WATCHMARK®

NAUDOJIMO INSTRUKCIJOS

WWW.WATCHMARK.COM

TURINYS

Įvadas

Apie laikrodį **4**
Įrenginio konfigūracija
Pakuotės turinys
Techninės įrangos reikalavimai **5**
Laikrodžio įkrovimas **6**
Papildoma informacija **7**

Kaip dėvėti išmanųjį laikrodį? **8**
Laikrodžio dirželio keitimas

Programos ir funkcijos

Programų diegimas **9**

Galimos funkcijos išmaniajame laikrodyje **10**
Laikas, data
Pedometras
Ryškumo valdymas
Kalorijų skaitiklis
Atstumas
Kraujospūdis **11**
Sodrumas
Širdies ritmas
Kūno temperatūra **12**
EKG
Sporto režimai **13**
Lazerio terapija
Chronometras **14**
Miego monitorius
Ciferblato temos keitimas
Nustatymai

TURINYS

Programos ir funkcijos

Galimos funkcijos paraiškoje **15**
Matavimo istorija
Kraujospūdžio matuoklio kalibravimas
Sporto režimai **16**
Priežiūros funkcija
Judėjimo priminimas
Automatinis sveikatos funkcijų stebėjimas
Pranešimai **17**
Režimas "Netrukdyti
Žadintuvas
Karščiavimo pavojaus signalas **18**
Aukšto širdies ritmo signalas
EKG
Rasti telefoną
G jutiklis **19**
Ekrano ryškumo reguliavimas
Gamyklinių nustatymų atkūrimas

Bendra informacija

Techniniai duomenys **20**
Prekių reklamacija **21**
Produkto grąžinimas **22**
Produkto pakeitimas **23**

Įvadas

Apie išmanųjį laikrodį Watchmark WF800

Tai pažangus išmanusis laikrodis, skirtas sveikatos funkcijoms matuoti ir lazerio terapijai. Išmanusis laikrodis turi daugybę funkcijų, padedančių rūpintis jūsų sveikata. Laikrodyje įmontuoti naujausios kartos "Texas Instruments" ir "OSRAM" lustai, matuojantys saturaciją, EKG ir PPG. Dėl lazerio terapijos funkcijos išmanusis laikrodis padeda valyti kraują, mažinti hipertenziją ir kontroliuoti diabetą. Laikrodžio meniu yra anglų kalba.

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)

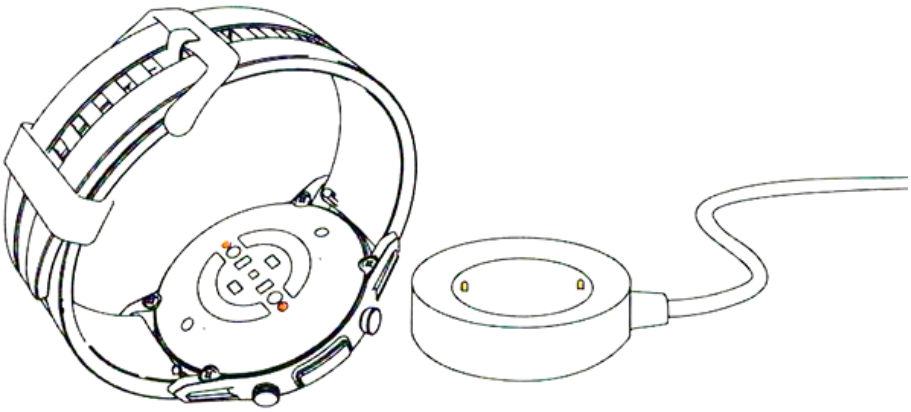
Techninės įrangos reikalavimai

"iOS 8.2" ir naujesnė versija
"Android 4.4" ir vėlesnė versija
Palaikoma "Bluetooth": 5.0

Android 4.4+

IOS 8.2+

Įkrovimo instrukcijos



Šiame išmaniajame laikrodyje naudojamas magnetinis įkrovimas. Prijunkite įkrovimo kilimėlį prie galinių įkrovimo kontaktų ir prijunkite įkrovimo kabelį prie USB įvesties. Prijungus įrenginį, įkrovimas prasidės automatiškai ir ekrane pasirodys įkrovimo piktograma.
Akumuliatorius visiškai įkraunamas per maždaug 2 valandas. Nenaudokite laikrodžio, kol jis įkraunamas.

