

®

WATCHMARK



MANUAL DE INSTRUÇÕES

WWW.WATCHMARK.COM

ÍNDICE

Introdução

Sobre o relógio	4
Configuração do dispositivo	
Conteúdo da embalagem	
Requisitos de hardware	5
Carregar o relógio	
Informações adicionais	6
Como usar um smartwatch?	7
Substituição da correia	8

Aplicações e funções

Instalar aplicações	9
Funções disponíveis no smartwatch	10
Hora, data	
Pedómetro	
Ajuste da luminosidade do ecrã	
Distância	
Pressão arterial	11
Saturação	
Pulso	
Medição da temperatura	12
Medição da glucose	
ECG	
Cronómetro	13
Alarme	
Temporizador	
Monitor do sono	
Música	
Modos desportivos	14
Alterar o tema do mostrador	
Mudança de menu	
Notificações	15
Treino respiratório	
Monitorização do ciclo	
Repor o dispositivo	16
Definições	

ÍNDICE

Aplicações e funções

Funções disponíveis na aplicação 17

Histórico de medições

Notificações

Alteração do tema do mostrador

Controlo da câmara

Função "Encontrar um aparelho função "dispositivo 18

Alarmes

Lembrete de movimento

Tempo

Sensor G 19

Calibração da pressão

Medição automática

Reposição do dispositivo

Informações gerais

Dados técnicos 20

Introdução

Sobre o Watchmark Cardio One

Este é um smartwatch avançado da série KARDIO, que oferece diversas funções de monitoramento de saúde, projetado especialmente para pessoas ativas que se preocupam com seu bem-estar. Este relógio inteligente permite aos utilizadores monitorizar e analisar vários parâmetros de saúde em tempo real, fornecendo-lhes informações valiosas sobre a sua condição física.

Configuração do dispositivo

Conteúdo do pacote



Smartwatch (a cor e o material podem variar dependendo da cor selecionada)



Carregador (a cor e o material podem variar dependendo do modelo selecionado)

Alça (a cor e o material podem variar dependendo da cor selecionada)

Requisitos de hardware

iOS 9.0 e superior Android 5.0 e superior Bluetooth compatível: 5.0

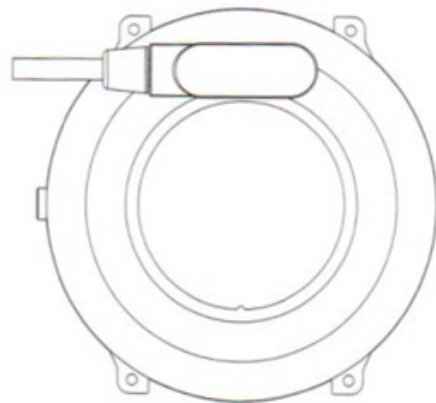
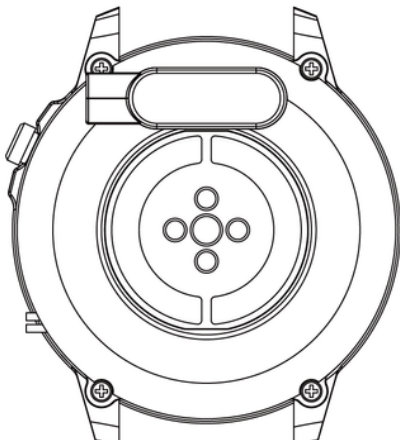


Android 5.0+



iOS 9.0+

Instruções de carregamento



Este smartwatch usa carregamento magnético.

Conecte o cabo de carregamento à entrada USB e aos contatos de carregamento traseiros do dispositivo. Uma vez conectado, o carregamento começará automaticamente e o ícone de carregamento aparecerá na tela.

Demora aproximadamente 2 horas para carregar totalmente a bateria. Não use o relógio durante o carregamento.

Cuidado: Não conecte o cabo de carregamento magnético a quaisquer 2 pinos ao mesmo tempo com material condutor, pois isso pode causar um curto-circuito.

