

®

WATCHMARK



KASUTUSJUHEND

WWW.WATCHMARK.COM

SISUKORD

Tutvustus

Nutikella kohta	4
Seadme konfiguratsioon	
Pakendi sisu	
Nõuded riistvarale	5
Kella laadimine	
Täiendav teave	6
Kuidas kanda nutikella?	7
Rihma vahetus	8

Rakendused ja funktsioonid

Rakenduste paigaldamine	9
Saadaolevad funktsioonid nutikellas	10
Kellaaeg, kuupäev	
Sammuloendur	
Kalorite loendur	
Kaugus	
Ekraani heleduse reguleerimine	11
Vererõhk	
Saturatsioon	
Pulss	12
Temperatuuri mõõtmine	
Laserravi	13
Stoppkell	
Häire	
Unenägude jälgimine	
Aeg	
Muusika	14
Spordirežiimid	
Muuta numbrikella teemat	
Menüü muutmine	
Teavitus/sõnum	15
Ära häiri režiim	
Seadme lähtestamine	16
Seaded	

SISUKORD

Rakendused ja funktsioonid

Saadaolevad **17**

funktsioonid taotluses

Mõõtmise ajalugu

Teated

Valikuklahvi teema muutmine

Kontaktid

Telefoni kaamera juhtimine

Funktsioon "Seadme **18**

leidmine

Funktsioon "Seade

Häired

Liikumise meeldetuletus

Hüdratsiooni meeldetuletus

Aeg **19**

G-sensor

Automaatne südame

löögisageduse mõõtmine

Seadme lähtestamine

Üldine teave

Tehnilised andmed **20**

Kaebus toote kohta **21**

Toote tagastamine **22**

Toote asendamine **24**

Sissejuhatus

Watchmark Fookuse teave

Focus on tervisekell sarjast KARDIO, mis aitab sul oma tervise eest hoolt kanda. Kellal on uuenduslikud funktsioonid terviseparameetrite, nagu vererõhk, hapnikuga küllastus, pulss ja temperatuur, jälgimiseks. Mõõtmistulemused kuvatakse kella ekraanil. Nutikell Focus võimaldab teil jälgida oma edusamme ja saavutusi ning parandada oma vormi.

Seadme konfiguratsioon

Pakendi sisu



Nutikell (värv ja materjal võivad olenevalt valitud värvist erineda)



Laadija (värv ja materjal võivad olenevalt valitud mudelist erineda)

Rihm (värv ja materjal võivad olenevalt valitud värvist erineda)

Riistvaranõuded

iOS 11.4 ja uuemad
Android 6.0 ja uuemad
Toetatud Bluetooth: 5.0

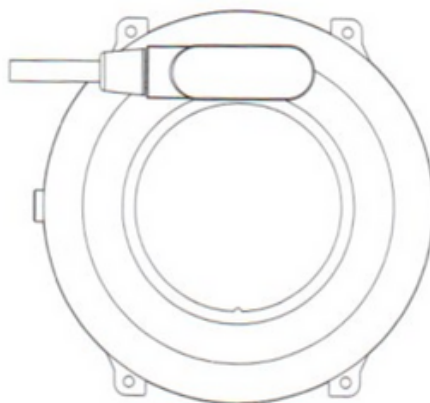
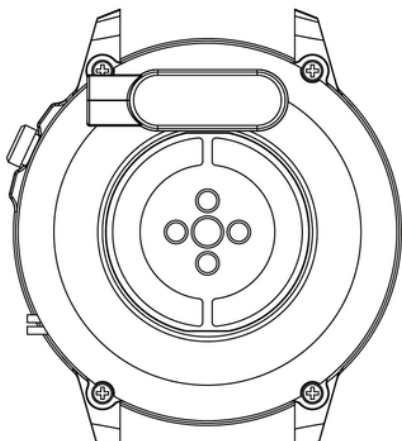


Android 6.0+



iOS 11.4+

Laadimisjuhised



See nutikell kasutab magnetlaadimist.

