WATCHMARK®

GEBRAUCHSANWEISUNG

WWW.WATCHMARK.COM

DAS INHALTSVERZEICHNIS

Einführung

Über die Smartwatch **4**
Konfiguration des Geräts
Inhalt der Verpackung
Hardware-Anforderungen **5**
Aufladen der Uhr
Zusätzliche Informationen **6**

Wie trägt man eine Smartwatch? **7**
Ersetzen eines Uhrenarmbands **8**

App und Funktionen

Installation der App **9**

Verfügbare Funktionen der Smartwatch **10**
Uhrzeit, Datum
Schrittzähler
Helligkeitskontrolle
Kalorienzähler
Entfernung
Blutdruck **11**
Sättigung
Herzfrequenz
Körpertemperatur **12**
EKG
Sportarten **13**
Lasertherapie
Stoppuhr **14**
Schlafmonitor
Wechsel des Zifferblattthemas
Einstellungen

DAS INHALTSVERZEICHNIS

App und Funktionen

Verfügbare Funktionen in die App **15**

Geschichte der Messung

Kalibrierung von Blutdruckmessgeräten

Sportarten **16**

Pflegefunktion

Erinnerung an die Bewegung

Automatische Überwachung der Gesundheitsfunktionen

Benachrichtigungen **17**

Bitte nicht stören"-Modus

Wecker

Fieberalarm

Alarm bei hoher Herzfrequenz **18**

EKG

Telefon suchen **19**

G-Sensor

Bildschirmhelligkeit einstellen

Zurücksetzen auf Werkseinstellungen

Informationen

Technische Daten **20**

Produktbeschwerde **21**

Produktrückgabe **22**

Ersatz des Produkts **23**

Einführung

Über den Watchmark WF800

Dies ist eine fortschrittliche Smartwatch zur Messung von Gesundheitsfunktionen und zur Lasertherapie. Die Smartwatch ist mit vielen Funktionen ausgestattet, die Ihnen helfen, sich um Ihre Gesundheit zu kümmern. Die Uhr ist mit der neuesten Generation von Chips von Texas Instruments und OSRAM ausgestattet, die Sättigung, EKG und PPG messen. Dank der Lasertherapie-Funktion unterstützt die Smartwatch die Blutreinigung, senkt Bluthochdruck und bekämpft Diabetes. Das Menü der Uhr ist auf Englisch.

Konfiguration des Geräts

Inhalt des Pakets

Smartwatch (Farbe und Material können je nach gewählter Farbe variieren)

Ladegerät (Farbe und Material können je nach ausgewähltem Modell variieren)

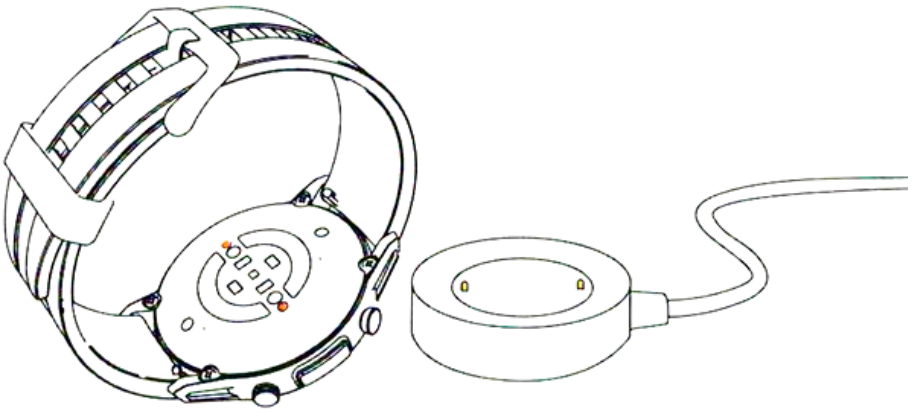
Uhrenarmband (Farbe und Material können je nach gewählter Farbe variieren)

Hardware-Anforderungen

iOS 8.2 und höher
Android 4.4 und höher
Unterstütztes Bluetooth: 5.0

Android 4.4+ IOS 8.2+

Anweisungen zum Aufladen



Diese Smartwatch wird magnetisch aufgeladen.
Befestigen Sie das Ladepad an den rückseitigen Ladekontakten und schließen Sie das Ladekabel an den USB-Eingang an. Sobald das Gerät angeschlossen ist, beginnt der Ladevorgang automatisch und das Ladesymbol erscheint auf dem Bildschirm. Es dauert etwa 2 Stunden, bis der Akku vollständig aufgeladen ist. Verwenden Sie die Uhr nicht, während sie aufgeladen wird.