Informações adicionais

Leia atentamente todo o manual de instruções antes de usar o equipamento. Recomenda-se utilizar apenas a bateria, carregador e acessórios originais que acompanham o aparelho. O fabricante ou distribuidor não se responsabiliza pelo uso de acessórios de terceiros.

As funções apresentadas neste manual podem diferir entre os modelos, pois o manual é uma descrição geral dos smartwatches. Alguns modelos podem diferir do padrão.

Carregue o dispositivo durante pelo menos 2 horas antes de o utilizar pela primeira vez. Antes de usar o aparelho, você deve baixar e instalar o aplicativo e aceitar todos os consentimentos que o smartphone solicitar. Se isto não for totalmente executado, nem todas as funções do dispositivo estarão disponíveis. O smartphone solicitará apenas acesso às funções necessárias ao bom funcionamento do smartwatch.

A empresa reserva-se o direito de alterar o conteúdo deste manual.

Como usar um smartwatch?

A pulseira deste modelo de relógio tem 22 mm de largura. É substituível, você pode comprar pulseiras adicionais em uma cor diferente ou em um material diferente.

Usando um relógio

Quando não estiver se exercitando, use seu smartwatch como um relógio normal, um dedo acima do osso do pulso.

Para aproveitar ao máximo o recurso de monitoramento da frequência cardíaca durante o exercício, tente usar o dispositivo acima do pulso (2 dedos acima do osso do pulso) para melhor conforto e estabilidade. Muitos exercícios, como andar de bicicleta ou levantar pesos, podem fazer com que o smartwatch se mova, por exemplo, dobrando o pulso. Se o relógio estiver mais baixo no osso do pulso, as medições podem ser interrompidas, razão pela qual o posicionamento correto é tão importante.

Substituição da correia

Anexe a pulseira original ao relógio antes de usá-lo. Ao fazer isso, tenha extremo cuidado e tome cuidado com as unhas ao fixar os telescópios no relógio.

Colocando o cinto

1. Insira uma extremidade da pulseira com o telescópio na reentrância da caixa do relógio.
2. Por outro lado, deslize o telescópio para o centro do recesso e fixe-o no relógio.

Retirar o cinto

1. De um lado, pressione o anel do telescópio e mova-o suavemente para o centro.
2. Em seguida, puxe para cima até que o telescópio se solte do relógio.

Aplicativos e recursos

Instalando o aplicativo

O aplicativo para o modelo de smartwatch Cardio One é "H Band". O aplicativo deve ser baixado na Google Play/App Store ou através do código QR abaixo.



Google Play



App Store

Após instalar o aplicativo, ligue o Bluetooth do seu telefone e acesse o aplicativo. Crie uma conta ou continue sem registro. Preencha os dados e permita o acesso. Para o bom funcionamento da aplicação é necessário expressar todos os consentimentos que a aplicação solicita. Para conectar seu relógio, selecione "Clique para conectar" e depois o modelo do relógio (Cardio1).

Recursos do smartwatch

- **Hora, data**

O display mostra a hora, data e dia da semana. Os dados são exibidos na tela principal do relógio.

- **Pedômetro**

Conta as etapas realizadas em um determinado dia (os dados são redefinidos todos os dias a partir das 00h00). A quantidade de passos realizados pode ser visualizada no aplicativo ou na primeira aba do lado direito da tela principal.

- **Ajustando o brilho da luz de fundo da tela**

Ajustar o brilho ajuda a proteger seus olhos da tela muito brilhante à noite, adapta a luz de fundo à situação externa e economiza a bateria do relógio. Você pode encontrar esta função no menu e selecionar o brilho apropriado da tela.

- **Distância viajada**

Informações sobre a distância percorrida durante o dia. A distância percorrida está na primeira aba do lado direito da tela principal.

