

WHOOP®

GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

- Ouvrir
Ouvrez le fermoir d'un geste sûr et glissez votre WHOOP® 4.0 sur l'un de vos poignets – préférablement sur votre bras non dominant.
- Positionner
Placez le dispositif à une distance d'environ 2,5 cm au-dessus de l'os de votre poignet, à la base de votre avant-bras. Fermez le fermoir.
- Régler
Votre WHOOP 4.0 doit être suffisamment serré de manière à ce que le capteur soit en contact avec votre peau.
- Ajuster

Il devrait être difficile de glisser un doigt sous le capteur. Trop serré ? Ouvrez le fermoir et réajustez la longueur du bracelet au besoin.
CHARGEMENT LORS DES DÉPLACEMENTS
Obtenez des données continues pendant des jours sur une seule charge. Enfilez le bloc-pile imperméable à l'eau* pour le recharger lors des déplacements. Utilisez le câble USB compris pour recharger le bloc-pile.

*Le bloc-pile est résistant à la poussière selon la norme IP68 et à l'eau pendant deux heures jusqu'à une profondeur de 1 mètre.
Besoin d'aide ? Discutez avec nous sur l'appli ou visitez le site support.whoop.com

GUÍA DE INICIO RÁPIDO

- Apertura
Abra la abrazadera con firmeza y deslice su WHOOP® 4.0 en cualquiera de las muñecas, preferentemente en el brazo no dominante.
- Posición
Coloque el dispositivo al inicio del antebrazo, a unos 2,5 centímetros del hueso de la muñeca. Cierre la abrazadera.
- Colocación
Debe sentir el dispositivo WHOOP 4.0 lo suficientemente apretado para garantizar que el sensor esté presionado firmemente contra la piel.
- Ajuste

Tiene que ser difícil meter un dedo por debajo del sensor. ¿Está demasiado apretado? Abra la abrazadera y vuelva a ajustar el largo de la correa según sea necesario.
CARGA SOBRES LA MARCHA
Obtenga datos continuos durante días con una única carga. Deslice el paquete de baterías impermeable* para recargar sobre la marcha. Utilice el cable USB incluido para recargar el paquete de baterías.
*El paquete de baterías tiene la certificación IP68 antipolvo y es resistente al agua hasta 1 metro durante 2 horas.

¿Necesita ayuda? Chatear con nosotros en la aplicación o visite support.whoop.com.

KURZANLEITUNG

- Öffnen
Öffnen Sie den Verschluss und legen Sie den

- WHOOP® 4.0 an einem Ihrer Handgelenke an – vorzugsweise am nicht-dominanten Arm.
- Positionieren
Platzieren Sie das Gerät etwa 2,5 cm oberhalb des Handgelenks, d. h. am Ansatz des Unterarms. Schließen Sie den Verschluss.

- Anpassen
Der WHOOP 4.0 sollte so eng anliegen, dass der Sensor fest auf der Haut sitzt.
- Einstellen
Unter den Sensor sollten Sie nur schwer einen Finger schieben können. Zu eng? Öffnen Sie den Verschluss und passen Sie die Bandlänge entsprechend an.
UNTERWEGS LADEN
Mit nur einer Aufladung sorgen Sie für mehrere Tage ununterbrochenen Datenfluss. Um das Gerät unterwegs aufzuladen, schieben Sie einfach den wasserdichten* Akku ein. Mit dem mitgelieferten USB-Kabel können Sie den Akku aufladen.
*Der Akku ist nach IP68 bis zu 1 Meter 2 Stunden lang staub- und wasserdicht.
Brauchen Sie Unterstützung? Chatten Sie mit uns in der App oder besuchen Sie support.whoop.com.

دليل البدء السريع

- الفتح
افتح المشبك بقوة وارترد سوار WHOOP 4.0 على أي من المعصمين. ويفضل ارتداؤه على ذراعك التي تستخدمها بصورة أقل.
- الموضع
ضع الجهاز بعيدًا عن عظمة المعصم بمقدار بوصة واحدة تقريبًا - في بداية الساعد. أغلق المشبك.