Achtung: Schließen Sie das magnetische Ladekabel nicht gleichzeitig an 2 Kontakte mit leitendem Material an, da dies einen Kurzschluss verursachen kann.

Zusätzliche Informationen

Bitte lesen Sie das gesamte Benutzerhandbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen. Es wird empfohlen, nur den Originalakku, das Ladegerät und das Zubehör zu verwenden, die im Lieferumfang des Geräts enthalten sind. Weder der Hersteller noch der Händler sind für die Verwendung von Fremdzubehör verantwortlich.

Die in diesem Handbuch vorgestellten Funktionen können je nach Modell variieren, da das Handbuch eine allgemeine Beschreibung von Smartwatches ist. Einige Modelle können von der Norm abweichen.

Laden Sie das Gerät vor der ersten Benutzung mindestens 2 Stunden lang auf. Bevor Sie das Gerät verwenden, müssen Sie die App herunterladen und installieren und alle von der Smartwatch verlangten Einwilligungen akzeptieren. Wenn dies nicht vollständig geschieht, sind nicht alle Funktionen des Geräts verfügbar. Die Smartwatch bittet nur um Zugriff auf Funktionen, die für das ordnungsgemäße Funktionieren der Smartwatch erforderlich sind.

Das Unternehmen behält sich das Recht vor, den Inhalt dieses Handbuchs zu ändern.

Wie trägt man eine Smartwatch?

Das Armband für dieses Uhrenmodell ist 22 mm breit. Er ist austauschbar, und es können zusätzliche Riemen in einer anderen Farbe oder aus einem anderen Material erworben werden.

Das Tragen einer Smartwatch

Wenn Sie nicht trainieren, tragen Sie die Smartwatch wie eine normale Uhr, d. h. mit einem Finger über dem Handgelenkknochen.

Um die Funktion zur Überwachung der Herzfrequenz während des Trainings voll nutzen zu können, sollten Sie das Gerät oberhalb des Handgelenks tragen (2 Finger über dem Handgelenk), um den Komfort und die Stabilität zu verbessern. Bei vielen Übungen, wie z. B. Radfahren oder Gewichtheben, kann sich die Position der Smartwatch ändern, z. B. durch Beugen des Handgelenks. Wenn die Uhr tiefer am Handgelenk sitzt, können die Messungen unregelmäßig sein, daher ist die richtige Platzierung wichtig.

Ersetzen eines Uhrenarmbands

Bringen Sie das Originalarmband an der Uhr an, bevor Sie sie benutzen. Seien Sie bei diesem Vorgang vorsichtig und achten Sie auf Ihre Fingernägel, wenn Sie die Teleskope an der Uhr befestigen.

Tragen eines Uhrenarmbands

1. Stecken Sie das eine Ende des Armbands zusammen mit dem Teleskop in die Aussparung der Uhrentasche.
2. Führen Sie das Teleskop mit dem anderen Ende in die Mitte des Hohlraums ein und befestigen Sie es an der Uhr.

Abnehmen des Uhrenarmbands

1. Drücken Sie mit einer Hand auf das Rad des Teleskops und schieben Sie es vorsichtig nach inne
2. Ziehen Sie dann nach oben, bis sich das Teleskop von der Uhr löst.

App und Funktionen

Installation von Anwendungen

Die App für das Smartwatch-Modell WF800 heißt "SmartHealth". Laden Sie die App bei Google Play / App Store oder über den unten stehenden QR-Code herunter. Die App ist in deutscher Sprache.

