

®

WATCHMARK



KÄYTTÖOHJEET

WWW.WATCHMARK.COM

SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto

Tietoja älykellosta	4
Laitteen konfigurointi	
Pakkauksen sisältö	
Laitteistovaatimukset	5
Kellon lataaminen	
Lisätietoja	6
Miten käyttää älykelloa?	7
Kellon hihnan vaihtaminen	8

Sovellukset ja toiminnot

Sovellusten asentaminen	9
Käytettävissä olevat toiminnot älykellossa	10
Aika, päivämäärä	
Askelmittari	
Kalorilaskuri	
Etäisyys	
Näytön kirkkauden säätö	
Verenpaine	11
Saturaatio	
Pulssi	
Lämpötilan mittaus	12
Laserhoito	
Kronometri	13
Hälytys	
Unimonitori	
Sää	
Musiikki	
Urheilutilat	14
Näytön teeman vaihtaminen	
Valikon vaihto	
Ilmoitus/viesti	15
Älä häiritse -tila	
Laitteen nollaaminen	16
Asetukset	

SISÄLLYSLUETTELO

Sovellukset ja toiminnot

Käytettävissä olevat toiminnot hakemuksessa	17
Mittaushistoria	
Ilmoitukset	
Valintakellon teeman vaihtaminen	
Yhteystiedot	
Puhelimen kameran hallinta	
Etsi laite" -toiminto	18
laite"-toiminto	
Hälytykset	
Muistutus liikkeestä	
Muistutus nesteytyksestä	
Sää	19
G-anturi	
Automaattinen sykemittaus	
Laitteen nollaus	

Yleisiä tietoja

Tekniset tiedot	20
Tuotteen valitus	21
Tuotteen palautus	22
Tuotteen korvaaminen	24

Johdanto

Watchmark Focus -tiedot

Focus on KARDIO-sarjan terveyskello, joka auttaa sinua pitämään huolta terveydestäsi. Kellossa on innovatiivisia toimintoja terveystietojen, kuten verenpaineen, happisaturaation, pulssin ja lämpötilan seurantaan. Mittaustulokset näkyvät kellon näytöllä. Focus-älykellon avulla voit seurata edistymistäsi ja saavutuksiasi sekä parantaa kuntoasi.

Laitteen konfigurointi

Pakkauksen sisältö



Älykello (väri ja materiaali voivat vaihdella valitun värin mukaan)



Laturi (väri ja materiaali voivat vaihdella valitun mallin mukaan)

Hihna (väri ja materiaali voivat vaihdella valitun värin mukaan)

Laitteistovaatimukset

iOS 11.4 ja uudemmat
Android 6.0 ja uudemmat
Tuettu Bluetooth: 5.0

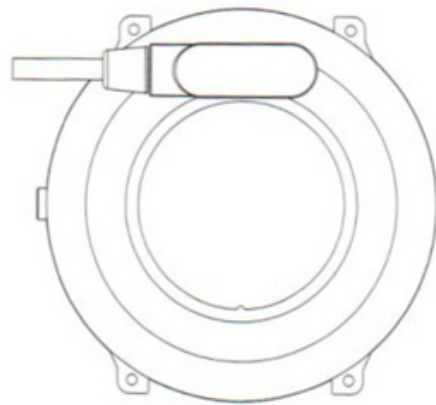
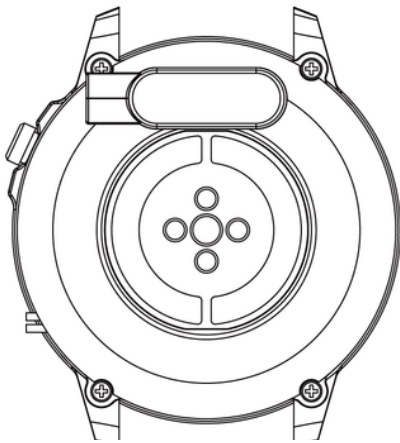


Android 6.0+



iOS 11.4+

Latausohjeet



Tämä älykello käyttää magneettista latausta.

