

®

WATCHMARK



РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА

WWW.WATCHMARK.COM

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение

Гледайте информация	4
Конфигурация на устройството	
Съдържание на опаковката	
Хардуерни изисквания	5
Зареждане на вашия часовник	
Допълнителна информация	6
Как да носите смарт часовник?	7
Смяна на ремък	8

Приложения и функции

Инсталиране на приложението	9
Функции на интелигентния часовник	10
Време, дата	
Педометър	
Регулиране на яркостта на екрана	
Разстояние	
Кръвно налягане	11
Насищане	
Пулс	
Измерване на температурата	12
Измерване на глюкозата	
ЕКГ	
Хронометър	13
Аларма	
Таймер	
Монитор на съня	
Музика	
Спортни режими	14
Промяна на темата на циферблата	
Промяна на менюто	
Известия	15
Дихателна тренировка	
Мониторинг на цикъла	
Нулиране на устройството	16
Настройки	

СЪДЪРЖАНИЕ

Приложения и функции

Налични функции в приложението 17

История на измерванията

Известия

Промяна на темата на циферблата

Управление на камерата

Функция "Намиране на устройство" 18

Аларми

Напомняне за движение

Времето

G-сензор 19

Калибриране на налягането

Автоматично измерване

Нулиране на устройството

Главна информация

Технически данни 20

Въведение

Относно Watchmark Cardio One

Това е усъвършенстван смарт часовник от серията CARDIO, който предлага много функции за наблюдение на здравето, предназначен специално за активни хора, които се грижат за своето благополучие. Този смарт часовник позволява на потребителите да наблюдават и анализират различни здравни параметри в реално време, предоставяйки им ценна информация за тяхната физическа форма.

Конфигурация на устройството

Съдържание на опаковката



Смарт часовник (цветът и материалът може да варират в зависимост от избрания цвят)



Зарядно устройство (цветът и материалът може да варират в зависимост от избрания модел)

Каишка (цветът и материалът може да варират в зависимост от избрания цвят)

Хардуерни изисквания

iOS 9.0 и по-нова версия
Android 5.0 и по-нова версия
Поддържан Bluetooth: 5.0

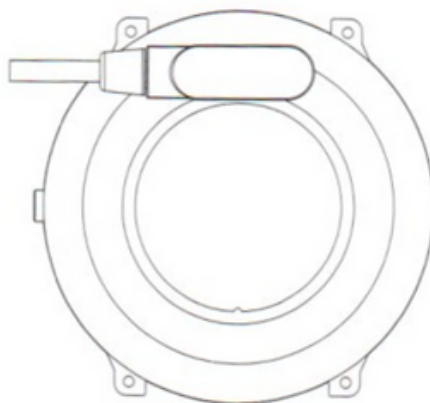
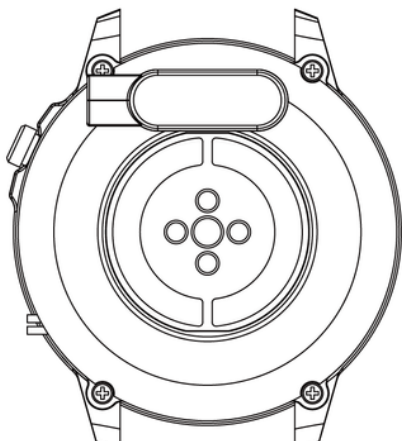


Android 5.0+



IOS 9.0+

Инструкции за зареждане



Този смарт часовник използва магнитно зареждане. Свържете кабела за зареждане към USB входа и към задните щифтове за зареждане на устройството. След като се свържете, зареждането ще започне автоматично и иконата за зареждане ще се появи на екрана.

Пълното зареждане на батерията отнема около 2 часа. Не използвайте часовника, докато се зарежда.

Внимание: Не свързвайте кабела за магнитно зареждане към 2 щифта едновременно с проводящ материал, тъй като това може да причини късо съединение.

Допълнителна информация

Преди да използвате оборудването, прочетете внимателно цялото ръководство за експлоатация. Препоръчително е да използвате само оригиналната батерия, зарядно устройство и аксесоари, включени в устройството.

Производителят или дистрибуторът не носи отговорност за използването на аксесоари на трети страни.

Функциите, представени в това ръководство, може да варират между моделите, тъй като ръководството е общо описание на смарт часовниците. Някои модели може да се различават от стандартните.