Google Play

App Store

Sobald die App installiert ist, schalten Sie Bluetooth auf Ihrem Telefon ein und rufen die App auf. Erstellen Sie ein Konto oder melden Sie sich anonym an. Damit die App ordnungsgemäß funktioniert, müssen Sie alle von der App verlangten Einwilligungen erteilen. Füllen Sie Ihre persönlichen Daten aus - gehen Sie unten rechts auf "Einstellungen" und wählen Sie dann das Symbol mit Ihrer E-Mail-Adresse. Um die Uhr zu verbinden, klicken Sie in der unteren Ecke auf : "Einstellungen" und dann "Gerätestatus". Ihr Handy sucht nach Bluetooth-Geräten und Sie sollten das entsprechende Modell (F800) auswählen.

Verfügbare Funktionen der Smartwatch

- **Uhrzeit, Datum, Wochentag**

Die Daten werden auf dem Hauptbildschirm der Uhr angezeigt.

- **Schrittzähler**

Zählt die an einem bestimmten Tag zurückgelegten Schritte (die Daten werden jeden Tag ab 00:00 Uhr zurückgesetzt). Die Anzahl der zurückgelegten Schritte kann in der App oder auf der ersten Registerkarte rechts auf dem Hauptbildschirm angezeigt werden.

- **3-stufige Einstellung der Helligkeit der Hintergrundbeleuchtung**

Die 3-stufige Helligkeitseinstellung schützt Ihre Augen vor einem zu hellen Bildschirm in der Nacht und schont die Batterie der Uhr. Sie finden diese Funktion im Dropdown-Menü des Hauptbildschirms und können die entsprechende Helligkeit des Displays auswählen.

- **Kalorienzähler**

Berechnet die Anzahl der an einem bestimmten Tag verbrannten Kalorien. Die Daten zum Kalorienverbrauch finden Sie auf der ersten Registerkarte rechts auf dem Hauptbildschirm der App.

- **Zurückgelegte Entfernung**

Informationen darüber, wie viele Kilometer am Tag zurückgelegt wurden. Die zurückgelegte Entfernung wird auf der ersten Registerkarte rechts auf dem Startbildschirm angezeigt.

Verfügbare Funktionen der Smartwatch

- **Blutdruck (BP)***

Die anerkannte Norm für den systolischen Blutdruck liegt bei 120 mm Hg, für den diastolischen Blutdruck bei 80 mm Hg. Auf der Uhr befindet sich die Funktion zur Blutdruckmessung im Menü links vom Startbildschirm unter dem Namen BP. Um Ihre Blutdruckmessung zu kalibrieren, rufen Sie die App auf. Mehr dazu auf Seite 15.

- **Sauerstoffsättigung (BO)***

Diese Funktion zeigt den Sauerstoffgehalt des Blutes an. In der Regel sollte das Ergebnis zwischen 95 und 100 % liegen. Wenn der Sauerstoffgehalt sinkt, kann das gefährlich für unsere Gesundheit sein. Auf der Uhr befindet sich die Funktion zur Messung der Sättigung im Menü links vom Startbildschirm unter dem Namen Blutsauerstoff.

- **Herzfrequenz (HR)***

Herzfrequenz oder Puls: Sie ist die Anzahl der Schläge des Herzmuskels pro 1 Minute. Als Norm gilt ein Wert zwischen 60 und 100 Schlägen pro Minute. Wenn der Puls erhöht ist, spricht man von Tachykardie, wenn er erniedrigt ist, von Bradykardie. Beide Zustände können für unsere Gesundheit gefährlich sein. Auf der Uhr finden Sie die Funktion zur Messung der Herzfrequenz im Menü auf der linken Seite des Startbildschirms unter dem Namen HR.

***Treffen Sie keine Gesundheitsentscheidungen, die allein auf den Ergebnissen der Smartwatch basieren. Damit die Messungen genau sind, sollten die Benutzer die Gesundheitsfunktionen in Ruhe messen, wie sie es mit herkömmlichen medizinischen Geräten tun würden, und von Messungen während des Sports, des Rauchens oder des Alkoholkonsums absehen. Die Smartwatch ist kein medizinisches Gerät und die Messergebnisse dienen nur als Referenz.**

Verfügbare Funktionen der Smartwatch

- **Körpertemperatur***

Mit dieser Funktion kann die aktuelle Körpertemperatur gemessen werden. Die normale Körpertemperatur eines Erwachsenen wird mit 36,6 Grad Celsius angegeben. Wenn die Temperatur auf 38 Grad ansteigt, spricht man von Fieber.
Auf der Uhr befindet sich die Temperaturmessfunktion im Menü links vom Startbildschirm unter dem Namen Temp.

