

We're committed  
to your health  
and your safety.





Thank you for choosing an Oura Ring. We want you to get the most out of your experience. Please read this leaflet and the accompanying documentation carefully before using your ring, mobile app, Oura Services and any other related services. Failure to follow the instructions below could result in product damage or malfunction, or even injury.

## Support and Questions

If you have any questions about getting started with or using your ring, mobile app and any other Oura Services, or you have any issues with your product, please refer to the Frequently Asked Questions (FAQs) at [ouraring.com/faq](http://ouraring.com/faq). If you can't find what you're looking for, send us an email at [help@ouraring.com](mailto:help@ouraring.com).

## Safety Information

Please note that Oura Services are not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease or medical condition. The information and guidance in Oura Services are there for informational purposes only and cannot replace the services of health professionals or physicians. You should always consult a physician if you have any questions regarding a medical condition or any changes you intend to make to your sleep or activity based on information or guidance from Oura Services. Never disregard or delay in seeking professional medical advice because of something you've read from Oura Services.

We are not responsible for any health problems that may result from information or guidance you receive from Oura Services. If you make any change to your sleep or activity based on Oura Services, you agree that you do so fully at your own risk. It is important to be sensitive to your body's responses. For example, if you feel unexpected, repeated or long term pain, fatigue or discomfort due to having made changes to your sleep or activity, it is recommended that you consult a physician before continuing with such changes. The information and guidance in Oura Services may be misleading if your physiological functions and responses differ significantly from population averages due to medical conditions or rare natural differences.

Please be cautious that the ring or any other Oura product you wear does not get caught on fixed structures or heavy objects when moving yourself or said heavier objects.

**If you experience redness or skin irritation on your finger due to the ring or any other Oura product, remove it immediately. If symptoms persist longer than 2-3 days of not using your Oura product, please contact a dermatologist.**

## Use, care and maintenance

Finger size can vary depending on the time of the day, and sometimes it may be difficult to remove the ring from your finger. In case the ring gets stuck:

- Use cold water and gentle soap to wet your finger, and slowly twist the ring to remove it.
- Hold your hand up above your heart until the blood pressure gets lower, and then try to remove it.
- **In cases of emergency and/or discomfort, when you can't remove the ring yourself, seek immediate medical attention.**

Use a soft cloth or hand wash with mild soap and water to clean the ring.

Your Oura Ring can be worn during showers, baths, swimming, and snorkeling.

Try to avoid wearing the ring when strength training, working with a shovel or other heavy tools, or carrying heavy objects made of metal, ceramics or stone. In addition, try to avoid wearing the ring next to other rings or objects which are made of metal, ceramics, stones or diamonds. The Oura Ring may get scratched and can itself scratch softer metal jewelry or other objects in close contact with the ring like phone covers made of gold, silver, or aluminum. Some ceramic phone covers with a soft coating may also get scratched.

Keep the ring away from children. This product is not intended for individuals under the age of 18. Seek immediate medical attention if you know or suspect that a child has swallowed the ring. Do not leave the ring exposed to heat, such as in a vehicle or in the sun. Do not puncture the ring or its battery.

Please avoid handling batteries, or working on devices and with machinery that contain batteries while wearing your Oura Ring. In certain cases, where both the cathode and the anode of another battery touch the ring, there is a risk of a short circuit which is similar to standard metallic rings. This can result in a potentially dangerous shock. Please take the proper precautions to avoid these situations.

## Safety and Product Information

### Specifications

- **Outer surface materials** Titanium with physical vapor deposition (PVD) coating in Gold color. Titanium with PVD coating in Silver color. Titanium with Diamond-like Carbon Coating (DLC) in other models.
- **Inner surface materials** Non-allergenic, non-metallic seamless inner molding
- **Memory capacity** Recommended to sync ring data daily with Oura application. Ring is capable of storing up to 3 weeks of data depending on type and frequency of ring use
- **Battery** Rechargeable 15mAh (US6) - 22mAh (US13) Lipo battery, non-replaceable
- **Battery life** Typically between 4-7 days. Battery life changes depending on the type and frequency of ring use.
- **Charging** Wireless charging with Oura charger
- **Charging time** Typically between 20 - 80 minutes depending on the ring starting charge level
- **Red and green light-emitting diodes (LED)** used in the product are in the visible colour range. They are safe to the user and to the people around.
- **Connectivity** Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart<sup>®</sup>)
- **Ring firmware updateability** Automatic firmware updates via Oura app
- **Oura app availability** App Store, Google Play
- **Oura app compatibility** See ouraring.com/compatibility
- **Security** Encrypted Bluetooth communication used between the ring and the app
- **Ring is water resistant** To 100 m / 328 ft

- **Charger is not water resistant** and is intended for indoor use only. Do not use or store the charger in humid environments like bathrooms.
- **Operating temperature range** -10–54 °C / 14–129 °F
- **Charging temperature range** +10–40 °C / 50–104 °F, room temperature recommended.
- **Charger input connector and voltage** USB Type-C connector. USB nominal 5V.
- Equipment intended to be supplied by an external 5Vdc supply that complies with IEC 62368-1 standard. The power available to the equipment shall never exceed 15W after 3 seconds.
- Charger complies with EN/IEC 62368-1 international safety standard for ICT and AV equipment.
- **Dispose of the ring** (and internal battery) in accordance with applicable local laws and regulations. Special handling may be required. The charger is an electronic device and local legislation for electronics recycling should be followed.
- **Check instructions** in support.ouraring.com to perform a factory reset before ring disposal.

## Warranty Disclaimer

EXCEPT FOR THE LIMITED WARRANTY FOR THE RING SET FORTH BELOW, THE RING AND THE OURA SERVICES ARE PROVIDED BY OURA AND ITS AFFILIATES "AS IS."

NEITHER OURA NOR ITS PARTNERS, SUPPLIERS, OR AFFILIATES MAKE ANY REPRESENTATIONS OR WARRANTIES OF ANY KIND, EXPRESS OR IMPLIED, AS TO THE OPERATION OF THE OURA SERVICES (INCLUDING THE RING), ITS CONTENTS, OR ANY INFORMATION MADE AVAILABLE BY OR THROUGH THE OURA SERVICES. IN ADDITION, OURA AND ITS PARTNERS, SUPPLIERS AND AFFILIATES DISCLAIM ALL WARRANTIES WITH RESPECT TO THE OURA SERVICES (INCLUDING THE RING), EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO THE IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY, TITLE, FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE AND NON-INFRINGEMENT.

FURTHERMORE, OURA DOES NOT WARRANT THAT USE OF THE OURA SERVICES WILL BE UNINTERRUPTED, AVAILABLE AT ANY TIME OR FROM ANY PARTICULAR LOCATION, SECURE OR ERROR-FREE, THAT DEFECTS WILL BE CORRECTED, OR THAT THE OURA SERVICES (INCLUDING THE RING) ARE FREE OF VIRUSES OR OTHER POTENTIALLY HARMFUL COMPONENTS.

LIMITED WARRANTY FOR THE RING. OURA WARRANTS TO THE ORIGINAL END USER PURCHASER THAT THE RING IS FREE FROM DEFECTS IN MATERIAL AND WORKMANSHIP FOR TWO (2) YEARS FROM THE DATE OF PURCHASE. If your local law in effect at the time of purchase requires a warranty period longer than two (2) years, this warranty shall be extended to the extent required by such law. Within the warranty period, Oura shall repair or replace at no charge to you any components of the ring that fail the limited warranty provided. You shall be responsible for any related transportation charges. Replacement products may be new or refurbished at our discretion. This limited warranty does not apply to (i) normal wear and tear, including scratches and dents; (ii) consumable parts included in ring, such as batteries, unless product damage has occurred due to a defect in materials or workmanship; (iii) damage resulting from your failure to use the ring in accordance with the instructions accompanying the ring or available at our website; (iv) damage resulting from an accident, flood, fire, misuse, or abuse; (v) damage resulting from service performed, or damage resulting from tampering or alterations to the ring, by anyone not authorized by Oura; or (vi) use of the ring with any other application or software than the Oura mobile app.

Oura retains the exclusive right to repair or replace the ring, or offer a full refund, at its sole discretion. Such remedy shall be your sole and exclusive remedy for any breach of warranty. Warranty repairs and replacements have a new warranty which is the longer of ninety (90) days or the balance of the original two-year warranty.

## Limitation of Liability

IN NO EVENT WILL OURA OR ANY OF ITS AFFILIATES BE LIABLE FOR DIRECT, INDIRECT, INCIDENTAL, PUNITIVE OR CONSEQUENTIAL DAMAGES (INCLUDING WITHOUT LIMITATION THOSE RESULTING FROM LOST PROFITS, LOST DATA OR BUSINESS INTERRUPTION) ARISING OUT OF THE USE, INABILITY TO USE, OR THE RESULTS OF USE

OF THE RING AND THE OURA SERVICES, WHETHER SUCH DAMAGES ARE BASED ON WARRANTY, CONTRACT, TORT OR ANY OTHER LEGAL THEORY AND WHETHER OR NOT OURA HAS BEEN ADVISED OF THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGES. THE AGGREGATE LIABILITY OF OURA, ARISING FROM OR RELATING TO THE RING AND OURA SERVICES (REGARDLESS OF THE FORM OF ACTION OR CLAIM, E.G. CONTRACT, WARRANTY, TORT, STRICT LIABILITY, NEGLIGENCE, OR ANY OTHER LEGAL THEORY) IS LIMITED TO \$100. In some locations applicable law may not allow certain of the limitations described above, in which case such limitations will apply to the maximum extent allowed by such applicable law.

## Intellectual Property Rights

ÛURA, Õ, and OURA are trademarks of Õura Health Oy and may not be used without permission. Pat. www.ouraring.com. © Õura Health Oy (Oura) 2021. All rights reserved.

Manufactured by Õura Health Oy (Oura), Elektriikkatie 10, FI-90590 Oulu, Finland.

## Terms of Use

Your use of the Oura products and services is subject to our Terms of Use, available at <https://ouraring.com/terms-of-use/>, and Privacy Policy, available at <https://ouraring.com/privacy-policy/>. The Content and Warranty Disclaimer and the Limitation of Liability set forth above are from our Terms of Use and are subject to change if we change our Terms of Use.

## 繁體中文

### 我們致力於您的健康和 safety。

感謝您選擇 Oura Ring。我們希望您充分運用您的體驗。請先仔細閱讀本傳單和隨附文件，再使用戒指、行動應用程式、Oura 服務和任何其他相關服務。無法按照以下說明可能會造成產品損壞或故障，甚至是受傷。

### 支援和問題

若您對開始使用或使用戒指、行動應用程式和任何其他 Oura

服務有任何疑問，或者若您對產品有任何問題，請參閱常見問題 (FAQ)，網址是

[ouraring.com/faq](https://ouraring.com/faq)。若您找不到要尋找的內容，請透過 [help@ouraring.com](mailto:help@ouraring.com) 將電子郵件傳送給我們。

### 安全資訊

請注意，Oura 服務不是用來診斷、治療、治癒或預防任何疾病或醫療病況。Oura 服務中的資訊和指導僅供參考，無法取代健康專業人員或醫師的服務。若您對醫療病況有任何問題或您打算根據 Oura 服務的資訊或指導對睡眠或活動做出任何改變，應務必諮詢醫師。絕對不可因為您從 Oura 服務中讀到的內容而忽略或延遲尋求專業醫療建議。

我們對於可能由於您從 Oura 服務接收的資訊或指導而導致的任何健康問題，不具任何責任。若您根據 Oura 服務對睡眠或活動做出任何改變，代表您同意對此完全自負風險。對身體反應保持敏感性很重要。例如，若您因為對睡眠或活動做出改變，而感到意外、重複或長期的疼痛、疲勞或不適，建議先諮詢醫師，再繼續進行這類改變。若您的生理機能和反應因為醫療病況或罕見的先天差異而與人口平均狀態稍有不同，則 Oura 服務中的資訊和指導可能會誤導。

在您自己移動或移動較重物時，請小心不要讓戒指或您穿戴的任何其他 Oura 產品卡在固定結構或重物上。

若您的手指因為戒指或任何其他 Oura 產品發生紅腫或皮膚刺激，請立即取下。若超過 2-3 天不使用 Oura 產品後，症狀仍然持續，請聯絡皮膚科醫師。

### 使用、照護和保養

→ 天當中不同的時間會讓手指大小不同，有時候可能很難從手指取下戒指。如果戒指卡住：

→ 使用冷水和溫和的肥皂弄溼手指，慢慢轉動戒指以取下。

→ 舉起手，高於心臟，直到血壓降低為止，然後嘗試取下。

→ 若處於緊急情況和/或感到不適，若您無法自行取下戒指，請立即就醫。

使用柔軟的布料或以溫和的肥皂和水洗手，以清潔戒指。

Oura Ring 會因為淋浴、泡澡、游泳和浮潛而磨損。

進行強度訓練、使用錘子或其他重型工具或者拿起以金屬、陶瓷或石材製造的重物時，請試着避免磨損戒指。此外，遇到其他戒指或以金屬、陶瓷、石材或鑽石製造的物品時，請試着避免磨損戒指。Oura Ring 可能會被刮傷，本身也可能會刮傷與其他密切接觸的較軟金屬珠寶或其他物品，例如金、銀或鋁製手機殼。有些具有軟性塗層的陶瓷手機殼也可能會被刮傷。

讓戒指遠離兒童。本產品不適用於未滿18歲的個人。若您知道或懷疑兒童吞下了戒指，請立即就醫。請勿讓戒指暴露在高溫的環境中，例如車輛內或太陽下。請勿穿刺戒指或其中的環境中。

請避免在戴著Oura Ring時處理電池或使用含有電池的裝置和機械。在某些情況下，若另一顆電池的陰極和陽極都接觸到戒指，會有短路風險，類似於標準金屬戒指。這會造成潛在的觸電危險。請採取適當的謹慎態度，以避免這些情況。

## 安全和產品資訊

### 規格

→ 外側表面材質：鈦以及鍍金的物理氣相沉積 (PVD) 塗層。鈦以及鍍銀的 PVD 塗層。其他型號則為鈦以及類鑽石碳塗層 (DLC)。

→ 內側表面材質：非致敏性、非金屬無縫內側模製

→ 記憶體容量：建議每日同步戒指資料與Oura應用程式。戒指最多能夠儲存3週的資料，視戒指使用的類型和頻率而定。

→ 電池：充電式15mAh (US6) - 22mAh (US13) 離子聚合物，不可更換

→ 電池使用壽命：一般介於4-7天之間。根據戒指使用的類型和頻率，會有不同的電池使用壽命。

→ 充電：使用Oura充電器進行無線充電

→ 充電時間：一般介於20-80分鐘之間，視戒指一開始的充電量而定

→ 產品中使用的紅色和綠色發光二極體 (LED) 處於可見的色光範圍。這對使用者和周遭的人都很安全。

→ 連線性：藍牙低功耗 (Bluetooth Smart®)

→ 戒指韌體可更新性：透過Oura應用程式進行自動韌體更新

→ Oura 應用程式可用性：App Store、Google Play

→ Oura 應用程式相容性：請參閱 [ouraring.com/compatibility](http://ouraring.com/compatibility)

→ 安全性：戒指和應用程式之間使用加密藍牙通訊

→ 戒指的防水性達100公尺/328英尺。

→ 充電器不防水，只能用於室內。請勿在浴室等潮濕的環境中使用或存放充電器。

→ 操作溫度範圍：-10-54°C / 14-129°F

→ 充電溫度範圍：+10-40°C / 50-104°F，建議在室溫下進行。

→ 充電器輸入連接器和電壓USB Type-C 連接器。USB 額定5V。

設備應由遵守IEC 62368-1標準的外部5Vdc 電源供電。可用於設備的電力不得在3秒後超過15W。

→ 充電器遵守適用於ICT和AV設備的EN/IEC 62368-1國際安全標準。

→ 應根據適用的當地法律和法規棄置戒指(和內部電池)。可能需要特殊處理方式。充電器是電子裝置，應遵守當地的電子產品回收法規。

→ 查看 [support.ouraring.com](http://support.ouraring.com) 中的說明以在棄置戒指之前執行原廠重設。

### 保固免責聲明

除了以下規定的戒指有限保固，戒指和OURA服務由OURA及其關係企業「按現狀」提供。

對於OURA服務(包括戒指)的操作、其內容物、或者經由或透過OURA服務提供的任何資訊、OURA及其合作夥伴、供應商或關係企業都不會以任何何種類的明示或暗示做出任何陳述或保證。此外，OURA及其合作夥伴、供應商和關係企業，對於OURA服務(包括戒指)，聲明不會承擔所有明示或暗示的保證，包括(但不限於)商品適售性、所有權、適用特定用途及非侵權的暗示性保證。此外，OURA不保證使用OURA服務時不會中斷、隨時可用或隨處可用、安全或零錯誤、將會校正瑕疵或OURA服務(包括戒指)毫無病毒或其他可能有損的元件。

戒指有限保固。OURA向原始的最終使用者購買者保證，自購買日期起兩(2)年，戒指完全沒有材料和製作方面的瑕疵。若在購買時生效的當地法律要求比兩(2)年更長的保固期間，則本保固應延長為該法律要求的時間。在保固期間內，OURA應為您免費維修或更換任何無法履行提供之有限保固的戒指元件。您應自行負責任何相關運輸費用。更換的產品可能是新的產品或翻修的產品，由我們裁決。本有限保固不適用於(i) 正常磨損和裂開，包括刮傷和凹痕；(ii) 戒指中包含的消耗性零件，例如電池，除非產品損壞是因為材料或製作瑕疵而發生；(iii) 因為您無法根據戒指隨附的說明或我們網站提供的說明來使用戒指而造成的損壞；(iv) 意外、水災、火災、誤用或濫用造成的損壞；(v) 由未經Oura授權的任何人執行的服務或是篡改或改變戒指所造成的損壞；或(vi) 透過OURA行動應用程式以外的任何其他應用程式或軟體使用戒指。

Oura保留獨立裁決維修或更換戒指或是提供全額退款的專屬權利。有任何違反保固的情況時，這類補償應為您單獨的



專屬補償。保固維修件和更換件有新的保固，期間為九十(90)天或原始兩年保固的剩餘天數，以時間較長者為準。

## 責任限制

在任何情況下，對於因使用、無法使用或使用戒指及OURA服務的結果而產生的直接、間接、附帶性、懲罰性或結果性的損壞（包括但不限於因利潤損失、資料損失或業務中斷而造成的情況），OURA或其任何關係企業都不具任何責任，無論這類損壞是否基於保固、合約、侵權行為或任何其他法律理論，也無論OURA是否獲知這類損壞的可能性。OURA因戒指和OURA服務所產生或相關的累計責任（無論是什麼樣的訴訟或索賠形式，例如合約、保固、侵權行為、嚴格責任、疏忽或任何其他法律理論）限制為\$100。在某些地點，適用的法律可能不允許上述特定限制，在此情況下，將在這類適用法律的許可下盡可能採用此類限制。

## 智慧財產權

OURA、Ô and OURA 是 Oura Health Oy の商標，若沒有權限則不得使用。Pat. www.ouraring.com。© Oura Health Oy (Oura) 2021。保留一切權利。

由 Oura Health Oy (Oura), Elekroniikkatie 10, FI-90590 Oulu, Finland 製造。

## 使用條款

您使用 Oura 產品和服務時應遵守我們的使用條款 (可從 <https://ouraring.com/terms-of-use/> 取得) 和隱私政策 (可從 <https://ouraring.com/privacy-policy/> 取得)。以上規定的內容和保固免費聲明和責任限制來自我們的使用條款，並且會在我們變更使用條款時隨之變更。

## 日本語

**私たちは、お客様の健康と安全をお約束します。**

この度は、Ouraリングをお買い上げいただきありがとうございます。私たちは、お客様に最高の体験をしていただきたいと思っています。リング、モバイルアプリ、Ouraサービス、その他の関連サービスをご利用になる前に、このリーフレットと添付文書をよくお読みください。以下の注意事項に従わないと、製品の故障や誤作動、あるいは怪我の原因となることがあります。

## サポートと質問

リング、モバイルアプリ、その他のOuraサービスのご利用開始やご利用方法に関するご質問、または製品に関する問題がある場合は、以下の「よくあるご質問」をご参照ください。  
[ouraring.com/faq](http://ouraring.com/faq)お探しのものが見つからない場合は、[help@ouraring.com](mailto:help@ouraring.com)までメールでお問い合わせください。

## 安全情報

なお、Ouraサービスは、いかなる病気や病状の診断、治療、治癒、予防を目的としたものではありません。Ouraサービスに掲載されている情報やガイダンスは、情報提供のみを目的としており、医療専門家や医師のサービスに代わるものではありません。病状や、Ouraサービスからの情報や指導に基づいて行う予定の睡眠や活動の変更について疑問がある場合は、必ず医師に相談してください。Ouraサービスの記事を読んだからといって、専門家のアドバイスを見逃したり、アドバイスをすみやかに求めるのを怠らないようにしてください。

当社は、お客様がOuraサービスから得た情報や指導に起因する健康被害について、一切の責任を負いません。お客様がOuraサービスに基づいて睡眠や活動に変更を加えた場合、お客様は完全にご自身の責任で行うことに同意するものとします。自分の体の反応を敏感に感じることが大切です。例えば、睡眠や活動を変更したことにより、予期せぬ痛みや疲労感、長期にわたる不快感を感じた場合は、そのような変更を続ける前に医師に相談することをお勧めします。Ouraサービスの情報やガイダンスは、病状や稀な自然の違いにより、お客様の生理機能や反応が集団の平均値と著しく異なる場合には、誤解を招く恐れがあります。  
リングやOura製品を装着して移動する際には、固定物や重量物に引っかからないようにご注意ください。