Преди да използвате устройството за първи път, заредете го поне 2 часа. Преди да започнете да използвате устройството, трябва да изтеглите и инсталирате приложението и да приемете всички искани от смартфона съгласия. Ако това не е направено напълно, няма да са налични всички функции на устройството. Смартфонът ще поиска достъп само до функции, които са необходими за правилното функциониране на смарт часовника.

Компанията си запазва правото да променя съдържанието на това ръководство.

Как да носите смарт

Кайшката за този модел часовник е с ширина 22 мм. Сменя се и можете да закупите допълнителни кайшки в различен цвят или материал.

Нося часовник

Когато не тренирате, носете своя смарт часовник като обикновен часовник, т.е. един пръст над костта на китката.

За да се възползвате напълно от функцията за следене на сърдечната честота, докато тренирате, опитайте да носите устройството върху китката си (2 пръста над костта на китката) за подобрен комфорт и стабилност. Много упражнения, като колоездене или вдигане на тежести, могат да променят позицията на смарт часовника чрез, например, огъване на китката. Ако часовникът е поставен по-ниско върху костта на китката, измерванията могат да бъдат прекъснати, така че правилното позициониране е толкова важно.

Смяна на ремъка

Преди да използвате часовника, моля, прикрепете към него оригиналната каишка. Когато извършвате тази дейност, бъдете много внимателни и внимавайте за ноктите си, когато прикрепяте телескопите към часовника.

Поставяне на колана

1. Поставете единия край на каишката с телескопа във вдлъбнатината на корпуса на часовника.
2. От другата страна плъзнете телескопа във вдлъбнатината и го прикрепете към часовника.

Сваляне на колана

1. От едната страна натиснете кръга на телескопа и леко го преместете навътре.
2. След това дръпнете нагоре, докато телескопът се отдели от часовника.

Приложения и

Инсталиране на приложението

Приложението за модела смарт часовник Cardio One е "H Band". Приложението трябва да бъде изтеглено от Google Play / App Store или чрез QR кода по-долу. Приложението е на полски език.



Google Play



App Store

След като инсталирате приложението, включете Bluetooth на телефона си и отидете на приложението. Създайте акаунт или продължете без регистрация. Попълнете данните и разрешите достъп. За правилното функциониране на приложението е необходимо да предоставите всички искани от приложението съгласия. За да свържете часовника си, изберете „Щракнете за свързване“ и след това вашия модел часовник (Cardio 1).

Функции, налични в Smartwatch

- **Час, дата**

Дисплеят показва часа, датата и деня от седмицата. Данните се показват на главния екран на часовника.

- **Педометър**

Брой стъпките, направени в даден ден (данните се нулират всеки ден от 00:00). Броят на извършените стъпки може да се види в приложението или в първия раздел вдясно на основния екран.

- **Регулиране на яркостта на подсветката на екрана**

Регулирането на яркостта помага да предпазите очите си от твърде ярък екран през нощта, настройва фоновото осветление спрямо външната ситуация и пести батерията на часовника. Можете да намерите тази функция в менюто и да изберете подходящата яркост на дисплея.

- **Изминато разстояние**

Информация за изминатото разстояние през деня. Изминатото разстояние се намира в първия раздел от дясната страна на главния екран.

Функции, налични в Smartwatch

- **Кръвно налягане (BP)***

Артериалното налягане е силата, с която кръвта се притиска към стените на артериите по време на свиване и отпускане на сърдечния мускул. Приетата норма за систолно кръвно налягане е 120 mm Hg, а за диастолично налягане е 80 mm Hg. На часовника функцията за измерване на кръвното налягане се намира в менюто под името „Кръвно налягане“.

- **Наситеност***

Функцията информира за нивото на оксигенация на кръвта. Като стандарт резултатът трябва да бъде между 95 и 100%. Когато нивата на кислород спаднат, това може да бъде опасно за нашето здраве. В часовника функцията за измерване на сатурация се намира в менюто под името „Кислород в кръвта“.

- **пулс***

Пулс, т.е. пулс: това е броят на ударите на сърдечния мускул в минута. Приетата норма е границата от 60 до 100 удара в минута. Когато пулсът е повишен се нарича тахикардия, а когато е намален - брадикардия. И двете състояния могат да бъдат опасни за нашето здраве. В часовника функцията за измерване на пулса се намира в менюто под името „Сърдечен ритъм“.

