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**

Applications et fonctions

Installation d'applications **9**

Fonctions disponibles dans la Smartwatch
Heure Date
Pédomètre
Réglage de la luminosité
compteur de calories
Distance
Pression artérielle **11**
Saturation
Impulsion
température corporelle **12**
ECG
Modes sportifs **13**
thérapie au laser
Chronomètre **14**
traqueur de sommeil
Changer le thème du bouclier
Paramètres

TABLE DES MATIÈRES

Applications et fonctions

Fonctions disponibles dans l'application **15**
Historique des mesures
Étalonnage du sphygmomanomètre
Modes sportifs **16**
Fonction d'entretien
Rappel de mouvement
Surveillance automatique de la fonction de santé
Avis **17**
Mode Ne pas déranger
Réveil
Alerte fièvre **18**
Alarme de fréquence cardiaque élevée
ECG
Trouver le téléphone **19**
Capteur G
Réglage de la luminosité de l'écran
Retour aux paramètres d'usine

Informations générales

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

Introduction

À propos de Watchmark WF800

Il s'agit d'une smartwatch avancée permettant de mesurer les fonctions de santé et la thérapie laser. La smartwatch est équipée de nombreuses fonctions pour vous aider à prendre soin de votre santé. La montre est équipée de la dernière génération de puces de Texas Instruments et OSRAM mesurant la saturation, l'ECG et le PPG. Grâce à la fonction de thérapie laser, la smartwatch favorise la purification du sang, la diminution de l'hypertension et le contrôle du diabète. Le menu de la montre est en anglais.

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)

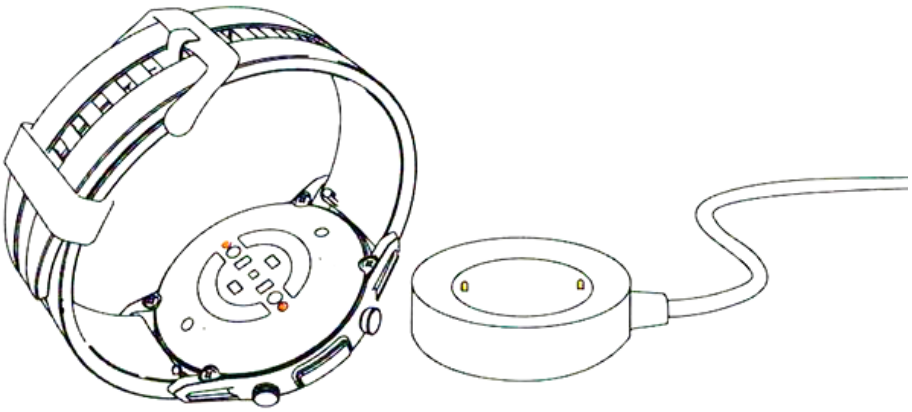
Exigences matérielles

iOS 8.2 et supérieur
Android 4.4 et ultérieur
Bluetooth pris en charge : 5.0

Android 4.4+

IOS 8.2+

Instructions de chargement



Cette smartwatch utilise la charge magnétique.
Fixez le bloc de charge aux contacts de charge arrière et connectez le câble de charge à l'entrée USB. 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.

Applications et fonctions

Installation d'applications

L'application pour le modèle de smartwatch WF800 est "SmartHealth". Téléchargez l'application depuis le Google Play / App Store ou via le code QR ci-dessous.

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. Pour que l'application fonctionne correctement, vous devez donner tous les consentements demandés par l'application. Remplissez vos données personnelles - allez dans "Paramètres" dans le coin inférieur droit, puis sélectionnez l'icône avec votre adresse électronique. Pour connecter la montre, cliquez dans le coin inférieur : "Paramètres" et ensuite "État de l'appareil". Votre téléphone recherchera les périphériques Bluetooth et vous devrez sélectionner le modèle approprié (F800).

Fonctions disponibles sur la Smartwatch

- **Heure, date, jour de la semaine**

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 droite de l'écran principal.

- **Réglage de la luminosité du rétroéclairage en 3 étapes**

Le réglage de la luminosité à trois niveaux permet de protéger vos yeux d'un écran trop lumineux la nuit 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 appropriée de l'écran.

- **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 droite de l'écran principal de l'application.

- **Distance parcourue**

Informations sur la distance parcourue au cours de la journée. La distance parcourue se trouve dans le premier onglet à droite 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 menu à gauche de l'écran d'accueil sous le nom de BP. Pour calibrer la mesure de votre tension artérielle, rendez-vous sur l'application. Plus d'informations à la page 15.