- **EKG***

Das Elektrokardiogramm misst die elektrische Aktivität des Herzens. Sie ermöglicht die Erkennung zahlreicher Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Halten Sie das Metallplättchen während der Messung an die Seite der Uhr. Die Elektroden der Uhr müssen vollständig auf der Haut aufliegen.
Um einen EKG-Test durchzuführen, müssen Sie die Uhr mit der Smartphone-App verbinden. Das Ergebnis der Messung ist nur in der App sichtbar. Auf der Uhr befindet sich die Funktion zur EKG-Messung in der 5. Registerkarte rechts vom Startbildschirm. Um das Ergebnis zu sehen, gehen Sie zur App und wählen Sie "EKG-Test". Klicken Sie dann auf die drei Punkte am oberen Rand. Wählen Sie "Synchronisieren" neben dem Datum, an dem der Test durchgeführt wurde. Um das Ergebnis zu diagnostizieren, wählen Sie "AI-Diagnose". Sie können das Ergebnis speichern und weitergeben. Sie können den Test auch direkt in der App durchführen. Siehe Seite 18 für weitere Informationen.

***Treffen Sie keine Gesundheitsentscheidungen, die allein auf den Ergebnissen der Smartwatch basieren. Damit die Messungen genau sind, sollten die Benutzer die Gesundheitsfunktionen in Ruhe messen, wie sie es mit herkömmlichen medizinischen Geräten tun würden, und von Messungen während des Sports, des Rauchens oder des Alkoholkonsums absehen. Die Smartwatch ist kein medizinisches Gerät und die Messergebnisse dienen nur als Referenz.**

Verfügbare Funktionen der Smartwatch

- **Sportarten**

Mit den 5 Sportmodi der Uhr können Sie Ihre Trainingsziele kontrollieren, indem Sie Schritte, Herzfrequenz, Kalorien und Distanz überwachen.
Die Trainingsdaten sind nach der Synchronisierung in der App zu finden.
Verfügbare Sportmodi: Laufen, Radfahren, Basketball, Gehen, Klettern. Auf der Uhr finden Sie die Sportmodi-Funktion im Menü links vom Startbildschirm unter dem Namen "Workout".

- **Lasertherapie****

Bei der Lasertherapie wird ein Lichtstrahl (mit festgelegter Intensität, Länge und Leistung) über einen bestimmten Zeitraum auf einen bestimmten Körperbereich gerichtet. Die Laserstrahlung wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend, antiödematös, erhöht die Mikrozirkulation, beeinflusst immunologische und hormonelle Prozesse, erleichtert die Nervenregeneration, beschleunigt das Knochenwachstum und stimuliert die Muskelfasersynthese.
Die Dauer der Therapie beträgt 60 Sekunden. Die empfohlene Tagesdosis beträgt 3 Behandlungen von je 60 Sekunden.
Um die Funktion zu aktivieren, drücken Sie die untere Taste an der Seite des Umschlags.

****Zu den Kontraindikationen für eine Lasertherapie gehören Krebs, Schilddrüsenüberfunktion, Epilepsie, Hauterkrankungen (bakterielle, virale oder Pilzinfektionen). Es sollte auch nicht von schwangeren Frauen verwendet werden.**

Verfügbare Funktionen der Smartwatch

- **Stoppuhr**

Eine Funktion, die zur Überprüfung und Messung kurzer Zeitintervalle verwendet wird. Auf der Uhr befindet sich die Stoppuhrfunktion im Menü links vom Hauptbildschirm.

- **Schlafmonitor**

Eine Funktion, die hilft, den Schlaf einer Person zu analysieren. Die Uhr zeigt die Anzahl der geschlafenen Stunden und die Schlafphasen an, wobei zwischen Tief- und Flachschlaf unterschieden wird. Sie finden die Schlafdaten auf der zweiten Registerkarte rechts auf dem Startbildschirm.