- المقاس
يجب تضيق سوار WHOOP 4.0 بما يكفي للتأكد من أن المستشعر مثبت بإحكام على بشرتك.
- التعديل
سيكون من الصعب وضع إصبع أسفل المستشعر. هل السوار ضيق للغاية؟ افتح المشبك وأعد تعديل طول السوار عند الحاجة.
الشحن أثناء التنقل
احصل على بيانات مستمرة على مدار أيام من خلال شحنة واحدة. ركب عبوة بطارية مضادة للماء*. إعادة الشحن أثناء التنقل. استخدم كابل USB المضمّن لإعادة شحن عبوة البطارية.
*عبوة البطارية مضادة للغبار بمعييار IP68 ومقاومة للماء بعمق يصل إلى متر واحد لمدة ساعتين.
هل تحتاج إلى المساعدة؟ تواصل معنا على التطبيق أو تفضل بزيارة موقع support.whoop.com.

クイックスタートガイド

- 開く
WHOOP® 4.0 の留め金をしっかり開いて、いずれかの手首（できれば利き腕ではない方）に通します。
- 位置を決める
手首の骨（前腕が始まるころ）からおよそ1 インチ（2.5 センチ）上にデバイスを装着します。留め具を閉じます。
- フィットさせる
センサーが肌にしっかり密着するよう、WHOOP 4.0 を少しきつめにフィットさせます。
- 調整する
センサーの下に指が入りにくい位のフィット感が 必要です。きつ過ぎる場合は、留め具を開いて必要に応じてバンドの長さを再調整します。
便利な充電システム
1 回の充電で数日間の連続データを取得します。持ち運べる防水性*のバッテリーパックを再充電 付けて充電可能です。バッテリーパックの再充電

- الفتح
افتح المشبك بقوة وارترد سوار WHOOP 4.0 على أي من المعصمين. ويفضل ارتداؤه على ذراعك التي تستخدمها بصورة أقل.
- الموضع
ضع الجهاز بعيدًا عن عظمة المعصم بمقدار بوصة واحدة تقريبًا - في بداية الساعد. أغلق المشبك.

- المقاس
يجب تضيق سوار WHOOP 4.0 بما يكفي للتأكد من أن المستشعر مثبت بإحكام على بشرتك.
- التعديل
سيكون من الصعب وضع إصبع أسفل المستشعر. هل السوار ضيق للغاية؟ افتح المشبك وأعد تعديل طول السوار عند الحاجة.
الشحن أثناء التنقل
احصل على بيانات مستمرة على مدار أيام من خلال شحنة واحدة. ركب عبوة بطارية مضادة للماء*. إعادة الشحن أثناء التنقل. استخدم كابل USB المضمّن لإعادة شحن عبوة البطارية.
*عبوة البطارية مضادة للغبار بمعييار IP68 ومقاومة للماء بعمق يصل إلى متر واحد لمدة ساعتين.
هل تحتاج إلى المساعدة؟ تواصل معنا على التطبيق أو تفضل بزيارة موقع support.whoop.com.

RADIO FREQUENCY Exposure
This device meets the general population RF safety requirements of Radio Standard Specification RSS-102 and Health Canada Safety Code 6 for unlicensed RF Category ‘Portable’ transmitting devices. All RF Exposure Compliance information can be found at support.whoop.com. **Specify a link to the online document**

RADIOFRÉQUENCE
Ce dispositif répond aux normes de sécurité concernant l'exposition aux radiofréquences définies pour la population générale par la norme RSS-102 et du code de sécurité 6 de Santé Canada pour les dispositifs de transmission « portatifs » de catégorie RF sans licence. Tous les renseignements de conformité concernant l'exposition à la RF se trouvent sur le site support.whoop.com.

RADIOFRECUENCIA
Este dispositivo cumple con los requisitos generales de seguridad de exposición a radiofrecuencia (RF) de la población de la especificación de los estándares para radios RSS-102 y el código de seguridad 6 del Ministerio de Salud de Canadá para la categoría de RF de dispositivos "portátiles" de transmisión sin licencia. Puede encontrar toda la información de cumplimiento de exposición a RF en support.whoop.com.