リングやその他のOura製品によって、指に赤みや肌荒れが生じた場合は、すぐに取り除いてください。Oura製品を使用していない状態で2〜3日以上症状が続く場合は、皮膚科医にご相談ください。

## 使用方法、手入れ、メンテナンス

指のサイズは時間帯によっても異なりますし、時には指輪を指から外すのが困難な場合もあります。万が一、リングが動かなくなってきた場合:

→ 冷たい水と優しい石鹸を使って指を濡らし、ゆっくりとリングをねじって外します。

→ 血圧が下がるまで手を心臓の上へ上げておき、それを外すようにする

→ 緊急時や不快感があり、自分でリングを外せない場合は、直ちに医師の診察を受けてください。

リングのお手入れには、柔らかい布か、中性洗剤と水を使った手洗いをご利用ください。

Ouraリングは、シャワーやお風呂、水泳、シュノーケリングなどの際に着用することができます。

筋力トレーニングをするとき、シャベルなどの重い道具を使うとき、金属や陶器、石などの重いものを持つときなどは、リングの装着を避けるようにしてください。また、金属、セラミック、石、ダイヤモンドなどを使用した他のリングや物と一緒に装着することは避けてください。Ouraリングは、傷がつく可能性があります。また、金、銀、アルミニウム製の携帯電話のカバーのように、柔らかい金属製のジュエリーやその他の物をリングに密着させると、それ自体が傷つく可能性があります。また、セラミック製の携帯電話カバーでも、ソフトなコーティングが施されているものは、傷がつくことがあります。

リングは子供の手の届かないところに置いてください。この製品は、18歳未満の方を対象としていません。子供がリングを飲み込んだことを知っている、または疑っている場合は、直ちに医師の診察を受けてください。車内や日なたなど、熱のある場所にリングを放置しないでください。リングや電池に穴を開けないでください。

Ouraリングを装着している間は、電池の取り扱いや、電池を使

用した機器や機械での作業は避けてください。他の電池の正極と負極の両方がリングに触れた場合、通常の金属製リングと同様にショートする危険性があります。その結果、危険なショックを受ける可能性があります。このような事態を避けるために、適切な注意を払ってください。

## 安全性と製品情報 仕様

→ 外装の素材: ゴールドカラーのPVD(物理的气相成長)コーティングを施したチタン。チタンにPVDコーティングを施したシルバーカラー。他のモデルではダイヤモンドイオンコーティング(DLC)を施したチタン。

→ 内装の素材: 非アレルギー性、非金属性のシームレスインナーモールド

→ メモリ容量: 毎日、Ouraアプリケーションとリングデータを同期することをお勧めします。リングの種類と使用頻度に応じて、最大3週間分のデータを保存可能

→ バッテリー: 充電式15mAh (US6) - 22mAh (US13) リポバッテリー、交換不可

→ 電池寿命: 通常4~7日。電池寿命は、リングの種類や使用頻度によって変化します。

→ 充電: Oura充電器によるワイヤレス充電

→ 充電時間: リングの充電開始レベルに応じて、通常20~80分。

→ 本製品に使用されている赤と緑の発光ダイオード(LED)は、目に見える色の領域です。使う人にも周りの人にも安全です。

→ 接続性: Bluetooth 低エネルギー (Bluetooth Smart®)

→ リングのファームウェアの更新性: Ouraアプリによるファームウェアの自動アップデート

- Ouraアプリの入手場所: App Store, Google Play
- Ouraアプリの互換性: [ouraring.com/compatibility](https://ouraring.com/compatibility) をご覧ください。
- セキュリティ: リングとアプリ間のBluetooth通信の暗号化
- リングは100m/328ftの防水性を備えています。
- 充電器は防水ではありませんので、屋内での使用のみを想定しています。浴室のような湿度の高い場所で充電器を使用・保管しないでください。
- 動作温度範囲: -10-54°C / 14-129°F
- 充電可能な温度範囲: +10-40°C / 50-104°F、室温推奨。
- 充電器入力コネクタと電圧用USB Type-Cコネクタ。USB公称5V。

本装置はIEC 62368-1規格に準拠した外部 5Vdc 電源での供給を対象としています。また、同装置で利用可能な電力は、3秒後に 15W を超えないものとします。

- 本充電器はICT および AV 機器向けEN/IEC 62368-1 国際安全規格に準拠しています。
- リング(および内蔵電池)を廃棄する際は、地域の法令に従ってください。特別な取り扱いが必要な場合があります。充電器は電子機器であり、電子機器のリサイクルに関する地域の法律に従う必要があります。リングを廃棄する前に、[support.ouraring.com](https://support.ouraring.com)の指示を確認して、ファクトリーセットを行ってください。

#### 保証に関する免責事項

以下に定めるリングの限定的な保証を除き、リングおよびOURAサービスは、OURAおよびその関連会社によって「現状のまま」提供されます。

当社、そのパートナー、サプライヤー、または関連会社は、当社のサービス(リングを含む)の運営、そのコンテンツ、または当社のサービスにより、もしくはそれを通じて利用可能な情報について、明示的または黙示的を問わず、いかなる種類の表明も保証も行いません。さらに、当社とそのパートナー、サプライヤー、および関連会社は、商品性、権原、特定目的への適合性、および権利を侵害していないことの黙示的保証を含むがこれに限定されない、明示的または黙示的な当社のサービス(リングを含む)に関するすべての保証を放棄します。さらに、当社は、当社のサービスの利用が中断されないこと、いつでもまたは特定の場所から利用可能であること、安全であること、エラーがないこと、欠陥が修正されること、または当社のサービス(リングを含む)にウィルスその他の潜在的に有害な要素がないことを保証しません。

リングの限定保証当社は、最初に購入されたエンドユーザーに対し、購入日から2年間、リングの素材および製造上の欠陥がないことを保証します。購入時に有効な地域の法律で2年を超える保証期間が要求されている場合、本保証はその法律で要求される範囲内で延長されるものとします。保証期間内に、Ouraは、提供された限定的な保証に失敗したリングの部品をお客様に無償で修理または交換するものとします。関連する交通費はお客様が負担するものとします。交換製品は、当社の判断により新品または再生品となる場合があります。この限定保証は以下には適用されません。(i) 傷やへこみを含む通常の摩耗、(ii) 素材や製造上の欠陥により製品に損害が生じた場合を除き、電池などのリングに含まれる消耗部品、(iii) お客様がリングに添付された説明書または当社のウェブサイト上で入手可能な説明書に従ってリングを使用しなかったことに起因する損害、(iv) 事故、洪水、火災、誤用、乱用に起因する損害、(v) Ouraの承認を受けていない人が行ったサービス、またはリングの改ざんや変更による損害には適用されません。(vi) 事故、洪水、火災、誤用、乱用に起因する損害、(v) Ouraの承認を受けていない人が行ったサービス、またはリングの改ざんや変更による損害、(vi) Ouraのモバイルアプリ以外のアプリケーションやソフトウェアでリングを使用したことに起因する損害。

Oura社は、独自の判断により、リングの修理または交換、あるいは全額返金を行う独占的な権利を有します。このような救済措置は、保証の不履行に対するお客様の唯一かつ排他的な救済

措置とします。保証期間中の修理や交換には、90日または当初の2年間の保証期間の残り期間のいずれか長い方の新しい保証が適用されます。

## 責任の制限

いかなる場合においても、当社またはその関連会社は、本リングおよび当社のサービスの使用、使用不能、または使用の結果から生じる直接的、間接的、偶発的、懲罰的、または結果的な損害(利益の損失、データの損失、事業の中断から生じるもの)を含みますが、これに限定されません)について、そのような損害が保証、契約、不法行為、またはその他の法理論に基づくものであるか否かにかかわらず、また当社がそのような損害の可能性について知らされていたか否かにかかわらず、責任を負いません。指輪およびOURAのサービスに起因または関連するOURAの総合的な責任(訴訟または請求の形態にかかわらず、例えば、以下のようなもの)。契約、保証、不法行為、厳格責任、過失、またはその他の法理論にかかわらず)は100ドルを上限とします。一部の地域では、適用法により上記の制限の一部が認められない場合がありますが、その場合は、当該適用法で認められる最大限の範囲で制限が適用されます。

## 知的財産権

OURA、Ô、OURAは、Oura Health Oyの商標であり、無断で使用することはできません。Pat. www.ouraring.com. © Oura Health Oy (Oura) 2021. All rights reserved.

製造: Oura Health Oy (Oura), Elektronikkatie 10, FI-90590 Oulu, Finland.

## 利用規約

お客様によるOura製品およびサービスのご利用には、<https://ouraring.com/terms-of-use/>に掲載されている「利用規約」および<https://ouraring.com/privacy-policy/>に掲載されている「プライバシーポリシー」が適用されます。上記の「コンテンツと保証の免責事項」および「責任の制限」は、当社の利用規約に基づくものであり、当社が利用規約を変更した場合には、変更されることがあります。

## Español

### Nos importa tu salud y seguridad.

Muchas gracias por elegir un anillo Oura. Queremos que lo disfrutes al máximo. Lee detenidamente este folleto y la documentación adjunta antes de utilizar el anillo, la aplicación móvil o cualquiera de nuestros servicios. Si no se siguen las instrucciones que se muestran a continuación, el producto podría dañarse o averiarse, e incluso se podrían provocar lesiones.

### Ayuda y preguntas

Si tienes alguna pregunta sobre el uso del anillo, la aplicación móvil o cualquiera de nuestros servicios, o si tienes algún problema con el producto, consulta las preguntas frecuentes disponibles en [ouraring.com/faq](http://ouraring.com/faq). Si no encuentras lo que estás buscando, envíanos un correo electrónico a [help@ouraring.com](mailto:help@ouraring.com).

### Información de seguridad

Recuerda que los servicios de Oura no están pensados para diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad o afección médica. La información y las directrices de los servicios Oura tienen una finalidad meramente informativa, y no pueden reemplazar a los servicios prestados por los profesionales de la salud. Consulta siempre a un médico ante cualquier duda que puedas tener sobre tu estado de salud o sobre los cambios que desees introducir en tus hábitos de sueño o actividades a partir de la información o las directrices proporcionadas por Oura. No ignores los consejos de tu médico, ni pongas la consulta por algo que hayas leído en los servicios de Oura.

No asumimos ninguna responsabilidad por ningún tipo de problema de salud derivado de la información o las directrices que recibas de los servicios de Oura. Si introduces algún cambio en tus hábitos de sueño o actividades a partir de esta información, lo haces por tu cuenta y riesgo. Es importante estar atento a cómo reacciona el cuerpo. Por ejemplo, si sientes dolor, fatiga o incomodidad de un modo inesperado, repetido o prolongado como consecuencia de haber cambiado tus hábitos de sueño o tus actividades, te recomendamos que consultes a un médico antes de continuar con tales cambios. La información y las directrices proporcionadas por Oura pueden resultar confusas si tus funciones y respuestas fisiológicas difieren considerablemente de

los promedios de la población debido a afecciones médicas o a diferencias naturales excepcionales.

Ten cuidado de que el anillo o cualquier otro producto de Oura que utilices no se quede atrapado en estructuras fijas o bajo objetos pesados al moverte o al mover tales objetos.

**Si experimentas enrojecimiento o irritación de la piel del dedo a causa del anillo o de cualquier otro producto de Oura, quítatelo inmediatamente. Si los síntomas persisten más de dos o tres días sin usar el producto, consulta a un dermatólogo.**

### Uso, cuidados y mantenimiento

El tamaño del dedo puede variar a lo largo del día y a veces es posible que te cueste quitarte el anillo. Si el anillo se queda atascado:

- Mójate el dedo con agua fría y jabón suave, y gira el anillo lentamente para quitarlo.
- Levanta la mano por encima del nivel del corazón hasta que la presión sanguínea disminuya, y luego intenta quitarte el anillo.
- En caso de emergencia o malestar, si no puedes quitarte el anillo tú mismo, acude al médico de inmediato.

Para limpiar el anillo, utiliza un paño suave o lávalo a mano con agua y jabón neutro.

Puedes utilizar el anillo Oura mientras te duchas o te bañas, e incluso al nadar o bucear con esnórquel.

Evita usar el anillo mientras realizas entrenamientos de fuerza, al trabajar con una pala o herramientas similares, o al cargar objetos pesados de metal, cerámica o piedra. Y no lo uses junto a otros anillos u objetos metálicos, de cerámica, piedra o diamante. El anillo Oura podría rayarse o rayar las joyas de metal más blando u otros objetos que entren en contacto con él, como la funda del móvil u objetos de oro, plata o aluminio. También podrían resultar dañadas algunas fundas cerámicas para teléfonos móviles.

Mantén el anillo fuera del alcance de los niños. Este producto no está destinado a personas menores de 18 años. Acude al médico de inmediato si sabes o sospechas que un niño se lo ha tragado. No expongas el anillo al calor, por ejemplo, en el interior del coche o bajo el sol. No perfores el anillo ni la batería.

No manipules baterías ni trabajes con dispositivos

o máquinas que contengan baterías mientras lleva el anillo Oura. En algunos casos, cuando el cátodo y el ánodo de otra batería tocan el anillo, existe el riesgo de que se produzca un cortocircuito similar al de los anillos metálicos normales. Y esto podría provocar una descarga peligrosa. Adopta las debidas precauciones para evitar esta situación.

### Información de seguridad y del producto

#### Especificaciones

- Materiales de la superficie exterior: titanio con recubrimiento por deposición física de vapor (PVD) de color dorado. Titanio con recubrimiento PVD de color plateado. Titanio con recubrimiento de carbono tipo diamante (DLC) en otros modelos.
- Materiales de la superficie interior: moldura interna hipoalérgica y no metálica perfectamente integrada.
- Capacidad de la memoria: se recomienda sincronizar a diario los datos del anillo con la aplicación Oura. El anillo puede almacenar hasta tres semanas de datos, dependiendo del tipo y la frecuencia de uso.
- Batería: recargable de 15 mAh (US6) - 22 mAh (US13) de polímero de iones de litio, no reemplazable.
- Duración de la batería: normalmente, entre cuatro y siete días. La duración depende del tipo y la frecuencia de uso.
- Recarga: inalámbrica, con el cargador Oura.
- Tiempo de recarga: normalmente, entre 20 y 80 minutos, dependiendo de la carga existente en el anillo.
- Los LED rojo y verde utilizados en el anillo se encuentran dentro de la gama de colores visibles. Son seguros tanto para el usuario como para las personas que lo rodean.
- Conectividad: Bluetooth de baja energía (Bluetooth Smart®).
- Actualizaciones del firmware del anillo: automáticas a través de la aplicación Oura.
- Disponibilidad de la aplicación Oura: App Store y Google Play.
- Compatibilidad de la aplicación Oura: consulte [ouraring.com/compatibility](http://ouraring.com/compatibility)
- Seguridad: conexión Bluetooth cifrada entre el anillo y la aplicación.

- El anillo es resistente al agua hasta los 100 metros de profundidad.
- El cargador no es resistente al agua y se debe utilizar solo en interiores. No utilices ni guardes el cargador en ambientes húmedos como los baños.
- Rango de temperaturas de funcionamiento: de -10 a 54 °C.
- Rango de temperaturas de recarga: de 10 a 40 °C. Se recomienda realizar la recarga a temperatura ambiente.
- Tipo de conector y voltaje del cargador: USB tipo C de 5 voltios.

El equipo deberá ser alimentado por una fuente de energía externa de 5 Vcc que cumpla con la norma IEC 62368-1. La potencia disponible para el equipo nunca superará los 15 W después de 3 segundos.

- El cargador cumple con la norma internacional de seguridad EN/IEC 62368-1 para equipos TIC y AV.
- Para deshacerse del anillo y de su batería interna, respeta la legislación local en vigor. Puede que sea necesaria una manipulación especial. El cargador es un dispositivo electrónico contemplado en la legislación local relativa al reciclaje de productos electrónicos.

Consulta las instrucciones en [support.ouraring.com](http://support.ouraring.com) para realizar un restablecimiento de fábrica antes de desechar el anillo.

### **Exención de responsabilidad de la garantía**

SALVO EN EL CASO LA DE GARANTÍA LIMITADA DEL ANILLO, LA CUAL SE DESCRIBE A CONTINUACIÓN, OURA Y SUS FILIALES SUMINISTRAN EL ANILLO Y PRESTAN SUS SERVICIOS «TAL CUAL».

NI OURA NI SUS COLABORADORES, PROVEEDORES O FILIALES OFRECEN GARANTÍAS DE NINGÚN TIPO, YA SEAN EXPRESAS O IMPLÍCITAS, CON RESPECTO AL FUNCIONAMIENTO DE SUS SERVICIOS Y DEL ANILLO, SU CONTENIDO O CUALQUIER INFORMACIÓN PUBLICADA POR O A TRAVÉS DE LOS SERVICIOS DE OURA. ADEMÁS, OURA Y SUS COLABORADORES, PROVEEDORES Y FILIALES RENUNCIAN A TODAS LAS GARANTÍAS RELACIONADAS CON LOS SERVICIOS DE OURA Y EL ANILLO, TANTO EXPRESAS COMO IMPLÍCITAS, INCLUIDAS, ENTRE OTRAS, LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS DE COMERCIABILIDAD, TITULARIDAD, IDONEIDAD PARA UN FIN DETERMINADO Y

NO INFRACCIÓN. ADEMÁS, OURA NO GARANTIZA QUE EL USO DE SUS SERVICIOS NO SE VEA INTERRUMPIDO, O QUE ESTE DISPONIBLE EN CUALQUIER MOMENTO O DESDE CUALQUIER LUGAR, QUE SEA SEGURO O NO PRESENTE ERRORES, QUE LOS DEFECTOS SEAN CORREGIDOS, O QUE SUS SERVICIOS Y EL ANILLO SE ENCUENTREN LIBRES DE VIRUS U OTROS COMPONENTES POTENCIALMENTE DAÑINOS.

GARANTÍA LIMITADA DEL ANILLO. OURA GARANTIZA AL COMPRADOR Y USUARIO FINAL QUE EL ANILLO NO PRESENTARÁ DEFECTOS EN SUS MATERIALES NI EN SU FABRICACIÓN DURANTE DOS (2) AÑOS A PARTIR DE LA FECHA DE COMPRA. Si la legislación local en vigor en el momento de la compra exige un periodo de garantía superior a dos (2) años, esta garantía se ampliará en la medida en que así lo exija tal legislación. Dentro del periodo de garantía, Oura reparará o sustituirá sin coste alguno para el usuario cualquier componente del anillo que no cumpla con la garantía limitada que se proporciona. El usuario deberá correr con los gastos del transporte. Los productos entregados en sustitución pueden ser nuevos o reacondicionados, según nuestro propio criterio. Esta garantía limitada no se aplica a (i) el desgaste normal, incluidos arañazos y abolladuras; (ii) los consumibles del anillo, como pueden ser las baterías, salvo que el daño del producto se haya producido como consecuencia de un defecto en los materiales o la fabricación; (iii) los daños provocados por no utilizar el anillo de acuerdo con las instrucciones que lo acompañan o disponibles en nuestra página web; (iv) los daños resultantes de un accidente, inundación, incendio, mal uso o abuso; (v) los daños resultantes de las labores de mantenimiento o de la manipulación o modificación del anillo llevadas a cabo por cualquier persona no autorizada por Oura; o (vi) el uso del anillo con cualquier otra aplicación o software diferentes de la aplicación móvil Oura.

Oura se reserva el derecho exclusivo de reparar o sustituir el anillo, o de ofrecer un reembolso completo, según su propio criterio. Dicha solución será la única y exclusiva solución para el usuario en caso de incumplimiento de la garantía. Las reparaciones y sustituciones realizadas en garantía tienen una nueva garantía de noventa (90) días o por el resto de la garantía original de dos años, lo que tenga mayor duración.

### **Limitación de responsabilidad**

EN NINGÚN CASO OURA NI NINGUNA DE SUS FILIALES

SERÁ RESPONSABLE DE LOS DAÑOS DIRECTOS, INDIRECTOS, FORTUITOS, PUNITIVOS O MATERIALES (INCLUIDOS, ENTRE OTROS, LOS DERIVADOS DEL LUCRO CESANTE, LA PÉRDIDA DE DATOS O LA INTERRUPCIÓN DE LA ACTIVIDAD COMERCIAL) DERIVADOS DEL USO, DE LA IMPOSIBILIDAD DE UTILIZAR O COMO RESULTADO DE UTILIZAR EL ANILLO Y LOS SERVICIOS DE OURA, CON INDEPENDENCIA DE QUE TALES DAÑOS SE BASEN EN LA GARANTÍA, EL CONTRATO, UN ILÍCITO CIVIL O CUALQUIER OTRA TEORÍA LEGAL, TANTO SI SE HA ADVERTIDO A OURA DE LA POSIBILIDAD DE TALES DAÑOS COMO SI NO. LA RESPONSABILIDAD TOTAL DE OURA, DERIVADA DE O RELACIONADA CON EL ANILLO Y SUS SERVICIOS (CON INDEPENDENCIA DE LA DEMANDA O RECLAMACIÓN, POR EJEMPLO, CONTRATO, GARANTÍA, ILÍCITO CIVIL, RESPONSABILIDAD ESTRICTA, NEGLIGENCIA O CUALQUIER OTRA TEORÍA LEGAL) SE REDUCE A 100 €. En algunos lugares, es posible que la legislación vigente no permita algunas de las limitaciones descritas más arriba, en cuyo caso tales limitaciones se aplicarán en la medida máxima permitida por tal legislación.

