

®

WATCHMARK



INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

WWW.WATCHMARK.COM

CUPRINS

Introducere

Despre ceas	4
Configurația dispozitivului	
Conținutul ambalajului	
Cerințe hardware	5
Încărcarea ceasului	
Informații suplimentare	6
Cum se poartă un smartwatch?	7
Înlocuirea curelei	8

Aplicații și funcții

Instalarea aplicațiilor	9
Funcții disponibile în ceasul inteligent	10
Ora, data	
Pedometru	
Reglarea luminozității ecranului	
Distanța	
Tensiunea arterială	11
Saturație	
Puls	
Măsurarea temperaturii	12
Măsurarea glucozei	
ECG	
Cronometru	13
Alarmă	
Cronometru	
Monitor de somn	
Muzică	
Moduri de sport	14
Schimbarea temei cadranului	
Schimbarea meniului	
Notificări	15
Antrenament respirator	
Monitorizarea ciclului	
Resetarea dispozitivului	16
Setări	

CUPRINS

Aplicații și funcții

**Funcții disponibile
în aplicație** **17**

Istoricul măsurărilor

Notificări

Schimbarea temei
cadranului

Controlul camerei

Funcția "Găsiți
dispozitivul" **18**

Alarmer

Memento de mișcare

Meteo

Senzor G **19**

Calibrarea presiunii

Măsurare automată

Resetarea dispozitivului

Informații generale

Date tehnice **20**

Introducere

Despre Watchmark Cardio One

Acesta este un smartwatch avansat din seria CARDIO, care oferă multe funcții de monitorizare a sănătății, concepute special pentru persoanele active cărora le pasă de bunăstarea lor. Acest ceas inteligent permite utilizatorilor să monitorizeze și să analizeze diferiți parametri de sănătate în timp real, oferindu-le informații valoroase despre starea lor de fitness.

Configurarea dispozitivului

Conținutul pachetului



Ceas inteligent (culoarea și materialul pot varia în funcție de culoarea selectată)



Încărcător (culoarea și materialul pot varia în funcție de modelul selectat)

Curea (culoarea și materialul pot varia în funcție de culoarea selectată)

Cerințe hardware

iOS 9.0 și versiuni ulterioare

Android 5.0 și versiuni ulterioare

Bluetooth acceptat: 5.0

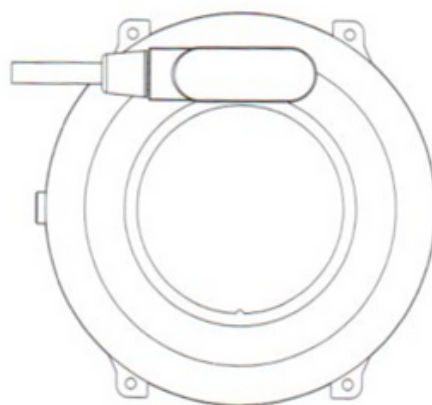
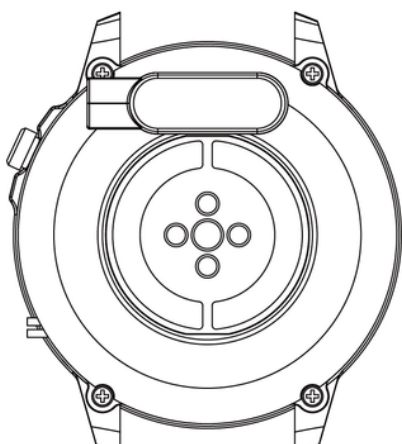


Android 5.0+



iOS 9.0+

Instrucțiuni de încărcare



Acest ceas inteligent folosește încărcare magnetică.

Conectați cablul de încărcare la intrarea USB și la pini de încărcare din spate ai dispozitivului. Odată conectat, încărcarea va începe automat și pictograma de încărcare va apărea pe ecran.

Este nevoie de aproximativ 2 ore pentru a încărca complet bateria. Nu folosiți ceasul în timpul încărcării.

