WATCHMARK®

ISTRUZIONI D'USO

WWW.WATCHMARK.COM

INDICE DEI CONTENUTI

Introduzione

Informazioni sull'orologio **4**
Configurazione del dispositivo
Contenuto dell'imballaggio
Requisiti hardware **5**
Ricarica dell'orologio
Informazioni aggiuntive **6**

Come indossare uno smartwatch? **7**
Sostituzione del cinturino di un orologio **8**
Regolazione del cinturino dell'orologio

App e funzioni

Installazione delle applicazioni **9**
Funzioni disponibili nello smartwatch **10**
Ora, data
Pedometro
Regolazione della luminosità
Distanza percorsa
Pressione sanguigna **11**
Frequenza cardiaca
Contatore di calorie
Controllo della musica **12**
Trova un telefono
Scattare foto
Monitoraggio del sonno **13**
Modalità sportive
Cronometro
Allarme **14**
Timer
Il tempo
Modifica del tema del quadrante **15**
Ripristino delle impostazioni predefinite
Impostazioni

INDICE DEI CONTENUTI

App e funzioni

Funzioni disponibili nell'applicazione **16**
Storia della misurazione
Modalità sportive
Promemoria del movimento
Sveglia
Notifiche **17**
Allarme attività
Allarme di frequenza cardiaca elevata
Sensore G **18**
Modalità di risparmio della batteria
Calibrazione del misuratore di pressione sanguigna
Schermata di spegnimento automatico
Monitoraggio del ciclo femminile **19**
Modifica del quadrante
Ripristino delle impostazioni di fabbrica

Informazioni generali

Dati tecnici **20**
Reclamo del prodotto **21**
Ritorno del prodotto **22**
Sostituzione del prodotto **23**

Introduzione

Informazioni su Watchmark Active

Il design alla moda dello smartwatch permette di mettere in risalto lo stile individuale di ogni donna. L'orologio non solo attira l'attenzione, ma motiva anche a prendersi cura della propria salute. Cambiate il design del quadrante o indossate un nuovo cinturino per un look più elegante o sportivo. Lo smartwatch aiuterà a migliorare la forma fisica tracciando i progressi dell'allenamento e registrandoli nell'app. Il menu dell'orologio è in italiano.

Configurazione del dispositivo

Contenuto della confezione

Smartwatch (il colore e il materiale possono variare a seconda del colore scelto)

Caricabatterie (il colore e il materiale possono variare a seconda del modello selezionato)

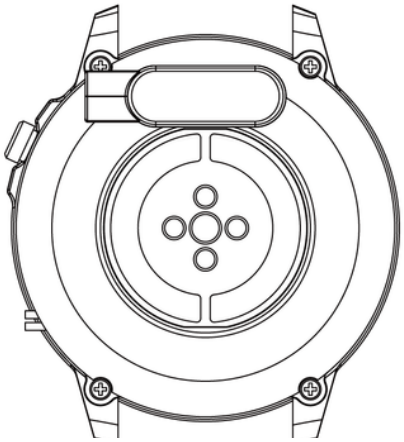
Cinturino (il colore e il materiale possono variare a seconda del colore scelto)

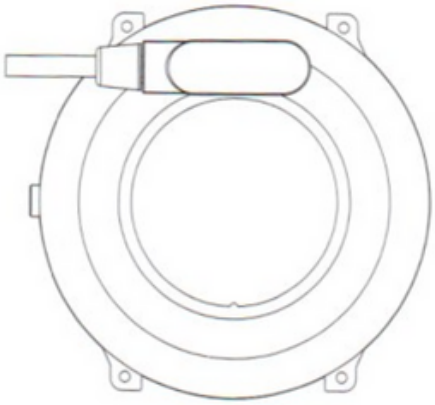
Requisiti hardware

iOS 9.0 e versioni successive
Android 4.4 e successivi
Bluetooth supportato: 4.0

Android 4.4+ IOS 9.0+

Istruzioni per la ricarica





Questo smartwatch utilizza la ricarica magnetica.
Collegare il cavo di ricarica all'ingresso USB e ai contatti di ricarica posteriori del dispositivo. Una volta collegato, la ricarica si avvia automaticamente e sullo schermo appare l'icona di ricarica.
Sono necessarie circa 2 ore per caricare completamente la batteria. Non utilizzare l'orologio mentre è in carica.

