

®

WATCHMARK



NAUDOJIMO INSTRUKCIJOS

WWW.WATCHMARK.COM

TURINYS

Įvadas

Apie laikrodį	4
Įrenginio konfigūracija	
Pakuotės turinys	
Techninės įrangos reikalavimai	5
Laikrodžio įkrovimas	6
Papildoma informacija	
Kaip dėvėti išmanųjį laikrodį?	7
Laikrodžio dirželio keitimas	8

Programos ir funkcijos

Programų diegimas	9
Galimos funkcijos išmaniajame laikrodyje	10
Laikas, data	
žingsniamatis	
Kalorijų skaitiklis	
Atstumas	
Ekrano ryškumo reguliavimas	
Kraujospūdis	11
Sotumas	
Pulsas	
Temperatūros matavimas	12
Lazerinė terapija	
Chronometras	13
Žadintuvas	
Miego monitorius	
Orai	
Muzika	
Sporto režimai	14
Ciferblato temos keitimas	
Meniu keitimas	
Pranešimai ir (arba) žinutės	15
Režimas "netrukdyti"	
Prietaiso iš naujo nustatymas	16
Nustatymai	

TURINYS

Programos ir funkcijos

Galimos funkcijos	17
paraiškoje	
Matavimo istorija	
Pranešimai	
Ciferblato temos keitimas	
Kontaktai	
Telefono kameros valdymas	
Funkcija "Rasti įrenginį	18
prietaiso"	
Žadintuvai	
Priminimas apie judėjimą	
Hidratacijos priminimas	
Orai	19
G jutiklis	
Automatinis širdies ritmo	
matavimas	
Įrenginio atstatymas iš naujo	

Bendra informacija

Techniniai duomenys	20
Prekių reklamacija	21
Produkto gražinimas	22
Produkto pakeitimas	24

Įvadas

Watchmark Focus informacija

Focus – tai KARDIO serijos sveikatos laikrodis, kuris padės pasirūpinti savo sveikata. Laikrodis turi novatoriškas funkcijas, skirtas stebėti sveikatos parametrus, tokius kaip kraujospūdis, prisotinimas deguonimi, pulsas ir temperatūra. Matavimo rezultatai rodomi laikrodžio ekrane. Išmanusis laikrodis „Focus“ leis stebėti savo progresą ir pasiekimus, taip pat pagerinti fizinę formą.

Įrenginio konfigūracija

Pakuotės turinys



Išmanusis laikrodis (spalva ir medžiaga gali skirtis priklausomai nuo pasirinktos spalvos)



Įkroviklis (spalva ir medžiaga gali skirtis priklausomai nuo pasirinkto modelio)

Dirželis (spalva ir medžiaga gali skirtis priklausomai nuo pasirinktos spalvos)

Techninės įrangos reikalavimai

iOS 11.4 ir naujesnės versijos
Android 6.0 ir naujesnės versijos
Palaikomas Bluetooth: 5.0

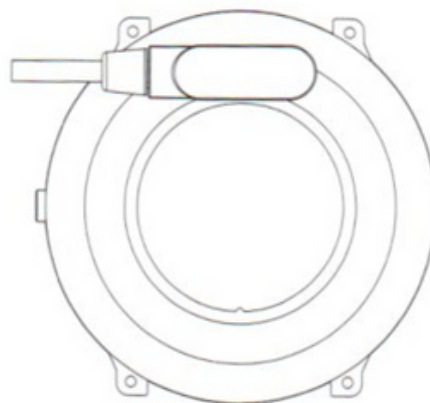
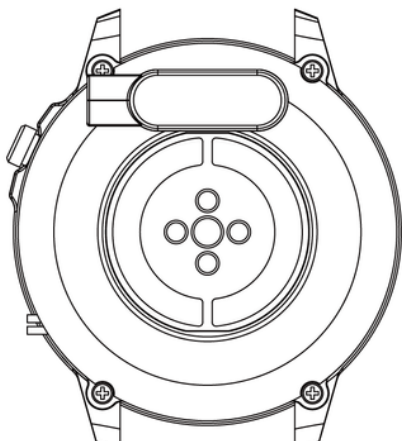


Android 6.0+



iOS 11.4+

Įkrovimo instrukcijos



Šis išmanusis laikrodis naudoja magnetinį įkrovimą. Prijunkite įkrovimo kabelį prie USB įvesties ir galinių įrenginio įkrovimo kontaktų. Prijungus, įkrovimas prasidės automatiškai, o ekrane pasirodys įkrovimo piktograma.