Recursos do smartwatch

- **Pressão Arterial (BP)***

A pressão arterial é a força exercida pelo sangue contra as paredes das artérias durante a contração e relaxamento do músculo cardíaco. A norma aceita para pressão sistólica é 120 mm Hg e para pressão diastólica 80 mm Hg. No relógio, a função de medição da pressão arterial está no menu sob o nome “Pressão arterial”.

- **Saturação***

A função informa sobre o nível de oxigenação do sangue. Via de regra, o resultado deve ficar entre 95 e 100%. Quando os níveis de oxigênio caem, pode ser perigoso para a saúde. No relógio, a função de medição da saturação está no menu sob o nome “Oxigênio no sangue”.

- **Pulso***

Frequência cardíaca ou pulso: é o número de vezes que o músculo cardíaco bate em 1 minuto. A norma aceita é o limite de 60 a 100 batimentos por minuto. Quando o pulso está elevado falamos de taquicardia, e quando está baixo falamos de bradicardia. Ambas as condições podem ser perigosas para a nossa saúde. No relógio, a função de medição do pulso está no menu chamado “Frequência cardíaca”.

*Não tome decisões de saúde apenas com base nos resultados dos testes do smartwatch. Para medições precisas, os usuários devem medir as funções de saúde em repouso, como acontece com os dispositivos médicos tradicionais, e abster-se de medir enquanto praticam exercícios, fumam ou consomem álcool. O smartwatch não é um dispositivo médico e os resultados da medição são apenas para referência.

Recursos do smartwatch

- **Medição de temperatura***

A função permite medir a temperatura corporal atual. A temperatura corporal normal de um ser humano adulto é de 36,6 graus Celsius. Quando o nível de temperatura sobe para 38 graus, falamos de febre. No relógio, a função de medição do pulso está no menu chamado “Temperatura corporal”.

- **Medição de glicose****

O glicosímetro smartwatch é uma ferramenta integrada que permite medir rapidamente os níveis de glicose no sangue. No relógio, a função de medição de glicose está no menu com o nome “Glicose no sangue”.

- **ECG***

Um eletrocardiograma mede a atividade elétrica do coração. Permite detectar muitas doenças relacionadas ao aparelho circulatório. Durante a medição, segure a placa de metal na lateral do relógio. Os eletrodos do relógio devem estar em contato total com a pele. O resultado aparecerá no aplicativo. A medição também pode ser feita pelo aplicativo.

*Não tome decisões de saúde apenas com base nos resultados dos testes do smartwatch. Para medições precisas, os usuários devem medir as funções de saúde em repouso, como acontece com os dispositivos médicos tradicionais, e abster-se de medir enquanto praticam exercícios, fumam ou consomem álcool. O smartwatch não é um dispositivo médico e os resultados da medição são apenas para referência.

**Todas as decisões relativas ao tratamento do diabetes e à interpretação das medições de glicose devem ser sempre tomadas por um médico qualificado para fornecer aconselhamento e recomendações especializadas.

Recursos do smartwatch

- **Temporizador**

Uma função usada para controlar e medir curtos períodos de tempo. No relógio você encontrará esta função no menu.

- **Alarme**

Para definir um alarme em seu relógio, selecione a hora e a hora do alarme no aplicativo. Mais na página 18.

- **Cronômetro**

O cronômetro de contagem regressiva permite fazer uma contagem regressiva do tempo. No relógio você encontrará esta função no menu.

- **Rastreador de sono**

Uma função que auxilia na análise do sono humano. O relógio mostra o número de horas que você dormiu. No seu relógio, você pode encontrar suas estatísticas de sono no menu.

- **Música**

Você pode controlar a música do seu telefone a partir do relógio. Ative a reprodução de música em seu telefone e selecione a função “Música” no menu do relógio. Você pode pausar, reproduzir, retroceder, retroceder e aumentar o volume da música.

Recursos do smartwatch

- **Modos esportivos**

Os modos desportivos do seu relógio permitem-lhe controlar os seus objetivos de treino monitorizando os seus passos, frequência cardíaca, calorias e distância.