Attenzione: non collegare il cavo di ricarica magnetico a 2 contatti contemporaneamente con materiale conduttivo, poiché ciò potrebbe causare un cortocircuito.

Informazioni aggiuntive

Prima di utilizzare l'apparecchiatura, leggere attentamente l'intero manuale d'uso. Si raccomanda di utilizzare esclusivamente la batteria, il caricabatterie e gli accessori originali inclusi nel kit fornito con il dispositivo.
Né il produttore né il distributore sono responsabili dell'uso di accessori di terzi.

Le funzioni presentate in questo manuale possono variare da un modello all'altro, poiché si tratta di una descrizione generale degli smartwatch. Alcuni modelli possono discostarsi dallo standard.

Prima di utilizzare il dispositivo per la prima volta, caricarlo per almeno 2 ore. Prima di utilizzare il dispositivo, è necessario scaricare e installare l'applicazione e accettare tutti i consensi richiesti dallo smartwatch. Se questo non viene fatto completamente, non tutte le funzioni del dispositivo saranno disponibili. Lo smartwatch chiederà l'accesso solo alle funzioni necessarie per il suo corretto funzionamento.

L'azienda si riserva il diritto di modificare il contenuto del presente manuale.

Come indossare uno smartwatch?

Il cinturino di questo modello di orologio è largo 20 mm. È intercambiabile e si possono acquistare cinghie aggiuntive di colore o materiale diverso.

Indossare un orologio

Quando non si fa attività fisica, indossare lo smartwatch come un normale orologio, cioè con un dito sopra l'osso del polso.

Per sfruttare appieno la funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca durante l'esercizio, provare a indossare il dispositivo sopra il polso (2 dita sopra l'osso del polso) per migliorare il comfort e la stabilità. Molti esercizi, come il ciclismo o il sollevamento pesi, possono far cambiare la posizione dello smartwatch, ad esempio piegando il polso. Se l'orologio è posizionato più in basso sull'osso del polso, le misurazioni possono essere intermittenti, quindi è importante che sia posizionato correttamente.

Sostituzione del cinturino di un orologio

Prima di utilizzare l'orologio, applicare il cinturino originale. Quando si esegue questa operazione, prestare molta attenzione e fare attenzione alle unghie quando si attaccano i telescopi all'orologio.

Indossare il cinturino dell'orologio

1. Inserire un'estremità del cinturino insieme al telescopio nell'incavo della busta dell'orologio.
2. Con l'altra estremità, far scorrere il telescopio al centro della cavità e fissarlo all'orologio.

Rimozione della cinghia

1. Con una mano, premere la rotella sul telescopio e spingere delicatamente verso l'interno.
2. Quindi, tirare verso l'alto finché il telescopio non si stacca dall'orologio.

Regolazione della cinghia

1. Svitare l'estremità appuntita del dispositivo in modo che il cinturino sia appoggiato sulla spugna.
2. Premere l'estremità tagliente contro il foro in cui si trova il rivetto nel bracciale per staccare il segmento.
3. Per un effetto visivo ottimale, staccare i segmenti in modo simmetrico da entrambi i lati del bracciale.

App e funzioni

Installazione delle applicazioni

L'applicazione per il modello di smartwatch Active è "H Band". Scaricate l'applicazione da Google Play / App Store o tramite il codice QR qui sotto. L'applicazione è in italiano.

Google Play

App Store

Una volta installata l'applicazione, attivare il Bluetooth sul telefono e accedere all'applicazione. Create un account o accedete in forma anonima. Consentire l'accesso. Quindi fare clic su "Scansione hardware". Selezionare AK38. Una volta connessi, è possibile scegliere le app da cui ricevere le notifiche. L'applicazione chiederà quindi di concedere l'accesso alle notifiche. Selezionare l'applicazione "Banda H" dal menu. Affinché l'app funzioni correttamente, è necessario ottenere tutti i consensi richiesti.