- **Ändern des Zifferblattmotivs**

Auf der Uhr stehen mehrere Zifferblätter zur Auswahl. Um die Zifferblätter zu wechseln, drücken Sie lange auf den Hauptbildschirm (ca. 3 Sekunden)

- **Einstellungen**

In den Einstellungen können Sie:
-Einstellen der Helligkeit des Bildschirms
-Leistung und Dauer der Lasertherapie auswählen
-Schalten Sie das Gerät aus

In einer speziellen Anwendung verfügbare Funktionen

- **Geschichte der Messung**

In der App finden Sie den Verlauf der von der Uhr vorgenommenen Messungen. Um den Verlauf zu prüfen, wählen Sie in der App "Haupt".

- **Kalibrierung von Blutdruckmessgeräten**

Durch die Kalibrierung des Blutdruckmessgeräts werden die Ergebnisse noch genauer. Die Uhr prüft, wie stark sich das Blutvolumen im Vergleich zum Zeitpunkt der Kalibrierung verändert hat. Um Kalibrierungen vorzunehmen, gehen Sie in der App auf "Haupt", klicken Sie auf "Blutdruck" und wählen Sie "Blutdruckmessung kalibrieren".

- **Sportarten**

In der App können Sie die Sportmodi nutzen und eine Vorschau der zurückgelegten Strecke, des Tempos, des Kalorienverbrauchs und der Dauer der Aktivität auf Ihrem Telefon anzeigen lassen. Sie können aus den verfügbaren Sportmodi wählen: Laufen, Radfahren, Basketball, Gehen, Klettern. Am Ende der Aktivität wird auf der Karte in der App die zurückgelegte Strecke angezeigt. Sie können Ihre Ergebnisse teilen oder hochladen.

In einer speziellen Anwendung verfügbare Funktionen

- **Pflegefunktion**

In der Anwendung des Uhrenträgers muss ein "Freund" über Kontoname/E-Mail hinzugefügt werden. Nach der korrekten Eingabe kann er überprüfen, welche Maße der Träger der Uhr hat. Um eine Person hinzuzufügen, gehen Sie in der App auf "Pflege".

- **Erinnerung an die Bewegung**

In der App können zyklische Erinnerungen alle 15-60 Minuten eingestellt werden, wobei die Uhr, wenn sie feststellt, dass die Person über einen längeren Zeitraum unbewegt bleibt, sie an eine Aktivität erinnert. Sie können auch festlegen, an welchen Tagen und zu welchen Uhrzeiten die Funktion aktiv sein soll. Um diese Funktion zu aktivieren, wählen Sie in der App "Einstellungen", dann "Gerätestatus" und wählen Sie "Bewegungserinnerung".

- **Automatische Überwachung der Gesundheitsfunktionen**

Die zyklische Messung kann in der App ein- oder ausgeschaltet und so eingestellt werden, dass alle 10-60 Minuten automatische Messungen durchgeführt werden. Die automatische Messung wird ohne unser Zutun durchgeführt. Um die Funktion zu aktivieren, wählen Sie in der App "Einstellungen", dann "Gerätestatus" und "Gesundheitsüberwachung". Die Einstellung automatischer Messungen verkürzt die Lebensdauer der Batterie.

In einer speziellen Anwendung verfügbare Funktionen

- **Benachrichtigungen**

Mit der Benachrichtigungsfunktion können Sie den Anfang einer Nachricht auf dem Bildschirm der Smartwatch lesen. Benachrichtigungen können von Apps wie SMS, QQ, WeChat, LinkedIn, Skype, Facebook, WhatsApp, Instagram und Messenger kommen. Um diese Funktion zu aktivieren, gehen Sie zu "Einstellungen", dann "Gerätestatus" und "Benachrichtigungen".

- **Benachrichtigungen über eingehende Anrufe**

Benachrichtigung über einen eingehenden Anruf mit dem Namen eines Kontakts aus dem Telefonbuch Ihres Smartphones. Von der Uhr aus kann der Anruf abgewiesen werden. Um diese Funktion zu aktivieren, gehen Sie zu "Einstellungen", dann "Gerätestatus" und "Benachrichtigungen".

- **"Modus "Bitte nicht stören**

Ein Modus, in dem keine Benachrichtigungen erscheinen. Um diesen Modus zu aktivieren, gehen Sie zu "Einstellungen", dann "Gerätestatus" und "Bitte nicht stören". Sie können die Zeitspanne festlegen, in der der Modus aktiv sein soll.