Os dados do treino podem ser encontrados no aplicativo após a sincronização ou no relógio após o treino.

Modos esportivos disponíveis: caminhada, corrida, ciclismo, elíptica e escalada, bicicleta ergométrica. No modo esportivo, dependendo da forma de atividade selecionada, são medidos parâmetros como tempo, calorias queimadas, distância e frequência cardíaca. No relógio, as funções esportivas estão no menu.

- **Mudança no tema do escudo**

O relógio tem vários mostradores para você escolher. Para alterar os mostradores, pressione longamente na tela principal (cerca de 3 segundos). Outros mostradores para escolher estão no aplicativo. Mais na página 17.

- **Alterando a aparência do menu**

Você pode personalizar o menu de acordo com suas preferências. Existem dois layouts de menu diferentes. Para alterar a aparência, vá para configurações.

Recursos do smartwatch

- **Notificações/Mensagens**

Após conectar o relógio ao telefone por meio do aplicativo e permitir os devidos consentimentos, o relógio exibirá as notificações recebidas das redes sociais e o início da mensagem. Para que as notificações sejam exibidas, esta função deve estar habilitada nas configurações do aplicativo. Mais na página 17.

- **Função "Encontrar telefone"**

Depois de emparelhar corretamente o dispositivo com o aplicativo do seu telefone, você poderá encontrar seu telefone rapidamente. Depois de selecionar "Encontrar telefone", seu telefone vibrará e tocará. No relógio você encontrará esta função no menu.

- **Treinamento respiratório**

Ajuda a relaxar e a acalmar. Você pode definir a duração do seu treino. No relógio, a função de treinamento respiratório está no menu.

- **Monitorando o ciclo feminino**

No aplicativo você pode escolher entre 4 opções: ciclo menstrual, ovulação, gravidez e maternidade. Depois de inserir os dados no aplicativo, o smartwatch registra os ciclos menstruais e lembra quando o próximo está previsto. Você também pode definir a data de vencimento prevista. Para definir os parâmetros, vá em "Perfil" no aplicativo, clique no seu perfil na parte superior e selecione o ícone rosa.

Recursos do smartwatch

- **Restauração de fábrica**

Uma redefinição de fábrica permite redefinir seu relógio e apagar todos os dados e configurações. No relógio, a função de reset está nas configurações.

- **Configurações**

Nas configurações você pode:

- defina o tempo de luz de fundo e o brilho da tela
- configure data e hora
- ativar ou desativar medições automáticas
- escolha de quais aplicativos as notificações devem ser exibidas
- selecione o idioma do dispositivo
- desligue o dispositivo

Funkcje dostępne w dedykowanej aplikacji

- **Historia pomiarów**

W aplikacji znajdziesz historię pomiarów wykonanych przez zegarek. Historię sprawdzisz na stronie głównej aplikacji.

- **Powiadomienia**

Funkcja powiadomienia pozwala na odczytanie początku wiadomości na ekranie smartwatcha. Powiadomienia mogą przychodzić z takich aplikacji jak np.: Facebook, Instagram, Gmail. Aby włączyć tę funkcję, przejdź do "Profil", "Moje urządzenie", a następnie wybierz "Powiadomienia".

- **Zmiana motywu tarczy**

Inne motywy tarcz są dostępne w dedykowanej aplikacji. Aby wybrać tarczę, przejdź w aplikacji do "Urządzenie", a następnie "Ustawienia wybierania". Aby pobrać tarczę, transmisja danych/Wifi musi być włączona w telefonie.

- **Sterowanie aparatem telefonu**

Funkcja pozwala na zdalne wykonywanie zdjęć aparatem telefonu, poprzez uruchomienie spustu migawki aparatu przez potrząśnięcie zegarkiem. Aby wykonać zdjęcie, wybierz "Moje urządzenie", a następnie "Zrób zdjęcie". Funkcja przydatna do wykonywania zdjęć grupowych z odległości.