Sicherheitsanforderungen der Funk-standardspezifikation RSS-102 und des Health Canada Safety Code 6 für nicht lizenzierte HF-Sendegeräte der Kategorie „Tragbar“. Unter support.whoop.com finden Sie alle Informationen zur Einhaltung der Vorgaben hinsichtlich der Exposition mit hochfrequenter Energie.

BATTERY WARNINGS
Lithium-ion polymer batteries are used in this device. If these guidelines are not followed, batteries may experience a shortened life span or may present a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leak, or injury. Do not leave the device exposed to a heat source or in a high-temperature location, such as in the sun in an unattended vehicle. To prevent the

possibility of damage, remove the device from the vehicle or store it out of direct sunlight, such as in the glove box. Do not disassemble, modify, remanufacture, puncture or damage the device or batteries. Do not remove or attempt to remove the non-user-replaceable battery. Do not expose the device or batteries to fire, explosion, or other hazard. Do not immerse or expose battery pack to water beyond 1 meter for 2 hours, or to other liquids. Do not use a sharp object to remove the battery pack off of the device. KEEP BATTERIES AWAY FROM CHILDREN. NEVER PUT BATTERIES IN MOUTH. Swallowing can lead to chemical burns, perforation of soft tissue, and death. Severe burns can occur within 2 hours of ingestion. Seek medical attention immediately. Do not use a charging cable that is not approved or supplied by WHOOP. Do not operate or charge the device outside of the temperature range of 10-35 C. When storing the device for an extended time period, store within the temperature range of 0-35 C. Contact your local waste disposal department to dispose of the device/ batteries in accordance with applicable local laws and regulations.

AVERTISSEMENTS CONCERNANT LA BATTERIE
Des batteries au lithium-ion polymère sont utilisées dans ce dispositif. Si les présentes directives ne sont pas respectées, la durée utile des batteries peut être réduite et ces dernières risquent d'endommager le dispositif, de provoquer un incendie, une brûlure chimique,

une fuite d'électrolyte ou des blessures. N'exposez pas le dispositif à une source de chaleur et ne le laissez pas à un endroit où la température est très élevée, comme au soleil dans un véhicule sans surveillance. Pour éviter tout dommage, retirez le dispositif du véhicule ou rangez-le à l'abri de la lumière directe du soleil, dans la boîte à gants par exemple. Ne démontez pas, ne modifiez pas, ne transformez pas, ne percez pas et n'endommagez pas le dispositif ou les batteries. Ne retirez pas et ne tentez pas de retirer la batterie non remplaçable par l'utilisateur. N'exposez pas le dispositif ou les batteries au feu, à une explosion ou à d'autres dangers. N'immergez pas ou ne laissez pas la batterie dans plus de 1 mètre d'eau (ou d'autres liquides) pendant 2 heures. N'utilisez pas un objet pointu pour retirer le bloc-pile du dispositif. GARDEZ LES BATTERIES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS. NE PLACEZ JAMAIS LES BATTERIES DANS VOTRE BOUCHE. Leur ingestion peut causer des brûlures chimiques, la perforation des tissus mous et la mort. Des brûlures graves peuvent survenir dans un délai de deux heures après l'ingestion. Consultez un médecin immédiatement. N'utilisez pas un câble de chargement qui n'est pas approuvé ou fourni par WHOOP. N'utilisez pas le dispositif à des températures inférieures à 10 °C ou supérieures à 35 °C. Si le dispositif doit être rangé pendant une longue période, le faire dans un lieu où la température se situe entre 0 et 35 °C. Renseignez-vous auprès du service local de gestion des déchets pour savoir comment

éliminer le dispositif/les batteries conformément aux lois et réglementations locales.