Visiškai įkrauti akumuliatorių užtrunka maždaug 2 valandas. Nenaudokite laikrodžio kraunant.

Įspėjimas: Nejunkite magnetinio įkrovimo laido prie 2 kaiščių tuo pačiu metu su laidžia medžiaga, nes tai gali sukelti trumpąjį jungimą.

Papildoma informacija

Prieš naudodami įrangą, atidžiai perskaitykite visą naudojimo instrukciją. Rekomenduojama naudoti tik originalią bateriją, įkroviklį ir priedus, gautus kartu su įrenginiu.

Gamintojas arba platintojas neatsako už trečiųjų šalių priedų naudojimą.

Šiame vadove pateiktos funkcijos skirtinguose modeliuose gali skirtis, nes šis vadovas yra bendras išmaniųjų laikrodžių aprašymas. Kai kurie modeliai gali skirtis nuo standartinių.

Prieš naudodami pirmą kartą, įkraukite įrenginį mažiausiai 2 valandas. Prieš naudodami įrenginį, turite atsisiųsti ir įdiegti programą bei priimti visus sutikimus, kurių prašo išmanusis telefonas. Jei tai nebus atlikta iki galo, ne visos įrenginio funkcijos bus prieinamos. Išmanusis telefonas prašys prieigos tik prie tų funkcijų, kurios būtinos tinkamam išmaniojo laikrodžio veikimui.

Įmonė pasilieka teisę keisti šio vadovo turinį.

Diržo keitimas

Prieš naudodami laikrodį, pritvirtinkite originalų dirželį. Tai darydami būkite ypač atsargūs ir stebėkite nagus, kai pritvirtinate teleskopus prie laikrodžio.

Užsisegti diržą

1. Įkiškite vieną dirželio galą su teleskopu į laikrodžio korpuso įdubą.
2. Kita vertus, įstumkite teleskopą į įdubos centrą ir pritvirtinkite prie laikrodžio.

Dirželio nuėmimas

1. Vienoje pusėje paspauskite teleskopo žiedą ir švelniai perkeltkite jį į centrą.
2. Tada traukite aukštyn, kol teleskopas atsiskirs nuo laikrodžio.

Programos ir funkcijos

Programos diegimas

„Focus“ išmaniojo laikrodžio modelio programėlė yra „FitCloudPro“. Programą reikia atsisiųsti iš Google Play / App Store arba naudojant toliau pateiktą QR kodą.



Google Play



App Store

Įdiegę programą, telefone įjunkite Bluetooth ir eikite į programą. Susikurkite paskyrą arba tęskite be registracijos. Užpildykite duomenis ir leiskite prieigą. Kad programa veiktų tinkamai, turite išreikšti visus sutikimus, kurių prašoma. Norėdami prijungti laikrodį, pasirinkite „Scan“, tada – laikrodžio modelį (F900).

Išmanojo laikrodžio funkcijos

- **Laikas, data, savaitės diena**

Pagrindiniame ekrane galite rasti informacijos apie tai, koks laikas, data ir savaitės diena.

- **Žingsniamatis**

Skaičiuoja tam tikrą dieną nueitus žingsnius (duomenys nustatomi iš naujo kiekvieną dieną nuo 00:00). Atliktų žingsnių skaičių galima pamatyti programoje, pagrindiniame ekrane, priklausomai nuo pasirinkto ratuko arba perkėlus pagrindinį ekraną į kairę.

- **Sudegintų kalorijų skaitiklis**

Skaičiuoja per tam tikrą dieną sudegintų kalorijų skaičių. Duomenis apie sudegintas kalorijas galite matyti programėlėje arba braukdami pagrindinį ekraną į kairę.

