

Focus | timer

Ta kontroll over tiden



Bruksanvisning

FOCUS⁸

www.focus8.no

Start her

Oversikt

- Eskens innhold
- Slå på enheten
- Lade enheten
- Slå av enheten
- Ved lavt batteri

I esken finner du:

- Enhet
- Lader
- Kabel
- Dokumentasjon
- QR-etiketter

Kom igang

3. Hjemskjerm
4. Nedtelling
5. Fokusintervall
6. Oppgaver
7. QR-kode
8. Tellerskjermer og urskiver

Slå på enheten

Hold inne nederste knapp på enheten og den vil starte

Slå av enheten

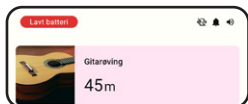
Hold inne nederste knapp til en meny kommer opp og velg «**Slå av**»

Lading

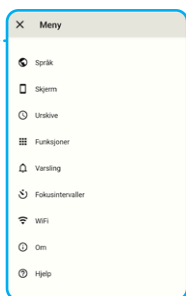
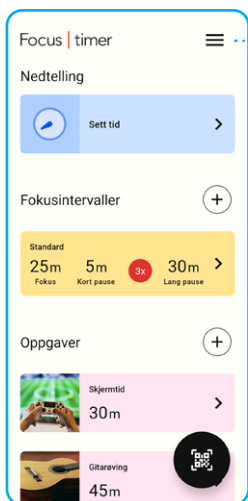
Sett i USB-C ladekabel og enheten vil vise hvor mye batteriprosent som gjenstår og ladesymbol.

Ved lavt batteri - under 10%

Enheten vil vise en melding på toppen av skjermen med «**Lavt batteri**»



Hjemskjerm



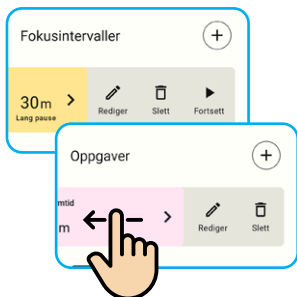
Trykk på meny ikon for innstillinger for enheten.

Noen valg er:

- Språk
- Skjerm (mørk eller lys modus)
- Varsling (lydnivå, velge varslingslyd)

Hjemskjermen har fire funksjoner:

1. Nedtelling
2. Fokusintervaller
3. Oppgaver
4. Skanne QR-kode



Swiper du til venstre på Fokusintervaller og Oppgaver kan du redigere eller slette.

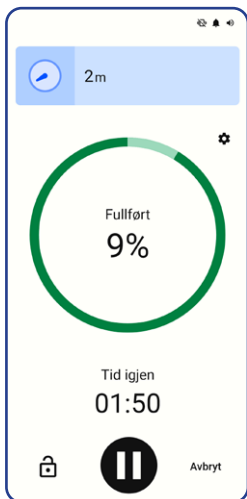
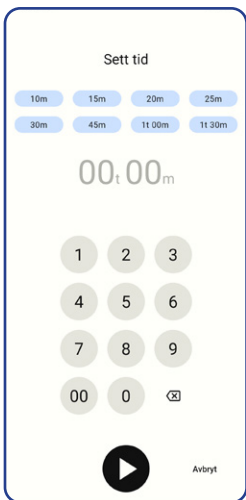
På Fokusintervall kan du også fortsette fra der du slapp.

Nedtelling

Nedtelling



Sett tid



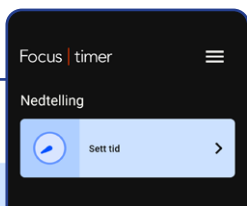
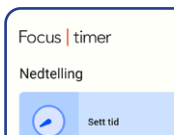
Slik gjør du:

1. Trykk «**Sett tid**»
2. Velg en forhåndsinnstilling eller skriv inn ønsket tid
3. Trykk «**Play**»

TIPS! For å justere skjerminnstillingene, trykk på tannhjul-ikonet. Deretter går du til «skjerm»-seksjonen hvor du kan skifte mellom lys og mørk modus.

