WATCHMARK®

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

WWW.WATCHMARK.COM

TABLE DES MATIÈRES

Introduction

À propos de la montre **4**
Configuration du dispositif
Contenu de l'emballage
Exigences matérielles **5**
Chargement de la montre
Informations complémentaires **6**

Comment porter une smartwatch ? **7**
Remplacer un bracelet de montre **8**
Réglage un bracelet de lmontre

Applications et fonctions

Installation d'applications **9**
Fonctions disponibles dans la Smartwatch **10**
Heure, date
Podomètre
Réglage de la luminosité
Distance parcourue
Tension artérielle **11**
Fréquence cardiaque
Compteur de calories
Contrôle de la musique **12**
Trouver un téléphone
Prenez des photos
Moniteur de sommeil **13**
Modes sport
Chronomètre
Alarme **14**
Minuterie
Météo
Changement du thème du cadran **15**
Réinitialisation des paramètres par défaut
Paramètres

TABLE DES MATIÈRES

Applications et fonctions

Fonctions disponibles dans l'application **16**
Historique des mesures
Modes sport
Rappel des mouvements
Réveil
Notifications **17**
Alarme d'activité
Alarme de fréquence cardiaque élevée
Capteur G **18**
Mode d'économie de la batterie
Calibrage du moniteur de pression sanguine
Écran d'arrêt automatique
Surveillance du cycle féminin **19**
Changement de cadran
Réinitialisation des paramètres d'usine

Informations générales

Données techniques **20**
Plainte **21**
Retourner **22**
Exchange **23**

Introduction

À propos de Watchmark Active

Le design très tendance de la smartwatch permet de mettre en valeur le style individuel de chaque femme. Cette montre ne fait pas qu'attirer l'attention, elle vous incite également à prendre soin de votre santé. Changez le design du cadran ou portez un nouveau bracelet pour un look plus élégant ou sportif. La smartwatch vous aidera à améliorer votre forme en suivant la progression de votre entraînement et en l'enregistrant dans l'application. Le menu de la montre est en français.

Configuration du dispositif

Contenu du paquet

Smartwatch (la couleur et le matériau peuvent varier en fonction de la couleur choisie)

Chargeur (la couleur et le matériau peuvent varier en fonction du modèle choisi)

Bracelet de montre (la couleur et le matériau peuvent varier en fonction de la couleur choisie)

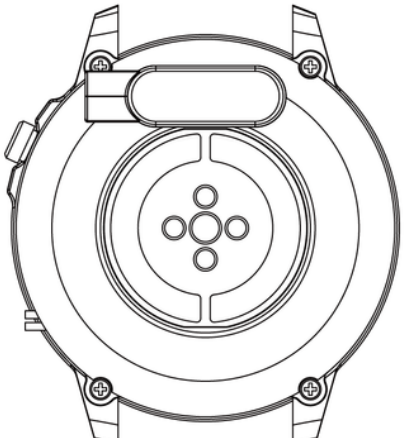
Exigences matérielles

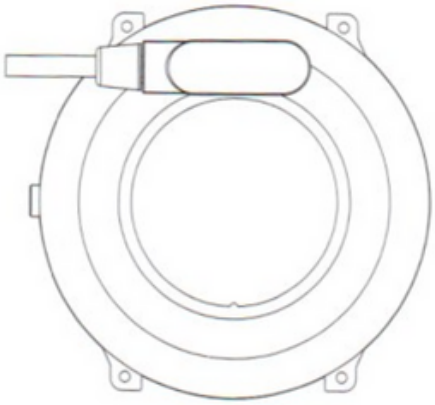
iOS 9.0 et plus
Android 4.4 et ultérieur
Bluetooth pris en charge : 4.0

Android 4.4+

IOS 9.0+

Instructions de chargement





Cette smartwatch utilise la charge magnétique.
Connectez le câble de charge à l'entrée USB et aux contacts de charge arrière de l'appareil. Une fois connecté, le chargement commencera automatiquement et l'icône de chargement s'affichera à l'écran.
Il faut environ 2 heures pour charger complètement la batterie.
N'utilisez pas la montre pendant qu'elle est en charge.
Attention : ne connectez pas le câble de charge magnétique à deux contacts en même temps avec un matériau conducteur, car cela pourrait provoquer un court-circuit.