### Derechos de propiedad intelectual

ÕURA, Õy OURA son marcas comerciales de Õura Health Oy, y no se pueden utilizar sin permiso. Pat. [www.ouraring.com](http://www.ouraring.com). © Õura Health Oy (Oura) 2021. Todos los derechos reservados.

Fabricado por Õura Health Oy (Oura), Elektriikkatie 10, FI-90500 Oulu, Finlandia.

Nombre genérico del producto: Wellness ring

Marca: OURA

Modelo: Gen 3

Modelo: Gen 3 Charger

Pais de origen y/o Procedencia: Finlandia

Número de Homologación: RCP0UOU18-1469

### Condiciones de uso

El uso de los productos y servicios de Oura está sujeto a nuestras condiciones de uso, disponibles en <https://ouraring.com/terms-of-use/>, y nuestra política de privacidad, disponible en <https://ouraring.com/privacy-policy/>. La exención de responsabilidad sobre el contenido y la garantía, y la limitación de responsabilidad expuestas más arriba proceden de nuestras condiciones de uso, y están sujetas a cambios si decidimos modificar tales condiciones.

## Suomi

### Terveytesi ja turvallisuutesi on meille tärkeää.

Kiitos, että valitsit Oura-sormuksen. Haluamme, että sormuksesta on sinulle mahdollisimman paljon hyötyä. Lue tämä lehtinen ja muut tuotteen mukana tulevat ohjeet huolellisesti, ennen kuin käytät sormusta, mobiilisovellusta, Oura-palveluita ja muita sormukseen liittyviä palveluita. Ohjeiden noudattamista jättäminen voi johtaa tuotteen vaurioitumiseen tai toimintahäiriöön tai jopa henkilövahinkoon.

### Tuki ja kysymykset

Jos sinulla on kysyttävää sormuksen, mobiilisovelluksen tai muiden Oura-palveluiden käyttöönotosta tai käytöstä tai jos sinulla on tuotteeseen liittyvä ongelma, katso usein kysytyt kysymykset osoitteessa [ouraring.com/faq](http://ouraring.com/faq). Jos et löydä vastausta kysymykseesi, lähetä meille sähköpostia osoitteeseen [help@ouraring.com](mailto:help@ouraring.com).

### Turvallisuustiedot

Huomaa, että Oura-palveluita ei ole tarkoitettu sairauden tai lääketieteellisen tilan diagnosoimiseen, hoitamiseen, parantamiseen tai ehkäisemiseen. Oura-palveluiden tietojen ja ohjeiden ainoa tarkoitus on antaa tietoa, eivätkä ne korvaa lääkäriä tai muiden terveydenhuollon ammattilaisten palveluita. Keskustele lääkärin kanssa, jos sinulla on kysyttävää terveydentilastasi tai muutoksista, joita aiot tehdä nukkumis- tai aktiivisuustottumuksiisi Oura-palveluiden tietojen tai ohjeiden pohjalta. Älä ikinä jätä huomiotta terveydenhuollon ammattilaisten ohjeita tai lykää niiden hankkimista sen perusteella, mitä luet Oura-palveluista.

Emme ole vastuussa mistään terveysongelmista, joita voi seurata Oura-palveluiden tietojen tai ohjeiden noudattamisesta. Jos teet muutoksia nukkumiseesi tai aktiivisuuteesi Oura-palveluiden perusteella, teet sen täysin omalla vastuullasi. Muista kuunnella kehoasi. Jos esimerkiksi tunnet odottamatonta, toistuvaa tai pitkäaikaista kipua, väsymystä tai epämukavautta muutettuasi nukkumis- tai aktiivisuustottumuksiasi, suosittelemme keskustelemaan lääkärin kanssa, ennen kuin jatkat muutoksia. Oura-palveluiden tiedot ja ohjeet voivat olla harhaanjohtavia, jos fysiologiset toimintosi ja vasteesi eroavat merkittävästi väestön keskiarvoista lääketieteellisen tilan tai harvinaisen luontaisen eron vuoksi.

Varo, ettei sormus tai mikään muu käyttämäsi Oura-tuote jää kiinni kiinteisiin rakennelmiin tai raskaisiin esineisiin, kun liikut tai siirrä raskaita esineitä.

**Jos sormesi alkaa punoittaa tai sen iho ärsyyntyy sormuksen tai muun Oura-tuotteen käytön seurauksena, lopeta käyttö välittömästi. Jos oireet jatkuvat yli 2-3 päivän ajan lopetettuasi Oura-tuotteen käyttämisen, ota yhteyttä ihotautilääkäriin.**

## Käyttö ja huolenpito

Sormesi koko voi vaihdella päivän aikana, ja joskus sormuksen irrottaminen sormesta voi olla vaikeaa. Jos sormus jää jumiin, toimi näin:

- Kastele sormi kylmällä vedellä ja saippualla ja yritä kiertää sormus hellävaroen irti.
- Pidä kättä pään yläpuolella, kunnes verenpaineesi laskee, ja yritä sitten irrottaa sormus.
- Jos on hätätilanne tai sormus tuntuu epämukavalta etkä saa irrotettua sormusta itse, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin.

Puhdista sormus puhtaalla liinalla tai pese se käsin miedolla saippualla ja vedellä.

Voit käyttää Oura-sormusta suihkussa, kylvyssä, uimassa ja snorklaamassa.

Vältä sormuksen käyttämistä, kun teet voimaharjoittelua, työskentelet lapiolla tai muulla raskaalla työkalulla tai kannat painavia metalli-, keramiikka- ja kivesineitä. Vältä sormuksen käyttämistä myös toisen sormuksen tai muun esineen vieressä, joka on valmistettu metallista, keramiikasta, kivistä tai timanteista. Oura-sormus voi naarmuuntua, ja se voi itse naarmuttaa pehmeämpiä metallikoruja tai muita esineitä, joiden kanssa se on kosketuksissa, kuten kullasta, hopeasta tai alumiinista valmistettuja puhelimien suojakuoria. Sormus voi naarmuttaa myös keraamista puhelimen suojakuorta, jossa on pehmeä pinnoite.

Säilytä sormusta lasten ulottumattomissa. Tuotetta ei ole tarkoitettu alle 18-vuotiaille. Ota välittömästi yhteyttä lääkäriin, jos tiedät tai epäilet lapsen nieleisseen sormuksen. Älä jätä sormusta alttiiksi kuumuudelle, kuten auringonpaisteeseen pysäköityyn autoon. Älä tee reikää sormukseen tai akkuun.

Kun käytät Oura-sormusta, vältä akkujen tai paristojen käsittelyä tai sellaisten laitteiden tai koneiden käyttämistä, joissa on akku tai paristo. Muiden metallisormusten tapaan Oura-sormus voi aiheuttaa paristossa oikosulun, jos pariston katodi ja anodi koskettavat yhtä aikaa sormusta. Tämä voi johtaa mahdollisesti vaaralliseen sähköiskuun. Vältä tällainen tilanne toimimalla varovaisesti.

## Turvallisuus- ja tuotetiedot

### Tekniset ominaisuudet

- Ulkopinnan materiaali: Kullanväriseissä sormuksessa fyysikaalisella kaasufaasipinnoituksella (PVD) pinnoitettu titaani. Hopeanväriseissä sormuksessa PVD-pinnoitettu titaani. Muissa malleissa timantin kaltaisella hiilipinnoitteella (DLC) pinnoitettu titaani.
- Sisäpinnan materiaali: allergisoimaton, ei-metallinen ja saumaton sisävalos
- Muistikapasiteetti: Suosittelemme synkronoimaan sormuksen tiedot päivittäin Oura-sovellukseen. Sormuksen muistiin mahtuu jopa 3 viikon tiedot riippuen sormuksen käyttöiheydestä ja käyttötavoista.
- Akku: litiumpolymeeriakku 15mAh (US6) – 22mAh (US13), ei vaihdettavissa
- Akunkesto: Yleensä 4–7 päivää. Akunkeston vaikuttavat sormuksen käyttöiheys ja käyttötavat.
- Lataus: langaton lataus Oura-laturilla
- Latausaika: yleensä 20–80 minuuttia alkuvarauksen mukaan
- Tuotteen punainen ja vihreä LED-valo ovat näkyvän valon alueella. Niiden käyttö on turvallista käyttäjälle ja muille ihmisille
- Tiedonsiirtoyhteys: Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart®)
- Sormuksen laiteohjelmiston päivittäminen: automaattiset päivitykset Oura-sovelluksen kautta
- Oura-sovelluksen saatavuus: App Store, Google Play
- Oura-sovelluksen yhteensopivuus: katso ouraring.com/compatibility
- Tietoturva: salatut Bluetooth-tiedonsiirtoyhteys sormuksen ja sovelluksen välillä



- Sormus on vedenkestävä 100 metrin syvyyteen asti
- Laturi ei ole vedenkestävä ja tarkoitettu vain sisäkäyttöön
- Käyttölämpötila: alin -10 °C / ylin 54 °C
- Latauslämpötila: alin +10 / ylin 40 °C, suositellaan lataamaan huoneenlämmössä
- Laturin liitin ja jännite: USB-C-liitin. USB-nimellisyännite 5V.

Laitteen virransyöttöön on tarkoitettu käytettävän ulkoista 5V DC:n virtälähdettä, joka noudattaa IEC 62368-1 -standardia. Laitteelle syötetty teho ei saa koskaan olla enemmään kuin 15 W kolmen sekunnin jälkeen.

- Laturi noudattaa kansainvälistä EN/IEC 62368-1 -standardia ICT- ja AV-laitteiden turvallisuudesta.
- Hävitä sormus (ja sen sisäinen akku) paikallisten lakien ja määräysten mukaan. Tuotetta voivat koskea erityiset kierrätysvaatimukset. Laturi on sähkölaite, ja paikallista lainsäädäntöä sähköromun kierrättämisestä on noudatettava.
- Katso ohjeet tehdasasetusten palauttamiseen osoitteesta [support.ouraring.com](https://support.ouraring.com) ennen sormuksen hävittämistä.

## Takuulauseke

LUKUUN OTTAMATTA SEURAAVASSA KUVATTUA RAJATTUA TAKUUTA OURA JA SEN TYTÄRYHTIÖT TARJOAVAT SORMUKSEN JA OURA-PALVELUT SELLAISINA KUIN NE OVAT.

OURA, SEN KUMPPANIT, TOIMITTAJAT TAI TYTÄRYHTIÖT EIVÄT MYÖNNÄ MINKÄÄNLAISIA ERITYISIÄ TAI OLETTUJA TAKUITA OURA-PALVELUIDEN (MUKAAN LUKIEN SORMUS) TOIMINNALLE, SISÄLLÖLLE TAI TIEDOILLE, JOTKA OVAT SAATAVILLA OURA-PALVELUISTA TAI NIIDEN KAUTTA. LISÄKSI OURA JA SEN KUMPPANIT, TOIMITTAJAT JA TYTÄRYHTIÖT KIISTÄVÄT KAIKKI ERITYISET TAI OLETUT TAKUUT LIITTYEN OURA-PALVELUIHIN (MUKAAN LUKIEN SORMUS), KUTEN OLETETTU TAKUUT MYYNTIKELPOISUUDESTA, OMISTUSOIKEUDESTA, SOVELTUVUUDESTA TIETTYYN KÄYTTÖÖN JA OIKEUKSIEN LOUKKAAMATTOMUUDESTA. OURA EI MYÖSKÄÄN TAKAA OURA-PALVELUIDEN KESKEYTYMÄTÖNTÄ KÄYTTÖÄ, JÄTKUVAA SAATAVUUTTA TAI SAATAVUUTTA TIETYYSSÄ PAIKASSA, TURVALLISUUTTA TAI VIRHEETTÖMYYYTÄ, VIRHEIDEN KORJAAMISTA TAI ETTÄ OURA-PALVELUISSA

(MUKAAN LUKIEN SORMUS) EI OLE VIRUKSIA TAI MUITA MAHDOLLISESTI VAHINGOLLISIA KOMPONENTTEJA.

SORMUKSEN RAJOITETTU TAKUU. OURA MYÖNTÄÄ ALKUPERÄISELLE LOPPUKÄYTTÄJÄOSTALLE KAHDEN (2) VUODEN MATERIAALI- JA VALMISTUSVIRHETAKUUN OSTOPÄIVÄSTÄ LÄHTIEN. Jos paikallinen lainsäädäntö edellyttää ostohetkellä yli kahden (2) vuoden takuuta, tätä takuuta jatketaan paikallisen lainsäädännön mukaiseksi. Takuuaikana Oura korjaa tai vaihtaa velloitukset sormuksen osat, jotka kuuluvat rajoitettuun takuun piiriin. Sinä vastaat kuljetuskuluista. Vaihdotuote voi olla harkintamukana mukaan uusi tai kunnostettu. Tämä rajoitettu takuu ei koske (i) normaalia kulumista, naarmuja ja kolhuja; (ii) sormuksen kulumia osia, kuten akkuja, paitsi jos vaurio johtuu materiaali- tai valmistusviasta; (iii) vaurioita, jotka syntyvät sormuksen käyttämisestä vastoin sormuksen mukana tai verkkosivuillemme toimitettuja ohjeita; (iv) vaurioita, jotka ovat seurausta onnettomuudesta, tulvasta, tulipalosta tai tuotteen väärinkäytöstä; (v) vaurioita sormuksen huollosta tai muutoksista, joita ei ole tehnyt Ouran valtuuttama henkilö; tai (vi) sormuksen käyttöä minkään muun sovelluksen tai ohjelmiston kuin Oura-mobiilisovelluksen kanssa.

Oura varaa oikeuden korjata tai vaihtaa sormuksen tai hyvittää sen koko hinnan oman harkintansa mukaan. Tällainen korvaus, vaihto tai hyvitys on ainoa korvaus, jonka voit saada takuun nojalla. Takuukorjauksien ja -vaihtojen takuu on yhdeksänkymmentä (90) päivää tai jäljellä oleva aika alkuperäisestä kahden vuoden takuusta sen mukaan, kumpi ajoista on pidempi.

## Vastuuvapauslauseke

MISSÄÄN TILANTEESSA OURA TAI SEN TYTÄRYHTIÖT EIVÄT OLE VASTUUSSA SUORISTA, EPÄSUORISTA, OHEISISTA, RANGAISTUKSELLISISTA TAI VÄLILLISISTÄ VAHINGOISTA (MUKAAN LUKIEN TULONMENETYKSET, TIETOJEN MENETTÄMINEN TAI LIIKETOIMINNAN KESKEYTYMINEN), JOTKA SEURAAVAT SORMUKSEN JA OURA-PALVELUIDEN KÄYTTÖÄ, KÄYTTÖN EPÄONNISTUMISESTA TAI KÄYTTÖN TULOKSENA, RIIPPUMATTA SIITÄ, PERUSTUVATKO TÄLLAISET VAHINGOT TAKUUSEEN, SOPIMUKSEEN, SIVILIOIKEUDELLISEEN RIKKOMUKSEEN TAI MIHIN TAHANSA MUUHUN OIKEUDELLISEEN TEORIAAN, SEKÄ RIIPPUMATTA SIITÄ, ONKO OURLALE KERROTTU TÄLLAISIN VAHINKOJEN

MAHDOLLISUUDESTA. OURAN KOKONAISVASTUULU SORMUKSESTA JA OURA-PALVELUISTA (RIIPPUMATTA SIITÄ, PERUSTUUKO KANNE TAI VAATIMUS SOPIMUKSEEN, TAKUUSEEN, SIVILIOIKEUDELLISEEN RIKKOMUKSEEN, SEURAVASTAUSEEN, HUOLIMATTOMUUTEEN TAI MIHIN TAHANSA MUUHUN OIKEUDELLISEEN TEORIAAN) ON ENINTÄÄN 100 €. Joillain alueilla laki ei välttämättä salli edellä kuvattuja vastuunrajoituksia. Tällaisissa tapauksissa rajoituksia sovelletaan lain säilymän enimmäismäärään asti.

## Immateriaalioikeudet

OURA, Ô ja OURA ovat Oura Health Oy:n tavaramerkkejä, ja niiden luvaton käyttö on kielletty. Pat. [www.ouraring.com](http://www.ouraring.com). © Oura Health Oy (Oura) 2021. Kaikki oikeudet pidätetään.

Valmistaja Oura Health Oy (Oura), Elektronikkatie 10, 90590 Oulu, Suomi.

## Käyttöehdot

Oura-tuotteiden ja -palveluiden käyttöä säätelevät käyttöehdot, jotka ovat saatavana osoitteessa <https://ouraring.com/terms-of-use/>, sekä tietosuojakäytäntö, joka on saatavana osoitteessa <https://ouraring.com/privacy-policy/>. Edellä kuvattu sisältö, takuulauseke ja vastuuvapauslauseke ovat käyttöehdoistamme, ja ne voivat muuttua, jos muutamme käyttöehtojamme.

## Deutsch

### Wir engagieren uns für Ihre Gesundheit und Ihre Sicherheit.

Danke, dass Sie sich für einen Oura-Ring entschieden haben. Wir möchten, dass Sie die bestmögliche Benutzererfahrung haben. Bitte lesen Sie diese Packungsbeilage und die Begleitdokumentation sorgfältig durch, bevor Sie Ihren Ring, die mobile App, die Oura-Dienste und alle anderen damit verbundenen Dienste nutzen. Die Nichtbeachtung der folgenden Anweisungen kann zu einer Beschädigung oder Fehlfunktion des Produkts oder sogar zu Verletzungen führen.

### Produktunterstützung und Fragen

Wenn Sie Fragen zur Inbetriebnahme oder Verwendung

Ihres Rings, der mobilen App oder der Oura-Dienste haben oder wenn Probleme mit dem Produkt auftreten, lesen Sie bitte die häufig gestellten Fragen (FAQs) unter

[ouraring.com/faq](http://ouraring.com/faq). Wenn Sie die Antwort für Ihr Problem dort nicht finden, senden Sie uns eine E-Mail an [help@ouraring.com](mailto:help@ouraring.com).

## Sicherheitsinformationen

Bitte beachten Sie, dass die Oura-Dienste nicht dazu bestimmt sind, Krankheiten oder Gesundheitszustände zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern. Die Informationen und Ratschläge in den Oura-Diensten dienen nur zu Informationszwecken und können die Dienstleistungen von Ärzten und anderen medizinischen Fachkräften nicht ersetzen. Wenden Sie sich mit Fragen zu einer Erkrankung oder zu Veränderungen, die Sie aufgrund von Informationen oder Ratschlägen der Oura-Dienste an Ihren Schlaf- oder Aktivitätsgewohnheiten vorzunehmen beabsichtigen, immer zuvor an einen Arzt/ eine Ärztin. Ignorieren Sie ärztliche Ratschläge unter keinen Umständen aufgrund von etwas, das Sie in den Oura-Diensten gelesen haben, und schieben Sie auch keine ärztlichen Konsultationen aus diesem Grund auf.

Wir sind nicht für gesundheitliche Probleme verantwortlich, die sich aus Informationen oder Ratschlägen ergeben, die Sie von den Oura-Diensten erhalten haben. Wenn Sie aufgrund der Rückmeldungen der Oura-Dienste Änderungen an Ihren Schlaf- oder Aktivitätsgewohnheiten vornehmen, erkennen Sie dadurch an, dass Sie dies allein auf Ihr eigenes Risiko tun. Es ist wichtig, auf die Reaktionen des eigenen Körpers zu achten. Wenn Sie zum Beispiel unerwartete, wiederholt auftretende oder lang anhaltende Schmerzen, Müdigkeit oder Beschwerden verspüren, weil Sie Änderungen an Ihren Schlaf- oder Aktivitätsgewohnheiten vorgenommen haben, wird empfohlen, einen Arzt zu konsultieren, bevor Sie diese Änderungen beibehalten. Die Informationen und Ratschläge in den Oura-Diensten können unangemessen sein, wenn Ihre Körperfunktionen und -reaktionen aufgrund von medizinisch relevanten Zuständen oder seltenen angeborenen Merkmalen erheblich von Durchschnittswerten der Bevölkerung abweichen.

Bitte achten Sie darauf, dass der Ring oder ein anderes Oura-Produkt, das Sie tragen, nicht an festen Strukturen oder schweren Gegenständen hängen bleibt, wenn Sie sich oder besagte schwere Gegenstände bewegen.

**Wenn Sie aufgrund des Rings oder eines anderen Ora-Produkts Rötungen oder Hautreizungen an Ihrem Finger feststellen, entfernen Sie den Ring/das Produkt sofort. Wenn die Symptome länger als 2 bis 3 Tage andauern, während derer Sie Ihr Ora-Produkt nicht verwendet haben, wenden Sie sich an einen Hautarzt/ eine Hautärztin.**

### **Anwendung, Pflege und Wartung**

Der Fingerumfang kann je nach Tageszeit variieren, und manchmal kann es schwierig sein, den Ring vom Finger abzuziehen. Wenn der Ring fest sitzt:

- Befeuchten Sie den Finger mit kaltem Wasser und milder Seife, und drehen Sie den Ring langsam, um ihn abzustreifen.
- Halten Sie die Hand hoch (über Herzhöhe), bis der Blutdruck im Finger sinkt. Versuchen Sie dann, den Ring abzuziehen.
- Suchen Sie in Notfällen und/oder bei Beschwerden – wenn Sie den Ring nicht selbst entfernen können – unverzüglich einen Arzt auf.

Reinigen Sie den Ring mit einem weichen Tuch oder waschen Sie ihn mit milder Seife und Wasser von Hand ab.

Der Ora-Ring kann beim Duschen, Baden, Schwimmen und Schnorcheln getragen werden.

