WATCHMARK®

GEBRAUCHSANWEISUNG

WWW.WATCHMARK.COM

INHALTSÜBERSICHT

Einführung

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

So tragen Sie das WM18 **7**
Wechseln des Gurtes **8**

Anwendungen und Funktionen

Installation von Anwendungen **9**
Auf der Smartwatch verfügbare Funktionen **10**
Uhrzeit, Datum
Schrittzähler
Helligkeitskontrolle
Kalorienzähler
Entfernung **11**
Blutdruck **12**
Sättigung
Herzfrequenz **13**
Körpertemperatur
EKG
Atemfrequenz **14**
Schlafmonitor
Benachrichtigungen/ Nachrichten
Stoppuhr **15**
Kontrolle der Instrumente
Wetter
Sportarten
Zurücksetzen auf Werkseinstellungen **16**

INHALTSVERZEICHNIS

Anwendungen und Merkmale

In der Anwendung verfügbare Funktionen **17**
Kalibrierung von Blutdruckmessgeräten
Automatische Erkennung der Herzfrequenz
Benachrichtigungen **18**
Wecker
Bitte nicht stören"-Modus
Keine Bewegung
Pflegefunktion **19**
Telefon suchen
EKG-Messung
Alarm-Einstellungen **20**

Allgemeine Informationen

Technische Daten **20**
Produktbeschwerden **10**
Produktrückgabe **22**
Austausch von Produkten **24**

Einführung

Über die WM18-Uhr

Die WM18 Smartwatch ist ein Premium-Modell, das im Hinblick auf Ihre Gesundheit entwickelt wurde. Das Gerät verfügt über Funktionen wie Herzfrequenzmessung, Blutdruckmessung, Pulsoxymeter, Thermometer, EKG-Messung und Schlafüberwachung. Sie verfügt über den Texas Instruments AFE Ti4404-Chip der neuesten Generation für eine genaue Druckmessung, Sportmodi und die Möglichkeit, Benachrichtigungen von sozialen Apps anzuzeigen.

Konfiguration des Geräts

Inhalt der Verpackung

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

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

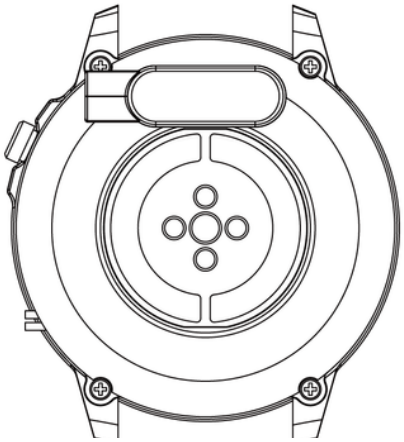
Ladegerät (Farbe und Material können je nach ausgewähltem Modell variieren)

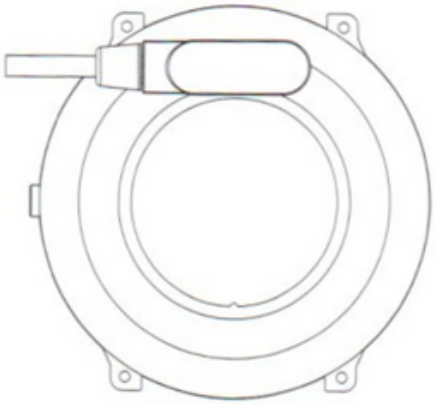
Hardware-Anforderungen

iiOS 8.2 und höher
Android 4.4 und höher
Unterstütztes Bluetooth: 4.0

Android 4.4+ IOS 8.2+

Anweisungen zum Aufladen





Diese Smartwatch wird magnetisch aufgeladen.
Schließen Sie das Ladekabel an den USB-Eingang und an die rückseitigen Ladekontakte des Geräts 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 die ordnungsgemäße Funktion der Smartwatch erforderlich sind.

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

Wie trägt man die WM18?

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 dazu gekauft werden.

Das Tragen der Uhr

Wenn Sie nicht trainieren, tragen Sie die WM18 wie eine normale Uhr, d. h. einen Finger über dem Handgelenksknochen.

Um die Funktion zur Überwachung der Herzfrequenz während des Trainings optimal nutzen zu können, sollten Sie das Gerät über dem Handgelenk tragen (2 Finger über dem Handgelenksknochen), 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.

Wechseln des Gurtes

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

Anbringen des Gurtes

1. Stecken Sie das eine Ende des Armbands mit dem Teleskop in die Vertiefung des WM18 Plus Uhrengehäuses.
2. Auf der anderen Seite führen Sie das Teleskop in die Mitte des Hohlraums ein und befestigen es an der Uhr.