Informations complémentaires

Veuillez lire attentivement l'intégralité du manuel d'utilisation avant d'utiliser l'appareil. Il est recommandé d'utiliser uniquement la batterie, le chargeur et les accessoires d'origine qui sont inclus dans le kit reçu avec l'appareil.
Ni le fabricant ni le distributeur ne sont responsables de l'utilisation d'accessoires tiers.

Les fonctions présentées dans ce manuel peuvent varier selon les modèles, car il s'agit d'une description générale des smartwatches. Certains modèles peuvent s'écarter de la norme.

Avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, chargez-le pendant au moins 2 heures. Avant d'utiliser l'appareil, vous devez télécharger et installer l'application et accepter tous les consentements que la smartwatch vous demande. Si cela n'est pas fait complètement, toutes les fonctionnalités de l'appareil ne seront pas disponibles. La smartwatch ne demandera l'accès qu'aux fonctions qui sont nécessaires à son bon fonctionnement.

La société se réserve le droit de modifier le contenu de ce manuel.

Comment porter une smartwatch ?

Le bracelet de ce modèle de montre a une largeur de 22 mm. Il est interchangeable et des sangles supplémentaires peuvent être achetées dans une couleur ou un matériau différent.

Porter une montre

Lorsque vous ne faites pas d'exercice, portez la smartwatch comme une montre ordinaire, c'est-à-dire un doigt au-dessus de l'os du poignet.

Pour profiter pleinement de la fonction de surveillance de la fréquence cardiaque pendant l'exercice, essayez de porter l'appareil au-dessus de votre poignet (2 doigts au-dessus de l'os du poignet) pour améliorer le confort et la stabilité. De nombreux exercices, comme le cyclisme ou l'haltérophilie, peuvent entraîner une modification du positionnement de la smartwatch, par exemple en pliant le poignet. Si la montre est placée plus bas sur l'os du poignet, les mesures peuvent être intermittentes, il est donc important de la placer correctement.

Remplacement de la courroie

Attachez le bracelet d'origine à la montre avant de l'utiliser. Lorsque vous effectuez cette opération, faites attention à vos ongles lorsque vous fixez les télescopes à la montre.

Port d'un bracelet de montre

1. Insérez une extrémité du bracelet avec le télescope dans le logement de l'enveloppe de la montre.
2. Avec l'autre extrémité, insérez le télescope au centre de la cavité et fixez-le à la montre.

Retirer le bracelet de la montre

1. D'une main, appuyez sur la roue du télescope et poussez doucement vers l'intérieur.
2. Ensuite, tirez vers le haut jusqu'à ce que le télescope se détache de la montre.

Réglage du bracelet de la montre

1. Dévissez l'extrémité pointue du dispositif de manière à ce que le bracelet soit placé sur l'éponge.
2. Appuyez l'extrémité pointue contre le trou où se trouve le rivet dans le bracelet pour détacher le segment.
3. Pour un meilleur effet visuel, détachez les segments de manière symétrique des deux côtés du bracelet.

Applications et fonctions

Installation d'applications

L'application pour le modèle de smartwatch Active est "H Band". Téléchargez l'application depuis le Google Play / App Store ou via le code QR ci-dessous. L'application est en français.

Google Play

App Store

Une fois l'application installée, activez le Bluetooth sur votre téléphone et allez dans l'application. Créez un compte ou connectez-vous de manière anonyme. Autoriser l'accès. Cliquez ensuite sur "Scanner le matériel". Sélectionnez AK38. Une fois connecté, vous pouvez choisir les applications dont vous souhaitez recevoir les notifications. L'application vous demandera ensuite de lui accorder l'accès aux notifications. Sélectionnez l'application "Bande H" dans le menu. Pour que l'application fonctionne correctement, vous devez obtenir tous les consentements qu'elle demande.

Fonctions disponibles sur la Smartwatch

- **Heure, date**

L'écran affiche l'heure, la date et le jour de la semaine. Les données sont affichées sur l'écran principal de la montre.