- **Saturation en oxygène (BO)***

Cette fonction indique le niveau d'oxygénation du sang. En règle générale, le résultat devrait se situer entre 95 et 100 %. Lorsque le niveau d'oxygénation baisse, cela peut être dangereux pour notre santé. Sur la montre, la fonction de mesure de la saturation se trouve dans le menu à gauche de l'écran d'accueil sous le nom de Blood oxygen.

- **Fréquence cardiaque (HR)***

Fréquence cardiaque, ou pouls : c'est le nombre de battements du muscle cardiaque par minute. La norme acceptée est une limite 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. Sur la montre, la fonction de mesure de la fréquence cardiaque se trouve dans le menu à gauche de l'écran d'accueil sous le nom de HR.

Fonctions disponibles sur la Smartwatch

- **Température corporelle***

Cette fonction permet de mesurer la température corporelle actuelle. La température normale du corps d'un adulte est considérée comme étant de 36,6 degrés Celsius. Lorsque le niveau de température atteint 38 degrés, on parle de fièvre.
Sur la montre, la fonction de mesure de la température est située dans le menu à gauche de l'écran d'accueil sous le nom de Temp.

- **ECG***

L'électrocardiogramme mesure l'activité électrique du cœur. Il permet de détecter de nombreuses maladies cardiovasculaires. Tenez la plaque métallique sur le côté de la montre pendant la mesure. Les électrodes de la montre doivent être complètement contre la peau. Pour effectuer un test ECG, il est nécessaire de connecter la montre à l'application pour smartphone. Le résultat de la mesure est uniquement visible dans l'application. Sur la montre, la fonction de mesure de l'ECG est située dans le 5e onglet à droite de l'écran d'accueil. Pour afficher le résultat, allez dans l'application et sélectionnez "Test ECG". Cliquez ensuite sur les trois points en haut. Sélectionnez "Synchroniser" à côté de la date à laquelle le test a été effectué. Pour diagnostiquer le résultat, sélectionnez "Diagnostic AI". Vous pouvez sauvegarder et partager le résultat. Vous pouvez également passer le test depuis l'application. Voir page 18 pour en savoir plus.

***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 indicatif.**

Fonctions disponibles sur la Smartwatch

- **Modes sport**

Les 5 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 de sport disponibles : course à pied, cyclisme, basket-ball, marche, escalade. Sur la montre, la fonction des modes sport se trouve dans le menu à gauche de l'écran d'accueil, sous le nom de "Workout".

- **Thérapie au laser****

La thérapie au laser consiste à émettre un faisceau de lumière (d'une intensité, d'une longueur et d'une puissance fixes) sur une partie du corps pendant une durée déterminée. Le rayonnement laser a des effets analgésiques, anti-inflammatoires, anti-œdème, augmente la microcirculation, influence les processus immunologiques et hormonaux, facilite la régénération nerveuse, accélère la croissance osseuse et stimule la synthèse des fibres musculaires.
La durée de la thérapie est de 60 secondes. La dose quotidienne recommandée est de 3 traitements de 60 secondes chacun.
Pour activer la fonction, appuyez sur le bouton inférieur situé sur le côté de l'enveloppe.

****Les contre-indications à la thérapie laser sont le cancer, l'hyperthyroïdie, l'épilepsie, les affections cutanées (infections bactériennes, virales ou fongiques). Il ne doit pas non plus être utilisé par les femmes enceintes.**

Fonctions disponibles sur la Smartwatch

- **Chronomètre**

Une fonction qui est utilisée pour contrôler et mesurer de courts intervalles de temps. Sur la montre, la fonction chronomètre est située dans le menu à gauche de l'écran principal.

- **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 droite de l'écran d'accueil.

- **Changement du thème du cadran**

Il existe plusieurs cadrans au choix sur la montre. Pour changer de cadran, appuyez longuement sur l'écran principal (environ 3 secondes).

- **Paramètres**

Dans les paramètres, vous pouvez :
-réglage de la luminosité de l'écran
-sélectionner la puissance et la durée de la thérapie laser
-éteindre l'appareil

Fonctions disponibles dans une application dédiée

- **Historique des mesures**

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

- **Calibrage du moniteur de pression sanguine**

L'étalonnage du tensiomètre rend les résultats encore plus précis. La montre vérifie de combien le volume sanguin a changé par rapport au moment où l'étalonnage a été effectué. Pour effectuer des étalonnages, allez dans "Main" dans l'application, cliquez sur "Pression artérielle" et sélectionnez "Étalonner la mesure de la pression artérielle".

- **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 choisir parmi les modes de sport disponibles : course à pied, cyclisme, basket-ball, marche, escalade. À la fin de l'activité, la carte de l'application indiquera le parcours effectué. Vous pouvez partager ou télécharger vos résultats.