Liitä latauskaapeli USB-tuloon ja laitteen takaosan latausliittimiin. Kun yhteys on muodostettu, lataus alkaa automaattisesti ja latauskuvake ilmestyy näytölle.

Akun lataaminen täyteen kestää noin 2 tuntia. Älä käytä kelloa latauksen aikana.

Varoitus: Älä liitä magneettista latauskaapelia mihinkään kahteen nasaan samanaikaisesti johtavan materiaalin kanssa, koska tämä voi aiheuttaa oikosulun.

Lisäinformaatio

Lue koko käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöä. On suositeltavaa käyttää vain alkuperäistä akkua, laturia ja laitteen mukana tulleita lisävarusteita.

Valmistaja tai jakelija ei ole vastuussa kolmannen osapuolen lisävarusteiden käytöstä.

Tässä oppaassa esitetyt toiminnot voivat vaihdella malleittain, koska käsikirja on yleiskuvaus älykelloista. Jotkut mallit voivat poiketa standardista.

Lataa laitetta vähintään 2 tuntia ennen kuin käytät sitä ensimmäistä kertaa. Ennen kuin käytät laitetta, sinun tulee ladata ja asentaa sovellus sekä hyväksyä kaikki älypuhelimien pyytämät suostumukset. Jos tätä ei suoriteta kokonaan, kaikki laitteen toiminnot eivät ole käytettävissä. Älypuhelin pyytää pääsyä vain toimintoihin, jotka ovat välttämättömiä älykellon asianmukaisen toiminnan kannalta.

Yritys pidättää oikeuden muuttaa tämän käsikirjan sisältöä.

Kuinka käyttää älykelloa?

Tämän kellomallin ranneke on 22 mm leveä. Se on vaihdettavissa, voit ostaa lisää hihnoja eri värisinä tai eri materiaalista.

Pitää kelloa

Kun et harjoittele, käytä älykelloasi tavallisen kellon tavoin, yksi sormi ranteen yläpuolella.

Hyödynnä sykemittausominaisuutta harjoituksen aikana täysimääräisesti pitämällä laitetta ranteen yläpuolella (kahden sormen päässä ranteen luun yläpuolella) parantaaksesi mukavuutta ja vakautta. Monet harjoitukset, kuten pyöräily tai painojen nosto, voivat saada älykellon vaihtamaan asentoa esimerkiksi taivuttamalla rannetta. Jos kello on alempana ranteessa, mittaukset voivat keskeytyä, minkä vuoksi oikea sijoittelu on niin tärkeää.

Hihnan vaihto

Kiinnitä alkuperäinen ranneke kelloon ennen sen käyttöä. Noudata tätä tehdessäsi äärimmäistä varovaisuutta ja varo kynsiäsi, kun kiinnität teleskooppeja kelloon.

Vyön pukeminen

1. Aseta hihnan toinen pää kaukoputkella kellon kotelon syvennykseen.
2. Toisaalta liu'uta kaukoputki syvennyksen keskelle ja kiinnitä se kelloon.

Hihnan irrotus

1. Paina toisella puolella teleskoopin rengasta ja siirrä se varovasti keskelle.
2. Vedä sitten ylöspäin, kunnes teleskooppi irtoaa kellosta.

Sovellukset ja ominaisuudet

Sovelluksen asentaminen

Focus-älykellomallin sovellus on "FitCloudPro". Sovellus on ladattava Google Play / App Storesta tai käyttämällä alla olevaa QR-koodia.



Google Play



App Store

Kun olet asentanut sovelluksen, ota Bluetooth käyttöön puhelimesi ja siirry sovellukseen. Luo tili tai jatka ilman rekisteröitymistä. Täytä tiedot ja salli pääsy. Jotta sovellus toimisi oikein, sinun on ilmaistava kaikki sovelluksen pyytämät suostumukset. Liitä kello valitsemalla "Scan" ja sitten kellon malli (F900).

Älykellon ominaisuudet

- **Aika, päivämäärä, viikonpäivä**

Päänäytöltä löydät tietoa kellonajasta, päivämäärästä ja viikonpäivästä.