- **Podomètre**

Compte les pas effectués un jour donné (les données sont réinitialisées chaque jour à partir de 00:00). Le nombre de pas effectués est visible dans l'application ou dans le premier onglet à gauche de l'écran principal.

- **Réglage de la luminosité du rétroéclairage de l'écran**

Le réglage de la luminosité permet de protéger vos yeux d'un écran trop lumineux la nuit, d'adapter le rétroéclairage à la situation extérieure et d'économiser la batterie de la montre. Vous pouvez trouver cette fonction dans le menu déroulant de l'écran principal et sélectionner la luminosité d'affichage appropriée.

- **Distance parcourue**

Informations sur la distance parcourue pendant la journée. La distance parcourue se trouve dans le premier onglet à gauche de l'écran d'accueil.

Fonctions disponibles sur la Smartwatch

- **Pression sanguine (BP)***

La pression sanguine est la force avec laquelle le sang pousse contre les parois artérielles pendant la systole et la diastole du muscle cardiaque. La norme acceptée pour la pression artérielle systolique est de 120 mm Hg, tandis que pour la pression artérielle diastolique, elle est de 80 mm Hg. Sur la montre, la fonction de mesure de la pression artérielle se trouve dans le premier onglet à droite de l'écran d'accueil ou dans le menu en appuyant sur le bouton latéral.

- **Fréquence cardiaque**

Fréquence cardiaque, ou pouls : c'est le nombre de battements du muscle cardiaque par minute. La norme acceptée est une limite comprise entre 60 et 100 battements par minute. Lorsque le pouls est élevé, on parle de tachycardie, tandis que lorsqu'il est réduit, on parle de bradycardie. Ces deux conditions peuvent être dangereuses pour notre santé. Dans la montre, la fonction de mesure de la fréquence cardiaque se trouve dans le 2e onglet à droite de l'écran principal ou dans le menu en appuyant sur le bouton latéral.

- **Compteur de calories**

Calcule le nombre de calories brûlées dans une journée donnée. Les données sur les calories brûlées se trouvent dans le premier onglet à gauche de l'écran d'accueil.

***Ne prenez pas de décisions en matière de santé en vous basant uniquement sur les résultats de la smartwatch. Pour que les mesures soient précises, les utilisateurs doivent mesurer les fonctions de santé au repos, comme ils le feraient avec des dispositifs médicaux traditionnels, et s'abstenir de mesurer pendant l'exercice, le tabagisme ou la consommation d'alcool. La smartwatch n'est pas un dispositif médical et les résultats des mesures ne sont donnés qu'à titre d'exemple.**

Fonctions disponibles sur la Smartwatch

- **Contrôle de la musique**

Une fois que la montre est connectée à votre téléphone via l'application et que la musique est activée sur votre téléphone, vous pouvez mettre en pause et reprendre la musique, ainsi que rembobiner et faire une avance rapide dans les chansons. Pour contrôler la musique, allumez votre téléphone, puis accédez à la fonction musique en appuyant sur le bouton latéral.

- **Trouvez votre téléphone**

Sur la smartwatch, la sélection de la fonction "Trouver le téléphone" déclenche un bip et une vibration sur votre téléphone pour vous aider à le retrouver rapidement et facilement. La fonction est active lorsque la montre est connectée à votre téléphone. Vous le trouverez dans le menu après avoir appuyé sur le bouton latéral.

- **Prendre des photos**

La smartwatch peut être utilisée comme un obturateur d'appareil photo à distance. Pour prendre une photo à distance, sélectionnez la fonction "Appareil photo" dans le menu, puis autorisez sur votre téléphone les autorisations demandées par l'application. L'appareil photo de votre téléphone va démarrer. Pour prendre une photo, secouez votre poignet.

Fonctions disponibles sur la Smartwatch

- **Moniteur de sommeil**

Une fonction qui permet d'analyser le sommeil d'une personne. La montre indique le nombre d'heures de sommeil et les phases du sommeil, dans lesquelles on distingue le sommeil superficiel et le sommeil profond. Vous trouverez les données relatives au sommeil dans le deuxième onglet à gauche de l'écran d'accueil.