ADVERTENCIAS SOBRE LAS BATERÍAS
En este dispositivo se utilizan baterías de polímeros de iones de litio. Si no sigue estas pautas, puede disminuir la vida útil de las baterías o estas pueden presentar riesgo de daño al dispositivo, incendio, quemadura química, fuga de electrolitos o lesión. No deje el dispositivo expuesto a una fuente de calor o en un lugar con temperatura alta, como al sol en un vehículo sin supervisión. Para evitar la posibilidad de daño, retire el dispositivo del vehículo o colóquelo en un lugar fuera de la luz directa del sol, como en la guantera. No desarme, modifique, refabrique, perfore ni dañe el dispositivo o las baterías. No retire ni intente retirar la batería no reemplazable por el usuario. No exponga el dispositivo ni las baterías al fuego, a las explosiones o a otro peligro. No sumerja ni exponga el paquete de baterías a más de 1 metro de agua durante 2 horas ni a otros líquidos. No utilice objetos punzantes para retirar el paquete de baterías del dispositivo. MANTENGA LAS BATERÍAS ALEJADAS DE LOS NIÑOS. NUNCA SE COLOQUE LAS BATERÍAS EN LA BOCA. Tragar las baterías puede derivar en quemaduras químicas, perforación de los tejidos blandos y la muerte. Pueden ocurrir quemaduras graves en las 2 horas siguientes a la ingestión. Busque atención médica de inmediato. No utilice un cable de carga que no sea aprobado o suministrado por WHOOP.

No opere el dispositivo fuera del rango de temperatura de 10-35 °C. Cuando almacene el dispositivo durante un período largo de tiempo, hágalo dentro del rango de temperatura de 0-35 °C. Comuníquese con su departamento local de eliminación de residuos para desechar el dispositivo o las baterías de conformidad con las leyes y reglamentaciones locales aplicables.

AKKU-WARNHINWEISE

Dieses Gerät ist mit Lithium-Ionen-Polymer-Akkus ausgestattet. Bei Nichtbeachtung dieser Hinweise kann sich die Lebensdauer der Batterien verkürzen und es besteht die Gefahr von Schäden am Gerät, Feuer, Verätzungen, Auslaufen des Elektrolyts oder Verletzungen. Lassen Sie das Gerät nicht in der Nähe einer Wärmequelle oder an einem Ort mit hohen Temperaturen liegen, zum Beispiel in der Sonne in einem unbeaufsichtigten Fahrzeug. Um Schäden zu vermeiden, nehmen Sie das Gerät mit aus dem Fahrzeug heraus oder bewahren Sie es außerhalb des direkten Sonnenlichts auf, zum Beispiel im Handschuhfach. Das Gerät und die Akkus nicht zerlegen, verändern, wiederaufbereiten, durchstechen oder beschädigen. Den nicht austauschbaren Akku nicht entfernen. Das Gerät oder die Akkus niemals Feuer, Explosionen oder anderen Gefahren aussetzen. Den Akku 2 Stunden lang nicht tiefer als 1 Meter in Wasser oder andere Flüssigkeiten eintauchen oder diesen aussetzen. Die Akkus keinesfalls mit einem scharfen Gegenstand aus dem Gerät entfernen. AKKUS

IMMER VON KINDERN FERNHALTEN. AKKUS NIEMALS IN DEN MUND NEHMEN. Verschlucken kann zu Verätzungen, Perforation von Weichgewebe und Tod führen. Nach Verschlucken können innerhalb von 2 Stunden schwere Verbrennungen auftreten. Sofort einen Arzt konsultieren. Ausschließlich ein von WHOOP zugelassenes oder mitgeliefertes Ladekabel verwenden. Das Gerät ausschließlich im Temperaturbereich von 10-35 °C verwenden. Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird, sollte es bei einer Temperatur von 0-35 °C aufbewahrt werden. Wenden Sie sich an ein örtliches Entsorgungsunternehmen, um das Gerät bzw. die Akkus gemäß den geltenden örtlichen Gesetzen und Vorschriften zu entsorgen.