Vermeiden Sie es nach Möglichkeit, den Ring beim Krafttraining, bei der Arbeit mit einer Schaufel oder anderen schweren Geräten oder beim Tragen schwerer Gegenstände aus Metall, Keramik oder Stein zu tragen. Vermeiden Sie außerdem, den Ring neben anderen Ringen oder Gegenständen zu tragen, die aus Metall, Keramik, Steinen oder Diamanten bestehen. Der Ora-Ring kann zerkratzt werden und kann seinerseits Schmuck aus weicherem Metall oder andere Gegenstände bei engem Kontakt zerkratzen, wie z. B. Handyhüllen aus Gold, Silber oder Aluminium. Auch manche keramischen Handyhüllen mit weicher Beschichtung könnten zerkratzt werden.

Halten Sie den Ring von Kindern fern. Dieses Produkt ist nicht für Personen unter 18 Jahren bestimmt. Wenn Sie wissen oder vermuten, dass ein Kind den Ring verschluckt hat, bringen Sie das Kind sofort zu einem Arzt/einer Ärztin. Schützen Sie den Ring vor Hitze. Lassen Sie ihn z. B. nicht im Auto oder in der Sonne liegen. Durchstechen Sie den Ring oder seinen Akku nicht.

Bitte vermeiden Sie den Umgang mit Batterien/Akkus sowie die Arbeit an Geräten und mit Maschinen, die Batterien/Akkus enthalten, während Sie Ihren Ora-Ring tragen. In bestimmten Fällen, in denen sowohl die Kathode als auch die Anode einer Batterie/eines Akkus den Ring berühren, besteht – ähnlich wie bei herkömmlichen Metallringen – die Gefahr eines Kurzschlusses. Dies kann zu einem potenziell gefährlichen Stromschlag führen. Bitte treffen Sie entsprechende Vorsichtsmaßnahmen, um diese Situationen zu vermeiden.

### **Sicherheits- und Produktinformationen**

#### **Technische Daten**

- Material der äußeren Oberfläche: Titan mit PVD-Beschichtung (PVD = Physikalische Gasphasenabscheidung) in der Farbe Gold. Titan mit PVD-Beschichtung in der Farbe Silber. Titan mit diamantähnlicher Kohlenstoffbeschichtung (DLC) bei anderen Modellen.
- Materialien der Oberfläche an der Innenseite: Nichtallergenes, nichtmetallisches, nahtloses Innenformteil
- Speicherkapazität: Es wird empfohlen, die Daten des Rings täglich mit der Ora-App zu synchronisieren. Der Ring kann je nach Art und Häufigkeit der Ringnutzung Daten von bis zu 3 Wochen speichern.
- Akku: wiederaufladbarer LiPo-Akku mit einer Leistung von 15 mAh (US6) bis 22 mAh (US13), nicht austauschbar
- Akkulaufzeit: in der Regel 4 bis 7 Tage. Die Akkulaufzeit variiert je nach Art und Häufigkeit der Ringnutzung.
- Aufladen: Kabelloses Laden mit dem Ora-Ladegerät
- Ladezeit: typischerweise zwischen 20 und 80 Minuten, je nach Anfangsladezustand des Rings
- Die im Produkt verwendeten roten und grünen Leuchtdioden (LED) liegen im sichtbaren Farbbereich. Sie sind sicher für den Benutzer und Personen in der Umgebung.
- Konnektivität: Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart®)
- Aktualisierbarkeit der Ring-Firmware: Automatische Firmware-Aktualisierungen über die Ora-App
- Verfügbarkeit der Ora-App: App Store, Google Play

→ Kompatibilität der Oura-App: Siehe <https://support.ouraring.com/hc/de/articles/360025578613-Oura-Device-Compatibility>.

→ Sicherheit: Zwischen dem Ring und der App wird verschlüsselte Bluetooth-Kommunikation verwendet.

→ Der Ring ist wasserdicht bis 100 m.

→ Das Ladegerät ist nicht wasserdicht und nur für den Innenbereich geeignet.

Das Ladegerät nicht in feuchten Umgebungen wie z. B. einem Badezimmer verwenden oder aufbewahren.

→ Betriebstemperaturbereich: -10 bis +54 °C

→ Ladetemperaturbereich: +10 bis +40 °C, Raumtemperatur empfohlen.

→ Ladegerät-Eingangsanschluss und -spannung USB-Typ-C-Anschluss. USB-Nennspannung 5V.

Das Gerät ist für die Versorgung durch eine externe 5-V-Gleichstromquelle vorgesehen, die der Norm IEC 62368-1 entspricht. Die dem Gerät bereitgestellte Leistung darf 15 W nach 3 Sekunden nicht überschreiten.

→ Das Ladegerät entspricht der internationalen Sicherheitsnorm EN/IEC 62368-1 für IKT- und AV-Geräte.

→ Entsorgen Sie den Ring (und den internen Akku) in Übereinstimmung mit den vor Ort geltenden Gesetzen und Bestimmungen. Es kann eine besondere Handhabung erforderlich sein. Das Ladegerät ist ein elektronisches Gerät und die einschlägige Gesetzgebung in Bezug auf das Recycling von Elektronik muss befolgt werden.

→ Auf [support.ouraring.com](https://support.ouraring.com) finden Sie Anweisungen, wie der Ring vor der Entsorgung auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt wird.

### **Gewährleistungsausschluss**

MIT AUSNAHME DER UNTEN DARGELEGTEN BESCHRÄNKTEN GARANTIE FÜR DEN RING WERDEN DER RING UND DIE OURA-DIENSTE VON OURA UND SEINEN VERBUNDENEN UNTERNEHMEN „WIE BESEHEN“ BEREITGESTELLT.

WEDER OURA NOCH SEINE PARTNER, LIEFERANTEN ODER VERBUNDENEN UNTERNEHMEN GEBEN AUSDRÜCKLICHE ODER STILLSCHWEIGENDE ZUSICHERUNGEN ODER

GARANTIE IN BEZUG AUF DEN BETRIEB DER OURA-DIENSTE (EINSCHLIESSLICH DES RINGS), DEREN INHALTE ODER DIE INFORMATIONEN, DIE DURCH ODER ÜBER DIE OURA-DIENSTE VERFÜGBAR GEMACHT WERDEN. DARÜBER HINAUS LEHNNEN OURA UND SEINE PARTNER, LIEFERANTEN UND VERBUNDENEN UNTERNEHMEN ALLE AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE IN BEZUG AUF DIE OURA-DIENSTE (EINSCHLIESSLICH DES RINGS) AB, EINSCHLIESSLICH, ABER NICHT BESCHRÄNKT AUF DIE STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE DER MARKTGÄNGIGKEIT, DES EIGENTUMS, DER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK UND DER NICHTVERLETZUNG VON RECHTEN. DARÜBER HINAUS GARANTIERT OURA NICHT DAFÜR, DASS DIE NUTZUNG DER OURA-DIENSTE UNUNTERBROCHEN, JEDERZEIT ODER VON EINEM BESTIMMTEN ORT AUS VERFÜGBAR, SICHER ODER FEHLERFREI IST, DASS FEHLER BEHOBEN WERDEN ODER DASS DIE OURA-DIENSTE (EINSCHLIESSLICH DES RINGS) FREI VON VIREN ODER ANDEREN POTENZIELL SCHÄDLICHEN ELEMENTEN SIND.

BESCHRÄNKTE GARANTIE FÜR DEN RING. OURA GARANTIERT DEM ENDVERBRAUCHER, DASS DAS PRODUKT URSPRÜNGLICH ERWORBEN HAT, FÜR ZWEI (2) JAHRE AB DEM KAUFDATUM, DASS DER RING FREI VON MATERIAL- UND VERARBEITUNGSFEHLERN IST. Wenn die bei Ihnen vor Ort zum Zeitpunkt des Kaufs geltenden Gesetze eine längere Gewährleistungsfrist als zwei (2) Jahre vorschreiben, verlängert sich diese Sachmängelhaftung entsprechend. Innerhalb des Gewährleistungszeitraums repariert oder ersetzt Oura kostenlos alle Komponenten des Rings, die innerhalb dieses Zeitraums versagen. Alle damit verbundenen Transportkosten gehen zu Ihren Lasten. Die Ersatzprodukte können nach unserem Ermessen neu oder generalüberholt sein. Die Sachmängelhaftung gilt nicht für (i) normale Abnutzung, einschließlich Kratzer und Dellen; (ii) im Ring enthaltene Verschleißteile, wie z. B. der Akku, es sei denn, der Produktschaden ist aufgrund eines Material- oder Verarbeitungsfehlers aufgetreten; (iii) Schäden, die daraus resultieren, dass Sie den Ring nicht in Übereinstimmung mit den Anweisungen verwenden, die dem Ring beiliegen und auf unserer Website verfügbar sind; (iv) Schäden infolge eines Unfalls, einer Überschwemmung, eines Brandes oder einer falschen oder missbräuchlichen Verwendung; (v) Schäden infolge von Wartung, Manipulationen oder Änderungen am Ring, die von Personen durchgeführt wurden, die nicht von Oura hierzu autorisiert waren; oder (vi) die Verwendung des

Rings mit einer anderen App oder Software als der mobilen App von Oura.

Oura behält sich das ausschließliche Recht vor, den Ring nach eigenem Ermessen zu reparieren oder zu ersetzen oder eine vollständige Rückerstattung anzubieten. Dieser Anspruch ist Ihr einziger und ausschließlicher Anspruch im Garantiefall. Für Reparaturen unter Garantie und Ersatzgeräte gilt eine neue Gewährleistungsfrist von neunzig (90) Tagen oder der restliche Zeitraum der ursprünglichen zweijährigen Gewährleistungsfrist, je nachdem, was länger ist.

### Haftungsbeschränkung

IN KEINEM FALL HAFTET OURA ODER EINES SEINER VERBUNDENEN UNTERNEHMEN FÜR DIREKTE, INDIREKTE, ZUFÄLIGE ODER FOLGESCHÄDEN ODER STRAFSCHADENERSATZ (EINSCHLIESSLICH SOLCHER SCHÄDEN, DIE AUS ENTGANEMEM GEWINN, DATENVERLUSTEN ODER GESCHAFTSUNTERBRECHUNGEN RESULTIEREN), DIE SICH AUS DER NUTZUNG, DER UNFÄHIGKEIT ZUR NUTZUNG ODER DEN ERGEBNISSEN DER NUTZUNG DES RINGS UND DER DIENSTE VON OURA ERGEBEN, UNABHÄNGIG DAVON, OB SOLCHE SCHÄDEN AUF EINER GARANTIE, EINEM VERTRAG, EINER UNERLAUBTEN HANDLUNG ODER EINEM ANDEREN RECHTSGRUNDSATZ BERUHEN UND UNABHÄNGIG DAVON, OB OURA AUF DIE MÖGLICHKEIT SOLCHER SCHÄDEN HINGEWIESEN WURDE ODER NICHT. DIE GESAMTHAFTUNG VON OURA, DIE SICH AUS ODER IM ZUSAMMENHANG MIT DEM RING UND DEN OURA-DIENSTEN ERGIBT (UNABHÄNGIG VON DER FORM DER KLAGE ODER DES ANSPRUCHS, Z. B. VERTRAG, GARANTIE, UNERLAUBTE HANDLUNG, GEFÄHRDUNGSHAFTUNG, FAHRLÄSSIGKEIT ODER EIN ANDERER RECHTSGRUNDSATZ) IST AUF 100 € BESCHRÄNKT. In manchen Regionen lässt das geltende Recht bestimmte der oben beschriebenen Beschränkungen möglicherweise nicht zu; in diesem Fall gelten diese Beschränkungen in dem nach geltendem Recht maximal zulässigen Umfang.

### Geistige Eigentumsrechte

ÖURA, Ö und OURA sind Marken der Oura Health Oy und dürfen ohne Einwilligung nicht verwendet werden. Pat. [www.ouraring.com](http://www.ouraring.com). © Oura Health Oy (Oura) 2021. Alle Rechte vorbehalten.

Hergestellt von Oura Health Oy (Oura), Elektronikkatte 10, FI-90590 Oulu, Finnland.

### Nutzungsbedingungen

Ihre Nutzung der Oura-Produkte und -Dienste unterliegt unseren Nutzungsbedingungen, die unter <https://ouraring.com/terms-of-use/> verfügbar sind, sowie unseren Datenschutzrichtlinien, die unter <https://ouraring.com/privacy-policy/> verfügbar sind. Die hier dargelegten Informationen sowie der Haftungsausschluss und die Haftungsbeschränkung sind Teil unserer Nutzungsbedingungen und können sich ändern, wenn wir unsere Nutzungsbedingungen ändern.

## Svenska

### Vi bryr oss om din hälsa och säkerhet.

Tack för att du valt en oura-ring. Vi vill att du ska få bästa möjliga upplevelse av produkten. Läs därför den här broschyren och tillhörande dokumentation noggrant innan du använder din ring, mobilapp, Ouras tjänster eller andra relaterade tjänster. Underlåtenhet att följa instruktionerna nedan kan leda till produktskada, funktionsfel eller till och med personskada.

### Hjälp och frågor

Om du har frågor om hur du kommer igång med eller använder ringen, mobilappen eller några andra tjänster från Oura, eller om du har problem med produkten, kan du titta bland våra vanliga frågor och svar på

[ouraring.com/faq](http://ouraring.com/faq). Om du inte hittar vad du söker efter där kan du mejla oss på [help@ouraring.com](mailto:help@ouraring.com).

### Säkerhetsinformation

Observera att Ouras tjänster inte är avsedda för att diagnostisera, behandla, bota eller förhindra sjukdomar eller medicinska tillstånd. Informationen och vägledningen i Ouras tjänster tillhandahålls endast i informations syfte och kan inte ersätta tjänster från vårdpersonal eller läkare. Du bör alltid söka läkarhjälp om du har frågor om ett medicinskt tillstånd eller om du har för avsikt att göra förändringar rörande din sömn eller aktivitet baserat på information eller vägledning från Ouras tjänster. Du ska aldrig underlåta eller

dröja med att söka professionell medicinsk rådgivning på grund av något du läst via Ouras tjänster.

Vi är inte ansvariga för några hälsoproblem som kan uppstå till följd av information eller vägledning som du får från Ouras tjänster. Om du gör några förändringar av sömn eller aktiviteter baserat på Ouras tjänster är du införstådd med att du gör det helt och hållet på egen risk. Det är viktigt att du är uppmärksam på kroppens signaler. Om du till exempel känner oväntad, upprepad eller långvarig smärta, trötthet eller obehag på grund av förändringar av din sömn eller dina aktiviteter, rekommenderar vi att du uppsöker en läkare innan du fortsätter med förändringarna i fråga. Informationen och vägledningen i Ouras tjänster kan vara vilseledande om dina fysiologiska funktioner och reaktioner skiljer sig avsevärt från populationsgenomsnittet på grund av medicinska tillstånd eller sällsynta naturliga skillnader.

Var försiktig så att ringen eller någon annan Oura-produkt du bär inte fastnar i fasta strukturer eller tunga föremål när du förflyttar dig eller hanterar sagda tunga föremål.

Om du upplever att fingrets hud blir röd eller irriterad på grund av ringen eller någon annan Oura-produkt ska du genast ta av dig den. Om symtomen kvarstår mer än 2-3 dagar efter att du slutat använda Oura-produkten bör du vända dig till en hudspecialist.

## Användning, skötsel och underhåll

Fingerstorleken kan variera beroende på vilken tid på dagen det är, och ibland kan det vara svårt att få av ringen från fingret. Om ringen fastnar:

- Använd kallt vatten och mild tvål för att fukta fingret och vrid försiktigt på ringen för att få av den.
- Håll upp handen över hjärthöjd tills dess att blodtrycket sänks och försök sedan ta av ringen.
- I nödfall kan ringen klippas bort från handflatas sida av fingret, från dess tunnaste punkt med en ringklippare. Det förhindrar att du klipper i batteriet. Litiumjonpolymerbatteriet ska inte ha flödande elektrolyt, men om elektrolyt kommer i kontakt med hud eller ögon så ska den sköljas bort med vatten och sjukvård uppsöks utan dröjsmål.

Rengör ringen med en mjuk trasa eller handtvätta den med mild tvål och vatten.

Du kan bära oura-ringen när du duschar, badar, simmar och snorklar.

Undvik att bära ringen när du styrketränar, använder en skyffel eller andra tunga verktyg eller bär tunga objekt av metall, keramik eller sten. Undvik även att bära ringen bredvid andra ringar eller objekt tillverkade av metall, keramik, stenar eller diamanter. Oura-ringen kan repas och även orsaka repor i smycken av mjukare metaller eller andra föremål som kommer i kontakt med ringen, som telefonskal av guld, silver och aluminium. Vissa keramiska telefonskal med tunna beläggningar kan också repas.

Ringen ska inte hanteras av barn. Sök omedelbart läkarvård om du vet eller misstänker att ett barn har svält ringen. Utsätt inte ringen för höga temperaturer, t.ex. i ett fordon eller i solen. Stick inte hål i ringen eller dess batteri.

Undvik att hantera batterier eller arbeta med enheter och maskiner som innehåller batterier när du bär oura-ringen. I vissa fall, då både katoden och anoden på ett annat batteri kan vidröra ringen, finns det risk för kortslutning på samma sätt som med vanliga metallringar. Det kan leda till potentiellt farliga elstötar. Vidta lämpliga försiktighetsåtgärder för att undvika sådana situationer.

## Säkerhets- och produktinformation

### Specifikationer

- Yttre ytmaterial: Titan med PVD-beläggning (fysisk ångdeposition) i färgen guld. Titan med PVD-beläggning i färgen silver. Titan med diamantiaktande kolbeläggning (DLC) i andra modeller.
- Inre ytmaterial: Icke-allergiframkallande, icke-metallisk skarvlös inre gjutning.
- Minneskapacitet: Vi rekommenderar att ringen synkas dagligen med Oura-appen. Ringen kan lagra upp till 3 veckors data beroende på typ av ring och hur ofta du använder den.
- Batteri: uppladdningsbart 15 mAh (US6) – 22 mAh (US13) lipo-batteri, kan ej bytas ut
- Batteritid: vanligtvis 4–7 dagar. Batteritiden varierar beroende på typ av ring och hur ofta du använder den.
- Laddning: Trådlös laddning med oura-laddaren
- Laddningstid: vanligtvis 20–80 minuter beroende på ringens laddningsnivå vid start

- De röda och gröna lysdioder (LED) som används i produkten är inom det synliga färgspektrumet. De är säkra att använda för användaren och för personert runt omkring.
- Anslutning: Lågenergi-Bluetooth (Bluetooth Smart®)
- Ringens inbyggda programvara uppdateras: Automatisk uppdatering av ringens inbyggda programvara via Ora-appen
- Ora-appen finns tillgänglig via: App Store, Google Play
- Ora-appens kompatibilitet: Se [ouraring.com/](http://ouraring.com/) kompatibilitet
- Säkerhet: Krypterad Bluetooth-kommunikation används mellan ringen och appen
- Rigen är vattentät ned till 100 m.
- Laddaren är inte vattentät och är enbart avsedd för inomhusbruk.
- Intervall för drifttemperatur: -10 till +54 °C
- Intervall för laddningstemperatur: +10-40 °C, rumstemperatur rekommenderas.
- Ingångskontakt för laddare och USB Type-C-spänningskontakt. USB nominell 5 V.

Utrustningen ska försörjas med ström via en extern 5 V likströmskälla som motsvarar standarden IEC 62368-1. Den ström som matas till utrustningen får aldrig överskrida 15 W efter tre sekunder.

- Laddaren uppfyller den internationella säkerhetsstandard SS-EN IEC 62368-1 för IT- och multimediatrustning..
- Kassera ringen (och dess inbyggda batteri) i enlighet med tillämpliga lokala lagar och regler. Särskild hantering kan krävas. Laddaren är en elektronisk enhet och lokal lagstiftning för återvinning av elektronisk utrustning ska följas.