Abnehmen des Gurtes

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

Anwendungen und Funktionen

Installieren von Anwendungen

Die App für das Smartwatch-Modell WM18 Plus heißt "SmartHealth". Laden Sie die App bei Google Play / App Store oder über den unten stehenden QR-Code herunter.

Nachdem Sie die App installiert haben, schalten Sie Bluetooth auf Ihrem Telefon ein und rufen die App auf. Damit die App ordnungsgemäß funktioniert, müssen Sie alle von der App verlangten Einwilligungen erteilen. Geben Sie Ihre persönlichen Daten ein - gehen Sie auf "Einstellungen" in der rechten unteren Ecke 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 Telefon sucht nach Bluetooth-Geräten und Sie sollten das entsprechende Modell (M18 Plus) auswählen.

Auf der Smartwatch verfügbare Funktionen

- **Uhrzeit, Datum, Wochentag**

Das Display zeigt die Uhrzeit, das Datum und den Wochentag an. 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 dem Hauptbildschirm der Uhr angezeigt werden.

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

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 in den Einstellungen der Smartwatch und können die entsprechende Display-Helligkeit auswählen.

- **Kalorienzähler***

Berechnet die Anzahl der an einem bestimmten Tag verbrannten Kalorien. Die Daten zum Kalorienverbrauch finden Sie auf dem Startbildschirm der Uhr und der App.

Auf der Smartwatch verfügbare Funktionen

- **Zurückgelegte Entfernung**

Informationen darüber, wie viele Kilometer am Tag zurückgelegt wurden. Die zurückgelegte Entfernung wird auf der ersten Registerkarte rechts auf dem Startbildschirm angezeigt. Die Anzahl der gelaufenen Schritte und die verbrannten Kalorien sind ebenfalls auf dieser Registerkarte zu finden.

Auf der Smartwatch verfügbare Funktionen

- **Blutdruck***

Der Blutdruck ist die Kraft, mit der das Blut während der Kontraktion und Diastole des Herzmuskels gegen die Wände der Arterien drückt. Die anerkannte Norm für den systolischen Blutdruck liegt bei 120 mm Hg, für den diastolischen Blutdruck bei 80 mm Hg.
Die Smartwatch hat die Möglichkeit, das in der Smartwatch integrierte Blutdruckmessgerät über eine medizinische Blutdruckmess-App zu kalibrieren. Die Kalibrierung zielt darauf ab, genauere Messungen von Blutdruckmessgeräten zu ermöglichen. Nach der Installation der speziellen App gehen Sie auf die Homepage und suchen Sie nach der Funktion "DRUCK". In der Funktion drücken Sie die Taste "KALIBRIERUNG" und geben das Messergebnis eines klassischen Blutdruckmessgerätes ein.
Auf der Uhr befindet sich die Funktion zum Messen des Blutdrucks auf der Registerkarte 5 rechts vom Hauptbildschirm.

- **Sauerstoffsättigung***

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 Sauerstoffsättigung im Blut auf der 6. Registerkarte rechts vom Startbildschirm.

Auf der Smartwatch verfügbare Funktionen

- **Herzfrequenz***

Herzfrequenz oder Puls: Dies ist die Anzahl der Schläge des Herzmuskels pro 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 befindet sich die Herzfrequenzfunktion in der dritten Registerkarte auf der rechten Seite des Startbildschirms.

- **Körpertemperatur***

Mit dieser Funktion können Sie Ihre aktuelle Körpertemperatur messen. 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 auf der zweiten Registerkarte rechts auf dem Startbildschirm.

- **EKG***

Das Elektrokardiogramm misst die elektrische Aktivität des Herzens. Sie ermöglicht die Erkennung zahlreicher Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Halten Sie während der Messung die Metallplatte an der Seite der Uhr. Die Elektroden der Uhr müssen vollständig auf der Haut aufliegen.
Auf der Uhr befindet sich die Funktion für die EKG-Messung auf der vierten Registerkarte rechts vom Startbildschirm.

Auf der Smartwatch verfügbare Funktionen

- **Atemfrequenz***

Die Anzahl der Atemzüge pro Minute wird als Atemfrequenz (RR) bezeichnet. Eine normale ruhige Atemfrequenz bei einem Erwachsenen beträgt 12-20 Atemzüge pro Minute.
Auf der Uhr befindet sich die Funktion zur Messung der Atemfrequenz in der Registerkarte 7 auf der rechten Seite des Startbildschirms.