Fonctions disponibles dans une application dédiée

- **Fonction de soins**

Dans l'application du porteur de la montre, un "ami" doit être ajouté via le nom du compte/le courrier électronique. Une fois qu'il a été correctement ajouté, il peut vérifier les mensurations du porteur de la montre. Pour ajouter une personne, allez dans "Soins" dans l'application.

- **Rappel des mouvements**

Dans l'application, il est possible de programmer des rappels cycliques toutes les 15 à 60 minutes, de sorte que la montre, lorsqu'elle détecte que la personne reste immobile pendant une période prolongée, lui rappelle d'effectuer une activité. Vous pouvez également définir quels jours et à quelles heures la fonction doit être active. Pour activer cette fonction, dans l'application, sélectionnez "Paramètres", puis "État de l'appareil" et sélectionnez "Rappel de mouvement".

- **Surveillance automatique des fonctions de santé**

Dans l'application, la fréquence cardiaque, la pression, la saturation et la température peuvent être mesurées de manière cyclique. La mesure cyclique peut être activée ou désactivée dans l'application et réglée pour prendre des mesures automatiques toutes les 10 à 60 minutes. La mesure automatique est effectuée sans notre intervention.
Pour activer cette fonction, sélectionnez "Paramètres" dans l'application, puis "État de l'appareil" et "Surveillance de la santé". Le réglage des mesures automatiques réduit la durée de vie de la batterie.

Fonctions disponibles dans une application dédiée

- **Notifications**

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

- **Notifications d'appels entrants**

Notification d'un appel entrant avec le nom d'un contact du répertoire de votre smartphone. Depuis la montre, l'appel peut être rejeté. Pour activer cette fonction, allez dans "Paramètres", puis "État de l'appareil" et "Notifications".

- **Mode "Ne pas déranger"**

Un mode qui fait que les notifications n'apparaissent pas. Pour activer ce mode, allez dans "Paramètres", puis "État de l'appareil" et "Ne pas déranger". Vous pouvez définir la plage d'heures pendant laquelle vous souhaitez que le mode soit actif.

- **Réveil**

Pour régler une alarme sur la montre, sélectionnez une heure et une durée d'alarme dans l'application. Pour ce faire, dans l'application, sélectionnez "Paramètres", puis "État de l'appareil" et sélectionnez "Réveil".

Fonctions disponibles dans une application dédiée

- **Alarme de fièvre**

Lorsque la montre détecte des anomalies liées à la température pendant les mesures, elle vous en informe. Dans l'application, nous avons la possibilité de définir une alerte lorsque votre température corporelle atteint 38℃, il s'agit d'une valeur définie automatiquement. Vous pouvez modifier l'alerte à partir d'une température de 37℃ ou plus. Pour régler l'alarme, sélectionnez "Réglages", puis "État de l'appareil" et sélectionnez "Alarme de température".

- **Alarme pour une fréquence cardiaque trop élevée**

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

- **ECG**

Un test ECG peut également être effectué via l'application. Pour ce faire, allez dans l'application et cliquez sur "Test ECG", puis sur le bouton de démarrage. Placez votre doigt sur la plaque métallique située sur le côté de la montre et sélectionnez "Démarrer le test" dans l'application. Après le test, le résultat s'affiche dans l'application.

Fonctions disponibles dans une application dédiée

- **Trouvez votre téléphone**

Dans l'application, la sélection de la "fonction antiperte" déclenche un signal de vibration sur votre téléphone pour vous aider à localiser votre appareil.

- **Réveil de l'écran en cas de mouvement du poignet (capteur G)**

Pour activer la fonction de réveil de l'écran de la montre d'un simple mouvement du poignet, sélectionnez "Paramètres" dans l'application, puis "État de l'appareil" et "Lever le poignet pour reprendre l'écran".

- **Réglage de la luminosité du rétro-éclairage de l'écran en 3 étapes**

Le réglage de la luminosité en trois étapes permet de protéger vos yeux d'un écran trop lumineux la nuit et d'économiser la batterie de la montre. Vous pouvez trouver cette fonction dans l'application. Sélectionnez "Paramètres", puis "État de l'appareil" et "Luminosité de l'écran".

- **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, allez dans "Paramètres" dans l'application, puis "État de l'appareil" et "Réinitialiser les paramètres d'usine".

Informations générales

Données techniques

Étanche selon la norme IP67***

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

Batterie de 280mAh

La batterie au lithium-polymère vous permettra d'utiliser la smartwatch pendant une longue période.

Processeur Texas Instruments et OSRAM

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 comprise entre +10 et +35 degrés Celsius et une immersion à une profondeur de 1 m 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