**MED UNDANTAG FÖR DEN BEGRÄNSADE GARANTIN FÖR RINGEN SOM BESKRIVS NEDAN, TILLHANDAHÅLLS RINGEN OCH OURAS TJÄNSTER FRÅN OURA OCH DESS DOTTERBOLAG I BEFINTLIGT SKICK.**

**VARKEN OURA ELLER FÖRETAGETS PARTNERS, LEVERANTÖRER ELLER DOTTERBOLAG GÖR NÅGRA**

**UTFÄSTELSER ELLER LÄMNAR GARANTIER AV NÅGOT SLAG, UTTRYCKLIGT ELLER UNDERFÖRSTÅTT, FÖR OURAS TJÄNSTER (INKLUSIVE RINGEN), DERAS INNEHÅLL ELLER FÖR NÅGON INFORMATION LÄMNATS AV ELLER GENOM OURAS TJÄNSTER. DESSUTOM FRÅNSÄGER SIG OURA OCH DESS PARTNERS, LEVERANTÖRER OCH DOTTERBOLAG ALLA GARANTIER AVSEENDE OURAS TJÄNSTER (INKLUSIVE RINGEN), UTTRYCKLIGA ELLER UNDERFÖRSTÅDDA, INKLUSIVE MEN UTAN BEGRÄNSNING TILL UNDERFÖRSTÅDDA GARANTIER ELLER VILLKOR FÖR ALLMÅN LÄMPLIGHET ELLER LÄMPLIGHET FÖR ETT SÄRSKILT ÄNDAMÅL OCH FRÅNVARO AV INTRÅNG I TREDJE PARTS RÄTTIGHETER. OURA GARANTERAR HELLER INTE ATT ANVÄNDNINGEN AV OURAS TJÄNSTER KOMMER ATT VARA OAVBRUTEN, TILLGÄNGLIG NÄR SOM HELST ELLER FRÅN NÅGON SÄRSKILD PLATS, SÄKER ELLER FELFRI, ATT DEFEKTER KOMMER ATT KORRIGERAS ELLER ATT OURAS TJÄNSTER (INKLUSIVE RINGEN) ÄR FRIA FRÅN VIRUS ELLER ANDRA POTENTIellt SKADLIGA KOMPONENTER.**

**BEGRÄNSAD GARANTI FÖR RINGEN. OURA GARANTERAR SLUTANVÄNDAREN AV ORIGINALPRODUKTEN ATT RINGEN ÄR FRI FRÅN DEFEKTER RÖRANDE MATERIAL OCH UTFÖRANDE I TVÅ (2) ÅR FRÅN INKÖPSDATUMET. Om den lokala lagstiftning som gäller vid köpet kräver en garantiperiod som är längre än två (2) år ska denna garanti förlängas i den utsträckning som krävs under ifrågasvarande lag. Inom garantiperioden ska Ora reparera eller utan kostnad byta ut komponenter till ringen som inte uppfyller den begränsade garantin. Du ansvarar för eventuella fraktkostnader. Ersättningsprodukterna kan vara nya eller renoverade efter ditt eget godkännande. Denna begränsade garanti gäller inte (i) normalt slitage, inklusive repor och buklar; (ii) förbrukningsdelar som ingår i ringen, såsom batterier, såvida inte produktskador har uppstått på grund av material- eller tillverkningsfel; (iii) skada till följd av att du inte använder ringen i enlighet med instruktionerna som följer med ringen eller återfinns på vår webbplats; (iv) skada till följd av olycka, översvämning, brand, felaktig eller oriktig användning; (v) skada till följd av utförd service eller skada till följd av manipulering eller ändring av ringen av en person som inte är auktoriserad av Ora; eller (vi) användning av ringen med någon annan applikation eller programvara än Ouras mobilapp.**

Ora förbehåller sig ensamrätten att reparera eller byta ut ringen, eller erbjuda full återbetalning, efter eget godkännande. En sådan åtgärd ska vara din enda och

exklusiva gottgörelse för eventuella överträdelser av garantin. Garantireparationer och ersättningar får en ny garanti på nittio (90) dagar eller återstoden av den ursprungliga tvåårsgarantin, beroende på vilket som är längst.

## Ansvarsbegränsning

UNDER INGA OMSTÄNDIGHETER KOMMER OURA ELLER NÅGOT AV DESS DOTTERBOLAG ATT VARA ANSVARIGT FÖR DIREKTA, INDIREKTA, TILLFÄLLIGA ELLER STRAFFBARA SKADOR ELLER FÖLJDSKADOR (INKLUSIVE MEN UTAN BEGRÄNSNING TILL SKADOR SOM HÄRRÖR FRÅN FÖRLORADE VINSTER, FÖRLORADE DATA ELLER AVBROTT I VERKSAMHETEN) TILL FÖLJD AV ANVÄNDNING, OFÖRMÅGA ATT ANVÄNDA ELLER RESULTATET AV ANVÄNDNING AV RINGEN OCH OURAS TJÄNSTER, VARE SIG DESSA SKADOR BASERAS PÅ GARANTIN, KONTRAKT, OTILLÄTEN HANDLING ELLER NÅGON ANNAN RÄTTSTEORI OCH OAVSETT OM OURA HAR FÅTT KÄNNEDOM OM RISKEN FÖR SÅDANA SKADOR. DET AGGREGARDE FÖRSÄKRINGSBELOPPET FÖR OURA SOM HÄRRÖR FRÅN ELLER AVSER RINGEN OCH OURAS TJÄNSTER (OBEROENDE AV TYPEN AV TALAN ELLER FORDRAN, T.EX. KONTRAKT, GARANTI, OTILLÄTEN HANDLING, STRIKT ANSVAR, FÖRSUMLIGHET ELLER NÅGON ANNAN RÄTTSTEORI) ÄR BEGRÄNSAT TILL 100 €. På vissa platser kanske tillämplig lag inte tillåter vissa av de begränsningar som beskrivs ovan, och i sådana fall kommer begränsningarna att gälla i den maximala utsträckning som tillåts enligt den tillämpliga lagen.

## Immateriella rättigheter

ÖURA, Ö och OURA är varumärken som tillhör Öura Health Oy och får inte användas utan tillstånd. Pat. [www.ouraring.com](http://www.ouraring.com). © Öura Health Oy (Oura) 2021. Med ensamrätt.

Tillverkad av Öura Health Oy (Oura), Elektronikkatie 10, FI-90590 Uleåborg, Finland.

## Användarvillkor

Din användning av produkter och tjänster från Oura omfattas av våra användarvillkor som finns på <https://ouraring.com/terms-of-use/> och vår sekretesspolicy som finns på <https://ouraring.com/privacy-policy/>. Innehållet respektive ansvarsfriskrivningen och ansvarsbegränsningen som anges ovan kommer från våra användarvillkor och kan komma att ändras om vi ändrar dessa.

## Français

### Nous nous engageons au service de votre santé et de votre sécurité.

Merci d'avoir choisi une bague Oura. Nous souhaitons que vous puissiez profiter au maximum de son utilisation. Veuillez lire attentivement cette notice et la documentation avant d'utiliser votre bague, l'application mobile, les services Oura et tout autre service associé. Le non-respect des instructions ci-dessous risque d'endommager le produit ou de le rendre dysfonctionnel, ou de causer des blessures.

### Assistance et questions

Si vous avez des questions sur la première utilisation ou sur le fonctionnement de votre bague, de l'application mobile et de tout autre service Oura, ou si vous rencontrez des problèmes avec votre produit, veuillez consulter la Foire aux questions (FAQ) à l'adresse

[ouraring.com/faq](http://ouraring.com/faq). Si vous ne trouvez pas ce que vous cherchez, contactez-nous par e-mail à l'adresse suivante [help@ouraring.com](mailto:help@ouraring.com).

### Informations sur la sécurité

Veuillez noter que les services Oura ne sont pas destinés à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une quelconque maladie ou état de santé. Les informations et les conseils contenus dans les services Oura ne sont fournis qu'à titre informatif et ne sauraient remplacer les services de professionnels de la santé ou de médecins. Consultez un médecin si vous avez des questions concernant un état de santé ou si vous souhaitez apporter un changement à votre sommeil ou à votre niveau d'activité suite aux informations ou conseils fournis par les services Oura. Ne renoncez jamais et n'attendez jamais d'obtenir un avis médical professionnel au sujet d'une information que vous avez lue dans les services Oura.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de problèmes de santé qui pourraient résulter des informations ou des conseils que vous recevez des services Oura. Si vous apportez des changements à votre sommeil ou à votre activité sur la base des services Oura, vous acceptez d'en assumer la pleine responsabilité, à vos risques et périls. Vous devez rester sensible aux réactions de votre corps. Par exemple, si vous ressentez une douleur, une fatigue ou une gêne inattendue, répétée ou de longue durée



après avoir apporté des changements à votre sommeil ou à votre niveau d'activité, il est recommandé de consulter un médecin avant de poursuivre lesdits changements. Les informations et les conseils fournis par les services Oura peuvent être source de confusion si vos fonctions et réponses physiologiques diffèrent de façon notable des moyennes de la population en raison de différences naturelles rares ou d'un état de santé particulier.

Lorsque vous vous déplacez ou que vous portez des objets lourds, veillez à ce que la bague ou tout autre produit Oura que vous portez ne s'accroche pas à des structures fixes ou à des objets lourds.

Si vous constatez une rougeur ou une irritation cutanée de votre doigt en raison de la bague ou de tout autre produit Oura, retirez-la immédiatement. Si les symptômes persistent au-delà de 2 à 3 jours sans utilisation du produit Oura, consultez un dermatologue.

### Utilisation, soin et entretien

La taille des doigts peut changer en fonction de l'heure de la journée, et il peut être parfois difficile de retirer la bague. Si la bague est coincée :

- Rincez le doigt à l'eau froide et au savon doux, et faites tourner lentement la bague pour la retirer.
- Placez la main au-dessus du cœur jusqu'à ce que la pression sanguine diminue, puis essayez de retirer la bague.
- En cas d'urgence et/ou d'inconfort lorsque vous ne pouvez pas découper la bague vous-même, consultez immédiatement un médecin.

Utilisez un chiffon doux pour nettoyer la bague ou lavez-la à la main avec de l'eau et un savon doux.

Vous pouvez porter la bague Oura sous la douche, dans le bain, pour nager ou faire de la plongée avec tuba.

Évitez de porter la bague lorsque vous faites de la musculation, travaillez avec une pelle ou d'autres outils lourds, ou portez des charges lourdes en métal, en céramique ou en pierre. Évitez également de porter la bague à côté d'autres bagues ou objets en métal, en céramique, en pierre ou en diamant. La bague Oura peut facilement se rayer et peut elle-même rayer des bijoux ou autres objets en métal plus tendre en contact rapproché, comme les coques de téléphone portable en or, argent ou aluminium.

Certaines coques de téléphone en céramique à revêtement lisse peuvent également se rayer.

Gardez la bague hors de portée des enfants. Ce produit n'est pas destiné à des personnes âgées de moins de 18 ans. Si vous constatez ou soupçonnez qu'un enfant a avalé la bague, consultez immédiatement un médecin. Ne laissez jamais la bague exposée à la chaleur, par exemple dans un véhicule ou au soleil. Attention à ne jamais percer la bague ou sa batterie.

Lorsque vous portez votre bague Oura, évitez de manipuler des piles/batteries ou de travailler sur des appareils ou avec des machines dotés de batteries. Dans certains cas, si la cathode et l'anode d'une autre batterie touchent la bague, il existe un risque de court-circuit, comme avec les bagues métalliques ordinaires. Cela peut entraîner un électrochoc potentiellement dangereux. Veuillez prendre les précautions nécessaires pour éviter ces situations.

### Informations sur le produit et la sécurité

#### Caractéristiques techniques

- Matériau de la surface extérieure : Titane avec revêtement PVD (par dépôt physique par phase vapeur) couleur or. Titane avec revêtement PVD couleur argent. Titane avec revêtement DLC (carbone de type diamant) sur d'autres modèles.
- Matériau de la surface intérieure : Moulage sans soudure non métallique et non allergène.
- Capacité mémoire : Il est recommandé de synchroniser quotidiennement les données de la bague avec l'application Oura. La bague est capable de stocker jusqu'à 3 semaines de données, en fonction du type et de la fréquence d'utilisation de la bague.
- Batterie : Lipo 15 mAh (US6) ou 22 mAh (US13) rechargeable, non remplaçable.
- Autonomie de la batterie : généralement de 4 à 7 jours. L'autonomie de la batterie varie en fonction du type et de la fréquence d'utilisation de la bague.
- Rechargement : Chargement sans fil avec le chargeur Oura
- Temps de charge : généralement de 20 à 80 minutes selon le niveau de charge de départ de la bague.
- Les LED rouges et vertes du produit se situent sur la

plage des couleurs visibles. Ils sont sans danger pour l'utilisateur et son entourage.

- Connectivité : Bluetooth faible consommation (Bluetooth Smart®)
- Mise à jour du micrologiciel de la bague : Mises à jour automatiques du micrologiciel via l'application Oura
- Où télécharger l'application Oura : App Store, Google Play
- Compatibilité de l'application Oura : Voir [ouraring.com/compatibility](http://ouraring.com/compatibility)
- Sécurité : Communication Bluetooth cryptée utilisée entre la bague et l'application.
- La bague est résistante à l'eau jusqu'à 100 m/328 pi.
- Le chargeur n'est pas résistant à l'eau et doit être exclusivement utilisé en intérieur. Ne pas utiliser ou stocker le chargeur dans un environnement humide comme une salle de bain.
- Plage de température de fonctionnement : -10 à 54 °C / 14 à 129 °F
- Plage de température de recharge : +10 à 40 °C / 50 à 104 °F, température ambiante recommandée.
- Connecteur d'entrée du chargeur et connecteur de tension USB de type C. USB 5 V nominal.

Matériel destiné à être alimenté par une alimentation externe 5 Vcc conforme à la norme CEI 62368-1. La puissance disponible pour l'équipement ne doit jamais dépasser 15 W après 3 secondes.

- Le chargeur est conforme à la norme de sécurité internationale EN/CEI 62368-1 pour les équipements TIC et AV.
- Mettez la bague au rebut (ainsi que sa batterie interne) conformément aux lois et réglementations locales en vigueur. Il est possible qu'une manutention spéciale soit nécessaire. Le chargeur est un appareil électronique et la législation locale sur le recyclage de l'électronique doit être respectée.

Consultez les instructions sur la page support.ouraring.com pour exécuter une réinitialisation aux paramètres d'usine avant la mise au rebut de la bague.

### Exclusion de garantie

À L'EXCEPTION DE LA GARANTIE LIMITÉE DE LA BAGUE ÉNONCÉE CI-DESSOUS, LA BAGUE ET LES SERVICES OURA SONT FOURNIS PAR OURA ET SES SOCIÉTÉS AFFILIÉES « TELS QUELS ».

NI OURA, NI SES PARTENAIRES, FOURNISSEURS OU SOCIÉTÉS AFFILIÉES NE FONT DE PROMESSES OU DE GARANTIES DE QUELQUE NATURE QUE CE SOIT, EXPLICITES OU IMPLICITES, QUANT AU FONCTIONNEMENT DES SERVICES OURA (Y COMPRIS LA BAGUE), À LEUR CONTENU OU À TOUTE INFORMATION MISE À DISPOSITION PAR OU VIA LES SERVICES OURA. EN OUTRE, OURA ET SES PARTENAIRES, FOURNISSEURS ET SOCIÉTÉS AFFILIÉES REJETENT TOUTE GARANTIE CONCERNANT LES SERVICES OURA (Y COMPRIS LA BAGUE), EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS, MAIS SANS S'Y LIMITER, LES GARANTIES IMPLICITES DE VALEUR MARCHANDE, DE PROPRIÉTÉ, D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER ET DE NON-VIOLATION. EN OUTRE, OURA NE GARANTIT PAS QUE L'UTILISATION DES SERVICES OURA SE DÉROULERA SANS INTERRUPTION, SERA DISPONIBLE À TOUT MOMENT OU À PARTIR D'UN ENDROIT PARTICULIER, DE FAÇON SÉCURISÉE OU EXEMPTÉ D'ERREURS, QUE LES DÉFAUTS SERONT CORRIGÉS NI QUE LES SERVICES OURA (Y COMPRIS LA BAGUE) SONT EXEMPTS DE VIRUS OU D'AUTRES COMPOSANTS POTENTIELLEMENT DANGEREUX.

GARANTIE LIMITÉE DE LA BAGUE. OURA GARANTIT À L'ACHETEUR UTILISATEUR FINAL ORIGINAL QUE LA BAGUE EST EXEMPTÉ DE DÉFAUTS DE MATÉRIAUX ET DE FABRICATION PENDANT DEUX (2) ANS À COMPTER DE LA DATE D'ACHAT. Si la loi locale en vigueur au moment de l'achat exige une période de garantie supérieure à deux (2) ans, la présente garantie sera prolongée jusqu'à la limite requise par ladite loi. Pendant la période de garantie, Oura réparera ou remplacera sans frais pour vous tout composant de la bague qui ne remplirait pas la garantie limitée prévue. Les frais de transport afférents seront à votre charge. Les produits de remplacement peuvent être neufs ou remis à neuf, à notre discrétion. Cette garantie limitée ne s'applique pas (i) à l'usure normale, y compris les rayures et les coups; (ii) aux pièces consommables incluses dans la bague, telles que la batterie, à moins que les dommages au produit ne soient dus à un défaut de matériel ou de fabrication; (iii) aux dommages résultant de votre non-respect de l'utilisation de la bague conformément aux instructions accompagnant la bague ou disponibles sur notre site Web; (iv) aux dommages résultant d'un accident,

d'une inondation, d'un incendie, d'une mauvaise utilisation ou d'un abus ; (v) aux dommages résultant d'un service effectué, ou aux dommages résultant d'une altération ou d'une modification de la bague, par une personne non autorisée par Oura ; ou (vi) à l'utilisation de la bague avec toute autre application ou logiciel que l'application mobile Oura.

Oura se réserve le droit exclusif de réparer ou de remplacer la bague, ou de proposer un remboursement intégral, à sa seule discrétion. Ce recours sera votre seul et unique recours pour toute violation de la garantie. Les réparations et les remplacements sous garantie bénéficient d'une nouvelle garantie qui est la plus longue des deux périodes suivantes : quatre-vingt-dix (90) jours ou le solde de la garantie originale de deux ans.

### Limitation de responsabilité

EN AUCUN CAS, OURA OU L'UNE DE SES SOCIÉTÉS AFFILIÉES NE SERONT TENUES RESPONSABLES DE DOMMAGES DIRECTS, INDIRECTS, ACCIDENTELS, PUNITIFS OU CONSÉCUTIFS (Y COMPRIS, SANS LIMITATION, CEUX RÉSULTANT DE LA PERTE DE BÉNÉFICES, DE LA PERTE DE DONNÉES OU D'UNE INTERRUPTION D'ACTIVITÉ) RÉSULTANT DE L'UTILISATION, DE L'INCAPACITÉ D'UTILISER IN DES RÉSULTATS DE L'UTILISATION DE LA BAGUE ET DES SERVICES OURA, QUE CES DOMMAGES SOIENT BASÉS SUR UNE GARANTIE, UN CONTRAT, UN TORT OU TOUTE AUTRE THÉORIE JURIDIQUE ET QUE OURA IT ÉTÉ OU NON INFORMÉE DE LA POSSIBILITÉ DE TELS DOMMAGES. LA RESPONSABILITÉ GLOBALE D'OURA, RÉSULTANT DE OU LIÉE À LA BAGUE ET AUX SERVICES OURA (QUELLE QUE SOIT LA FORME D'ACTION OU DE RÉCLAMATION, PAR EXEMPLE CONTRAT, GARANTIE, TORT, RESPONSABILITÉ STRICTE, NÉGLIGENCE, OU TOUTE AUTRE THÉORIE JURIDIQUE) EST LIMITÉE À 100 €. Dans certains endroits, la loi applicable peut ne pas autoriser certaines des limitations décrites ci-dessus, auquel cas ces limitations s'appliqueront jusqu'au maximum autorisé par ladite loi.

### Droits de propriété intellectuelle

ÛURA, Õ, et OURA sont des marques commerciales de Õura Health Oy et ne peuvent être utilisées sans autorisation. Brevet. [www.ouraring.com](http://www.ouraring.com). © Õura Health Oy (Oura) 2021. Tous droits réservés.

Fabriqué par Õura Health Oy (Oura), Elektronikkatie 10, FI-90590 Oulu, Finlande.

### Conditions d'utilisation

Votre utilisation des produits et services Oura est soumise à nos conditions d'utilisation, disponibles à l'adresse <https://ouraring.com/terms-of-use/>, et à notre politique de confidentialité, disponible à l'adresse <https://ouraring.com/privacy-policy/>. Le contenu, l'exclusion de garantie et la limitation de responsabilité énoncés ci-dessus sont issus de nos conditions d'utilisation et sont susceptibles d'être modifiés en cas de modification de nos conditions d'utilisation.

### Čeština

#### Na vašem zdraví a bezpečnosti nám záleží.

Děkujeme, že jste si vybrali prsten Oura Ring. Chceme, abyste ze své zkušenosti získali co nejvíce. Před zahájením používání prstenu, mobilní aplikace, služeb Oura a dalších souvisejících služeb si pečlivě přečtěte tento leták a přiloženou dokumentaci. Nedodržení níže uvedených pokynů může vést k poškození nebo nesprávné funkci produktu, nebo dokonce ke zranění

#### Podpora a dotazy

V případě jakýchkoli dotazů ohledně zahájení používání prstenu, mobilní aplikace a dalších služeb Oura nebo v případě jakýchkoli problémů s produktem prosím nahleďte do často kladených otázek (FAQ) na adrese

[ouraring.com/faq](http://ouraring.com/faq). Nenajdete-li, co hledáte, pošlete nám e-mail na [help@ouraring.com](mailto:help@ouraring.com).

#### Bezpečnostní informace

Vezměte prosím na vědomí, že služby Oura nejsou určeny k diagnostice, léčbě nebo prevenci jakéhokoli onemocnění nebo zdravotních potíží. Informace a pokyny ve službách Oura mají pouze informativní charakter a nemohou nahradit služby zdravotnických pracovníků nebo lékaře. Jakékoli dotazy týkající se zdravotního stavu nebo změn, které hodíte provést ohledně svého spánku nebo aktivit na základě informací nebo pokynů služeb Oura, byste měli vždy konzultovat s lékařem. Nikdy nezanedbávejte ani neotálejte s vyhledáním odborné lékařské rady kvůli tomu, co jste vyčetli ze služeb Oura.

Neneseme odpovědnost za žádné zdravotní problémy, které mohou být důsledkem informací nebo pokynů, které získáte ze služeb Oura. Pokud provedete jakoukoli změnu svého spánku nebo aktivity na základě služeb Oura, vyjadřujete svůj souhlas s tím, že tak činíte zcela na vlastní nebezpečí. Je důležité vnímat reakce svého těla. Pokud například cítíte neočekávanou, opakovanou nebo dlouhodobou bolest, únavu nebo diskomfort v důsledku změny spánku nebo aktivity, doporučujeme vám, abyste se před pokračováním v těchto změnách poradili s lékařem. Informace a pokyny ve službách Oura mohou být zavádějící, pokud se vaše fyziologické funkce a reakce výrazně liší od průměrných hodnot v populaci v důsledku zdravotního stavu nebo vzácných vrozených odlišností.