- **Nuvažiutas atstumas**

Informacija apie nuvažiutą atstumą per dieną. Nuvažiutą atstumą galima pamatyti programėlėje arba pagrindiniame ekrane braukiant į kairę.

- **Ekranų foninio apšvietimo ryškumo reguliavimas**

Ryškumo reguliavimas padeda apsaugoti akis nuo per šviesaus ekranų naktį ir taupo laikrodžio akumuliatorių. Šią funkciją galite rasti pagrindinio ekranų išskleidžiamajame meniu.

Išmanojo laikrodžio funkcijos

- **Kraujospūdis (BP)***

Kraujospūdis – tai jėga, kurią kraujas veikia į arterijų sieneles susitraukiant ir atsipalaiduojant širdies raumeniui. Priimta sistolinio slėgio norma yra 120 mm Hg, o diastolinio - 80 mm Hg. Laikrodyje kraujospūdžio matavimo funkcija yra meniu pavadinimu „BP“.

- **Sodrumas***

Funkcija informuoja apie kraujo prisotinimo deguonimi lygį. Paprastai rezultatas turėtų būti nuo 95 iki 100%. Kai sumažėja deguonies kiekis, tai gali būti pavojinga mūsų sveikatai. Laikrodyje prisotinimo matavimo funkcija yra meniu pavadinimu „Kraujo deguonis“.

- **Pulsas***

Širdies susitraukimų dažnis arba pulsas: tai yra širdies raumens plakimų skaičius per 1 minutę. Priimta norma yra 60–100 dūžių per minutę riba. Kai pulsas padidėjęs, kalbame apie tachikardiją, o kai žemas – apie bradikardiją. Abi sąlygos gali būti pavojingos mūsų sveikatai. Laikrodyje pulso matavimo funkcija yra meniu pavadinimu „Pulsas“.

*Nepriimkite sprendimų dėl sveikatos vien tik iš išmanojo laikrodžio tyrimų rezultatų. Kad matavimai būtų tikslūs, naudotojai turėtų matuoti sveikatos funkcijas ramybės būsenoje, kaip ir su tradiciniais medicinos prietaisais, ir susilaikyti nuo matavimų mankštinantis, rūkant ar vartojant alkoholį. Išmanusis laikrodis nėra medicinos prietaisas, o matavimo rezultatai yra tik informaciniai.

Išmaniojo laikrodžio funkcijos

- **Temperatūros matavimas***

Ši funkcija leidžia išmatuoti esamą kūno temperatūrą. Normali suaugusio žmogaus kūno temperatūra yra 36,6 laipsnio Celsijaus. Kai temperatūra pakyla iki 38 laipsnių, kalbame apie karščiavimą. Laikrodyje pulso matavimo funkcija yra meniu pavadinimu „Kūno temperatūra“.

- **Lazerio terapija****

Lazerio terapija susideda iš tam tikro laiko tam tikros kūno dalies skleidžiamo šviesos pluošto (fiksuoto intensyvumo: ilgio ir galios). Lazerio spinduliuotė turi analgetinį, priešuždegiminį, patinimą mažinantį poveikį, didina mikrocirkuliaciją, veikia imunologinius ir hormoninius procesus, palengvina nervų regeneraciją, greitina kaulų augimą ir skatina raumenų skaidulų sintezę. Terapijos trukmė yra nuo 60 iki 240 sekundžių. Norėdami suaktyvinti funkciją, paspauskite apatinį mygtuką voko šone.

**Kontraindikacijos lazerio terapijai yra šios: vėžys, hipertiroidizmas, epilepsija, odos ligos (bakterinės, virusinės ar grybelinės infekcijos). Taip pat jo neturėtų vartoti nėščios moterys.

Išmaniojo laikrodžio funkcijos

- **Chronometras**

Funkcija, naudojama trumpam laikui valdyti ir matuoti. Laikrodyje šią funkciją rasite meniu.

- **Signalizacija**

Norėdami nustatyti žadintuvą savo laikrodyje, programoje pasirinkite laiką ir žadintuvo laiką. Daugiau 18 puslapyje.