- **Wecker**

Um einen Alarm auf der Uhr einzustellen, wählen Sie in der App eine Alarmzeit und eine Uhrzeit aus. Wählen Sie dazu in der App "Einstellungen", dann "Gerätestatus" und dann "Wecker".

In einer speziellen Anwendung verfügbare Funktionen

- **Fieberalarm**

Wenn die Uhr während der Messungen Anomalien in Bezug auf die Temperatur feststellt, werden Sie benachrichtigt. In der App haben wir die Möglichkeit, einen Alarm einzustellen, wenn Ihre Körpertemperatur 38℃ erreicht, dies ist ein automatisch eingestellter Wert. Sie können den Alarm ab einer Temperatur von 37℃ oder höher ändern. Um den Alarm einzustellen, wählen Sie "Einstellungen", dann "Gerätestatus" und wählen Sie "Temperaturalarm".

- **Alarm bei zu hoher Herzfrequenz**

Wenn die Uhr während der Messungen Unregelmäßigkeiten in Bezug auf Ihre Herzfrequenz feststellt, werden Sie benachrichtigt. Um diese Funktion zu aktivieren, gehen Sie in der App auf "Einstellungen", dann auf "Gerätestatus" und wählen Sie "Herzfrequenzalarm". Stellen Sie ein, ab welcher BPM-Stufe die Uhr Sie über Unregelmäßigkeiten informieren soll.

- **EKG**

Über die App kann auch ein EKG-Test durchgeführt werden. Rufen Sie dazu die App auf und klicken Sie auf "EKG-Test" und dann auf die Schaltfläche "Start". Legen Sie Ihren Finger auf die Metallplatte an der Seite der Uhr und wählen Sie in der App "Test starten". Nach dem Test wird das Ergebnis in der App angezeigt.

In einer speziellen Anwendung verfügbare Funktionen

- **Finden Sie Ihr Telefon**

Wenn Sie in der App die Funktion "Verlorensicherung" auswählen, wird ein Vibrationssignal auf Ihrem Telefon ausgelöst, um Ihr Gerät zu orten.

- **Aufwachen des Bildschirms durch Handgelenksbewegung (G-Sensor)**

Um die Funktion zum Aufwecken des Bildschirms mit einer Bewegung des Handgelenks zu aktivieren, wählen Sie in der App "Einstellungen", dann "Gerätestatus" und "Handgelenk anheben, um Bildschirm fortzusetzen".

- **3-stufige Einstellung der Helligkeit der Bildschirmhintergrundbeleuchtung**

Die dreistufige Helligkeitseinstellung schützt Ihre Augen vor einem zu hellen Bildschirm in der Nacht und schont die Batterie der Uhr. Sie können diese Funktion in der App finden. Wählen Sie "Einstellungen", dann "Gerätestatus" und "Bildschirmhelligkeit".

- **Zurücksetzen auf Werkseinstellungen**

Das Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen ermöglicht es Ihnen, die Uhr zurückzusetzen und alle Daten und Einstellungen zu löschen. Zum Zurücksetzen gehen Sie in der App auf "Einstellungen", dann auf "Gerätestatus" und "Auf Werkseinstellungen zurücksetzen".

Allgemeine Informationen

Technische Daten

Wasserdicht nach IP67***

So können Sie die Uhr auch beim Händewaschen oder an einem regnerischen Tag benutzen.

280mAh Akku

Der Lithium-Polymer-Akku ermöglicht es Ihnen, die Smartwatch lange Zeit zu nutzen.

Texas Instruments und OSRAM-Prozessor

Hohe Leistung und präzise Messungen.

Klassisches Design

Dank ihres klassischen Designs passt die Uhr zu jedem Stil.

***Der IP67-Standard erlaubt eine Wassertemperatur von +10 bis +35 Grad Celsius und ein Eintauchen bis zu einer Tiefe von 1m für bis zu 30min. Die Uhr kann nicht in heißen Bädern oder Saunen verwendet werden, da sie nicht dampfbeständig ist. Es ist nicht zum Schwimmen gedacht, sondern um auf Ihre Gesundheit zu achten.

®
WATCHMARK