Dávejte pozor, aby se prsten nebo jakýkoli jiný produkt Oura, který nosíte, při pohybu či přemístování těžších předmětů nezachytil o pevné konstrukce nebo zmíněné těžší předměty.

**Pokud se na prstu objeví zarudnutí nebo podráždění kůže způsobené prstenem nebo jiným produktem Oura, okamžitě jej sejměte. Pokud příznaky přetrvávají při nepoužívání produktu Oura déle než 2–3 dny, obraťte se na dermatologa.**

## Používání, péče a údržba

Velikost prstu se může lišit v závislosti na denní době a někdy může být obtížné prsten z prstu sundat. V případě zaseknutí prstenu:

- Prst namočte do studené vody a jemného mýdla a pomalým otáčením prsten sundejte.
- Držte ruku zvednutou nad úroveň srdce, dokud se nesníží krevní tlak, a pak se jej pokuste sundat
- **V naléhavých případech a/nebo při nepřijemných pocitech, kdy si prsten nemůžete sejmout sami, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.**

K čištění prstenu použijte měkký hadřík či jemné tekuté mýdlo s vodou.

Prsten Oura Ring můžete nosit při sprchování, koupání, plavání i šnorchlování.

Snažte se nenosit prsten při silovém tréninku, při práci s lopatou nebo jiným těžkým nářadím nebo při nošení

těžkých předmětů z kovu, keramiky nebo kamene. Kromě toho se snažte nenosit prsten vedle jiných prstenů nebo předmětů, které jsou vyrobeny z kovu, keramiky, kamenů nebo diamantů. Prsten Oura Ring se může poškrábat a také může způsobit poškrábání šperků z měkkých kovů nebo jiných předmětů, které jsou v těsném kontaktu s prstenem, jako jsou kryty telefonů ze zlata, stříbra nebo hliníku. Může dojít k poškrábání i některých keramických krytů telefonu s měkkým povrchem.

Prsten uchovávejte mimo dosah dětí. Tento produkt není určen pro osoby mladší 18 let. Pokud víte nebo máte podezření, že dítě prsten spolko, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc. Nenechávejte kroužek vystavený teplu, například ve vozidle nebo na slunci. Prsten ani jeho baterii nepropichujte.

Při nošení prstenu Oura Ring se vyhněte manipulaci s bateriemi nebo práci se zařízeními a stroji, které obsahují baterie. V určitých případech, kdy dojde k dotyku katody i anody jiné baterie, hrozí riziko zkratou podobné jako u standardních kovových prstenů. To může způsobit potenciálně nebezpečný zásah elektrickým proudem. Abyste se těmto situacím vyhnuli, dodržujte příslušná bezpečnostní opatření.

## Informace o bezpečnosti a výrobku

### Specifikace

- Materiály na vnějším povrchu: Titan s PVD (fyzikální depozicí v parní fázi) povlakem ve zlaté barvě. Titan s PVD povlakem ve stříbrné barvě. Titan s DLC povlakem (uhlík s vlastnostmi diamantu) u ostatních modelů.
- Materiály na vnitřním povrchu: Nealergenní, nekovový bezpečný vnitřní výtlak
- Kapacita paměti: Data z prstenu se doporučuje každý den synchronizovat s aplikací Oura. Prsten umožňuje ukládat data za max. 3 týdny v závislosti na typu a frekvenci používání prstenu
- Baterie: dobíjecí 15mAh (US6) - 22mAh (US13) LiPo baterie, nevýjimatelná.
- Životnost baterie: obvykle 4–7 dní. Životnost baterie se mění v závislosti na typu a frekvenci používání prstenu.
- Nabíjení: Bezdrátové nabíjení s nabíječkou Oura

- Doba nabíjení: obvykle 20 až 80 minut v závislosti na počáteční úrovni nabití prstenu
- Červené a zelené světelné diody (LED) použité v produktu jsou ve viditelném barevném rozsahu. Jsou bezpečné pro uživatele i okolí.
- Konektivita: Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart®)
- Firmware prstenu lze aktualizovat: Automatické aktualizace firmwaru prostřednictvím aplikace Oura
- Dostupnost aplikace Oura: App Store, Google Play
- Kompatibilita s aplikací Oura:  
Viz [ouraring.com/compatibility](http://ouraring.com/compatibility)
- Bezpečnost: Šifrovaná komunikace Bluetooth mezi prstenem a aplikací
- Prsten je vodotěsný do 100 m / 328 stop.

→ Nabíječka není voděodolná a je určena pouze pro použití v interiéru. Nabíječku nepoužívejte ani neskladujte ve vlhkém prostředí, například v koupelně.

→ Rozsah provozních teplot: -10–54 °C / 14–129 °F

→ Teplotní rozmezí nabíjení: +10–40 °C, doporučuje se pokojová teplota.

→ Vstupní konektor nabíječky a napěťový konektor USB typu C. USB nominální napětí 5V.

zařízení je ořeno k napájení z externího zdroje 5V DC, který splňuje požadavky normy ČSN EN IEC 62368-1. Dostupný výkon zařízení nesmí nikdy po 3 sekundách překročit 15 W.

→ Nabíječka splňuje požadavky mezinárodní bezpečnostní normy ČSN EN IEC 62368-1 pro zařízení audio/video, informační a komunikační technologie.

→ Prsten (a vnitřní baterii) zlikvidujte v souladu s platnými místními zákony a předpisy. Může být vyžadováno zvláštní zacházení. Nabíječka je elektronické zařízení a je třeba dodržovat místní právní předpisy upravující recyklaci elektroniky.

→ Před likvidací prstenu si přečtěte pokyny na webu [support.ouraring.com](http://support.ouraring.com) ohledně obnovení továrního nastavení.

## Vyloučení odpovědnosti ze záruky

### SVÝJMKOU OMEZENÉ ZÁRUKY NA PRSTEN UVEDENÉ

NÍŽE JSOU PRSTEN A SLUŽBY OURA POSKYTOVÁNY SPOLEČNOSTÍ OURA A JEJÍMI PŘIDRUŽENÝMI SPOLEČNOSTMI, TAK, JAK JSOU\*.

SPOLEČNOST OURA ANI JEJÍ PARTNEŘI, DODAVATELÉ NEBO PŘIDRUŽENÉ SPOLEČNOSTI NEPOSKYTUJÍ ŽÁDNÁ VÝSLOVNÁ ANI IMPLICITNÍ PROHLÁŠENÍ NEBO ZÁRUKY TYKAJÍCÍ SE FUNKOVÁNÍ SLUŽEB OURA (VČETNĚ PRSTENU), JEJICH OBSAHU NEBO JAKÝCHKOLI INFORMACÍ ZPŘÍSTUPNĚNÝCH PROSTŘEDNICTVÍM SLUŽEB OURA. KROMĚ TOHO SPOLEČNOST OURA A JEJÍ PARTNEŘI, DODAVATELÉ A PŘIDRUŽENÉ SPOLEČNOSTI VYLUCUJÍ VEŠKERÉ ZÁRUKY TYKAJÍCÍ SE SLUŽEB SPOLEČNOSTI OURA (VČETNĚ PRSTENU), AŽ UŽ VÝSLOVNĚ NEBO PŘEDPOKLÁDANĚ, MIMO JINÉ VČETNĚ PŘEDPOKLÁDANÝCH ZÁRUK PRODEJNOSTI, VLASTNICTVÍ, VHODNOSTI PRO URČITÝ ÚČEL A NEPORUŠOVÁNÍ PRÁV. SPOLEČNOST OURA DÁLE NEZARUČUJE, ŽE POUŽÍVÁNÍ SLUŽEB SPOLEČNOSTI OURA BUDE NEPŘERUŠOVANÉ, DOSTUPNÉ KDYKOLI NEBO Z JAKÉHOKOLI KONKRÉTNÍHO MÍSTA, BEZPEČNĚ NEBO BEZCHYBNĚ, ŽE BUDOU ODSTRANĚNY ZÁVADY NEBO ŽE SLUŽBY SPOLEČNOSTI OURA (VČETNĚ PRSTENU) NEOBSAHUJÍ VIRY NEBO JINÉ POTENCIÁLNĚ ŠKODLIVÉ KOMPONENTY.

OMEZENÁ ZÁRUKA NA PRSTEN. SPOLEČNOST OURA POSKYTUJE PŮVODNÍMU KUPUJÍCÍMU KONCOVÉMU UŽIVATELI ZÁRUKU, ŽE PRSTEN JE BEZ VAD MATERIÁLU A ZPRACOVÁNÍ PO DOBU DVOU (2) LET OD DATA NÁKUPU. Pokud místní zákony platné v době nákupu vyžadují zaručit dobu delší než dva (2) roky, prodlužuje se tato záruka v rozsahu požadovaném těmito zákony. Během zaručené doby vám společnost Oura bezplatně opraví nebo vymění všechny vadné komponenty prstenu, na které se vztahuje omezená záruka. Veškeré související náklady za přepravu nesete vy. Nahrazené produkty mohou být podle našeho uvážení nové nebo repasované. Tato omezená záruka se nevztahuje na (i) běžné opotřebení, včetně škrábanců a vrypů; (ii) spotřební díly obsažené v prstenu, jako jsou baterie, pokud k poškození výrobku nedošlo v důsledku vady materiálu nebo zpracování; (iii) poškození vzniklé v důsledku toho, že jste prsten nepoužívali v souladu s pokyny příloženými k prstenu nebo dostupnými na našich webových stránkách; (iv) poškození vzniklé v důsledku nehody, povodně, požáru, nesprávného použití nebo zneužití; (v) poškození vzniklé v důsledku servisu provedeného nebo poškození vzniklé v důsledku zásahů nebo úprav prstenu provedených někým, kdo k tomu nebyl společností Oura

oprávněn; nebo (vi) použití prstenu s jinou aplikací nebo softwarem, než je mobilní aplikace společnosti Oura.

Společnost Oura si vyhrazuje výhradní právo prsten opravit, vyměnit nebo vrátit peníze v plné výši, a to podle vlastního uvážení. Taková náprava je jediným a výhradním oprávněným prostředkem v případě porušení záruky. Na záruční opravy a výměny se vztahuje nová záruka, která je devadesát (90) dnů nebo zbytek původní dvouleté záruky podle toho, která z nich je delší.

### Omezení odpovědnosti

SPOLEČNOST OURA ANI ŽÁDNÁ Z JEJÍCH PŘIDRUŽENÝCH SPOLEČNOSTÍ V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ NEODPOVÍDÁ ZA PŘÍMÉ, NEPŘÍMÉ, NÁHODNÉ, PUNITIVNÍ NEBO NÁSLEDNÉ ŠKODY (MIMO JINÉ VČETNÉ ŠKOD VYPLYVAJÍCÍCH Z UŠLÉHO ZISKU, ZTRÁTY DAT NEBO PŘERUŠENÍ PROVOZU), KTERÉ VZNIKLY V DŮSLEDKU POUŽÍVÁNÍ, NEMOŽNOSTI POUŽÍVÁNÍ NEBO VÝSLEDKŮ POUŽÍVÁNÍ PRSTENU A SLUŽEB SPOLEČNOSTI OURA, AŤ UŽ JSOU TYTO ŠKODY ZALOŽENY NA ZÁRUČE, SMLOUVĚ, DELIKTU NEBO JINÉ PRÁVNÍ TEORII A BEZ OHLEDU NA TO, ZDA SPOLEČNOST OURA BYLA NA MOŽNOST TAKOVÝCH ŠKOD UPOZORNĚNA. ÚHRNNÁ ODPOVĚDNOST SPOLEČNOSTI OURA SOUVISEJÍCÍ S PRSTENEM A SLUŽBAMI OURA (BEZ OHLEDU NA FORMU NÁROKU NEBO REKLAMACE, NAPŘ. SMLOUVA, ZÁRUKA, DELIKT, OBJEKTIVNÍ ODPOVĚDNOST, NEDBALOST NEBO JAKÁKOLI JINÁ PRÁVNÍ TEORIE) JE OMEZENÁ NA 100 USD. V některých zemích nemusí platně právní předpisy některá výše popsaná omezení umožňovat; v takovém případě se tato omezení uplatní v maximálním rozsahu, který tyto platně právní předpisy umožňují.

### Práva duševního vlastnictví

Ōura, Ōa OURA jsou ochranné známky společnosti Ōura Health Oy a nesmí být používány bez jejího svolení. Pat. www.ouraring.com. © Ōura Health Oy (Ōura) 2021. Všechna práva vyhrazena.

Výrobce: Ōura Health Oy (Ōura), Elektroniikkatie 10, FI-90590 Oulu, Finsko.

### Podmínky používání

Používání produktů a služeb společnosti Ōura podléhá našim podmínkám používání, které jsou k dispozici na adrese <https://ouraring.com/terms-of-use/>, a zásadám ochrany osobních údajů, které jsou k dispozici na adrese <https://ouraring.com/privacy-policy/>. Vyšše uvedený obsah

a vyloučení odpovědnosti ze záruky a omezení odpovědnosti jsou převzaty z našich podmínek používání a v případě změny těchto podmínek používání se mohou změnit.

## Polski

### Dbamy o Twoje bezpieczeŃstwo.

Dziękujemy za wybór pierścienia Oura Ring. Chcemy zapewnić Ci maksymalnie korzyści z jego uŹytkowania. Dlatego prosimy o dokładne zapoznanie się z niniejszym załącznikiem i inną dokumentacją przed rozpoczęciem korzystania z pierścienia, aplikacji mobilnej, Usług Oura i innych usług. UŹytkowanie produktu bez zapoznania się z poniŹszymi instrukcjami moŹe prowadzić do jego uszkodzenia lub awarii, a nawet obraŹeń.

### Wsparcie i pytania

W przypadku pytaŃ dotyczących rozpoczęcia korzystania z pierścienia, aplikacji mobilnej i innych Usług Oura lub też w przypadku problemów zwiąŹanych z produktem poznaj się z Często zadawanymi pytaniami (FAQ) dostępnymi na stronie [ouraring.com/faq](http://ouraring.com/faq). JeŹli nie znajdziesz tam odpowiedzi na pytania, wyŹlij wiadomoŹć e-mail na adres [help@ouraring.com](mailto:help@ouraring.com).

### Informacje dotyczĄce bezpieczeŃstwa

Należy pamiętać, Źe celem Usług Oura nie jest diagnozowanie lub leczenie chorób ani też zapobieganie im. Informacje i wskazówki uodostępniane w ramach Usług Oura mają cele wyłącznie informacyjne i nie mogĄ zastąpić profesjonalnej pomocy medycznej. W razie pytaŃ dotyczących przypadłości lub wprowadzania zmian rytmu snu lub aktywności na podstawie informacji lub wskazaówek uzyskanych w ramach Usług Oura należy zawsze zasięgnĄć opinii lekarza. Nie należy rezygnować z zasięgnięcia profesjonalnej porady medycznej ze względu na informacje uzyskane w ramach Usług Oura.

Nie ponosimy odpowiedzialności za ewentualne problemy wynikajĄce ze stosowania informacji uzyskanych w ramach Usług Oura. Wprowadzanie zmian rytmu snu lub aktywności w oparciu o informacje uzyskane w ramach Usług Oura odbywa się na własne ryzyko. Należy z uwagĄ obserwować reakcje własnego ciała. Na przykłąd w przypadku wystąpienia nieoczekiwanych,

nawracających lub długotrwałych reakcji bólu, zmęczenia lub dyskomfortu w wyniku zmian rytmu snu lub aktywności przed dalszym wdrażaniem takich zmian należy zasięgnąć opinii lekarza. Informacje i wskazówki udzielane w ramach Usług Oura mogą być mylące, jeśli reakcje fizjologiczne organizmu znacznie odbiegają od typowych ze względu na indywidualne przypadłości medyczne lub naturalne różnice funkcjonowania.

Należy uważać, aby w trakcie noszenia pierścienia lub innych produktów Oura nie zahaczyć o inne noszone elementy lub przenoszone ciężkie objekty.

**W przypadku wystąpienia zacerwienia lub podrażnienia skóry palca w wyniku używania pierścienia lub innego produktu Oura należy go natychmiast zdjąć. Jeśli objawy utrzymują się przez ponad 2–3 dni od zdjecia produktu Oura, należy zwrócić się do dermatologa.**

#### Corzystanie z produktu, pielęgnacja i konserwacja

Rozmiar palca może zmieniać się w ciągu dnia, co może niekiedy utrudnić zdejmowania pierścienia. W przypadku trudności ze zdjęciem pierścienia:

- Nawilżyć lekko palec wodą z mydłem i, delikatnie obracając, zdjąć pierścień.
- Przytrzymać dłoń powyżej serca, a następnie spróbować zdjąć pierścień.
- **W nagłych wypadkach i/lub w razie poważniejszego dyskomfortu, jeśli nie można samodzielnie zdjąć pierścienia, należy natychmiast zwrócić się do lekarza.**

Do czyszczenia pierścienia należy używać miękkiej tkaniny nasączonej wodą i delikatnym mydłem.

Pierścień Oura można nosić pod przysznikiem, w kąpiele, a także podczas pływania i nurkowania.

Pierścień należy zdejmować na czas treningu siłowego, używania łopát lub innych ciężkich narzędzi lub też przenoszenia ciężkich metalowych, ceramicznych lub kamiennych przedmiotów. Ponadto należy unikać noszenia pierścienia w pobliżu innych pierścieni lub ozdób metalowych, ceramicznych, kamiennych lub diamentowych. Pierścień Oura może ulec zarysowaniu lub spowodować zarysowanie miękkiej metalowej biżuterii lub innych obiektów mających kontakt z pierścieniem, takich jak osłony telefonu wykonane ze złota, srebra lub

aluminium. Niektóre ceramiczne osłony telefonu z miękką powłoką także mogą ulec zarysowaniu.

Pierścień należy przechowywać z dala od dzieci. Produkt nie jest on przeznaczony dla osób poniżej 18. roku życia. W przypadku potknięcia lub podejrzenia potknięcia pierścienia przez dziecko należy niezwłocznie zwrócić się do lekarza. Nie należy wystawiać pierścienia na oddziaływanie ciepła, np. w pojeździe lub na słońcu. Pierścień i akumulator należy chronić przed przekuciem.

Podczas noszenia pierścienia Oura należy unikać obsługi akumulatorów lub urządzeń wyposażonych w akumulatory. W niektórych wypadkach, gdy katoda i anoda innego akumulatora ma kontakt z pierścieniem, może dojść do zwarcia, podobnie jak w przypadku zwykłych metalowych pierścieni. Może to prowadzić do niebezpiecznego porażenia. Należy zachować odpowiednie środki bezpieczeństwa, aby unikać takich sytuacji.

#### Informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu

##### Specyfikacje

- Materiały warstwy zewnętrznej: Tytan z próżniowo naporowywaną (PVD) powłoką w kolorze złotym. Tytan z powłoką PVD w kolorze srebrnym. Tytan z powłoką węgla diamentopodobnego (DLC) w przypadku innych modeli.
- Materiały warstwy wewnętrznej: Jednolite, niealergiczne, niemetaliczne profilowanie
- Pojemność pamięci: Zaleca się codzienne synchronizowanie danych z aplikacją Oura. Pierścień może przechowywać dane z 3 tygodni, w zależności od rodzaju i częstotliwości użytkowania pierścienia
- Akumulator: ładowany 15 mAh (US6) – 22 mAh (US13) litowo-polimerowy, niewymienny
- Czas pracy akumulatora: zazwyczaj 4–7 dni. Czas pracy akumulatora może ulegać zmianom w zależności od rodzaju i częstotliwości użytkowania pierścienia.
- Ładowanie: Ładowanie bezprzewodowe przez ładowarkę Oura
- Czas ładowania: zazwyczaj 20–80 minut w zależności od początkowego poziomu naładowania
- Czerwone i zielone diody (LED) zamontowane w produkcie

emitują światło w spektrum widzialnym. Są one bezpieczne dla użytkownika i otoczenia.

→ Łączność: Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart®)

→ Aktualizacja oprogramowania wewnętrznego pierścienia: Automatyczna aktualizacja oprogramowania wewnętrznego przez aplikację Ora

→ Dostępność aplikacji Ora: App Store, Google Play

→ Zgodność aplikacji Ora: Patrz strona [ouraring.com/compatibility](http://ouraring.com/compatibility)

→ Bezpieczeństwo: Szyfrowana komunikacja między pierścieniem a aplikacją

→ Pierścień jest wodoodporny do głębokości 100 m.

→ Ładowarka nie jest wodoodporna i jest przeznaczona wyłącznie do użytku wewnętrznego. Ładowarki nie należy używać w wilgotnym otoczeniu, np. w łazience.

→ Zakres temperatury roboczej: -10–54°C

→ Zakres temperatury ładowania: +10–40°C, zalecana temperatura pokojowa.

→ Wtyczka ładowarki i złącze USB typu C. Napięcie znamionowe USB 5 V.

Urządzenie przeznaczone do zasilania zewnętrznym zasilaczem 5 V DC, zgodnym z normą IEC 62368-1. Moc dostępna dla urządzenia nigdy nie powinna przekraczać 15 W przez 3 s.

→ Ładowarka zgodna z wewnętrzną normą bezpieczeństwa EN/IEC 62368-1 dla urządzeń ICT i AV.

→ Pierścień (wraz z akumulatorem wewnętrznym) należy użytkować zgodnie z obowiązującymi przepisami. Konieczne może być zachowanie specjalnych procedur. Ładowarka jest urządzeniem elektronicznym i jest objęta przepisami dotyczącymi recyklingu.