Recursos disponíveis em um aplicativo dedicado

- **Histórico de medição**

No aplicativo você encontrará o histórico das medições feitas pelo relógio. Você pode conferir o histórico na página principal do aplicativo.

- **Notificações**

A função de notificação permite ler o início da mensagem na tela do smartwatch. As notificações podem vir de aplicativos como Facebook, Instagram, Gmail. Para ativar este recurso, vá em “Perfil”, “Meus Dispositivos” e selecione “Notificações”.

- **Mudança no tema do escudo**

Outros temas de escudo estão disponíveis no aplicativo dedicado. Para selecionar dials, vá em "Dispositivo" no aplicativo e depois em "Configurações de discagem". Dados/Wifi precisam estar ativados em seu telefone para baixar mostradores de relógio.

- **Controle da câmera do telefone**

A função permite tirar fotos remotamente com a câmera do telefone, ativando o obturador da câmera agitando o relógio. Para tirar uma foto, selecione “Meu Dispositivo” e depois “Tirar Foto”. Útil para tirar fotos de grupo à distância.

Recursos disponíveis em um aplicativo dedicado

- **Encontre o dispositivo**

No aplicativo, ao selecionar a função “Busca de relógio”, um alarme vibratório será acionado no relógio, o que ajudará a localizar o aparelho.

- **Alarmes**

Para definir um alarme em seu relógio, selecione a hora e a hora do alarme no aplicativo. Para isso, no aplicativo, selecione “Meu aparelho” e depois “Despertador”.

- **Lembrete de movimento**

No aplicativo você pode definir lembretes, graças aos quais o relógio, após detectar que uma pessoa permanece imóvel por muito tempo, informa sobre a necessidade de realizar uma atividade. Para ativar o recurso, selecione “Meu Dispositivo” e depois “Alerta de Atividade”.

- **Clima**

Para que o relógio exiba o clima atual, você deve permitir que o aplicativo acesse a localização do seu telefone e ativar o recurso de clima no aplicativo. Vá em "Meu Dispositivo" e depois em "Configurações do Tempo".

Recursos disponíveis em um aplicativo dedicado

- **Ative a tela com um movimento do pulso (G-Sensor)**

Para ligar a tela do relógio agitando a mão, selecione "Meu dispositivo" no aplicativo e depois "Gesto para ativar a tela".

- **Calibração do esfigmomanômetro**

O smartwatch tem a capacidade de calibrar o monitor de pressão arterial do relógio. A calibração tem como objetivo garantir medições mais precisas. Para calibrar seu monitor de pressão arterial, acesse "Perfil" no aplicativo, clique em "Meu dispositivo" e selecione "Personalizar pressão". Insira o resultado do esfigmomanômetro médico.

- **Medições automáticas**

Para que o relógio faça medições sozinho, você deve habilitar esta função no aplicativo. Selecione "Meus dispositivos", depois "Funções adicionais" e selecione quais medições devem ser realizadas automaticamente. Definir medições automáticas reduz a vida útil da bateria.

- **Restauração de fábrica**

Uma redefinição de fábrica permite redefinir seu relógio e apagar todos os dados e configurações. Para redefinir, vá em "Dispositivos" no aplicativo e depois em "Restaurar configurações de fábrica".

Informações gerais

Dados técnicos

IP68 à prova d'água**

Permite usar o relógio enquanto lava as mãos ou em dias de chuva.

Processador GR5515

Processador inovador caracterizado por alta eficiência.