- **Askelmittari**

Laskee tietyssä päivänä otetut askeleet (tiedot nollataan joka päivä klo 00:00 alkaen). Otettujen vaiheiden määrä näkyy sovelluksessa, päänäytössä valitusta valitsimesta riippuen tai päänäytön siirtämisen jälkeen vasemmalle.

- **Poltettujen kalorien laskuri**

Laskee tietyssä päivänä poltettujen kalorien määrän. Näet poltetut kalorit sovelluksessa tai pyyhkäisemällä päänäyttöä vasemmalle.

- **Kuljettu matka**

Tietoa päivän aikana ajetusta matkasta. Kuljettu matka näkyy sovelluksessa tai pyyhkäisemällä päänäyttöä vasemmalle.

- **Näytön taustavalon kirkkauden säätäminen**

Kirkkauden säätäminen auttaa suojaamaan silmiäsi liian kirkkaalta näytöltä yöllä ja säästää kellon akkuja. Löydät tämän ominaisuuden päänäytön avattavasta valikosta.

Älykellon ominaisuudet

- **Verenpaine (BP)***

Verenpaine on voima, jonka veri kohdistaa valtimoiden seinämiin sydänlihaksen supistumisen ja rentoutumisen aikana. Systolisen paineen hyväksytty normi on 120 mm Hg ja diastolinen paine 80 mm Hg. Kellossa verenpaineen mittaustoiminto on valikossa nimellä "BP".

- **Kylläisyys***

Toiminto ilmoittaa veren happipitoisuuden tasosta. Normaalisti tuloksen tulisi olla 95-100 %. Kun happipitoisuus laskee, se voi olla vaarallista terveydellemme. Kellossa kylläisyyden mittaustoiminto on valikossa nimellä "Veren happi".

- **Pulssi***

Syke tai pulssi: tämä on kuinka monta kertaa sydänlihas lyö minuutissa. Hyväksytty normi on 60-100 lyöntiä minuutissa. Kun pulssi on kohonnut, puhumme takykardiasta, ja kun se on matala, puhumme bradykardiasta. Molemmat olosuhteet voivat olla vaarallisia terveydellemme. Kellossa pulssin mittaustoiminto on valikossa nimellä "Pulssi".

*Älä tee terveyspäätöksiä pelkästään älykellon testitulosten perusteella. Tarkkoja mittauksia varten käyttäjien tulee mitata terveydellisiä toimintoja levossa perinteisten lääketieteellisten laitteiden tapaan ja pidättäytyä mittaamisesta harjoituksen, tupakoinnin tai alkoholin käytön aikana. Älykello ei ole lääketieteellinen laite ja mittaustulokset ovat vain viitteellisiä.

Älykellon ominaisuudet

- **Lämpötilan mittaus***

Toiminnon avulla voit mitata senhetkisen kehon lämpötilan. Aikuisen ihmisen normaali ruumiinlämpö on 36,6 celsiusastetta. Kun lämpötila nousee 38 asteeseen, puhutaan kuumeesta. Kellossa pulssin mittaustoiminto on valikossa nimellä "Kehon lämpötila".

- **Laserhoito****

Laserhoito koostuu valonsäteen (kiinteällä intensiteetillä: pituus ja teho) säteilemisestä johonkin kehon osaan tietyn ajan. Lasersäteilyllä on kipua lievittäviä, tulehdusta ja turvotusta estäviä vaikutuksia, se lisää mikroverenkiertoa, vaikuttaa immunologisiin ja hormonaalisiin prosesseihin, helpottaa hermojen uusiutumista, nopeuttaa luun kasvua ja stimuloi lihassäikeiden synteesiä. Hoidon kesto on 60-240 sekuntia. Aktivoi toiminto painamalla alemmaa painiketta kirjekuoren sivulla.

**Laserhoidon vasta-aiheet ovat: syöpä, kilpirauhasen liikatoiminta, epilepsia, ihosairaudet (bakteeri-, virus- tai sieni-infektiot). Sitä ei myöskään saa käyttää raskaana olevien naisten.