Dėmesio: magnetinio įkrovimo laido vienu metu neprijunkite prie bet kurių 2 kontaktų su laidžia medžiaga, nes gali įvykti trumpasis jungimas.

Papildoma informacija

Prieš naudodami įrangą atidžiai perskaitykite visą naudotojo vadovą. Rekomenduojama naudoti tik originalų akumuliatorių, įkroviklį ir priedus, esančius kartu su prietaisu gautame rinkinyje.
Nei gamintojas, nei platintojas neatsako už trečiųjų šalių priedų naudojimą.

Šiame vadove pateiktos funkcijos gali skirtis priklausomai nuo modelio, nes vadovas yra bendras išmaniųjų laikrodžių aprašymas. Kai kurie modeliai gali nukrypti nuo standarto.

Prieš naudodami prietaisą pirmą kartą, įkraukite jį mažiausiai 2 valandas. Prieš naudodami prietaisą turite atsisiųsti ir įdiegti programėlę bei sutikti su visais sutikimais, kurių prašo išmanusis laikrodis. Jei tai bus padaryta ne iki galo, bus galima naudotis ne visomis prietaiso funkcijomis. Išmanusis laikrodis prašys prieigos tik prie tų funkcijų, kurios būtinos, kad išmanusis laikrodis tinkamai veiktų.

Bendrovė pasilieka teisę keisti šio vadovo turinį.

Kaip dėvėti išmanųjį laikrodį?

Šio laikrodžio modelio dirželis yra 22 mm pločio. Juos galima keisti, todėl galima įsigyti kitos spalvos ar medžiagos papildomų dirželių.

Laikrodžio nešiojimas

Kai nesportuojate, dėvėkite išmanųjį laikrodį kaip įprastą laikrodį, t. y. vienu pirštu virš riešo kaulo.

Kad treniruočių metu galėtumėte visapusiškai išnaudoti širdies ritmo stebėjimo funkciją, pabandykite dėvėti prietaisą virš riešo (2 pirštai virš riešo kaulo), kad būtų patogiau ir stabiliau. Dėl daugelio pratimų, pvz., važiavimo dviračiu ar svorių kilnojimo, gali pasikeisti išmaniojo laikrodžio padėtis, pavyzdžiui, sulenkus riešą. Jei laikrodis yra žemiau ant riešo kaulo, matavimai gali būti su pertrūkiais, todėl svarbu jį teisingai uždėti.

Diržo keitimas

Prieš naudodami laikrodį, prie jo pritvirtinkite originalų dirželį. Atlikdami šią operaciją, būkite atsargūs ir saugokitės nagų, kai prie laikrodžio tvirtinsite teleskopus.

Laikrodžio dirželio dėvėjimas

1. Vieną dirželio galą kartu su teleskopu įkiškite į laikrodžio voko įdubą.
2. Kitu galu įkiškite teleskopą į ertmės centrą ir pritvirtinkite jį prie laikrodžio.

Laikrodžio dirželio nuėmimas

1. Viena ranka paspauskite teleskopo ratuką ir švelniai stumkite į vidų.
2. Tada traukite aukštyn, kol teleskopas atsiskirs nuo laikrodžio.

Programos ir funkcijos

Programų diegimas

WF800 išmaniojo laikrodžio modelio programėlė yra "SmartHealth". Atsisiųskite programėlę iš "Google Play" / "App Store" arba naudodami toliau pateiktą QR kodą.