→ Przed użyciem należy wykonać przywrócenie ustawień fabrycznych — odpowiednie instrukcje można znaleźć na stronie [support.ouraring.com](http://support.ouraring.com).

### **Wyłączenie odpowiedzialności z tytułu gwarancji**

ZA WYJĄTKIEM OPISANYCH NIŻEJ OGRANICZEŃ GWARANCJI, PIERŚCIEŃ I USŁUGI OURA SĄ UDOSTĘPNIONE W STANIE, W JAKIM SIĘ ZNAJDUJĄ,

FIRMA OURA ANI JEJ PARTNERZY, DOSTAWCY, ANI FIRMY STOWARZYSZONE NIE UDZIELAJĄ ŻADNYCH GWARANCJI, WYRAŹNYCH LUB DOROZUMIANYCH, W ZAKRESIE ŚWIADCZONYCH USŁUG (W TYM DZIAŁANIA PIERŚCIEŃ), UDOSTĘPNIANYCH TREŚCI, ANI ŻADNYCH INNYCH INFORMACJI UDOSTĘPNIANYCH W RAMACH USŁUG OURA. PONADTO FIRMA OURA, JEJ PARTNERZY, DOSTAWCY I FIRMY STOWARZYSZONE WYŁĄCZAJĄ WSZELKIE GWARANCJE W ZAKRESIE USŁUG OURA (W TYM DZIAŁANIA PIERŚCIEŃ), WYRAŹNE LUB DOROZUMIANE, W TYM MIĘDZY INNYMI GWARANCJE PRZYDATNOŚCI HANDLOWEJ, TYTUŁU, PRZYDATNOŚCI DO OKREŚLONEGO CELU LUB NIENARUSZANIA INNYCH PRAW. PONADTO FIRMA OURA NIE GWARANTUJE, ŻE USŁUGI OURA BĘDĄ ŚWIADCZONE NIEMPRZERWANIE, DOSTĘPNE PRZEZ CAŁY CZAS LUB W DOWOLNEJ LOKALIZACJI, BEZPIECZNE LUB WOLNE OD BŁĘDÓW LUB POPRAWIANE, ANI TEŻ, ŻE USŁUGI OURA (W TYM PIERŚCIEŃ) BĘDĄ WOLNE OD WIRUSÓW LUB INNYCH SZKODLIWYCH CZYNNIKÓW.

OGRANICZONA GWARANCJA DOTYCZĄCA PIERŚCIEŃ. FIRMA OURA PRZEZ OKRES DWA(2) LAT OD DATY ZAKUPU GWARANTUJE, ŻE PIERŚCIEŃ BĘDZIE WOLNY OD WAD MATERIAŁOWYCH LUB PRODUKCYJNYCH. Jeśli lokalne przepisy obowiązujące w chwili zakupu wymagają dłuższego niż dwa (2) lata okresu gwarancji, zostanie ona wydużona do takiego przewidzianego prawem okresu. W okresie gwarancyjnym firma Ora zobowiązuje się do nieodpłatnej naprawy lub wymiany wadliwych komponentów pierścienia. Powstałe w takim wypadku koszty transportu pokrywa nabywca. Decyzja odnośnie do naprawy lub wymiany wadliwego produktu leży w gestii firmy Ora. Niniejsza ograniczona gwarancja nie obejmuje (i) zwykłego zużywania produktu, w tym powstawania zarysowań i wgnieceń; (ii) załączonych do pierścienia ulegających zużyciu części, takich jak akumulator, o ile uszkodzenie nie wynika z wady materiałowej lub produkcyjnej; (iii) uszkodzeń wynikających z używania pierścienia niezgodnie z załączonymi lub dostępnymi na naszej stronie internetowej instrukcjami; (iv) uszkodzeń będących skutkiem wypadku, zalania, pożaru lub nieprawidłowego użytkowania; (v) uszkodzeń wynikających z wykonywanych napraw, ingerencji w urządzenie lub wprowadzanych modyfikacji przez osoby nieupoważnione przez firmę Ora; lub też (vi) korzystanie z pierścienia w połączeniu z aplikacjami lub oprogramowaniem innym niż aplikacja mobilna Ora.

Firma Ora zachowuje wyłączne prawo do naprawy lub



wymiany pierścienia lub zwrotu kosztów wedle własnego uznania. Taka możliwość będzie jedynym środkiem zaradczym przysługującym w przypadku jakichkolwiek naruszeń warunków gwarancji. Naprawy lub wymiany wykonane w ramach gwarancji objęte są osobną gwarancją wynoszącą dziewięćdziesiąt (90) dni lub pozostały czas do wygaśnięcia oryginalnej dwuletniej gwarancji (obowiązuje dłuższy z tych okresów).

### Ograniczenie odpowiedzialności

FIRMA OURA ANI JEJ FIRMY STOWARZYSZONE W ZADNYM WYPADKU NIE PONOSZĄ ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SZKODY BEZPOŚREDNIE, POŚREDNIE, WYNIKOWE LUB POŚREDNIE (W TYM TAKŻE ZA STRATY BĘDĄCE SKUTKIEM UTRACONYCH ZYSKÓW, DANYCH LUB PRZERW W DZIAŁALNOŚCI) WYNIKAJĄCE Z KORZYSTANIA Z PIERŚCIENIA I USŁUG OURA LUB NIEMOŻNOŚCI KORZYSTANIACH Z NICH, NIEZALEŻNIE OD TEGO, CZY ROZSZCZENIA WYNIKAJĄ Z GWARANCJI, UMOWY, DELIKTU LUB JAKIEJKOLWIEK INNEJ PODSTAWY PRAWNEJ, NAWET W WYPADKU POINFORMOWANIA FIRMY OURA O MOŻLIWOŚCI WYSTĄPIENIA TAKICH ROZSZCZEŃ. CAŁKOWITA ŁĄCZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ FIRMY OURA DOTYCZĄCA PIERŚCIENIA LUB USŁUG OURA (NIEZALEŻNIE OD PODSTAWY ROZSZCZEŃ, NP. UMOWY, GWARANCJI, DELIKTU, ODPOWIEDZIALNOŚCI OBIEKTYWNEJ, ZANIEDBANIA LUB JAKIEJKOLWIEK INNEJ PODSTAWY PRAWNEJ) OGRANICZA SIĘ DO KWOTY 100 USD. Obowiązujące w niektórych lokalizacjach prawo może nie dopuszczać niektórych wymienionych wyżej wyłączeń odpowiedzialności. W takim wypadku wyłączenia odpowiedzialności są ograniczone w zakresie dopuszczalnym przez obowiązujące przepisy.

### Prawa własności intelektualnej

ÔURA, Ô, i OURA są znakami towarowymi firmy Ôura Health Oy i nie mogą być używane bez zezwolenia. Pat. www.ouraring.com. © Ôura Health Oy (Ôura) 2021. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Producent: Ôura Health Oy (Ôura), Elektroniikkatie 10, FI-90590 Oulu, Finlandia.

### Warunki użytkowania

Korzystanie z produktów i usług Ôura objęte jest Warunkami użytkowania dostępnymi na stronie <https://ouraring.com/terms-of-use/> oraz Zasadami ochrony prywatności dostępnymi na stronie

<https://ouraring.com/privacy-policy/>. Treść gwarancji, a także wyłączenie i ograniczenie odpowiedzialności opisane powyżej są zawarte w Warunkach użytkowania i mogą ulec zmianie wraz z Warunkami użytkowania.

### Português

#### O nosso compromisso é para com a sua saúde e segurança.

Agradecemos a sua escolha de um Ôura Ring. Queremos que aproveite ao máximo a sua experiência. Leia cuidadosamente este folheto e restante documentação enviada antes de utilizar o seu anel, a aplicação móvel, Ôura Services e qualquer outro serviço relacionado. A não observância das instruções abaixo pode resultar em avaria ou danos no produto, ou até mesmo lesões físicas.

#### Apoio e Perguntas

Se tiver alguma pergunta sobre como começar ou sobre usar o seu anel, aplicação móvel ou outros Ôura Services, ou se tiver algum problema com o seu produto, consulte as Perguntas Frequentes (FAQs) em [ouraring.com/faq](http://ouraring.com/faq). Se não encontrar resposta para o que procura, envie um email para [help@ouraring.com](mailto:help@ouraring.com).

#### Informações de segurança

Note que Ôura Services não tem como objetivo diagnosticar, tratar, curar ou evitar qualquer doença ou condição médica. As informações e orientações de Ôura Services são apenas informativas e não se substituem a quaisquer serviços de médicos ou profissionais da saúde. Consulte sempre um médico se tiver perguntas sobre alguma condição médica ou quaisquer mudanças que pretenda efetuar ao seu ciclo de sono ou atividades com base em informações ou orientações Ôura Services. Nunca ignore nem demore em procurar aconselhamento médico profissional com base em algo que tenha lido de Ôura Services.

Não nos responsabilizamos por quaisquer problemas de saúde que possam resultar de informações ou orientações que tenha recebido de Ôura Services. Se efetuar alguma mudança ao seu ciclo de sono ou atividades com base em Ôura Services, concorda que o está a fazer por sua própria conta e risco. É importante que se mantenha sensível às respostas do seu corpo. Por exemplo, se sentir desconforto,

fadiga ou dores inesperadamente, repetidamente ou de longa duração por ter efetuado mudanças ao seu ciclo de sono ou atividades, recomendamos que consulte um médico antes de continuar com essas mudanças adotadas. As informações e orientações de Oura Services pode ser enganadoras se as suas respostas e funções fisiológicas forem significativamente diferentes da média da população por razão de condições médicas ou raras diferenças naturais.

Tenha cuidado para que o anel ou qualquer outro produto Oura que esteja a utilizar não fique preso em estruturas fixas ou objetos pesados quando estiver em movimento ou a deslocar objetos pesados.

**Se observar vermelhidão ou irritação da pele no dedo devido ao anel ou qualquer outro produto Oura, retire-o de imediato. Se os sintomas persistirem por mais de 2 ou 3 dias em que já não esteja a usar o seu produto Oura, contacte um dermatologista.**

### Utilização, cuidado e manutenção

O tamanho do dedo pode variar consoante a altura do dia e, por vezes, poderá ser mais difícil retirar o anel do dedo. Caso o anel fique preso:

→ Molhe o dedo com água fria e sabão suave e lentamente rode o anel para o retirar.

→ Mantenha a sua mão acima do nível do coração até a pressão sanguínea diminuir e depois retire-o.

→ **Em casos de emergência e/ou desconforto, quando não conseguir tirar o anel a si próprio, procure cuidados médicos imediatamente.**

Utilize um pano macio ou sabonete delicado e água para limpar o anel.

O seu Oura Ring pode ser usado no duche, no banho, na natação e em snorkeling.

Evite usar o anel em treinos de força, usar uma pá ou outras ferramentas exigentes, ou transportar objetos pesados em metal, cerâmica ou pedra. Além disso, tente evitar usar o anel junto a outros anéis ou objetos em metal, cerâmica, pedras ou diamantes. O Oura Ring arranhar-se ou arranhar joalharia de metal mais macio quando em contacto próximo como por exemplo capas de telemóvel feitas em ouro, prata ou alumínio. Algumas capas de telemóvel em cerâmica com revestimento macio podem também ficar arranhadas.

Mantenha o anel afastado de crianças. Este produto não se destina a pessoas com menos de 18 anos. Procure cuidados médicos imediatos se souber ou suspeitar que uma criança engoliu o anel. Não deixe o anel exposto ao calor, como por exemplo dentro de um veículo ou debaixo de sol. Não perfure o anel nem a respetiva bateria.

Evite manusear pilhas ou trabalhar em dispositivos e maquinarias com baterias enquanto usa o seu Oura Ring. Em alguns casos, onde tanto o cátodo como ânodo de outra pilha tocarem no anel, existe o risco de curto-circuito, semelhante a normais anéis metálicos. Isto pode resultar num choque potencialmente perigoso. Tome as devidas precauções para evitar estas situações.

### Informações de Segurança e do Produto

#### Especificações

→ Materiais da superfície exterior: Titânio com revestimento PVD (deposição física por vapor) em cor Ouro. Titânio com revestimento PVD em cor Prata. Titânio com revestimento DLC (carbono tipo diamante) noutros modelos.

→ Materiais da superfície interior: Moldagem interior sem uniões, não-metálica, antialérgica

→ Capacidade de memória: Recomendamos a sincronização diária dos dados do anel para a aplicação Oura. O anel tem capacidade para armazenar até 3 semanas de dados, dependendo do tipo e frequência de utilização do anel

→ Bateria: recarregável 15 mAh (US6) - 22 mAh (US13) de polímeros de lítio (lipo), não-substituível

→ Autonomia da bateria: normalmente entre 4 a 7 dias. A autonomia da bateria depende do tipo e frequência de utilização do anel.

→ Carregamento: Carregamento sem-fios com o carregador Oura

→ Tempo de carga: normalmente entre 20 a 80 minutos, dependendo do nível de carga ao iniciar o carregamento

→ Os diodos emissores de luz (LEDs) vermelho e verde utilizados no produto estão no espetro de cores visíveis. São seguras para o utilizador e para as pessoas em volta.

→ Conectividade: Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart®)

→ Atualização do firmware do anel: Atualizações de firmware automáticas através da aplicação Oura

- Disponibilidade da aplicação Oura: App Store, Google Play
- Compatibilidade da aplicação Oura:  
Consulte [ouraring.com/compatibility](http://ouraring.com/compatibility)
- Segurança: Comunicação por Bluetooth com encriptação entre o anel e a aplicação
- Resistência à água até 100 m.
- O carregador não é resistente à água e destina-se apenas a utilização interior. Não utilize nem guarde o carregador em ambientes húmidos como casas de banho.
- Intervalo de temperaturas de funcionamento: -10 a 54 °C
- Intervalo de temperaturas de carga: +10 a 40 °C, temperatura ambiente recomendada da divisão.
- Conector de entrada do carregador e tensão do conector USB Type-C. USB nominal 5V.

O equipamento deverá ser alimentado por uma fonte de energia externa de 5 Vdc em conformidade com a norma IEC 62368-1. A disponibilidade de potência para o equipamento não deverá nunca exceder os 15 W após 3 segundos.

- O carregador está em conformidade com as normas de segurança internacionais EN/IEC 62368-1 para equipamento tecnológico de comunicação e informação e audiovisual.
- Elimine o anel (e a bateria interna) de acordo com as leis e regulamentos locais aplicáveis. Poderá ser necessário um procedimento especial. O carregador é um dispositivo eletrónico e deve respeitar a legislação local para reciclagem de produtos eletrónicos.
- Consulte em [support.ouraring.com](http://support.ouraring.com) as instruções para efetuar uma reposição de fábrica antes de eliminar o anel.

### Isenções de Garantia

EXCETO A GARANTIA LIMITADA PARA O ANEL ESTABELECIDA ABAIXO, O ANEL E OURA SERVICES SÃO FORNECIDOS PELA OURA E AFILIADOS "TAL COMO ESTÃO".

NEM A OURA NEM OS SEUS PARCEIROS, FORNECEDORES OU AFILIADOS FAZEM QUALQUER REPRESENTAÇÃO OU GARANTIA DE QUALQUER TIPO, EXPRESSA OU IMPLÍCITA, QUANTO À OPERAÇÃO DE OURA SERVICES (INCLUINDO O ANEL), O SEU CONTEÚDO OU QUALQUER INFORMAÇÕES DISPONIBILIZADAS EM OU ATRAVÉS DE OURA SERVICES. ALÉM DISSO, A OURA E PARCEIROS,

FORNECEDORES E AFILIADOS RENUNCIAM A QUAISQUER GARANTIAS RELATIVAS A OURA SERVICES (INCLUINDO O ANEL), EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUINDO MAS NÃO SE LIMITANDO ÀS GARANTIAS IMPLÍCITAS DE COMERCIALIZAÇÃO, TÍTULO, ADEQUAÇÃO PARA UM FIM PARTICULAR E NÃO INFRAÇÃO. MAIS AINDA, A OURA NÃO GARANTE QUE A UTILIZAÇÃO DE OURA SERVICES SEJA ININTERRUPTA, DISPONÍVEL EM TODOS OS MOMENTOS OU A PARTIR DE UMA LOCALIZAÇÃO EM PARTICULAR, SEGURA OU ISENTA DE ERROS, QUE PROBLEMAS SEJAM CORRIGIDOS OU QUE OURA SERVICES (INCLUINDO O ANEL) SEJAM LIVRES DE VÍRUS OU OUTROS COMPONENTES POTENCIALMENTE PREJUDICIAIS.

GARANTIA LIMITADA PARA O ANEL. A OURA GARANTE AO COMPRADOR UTILIZADOR FINAL ORIGINAL QUE O ANEL ESTÁ LIVRE DE DEFEITOS DE MATERIAL E DE FABRICO DURANTE DOIS (2) APÓS A DATA DE COMPRA. Se a legislação local em vigor aquando da compra exigir um período superior a dois (2) anos, esta garantia será estendida na medida exigida pela lei. Dentro do período de garantia, a Oura irá reparar ou substituir gratuitamente quais componentes do anel que no âmbito da garantia limitada fornecida. O utilizador será responsável pelos custos de transporte associados. Os produtos de substituição podem ser novos ou recondicionados, à nossa discrição. Esta garantia limitada não se aplica a (i) uso e desgaste normal, incluindo arranhões e amolgadelas; (ii) peças consumíveis incluídas no anel, como baterias, exceto se tiverem ocorrido danos no produto resultantes de defeitos de material ou de fabrico; (iii) danos resultantes de não conseguir utilizar o seu anel em conformidade com as instruções que acompanham o anel ou disponíveis no nosso website; (iv) danos resultantes de acidente, inundação, incêndio, utilização indevida ou abusiva; (v) danos resultantes de reparações ou danos resultantes de adulteração ou alterações ao anel por alguém que não devidamente autorizado pela Oura; ou (vi) utilização do anel com qualquer outra aplicação ou software que não a aplicação móvel Oura.

A Oura mantém os direitos exclusivos para reparar ou substituir o anel, ou oferecer um reembolso integral, à sua própria discrição. Tal solução será a sua única e exclusiva solução em caso de qualquer quebra de garantia. As substituições e reparações ao abrigo da garantia dispõem de uma nova garantia, conforme a que for mais duradoura, de noventa (90) dias, ou o período restante da garantia original de dois anos.

## Limitação de Responsabilidade

EM NENHUM CASO A OURA, OU QUALQUER DOS SEUS AFILIADOS, PODE SER RESPONSABILIZADA POR DANOS DIRETOS, INDIRETOS, INCIDENTAIS, PUNITIVOS OU CONSEQUENCIAIS (INCLUINDO, SEM LIMITAÇÃO, AQUELES RESULTANTES DE PERDA DE LUCROS, PERDA DE DADOS OU INTERRUPÇÃO DE ATIVIDADES COMERCIAIS) RESULTANTES DA UTILIZAÇÃO, IMPOSSIBILIDADE DE UTILIZAÇÃO OU RESULTADO DA UTILIZAÇÃO DO ANEL E OURA SERVICES, QUER TAIS DANOS TENHAM POR BASE GARANTIA, CONTRATO, PREJUÍZO OU QUALQUER OUTRA TEORIA LEGAL E QUER A OURA TENHA SIDO OU NÃO NOTIFICADA DA POSSIBILIDADE DE TAIS DANOS. A RESPONSABILIDADE AGREGADA DA OURA, RESULTANTE OU ASSOCIADA AO ANEL E OURA SERVICES (INDEPENDENTEMENTE DA FORMA DE AÇÃO OU RECLAMAÇÃO, POR EXEMPLO CONTRATO, GARANTIA, PREJUÍZO, RESPONSABILIDADE ESTRITA, NEGLIGÊNCIA OU QUALQUER OUTRA TEORIA LEGAL) ESTÁ LIMITADA A \$100. Em alguns locais, a lei aplicável pode não permitir algumas das limitações acima descritas e, nesses casos, tais limitações aplicam-se na medida máxima permitida pela respetiva lei aplicável.

## Direitos de Propriedade Intelectual

ÔURA, Ô, e OURA são marcas comerciais da Ôura Health Oy e não podem ser utilizadas sem permissão.  
Pat. www.ouraring.com. © Oura Health Oy (Oura) 2021. Todos os direitos reservados.

Fabricado por Ôura Health Oy (Oura), Elektriikkatie 10, FI-90590 Oulu, Finlândia.

## Termos de Utilização

A sua utilização de produtos e serviços Oura está sujeita aos nossos Termos de Utilização, disponíveis em <https://ouraring.com/terms-of-use/>, e a Política de Privacidade, disponível em <https://ouraring.com/privacy-policy/>. As Isenções de Garantia e Conteúdos e a Limitação de Responsabilidade acima definidas fazem parte dos nossos Termos de Utilização e estão sujeitas a alteração na eventualidade de alterarmos os nossos Termos de Utilização.

## Italiano

### Lavoriamo per la tua salute e la tua sicurezza.

Grazie per aver scelto un anello Oura. Vogliamo che tu tragga il massimo beneficio da questo prodotto. Prima di utilizzare l'anello, l'app mobile, i servizi Oura e qualsiasi altro servizio correlato, leggi con attenzione questo opuscolo e la documentazione allegata. La mancata osservanza delle istruzioni riportate di seguito può provocare danni o malfunzionamenti del prodotto o persino lesioni.

### Supporto e domande

Per eventuali domande su come iniziare a utilizzare l'anello, l'app mobile e qualsiasi altro Servizio Oura, o se si stanno riscontrando problemi con il prodotto, consultare le Domande frequenti (FAQ) all'indirizzo

[ouraring.com/faq](https://ouraring.com/faq). Se la risposta che si sta cercando non è presente, invitiamo a inviare un'e-mail all'indirizzo [help@ouraring.com](mailto:help@ouraring.com).