- **Modes sport**

Les 10 modes sportifs de la montre vous permettent de contrôler vos objectifs d'entraînement en surveillant les pas, la fréquence cardiaque, les calories et la distance.
Les données d'entraînement peuvent être trouvées dans l'application après la synchronisation.
Modes sportifs disponibles : course en extérieur, course en intérieur, marche en extérieur, marche en intérieur, randonnée, marcheur, vélo, vélo stationnaire, orbiteur, rameur. Sur la montre, la fonction des modes sport se trouve dans le menu après avoir appuyé sur le bouton latéral.

- **Chronomètre**

Une fonction qui est utilisée pour contrôler et mesurer de courtes distances de temps. Sur la montre, la fonction chronomètre se trouve dans le menu en appuyant sur le bouton latéral.

Fonctions disponibles sur la Smartwatch

- **Alarme**

Pour voir les alarmes que vous avez réglées, allez dans le menu en appuyant sur le bouton latéral. Pour régler un réveil, allez dans l'application. Voir la page 16 pour en savoir plus.

- **Minuterie**

Le minuteur vous permet de décompter le temps. Sur la montre, la fonction de minuterie se trouve dans le menu en appuyant sur le bouton latéral.

- **Météo**

La montre, lorsqu'elle est connectée à l'application, indique la température de la journée. Sur la montre, la fonction météo se trouve dans le menu après avoir appuyé sur le bouton latéral.

- **Changement du thème du cadran**

Il existe plusieurs cadrans au choix sur la montre. Pour modifier les cadrans, appuyez longuement (environ 3 secondes) sur l'écran principal. Dans l'application, vous pouvez télécharger d'autres cadrans ou définir votre propre image. Voir page 19 pour en savoir plus.

Fonctions disponibles sur la Smartwatch

- **Réinitialisation des paramètres d'usine**

La réinitialisation des paramètres d'usine vous permet de réinitialiser la montre et d'effacer toutes les données et tous les paramètres. Sur la montre, la fonction de réinitialisation se trouve dans les paramètres du menu après avoir appuyé sur le bouton latéral.

- **Paramètres**

Dans les paramètres, vous pouvez :
-Sélectionnez les applications pour lesquelles vous souhaitez recevoir des notifications sur la montre,
-réglage de la luminosité de l'écran,
-Régler la durée du rétro-éclairage de l'écran (jusqu'à un maximum de 30 secondes).
Et aussi permettre :
-rappel de mouvement (mode sédentaire)
-surveillance automatique des fonctions de santé (pouls, tension artérielle). Le réglage des mesures automatiques réduit la durée de vie de la batterie.
-réglage de l'alarme de pouls (vous réglez la limite supérieure du pouls dans l'application, voir page 17)
-éclairage de l'écran par le mouvement de la main

Fonctions disponibles dans une application dédiée

- **Historique des mesures**

Dans l'application, vous trouverez l'historique des mesures prises par la montre. Pour consulter l'historique, sélectionnez "Bureau" dans l'application.

- **Modes sport**

Dans l'application, vous pouvez utiliser les modes sportifs et avoir un aperçu sur votre téléphone de l'itinéraire emprunté, du rythme, des calories brûlées et de la durée de l'activité. Vous pouvez sélectionner un mode sport avec GPS ou choisir parmi les modes sport disponibles. Lorsque l'activité est terminée, la carte de l'application indique le trajet parcouru. Vous pouvez partager ou télécharger vos résultats.

- **Rappel des mouvements**

Dans l'application, vous pouvez définir des rappels cycliques toutes les 30 à 240 minutes. Ainsi, lorsqu'elle détecte qu'une personne reste immobile pendant une période prolongée, la montre vous rappelle d'effectuer une activité. Le mode peut être défini à des moments précis. Pour activer cette fonction, dans l'application, sélectionnez "Profil", puis "AK38" et sélectionnez "Alerte d'activité".

- **Réveil**

Pour régler une alarme sur la montre, sélectionnez l'heure et le moment de l'alarme dans l'application. Pour ce faire, dans l'application, sélectionnez "Profil", puis "AK38" et sélectionnez "Réveil".