التحذيرات المتعلقة بالبطارية

تم استخدام بطاريات ليثيوم أيون بوليمر في هذا الجهاز. في حال عدم اتباع الإرشادات، قد يؤدي ذلك إلى قصر عمر البطارية أو حدوث خطر تعرض الجهاز للتلوث أو نشوب حريق أو التعرض لحرق كيميائي أو تسرب الإلكترونيات أو حدوث إصابة. لا تترك الجهاز معرّضًا لمصدر حراري أو في موقع ذي درجة حرارة عالية. كأن يتم تركه في سيارة فارغة معرضة لضوء الشمس، لمنع احتمالية حدوث تلف، أخرج الجهاز من السيارة أو خزّنه في مكان بعيد عن ضوء الشمس المباشر، مثل صندوق القفازات. تجنب فك الجهاز أو البطاريات أو تعديله أو إعادة تصنيعه أو ثقبه أو إتلافه. تجنب إزالة البطارية غير القابلة للاستبدال بواسطة المستخدم أو محاولة إزالتها. لا تعرض الجهاز أو البطاريات لحريق أو انفجار أو غير ذلك من المخاطر. لا تقمّر حزمة البطارية أو تعرضها للماء، أو إلى السوائل الأخرى، بعمق أكثر من 1 متر لمدة ساعتين. لا تستخدم أداة حادة لإخراج عيوب البطارية من الجهاز. حافظ على البطاريات بعيدًا عن متناول الأطفال. لا تضع البطاريات أبدًا في الفم؛ حيث يمكن أن يؤدي ابتلاع البطاريات إلى التعرض لحروق كيميائية وتقبب الأنسجة اللينة وحدوث وفاة. يمكن أن تحدث حروق متعددة في غضون ساعتين بعد ابتلاع البطاريات، ومن ثم، احرص على الحصول على الرعاية الطبية على

الفور. لا تستخدم كابل شحن غير معتمد أو غير مقدم من WHOOP. تجنب تشغيل الجهاز خارج نطاق درجة حرارة يتراوح بين 10 و35 درجة مئوية. عند تخزين الجهاز لفترة ممتدة، احرص على تخزينه في نطاق درجة حرارة من 0 إلى 35 درجة مئوية. اتصل بقسم التخلص من النفايات المحلية لديك للتخلص من الجهاز/البطاريات وفقًا للقوانين واللوائح المحلية المطبقة.

بطاريةに関する注意

このデバイスはリチウムイオンポリマーバッテリーを使用します。使用に関するガイドラインに従わないと、バッテリー寿命が短くなったり、デバイスの損傷、発火、化学物質によるやけど、バッテリー液漏れ、ケガのリスクが生じるおそれがあります。デバイスを熱源にさらされる場所や、直射日光が当たる無人の車両内など高温になる場所に放置しないでください。デバイスの損傷を避けるため、車内に放置せず、直射日光の当たらないグローブボックスなどに保管してください。デバイスやバッテリーの分解、改造、再製造、穴をあけたり、損傷させたりしないでください。バッテリーはユーザーが交換できるものではありません。取り外したり、取り外そうとしないでください。バッテリーパックを1メートルを超える水に2時間浸したり、他の液体にさらしたりしないでください。取り外したバッテリーを水やその他の液体に浸したり触れさせないでください。デバイスからバッテリーパックを取り外す際に鋭利なオブジェクトを使用しないでください。バッテリーを子どもの手が届くところに置かないでください。バッテリーを口に入れないでください。飲み込むと化学物質によるやけど、軟組織の穿孔、死に至るおそれがあります。飲み込んでから2時間以内に重度のやけどが発生するおそれがあります。誤飲した場合は速やかに医療機関を受診してください。WHOOPが承認あるいは提供していない充電ケーブルは使用しないでください。デバイスを

温度範囲10〜35℃を超える環境で使用しないでください。デバイスを長期間保管する場合は、温度範囲0〜35℃内で保管してください。デバイスやバッテリーを廃棄する場合は、現地の廃棄物処理機関に確認のうえ、適用される現地の法規制に準じて廃棄してください。

HEALTH WARNINGS

If you have a pacemaker or other internal electronic device, consult your physician before using an athletic tracking device such as a WHOOP device. Always consult your physician before beginning or modifying any exercise program. The WHOOP device, apparel, accessories, and related data are intended to be used only for general informational purposes, not for medical purposes, and are not intended to diagnose, monitor, treat, cure, or prevent any disease or condition. Heart rate, heart rate variability, and other data and insights provided are for reference only, and may be inaccurate under certain circumstances, including due to the user's physical characteristics, fit of the device, and type and intensity of activity. Data and insights from WHOOP products should not be relied on for any health, safety or other critical applications. Inadequate washing of the WHOOP device can lead to dermatitis. Please refer to support.whoop.com for information on how to wash your WHOOP device.