*Не трябва да вземате здравни решения единствено въз основа на резултатите от теста на вашия смарт часовник. За точни измервания потребителите трябва да измерват здравословните функции в покой, както при традиционните медицински устройства, и да се въздържат от измерване, докато спортуват, пушат или пият алкохол. Умният часовник не е медицинско устройство и резултатите от измерването са само за илюстрация.

Функции, налични в Smartwatch

- **Измерване на температурата***

Функцията ви позволява да измервате текущата телесна температура. Нормалната телесна температура за възрастен човек е 36,6 градуса по Целзий. Когато температурата се повиши до 38 градуса, това се нарича треска. В часовника функцията за измерване на пулса се намира в менюто под името „Телесна температура“.

- **Измерване на глюкоза****

Глюкомерът в смарт часовника е вграден инструмент, който ви позволява бързо да измервате нивата на кръвната захар. На часовника функцията за измерване на глюкоза се намира в менюто под името „Кръвна глюкоза“.

- **ЕКГ***

Електрокардиограмата изследва електрическата активност на сърцето. Тя ви позволява да откриете много заболявания, свързани с кръвоносната система. По време на измерване дръжте металната пластина отстрани на часовника. Електродите на часовника трябва да са в пълен контакт с кожата. Резултатът ще се появи в приложението. Измерването може да се направи и чрез приложението.

*Не трябва да вземате здравни решения единствено въз основа на резултатите от теста на вашия смарт часовник. За точни измервания потребителите трябва да измерват здравословните функции в покой, както при традиционните медицински устройства, и да се въздържат от измерване, докато спортуват, пушат или пият алкохол. Умният часовник не е медицинско устройство и резултатите от измерването са само за илюстрация.

**Всички решения относно лечението на диабета и тълкуването на измерванията на глюкозата винаги трябва да се консултират с лекар, който е квалифициран да предоставя професионални съвети и препоръки.

Функции, налични в Smartwatch

- **Тапа**

Функция, която се използва за контрол и измерване на кратки периоди от време. На часовника ще намерите тази функция в менюто.

- **Аларма**

За да зададете аларма на часовника си, изберете часа и часа на алармата в приложението. Повече на стр. 18.

- **Минутен таймер**

Таймерът ви позволява да отброявате времето. На часовника ще намерите тази функция в менюто.

- **Монитор сну**

Функция, която помага да се анализира човешкият сън. Часовникът показва броя на часовете сън. На часовника можете да намерите статистиката за съня си в менюто.

- **Музика**

Можете да контролирате музиката на телефона си от часовника. Включете възпроизвеждането на музика на телефона си, след което изберете функцията "Музика" в менюто на часовника. Можете да поставите на пауза, да възпроизведате, да превъртите назад, да превъртите назад и да увеличите звука.

Функции, налични в Smartwatch

- **Спортни режими**

Спортните режими на часовника ви позволяват да сте в крак с тренировъчните си цели, като следите вашите крачки, сърдечен ритъм, калории и разстояние.

Можете да намерите данните за вашата тренировка в приложението след синхронизиране или на часовника си след тренировка.

Налични спортни режими: ходене, бягане, колоездене, елиптичен тренажор и катерене, стационарен велосипед. В спортния режим, в зависимост от избраната форма на активност, се измерват параметри като време, изгорени калории, разстояние и пулс. На часовника спортните функции се намират в менюто.

- **Промяна на темата на щита**

Часовникът има няколко циферблата за избор. За да смените циферблатите, натиснете дълго главния екран (около 3 секунди). Други циферблати за избор са налични в приложението. Повече на стр. 17.

- **Промяна на външния вид на менюто**

Можете да коригирате менюто според вашите предпочитания. Има два различни вида на менюто. За да промените външния вид, отидете в настройките.

Функции, налични в Smartwatch

- **Известия/Съобщения**

След като свържете часовника към телефона чрез приложението и разрешите съответните съгласия, входящите известия от социалните мрежи и началото на съобщенията ще се показват на часовника. За да се показват известия, тази функция трябва да е активирана в настройките на приложението. Повече на стр. 17.

- **Функция "Намиране на телефон".**

След правилно сдвояване на устройството с приложението на вашия телефон, ще можете бързо да намерите телефона си. След като изберете опцията „Намиране на телефон“, телефонът ще вибрира и ще звъни. На часовника ще намерите тази функция в менюто.

- **Тренировка на дишането**

Помага ви да се отпуснете и да се успокоите. Можете да зададете продължителността на вашето обучение. На часовника функцията за дихателна тренировка се намира в менюто.