- **Miego stebėjimo priemonė**

Funkcija, padedanti analizuoti žmogaus miegą. Laikrodis rodo, kiek valandų jūs miegojote. Laikrodžio meniu galite rasti miego statistiką.

- **Orai**

Prisijungus prie telefono, laikrodyje rodoma esama orų informacija. Orų funkciją galite rasti meniu. Daugiau 18 puslapyje.

- **Muzika**

Muziką telefone galite valdyti iš laikrodžio. Įjunkite muzikos atkūrimą telefone, tada laikrodžio meniu pasirinkite funkciją „Muzika“. Galite pristabdyti, leisti, atsukti ir atsukti muziką.

Išmanojo laikrodžio funkcijos

- **Sporto režimai**

Laikrodžio sporto režimai leidžia kontroliuoti savo treniruočių tikslus stebint žingsnius, širdies ritmą, kalorijas ir atstumą.

Treniruočių duomenis galima rasti programėlėje po sinchronizavimo arba laikrodyje po treniruotės.

Galimi sporto režimai: ėjimas, bėgimas, laipiojimas, dviratis, joga, elipsinis treniruoklis. Sporto režimu tokie parametrai kaip laikas, sudegintos kalorijos, atstumas ir širdies susitraukimų dažnis matuojami priklausomai nuo pasirinktos veiklos formos.

Laikrodyje sporto funkcijos yra meniu pavadinimu „Treniravimas“.

- **Skydo temos keitimas**

Laikrodis turi keletą ciferblatų, iš kurių galima rinktis. Norėdami pakeisti ratuką, pagrindiniame ekrane paspauskite ilgai (apie 3 sekundes). Kiti diskai, kuriuos galite pasirinkti, yra programėlėje. Daugiau 16 puslapyje.

- **Meniu išvaizdos keitimas**

Galite tinkinti meniu pagal savo pageidavimus. Yra trys skirtingi meniu dizainai. Norėdami pakeisti išvaizdą, eikite į nustatymus, tada pasirinkite „Pagrindinio meniu stilius“.

Išmaniojo laikrodžio funkcijos

- **Pranešimai**

Per aplikaciją prijungus laikrodį prie telefono ir davus atitinkamus sutikimus, laikrodis rodys gaunamus pranešimus iš socialinių tinklų ir žinutės pradžią. Kad pranešimai būtų rodomi, ši funkcija turi būti įjungta programos nustatymuose. Daugiau 17 puslapyje.

- **Netrukdyimo režimas**

Režimas, dėl kurio nerodomi visi pranešimai. Norėdami įjungti šį režimą, eikite į nustatymus ir pasirinkite "Netrukdyimo režimas".

- **Funkcija „Rasti telefoną“**

Tinkamai suporavę įrenginį su programa telefone, galėsite greitai surasti savo telefoną. Kai pasirinksite „Rasti telefoną“, jūsų telefonas vibruos ir skambės. Laikrodyje šią funkciją rasite meniu.

Išmanojo laikrodžio funkcijos

- **Gamykliniai nustatymai**

Atkūrę gamyklinius nustatymus galite atkurti laikrodžio nustatymus ir ištrinti visus duomenis bei nustatymus. Laikrodyje atstatymo funkcija yra nustatymuose.

- **Nustatymai**

Nustatymuose galite:

- Nustatykite foninio apšvietimo laiką ir ekrano ryškumą
- įjungti energijos taupymo funkciją
- Nustatykite vibracijos intensyvumą
- nustatyti lazerio terapijos stiprumą ir laiką
- pasirinkite įrenginio kalbą
- išjunkite įrenginį

Funkcijos pasiekiamos specialioje programoje

- **Matavimo istorija**

Programoje rasite laikrodžio atliktų matavimų istoriją. Istoriją galite patikrinti pagrindiniame programos puslapyje.

- **Pranešimai**

Pranešimų funkcija leidžia perskaityti pranešimo pradžią išmaniojo laikrodžio ekrane. Pranešimai gali būti gaunami iš tokių programų kaip Facebook, Instagram, Gmail. Norėdami įjungti šią funkciją, eikite į „Įrenginys“ ir pasirinkite „Pranešimų nustatymai“.