AVERTISSEMENTS CONCERNANT LA SANTÉ

Si vous portez un stimulateur cardiaque ou un autre dispositif électronique interne, consultez

votre médecin avant d'utiliser un dispositif de suivi athlétique, comme le dispositif WHOOP. Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercices. Le dispositif, les vêtements, les accessoires WHOOP et les données connexes sont conçues pour être utilisées uniquement à titre d'information générale, pas à des fins médicales, et ne doivent pas servir à diagnostiquer, suivre, traiter, guérir ou prévenir toute maladie ou tout problème médical. Le rythme cardiaque, la variabilité cardiaque et les autres données ou informations fournies ne le sont qu'à titre indicatif et peuvent être inexacts dans certaines circonstances, y compris en raison des caractéristiques physiques de l'utilisateur, de l'ajustement du dispositif ainsi que du type et de l'intensité de l'activité. Les données et les renseignements fournis par les produits WHOOP ne doivent pas être utilisés pour des applications de santé, de sécurité ou d'autres applications critiques. Un lavage inadéquat du dispositif WHOOP peut causer une dermatite. Veuillez consulter support.whoop.com pour obtenir des renseignements sur la façon de nettoyer votre dispositif WHOOP.

ADVERTENCIAS DE SALUD

Si tiene un marcapasos u otro dispositivo electrónico interno, consulte con su médico antes de usar un dispositivo de seguimiento atlético como un dispositivo WHOOP. Siempre consulte con su médico antes de comenzar o modificar cualquier programa de ejercicios. El

dispositivo WHOOP, la vestimenta, los accesorios y los datos relacionados tienen la finalidad de ser utilizados solo con fines informativos generales, no con fines médicos y no tienen la finalidad de diagnosticar, monitorear, tratar, curar o prevenir una enfermedad o afección. La frecuencia cardíaca, la variabilidad de la frecuencia cardíaca y otros datos e información se proporcionan solo a modo de referencia y pueden ser imprecisos en algunas circunstancias, debido a las características físicas del usuario, al encaje del dispositivo y al tipo e intensidad de la actividad. No se debe basar en los datos e información de los productos WHOOP para usos de salud, seguridad u otros usos críticos. Un lavado inadecuado del dispositivo WHOOP puede provocar una dermatitis. Consulte support.whoop.com para obtener información sobre cómo lavar su dispositivo WHOOP.

GESUNDHEITSRELEVANTE WARNHINWEISE

Wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes elektronisches Gerät im Körper haben, sollten Sie vor der Verwendung eines Fitness-Trackers wie dem WHOOP Ihren Arzt konsultieren. Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen oder es verändern. Gerät, Kleidung, Zubehör und die entsprechenden Daten von WHOOP dienen ausschließlich zu Informations- und nicht zu medizinischen Zwecken und sind nicht zur Diagnose, Überwachung, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung einer Krankheit oder

eines Leidens bestimmt. Herzfrequenz, Herzfrequenzvariabilität sowie andere Daten und Einblicke dienen ausschließlich zu Ihrer Orientierung und können unter bestimmten Umständen ungenau sein, u. a. aufgrund der körperlichen Eigenschaften des Benutzers, der Passform des Geräts sowie der Art und Intensität der Aktivität. Mit WHOOP-Produkten gewonnene Daten und Erkenntnisse sollten nicht für Gesundheits-, Sicherheits- oder andere kritische Anwendungen verwendet werden. Eine unzureichende Reinigung des WHOOP-Geräts kann zu Hautentzündungen führen. Informationen zur Reinigung Ihres WHOOP-Geräts finden Sie unter support.whoop.com.