Ühendage laadimiskaabel USB-sisendiga ja seadme tagumiste laadimiskontaktidega. Pärast ühendamist algab laadimine automaatselt ja ekraanile ilmub laadimise ikoon.

Aku täielikuks laadimiseks kulub umbes 2 tundi. Ärge kasutage kella laadimise ajal.

Ettevaatust: Ärge ühendage magnetilist laadimiskaablit ühegi kahe kontaktiga samaaegselt juhtiva materjaliga, kuna see võib põhjustada lühise.

Lisainformatsioon

Enne seadme kasutamist lugege hoolikalt läbi kogu kasutusjuhend. Soovitav on kasutada ainult seadmega kaasas olnud originaalakut, laadijat ja tarvikuid.

Tootja või edasimüüja ei vastuta kolmandate osapoolte tarvikute kasutamise eest.

Selles juhendis esitatud funktsioonid võivad mudeliti erineda, kuna juhend on nutikellade üldine kirjeldus. Mõned mudelid võivad standardist erineda.

Laadige seadet enne esmakordset kasutamist vähemalt 2 tundi. Enne seadme kasutamist tuleb rakendus alla laadida ja installida ning nõustuda kõigi nõusolekutega, mida nutitelefon küsib. Kui seda ei tehta täielikult, ei ole kõik seadme funktsioonid saadaval. Nutitelefon küsib juurdepääsu ainult nendele funktsioonidele, mis on nutikella nõuetekohaseks toimimiseks vajalikud.

Ettevõtte jätab endale õiguse selle juhendi sisu muuta.

Kuidas nutikella kanda?

Selle kellamudeli rihm on 22 mm lai. See on vahetatav, saab juurde osta erinevat värvi või erinevast materjalist rihmad.

Kella kandmine

Kui te ei treeni, kandke oma nutikella nagu tavalist käekella, üks sõrm randmeluust kõrgemal.

Südame löögisageduse jälgimise funktsiooni täielikuks kasutamiseks treeningu ajal proovige kanda seadet randme kohal (2 sõrme randmeluust kõrgemal), et tagada mugavus ja stabiilsus. Paljud harjutused, nagu rattasõit või raskuste tõstmine, võivad põhjustada nutikella asendit, näiteks randme kõverdades. Kui kell on randmeluul madalamal, võivad mõõtmised katkeda, mistõttu on õige paigutus nii oluline.

Rihma vahetus

Enne kella kasutamist kinnitage originaalrihm. Seda tehes olge äärmiselt ettevaatlik ja jälgige teleskoopide kella külge kinnitamisel oma küüsi.

Vöö peale panemine

1. Sisestage rihma üks ots koos teleskoobiga kellakorpusse süvendisse.
2. Teisest küljest libistage teleskoop süvendi keskele ja kinnitage see kella külge.

Rihma eemaldamine

1. Ühel küljel vajutage teleskoobi rõngast ja liigutage seda õrnalt keskele.
2. Seejärel tõmmake ülespoole, kuni teleskoop kellalt eraldub.

Rakendused ja funktsioonid

Rakenduse installimine

Focus nutikella mudeli äpp on "FitCloudPro". Rakendus tuleb alla laadida Google Playst / App Store'ist või kasutades allolevat QR-koodi.



Google Play



App Store

Pärast rakenduse installimist lülitage oma telefonis Bluetooth sisse ja minge rakenduse juurde. Looge konto või jätkake registreerimata. Täitke andmed ja lubage juurdepääs. Rakenduse nõuetekohaseks toimimiseks peate väljendama kõik nõusolekud, mida rakendus küsib. Kella ühendamiseks valige "Scan" ja seejärel kella mudel (F900).

Nutikella funktsioonid

- **Kellaaeg, kuupäev, nädalapäev**

Põhiekraanilt leiate teavet kellaaja, kuupäeva ja nädalapäeva kohta.