Funzioni disponibili sullo Smartwatch

- **Ora, data**

Il display visualizza l'ora, la data e il giorno della settimana. I dati vengono visualizzati sulla schermata principale dell'orologio.

- **Pedometro**

Conta i passi compiuti in un determinato giorno (i dati si azzerano ogni giorno a partire dalle 00:00). Il numero di passi effettuati può essere visualizzato nell'app o nella prima scheda a sinistra della schermata principale.

- **Regolazione della luminosità della retroilluminazione dello schermo**

La regolazione della luminosità aiuta a proteggere gli occhi da uno schermo troppo luminoso di notte, ad adattare la retroilluminazione alla situazione esterna e a risparmiare la batteria dell'orologio. Questa funzione si trova nel menu a discesa della schermata principale e consente di selezionare la luminosità del display appropriata.

- **Distanza percorsa**

Informazioni sulla distanza percorsa durante il giorno. La distanza percorsa si trova nella prima scheda a sinistra della schermata principale.

Funzioni disponibili sullo Smartwatch

- **Pressione sanguigna (BP)***

La pressione arteriosa è la forza con cui il sangue spinge contro le pareti arteriose durante la sistole e la diastole del muscolo cardiaco. La norma accettata per la pressione arteriosa sistolica è di 120 mm Hg, mentre per la pressione arteriosa diastolica è di 80 mm Hg. Sull'orologio, la funzione di misurazione della pressione sanguigna si trova nella prima scheda a destra della schermata iniziale o nel menu premendo il pulsante laterale.

- **Frequenza cardiaca***

Frequenza cardiaca o polso: è il numero di battiti del muscolo cardiaco in un minuto. La norma accettata è un limite compreso tra 60 e 100 battiti al minuto. Quando il polso è elevato si parla di tachicardia, mentre quando è ridotto si parla di bradicardia. Entrambe le condizioni possono essere pericolose per la nostra salute. Nell'orologio, la funzione di misurazione della frequenza cardiaca si trova nella seconda scheda a destra della schermata principale o nel menu premendo il pulsante laterale.

- **Contatore di calorie**

Calcola il numero di calorie bruciate in un determinato giorno. I dati sulle calorie bruciate si trovano nella prima scheda a sinistra della schermata iniziale.

***Non prendere decisioni sulla salute basandosi esclusivamente sui risultati dello smartwatch. Affinché le misurazioni siano accurate, gli utenti devono misurare le funzioni sanitarie a riposo come farebbero con i dispositivi medici tradizionali e astenersi dal misurare durante l'esercizio fisico, il fumo o il consumo di alcol. Lo smartwatch non è un dispositivo medico e i risultati delle misurazioni sono solo a scopo illustrativo.**

Funzioni disponibili sullo Smartwatch

- **Controllo della musica**

Una volta che l'orologio è collegato al telefono tramite l'app e la musica è attivata sul telefono, è possibile mettere in pausa e riprendere la musica, nonché riavvolgere e riavvolgere i brani. Per controllare la musica, accendere il telefono e passare alla funzione musica premendo il pulsante laterale.

- **Trova il tuo telefono**

Sullo smartwatch, selezionando la funzione "Trova telefono" si attiverà un segnale acustico e una vibrazione sul telefono per aiutarlo a trovare rapidamente e facilmente. La funzione è attiva quando l'orologio è collegato al telefono. Si trova nel menu dopo aver premuto il pulsante laterale.

- **Scattare foto**

Lo smartwatch può essere utilizzato come otturatore remoto della fotocamera. Per scattare una foto in remoto, selezionare la funzione "Fotocamera" dal menu e poi sul telefono consentire le autorizzazioni richieste dall'app. La fotocamera del telefono si avvia. Per scattare una foto, scuotere il polso.

Funzioni disponibili sullo Smartwatch

- **Monitoraggio del sonno**

Una funzione che aiuta ad analizzare il sonno di una persona. L'orologio indica il numero di ore dormite e le fasi del sonno, in cui si distingue tra sonno superficiale e profondo. I dati sul sonno si trovano nella seconda scheda a sinistra della schermata iniziale.