Bateria de 280mAh

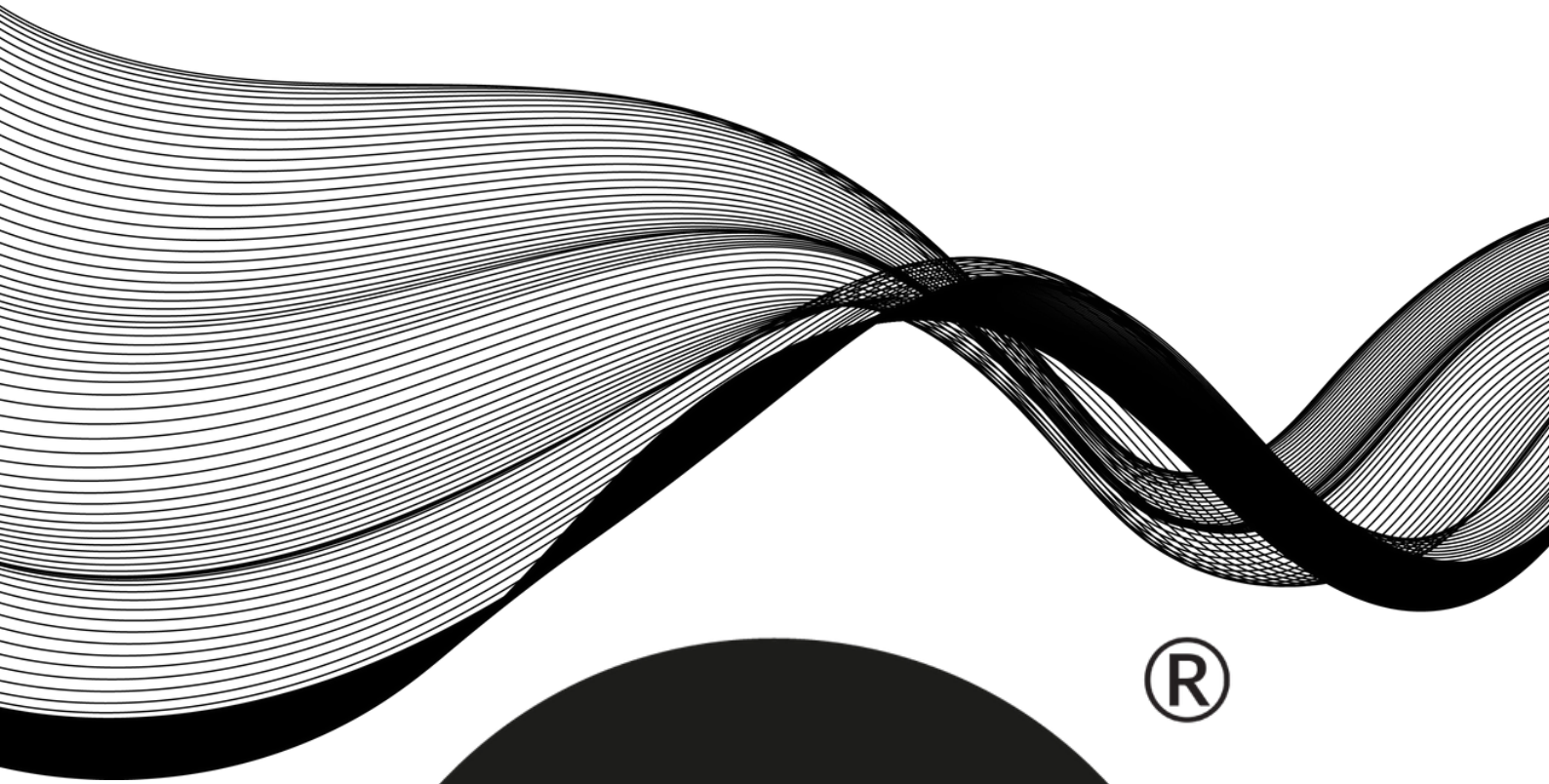
Bateria moderna de polímero de lítio.

Design esportivo

Caixa fina e display colorido extremamente nítido.



**O padrão IP68 permite temperatura da água de +10 a +35 graus Celsius e imersão a uma profundidade de 1,5 m por 30 minutos. O relógio não pode ser utilizado em banhos quentes ou saunas, pois não é resistente ao vapor. Não se destina à natação, foi concebido para o ajudar a cuidar da sua saúde.



®

WATCHMARK