Atenție: Nu conectați cablul magnetic de încărcare la oricare 2 pini în același timp cu material conductiv, deoarece acest lucru poate provoca un scurtcircuit.

Informații suplimentare

Înainte de a utiliza echipamentul, citiți cu atenție întregul manual de utilizare. Se recomandă să utilizați numai bateria, încărcătorul și accesoriile originale incluse cu dispozitivul. Producătorul sau distribuitorul nu este responsabil pentru utilizarea accesoriilor de la terți.

Funcțiile prezentate în acest manual pot varia între modele, deoarece manualul este o descriere generală a ceasurilor inteligente. Unele modele pot diferi de standard.

Înainte de a utiliza dispozitivul pentru prima dată, încărcați-l timp de cel puțin 2 ore. Înainte de a începe să utilizați dispozitivul, trebuie să descărcați și să instalați aplicația și să acceptați toate acordurile solicitate de smartphone. Dacă acest lucru nu este realizat pe deplin, nu toate funcțiile dispozitivului vor fi disponibile. Smartphone-ul va cere doar accesul la funcții care sunt necesare pentru buna funcționare a smartwatch-ului.

Compania își rezervă dreptul de a modifica conținutul acestui manual.

Cum să porți un ceas

Cureaua pentru acest model de ceas are o lățime de 22 mm. Este înlocuibil și puteți cumpăra curele suplimentare într-o culoare sau material diferit.

Purtand un ceas

Când nu faceți exerciții, purtați ceasul inteligent ca un ceas obișnuit, adică cu un deget deasupra osului încheieturii mâinii.

Pentru a profita din plin de funcția de monitorizare a frecvenței cardiace în timpul antrenamentului, încercați să purtați dispozitivul peste încheietura mâinii (2 degete deasupra osului încheieturii) pentru un confort și stabilitate îmbunătățite. Multe exerciții, cum ar fi ciclismul sau ridicarea greutăților, pot schimba poziționarea ceasului inteligent, de exemplu, îndoind încheietura mâinii. Dacă ceasul este poziționat mai jos pe osul încheieturii mâinii, măsurătorile pot fi întrerupte, așa că poziționarea corectă este atât de importantă.

Înlocuirea curelei

Înainte de a utiliza ceasul, atașați-i cureaua originală. Când desfășurați această activitate, aveți mare grijă și aveți grijă la unghii atunci când atașați telescoapele la ceas.

Punerea centurii

1. Introduceți un capăt al curelei cu telescopul în locașul carcasei ceasului.
2. Pe cealaltă parte, glisați telescopul în interiorul locașului și atașați-l la ceas.

Scoaterea curelei

1. Pe o parte, apăsați cercul de pe telescop și mutați-l ușor spre interior.
2. Apoi, trageți în sus până când telescopul se desprinde de ceas.

Aplicații și funcții

Instalarea aplicației

Aplicația pentru modelul de smartwatch Cardio One este „H Band”. Aplicația trebuie descărcată din Google Play/App Store sau folosind codul QR de mai jos. Aplicația este în poloneză.



Google Play



App Store

După instalarea aplicației, porniți Bluetooth pe telefon și accesați aplicația. Creați un cont sau continuați fără înregistrare. Completați datele și autorizați accesul. Pentru ca aplicația să funcționeze corect, este necesar să se furnizeze toate consimțământurile solicitate de aplicație. Pentru a vă conecta ceasul, selectați „Click to connect”, apoi modelul de ceas (Cardio1).

Funcții disponibile în Smartwatch

- **Ora, data**

Afișajul arată ora, data și ziua săptămânii. Datele sunt afișate pe ecranul principal al ceasului.

- **Pedometru**

Numărează pașii făcuți într-o anumită zi (se resetează datele în fiecare zi de la 00:00). Numărul de pași făcuți poate fi văzut în aplicație sau în prima filă din dreapta ecranului principal.

- **Reglarea luminozității luminii de fundal a ecranului**

Reglarea luminozității vă ajută să vă protejați ochii de un ecran prea luminos pe timp de noapte, să ajusteze iluminarea de fundal la situația exterioară și să economisească bateria ceasului. Puteți găsi această funcție în meniu și selectați luminozitatea corespunzătoare a afișajului.

