WATCHMARK®

INSTRUKCIJA

WWW.WATCHMARK.COM

TURINYS

Įvadas

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

Kaip dėvėti WM18 **7**
Dirželio keitimas **8**

Programos ir funkcijos

Programų diegimas **9**

Išmaniajame laikrodyje prieinamos funkcijos **10**
Laikas, data
Pedometras
Ryškumo valdymas
Kalorijų skaitiklis
Atstumas
Kraujospūdis **11**
Sodrumas
Širdies ritmas **12**
Kūno temperatūra
EKG
Kvėpavimo dažnis **13**
Miego monitorius
Pranešimai ir (arba) pranešimai **14**
Chronometras
Priemonių valdymas
Orai
Sporto režimai
Gamyklinių nustatymų atkūrimas **15**

TURINYS

Programos ir funkcijos

Programoje esančios funkcijos **16**
Kraujospūdžio matuoklio kalibravimas
Automatinis širdies ritmo nustatymas
Pranešimai **17**
Žadintuvas
Režimas "Netrukdyti
Jokio judesio
Priežiūros funkcija **18**
Rasti telefoną
EKG matavimas
Pavojaus signalo nustatymai **19**

Bendra informacija

Techniniai duomenys **19**
Skundai dėl produktų **20**
Produkto grąžinimas **21**
Keitimasis produktais **23**
Nasze sklepy **24**

Įvadas

Apie laikrodį WM18

Išmanusis laikrodis WM18 yra aukščiausios klasės modelis, sukurtas atsižvelgiant į jūsų sveikatą. Prietaisas turi tokias funkcijas kaip širdies ritmo monitorius, kraujospūdžio monitorius, pulsoksimetras, termometras, EKG matavimas ir miego monitorius. Jame įmontuotas naujausios kartos "Texas Instruments AFE Ti4404" lustas, skirtas tiksliam kraujospūdžio matavimui, sporto režimams ir galimybei rodyti pranešimus iš socialinių programėlių.

Įrenginio konfigūracija

Pakuotės turinys

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

Išmaniojo laikrodžio dirželis (spalva ir medžiaga gali skirtis priklausomai nuo pasirinktos spalvos)

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

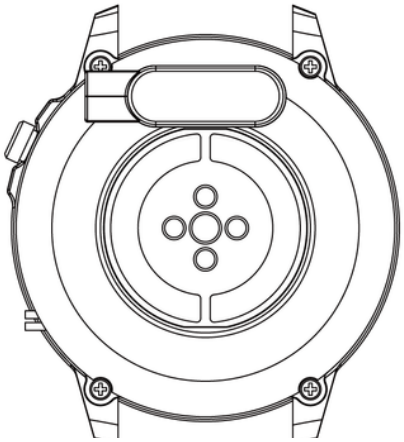
Techninės įrangos reikalavimai

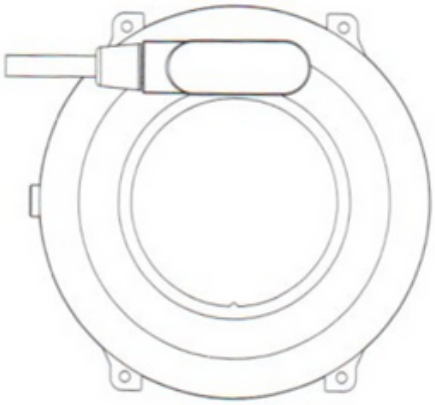
"iOS 8.2" ir naujesnė versija
"Android 4.4" ir vėlesnė versija
Palaikoma "Bluetooth": 4.0

Android 4.4+

IOS 8.2+

Įkrovimo instrukcijos





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

Dėmesio: Neprie 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 įranga 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 išmaniojo laikrodžio prašomais sutikimais. 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 WM18?

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

Laikrodžio dėvėjimas

Kai nesportuojate, laikrodį WM18 dėvėkite kaip įprastą laikrodį, t. y. vienu pirštu virš riešo kaulo.

Kad treniruočių metu širdies ritmo stebėjimo funkcija būtų kuo geriau išnaudota, pabandykite dėvėti prietaisą ant riešo (2 pirštais 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.

Dirželio keitimas

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

Dirželio tvirtinimas

1. Vieną dirželio su teleskopu galą įkiškite į laikrodžio WM18 Plus voko ertm
2. Kitoje pusėje teleskopą įstatykite į ertmės centrą ir pritvirtinkite prie laikrodžio.

Programos ir funkcijos

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

Programos ir funkcijos

Programėlių diegimas

Išmaniojo laikrodžio "WM18 Plus" modelio programėlė yra "SmartHealth". Atsisiųskite programėlę iš "Google Play" / "App Store" arba naudodami toliau pateiktą QR kodą.

Įdiegę programą, įjunkite telefone "Bluetooth" ir eikite į programą. Kad programėlė veiktų tinkamai, turėsite duoti visus sutikimus, kurių prašo programėlė. Užpildykite savo asmeninius duomenis - eikite į "Nustatymai" apatiniame dešiniajame kampe ir 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 (M18 Plus).