Google Play

App Store

Įdiegę programėlę, įjunkite telefone "Bluetooth" ir eikite į programėlę. Sukurkite paskyrą arba prisijunkite anonimiškai. Kad programėlė veiktų tinkamai, turite duoti visus sutikimus, kurių prašo programėlė. Užpildykite savo asmeninius duomenis - eikite į "Nustatymai" apatiniame dešiniajame kampe, tada pasirinkite piktogramą su savo el. pašto adresu. Norėdami prijungti laikrodį, apatiniame kampe spustelėkite : "Nustatymai", tada "Įrenginio būsena". Telefone bus ieškoma "Bluetooth" įrenginių ir reikia pasirinkti atitinkamą modelį (F800).

Išmaniajame laikrodyje prieinamos funkcijos

- **Laikas, data, savaitės diena**

Ekrane rodomas laikas, data ir savaitės diena. Duomenys rodomi pagrindiniame laikrodžio ekrane.

- **Pedometras**

Skaičiuoja žingsnius, nueitus tam tikrą dieną (duomenys kiekvieną dieną iš naujo nustatomi nuo 00:00). Įveiktų žingsnių skaičių galite matyti programėlėje arba pirmajame skirtuke pagrindinio ekrano dešinėje.

- **3 žingsnių foninio apšvietimo ryškumo reguliavimas**

Trijų pakopų ryškumo reguliavimas padeda apsaugoti akis nuo per ryškaus ekrano naktį ir taupo laikrodžio bateriją. Šią funkciją rasite pagrindinio ekrano išplečiamajame meniu ir pasirinkite atitinkamą ekrano ryškumą.

- **Kalorijų skaitiklis**

Apskaičiuoja per dieną sudegintų kalorijų skaičių. Duomenis apie sudegintas kalorijas rasite pirmajame programos pagrindinio ekrano skirtuke dešinėje.

- **Nuvažiuotas atstumas**

Informacija apie tai, koks atstumas buvo įveiktas per dieną. Nuvažiuotą atstumą galite rasti pirmajame skirtuke, esančiame pagrindinio ekrano dešinėje.

Išmaniajame laikrodyje prieinamos funkcijos

- **Kraujospūdis (BP)***

Kraujospūdis - tai jėga, kuria kraujas spaudžia arterijų sieneles širdies raumens sistolės ir diastolės metu. Priimta sistolinio kraujospūdžio norma yra 120 mm Hg, o diastolinio kraujospūdžio - 80 mm Hg. Laikrodyje kraujospūdžio matavimo funkcija yra meniu, esančiame pagrindinio ekrano kairėje, po pavadinimu BP. Jei norite kalibruoti kraujospūdžio matavimą, eikite į programėlę. Daugiau informacijos rasite 15 puslapyje.

- **Deguonies prisotinimas (BO)***

Ši funkcija rodo kraujo prisotinimo deguonimi lygį. Paprastai rezultatas turėtų būti nuo 95 iki 100 %. Kai deguonies kiekis sumažėja, tai gali būti pavojinga mūsų sveikatai. Laikrodyje soties matavimo funkcija yra meniu, esančiame pagrindinio ekrano kairėje pusėje, pavadinimu "Deguonis kraujyje".

- **Širdies ritmas (HR)***

Širdies ritmas arba pulsas - tai širdies raumens susitraukimų skaičius per 1 minutę. Pripažinta norma yra 60-100 dūžių per minutę riba. Kai pulsas padažnėja, kalbame apie tachikardiją, o kai sumažėja - apie bradikardiją. Abi šios būklės gali būti pavojingos mūsų sveikatai. Širdies ritmo matavimo funkciją laikrodyje rasite meniu, esančiame pagrindinio ekrano kairėje pusėje, po pavadinimu HR.