- **Schlafmonitor***

Eine Funktion, die bei der Analyse des Schlafs einer Person hilft. Die Uhr zeigt die Anzahl der geschlafenen Stunden und die Schlafphasen an, die zwischen Flach- und Tiefschlaf unterscheiden.
Auf der Uhr befindet sich die Funktion zur Schlafüberwachung in der 9.

- **Benachrichtigungen/Nachrichten**

Sobald die Uhr über die App mit dem Telefon verbunden ist und die entsprechenden Berechtigungen erteilt wurden, werden eingehende Benachrichtigungen über Nachrichten und soziale Netzwerke auf der Uhr angezeigt.

Auf der Smartwatch verfügbare Funktionen

- **Stoppuhr**

Eine Funktion, die zur Überprüfung und Messung kurzer Zeitintervalle verwendet wird.
In der Uhr befindet sich die Stoppuhrfunktion in der Position 10 am unteren Ende der Funktionsauswahl.

- **Steuerung der Telefonkamera**

Mit dieser Funktion können Sie aus der Ferne Fotos mit der Kamera Ihres Telefons aufnehmen, indem Sie den Kameraauslöser Ihres Telefons über die Smartwatch aktivieren. Auf der Uhr befindet sich die Kamerasteuerungsfunktion an 11. Stelle am unteren Ende der Funktionsauswahl.

- **Wetter**

Eine zusätzliche Funktion, die derzeit getestet wird. Das Wetter kann einen falschen Standort anzeigen.

- **Sportarten**

Mit den 7 Sportmodi der Uhr können Sie Ihre Trainingsziele kontrollieren, indem Sie unter anderem Zeit, Tempo, Kalorienverbrauch und Puls während des Trainings überwachen. Die Trainingsdaten sind nach der Synchronisierung in der App zu finden.
Verfügbare Sportmodi: Laufen, Radfahren, Fitness, Badminton, Tischtennis, Basketball, Skipping. Auf der Uhr befinden sich die Sportmodi auf der linken Seite des Hauptbildschirms.

Auf der Smartwatch verfügbare Funktionen

- **Zurücksetzen auf Werkseinstellungen**

Mit der Option Auf Werkseinstellungen zurücksetzen können Sie verschiedene Arten von Einstellungen auswählen und sie später auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.
Auf der Uhr befindet sich die Funktion zum Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen an Position 3 in den Haupteinstellungen.

In der speziellen App verfügbare Funktionen

- **Kalibrierung von Blutdruckmessgeräten**

Die Smartwatch hat die Möglichkeit, das in die Smartwatch integrierte Blutdruckmessgerät über die medizinische Blutdruckmess-App zu kalibrieren. Die Kalibrierung zielt darauf ab, genauere Messungen von Blutdruckmessgeräten zu ermöglichen.
Gehen Sie nach der Installation der speziellen App auf die Startseite und suchen Sie dann nach der Funktion "DRUCK". Drücken Sie in der Funktion die Taste "KALIBRIERUNG" und geben Sie das Messergebnis eines klassischen Blutdruckmessgerätes ein.

- **Automatische Erkennung der Herzfrequenz**

In der App ist es möglich, Herzfrequenzmessungen bei Bedarf vorzunehmen und die Messungen zyklisch durchzuführen.
Die zyklische Messung kann in der App ein- oder ausgeschaltet werden, und die automatische Messung kann so eingestellt werden, dass sie alle 10-60 Minuten stattfindet. Die automatische Messung wird ohne unser Zutun durchgeführt.
Die Messung der Herzfrequenz hilft uns, die Intensität unseres Trainings zu bestimmen und Unterschiede in unserer Herzfrequenz in Stresssituationen und in Ruhe zu erkennen.
Das Einrichten automatischer Messungen verkürzt die Lebensdauer der Batterie.

Verfügbare Funktionen in der speziellen App

- **Benachrichtigungen über eingehende Anrufe**

Benachrichtigung über einen eingehenden Anruf mit dem Namen eines Kontakts aus dem Telefonbuch Ihres Smartphones.

- **Benachrichtigungen über soziale Anwendungen**

Mit der App-Benachrichtigungsfunktion können Sie eine Nachricht auf dem Bildschirm der Smartwatch lesen. Benachrichtigungen können von Apps wie QQ, WeChat, LinkedIn, Skype, Facebook, Twitter, WhatsApp, Viber, Line und anderen kommen.