- **Sammulugeja**

Loendab antud päeval tehtud samme (andmed lähtestatakse iga päev alates kella 00:00st). Tehtud sammude arvu näete rakenduses, põhiekraanil sõltuvalt valitud kettast või pärast põhiekraani vasakule liigutamist.

- **Põletatud kalorite loendur**

Arvutab antud päeval põletatud kalorite arvu. Põletatud kalorite andmeid näete rakenduses või libistades põhiekraanil vasakule.

- **Läbitud vahemaa**

Teave päeva jooksul läbitud vahemaa kohta. Läbitud vahemaad on näha rakenduses või põhiekraanil vasakule libistades.

- **Ekraani taustvalgustuse heleduse reguleerimine**

Heleduse reguleerimine aitab kaitsta teie silmi öösel liiga ereda ekraani eest ja säästab kella akut. Selle funktsiooni leiate põhiekraani rippmenüüst.

Nutikella funktsioonid

- **Vererõhk (BP)***

Vererõhk on jõud, mida veri avaldab südamelihase kokkutõmbumise ja lõdvestamise ajal arterite seintele. Süstoolse rõhu aktsepteeritud norm on 120 mm Hg ja diastoolne 80 mm Hg. Kellas on vererõhu mõõtmise funktsioon menüüs "BP" nime all.

- **Küllastus***

Funktsioon teavitab vere hapnikusisalduse tasemest. Normina peaks tulemus jääma 95–100% vahele. Kui hapnikutase langeb, võib see olla meie tervisele ohtlik. Kellas on küllastuse mõõtmise funktsioon menüüs "Verehapnik" nime all.

- **Pulss***

Südame löögisagedus või pulss: see on südamelihase löökide arv 1 minuti jooksul. Aktsepteeritud norm on piir 60 kuni 100 lööki minutis. Kui pulss on kõrgendatud, räägime tahhükardiast ja kui see on madal, siis bradükardiast. Mõlemad tingimused võivad olla meie tervisele ohtlikud. Kellas on pulsi mõõtmise funktsioon menüüs "Pulss" nime all.

*Terviseotsuseid ei tohiks teha ainult nutikella testitulemuste põhjal. Täpsete mõõtmiste jaoks peaksid kasutajad mõõtma tervisefunktsioone puhkeolekus nagu traditsiooniliste meditsiiniseadmete puhul ning hoiduma mõõtmisest treenimise, suitsetamise või alkoholi tarbimise ajal. Nutikell ei ole meditsiiniseade ja mõõtmistulemused on üksnes viitamiseks.

Nutikella funktsioonid

- **Temperatuuri mõõtmine***

Funktsioon võimaldab mõõta hetke kehatemperatuuri. Täiskasvanud inimese normaalne kehatemperatuur on 36,6 kraadi Celsiuse järgi. Kui temperatuur tõuseb 38 kraadini, räägime palavikust. Kellas on pulsi mõõtmise funktsioon menüüs "Kehatemperatuur" nime all.

- **Laserteraapia****

Laserteraapia seisneb valguskiire (fikseeritud intensiivsusega: pikkuse ja võimsusega) kiirgamises teatud kehaosale teatud aja jooksul. Laserkiirgus on valuvaigistava, põletikuvastase, tursevastase toimega, suurendab mikrotsirkulatsiooni, mõjutab immunoloogilisi ja hormonaalseid protsesse, soodustab närvide taastumist, kiirendab luude kasvu ja stimuleerib lihaskiudude sünteesi. Ravi kestus on 60 kuni 240 sekundit. Funktsiooni aktiveerimiseks vajutage ümbriku küljel olevat alumist nuppu.

Nutikella funktsioonid

- **Stopper**

Funktsioon, mida kasutatakse lühikeste ajavahemike juhtimiseks ja mõõtmiseks. Kellas leiata selle funktsiooni menüüst.