***Nepriimkite sveikatos sprendimų remdamiesi vien tik išmaniojo laikrodžio rezultatais. Kad matavimai būtų tikslūs, naudotojai turėtų matuoti sveikatos funkcijas ramybės būsenoje, kaip tai darytų naudodami tradicinius medicinos prietaisus, ir susilaikyti nuo matavimo fizinio krūvio metu, rūkymo ar alkoholio vartojimo metu. Išmanusis laikrodis nėra medicinos prietaisas, o matavimo rezultatai pateikiami tik iliustraciniais tikslais.**

Išmaniajame laikrodyje prieinamos funkcijos

- **Kūno temperatūra***

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 temperatūros matavimo funkcija yra meniu, esančiame kairėje pagrindinio ekrano pusėje, pavadinimu Temp.

- **EKG***

Elektrokardiograma matuojamas širdies elektrinis aktyvumas. Tai leidžia nustatyti daugelį širdies ir kraujagyslių ligų. Matavimo metu laikykite laikrodžio šone esančią metalinę plokštelę. Laikrodžio elektrodai turi būti visiškai prigludę prie odos. Norint atlikti EKG testą, reikia prijungti laikrodį prie išmaniojo telefono programėlės. Matavimo rezultatas matomas tik programėlėje. Laikrodyje EKG matavimo funkcija yra 5-ajame skirtuke, esančiame pagrindinio ekrano dešinėje. Norėdami peržiūrėti rezultatą, eikite į programėlę ir pasirinkite "EKG testas". Tada spustelėkite viršuje esančius tris taškus. Prie testo atlikimo datos pasirinkite "Sinchronizuoti". Jei norite diagnozuoti rezultatą, pasirinkite "AI diagnosis". Rezultatus galite išsaugoti ir bendrinti. Testą taip pat galite atlikti naudodamiesi programėle. Daugiau informacijos rasite 18 puslapyje.

***Nepriimkite sveikatos sprendimų remdamiesi vien tik išmaniojo laikrodžio rezultatais. Kad matavimai būtų tikslūs, naudotojai turėtų matuoti sveikatos funkcijas ramybės būsenoje, kaip tai darytų naudodami tradicinius medicinos prietaisus, ir susilaikyti nuo matavimo fizinio krūvio metu, rūkymo ar alkoholio vartojimo metu. Išmanusis laikrodis nėra medicinos prietaisas, o matavimo rezultatai pateikiami tik iliustraciniais tikslais.**

Išmaniajame laikrodyje prieinamos funkcijos

- **Sporto režimai**

Laikrodyje įdiegti 5 sporto režimai leidžia kontroliuoti treniruočių tikslus stebint žingsnius, širdies ritmą, kalorijas ir atstumą. Treniruočių duomenis galima rasti programėlėje po sinchronizavimo.
Galimi sporto režimai: bėgimas, važiavimas dviračiu, krepšinis, vaikščiojimas, laipiojimas. Laikrodyje sporto režimų funkciją rasite meniu, esančiame pagrindinio ekrano kairėje pusėje, po pavadinimu "Treniruotė".

- **Lazerio terapija****

Lazerio terapijos metu į tam tikrą kūno dalį tam tikrą laiką skleidžiamas šviesos spindulys (fiksuoto intensyvumo, ilgio ir galios). Lazerio spinduliuotė turi analgezinį, priešuždegiminį, priešuždegiminį, priešuždegiminį poveikį, didina mikrocirkuliaciją, veikia imunologinius ir hormoninius procesus, palengvina nervų regeneraciją, spartina kaulų augimą ir stimuliuoja raumenų skaidulų sintezę.
Terapijos trukmė - 60 sekundžių. Rekomenduojama paros dozė yra 3 procedūros po 60 sekundžių.
Norėdami įjungti funkciją, paspauskite apatinį mygtuką voko šone.

****Lazerio terapijos kontraindikacijos: vėžys, hipertirozė, epilepsija, odos ligos (bakterinės, virusinės ar grybelinės infekcijos). Jo taip pat neturėtų vartoti nėščios moterys.**

Išmaniajame laikrodyje prieinamos funkcijos

- **Chronometras**

Funkcija, naudojama trumpiems laiko intervalams tikrinti ir matuoti. Laikrodyje chronometro funkcija yra meniu, esančiame pagrindinio ekrano kairėje pusėje.