- **Проследяване на цикъла на жената**

В приложението можете да избирате от 4 опции: менструален цикъл, овулация, бременност и майчинство. След въвеждане на данни в приложението, смарт часовникът записва менструалните цикли и ви напомня кога е следващият. Можете също да зададете очакваната дата на доставка. За да зададете параметри, отидете на "Профил" в приложението, след това щракнете върху вашия профил в горната част и изберете розовата икона.

Функции, налични в Smartwatch

- **Възстановяване на фабричните настройки**

Фабричните настройки ви позволяват да нулирате часовника си и да изтриете всички данни и настройки. На часовника функцията за нулиране е в настройките.

- **Настройки**

В настройките можете:

- задаване на времето за подсветка и яркостта на екрана
- задаване на дата и час
- активиране или деактивиране на автоматични измервания
- изберете от кои приложения да се показват известия
- изберете език на устройството
- изключете устройството

Функции, налични в специално приложение

- **История на измерванията**

В приложението ще намерите историята на измерванията, направени от часовника. Можете да проверите хронологията на началната страница на приложението.

- **Известия**

Функцията за уведомяване ви позволява да прочетете началото на съобщението на екрана на смарт часовника. Известията могат да идват от приложения като: Facebook, Instagram, Gmail. За да активирате тази функция, отидете на „Профил“, „Моите устройства“ и след това изберете „Известия“.

- **Промяна на темата на щита**

Други теми за набиране са налични в специалното приложение. За да изберете циферблати, отидете на „Устройство“ и след това „Настройки на набиране“ в приложението. За да изтеглите щитове, данните/Wifi трябва да са включени на телефона ви.

- **Управление на камерата на телефона**

Функцията ви позволява да правите снимки от разстояние с камерата на телефона си, като активирате бутона на затвора на камерата чрез разклащане на часовника. За да направите снимка, изберете „Моето устройство“ и след това „Направете снимка“. Тази функция е полезна за правене на групови снимки от разстояние.

Функции, налични в специално приложение

- **Намерете вашето устройство**

В приложението избирането на функцията „Търсене на часовник“ ще задейства вибрационна аларма в часовника, която ще помогне за локализиране на устройството.

- **Аларми**

За да зададете аларма на часовника си, изберете часа и часа на алармата в приложението. За да направите това, изберете "Моето устройство" и след това "Будилник" в приложението.

- **Напомняне за движение**

Можете да зададете напомняния в приложението, благодарение на които часовникът, когато установи, че човек остава неподвижен за дълго време, информира за необходимостта от извършване на дейност. За да активирате функцията, изберете „Моето устройство“ и след това „Предупреждение за активност“.

- **Метеорологично време**

За да покажете текущото време на вашия часовник, трябва да разрешите на приложението достъп до местоположението на телефона ви и да активирате функцията за информация за времето в приложението. Отидете на „Моето устройство“ и след това на „Настройки за времето“.

Функции, налични в специално приложение

- **Събуждане на екрана с движение на китката (G-сензор)**

За да активирате функцията за включване на екрана на часовника с жест с ръка, изберете „Моето устройство“ в приложението и след това „Жест за събуждане на екрана“.

- **Калибриране на аппарата за кръвно налягане**

Умният часовник има възможност за калибриране на аппарата за кръвно налягане в часовника. Калибрирането има за цел да осигури по-точни измервания. За да калибрирате аппарата за кръвно налягане, отидете на „Профил“ в приложението, след това щракнете върху „Моето устройство“ и изберете „Персонализиране на кръвното налягане“. Въведете резултата от медицинския апарат за кръвно налягане.

- **Автоматични измервания**

За да може часовникът сам да извършва измервания, трябва да активирате тази функция в приложението. Изберете „Моите устройства“ и след това „Допълнителни функции“ и изберете кои измервания да се извършват автоматично. Задаването на автоматични измервания намалява живота на батерията.

- **Възстановяване на фабричните настройки**

Фабричните настройки ви позволяват да нулирате часовника си и да изтриете всички данни и настройки. За да нулирате, отидете на „Устройства“ в приложението и след това „Възстановяване на фабричните настройки“.

Главна

Технически данни

IP68 водоустойчив**

Позволява ви да използвате часовника, докато си миете ръцете или в дъждовен ден.

GR5515 процесор

Иновативен процесор с висока производителност.