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). Žingsnių skaičių galite matyti programėlėje arba pagrindiniame laikrodžio ekrane.

- **3 žingsnių ekrano apšvietimo ryškumo reguliavimas**

3 žingsnių ryškumo reguliavimas padeda apsaugoti akis nuo pernelyg ryškaus ekrano naktį ir taupo laikrodžio bateriją. Šią funkciją rasite išmaniojo laikrodžio nustatymuose ir pasirinkite atitinkamą ekrano ryškumą.

- **Kalorijų skaitiklis***

Apskaičiuoja per dieną sudegintų kalorijų skaičių. Duomenis apie sudegintas kalorijas rasite laikrodžio ir programėlės pagrindiniame ekrane.

- **Nuvažiuotas atstumas**

Informacija apie tai, koks atstumas buvo įveiktas per dieną. Nuvažiuotą atstumą galite rasti pirmajame skirtuke, esančiame pagrindinio ekrano dešinėje. Šiame skirtuke taip pat galima rasti nueitų žingsnių skaičių ir sudegintas kalorijas.

Išmaniajame laikrodyje prieinamos funkcijos

- **Kraujospūdis***

Kraujospūdis - tai jėga, kuria kraujas spaudžia arterijų sieneles širdies raumens susitraukimo ir diastolės metu. Priimtas sistolinio kraujospūdžio standartas yra 120 mm Hg, o diastolinio kraujospūdžio - 80 mm Hg.
Išmanusis laikrodis turi galimybę kalibruoti išmaniajame laikrodyje įmontuotą kraujospūdžio matuoklį naudodamas medicininę kraujospūdžio matuoklio programėlę. Kalibravimu siekiama užtikrinti tikslesnius kraujospūdžio matuoklio matavimus.
Įdiegę specialią programėlę, eikite į pagrindinį puslapį ir ieškokite funkcijos "PRESSURE". Įjungę šią funkciją, paspauskite mygtuką "KALIBRAVIMAS" ir įveskite klasikinio kraujospūdžio matuoklio matavimo rezultatą.
Laikrodyje kraujospūdžio matavimo funkcija yra 5-ajame skirtuke, pagrindinio ekrano dešinėje.

- **Deguonies prisotinimas***

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 deguonies kiekio kraujyje matavimo funkcija yra 6-ajame skirtuke, esančiame pagrindinio ekrano dešinėje.

Išmaniajame laikrodyje prieinamos funkcijos

- **Širdies ritmas***

Širdies ritmas arba pulsas - tai širdies raumens susitraukimų skaičius per 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.

Laikrodyje širdies ritmo funkcija yra 3-iajame skirtuke, esančiame pagrindinio ekrano dešinėje.

- **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 2-ajame skirtuke, esančiame pagrindinio ekrano dešinėje.

- **EKG***

Elektrokardiograma matuojamas širdies elektrinis aktyvumas. Tai leidžia nustatyti daugelį širdies ir kraujagyslių ligų. Matuodami laikykite laikrodžio šone esančią metalinę plokštelę. Laikrodžio elektrodai turi būti visiškai prigludę prie odos.

Laikrodyje EKG matavimo funkcija yra 4-ajame skirtuke, esančiame pagrindinio ekrano dešinėje.

Išmaniajame laikrodyje prieinamos funkcijos

- **Kvėpavimo dažnis***

Įkvėpimų per minutę skaičius vadinamas kvėpavimo dažniu (KD). Normalus ramus suaugusiųjų kvėpavimo dažnis yra 12-20 įkvėpimų per minutę.
Laikrodyje kvėpavimo dažnio matavimo funkcija yra 7-ajame skirtuke, esančiame pagrindinio ekrano dešinėje.

- **Miego monitorius***

Funkcija, padedanti analizuoti asmens miegą. Laikrodis rodo miego valandų skaičių ir miego fazes, kurios skiria negilų ir gilų miegą.
Laikrodyje miego stebėjimo funkcija yra 9-oje funkcijų pasirinkimo pozicijos apačioje.

- **Pranešimai / pranešimai**

Kai laikrodis per programėlę bus prijungtas prie telefono ir suteiktos atitinkamos teisės, laikrodyje bus rodomi gaunami pranešimai apie žinutes ir socialinius tinklus.

Išmaniajame laikrodyje prieinamos funkcijos

- **Chronometras**

Funkcija, naudojama trumpiems laiko intervalams tikrinti ir matuoti.
Laikrodyje chronometro funkcija yra 10 pozicijoje, esančioje funkcijų pasirinkimo apačioje.

- **Telefono kameros valdymas**

Ši funkcija leidžia nuotoliniu būdu fotografuoti telefono fotoaparatu aktyvavus telefono fotoaparato užrakto mygtuką per išmanųjį laikrodį.
Laikrodyje fotoaparato valdymo funkcija yra 11-oje funkcinio pasirinkimo apačioje esančioje pozicijoje.

- **Orai**

Papildoma funkcija, kuri šiuo metu bandoma. Orai gali rodyti neteisingą vietą.