- **Miego monitorius**

Funkcija, padedanti analizuoti asmens miegą. Laikrodis rodo miego valandų skaičių ir miego fazes, pagal kurias skiriame negilų ir gilų miegą. Miego duomenis rasite antrame skirtuke, esančiame pagrindinio ekrano dešinėje.

- **Ciferblato temos keitimas**

Laikrodyje galima rinktis iš kelių ciferblatų. Norėdami pakeisti ciferblatus, ilgai paspauskite pagrindinį ekraną (apie 3 sekundes).

- **Nustatymai**

Nustatymuose galite:
-reguliuoti ekrano ryškumą
-pasirinkti lazerio terapijos galią ir trukmę
-išjungti prietaisą

Specialioje programoje esančios funkcijos

- **Matavimo istorija**

Programėlėje rasite laikrodžio atliktų matavimų istoriją. Jei norite patikrinti istoriją, programėlėje pasirinkite "Pagrindinis".

- **Kraujospūdžio matuoklio kalibravimas**

Kalibruojant kraujospūdžio matuoklį rezultatai tampa dar tikslesni. Laikrodis patikrina, kiek pasikeitė kraujo tūris, palyginti su tuo, kai buvo atliktas kalibravimas. Jei norite atlikti kalibravimą, programėlėje eikite į "Main", spustelėkite "Blood pressure" ir pasirinkite "Calibrate blood pressure measurement".

- **Sporto režimai**

Programėlėje galite naudoti sporto režimus ir telefone peržiūrėti nueitą maršrutą, tempą, sudegintas kalorijas ir veiklos trukmę. Galite pasirinkti vieną iš galimų sporto režimų: bėgimo, važiavimo dviračiu, krepšinio, vaikščiojimo, laipiojimo. Užsiėmimo pabaigoje programėlėje esančiame žemėlapyje bus parodytas įveiktas maršrutas. Galite bendrinti arba įkelti savo rezultatus.

Specialioje programoje esančios funkcijos

- **Priežiūros funkcija**

Laikrodžio naudotojo programėlėje "draugas" turi būti pridėtas per paskyros pavadinimą ir (arba) el. paštą. Teisingai pridėjęs laikrodį, jis gali patikrinti, kokius matmenis turi laikrodžio naudotojas. Norėdami pridėti asmenį, programėlėje eikite į "Priežiūra".

- **Judėjimo priminimas**

Programėlėje galima nustatyti ciklinius priminimus kas 15-60 minučių, todėl laikrodis, nustatęs, kad asmuo ilgesnį laiką nejuda, primins jam atlikti tam tikrą veiklą. Taip pat galite nustatyti, kuriomis dienomis ir kokiu laiku funkcija turi būti aktyvi. Norėdami įjungti šią funkciją, programėlėje pasirinkite "Nustatymai", tada "Įrenginio būsena" ir pasirinkite "Judėjimo priminimas".

- **Automatinis sveikatos funkcijų stebėjimas**

Programėlėje galima cikliškai matuoti širdies susitraukimų dažnį, spaudimą, prisotinimą krauju ir temperatūrą. Programėlėje galima įjungti arba išjungti ciklinį matavimą ir nustatyti, kad automatiniai matavimai būtų atliekami kas 10-60 minučių. Automatinis matavimas atliekamas be mūsų įsikišimo. Norėdami įjungti funkciją, programėlėje pasirinkite "Settings" (nustatymai), tada "Device status" (įrenginio būsena) ir "Health monitoring" (sveikatos stebėjimas). Automatinių matavimų nustatymas sumažina akumuliatoriaus veikimo trukmę.

Specialioje programoje esančios funkcijos

- **Pranešimai**

Pranešimo funkcija leidžia išmaniojo laikrodžio ekrane perskaityti žinutės pradžią. Pranešimai gali būti siunčiami iš tokių programų kaip SMS, QQ, "WeChat", "LinkedIn", "Skype", "Facebook", "WhatsApp", "Instagram" ir "Messenger". Norėdami įjungti šią funkciją, eikite į "Nustatymai", tada "Įrenginio būsena" ir "Pranešimai".