- **Distanța parcursă**

Informații despre distanța parcursă în timpul zilei. Distanța parcursă se află în prima filă din partea dreaptă a ecranului principal.

Funcții disponibile în Smartwatch

- **Tensiunea arterială (TA)***

Presiunea arterială este forța cu care sângele împinge pereții arterelor în timpul contracției și relaxării mușchiului inimii. Norma acceptată pentru tensiunea arterială sistolică este de 120 mm Hg, iar pentru tensiunea arterială diastolică este de 80 mm Hg. Pe ceas, funcția de măsurare a tensiunii arteriale se află în meniu sub denumirea „Tensiune arterială”.

- **Saturare***

Funcția informează despre nivelul de oxigenare a sângelui. Ca standard, rezultatul ar trebui să fie între 95 și 100%. Când nivelul de oxigen scade, poate fi periculos pentru sănătatea noastră. În ceas, funcția de măsurare a saturației este situată în meniu sub numele „Oxigen din sânge”.

- **Puls***

Ritmul cardiac, adică pulsul: este numărul de bătăi ale mușchiului inimii pe minut. Norma acceptată este limita de 60 până la 100 de bătăi pe minut. Când pulsul este crescut, se numește tahicardie, iar când este scăzut, se numește bradicardie. Ambele condiții pot fi periculoase pentru sănătatea noastră. În ceas, funcția de măsurare a frecvenței cardiace se află în meniu sub denumirea „Frecvența cardiacă”.

*Nu ar trebui să luați decizii privind sănătatea doar pe baza rezultatelor testelor de la ceasul inteligent. Pentru măsurători precise, utilizatorii ar trebui să măsoare funcțiile sănătății în repaus ca în cazul dispozitivelor medicale tradiționale și să se abțină de la măsurarea în timp ce fac exerciții fizice, fumează sau consumă alcool. Ceasul inteligent nu este un dispozitiv medical, iar rezultatele măsurărilor au doar scop ilustrativ.

Funcții disponibile în Smartwatch

- **Măsurarea temperaturii***

Funcția vă permite să măsurați temperatura actuală a corpului. Temperatura normală a corpului pentru un adult este de 36,6 grade Celsius. Când temperatura crește la 38 de grade, o numim febră. În ceas, funcția de măsurare a frecvenței cardiace se află în meniu sub numele „Temperatura corpului”.

- **Măsurarea glucozei****

Glucometrul din smartwatch este un instrument încorporat care vă permite să măsurați rapid nivelurile de glucoză din sânge. Pe ceas, funcția de măsurare a glucozei se află în meniu sub denumirea „Glucoză din sânge”.

- **EKG***

O electrocardiogramă examinează activitatea electrică a inimii. Vă permite să detectați multe boli legate de sistemul circulator. În timpul măsurării, țineți placa metalică pe partea laterală a ceasului. Electrozii ceasului trebuie să fie complet în contact cu pielea. Rezultatul va apărea în aplicație. Măsurarea se poate face și prin intermediul aplicației.

*Nu ar trebui să luați decizii privind sănătatea doar pe baza rezultatelor testelor de la ceasul inteligent. Pentru măsurători precise, utilizatorii ar trebui să măsoare funcțiile sănătății în repaus ca în cazul dispozitivelor medicale tradiționale și să se abțină de la măsurarea în timp ce fac exerciții fizice, fumează sau consumă alcool. Ceasul inteligent nu este un dispozitiv medical, iar rezultatele măsurătorilor au doar scop ilustrativ.

**Toate deciziile privind îngrijirea diabetului zaharat și interpretarea măsurătorilor de glucoză trebuie consultate întotdeauna cu un medic calificat să ofere sfaturi și recomandări profesionale.

Funcții disponibile în Smartwatch

- **Dop**

O funcție care este utilizată pentru a controla și măsura perioade scurte de timp. Pe ceas, veți găsi această funcție în meniu.