### Informazioni sulla sicurezza

I Servizi Oura non sono destinati a diagnosticare, trattare, curare o prevenire alcuna malattia o condizione medica. Le informazioni e le linee guida nei Servizi Oura sono disponibili solo a scopo informativo e non possono sostituire i servizi degli operatori sanitari o dei medici. In caso di dubbi riguardanti una condizione medica o per eventuali modifiche che si intende apportare al riposo notturno o altre attività sulla base di informazioni o indicazioni fornite da Oura Services, è sempre necessario consultare un medico. Non ignorare né ritardare mai la richiesta di un parere medico a causa delle informazioni lette dai Servizi Oura.

Non siamo responsabili di eventuali problemi di salute che possono derivare da informazioni o indicazioni ricevute dai Servizi Oura. Se si apportano modifiche al riposo notturno o ad altra attività in base ai Servizi Oura, l'utente accetta di farlo interamente a proprio rischio. È importante essere sensibili alle risposte del proprio corpo. Ad esempio, se si avvertono sintomi quali dolore, stanchezza o fastidio inaspettati, ripetuti o a lungo termine a causa di modifiche al riposo notturno o ad altra attività, si consiglia di consultare un medico prima di continuare con tali modifiche. Le informazioni e le linee guida dei Servizi Oura possono essere fuorvianti se le funzioni e le risposte fisiologiche differiscono in modo significativo dalla media della

popolazione a causa di patologie o particolari condizioni dell'organismo.

Quando ci si muove o quando si maneggiano oggetti pesanti, fare attenzione che l'anello o qualsiasi altro prodotto Oura che si indossa non si impigli su tali oggetti o su strutture fisse.

In caso di arrossamento o irritazione cutanea al dito dovuta all'anello o a qualsiasi altro prodotto Oura, toglierlo immediatamente. Se i sintomi persistono per più di 2-3 giorni senza utilizzare il prodotto Oura, contattare un dermatologo.

#### Uso, manipolazione e manutenzione

Le dimensioni delle dita possono variare a seconda del momento della giornata e, talvolta, può essere difficile rimuovere l'anello dal dito. Nel caso in cui l'anello rimanga incastrato:

- Utilizzare acqua fredda e sapone delicato per bagnare il dito quindi ruotare lentamente l'anello per rimuoverlo.
- Tenere la mano sopra il cuore fino a quando la pressione sanguigna non si abbassa, quindi provare a rimuovere l'anello.
- In caso di emergenza e/o disturbo, quando non si riesce a rimuovere l'anello autonomamente, consultare immediatamente un medico.

L'anello può essere pulito utilizzando un panno morbido o lavandolo a mano con sapone delicato e acqua.

L'anello Oura può essere indossato durante la doccia, il bagno, il nuoto e lo snorkeling.

Cercare di evitare di indossare l'anello durante l'allenamento muscolare, quando si lavora con una pala o con altri utensili pesanti o quando si trasportano oggetti pesanti in metallo, ceramica o pietra. Cercare, inoltre, di evitare di indossare l'anello accanto ad altri anelli o oggetti realizzati in metallo, ceramica, pietre o diamanti. L'anello Oura può graffiarsi e può graffiare gioielli in metallo più morbidi o altri oggetti a contatto con l'anello stesso, come cover del telefono in oro, argento o alluminio. Possono graffiarsi anche alcune cover in ceramica con rivestimento morbido.

Tenere l'anello lontano dalla portata dei bambini. Il prodotto non è indicato per i minori di 18 anni. Ricorrere immediatamente all'assistenza di un medico se si è certi

o si sospetta che un bambino abbia ingerito l'anello. Non lasciare l'anello esposto al calore, ad esempio in un veicolo o al sole. Non forare l'anello o la batteria.

Evitare di maneggiare le batterie o di lavorare su dispositivi e macchinari che contengono batterie mentre si indossa l'anello Oura. In alcuni casi, dove sia il catodo che l'anodo di un'altra batteria toccano l'anello, vi è il rischio di un cortocircuito simile a quello causato dagli anelli metallici comuni. Questa circostanza può comportare uno shock elettrico potenzialmente pericoloso. Adottare le opportune precauzioni per evitare queste situazioni.

#### Informazioni sulla sicurezza e sul prodotto

##### Specifiche

- Materiali della superficie esterna: Titanio con deposizione fisica da vapore (PVD) in colore Oro. Titanio con rivestimento in PVD color Argento. Titanio con rivestimento in carbonio diamantato (DLC) in altri modelli.
- Materiali della superficie interna: Formatura interna senza cuciture, anallergica, non metallica
- Capacità di memoria: Si consiglia di sincronizzare quotidianamente i dati dell'anello con l'applicazione Oura. L'anello è in grado di memorizzare fino a 3 set timane di dati a seconda del tipo e della frequenza di utilizzo dell'anello
- Batteria: ricaricabile 15 mAh (US6) - 22 mAh (US13) batteria Lipo, non sostituibile
- Durata delle batterie: in genere 4-7 giorni. La durata della batteria varia a seconda del tipo e della frequenza di utilizzo dell'anello.
- Ricarica: Ricarica wireless con caricabatterie Oura
- Tempo di ricarica: in genere 20 - 80 minuti a seconda del livello di carica iniziale dell'anello
- I diodi emettitori di luce (LED) rossi e verdi utilizzati nel prodotto sono nella gamma cromatica visibile. Sono sicuri per l'utente e per le persone che si trovano in prossimità.
- Connettività: Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart®)
- Aggiornabilità del firmware dell'anello: Aggiornamenti automatici del firmware tramite l'app Oura
- Disponibilità dell'app Oura: App Store, Google Play

- Compatibilità dell'app Oura: Vedere [ouraring.com/compatibility](http://ouraring.com/compatibility)
- Protezione: Comunicazione Bluetooth crittografata utilizzata tra l'anello e l'app
- L'anello è resistente all'acqua fino a 100 m.
- Il caricabatterie non è resistente all'acqua ed è destinato esclusivamente all'uso interno. Non utilizzare o conservare il caricabatterie in ambienti umidi come la stanza da bagno.
- Intervallo della temperatura di esercizio: -10 - 54°C
- Intervallo della temperatura di ricarica: +10 - 40°C, temperatura ambiente consigliata.
- Connettore di ingresso del caricabatterie e connettore di tensione USB tipo-C. USB nominale 5V.

Apparecchiatura destinata ad essere alimentata da un alimentatore esterno 5Vcc conforme alla norma IEC 62368-1. La potenza disponibile per l'apparecchiatura non deve mai superare i 15 W dopo 3 secondi.

- Il caricabatterie è conforme agli standard di sicurezza internazionali EN/IEC 62368-1 per apparecchiature ICT e AV.
- Smaltire l'anello (e la batteria interna) in conformità con le leggi e le normative locali applicabili. Potrebbe essere necessario un trattamento speciale. Il caricabatterie è un dispositivo elettronico e la legislazione locale per il riciclaggio dell'elettronica deve essere rispettata.
- Controllare le istruzioni all'indirizzo [support.ouraring.com](http://support.ouraring.com) per eseguire un ripristino di fabbrica prima dello smaltimento dell'anello.

## Esclusione della garanzia

FATTA ECCEZIONE PER LA GARANZIA LIMITATA PER L'ANELLO INDICATA DI SEGUITO, L'ANELLO E I SERVIZI OURA SONO FORNITI DA OURA E DALLE SUE AFFILIATE "NELLO STATO IN CUI SI TROVANO".

NÉ OURA, NÉ I SUOI PARTNER, FORNITORI, FORNITORI O AFFILIATI RILASCIANO DICHIARAZIONI O GARANZIE DI ALCUN TIPO, ESPRESSE O IMPLICITE, RELATIVAMENTE AL FUNZIONAMENTO DEI SERVIZI OURA (INCLUSO L'ANELLO), AI SUOI CONTENUTI O A QUALSIASI INFORMAZIONE RESA DISPONIBILE DA O ATTRAVERSO I SERVIZI OURA. INOLTRE, OURA E I SUOI PARTNER, FORNITORI E AFFILIATI

DECLINANO QUALSIASI GARANZIA RELATIVA AI SERVIZI OURA (INCLUSO L'ANELLO), ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSE, SENZA A CIÒ LIMITARSI, GARANZIE IMPLICITE DI COMMERCIALITÀ, TITOLO, IDONEITÀ PER UNO SCOPO PARTICOLARE E L'ASSENZA DI VIOLAZIONI. OURA, INOLTRE, NON GARANTISCE CHE L'UTILIZZO DEI SERVIZI OURA SARÀ PRIVO DI INTERRUZIONI, DISPONIBILE IN QUALSIASI MOMENTO O DA QUALSIASI LUOGO PARTICOLARE, SICURO O PRIVO DI ERRORI, CHE I DIFETTI SARANNO CORRETTI O CHE I SERVIZI OURA (INCLUSO L'ANELLO) SONO PRIVI DI VIRUS O ALTRI COMPONENTI POTENZIALMENTE DANNOSI.

GARANZIA LIMITATA PER L'ANELLO. OURA GARANTISCE ALL'ACQUIRENTE ORIGINALE CHE L'ANELLO È ESENTE DA DIFETTI DI MATERIALE E LAVORAZIONE PER DUE (2) ANNI DALLA DATA DI ACQUISTO. Se la legge locale in vigore al momento dell'acquisto richiede un periodo di garanzia superiore a due (2) anni, questa garanzia sarà estesa nella misura richiesta da tale legge. Entro il periodo di garanzia, Oura riparerà o sostituirà gratuitamente qualsiasi componente dell'anello che non abbia superato la garanzia limitata fornita. L'utilizzatore sarà responsabile di tutte le relative spese di trasporto. I prodotti sostitutivi possono essere nuovi o messi a nuovo a nostra discrezione. Questa garanzia limitata non si applica a (i) normale impiego e usura, inclusi graffi e intaccature; (ii) parti di consumo incluse nell'anello, come batterie, a meno che non si siano verificati danni al prodotto a causa di un difetto nei materiali o nella lavorazione; (iii) danni derivanti dal mancato utilizzo dell'anello in conformità con le istruzioni che accompagnano l'anello o disponibili sul nostro sito web; (iv) danni derivanti da incidente, inondazione, incendio, uso improprio o non conforme del prodotto; (v) danni derivanti dal servizio eseguito, o danni derivanti da manomissioni o alterazioni dell'anello, da parte di persone non autorizzate da Oura; o (vi) uso dell'anello con altre applicazioni o software diversi dall'app mobile Oura.

Oura si riserva il diritto esclusivo di riparare o sostituire l'anello, o di offrire un rimborso completo, a sua esclusiva discrezione. Tale soluzione costituirà l'unico ed esclusivo rimedio per qualsiasi violazione della garanzia. In caso di riparazioni e sostituzioni di prodotti in garanzia, verrà applicata una nuova garanzia di (90) giorni oppure il termine di scadenza della garanzia originale di 2 anni.

## Limitazione di Responsabilità

IN NESSUN CASO OURA O LE SUE AFFILIATE SARANNO

RESPONSABILI PER DANNI DIRETTI, INDIRETTI, INCIDENTALI, PUNITIVI O CONSEGUENZIALI (INCLUSI, SENZA A CIÒ LIMITARSI, QUELLI DERIVANTI DA PERDITA DI PROFITTI, PERDITA DI DATI O INTERRUZIONE DELL'ATTIVITÀ) DERIVANTI DALL'USO, DALL'IMPOSSIBILITÀ D'USO O DAI RISULTATI DELL'USO DELL'ANELLO E DEI SERVIZI OURA, INDIPENDENTEMENTE DAL FATTO CHE TALI DANNI SIANO BASATI SU GARANZIA, CONTRATTO, ATTI ILLECITI O QUALSIASI ALTRA TEORIA LEGALE E INDIPENDENTEMENTE DAL FATTO CHE OURA SIA STATA INFORMATO O MENO DELLA POSSIBILITÀ DI TALI DANNI. LA RESPONSABILITÀ COMPLESSIVA DI OURA, DERIVANTE DA O RELATIVA ALL'ANELLO E AI SERVIZI OURA (INDIPENDENTEMENTE DALLA FORMA DI AZIONE O RECLAMO, AD ESEMPIO CONTRATTO, GARANZIA, ATTO ILLECITO, RESPONSABILITÀ OGGETTIVA, NEGLIGENZA O QUALSIASI ALTRA TEORIA LEGALE) È LIMITATA A \$100. In alcuni luoghi è possibile che la legge in vigore non consenta alcune delle limitazioni sopra descritte, nel qual caso tali limitazioni si applicheranno nella misura massima consentita da tale legge applicabile.

### **Diritti di proprietà intellettuale**

ÖURA, Ö e OURAI sono marchi di Öura Health Oy e non possono essere utilizzati senza autorizzazione. Brevetto [www.ouraring.com](http://www.ouraring.com). © Öura Health Oy (Oura) 2021. Tutti i diritti sono riservati.

Prodotto da Öura Health Oy (Oura), Elekroniikkatie 10, FI-90590 Oulu, Finlandia.

### **Condizioni d'uso**

L'uso dei prodotti e dei servizi Oura è soggetto ai nostri Termini di utilizzo, disponibili all'indirizzo <https://ouraring.com/terms-of-use/>, e all'Informativa sulla privacy, disponibile all'indirizzo <https://ouraring.com/privacy-policy/>. L'esclusione di responsabilità per i contenuti e la garanzia e la limitazione di responsabilità di cui sopra derivano dai nostri Termini di utilizzo e sono soggette a variazione a seguito di una eventuale modifica di tali Termini di utilizzo.

## Regulatory information

### EU



#### RF Interface

→ Frequency range

2402-2480MHz

→ Max output power

2.0mW

#### English

Hereby, Oura Health Oy declares that the radio equipment type Oura Gen3 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity).

#### Čeština

Tímto Oura Health Oy prohlašuje, že typ radiového zařízení Oura Gen3 je v souladu se směrnicí 2014/53/EU. Uplně znění EU prohlášení o shodě je k dispozici na této internetové adrese: [ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity)

#### Dansk

Hermed erklærer Oura Health Oy at radioudstyrstypen Oura Gen3 er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EU. EU-overensstemmelseserklæringens fulde tekst kan findes på følgende internetadresse: [ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity)

#### Deutsch

Hiermit erklart Oura Health Oy dass der Funkanlagentyp Oura Gen3 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter

der folgenden Internetadresse verfügbar: [ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity)

#### Eesti keel

Kaesolevaga deklareerib Oura Health Oy et kaesolev raadioseadme tüüp Oura Gen3 vastab direktiivi 2014/53/EU nõuetele. Eli vastavusdeklaratsiooni täielik tekst on kättesaadav järgmisel internetiaadressil: [ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity)

#### Ελληνικά

Με την παρούσα ο/η Oura Health Oy δηλώνει ότι ο ραδιοεξοπλισμός Oura Gen3 πληροί την οδηγία 2014/53/ΕΕ. Το πλήρες κείμενο της δήλωσης συμμόρφωσης ΕΕ διατίθεται στην ακόλουθη ιστοσελίδα στο διαδίκτυο: [ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity)

#### Suomi

Oura Health Oy vakuuttaa, että radiolaitetyyppi Oura Gen3 on direktiivin 2014/53/EU mukainen. EU-vaatimusten mukaisuusvakuutuksen täysimittainen teksti on saatavilla seuraavassa internetosoitteessa [ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity).

#### Français

Le soussigné, Oura Health Oy declare que l'équipement radioélectrique du type Oura Gen3 est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse internet suivante: [ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity)

#### Hrvatski

Oura Health Oy ovime izjavljuje da je radijska oprema tipa Oura Gen3 u skladu s Direktivom 2014/53/EU. Cjeloviti tekst EU izjave o sukladnosti dostupan je na sljedećoj internetskoj adresi: [ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity)

#### Magyar

Oura Health Oy igazolja, hogy a Oura Gen3 típusu rádióberendezés megfelel a 2014/53/EU irányelvnek. Az



EU-megfelelősegi nyilatkozat teljes szövege elérhető a következő internetes címen: [ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity)

## Italiano

Il fabbricante, Oura Health Oy dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Oura Gen3 è conforme alla direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity)

## Lietuvių kalba

Aš, Oura Health Oy patvirtinu, kad radijo įrenginių tipas Oura Gen3 atitinka Direktyvą 2014/53/ES. Visas ES atitikties deklaracijos tekstas prieinamas šiuo interneto adresu: [ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity)

## Latviešu valoda

Ar šo Oura Health Oy deklarē, ka radioiekārta Oura Gen3 atbilst Direktīvai 2014/53/ES. Pilns ES atbilstības deklarācijas teksts ir pieejams šādā interneta vietnē: [ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity)

## Nederlands

Hierbij verklaar ik, Oura Health Oy dat het type radioapparaat Oura Gen3 conform is met Richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring kan worden geraadpleegd op het volgende internetadres: [ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity)

## Norsk

Herved Oura Health Oy erklærer at radioutstyr type Oura Gen3 er i samsvar med direktiv 2014/53/EU. Den fullstendige teksten i EU-samsvarserklæringen er tilgjengelig på følgende internetadresse: [ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity)

## Polski

Oura Health Oy niniejszym oświadcza, że typ urządzenia radiowego Oura Gen3 jest zgodny z dyrektywą 2014/53/UE. Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym: [ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity)

## Português

O(a) abaixo assinado(a) Oura Health Oy declara que o presente tipo de equipamento de radio Oura Gen3 esta em conformidade com a Diretiva 2014/53/UE. O texto integral da declaracao de conformidade esta disponivel no seguinte endereco de Internet: [ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity)

## Slovenčina

Oura Health Oy týmto vyhlasuje, že rádiové zariadenie typu Oura Gen3 je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ. Úplné EÚ vyhlásenie o zhode je k dispozícii na tejto internetovej adrese: [ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity)

## Slovenščina

Oura Health Oy potrjuje, da je tip radijske opreme Oura Gen3 skladen z Direktivo 2014/53/EU. Celotno besedilo izjave EU o skladnosti je na voljo na naslednjem spletnem naslovu: [ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity)

## Svenska

Harmed försäkrar Oura Health Oy att denna typ av radioutrustning Oura Gen3 överensstämmer med direktiv 2014/53/EU. Den fullständiga texten till EU-försäkran om överensstämmelse finns på följande webbadress: [ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity)

## Romană

Prin prezenta, Oura Health Oy declară că tipul de echipament radio Oura Gen3 este în conformitate cu Directiva 2014/53/UE. Textul integral al declarației UE de

conformitate este disponibil la următoarea adresă internet:  
[ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity)

C/ Severo Ochoa 2  
29590 Campanillas – Málaga  
SPAIN

## Español

Por la presente, Oura Health Oy declara que el tipo de equipo radioeléctrico Oura Gen3 es conforme con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección Internet siguiente: [ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity)

## Български

С настоящото Oura Health Oy декларира, че този тип радиосъоръжение Oura Gen3 е в съответствие с Директива 2014/53/ЕС. Цялостният текст на ЕС декларацията за съответствие може да се намери на следния интернет адрес: [ouraring.com/declaration-of-conformity](http://ouraring.com/declaration-of-conformity)

## 2014/53/EU

In order to satisfy the essential requirements of 2014/53/EU Directive, the product is compliant with the following standards:

RF spectrum use	EN 300 328 v2.2.2
EMC	EN 301 489-1 V2.2.3 EN 301 489-17 V3.2.4 EN 55011:2016/A:2020 EN 61000-6-1:2007
Health & Safety (RED art. 3.1a)	EN 62368-1:2014 + AC:2015 + A11:2017 + IEC 62479:2010

The conformity assessment procedure of Directive 2014/53/EU has been followed with the involvement of the following Notified Body:

DEKRA Testing and Certification, S.A.U.  
Parque Tecnológico de Andalucía

## 2012/19/EU



This product is compliant with Directive 2012/19/EU. Please dispose used electrical and electronic equipment (WEEE) according to national laws and regulations with electrical waste. It should not be mixed with general household waste.

## USA

Oura Health Oy has not approved any changes or modifications to this device by the user. Any changes or modifications could void the user's authority to operate the equipment.

## California Proposition 65

WARNING: This product may contain chemicals known to the State of California to cause birth defects or other reproductive harm.

## FCC regulatory information

This device (2AD7V-OURA2101) complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses

and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

### RF exposure safety

This product is a radio transmitter and receiver. It's designed not to exceed the emission limits for exposure to radio frequency (RF) energy set by the Federal Communications Commission.

This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

### Canada

Regulatory notices for Canada are available in this website: [ouraring.com/regulatory-notices-ca](http://ouraring.com/regulatory-notices-ca)

Innovation, Science and Economic Development Canada (ISED) regulatory information

This device (20635-OURA2101) complies with Innovation, Science and Economic Development Canada's licence-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause interference; and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

### Avis de conformité à la réglementation d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada (ISDE)

Le présent appareil (20635-OURA2101) est conforme aux CNR d'Innovation, Science et Développement économique Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes: (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage; (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement

### RF exposure safety

This product is a radio transmitter and receiver. It is designed not to exceed the emission limits for exposure to radio frequency (RF) energy set by the ISED.

This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

Ce produit est un émetteur et un récepteur radio. Il est conçu pour ne pas dépasser les limites d'émission pour l'exposition à l'énergie radiofréquence (RF) établie par l'ISDE.

L'émetteur ne doit pas être colocalisé ni fonctionner conjointement avec à autre antenne ou autre émetteur.

### CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme Canadienne ICES-003.











JZ50-2905/01  
Information Leaflet