- **Modalità sportive**

Le 10 modalità sportive dell'orologio consentono di controllare gli obiettivi di allenamento monitorando passi, frequenza cardiaca, calorie e distanza.
I dati dell'allenamento sono disponibili nell'app dopo la sincronizzazione.
Modalità sportive disponibili: corsa all'aperto, corsa al coperto, camminata all'aperto, camminata al coperto, camminata, stair stepper, bicicletta, cyclette, orbiter, vogatore. Sull'orologio, la funzione modalità sport si trova nel menu dopo aver premuto il pulsante laterale.

- **Cronometro**

Una funzione utilizzata per controllare e misurare brevi distanze di tempo. Sull'orologio, la funzione cronometro si trova nel menu premendo il pulsante laterale.

Funzioni disponibili sullo Smartwatch

- **Allarme**

Per visualizzare gli allarmi impostati, accedere al menu premendo il pulsante laterale. Per impostare una sveglia, accedere all'app. Per saperne di più, vedere pagina 16.

- **Timer**

Il timer consente di effettuare il conto alla rovescia.
Sull'orologio, la funzione timer si trova nel menu premendo il pulsante laterale.

- **Il tempo**

L'orologio, una volta collegato all'app, indicherà la temperatura del giorno. Sull'orologio, la funzione meteo si trova nel menu dopo aver premuto il pulsante laterale.

- **Modifica del tema del quadrante**

L'orologio offre diversi quadranti tra cui scegliere. Per cambiare i quadranti, premere a lungo (circa 3 secondi) la schermata principale. Nell'app è possibile scaricare altri quadranti o impostare la propria immagine. Per saperne di più, vedere pagina 19.

Funzioni disponibili sullo Smartwatch

- **Ripristino delle impostazioni di fabbrica**

Il ripristino delle impostazioni di fabbrica consente di resettare l'orologio e di cancellare tutti i dati e le impostazioni.
Sull'orologio, la funzione di reset si trova nelle impostazioni del menu dopo aver premuto il pulsante laterale.

- **Impostazioni**

Nelle impostazioni è possibile:
-Selezionare le applicazioni da cui si desidera ricevere le notifiche sull'orologio,
-Regolare la luminosità dello schermo,
-Regolare la durata della retroilluminazione dello schermo (fino a un massimo di 30 secondi).
E anche abilitare:
-Promemoria del movimento (modalità sedentaria)
-Monitoraggio automatico delle funzioni sanitarie (polso, pressione sanguigna). L'impostazione delle misurazioni automatiche riduce la durata della batteria.
-Impostazione dell'allarme polso (il limite superiore del polso si imposta nell'app, per maggiori informazioni vedere pagina 17)
-Illuminazione dello schermo tramite il movimento della mano

Funzioni disponibili in un'applicazione dedicata

- **Storia della misurazione**

Nell'app si trova la cronologia delle misurazioni effettuate dall'orologio. Per controllare la cronologia, selezionare "Desktop" nell'app.

- **Modalità sportive**

Nell'app è possibile utilizzare le modalità sportive e avere un'anteprima sul telefono del percorso effettuato, del ritmo, delle calorie bruciate e della durata dell'attività. È possibile selezionare una modalità sportiva con il GPS o scegliere tra le modalità sportive disponibili. Al termine dell'attività, la mappa dell'app mostrerà il percorso effettuato. È possibile condividere o caricare i risultati ottenuti.

- **Promemoria del movimento**

Nell'app è possibile impostare promemoria ciclici ogni 30-240 minuti, in base ai quali l'orologio, quando rileva che una persona rimane immobile per un periodo di tempo prolungato, ricorda di eseguire un'attività. La modalità può essere impostata in momenti specifici. Per attivare questa funzione, nell'app selezionare "Profilo", quindi "AK38" e selezionare "Avviso attività".

- **Sveglia**

Per impostare una sveglia sull'orologio, selezionare l'ora e il momento della sveglia nell'app. A tal fine, nell'app selezionare "Profilo", quindi "AK38" e selezionare "Sveglia".