Älykellon ominaisuudet

- **Sekuntikello**

Toiminto, jota käytetään ohjaamaan ja mittaamaan lyhyitä ajanjaksoja. Kellossa tämä toiminto löytyy valikosta.

- **Hälytys**

Jos haluat asettaa hälytyksen kelloosi, valitse aika ja herätysaika sovelluksesta. Lisää sivulla 18.

- **Unenseurantalaite**

Toiminto, joka auttaa analysoimaan ihmisen unta. Kello näyttää, kuinka monta tuntia olet nukkunut. Löydät kellosi unitilastot valikosta.

- **Sää**

Kun olet muodostanut yhteyden puhelimeen, senhetkinen säätiedot näkyvät kellossa. Säätoiminto löytyy valikosta. Lisää sivulla 18.

- **Musiikki**

Voit ohjata puhelimesi musiikkia kellostasi. Ota musiikin toisto käyttöön puhelimesi ja valitse sitten "Musiikki"-toiminto kellovalikosta. Voit keskeyttää, toistaa, kelata ja kelata musiikkia taaksepäin.

Älykellon ominaisuudet

- **Urheilutilat**

Kellon urheilutilojen avulla voit hallita harjoitustavoitteitasi seuraamalla askeleitasi, sykettäsi, kaloreitasi ja matkaasi. Harjoitustiedot löytyvät sovelluksesta synkronoinnin jälkeen tai kellosta harjoituksen jälkeen.

Saatavilla olevat urheilutilat: kävely, juoksu, kiipeily, pyöräily, jooga, elliptinen harjoituslaite. Urheilutilassa parametrit, kuten aika, poltetut kalorit, matka ja syke, mitataan valitun liikuntamuodon mukaan. Kellon urheilutoiminnot ovat "Treening"-valikossa.

- **Shield teeman muutos**

Kellossa on useita valintoja. Vaihda valitsinta painamalla pitkään päänäyttöä (noin 3 sekuntia). Muita valittavia levyjä on sovelluksessa. Lisää sivulla 16.

- **Valikon ulkoasun muuttaminen**

Voit mukauttaa valikon mieltymystesi mukaan. Valikossa on kolme erilaista ulkoasua. Jos haluat muuttaa ulkoasua, siirry asetuksiin ja valitse sitten "Päävalikon tyyli

Älykellon ominaisuudet

- **Ilmoitukset/viestit**

Kun kello on liitetty puhelimeen sovelluksen kautta ja annettu asianmukaiset suostumukset, kello näyttää saapuvat ilmoitukset sosiaalisista verkoista ja viestin alun. Jotta ilmoitukset näkyvät, tämä toiminto on otettava käyttöön sovelluksen asetuksissa. Lisää sivulla 17.

- **Älä häiritse -tila**

Tila, jossa kaikki ilmoitukset eivät näy. Ota tämä tila käyttöön siirtymällä asetuksiin ja valitsemalla "Älä häiritse -tila".

- **"Etsi puhelin" -toiminto**

Kun olet yhdistänyt laitteen oikein puhelimesi sovellukseen, voit löytää puhelimesi nopeasti. Kun valitset "Etsi puhelin", puhelimesi värisee ja soi. Kellossa tämä toiminto löytyy valikosta.

Älykellon ominaisuudet

- **Tehdasasetusten palautus**

Tehdasasetusten palautuksen avulla voit nollata kellosi ja poistaa kaikki tiedot ja asetukset. Kellossa nollaustoiminto on asetuksissa.

- **Asetukset**

Asetuksissa voit:

- Aseta taustavalon aika ja näytön kirkkaus
- Ota virransäästötoiminto käyttöön
- Aseta tärinän voimakkuus
- asettaa laserhoidon voimakkuuden ja ajan
- valitse laitteen kieli
- sammuta laite

Ominaisuudet saatavilla erillisessä sovelluksessa

- **Mittaushistoria**

Sovelluksesta löydät kellon tekemien mittausten historian. Voit tarkistaa historian sovelluksen pääsivulta.