- **Skydo temos keitimas**

Kitos skydo temos pasiekiamos tam skirtoje programoje. Norėdami pasirinkti laikrodžio ciferblatus, programoje eikite į „Įrenginys“, tada „Laikrodžio ciferblato pasirinkimas“. Norint atsisiųsti laikrodžio ciferblatus, telefone turi būti įjungtas duomenų / belaidžio interneto ryšys.

- **Telefono kameros valdymas**

Funkcija leidžia nuotoliniu būdu fotografuoti telefono kamera, suaktyvinant fotoaparato užraktą purtant laikrodį. Norėdami fotografuoti, pasirinkite „Įrenginys“, tada „Nuotolinis fotoaparatas“. Naudinga fotografuojant grupines nuotraukas iš toli.

Funkcijos pasiekiamos specialioje programoje

- **Raskite įrenginį**

Programėlėje pasirinkus funkciją „Laikrodžio paieška“, laikrodyje įsijungs vibruojantis signalas, kuris padės nustatyti įrenginio vietą.

- **Signalizacijos**

Norėdami nustatyti žadintuvą savo laikrodyje, programoje pasirinkite laiką ir žadintuvo laiką. Norėdami tai padaryti, programoje pasirinkite „Įrenginys“, tada „Signalinai“.

- **Judesio priminimas**

Programėlėje galima nustatyti priminimus, kurių dėka laikrodis, aptikęs, kad žmogus ilgą laiką lieka nejudantis, informuoja apie būtinybę atlikti veiklą. Norėdami įjungti funkciją, pasirinkite „Įrenginys“, tada „Neaktyvumo priminimas“.

- **Hidratacijos priminimas**

Programėlėje galite nustatyti priminimus, kurių dėka laikrodis primena, kad reikia ištiesti vandenį. Norėdami įjungti šią funkciją, programėlėje pasirinkite „Įrenginys“, tada „Hidracijos priminimas“.

Funkcijos pasiekiamos specialioje programoje

- **Orai**

Kad laikrodis rodytų esamus orus, turite leisti programai pasiekti telefono vietą ir programėlėje įjungti orų funkciją. Eikite į „Įrenginys“, tada „Informacija apie orą“.

- **Pažadinkite ekraną riešo brūkštelėjimu (G jutiklis)**

Norėdami, kad laikrodžio ekranas atsibustų mojuojant, programėlėje pasirinkite „Įrenginiai“, tada „Pabusti riešo judesiu“.

- **Automatinis širdies ritmo matavimas**

Galite nustatyti, kad programa matuotų širdies ritmą kas valandą. Automatinis matavimas atliekamas be mūsų įsikišimo kas valandą. Norėdami įjungti funkciją, programoje pasirinkite „Įrenginys“, tada „Nuolatinis širdies ritmo stebėjimas“.

Automatinių matavimų nustatymas sumažina baterijos veikimo laiką.

- **Gamykliniai nustatymai**

Atkūrę gamyklinius nustatymus galite atkurti laikrodžio nustatymus ir ištrinti visus duomenis bei nustatymus. Norėdami iš naujo nustatyti, eikite į „Įrenginiai“ programoje, tada „Atkurti gamyklinius nustatymus“.

Bendra informacija

Techniniai duomenys

IP67 atsparus vandeniui**

Leidžia naudoti laikrodį plaunant rankas arba lietingą dieną.

280 mAh baterija

Šiuolaikinė ličio polimero baterija.