- **Alarm**

Kellale äratuse määramiseks valige rakenduses kellaaeg ja äratuse aeg. Lähemalt lk 18.

- **Une jälgija**

Funktsioon, mis aitab analüüsida inimese und. Kell näitab, mitu tundi olete maganud. Kella une statistika leiata menüüst.

- **Ilm**

Pärast telefoniga ühendamist kuvatakse kellal praegune ilmateave. Ilmafunktsiooni leiata menüüst. Lähemalt lk 18.

- **Muusika**

Saate oma telefoni muusikat kella abil juhtida. Lülitage oma telefonis sisse muusika taasesitus, seejärel valige kella menüüst funktsioon "Muusika". Saate muusikat peatada, esitada, tagasi ja tagasi kerida.

Nutikella funktsioonid

- **Spordirežiimid**

Kella spordirežiimid võimaldavad teil oma treeningueesmärke juhtida, jälgides oma samme, pulssi, kaloreid ja distantse.

Treeninguandmed leiab rakendusest pärast sünkronimist või kellalt pärast treeningut.

Saadaval on spordirežiimid: kõndimine, jooksmine, ronimine, jalgrattasõit, jooga, krossitreener. Spordirežiimis mõõdetakse olenevalt valitud tegevusvormist selliseid parameetreid nagu aeg, põletatud kaloreid, distantse ja pulss. Kellal on spordifunktsioonid menüüs "Treening" nime all.

- **Kilbi teema muutmine**

Kellal on valida mitme sihverplaadi vahel. Valimisnuppude vahetamiseks vajutage põhikuval pikalt (umbes 3 sekundit). Muud plaadid, mille vahel valida, on rakenduses. Lisateavet leiab lk 16.

- **Menüü välimuse muutmine**

Saate kohandada menüüd vastavalt oma eelistustele. Menüüs on kolm erinevat välimust. Välimuse muutmiseks avage seaded ja valige "Peamenüü stiil

Nutikella funktsioonid

- **Märguanded/Sõnumid**

Peale rakenduse kaudu kella telefoniga ühendamist ja vastavate nõusolekute lubamist kuvab kell sotsiaalvõrgustikest saabuvad teated ja sõnumi alguse. Teatiste kuvamiseks peab see funktsioon olema rakenduse seadetes lubatud. Lähemalt lk 17.

- **Mitte segada režiim**

Režiim, mille tõttu ei kuvata kõiki märguandeid. Selle režiimi lubamiseks avage seaded ja valige "Ära sega režiim".

- **Funktsioon "Leia telefon".**

Pärast seadme õiget sidumist telefoni rakendusega saate oma telefoni kiiresti üles leida. Kui valite "Leia telefon", hakkab telefon vibreerima ja helisema. Kellas leiate selle funktsiooni menüüst.

Nutikella funktsioonid

- **Tehaseseadete taastamine**

Tehaseseadetele lähtestamine võimaldab teil kella lähtestada ning kõik andmed ja seaded kustutada. Kellal on lähtestamise funktsioon seadetes.

- **Seaded**

Seadetes saate:

- määrake taustvalgustuse aeg ja ekraani heledus
- lubab energiasäästufunktsiooni
- seadistage vibratsiooni intensiivsus
- määrake laserteraapia tugevus ja aeg
- valige seadme keel
- lülitage seade välja

Funktsioonid, mis on saadaval spetsiaalses rakenduses

- **Mõõtmiste ajalugu**

Rakendusest leiate kella tehtud mõõtmiste ajaloo. Ajalugu saate vaadata rakenduse avalehel.

- **Märquanded**

Teavitusfunktsioon võimaldab lugeda sõnumi algust nutikella ekraanilt. Märquanded võivad tulla sellistest rakendustest nagu Facebook, Instagram, Gmail. Selle funktsiooni lubamiseks minge jaotisse "Seade" ja seejärel valige "Teavitamise seaded".

