

®

WATCHMARK



# BRUGSANVISNING

# INDHOLDSFORTEGNELSE

## Indroduktion

<b>Om smartwatchet</b>	<b>4</b>
Enhedskonfiguration	
Indhold af emballage	
Krav til hardware	<b>5</b>
Opladning af uret	
Yderligere oplysninger	<b>6</b>
<b>Hvordan bærer man et smartwatch?</b>	<b>7</b>
<b>Udskiftning af bælte</b>	<b>8</b>

## Anvendelser og funktioner

<b>Installation af programmer</b>	<b>9</b>
<b>Tilgængelige funktioner i Smartwatch</b>	<b>10</b>
Tid, dato	
Skridttæller	
Kalorietæller	
Afstand	
Justering af skærmens lysstyrke	
Blodtryk	<b>11</b>
Mætning	
Puls	
Måling af temperatur	<b>12</b>
Laserterapi	
Stopur	<b>13</b>
Alarm	
Søvnmonitor	
Vejret	
Musik	
Sportstilstande	<b>14</b>
Ændring af urskivens tema	
Ændring af menu	
Notifikation/besked	<b>15</b>
Tilstanden "Forstyr ikke"	
Nulstilling af enheden	<b>16</b>
Indstillinger	

# INDHOLDSFORTEGNELSE

## Anvendelser og funktioner

Tilgængelige funktioner i ansøgningen 17

Målehistorik

Meddelelser

Ændring af opkaldstema

Kontakter

Styring af telefonens kamera

Funktionen "Find en enhed

enhed"-funktion 18

Alarmer

Påmindelse om bevægelse

Påmindelse om hydrering

Vejr 19

G-sensor

Automatisk pulsmåling

Nulstilling af enhed

## Generelle oplysninger

Tekniske data 20

Klage over produktet 21

Produktretur 22

Produktudskiftning 24

---

# Introduktion

## Watchmark Fokus information

Focus er et sundhedsur fra KARDIO-serien, der hjælper dig med at passe på dit helbred. Uret har innovative funktioner til sporing af sundhedsparametre som blodtryk, iltmætning, puls og temperatur. Måleresultaterne vises på urets skærm. Focus smartwatch giver dig mulighed for at overvåge dine fremskridt og præstationer samt forbedre din kondition.

## Enhedskonfiguration

### Pakkens indhold



Smartwatch (farve og materiale kan variere afhængigt af den valgte farve)



Oplader (farve og materiale kan variere afhængigt af den valgte model)

Rem (farve og materiale kan variere afhængigt af den valgte farve)

---

## Hardwarekrav

iOS 11.4 og nyere

Android 6.0 og nyere

Understøttet Bluetooth: 5.0

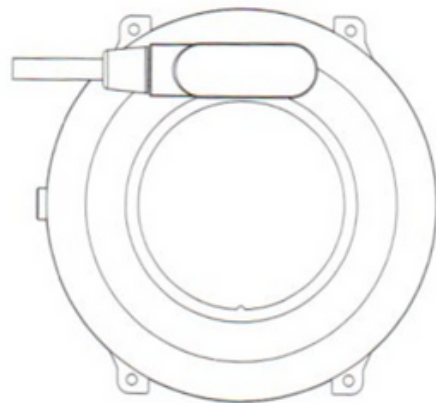
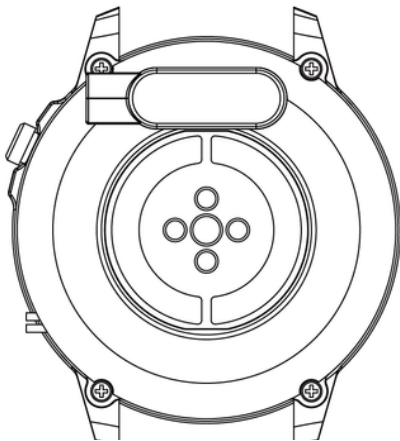


Android 6.0+



iOS 11.4+

## Opladningsvejledning



Dette smartwatch bruger magnetisk opladning.

Tilslut opladningskablet til USB-indgangen og til enhedens bageste ladekontakter. Når den er tilsluttet, starter opladningen automatisk, og opladningsikonet vises på skærmen.

Det tager cirka 2 timer at oplade batteriet helt. Brug ikke uret under opladning.

**Forsigtig: Forbind ikke det magnetiske ladekabel til 2 ben på samme tid med ledende materiale, da dette kan forårsage kortslutning.**

---

## Yderligere Information

Læs venligst hele brugsanvisningen omhyggeligt, før du bruger udstyret. Det anbefales kun at bruge det originale batteri, oplader og tilbehør, der fulgte med enheden.