Fonctions disponibles dans une application dédiée

- **Notifications**

La fonction de notification de l'application vous permet de lire le début d'un message sur l'écran de la smartwatch. Les notifications peuvent provenir d'applications telles que QQ, WeChat, LinkedIn, Skype, Facebook, WhatsApp, Instagram et Gmail. Pour activer cette fonction, allez dans "Profil", puis "AK38" et "Notifications".

- **Alerte pour vous informer si votre rythme cardiaque est trop élevé**

Lorsque la montre détecte des irrégularités liées à votre fréquence cardiaque pendant les mesures, elle vous en informe. Pour activer cette fonction, allez dans "Profil" dans l'application, puis "AK38" et sélectionnez "Alerte de fréquence cardiaque". Définissez à partir de quel niveau de BPM la montre doit vous signaler les irrégularités.

- **Écran de désactivation automatique**

Pour régler la durée de rétroéclairage de l'écran, allez dans "Profil" dans l'application, puis "AK38" et sélectionnez "Arrêt automatique de l'écran".

Fonctions disponibles dans une application dédiée

- **Réveil de l'écran par un simple mouvement du poignet (capteur G)**

Pour activer le réveil de l'écran de la montre d'un geste du poignet, sélectionnez "Profil" dans l'application, puis "AK38" et "Geste de réveil de l'écran".

- **Mode d'économie de la batterie**

Ce mode permet à la montre de fonctionner plus longtemps. Pour activer le mode d'économie d'énergie, allez dans "Profil" dans l'application, puis "AK38" et sélectionnez "Mode faible consommation".

- **Calibrage du moniteur de pression sanguine**

La smartwatch a la capacité de calibrer le moniteur de pression artérielle de la montre. L'étalonnage vise à fournir des mesures plus précises. Pour calibrer votre tensiomètre, allez dans "Profil" dans l'application, puis "AK38" et sélectionnez "Personnaliser la pression artérielle". Saisissez le résultat de votre tensiomètre médical.

Fonctions disponibles dans une application dédiée

- **Surveillance du cycle féminin**

Pour activer cette fonction, le sexe de l'utilisateur doit être défini dans l'application. Un message s'affiche pour activer la fonction de cycle féminin. Dans l'application, vous avez le choix entre 4 options : cycle menstruel, ovulation, grossesse et maternité. Une fois entrée dans l'application, la smartwatch enregistre les cycles menstruels et vous rappelle quand le prochain arrive. La date prévue de l'accouchement peut également être fixée.
Pour définir les paramètres, allez dans "Profil" dans l'application, puis cliquez sur votre profil en haut et sélectionnez l'icône rose.

- **Changement de cadran**

De nombreux autres thèmes de cadrans sont disponibles dans l'application dédiée. Pour sélectionner les cadrans, allez dans " Profil " dans l'application, puis dans " AK38 " et sélectionnez " Paramètres des cadrans ". Pour télécharger des cadrans, sélectionnez "Plus de cadrans de montres". La transmission de données/Wifi doit être activée.

- **Réinitialisation des paramètres d'usine**

La réinitialisation des paramètres d'usine vous permet de réinitialiser la montre et d'effacer toutes les données et tous les paramètres. Pour réinitialiser l'appareil et l'application, allez dans "Profil" dans l'application, puis "AK38" et sélectionnez "Réinitialisation d'usine".

Informations générales

Données techniques

Résistance à l'eau IP67**.

Permet d'utiliser la montre tout en se lavant les mains ou par temps de pluie.

Batterie de 160mAh

La grande capacité de la batterie permet une utilisation prolongée de la smartwatch.

Processeur GR5515I0ND

Mesures de haute performance et de précision.

Design classique

Grâce à son design classique, la montre s'adapte à tous les styles.

**La norme IP67 autorise une température de l'eau de +10 à +35 degrés Celsius et une immersion à une profondeur de 1m pendant 30 minutes. La montre ne peut pas être utilisée dans des bains chauds ou des saunas car elle ne résiste pas à la vapeur. Il n'est pas conçu pour la natation, mais pour vous aider à prendre soin de votre santé.

WATCHMARK®