Mørk modus

Lys modus



Fokusintervall

Legg til fokusintervall

Fokus	Kort pause	Lang pause
25m	05m	30m

Antall intervaller

- 3 +

Tittel
Lekser

☐ Avbryt

Fokusintervaller +

Standard

25m	5m	3x	30m	>
Fokus	Kort pause		Lang pause	

Standard

25m	5m	3x	30m
Fokus	Kort pause		Lang pause

Fokus

24:30

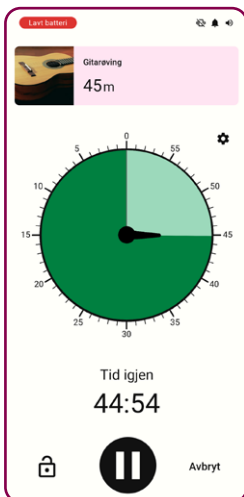
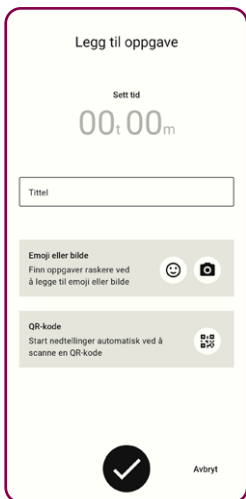
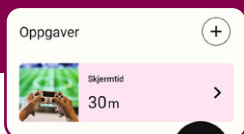
11:55m

☐ Avbryt

Slik gjør du:

1. Velg en fokusintervall eller trykk på **+** for å lage ny
2. Trykk på **«Fokus»** og skriv inn ønsket tid og trykk **OK**
3. Trykk på **«Kort pause»** og skriv inn ønsket tid og trykk **OK**
4. Trykk på **«Lang pause»** og skriv inn ønsket tid og trykk **OK**
5. Trykk på **+ eller -** for å sette antall intervaller
6. Trykk **OK** for å lagre
7. Trykk **«Play»** for å starte.

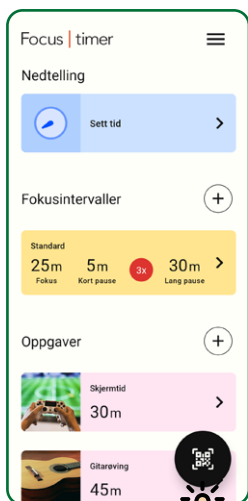
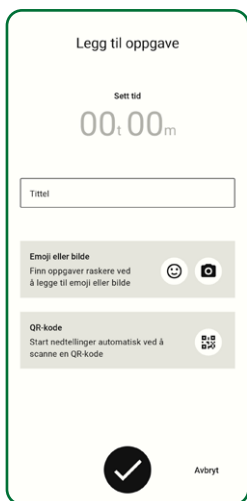
Oppgaver



Slik gjør du:

1. Velg en oppgave eller trykk på **+** for å lage ny
2. Trykk på **«Sett tid»** og skriv inn ønsket tid
3. Trykk på **«Tittel»** og gi oppgaven et navn og trykk **OK** på tastaturet
4. Velg en **Emoji eller bilde** ved å trykke på symbolene
5. Trykk **OK** for å lagre.

QR-kode



Legg til en QR-kode ved registrering

1. Trykk på QR-symbolet når du legger til en Oppgave
2. Skann en av de medfølgende Focus8 QR-kodene
3. Klikk **OK**.

Legg til en QR-kode for en allerede registrert oppgave

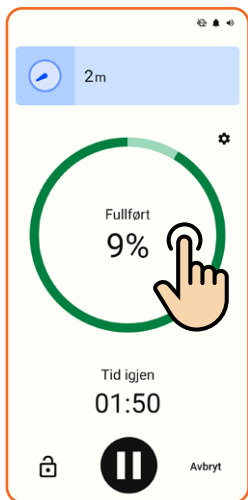
1. Swipe den aktuelle oppgaven mot venstre
2. Trykk på «Rediger»
3. Trykk på **QR-symbolet**
4. Scan en valgfri Focus8 QR-kode
5. Klikk **OK**.

Start med QR-kode

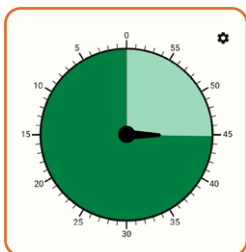
1. Trykk på QR-symbolet nederst til høyre på startskjermen
2. Scann QR-kode som er registrert til en oppgave.

NB! For å starte en oppgave med QR-kode, må QR-koden være registrert til en oppgave

Urskiver og tellere



Sirkel



Analog klokke



Fotspor

Velge urskivevisning

Du kan velge forskjellige urskiver til ulike formål (gjelder ikke Fokusintervaller).

Mens telleren går kan du:

- Endre urskive ved å holde fingeren på urskiven
- Låse skjermen ved å trykke på låseikonet
- Sette tiden på pause
- Avbryte nedtelling
- Endre innstillinger ved å trykke på tannhjul-ikonet.



Batteri