Producenten eller distributøren er ikke ansvarlig for brugen af tredjepartstilbehør.

Funktionerne, der præsenteres i denne manual, kan variere mellem modellerne, fordi manualen er en generel beskrivelse af smartwatches. Nogle modeller kan afvige fra standarden.

Oplad enheden i mindst 2 timer, før du bruger den første gang. Før du bruger enheden, skal du downloade og installere applikationen og acceptere alle samtykker, som smartphonen beder om. Hvis dette ikke udføres fuldt ud, vil ikke alle enhedens funktioner være tilgængelige. Smartphonen vil kun bede om adgang til funktioner, der er nødvendige for, at smartwatchet fungerer korrekt.

Virksomheden forbeholder sig retten til at ændre indholdet af denne manual.

---

## Hvordan bærer man et smartwatch?

Remmen til denne urmodel er 22 mm bred. Den er udskiftelig, du kan købe ekstra stropper i en anden farve eller fra et andet materiale.

### Iført ur

Når du ikke træner, skal du bære dit smartwatch som et almindeligt ur, en finger over dit håndledsknogle.

For at få det fulde udbytte af pulsmålingsfunktionen under træning, prøv at bære enheden over håndleddet (inden for 2 fingre over håndledsknogle) for bedre komfort og stabilitet. Mange øvelser, såsom cykling eller vægtløftning, kan få smartwatchet til at flytte sig ved for eksempel at bøje håndleddet. Hvis uret er lavere på håndledsknogle, kan målingerne blive afbrudt, hvorfor korrekt placering er så vigtig.

---

## **Udskiftning af bælte**

Sæt den originale rem på uret, før du bruger det. Når du gør dette, skal du udvise ekstrem forsigtighed og passe på dine negle, når du sætter teleskoperne på uret.

### **Tager bæltet på**

1. Indsæt den ene ende af remmen med teleskopet i fordybningen af urkassen.
2. Skub på den anden side teleskopet ind i midten af fordybningen og fastgør det til uret.

### **Fjernelse af remmen**

1. På den ene side skal du trykke på ringen på teleskopet og forsigtigt flytte det til midten.
2. Træk derefter opad, indtil teleskopet løsnes fra uret.



---

## **Apps og funktioner**

### **Installation af applikationen**

Appen til Focus smartwatch-modellen er "FitCloudPro". Applikationen skal downloades fra Google Play / App Store eller ved at bruge QR-koden nedenfor. Ansøgningen er på polsk.



Google Play



App Store

Når du har installeret programmet, skal du tænde for Bluetooth på din telefon og gå til programmet. Opret en konto eller fortsæt uden registrering. Udfyld dataene og tillad adgang. For at applikationen fungerer korrekt, skal du udtrykke alle de samtykker, som applikationen beder om. For at tilslutte uret skal du vælge "Scan" og derefter urmodellen (F900).

---

## Smartwatch funktioner

- **Tid, dato, ugedag**

På hovedskærmen kan du finde information om, hvad tid, dato og ugedag det er.

- **Skridttæller**

Tæller skridt taget på en given dag (data nulstilles hver dag fra kl. 00:00). Antallet af trin, der tages, kan ses i applikationen, på hovedskærmen afhængigt af den valgte skive eller efter at have flyttet hovedskærmen til venstre.

- **Tæller for brændte kalorier**

Beregner antallet af forbrændte kalorier på en given dag. Du kan se de forbrændte kalorier i appen eller ved at stryge hovedskærmen til venstre.

- **Tilbagelagt afstand**

Oplysninger om den tilbagelagte distance i løbet af dagen. Den tilbagelagte afstand kan ses i applikationen eller ved at skubbe hovedskærmen til venstre.

- **Justering af lysstyrken på skærmens baggrundsllys**

Lysstyrkejustering hjælper med at beskytte dine øjne mod for lys skærm om natten og sparer urets batteri. Du kan finde denne funktion i rullemenuen fra hovedskærmen.

---

## Smartwatch funktioner

- **Blodtryk (BP)\***

Blodtryk er den kraft, som blodet udøver mod arteriernes vægge under sammentrækningen og afspændingen af hjertemusklen. Den accepterede norm for systolisk tryk er 120 mm Hg, og for diastolisk tryk 80 mm Hg. I uret ligger funktionen til måling af blodtryk i menuen under navnet "BP".