- **Ilmoitukset**

Ilmoitustoiminnon avulla voit lukea viestin alun älykellon näytöltä. Ilmoitukset voivat tulla sovelluksista, kuten Facebook, Instagram, Gmail. Ota tämä ominaisuus käyttöön siirtymällä kohtaan "Laite" ja valitsemalla sitten "Ilmoitusasetukset".

- **Shield teeman muutos**

Muut suojateemat ovat saatavilla erillisessä sovelluksessa. Valitse kellotaulut siirtymällä sovelluksen kohtaan "Laite" ja sitten "Kellotaulujen valinta". Data/Wifi on otettava käyttöön puhelimesiasi, jotta voit ladata kellotauluja.

- **Puhelimen kameran ohjaus**

Toiminnon avulla voit ottaa kuvia etänä puhelimen kameralla aktivoimalla kameran suljin ravistamalla kelloa. Ota valokuva valitsemalla "Laite" ja sitten "Etäkamera". Hyödyllinen ryhmäkuvien ottamiseen etäältä.

Ominaisuudet saatavilla erillisessä sovelluksessa

- **Etsi laite**

Valitsemalla sovelluksessa "Kellohaku" -toiminnon kelloon aktivoituu värinäähälytys, joka auttaa paikantamaan laitteen.

- **Hälytykset**

Jos haluat asettaa hälytyksen kelloosi, valitse aika ja herätysaika sovelluksesta. Voit tehdä tämän valitsemalla sovelluksessa "Laite" ja sitten "Hälytykset".

- **Liikemuistutus**

Sovelluksessa voit asettaa muistutuksia, joiden ansiosta kello, havaittuaan henkilön pysyneen pitkään liikkumattomana, ilmoittaa toiminnon suorittamisen tarpeesta. Ota ominaisuus käyttöön valitsemalla "Laite" ja sitten "Muistutus toimimattomuudesta".

- **Nesteytysmuistutus**

Sovelluksessa voit asettaa muistutuksia, joiden ansiosta kello muistuttaa sinua kurkottamaan vettä. Ota tämä ominaisuus käyttöön valitsemalla sovelluksessa "Laite" ja sitten "Nesteytysmuistutus".

Ominaisuudet saatavilla erillisessä sovelluksessa

- **Sää**

Jotta kello voi näyttää nykyisen sään, sinun on annettava sovellukselle pääsy puhelimesi sijaintiin ja otettava sääominaisuus käyttöön sovelluksessa. Siirry kohtaan "Laite" ja sitten "Säätiedot".

- **Herätä näyttö ranteen pyyhkäisyllä (G-Sensor)**

Ota kellon näyttö heräämään heiluttavalla liikkeellä valitsemalla sovelluksesta "Laitteet" ja sitten "Herää ranteen liikkeellä".

- **Automaattinen sykkeenmittaus**

Voit asettaa sovelluksen mittaamaan sykkeesi tunnin välein.

Automaattinen mittaus suoritetaan ilman meidän väliintuloamme tunnin välein. Ota ominaisuus käyttöön valitsemalla sovelluksessa "Laite" ja sitten "Jatkuva sykemittaus".

Automaattisten mittausten asettaminen lyhentää akun käyttöikää.

- **Tehdasasetusten palautus**

Tehdasasetusten palautuksen avulla voit nollata kellosi ja poistaa kaikki tiedot ja asetukset. Palauta tehdasasetukset siirtymällä sovelluksen kohtaan "Laitteet" ja sitten "Palauta tehdasasetukset".

Yleistä tietoa

Tekniset tiedot

IP67 vedenpitävä**

Mahdollistaa kellon käytön käsien pesun aikana tai sadepäivänä.

280 mAh akku

Nykyaikainen litiumpolymeeriakku.