- **Alarma**

Pentru a seta o alarmă pe ceas, selectați ora și ora alarmei în aplicație. Mai multe la pagina 18.

- **Cronometru minute**

Cronometrul vă permite să numărați timpul invers. Pe ceas, veți găsi această funcție în meniu.

- **Monitor snu**

O caracteristică care ajută la analiza somnului uman. Ceasul arată numărul de ore de somn. Pe ceas, puteți găsi statisticile de somn în meniu.

- **Muzică**

Puteți controla muzica de pe telefon de la ceas. Activați redarea muzicii pe telefon, apoi selectați funcția „Muzică” din meniul ceasului. Puteți întrerupe, reda, derula înapoi, derula înapoi și crește volumul.

Funcții disponibile în Smartwatch

- **Moduri sportive**

Modurile sport de pe ceas îți permit să fii la curent cu obiectivele tale de antrenament, monitorizându-ți pașii, ritmul cardiac, kaloriile și distanța.

Puteți găsi datele de antrenament în aplicație după sincronizare sau pe ceas după antrenament.

Moduri sportive disponibile: mers pe jos, alergare, ciclism, antrenor eliptic și alpinism, bicicletă staționară. În modul sport, în funcție de forma de activitate selectată, sunt mășurați parametri precum timpul, kaloriile arse, distanța și ritmul cardiac. Pe ceas, funcțiile sport sunt situate în meniu.

- **Schimbarea temei scutului**

Ceasul are mai multe cadrane din care să aleagă. Pentru a schimba cadranele, apăsați lung pe ecranul principal (aproximativ 3 secunde). Alte cadrane din care puteți alege sunt disponibile în aplicație. Mai multe la pagina 17.

- **Modificarea aspectului meniului**

Puteți ajusta meniul după preferințele dvs. Există două apariții diferite de meniu. Pentru a schimba aspectul, accesați setări.

Funcții disponibile în Smartwatch

- **Notificări/Mesaje**

După conectarea ceasului la telefon prin intermediul aplicației și permisiunea corespunzătoare, pe ceas vor fi afișate notificările primite de la rețelele sociale și începutul mesajelor. Pentru ca notificările să apară, această funcție trebuie să fie activată în setările aplicației. Mai multe la pagina 17.

- **Funcția „Găsiți telefon”.**

După împerecherea corectă a dispozitivului cu aplicația de pe telefon, îți vei putea găsi rapid telefonul. După selectarea opțiunii „Găsiți telefon”, telefonul va vibra și va suna. Pe ceas, veți găsi această funcție în meniu.

- **Antrenamentul de respirație**

Te ajută să te relaxezi și să te calmezi. Puteți seta durata antrenamentului. Pe ceas, funcția de antrenament a respirației este localizată în meniu.

- **Monitorizarea ciclului unei femei**

În aplicație poți alege dintre 4 opțiuni: ciclu menstrual, ovulație, sarcină și maternitate. După introducerea datelor în aplicație, ceasul inteligent înregistrează ciclurile menstruale și îți amintește când urmează să fie programat următorul. De asemenea, puteți seta data de livrare estimată. Pentru a seta parametrii, accesați „Profil” din aplicație, apoi faceți clic pe profilul dvs. din partea de sus și selectați pictograma roz.

Funcții disponibile în Smartwatch

- **Resetarea la setările din fabrică**

Resetarea din fabrică vă permite să resetați ceasul și să ștergeți toate datele și setările. Pe ceas, funcția de resetare este în setări.

- **Setări**

În setări puteți:

- setați timpul de iluminare de fundal și luminozitatea ecranului
- setați data și ora
- activați sau dezactivați măsurătorile automate
- selectați din ce aplicații vor fi afișate notificările
- selectați limba dispozitivului
- opriți dispozitivul

Funcții disponibile într-o aplicație dedicată

- **Istoricul măsurărilor**

În aplicație veți găsi istoricul măsurărilor făcute de ceas. Puteți verifica istoricul pe pagina de pornire a aplicației.