- **Wecker**

In der App kann ein Wecker eingestellt werden, damit Sie pünktlich aufwachen.

- **Modus "Nicht stören**

Dieser Modus ist in Situationen und Besprechungen nützlich, in denen Benachrichtigungen Sie nicht ablenken sollen. Während sie läuft, werden keine Benachrichtigungen für Nachrichten und von der App angezeigt.

- **Kein Antrag**

Keine Bewegung Diese Funktion signalisiert uns, wenn wir längere Zeit nicht aktiv waren. Sie erinnert uns daran und ermutigt uns, aktiv zu werden.

In einer speziellen Anwendung verfügbare Funktionen

- **Pflegefunktion**

In der App des Uhrenträgers muss ein "Freund" per Kontoname/E-Mail hinzugefügt werden. Nach der korrekten Eingabe kann er/sie überprüfen, welche Maße der/die Uhrenträger/in hat.

- **Telefon suchen**

Wenn Sie auf der Smartwatch die Funktion "Telefon suchen" auswählen, ertönt ein Signalton auf dem Telefon, damit Sie Ihr Telefon schnell und einfach finden.

- EKG-Messung

Mit der App können wir das EKG messen, d. h. die normale Herzfrequenz überprüfen. Dank dieser Messung können wir Abweichungen von der Norm feststellen, die uns auf gesundheitliche Probleme aufmerksam machen können. In der App haben wir die Möglichkeit, eine EKG-Messung aufzurufen. Um die Messung korrekt durchführen zu können, muss das Armband der Smartwatch fest am Handgelenk anliegen. Die Metallplatte auf der Innenseite des Umschlags muss gegen die Haut gedrückt werden, gleichzeitig muss der Knopf auf der rechten Seite des Umschlags gedrückt werden. Bewegen Sie sich während der Messung nicht, bleiben Sie ruhig und warten Sie, bis die Messung abgeschlossen ist.

***Treffen Sie keine Gesundheitsentscheidungen allein auf der Grundlage von Smartwatch-Ergebnissen. Damit die Messungen genau sind, sollten die Benutzer die Gesundheitsfunktionen wie bei herkömmlichen medizinischen Geräten in Ruhe messen und von Messungen während des Sports, des Rauchens oder des Alkoholkonsums absehen. Die Smartwatch ist kein medizinisches Gerät und die Messergebnisse dienen nur zur Veranschaulichung.**

In der speziellen App verfügbare Funktionen

In der App können zwei Alarme eingestellt werden:

- **Einstellungen für den Fieberalarm**

In der App haben wir die Möglichkeit, eine Benachrichtigung einzustellen, wenn die Körpertemperatur 38℃ erreicht (Temperatur automatisch eingestellt). Sie können die Temperatur in der Benachrichtigung von 37℃ oder höher ändern.

- **Einstellen eines Alarms für eine zu hohe Herzfrequenz**

Alarme sind so eingestellt, dass Sie benachrichtigt werden, wenn Ihre Herzfrequenz zu hoch ist. Sie können die Herzfrequenz einstellen, über die Sie von der App informiert werden möchten. Die Herzfrequenz, die automatisch eingestellt wird, wenn der Alarm aktiviert wird, beträgt 150 Schläge pro Minute.

In der App finden Sie die verfügbaren Messprotokolle:

- unternommene Schritte
- verbrannte Kalorien
- zurückgelegte Strecke
- Länge des Schlafs
- Herzfrequenzmessung
- Blutdruck
- Blutoxygenierung
- Körpertemperatur
- Atmungsrate
- Tätigkeit

Allgemeine Informationen

Technische Daten

Wasserdicht nach IP67**

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

240mAh-Akku

Die große Batteriekapazität ermöglicht eine lange Nutzung der Smartwatch.

Prozessor von Texas Instruments und OSRAM***.

Hochpräzise Überwachung der Gesundheitsfunktionen.

Gestaltung Klassisch

Dank des klassischen Designs passt die Uhr zu jedem Styling.

**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 in der Sauna getragen werden, da sie nicht dampfdicht ist. Es ist nicht zum Schwimmen gedacht, sondern um auf Ihre Gesundheit zu achten.

***Die Smartwatch verfügt über Ti AFE4404 + 2*OSRAM 2703 + OSRAM LED-Sensoren zur Messung der Blutsauerstoffsättigung, der Ti 129X-Chip ist für die EKG-Messung zuständig, und Ti AFE4404 + 2*OSRAM 2703 für die PPG-Messung.

WATCHMARK®