- **Mætning\***

Funktionen informerer om niveauet af blodets iltning. Som norm bør resultatet være mellem 95 og 100 %. Når iltniveauet falder, kan det være farligt for vores helbred. I uret ligger funktionen til måling af mætning i menuen under navnet "Blodilt".

- **Puls\***

Hjertefrekvens eller puls: dette er antallet af gange hjertemusklen slår på 1 minut. Den accepterede norm er grænsen på 60 til 100 slag i minuttet. Når pulsen er forhøjet, taler vi om takykardi, og når den er lav, taler vi om bradykardi. Begge forhold kan være farlige for vores helbred. I uret ligger funktionen til at måle pulsen i menuen under navnet "Pulse".

\*Tag ikke helbredsbeslutninger udelukkende på baggrund af testresultater fra smartwatchet. For nøjagtige målinger bør brugere måle sundhedsfunktioner i hvile som med traditionelt medicinsk udstyr og undlade at måle, mens de træner, ryger eller indtager alkohol. Smartwatchet er ikke en medicinsk enhed, og måleresultaterne er kun til reference.

---

## Smartwatch funktioner

- **Temperaturmåling\***

Funktionen giver dig mulighed for at måle den aktuelle kropstemperatur. Den normale kropstemperatur for et voksent menneske er 36,6 grader Celsius. Når temperaturniveauet stiger til 38 grader, taler vi om feber. I uret ligger funktionen til at måle pulsen i menuen under navnet "Kropstemperatur".

- **Laserterapi\*\***

Laserterapi består i at udsende en lysstråle (med en fast intensitet: længde og kraft) på en del af kroppen i en vis tid. Laserstråling har smertestillende, anti-inflammatoriske, hævelseshæmmende virkninger, øger mikrocirkulationen, påvirker immunologiske og hormonelle processer, letter nerveregenerering, accelererer knoglevækst og stimulerer syntesen af muskelfibre. Behandlingens varighed er fra 60 til 240 sekunder. For at aktivere funktionen skal du trykke på den nederste knap på siden af konvolutten.

\*\* Kontraindikationer til laserterapi omfatter: kræft, hyperthyroidisme, epilepsi, hudsygdomme (bakterielle, virale eller svampeinfektioner). Det bør heller ikke bruges af gravide kvinder.

---

## Smartwatch funktioner

- **Stopur**

En funktion, der bruges til at kontrollere og måle korte tidsperioder. I uret finder du denne funktion i menuen.

- **Alarm**

For at indstille en alarm på dit ur skal du vælge tidspunktet og alarmtidspunktet i appen. Mere på side 18.

- **Søvn tracker**

En funktion, der hjælper med at analysere menneskelig søvn. Uret viser antallet af timer, du har sovet. På dit ur kan du finde din søvnstatistik i menuen.

- **Vejr**

Efter tilslutning til telefonen vises den aktuelle vejrinformation på uret. Vejrfunktionen findes i menuen. Mere på side 18.

- **Musik**

Du kan styre musikken på din telefon fra dit ur. Slå musikafspilning til på din telefon, og vælg derefter funktionen "Musik" i urmenuen. Du kan sætte musik på pause, afspille, spole tilbage og tilbage.

---

## Smartwatch funktioner

- **Sportstilstande**

Sportstilstande på dit ur giver dig mulighed for at kontrollere dine træningsmål ved at overvåge dine skridt, puls, kalorier og distance.

Træningsdata kan findes i appen efter synkronisering eller på uret efter træning.

Tilgængelige sportstilstande: Gå, løb, klatre, cykling, yoga, crosstrainer. I sportstilstanden, afhængigt af den valgte aktivitetsform, måles parametre som tid, forbrændte kalorier, distance og puls. På uret ligger sportsfunktionerne i menuen under navnet "Træning".

- **Ændring af skjoldtema**

Uret har flere urskiver at vælge imellem. For at skifte urskiver skal du trykke længe på hovedskærmen (ca. 3 sekunder). Andre diske at vælge imellem er i appen. Mere på side 16.

- **Ændring af menuens udseende**

Du kan tilpasse menuen til dine præferencer. Der er tre forskellige menudesigns. For at ændre udseendet skal du gå til indstillinger og derefter vælge "Main menu style

---

## Smartwatch-funktioner

- **Meddelelser**

Efter at have tilsluttet uret til telefonen via applikationen og givet de relevante samtykker, vil uret vise indgående meddelelser fra sociale netværk og begyndelsen af beskeden. For at meddelelser skal vises, skal denne funktion være aktiveret i applikationsindstillingerne. Mere på side 17.