- **Notificări**

Funcția de notificare vă permite să citiți începutul mesajului pe ecranul smartwatch-ului. Notificările pot veni de la aplicații precum: Facebook, Instagram, Gmail. Pentru a activa această funcție, accesați „Profil”, „Dispozitivele mele”, apoi selectați „Notificări”.

- **Schimbarea temeii scutului**

Alte teme de apelare sunt disponibile în aplicația dedicată. Pentru a selecta cadranele, accesați „Dispozitiv” și apoi „Setări de apelare” în aplicație. Pentru a descărca scuturi, datele/Wifi-ul trebuie să fie activat pe telefon.

- **Controlul camerei telefonului**

Funcția vă permite să faceți fotografii de la distanță cu camera telefonului, activând butonul declanșator al camerei prin scuturarea ceasului. Pentru a face o fotografie, selectați „Dispozitivul meu” și apoi „Fă fotografie”. Această funcție este utilă pentru a face fotografii de grup de la distanță.

Funcții disponibile într-o aplicație dedicată

- **Găsiți dispozitivul dvs**

În aplicație, selectarea funcției „Căutare ceas” va declanșa o alarmă cu vibrații în ceas, care va ajuta la localizarea dispozitivului.

- **Alarmer**

Pentru a seta o alarmă pe ceas, selectați ora și ora alarmei în aplicație. Pentru a face acest lucru, selectați „Dispozitivul meu” și apoi „Ceas alarmă” în aplicație.

- **Memento de mișcare**

În aplicație, puteți seta mementouri datorită cărora ceasul, atunci când detectează că o persoană rămâne nemișcată o perioadă lungă de timp, informează despre necesitatea de a efectua o activitate. Pentru a activa funcția, selectați „Dispozitivul meu” și apoi „Alerta de activitate”.

- **Vreme**

Pentru a afișa vremea curentă pe ceas, trebuie să activați aplicația pentru a accesa locația telefonului și să activați funcția de informații despre vreme în aplicație. Accesați „Dispozitivul meu” și apoi „Setări meteo”.

Funcții disponibile într-o aplicație dedicată

- **Trezirea ecranului cu o mișcare a încheieturii mâinii (G-Sensor)**

Pentru a activa funcția de pornire a ecranului ceasului cu un gest cu mâna, selectați „Dispozitivul meu” în aplicație și apoi „Gestul de trezire a ecranului”.

- **Calibrarea tensiunii arteriale**

Ceasul inteligent are capacitatea de a calibra monitorul tensiunii arteriale din ceas. Calibrarea are scopul de a oferi măsurători mai precise. Pentru a calibra tensiunea arterială, accesați „Profil” din aplicație, apoi faceți clic pe „Dispozitivul meu” și selectați „Personalizați tensiunea arterială”. Introduceți rezultatul de la tensiunea arterială medicală.

- **Măsurătorile automate**

Pentru ca ceasul să efectueze măsurători în sine, trebuie să activați această funcție în aplicație. Selectați „Dispozitivele mele” și apoi „Funcții suplimentare” și selectați ce măsurători trebuie efectuate automat. Setarea măsurătorilor automate reduce durata de viață a bateriei.

- **Resetarea la setările din fabrică**

Resetarea din fabrică vă permite să resetați ceasul și să ștergeți toate datele și setările. Pentru a reseta, accesați „Dispozitive” din aplicație și apoi „Restabiliți setările din fabrică”.

Informații generale

Date tehnice

IP68 rezistent la apa**

Vă permite să utilizați ceasul în timp ce vă spălați pe mâini sau într-o zi ploioasă.

procesor GR5515

Procesor inovator cu performanțe ridicate.