Realtek 8762c procesorius

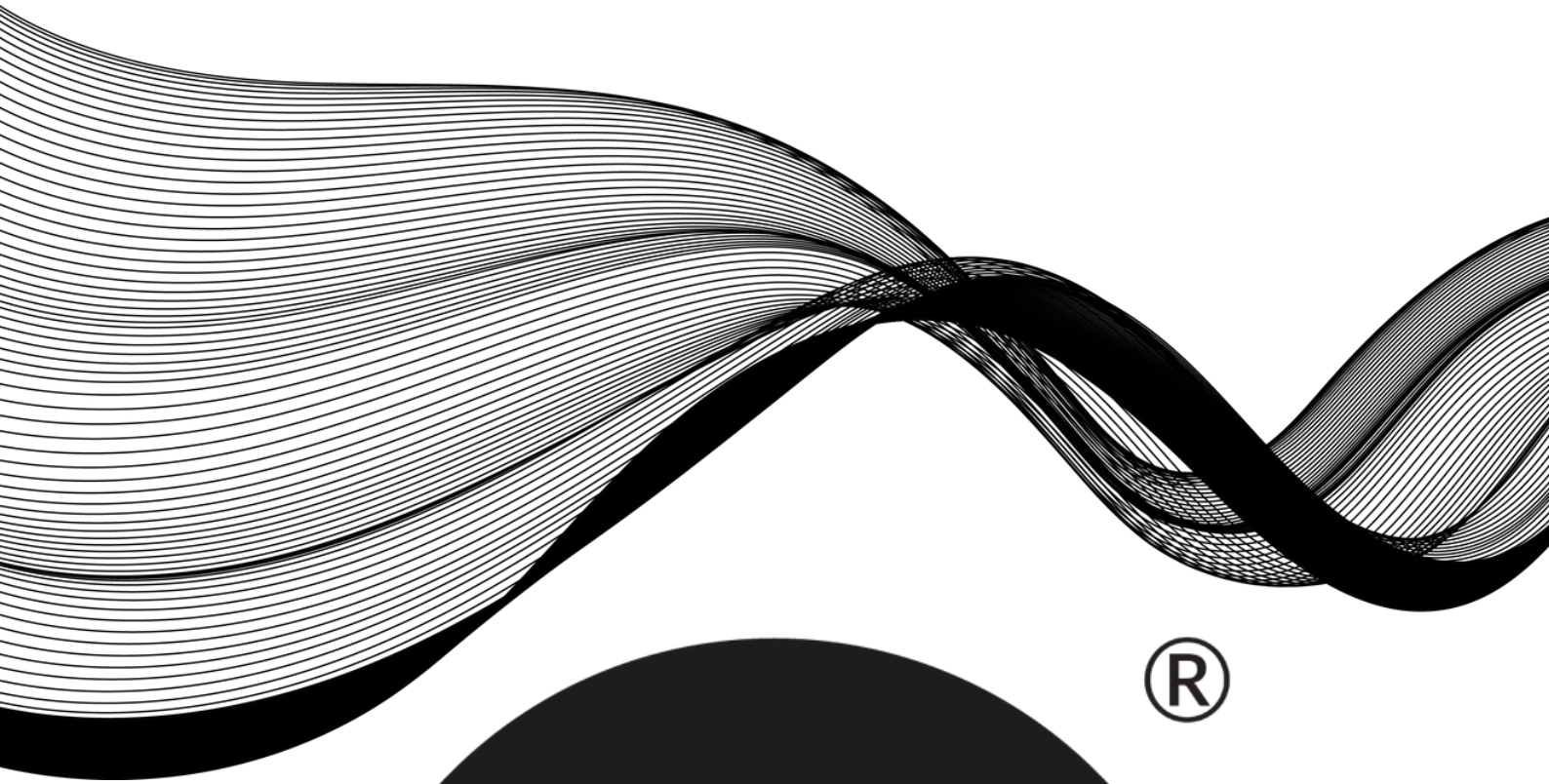
Novatoriškas procesorius, pasižymintis dideliu efektyvumu.

Klasikinis dizainas

Dėl klasikinio dizaino laikrodis tiks prie bet kokios aprangos.



**IP67 standartas leidžia išlaikyti vandens temperatūrą nuo +10 iki +35 laipsnių Celsijaus ir panardinti į 1 m gylį 30 minučių. Laikrodžio negalima naudoti karštose voniose ar saunose, nes jis nėra atsparus garams. Jis nėra skirtas maudytis, jis skirtas padėti jums rūpintis savo sveikata.



®

WATCHMARK