- **Forstyr ikke-tilstand**

En tilstand, der gør, at alle meddelelser ikke vises. For at aktivere denne tilstand skal du gå til indstillinger og vælge "Forstyr ikke-tilstand".

- **Funktionen "Find telefon"**

Efter at have parret enheden korrekt med applikationen på din telefon, vil du hurtigt kunne finde din telefon. Når du har valgt "Find telefon", vil din telefon vibrere og ringe. I uret finder du denne funktion i menuen.

---

## Smartwatch funktioner

- **Gendan fabriksindstillinger**

En fabriksnulstilling giver dig mulighed for at nulstille dit ur og slette alle data og indstillinger. På uret er nulstillingsfunktionen i indstillingerne.

- **Indstillinger**

I indstillingerne kan du:

- indstil baggrundsbelysningstiden og skærmens lysstyrke
- aktiver strømsparefunktionen
- indstil vibrationsintensiteten
- indstil styrken og tiden for laserterapi
- vælg enhedssprog
- sluk for enheden



---

## Funktioner tilgængelige i en dedikeret applikation

- **Målehistorie**

I applikationen finder du historien om målinger foretaget af uret. Du kan tjekke historikken på applikationens hovedside.

- **Meddelelser**

Meddelelsesfunktionen giver dig mulighed for at læse begyndelsen af beskeden på smartwatch-skærmen.

Notifikationer kan komme fra applikationer som Facebook, Instagram, Gmail. For at aktivere denne funktion skal du gå til "Enhed" og derefter vælge "Meddelelsesindstillinger".

- **Ændring af skjoldtema**

Andre skjoldtemaer er tilgængelige i den dedikerede app. For at vælge urskiver skal du gå til "Enhed" i appen og derefter "Valg af urskive". Data/Wifi skal være aktiveret på din telefon for at downloade urskiver.

- **Telefon kamera kontrol**

Funktionen giver dig mulighed for at fjernoptage billeder med telefonens kamera ved at aktivere kameraets lukker ved at ryste uret. For at tage et billede skal du vælge "Enhed" og derefter "Fjernkamera". Nyttigt til at tage gruppebilleder på afstand.

---

## Funktioner tilgængelige i en dedikeret applikation

- **Find enheden**

I applikationen vil der ved at vælge "Watch search"-funktionen blive aktiveret en vibrerende alarm i uret, som hjælper med at lokalisere enheden.

- **Alarmer**

For at indstille en alarm på dit ur skal du vælge tidspunktet og alarmtidspunktet i appen. For at gøre dette skal du i applikationen vælge "Enhed" og derefter "Alarmer".

- **Bevægelsespåmindelse**

I applikationen kan du indstille påmindelser, takket være hvilke uret, efter at have opdaget, at en person forbliver ubevægelig i lang tid, informerer dig om behovet for at udføre en aktivitet. For at aktivere funktionen skal du vælge "Enhed" og derefter "Inaktivitetspåmindelse".

- **Hydration påmindelse**

I applikationen kan du indstille påmindelser, takket være hvilke uret minder dig om at række ud efter vand. For at aktivere denne funktion skal du i appen vælge "Device" og derefter "Hydration Reminder".

---

## Funktioner tilgængelige i en dedikeret applikation

- **Vejr**

For at uret kan vise det aktuelle vejr, skal du give appen tilladelse til at få adgang til din telefons placering og aktivere vejrfunktionen i appen. Gå til "Enhed" og derefter "Vejroplysninger".

- **Væk skærmen med et svirp med håndleddet (G-Sensor)**

For at aktivere urets skærm til at vågne op med en vinkende bevægelse, skal du vælge "Enheder" i appen og derefter "Vågn op med en håndledsbevægelse".

- **Automatisk pulsmåling**

Du kan indstille appen til at måle din puls hver time. Automatisk måling udføres uden vores indgriben hver time. For at aktivere funktionen skal du i appen vælge "Device" og derefter "Continuous Heart Rate Monitoring".

Indstilling af automatiske målinger reducerer batteriets levetid.

- **Gendan fabriksindstillinger**

En fabriksnulstilling giver dig mulighed for at nulstille dit ur og slette alle data og indstillinger. For at nulstille skal du gå til "Enheder" i appen og derefter "Gendan fabriksindstillinger".

---

## Generel information

### Teknisk data

#### IP67 vandtæt\*\*

Giver dig mulighed for at bruge uret, mens du vasker hænder eller på en regnvejrsdag.

#### 280mAh batteri

Moderne lithium-polymer batteri.