Bateria 280mAh

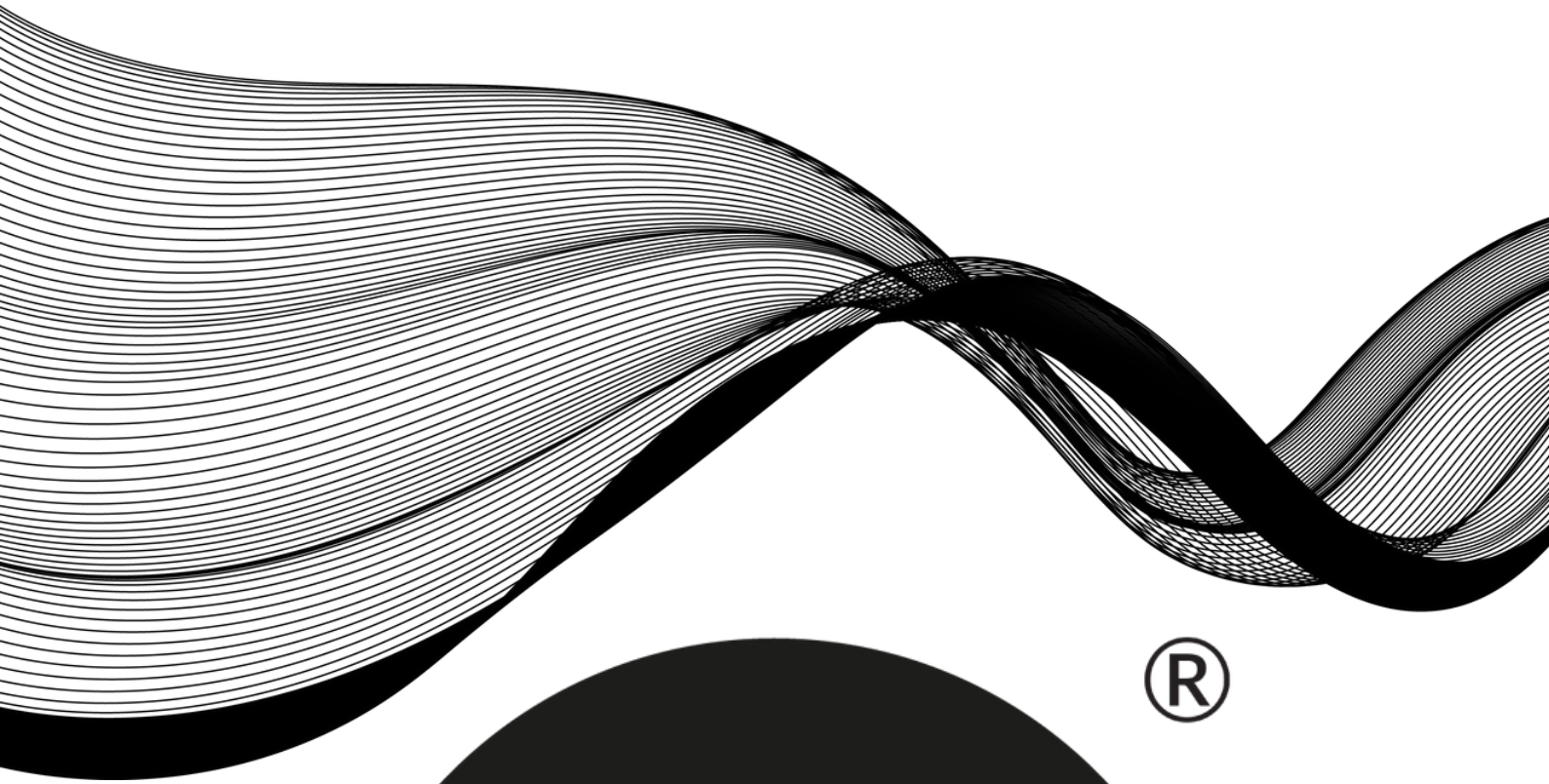
Baterie modernă litiu-polimer.

Design sportiv

Carcasă subțire și afișaj extrem de clar, colorat.



**Standardul IP68 permite temperaturi ale apei de la +10 la +35 grade Celsius și imersarea la o adâncime de 1,5 m timp de până la 30 de minute. Nu puteți folosi ceasul în timpul băilor fierbinți sau în saună deoarece nu este rezistent la abur. Nu este destinat înotului, este conceput pentru a vă ajuta să rămâneți sănătos.



®

WATCHMARK

