WATCHMARK®

ISTRUZIONI D'USO

WWW.WATCHMARK.COM

INDICE DEI CONTENUTI

Introduzione

Informazioni sull'orologio **4**
Configurazione del dispositivo
Contenuto dell'imballaggio **5**
Requisiti hardware
Ricarica dell'orologio **6**
Informazioni aggiuntive **7**

Come indossare uno smartwatch? **8**
Sostituzione del cinturino di un orologio

App e funzioni

Installazione delle app **9**

Funzioni disponibili nello smartwatch **10**
Ora, data
Pedometro
Controllo della luminosità
Contatore di calorie
Distanza
Pressione sanguigna **11**
Saturazione
Frequenza cardiaca
Temperatura corporea **12**
ECG
Modalità sportive **13**
Terapia laser
Cronometro **14**
Monitoraggio del sonno
Modifica del tema del quadrante
Impostazioni

INDICE DEI CONTENUTI

App e funzioni

Funzioni disponibili nell'applicazione **15**
Storia della misurazione
Calibrazione del misuratore di pressione sanguigna
Modalità sportive **16**
Funzione di assistenza
Promemoria del movimento
Monitoraggio automatico delle funzioni sanitarie
Notifiche **17**
Modalità "Non disturbare
Sveglia
Allarme febbre **18**
Allarme di frequenza cardiaca elevata
ECG
Trova il telefono
Sensore G **19**
Regolare la luminosità dello schermo
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 WF800

Si tratta di uno smartwatch avanzato per la misurazione delle funzioni sanitarie e la terapia laser. Lo smartwatch è dotato di molte funzioni che aiutano a prendersi cura della propria salute. L'orologio è dotato di chip di ultima generazione di Texas Instruments e OSRAM che misurano saturazione, ECG e PPG. Grazie alla funzione di laserterapia, lo smartwatch favorisce la depurazione del sangue, riducendo l'ipertensione e combattendo il diabete. Il menu dell'orologio è in inglese.

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)

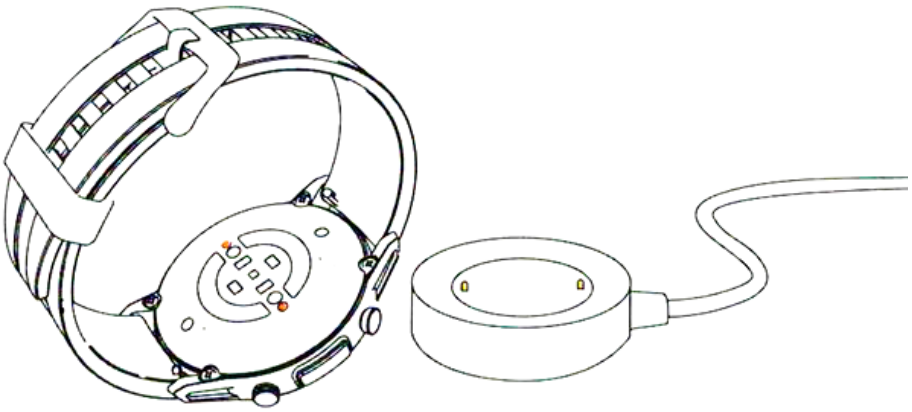
Cinturino (il colore e il materiale possono variare a seconda del colore scelto)

Requisiti hardware

iOS 8.2 e versioni successive
Android 4.4 e successivi
Bluetooth supportato: 5.0

Android 4.4+ IOS 8.2+

Istruzioni per la ricarica



Questo smartwatch utilizza la ricarica magnetica.
Collegare il pad di ricarica ai contatti di ricarica posteriori e collegare il cavo di ricarica all'ingresso USB. 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 22 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.

App e funzioni

Installazione delle applicazioni

L'applicazione per il modello di smartwatch WF800 è "SmartHealth". 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. Affinché l'applicazione funzioni correttamente, è necessario fornire tutti i consensi richiesti dall'applicazione. Inserite i vostri dati personali: andate su "Impostazioni" nell'angolo in basso a destra, quindi selezionate l'icona con il vostro indirizzo e-mail. Per collegare l'orologio, fare clic nell'angolo inferiore: "Impostazioni" e quindi "Stato del dispositivo". Il telefono cercherà i dispositivi Bluetooth e si dovrà selezionare il modello appropriato (F800).

Funzioni disponibili sullo Smartwatch

- **Ora, data, giorno della settimana**

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 destra della schermata principale.

- **Regolazione della luminosità della retroilluminazione in 3 fasi**

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

- **Contatore di calorie**

Calcola il numero di calorie bruciate in un determinato giorno. I dati sulle calorie bruciate si trovano nella prima scheda a destra della schermata principale dell'app.

- **Distanza percorsa**

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

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 nel menu a sinistra della schermata iniziale, sotto il nome di BP. Per calibrare la misurazione della pressione arteriosa, accedere all'app. Maggiori informazioni a pagina 15.