- **Įeinančių skambučių pranešimai**

Pranešimai apie įeinantį skambutį su kontakto iš išmaniojo telefonų knygos vardu. Laikrodyje skambutį galima atmesti. Norėdami įjungti šią funkciją, eikite į "Nustatymai", tada "Įrenginio būsena" ir "Pranešimai".

- **"Netrukdyti" režimas**

Režimas, dėl kurio nerodomi jokie pranešimai. Norėdami įjungti šį režimą, eikite į "Nustatymai", tada "Įrenginio būsena" ir "Netrukdyti". Galite nustatyti valandų, kuriomis norite, kad režimas būtų aktyvus, intervalą.

- **Žadintuvas**

Norėdami nustatyti žadintuvą laikrodyje, programėlėje pasirinkite žadintuvo laiką ir valandą. Jei norite tai padaryti, programėlėje pasirinkite "Nustatymai", tada "Įrenginio būsena" ir pasirinkite "Žadintuvas".

Specialioje programoje esančios funkcijos

- **Perspėjimas apie karščiavimą**

Kai matavimo metu laikrodis aptiks su temperatūra susijusius nelygumus, jis jums praneš. Programėlėje turime galimybę nustatyti pranešimą, kai kūno temperatūra pasiekia 38 ℃, tai automatiškai nustatoma reikšmė. Galite pakeisti žadintuvą nuo 37 ℃ ar aukštesnės. Norėdami nustatyti žadintuvą, pasirinkite „Nustatymai“, tada „Įrenginio būsena“ ir pasirinkite „Temperatūros signalas“.

- **Didelio širdies ritmo signalas**

Kai matavimo metu laikrodis aptiks širdies susitraukimų dažnio sutrikimus, jis jums praneš. Norėdami įjungti šią funkciją, programoje eikite į „Nustatymai“, tada „Įrenginio būsena“ ir pasirinkite „Širdies ritmo įspėjimas“. Nustatykite BPM lygį, nuo kurio laikrodis turėtų informuoti apie pažeidimus.

- **EKG**

EKG testą taip pat galima atlikti naudojant programą. Norėdami tai padaryti, eikite į programą ir spustelėkite „EKG testas“, tada – pradžios mygtuką. Uždėkite pirštą ant metalinės plokštelės laikrodžio šone ir programoje pasirinkite „Pradėti testą“. Po testo rezultatas bus rodomas programoje.

- **Raskite telefoną**

Programėlėje pasirinkus „Funkcija „Anti-lost“ telefone įsijungs vibruojantis signalas, kuris padės nustatyti įrenginio vietą.

Specialioje programoje esančios funkcijos

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

Norėdami įjungti banguojančio laikrodžio ekraną, programėlėje pasirinkite „Nustatymai“, tada „Įrenginio būsena“ ir „Pakelkite riešą, kad pažadintumėte ekraną“.

- **3 žingsnių ekrano foninio apšvietimo ryškumo reguliavimas**

Trijų lygių ryškumo reguliavimas padeda apsaugoti akis nuo per šviesaus ekrano naktį ir taupo laikrodžio baterijas. Šią funkciją galite rasti programėlėje. Pasirinkite „Nustatymai“, tada „Įrenginio būsena“ ir „Ekrano ryškumas“.

- **Gamykliniai nustatymai**

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

Bendra informacija

Techniniai duomenys

IP67 atsparus vandeniui***

Leidžia naudoti laikrodį plaunant rankas arba lietingą dieną.

280 mAh baterija

Ličio polimero baterija leis išmanųjį laikrodį naudoti ilgai.

Texas Instruments ir OSRAM procesorius

Didelis efektyvumas ir matavimų tikslumas.

Klasikinis dizainas

Dėl klasikinio dizaino laikrodis tiks prie bet kokios aprangos.

***IP67 standartas leidžia palaikyti 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