Realtek 8762c prosessori

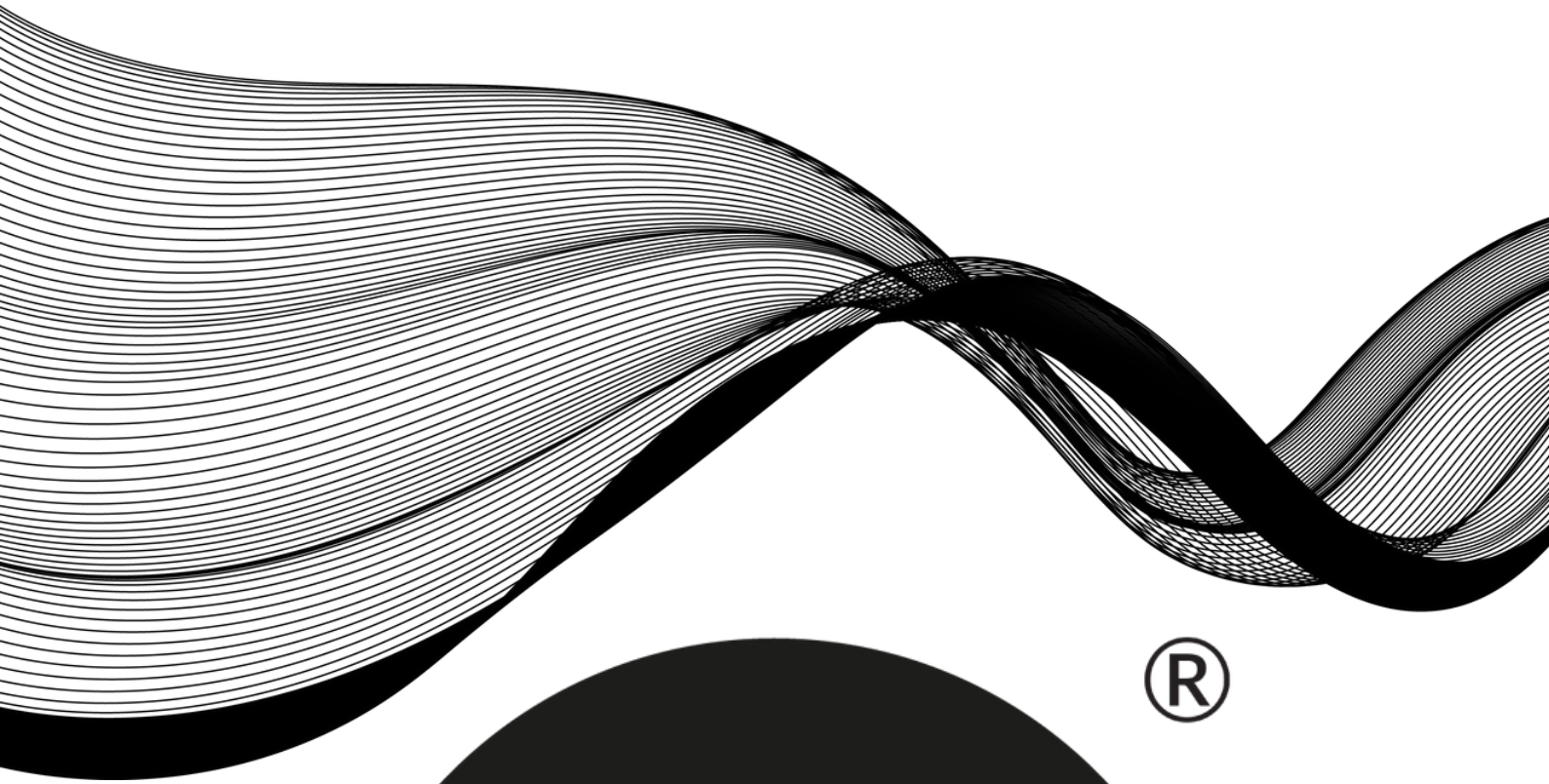
Innovatiivinen prosessori, jolle on ominaista korkea hyötysuhde.

Klassinen muotoilu

Klassisen muotoilun ansiosta kello sopii mihin tahansa asuun.



**IP67-standardi sallii veden lämpötilan +10 - +35 celsiusastetta ja upotuksen 1 metrin syvyyteen 30 minuutin ajaksi. Kelloa ei voi käyttää kuumassa kylvyssä tai saunassa, koska se ei ole höyrykestävä. Sitä ei ole tarkoitettu uimiseen, se on suunniteltu auttamaan sinua pitämään huolta terveydestäsi.



®

WATCHMARK