- **Kilbi teema muutmine**

Muud kilbi teemad on saadaval spetsiaalses rakenduses. Kella sihverplaadi valimiseks avage rakenduses "Seade" ja seejärel "Watch Face Selection". Kellakuvarite allalaadimiseks peab teie telefonis olema lubatud andmeside/Wifi.

- **Telefoni kaamera juhtimine**

Funktsioon võimaldab telefoni kaameraga eemalt pildistada, aktiveerides kella raputades kaamera katiku. Pildistamiseks valige "Seade" ja seejärel "Kaugkaamera". Kasulik grupipiltide tegemiseks distantsilt.

Funktsioonid, mis on saadaval spetsiaalses rakenduses

- **Leidke seade**

Rakenduses "Kellaotsingu" funktsiooni valides aktiveeritakse kellas vibroalarm, mis aitab seadme asukohta tuvastada.

- **Äratused**

Kellale äratuse määramiseks valige rakenduses kellaaeg ja äratuse aeg. Selleks valige rakenduses "Seade" ja seejärel "Alarmid".

- **Liikumise meeldetuletus**

Rakenduses saab seadistada meeldetuletusi, tänu millele annab kell pärast inimese pikemaks ajaks liikumatuks jäämise tuvastamist mingi tegevuse sooritamise vajadusest teada. Funktsiooni lubamiseks valige "Seade" ja seejärel "Mitteaktiivsuse meeldetuletus".

- **Niisutuse meeldetuletus**

Rakenduses saab määrata meeldetuletusi, tänu millele tuletab kell meelde vee järele sirutamist. Selle funktsiooni lubamiseks valige rakenduses "Seade" ja seejärel "Hydration Reminder".

Funktsioonid, mis on saadaval spetsiaalses rakenduses

- **Ilm**

Selleks, et kell näitaks hetkeilma, peate lubama rakendusel juurdepääsu teie telefoni asukohale ja lubama rakenduses ilmafunktsiooni. Minge jaotisse "Seade" ja seejärel "Ilmateave".

- **Äratage ekraan ühe randmeliigutusega (G-sensor)**

Kella ekraani ärkamise lubamiseks lehvitava liigutusega valige rakenduses "Seadmed" ja seejärel "Ärkake randmeliigutusega".

- **Automaatne südame löögisageduse mõõtmine**

Saate seadistada rakenduse mõõtma teie pulssi iga tund. Automaatne mõõtmine toimub ilma meie sekkumiseta iga tund. Funktsiooni lubamiseks valige rakenduses "Seade" ja seejärel "Pidev südame löögisageduse jälgimine".

Automaatsete mõõtmiste seadistamine vähendab aku tööiga.

- **Tehaseseadete taastamine**

Tehaseseadetele lähtestamine võimaldab teil kella lähtestada ning kõik andmed ja seaded kustutada. Lähtestamiseks avage rakenduses "Seadmed" ja seejärel "Taasta tehaseseaded".

Üldine

Tehnilised andmed

IP67 veekindel**

Võimaldab kella kasutada käte pesemise ajal või vihmasel päeval.

280 mAh aku

Kaasaegne liitium-polümeer aku.