- **Saturazione di ossigeno (BO)***

Questa funzione indica il livello di ossigenazione del sangue. Come norma, il risultato dovrebbe essere compreso tra il 95 e il 100%. Quando il livello di ossigenazione si abbassa, può essere pericoloso per la nostra salute. Sull'orologio, la funzione di misurazione della saturazione si trova nel menu a sinistra della schermata iniziale, sotto il nome di Ossigeno nel sangue.

- **Frequenza cardiaca (HR)***

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. Sull'orologio, la funzione di misurazione della frequenza cardiaca si trova nel menu a sinistra della schermata iniziale, sotto il nome di FC.

Funzioni disponibili sullo Smartwatch

- **Temperatura corporea***

Questa funzione consente di misurare la temperatura corporea attuale. La temperatura corporea normale di un adulto è considerata di 36,6 gradi Celsius. Quando la temperatura sale a 38 gradi si parla di febbre. Sull'orologio, la funzione di misurazione della temperatura si trova nel menu a sinistra della schermata iniziale, sotto il nome di Temp.

- **ECG***

L'elettrocardiogramma misura l'attività elettrica del cuore. Permette di rilevare molte malattie cardiovascolari. Durante la misurazione, tenere la piastra metallica sul lato dell'orologio. Gli elettrodi dell'orologio devono essere completamente appoggiati alla pelle. Per eseguire un test ECG, è necessario collegare l'orologio all'applicazione per smartphone. Il risultato della misurazione è visibile solo nell'app. Sull'orologio, la funzione per la misurazione dell'ECG si trova nella quinta scheda a destra della schermata iniziale. Per visualizzare il risultato, accedere all'app e selezionare "Test ECG". Quindi fare clic sui tre punti in alto. Selezionare "Sincronizza" accanto alla data in cui è stato eseguito il test. Per diagnosticare il risultato, selezionare "Diagnosi AI". È possibile salvare e condividere il risultato. È possibile eseguire il test anche dall'interno dell'app. Per saperne di più, vedere pagina 18.

***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 di riferimento.**

Funzioni disponibili sullo Smartwatch

- **Modalità sportive**

Le 5 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, ciclismo, basket, camminata, arrampicata. Sull'orologio, la funzione delle modalità sportive si trova nel menu a sinistra della schermata iniziale, sotto il nome di "Allenamento".

- **Laserterapia****

La laserterapia prevede l'emissione di un fascio di luce (di intensità, lunghezza e potenza fissa) su una parte del corpo per un periodo di tempo stabilito. La radiazione laser ha effetti analgesici, antinfiammatori e antiedemigeni, aumenta la microcircolazione, influenza i processi immunologici e ormonali, facilita la rigenerazione dei nervi, accelera la crescita ossea e stimola la sintesi delle fibre muscolari.
La durata della terapia è di 60 secondi. La dose giornaliera raccomandata è di 3 trattamenti di 60 secondi ciascuno.
Per attivare la funzione, premere il pulsante inferiore sul lato della busta.

****Le controindicazioni alla terapia laser includono cancro, ipertiroidismo, epilessia, condizioni della pelle (infezioni batteriche, virali o fungine). Inoltre, non deve essere utilizzato dalle donne in gravidanza.**

Funzioni disponibili sullo Smartwatch

- **Cronometro**

Funzione utilizzata per controllare e misurare brevi intervalli di tempo. Sull'orologio, la funzione cronometro si trova nel menu a sinistra della schermata principale.

- **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 destra della schermata iniziale.

- **Modifica del tema del quadrante**

L'orologio offre diversi quadranti tra cui scegliere. Per cambiare i quadranti, premere a lungo sulla schermata principale (circa 3 secondi).

- **Impostazioni**

Nelle impostazioni è possibile:
-Regolare la luminosità dello schermo
-Selezionare la potenza e la durata della terapia laser.
-Spegnere il dispositivo

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 "Principale" nell'app.

- **Calibrazione del misuratore di pressione sanguigna**

La calibrazione del misuratore di pressione rende i risultati ancora più precisi. L'orologio controlla la variazione del volume del sangue rispetto al momento della calibrazione. Per eseguire le calibrazioni, accedere a "Principale" nell'applicazione, fare clic su "Pressione arteriosa" e selezionare "Calibra la misurazione della pressione arteriosa".

- **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 scegliere tra le modalità sportive disponibili: corsa, ciclismo, basket, camminata, arrampicata. Al termine dell'attività, la mappa dell'app mostrerà il percorso effettuato. È possibile condividere o caricare i risultati ottenuti.

Funzioni disponibili in un'applicazione dedicata

- **Funzione di assistenza**

Nell'applicazione di chi indossa l'orologio, è necessario aggiungere un "amico" tramite il nome dell'account o l'e-mail. Una volta aggiunto correttamente, può verificare le misure di chi indossa l'orologio. Per aggiungere una persona, andare su "Assistenza" nell'app.