التحذيرات الصحية

إذا كان لديك منظم لضربات القلب أو جهاز إلكتروني داخلي آخر، فاستشر طبيبك قبل استخدام جهاز تتبع الأنشطة الرياضية مثل جهاز WHOOP. احرص على استشارة طبيبك دائماً قبل بدء اتباع برنامج التمارين الرياضية أو تعديله. يُستخدم جهاز WHOOP وتجهيزاته وملحقاته والبيانات ذات الصلة فقط للأغراض المعلوماتية العامة، وليس لأغراض طبية. كما أنه لا يُستخدم لتشخيص أي أمراض أو حالات طبية أو مراقبتها أو علاجها أو التعافي منها أو منع الإصابة بها. تُستخدم بيانات معدل ضربات القلب وتغير معدل ضربات القلب وغيرها من البيانات والتحليلات المتوفرة كمرجع فقط، وقد تكون غير دقيقة في ظروف معينة، لا سيما الظروف الناتجة عن الخصائص الفيزيائية للمستخدم وملامحة الجهاز ونوع النشاط ومدته. يجب عدم الاعتماد على البيانات والتحليلات الناتجة عن منتجات WHOOP في مجال الصحة أو السلامة أو غير ذلك من الاستخدامات الحرجة. يمكن أن يؤدي غسل جهاز WHOOP بطريقة غير ملائمة إلى التهاب الجلد. يُرجى الرجوع إلى support.whoop.com للحصول على معلومات حول كيفية غسل جهاز WHOOP.

健康に関する注意

体内にペースメーカーやその他の電子機器を埋め

込んでいる方が、WHOOPのようなアスリート向けのトラッキングデバイスを使用する場合は、事前にかかりつけ医に相談してください。すべてのエクササイズプログラムを開始あるいは変更する場合は、必ず事前にかかりつけ医に相談してください。WHOOPデバイス、アパレル、アクセサリー、関連データは一般的な情報提供のみを目的としており、病気や症状の診断、モニタリング、治療、治癒、予防を意図したものではありません。提供される心拍数、心拍変動、その他のデータや洞察は参照のみを目的としており、ユーザーの身体的特徴やデバイスのフィット感、アクティビティの種類や激しさなどを含む特定の状況においては不正確な場合があります。健康や安全性、その他の重要事項の判断において、WHOOP製品が提供するデータや洞察に依存しないでください。WHOOPデバイスを適切に洗浄しないと皮膚炎につながるおそれがあります。WHOOPデバイスの洗浄方法については、support.whoop.comを参照してください。

FCC AND ISED CANADA COMPLIANCE

This device complies with FCC Rules and ~~Canadian ICES-003~~. 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. Changes or modifications not expressly approved by WHOOP Inc. could void the user's authority to operate the device.

CONFORMITÉ À LA FCC DES ÉTATS-UNIS ET À ISDE CANADA

Ce dispositif se conforme aux règles de la FCC

et à la norme canadienne ICES-003. Le fonctionnement est assujéti aux deux conditions suivantes : (1) Ce dispositif ne doit pas causer d'interférence nocive, et (2) ce dispositif doit accepter toute interférence reçue, y compris celles pouvant causer un fonctionnement non désiré. Les changements ou les modifications non expressément approuvés par WHOOP Inc. pourraient annuler l'autorisation de l'utilisateur à faire fonctionner le dispositif.



EU AND UK COMPLIANCE

WHOOP complies with Directive 2014/53/EU and other EU Directives. WHOOP complies with BS 62368-1 and other UK Regulations. A copy of the EU and UK Declarations of Conformity are available at support.whoop.com. **Conformité dans l'UE et au RU** WHOOP est conforme à la directive 2014/53/UE et d'autres directives de l'UE. WHOOP est conforme au règlement BS 62368-1 et à d'autres règlements du RU. Une copie des déclarations de conformité de l'UE et du RU sont disponibles sur support.whoop.com. **Cumplimiento con las normas de la Unión Europea y del Reino Unido** WHOOP cumple con la Directiva 2014/53/UE y otras directivas de la UE. WHOOP cumple con BS 62368-1 y otras reglamentaciones del Reino Unido. Hay una copia disponible de las declaraciones de conformidad de la UE y el

Reino Unido en support.whoop.com. Konformität mit EU- und UK-Vorschriften WHOOP erfüllt die Richtlinie 2014/53/EU und andere EU-Richtlinien. WHOOP erfüllt die BS 62368-1 und andere britische Veordnungen. Eine Kopie der Konformitätserklärungen für die EU und das Vereinigte Königreich finden Sie unter support.whoop.com.



This symbol means the product must not be discarded as household waste, and should be delivered to an appropriate collection facility for recycling. Proper disposal and recycling helps protect natural resources, human health and the environment. For more information on disposal and recycling of this product, contact your local municipality, disposal service, or the shop where you bought this product.