Funzioni disponibili in un'applicazione dedicata

- **Notifiche**

La funzione di notifica dell'app consente di leggere l'inizio di un messaggio sullo schermo dello smartwatch. Le notifiche possono provenire da app come QQ, WeChat, LinkedIn, Skype, Facebook, WhatsApp, Instagram e Gmail. Per attivare questa funzione, andare su "Profilo", quindi su "AK38" e "Notifiche".

- **Allarme per informare l'utente se la frequenza cardiaca è troppo elevata**

Quando l'orologio rileva irregolarità relative alla frequenza cardiaca durante le misurazioni, lo notifica all'utente. Per attivare questa funzione, andare su "Profilo" nell'app, quindi su "AK38" e selezionare "Allarme frequenza cardiaca". Impostare a partire da quale livello BPM l'orologio deve notificare le irregolarità.

- **Schermata di disattivazione automatica**

Per impostare la durata della retroilluminazione dello schermo, andare su "Profilo" nell'app, quindi su "AK38" e selezionare "Spegnimento automatico dello schermo".

Funzioni disponibili in un'applicazione dedicata

- **Risveglio dello schermo con un colpo di polso (G-Sensor)**

Per attivare la funzione di sveglia dello schermo dell'orologio con un tocco del polso, selezionare "Profilo" nell'app, quindi "AK38" e "Gesto di sveglia dello schermo".

- **Modalità di risparmio della batteria**

Questa modalità consente all'orologio di funzionare più a lungo. Per attivare la modalità di risparmio energetico, andare su "Profilo" nell'app, quindi su "AK38" e selezionare "Modalità basso consumo".

- **Calibrazione del misuratore di pressione sanguigna**

Lo smartwatch è in grado di calibrare il misuratore di pressione sanguigna dell'orologio. La calibrazione mira a fornire misure più accurate. Per calibrare il misuratore di pressione arteriosa, andare su "Profilo" nell'app, poi su "AK38" e selezionare "Personalizza pressione arteriosa". Inserire il risultato del monitor medico della pressione sanguigna.

Funzioni disponibili in un'applicazione dedicata

- **Monitoraggio del ciclo femminile**

Per attivare questa funzione, il sesso dell'utente deve essere impostato nell'app. Viene visualizzato un messaggio per attivare la funzione di ciclo femminile. Nell'app è possibile scegliere tra 4 opzioni: ciclo mestruale, ovulazione, gravidanza e maternità. Una volta inserito nell'app, lo smartwatch registra i cicli mestruali e ricorda quando arriva il prossimo. Si può anche stabilire la data prevista per il parto. Per impostare i parametri, andare su "Profilo" nell'applicazione, quindi cliccare sul proprio profilo in alto e selezionare l'icona rosa.

- **Modifica del quadrante**

Nell'app dedicata sono disponibili molti altri temi per il quadrante. Per selezionare i quadranti, andare su "Profilo" nell'applicazione, quindi su "AK38" e selezionare "Impostazioni quadrante". Per scaricare i quadranti, selezionare "Altri quadranti dell'orologio". La trasmissione dati/Wifi deve essere abilitata.

- **Ripristino delle impostazioni di fabbrica**

Il ripristino delle impostazioni di fabbrica consente di resettare l'orologio e di cancellare tutti i dati e le impostazioni. Per resettare il dispositivo e l'app, andare su "Profilo" nell'app, quindi su "AK38" e selezionare "Ripristino dati di fabbrica".

Informazioni generali

Dati tecnici

Resistenza all'acqua IP67**

Consente di utilizzare l'orologio mentre ci si lava le mani o in una giornata di pioggia.

Batteria da 160 mAh

L'ampia capacità della batteria consente un uso prolungato dello smartwatch.

Processore GR5515I0ND

Misure ad alte prestazioni e precisione.

Design classico

Grazie al suo design classico, l'orologio si abbina a qualsiasi stile.

**Lo standard IP67 consente una temperatura dell'acqua compresa tra +10 e +35 gradi Celsius e l'immersione a 1 metro di profondità per un massimo di 30 minuti. L'orologio non può essere utilizzato in bagni caldi o saune perché non è resistente al vapore. Non è stato progettato per il nuoto, ma per aiutare a prendersi cura della propria salute.

WATCHMARK®