#### Realtek 8762c processor

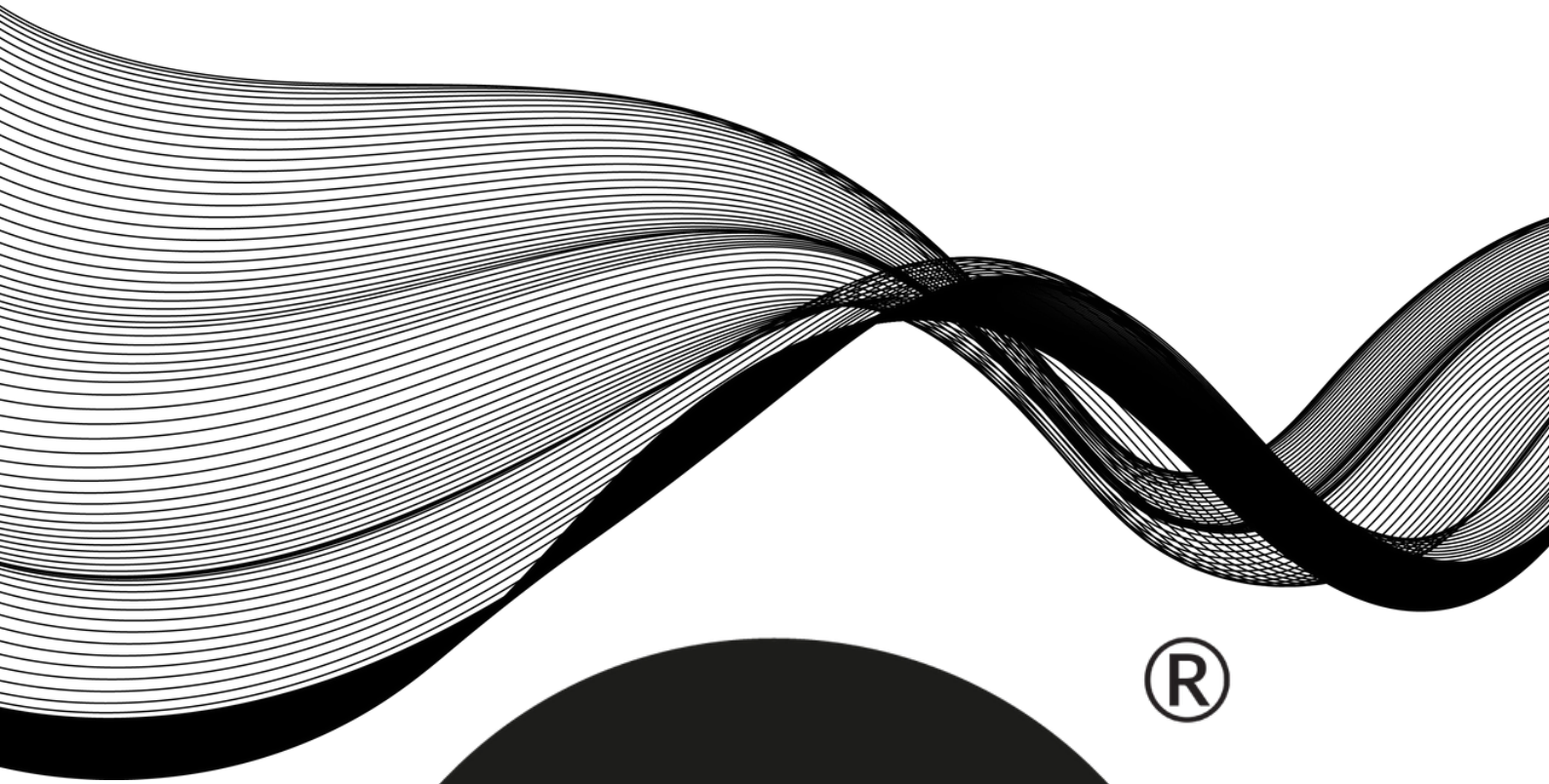
Innovativ processor kendetegnet ved høj effektivitet.

#### Klassisk design

Takket være det klassiske design passer uret til ethvert outfit.



\*\*IP67-standarden tillader vandtemperatur fra +10 til +35 grader Celsius og nedsænkning til en dybde på 1m i 30 minutter. Uret kan ikke bruges i varme bade eller saunaer, da det ikke er dampbestandigt. Den er ikke beregnet til svømning, den er designet til at hjælpe dig med at passe på dit helbred.



®

WATCHMARK