- **Promemoria del movimento**

Nell'app è possibile impostare promemoria ciclici ogni 15-60 minuti, in base ai quali l'orologio, quando rileva che la persona rimane immobile per un periodo di tempo prolungato, le ricorda di svolgere un'attività. È inoltre possibile impostare i giorni e gli orari in cui la funzione deve essere attiva. Per attivare questa funzione, nell'app selezionare "Impostazioni", quindi "Stato del dispositivo" e selezionare "Promemoria movimento".

- **Monitoraggio automatico delle funzioni sanitarie**

Nell'app è possibile misurare ciclicamente la frequenza cardiaca, la pressione, la saturazione e la temperatura.
La misurazione ciclica può essere attivata o disattivata nell'app e impostata per effettuare misurazioni automatiche ogni 10-60 minuti. La misurazione automatica viene eseguita senza il nostro intervento. Per attivare la funzione, selezionare "Impostazioni" nell'app, quindi "Stato del dispositivo" e "Monitoraggio salute". L'impostazione delle misurazioni automatiche riduce la durata della batteria.

Funzioni disponibili in un'applicazione dedicata

- **Notifiche**

La funzione di notifica consente di leggere l'inizio di un messaggio sullo schermo dello smartwatch. Le notifiche possono provenire da applicazioni come SMS, QQ, WeChat, LinkedIn, Skype, Facebook, WhatsApp, Instagram e Messenger. Per attivare questa funzione, andare su "Impostazioni", quindi su "Stato del dispositivo" e "Notifiche".

- **Notifiche di chiamate in arrivo**

Notifica di una chiamata in arrivo con il nome di un contatto dalla rubrica dello smartphone. Dall'orologio è possibile rifiutare la chiamata. Per attivare questa funzione, accedere a "Impostazioni", quindi a "Stato del dispositivo" e "Notifiche".

- **Modalità "Non disturbare"**

Una modalità che fa sì che le notifiche non vengano visualizzate. Per attivare questa modalità, andare su "Impostazioni", quindi "Stato del dispositivo" e "Non disturbare". È possibile impostare l'intervallo di ore in cui si desidera che la modalità sia attiva.

- **Sveglia**

Per impostare una sveglia sull'orologio, selezionare l'ora e il momento della sveglia nell'app. Per farlo, nell'app selezionare "Impostazioni", quindi "Stato del dispositivo" e selezionare "Sveglia".

Funzioni disponibili in un'applicazione dedicata

- **Allarme febbre**

Quando l'orologio rileva anomalie relative alla temperatura durante le misurazioni, lo notifica all'utente. Nell'app è possibile impostare un avviso quando la temperatura corporea raggiunge i 38℃, un valore impostato automaticamente. È possibile modificare l'avviso a partire da una temperatura di 37℃ o superiore. Per impostare l'allarme, selezionare "Impostazioni", quindi "Stato del dispositivo" e selezionare "Allarme temperatura".

- **Allarme per frequenza cardiaca troppo alta**

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

- **ECG**

Tramite l'app è possibile eseguire anche un test ECG. A tal fine, accedere all'applicazione e fare clic su "Test ECG" e poi sul pulsante di avvio. Posizionare il dito sulla piastra metallica sul lato dell'orologio e selezionare "Avvia test" nell'app. Dopo il test, il risultato verrà visualizzato nell'app.

Funzioni disponibili in un'applicazione dedicata

- **Trova il tuo telefono**

Nell'applicazione, selezionando "Funzione anti-smarrimento" si attiverà un segnale di vibrazione sul telefono per aiutare a localizzare il dispositivo.

- **Risveglio dello schermo con movimento del polso (G-Sensor)**

Per attivare la funzione di risveglio dello schermo dell'orologio con un movimento del polso, selezionare "Impostazioni" nell'app, quindi "Stato del dispositivo" e "Sollevare il polso per riprendere lo schermo".

- **Regolazione della luminosità della retroilluminazione dello schermo in 3 fasi**

La regolazione della luminosità in tre fasi aiuta a proteggere gli occhi da uno schermo troppo luminoso di notte e a risparmiare la batteria dell'orologio. Questa funzione è disponibile nell'app. Selezionare "Impostazioni", quindi "Stato del dispositivo" e "Luminosità dello schermo".

- **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 ripristinare, andare su "Impostazioni" nell'app, quindi su "Stato del dispositivo" e "Ripristino delle impostazioni di fabbrica".

Informazioni generali

Dati tecnici

Impermeabile fino a IP67***.

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

Processore Texas Instruments e OSRAM

Misure ad alte prestazioni e precisione.

Batteria da 280 mAh

La batteria ai polimeri di litio consente di utilizzare lo smartwatch per molto tempo.

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