Батерия 280mAh

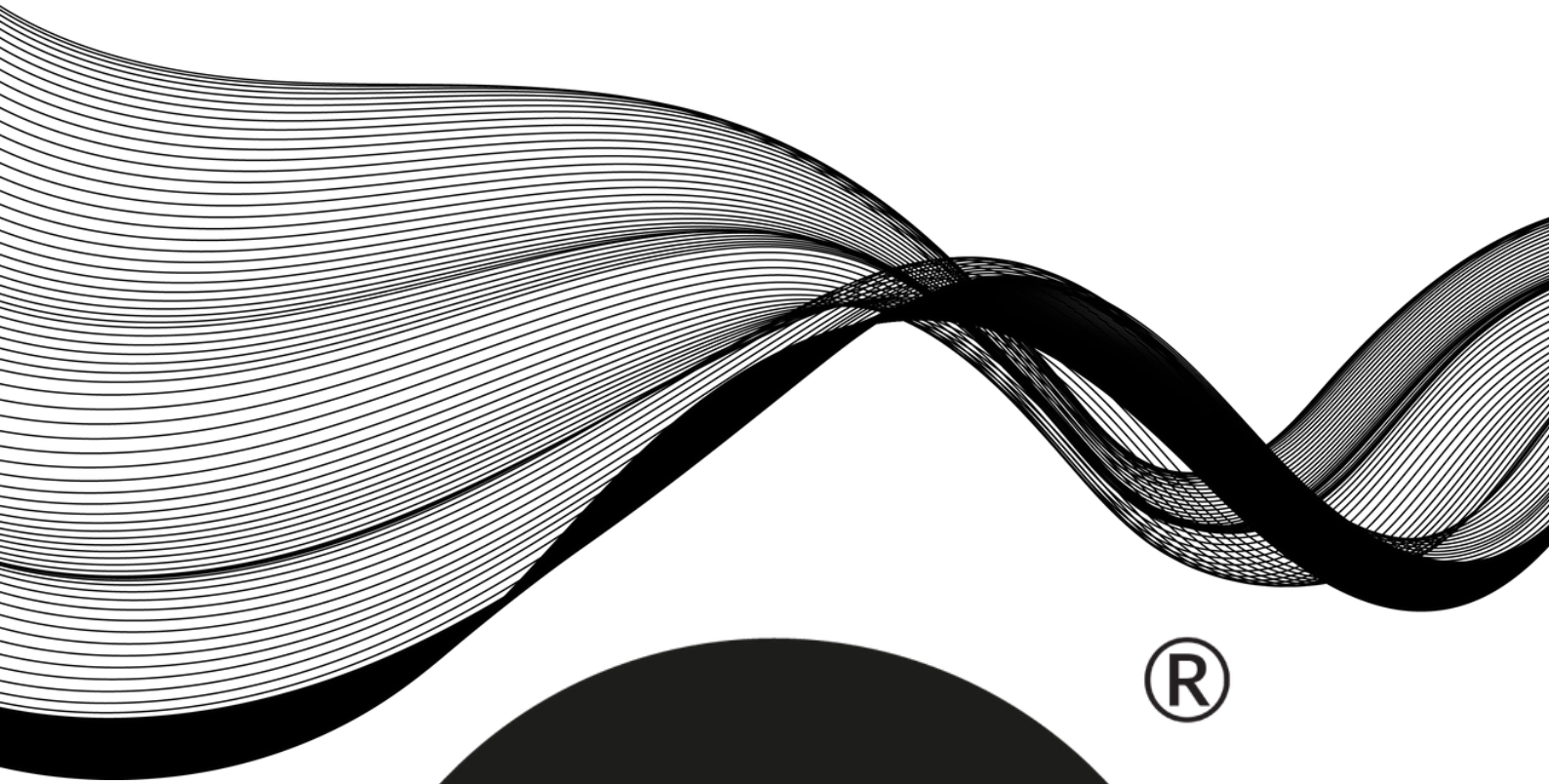
Модерна литиево-полимерна батерия.

Спортен дизайн

Тънък корпус и изключително ясен, цветен дисплей.



**Стандартът IP68 позволява температура на водата от +10 до +35 градуса по Целзий и потапяне на дълбочина до 1,5 м за до 30 минути. Не можете да използвате часовника по време на горещи бани или в сауната, защото не е устойчив на пара. Не е предназначен за плуване, той е предназначен да ви помогне да останете здрави.



®

WATCHMARK