Realtek 8762c protsessor

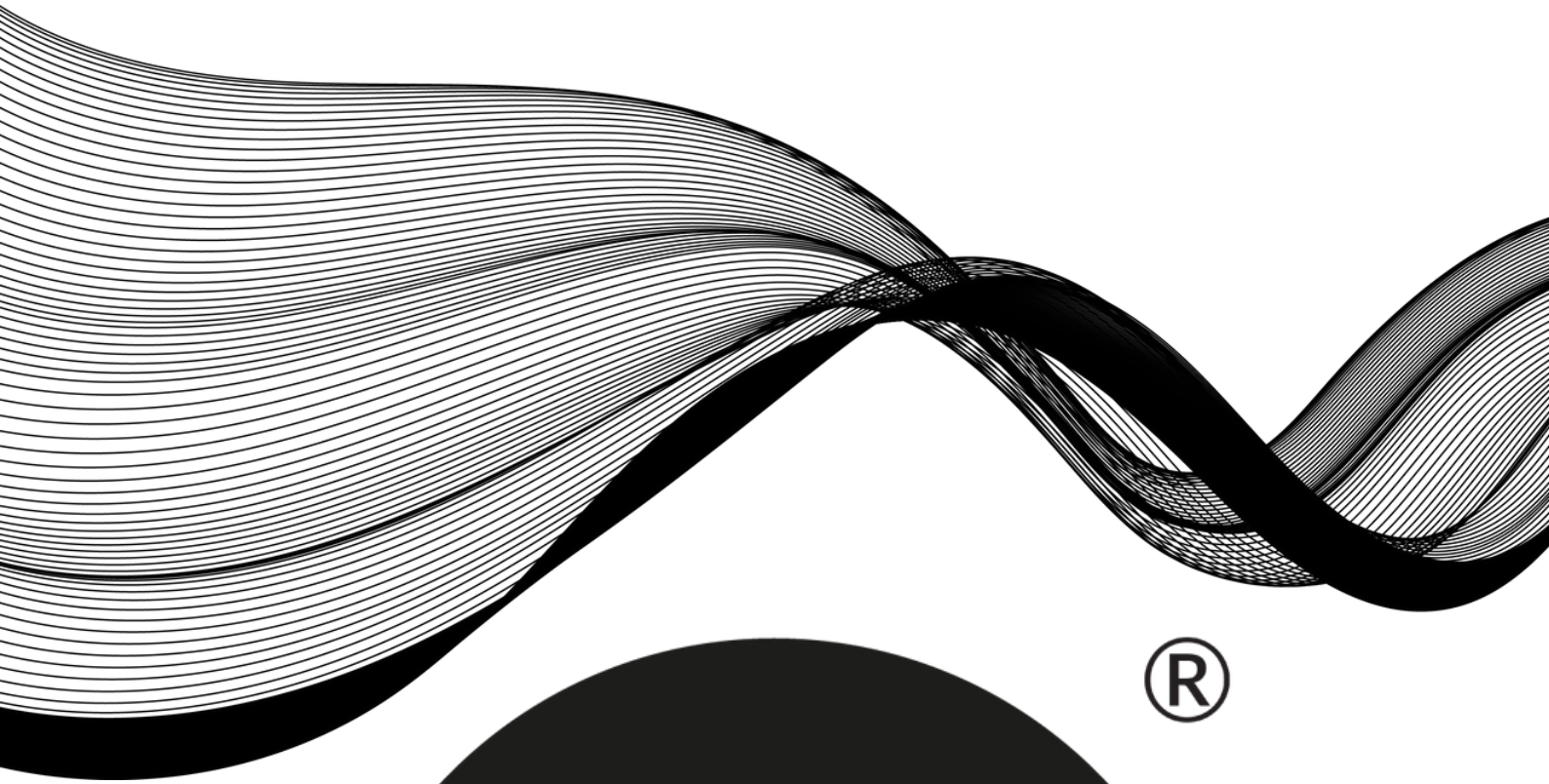
Uuenduslik protsessor, mida iseloomustab kõrge efektiivsus.

Klassikaline disain

Tänu klassikalisele disainile sobib kell iga riidetusega.



**IP67 standard lubab vee temperatuuri +10 kuni +35 kraadi Celsiuse järgi ja sukeldamist 1m sügavusele 30 minutiks. Kella ei saa kasutada kuumades vannides ega saunades, kuna see ei ole aurukindel. See ei ole mõeldud ujumiseks, see on loodud selleks, et aidata teil oma tervise eest hoolt kanda.



®

WATCHMARK