- **Sporto režimai**

Laikrodyje įdiegti 7 sporto režimai leidžia kontroliuoti treniruočių tikslus, be kita ko, stebint laiką, tempą, sudegintas kalorijas ir pulsą treniruotės metu.
Treniruočių duomenis galima rasti programėlėje po sinchronizavimo.

Galimi sporto režimai: bėgimas, važiavimas dviračiu, fitnesas, badmintonas, stalo tenisas, krepšinis, šokinėjimas. Laikrodyje sporto režimai yra pagrindinio ekrano kairėje pusėje.

Išmaniajame laikrodyje prieinamos funkcijos

- **Gamyklinių nustatymų atkūrimas**

Atkurti gamyklinius nustatymus leidžia pasirinkti įvairių tipų nustatymus ir vėliau atkurti gamyklinius nustatymus. Laikrodyje gamyklinių nustatymų atstatymo funkcija yra pagrindinių nustatymų 3 pozicijoje.

Specialioje programėlėje esančios funkcijos

- **Kraujospūdžio matuoklio kalibravimas**

Išmanusis laikrodis turi galimybę kalibruoti išmaniajame laikrodyje įmontuotą kraujospūdžio matuoklį naudodamas medicininę kraujospūdžio matuoklio programėlę. Kalibravimu siekiama užtikrinti tikslesnius kraujospūdžio matuoklio matavimus.
Įdiegę specialią programėlę, eikite į pagrindinį puslapį ir ieškokite funkcijos "PRESSURE". Įjungę šią funkciją, paspauskite mygtuką "KALIBRAVIMAS" ir įveskite klasikinio kraujospūdžio matuoklio matavimo rezultatą.

- **Automatinis širdies ritmo nustatymas**

Programėlėje galima atlikti širdies ritmo matavimus pagal poreikį ir nustatyti, kad matavimai būtų atliekami ciklišką. Programėlėje galima įjungti arba išjungti ciklinį matavimą ir nustatyti, kad automatiniai matavimai būtų atliekami kas 10-60 minučių. Automatinis matavimas atliekamas be mūsų įsikišimo. Širdies ritmo matavimas padeda nustatyti treniruotės intensyvumą, nustatyti širdies ritmo skirtumus stresinėse situacijose ir ramybės būsenoje.
Automatinių matavimų nustatymas sumažina akumuliatoriaus veikimo trukmę.

Specialioje programėlėje esančios funkcijos

- **Įeinančių skambučių pranešimai**

Pranešimai apie įeinantį skambutį su kontakto iš išmaniojo telefonų knygos vardu.

- **Socialinių programėlių pranešimai**

Programėlės pranešimo funkcija leidžia perskaityti pranešimą išmaniojo laikrodžio ekrane. Pranešimai gali ateiti iš tokių programų kaip "QQ", "WeChat", "LinkedIn", "Skype", "Facebook", "Twitter", "WhatsApp", "Viber", "Line" ir kitų.

- **Žadintuvas**

Programėlėje galima nustatyti žadintuvą, kad galėtumėte laiku pabusti.

- **Režimas "Netrukdyti**

Šis režimas bus naudingas situacijose ir susitikimuose, kai pranešimai neturėtų blaškyti jūsų dėmesio. Kol ji veikia, jums nebus rodomi pranešimai apie pranešimus ir iš programos.

- **Jokių pasiūlymų**

Nėra judesio Ši funkcija signalizuoja, kai ilgą laiką nesame aktyvūs. Tai primena ir skatina mus pradėti aktyviai veikti.

Specialioje programoje esančios funkcijos

- **Priežiūros funkcija**

Laikrodžio naudotojo programėlėje "draugą" reikia pridėti naudojant paskyros pavadinimą ir (arba) el. paštą. Teisingai pridėjęs laikrodį, jis gali patikrinti, kokius matmenis turi laikrodžio nešiotojas.

- **Rasti telefoną**

Išmaniajame laikrodyje pasirinkus funkciją "Rasti telefoną", telefone pasigirsta garsinis signalas, kuris padeda greitai ir lengvai rasti telefoną.

- **EKG matavimas**

Programėlė leidžia išmatuoti EKG, t. y. patikrinti normalų širdies ritmą. Šio matavimo dėka galime nustatyti nukrypimus nuo normos, kurie gali įspėti apie sveikatos problemas. Programėlėje yra galimybė iškviesti EKG matavimą. Kad matavimas būtų atliktas teisingai, išmaniojo laikrodžio dirželis turi būti tvirtai užsegtas, kad gerai priglustų prie riešo. Metalinę plokštelę, esančią voko viduje, reikia prispausti prie odos, tuo pat metu reikia paspausti dešinėje voko pusėje esantį mygtuką. Matuodami nejudėkite, išlikite ramūs ir palaukite, kol bus baigtas matavimas.

***Nepriimkite sprendimų dėl sveikatos tik pagal išmaniojo laikrodžio rezultatus. Kad matavimai būtų tikslūs, vartotojai turėtų matuoti sveikatos funkcijas ramybės būsenoje, kaip ir naudodami tradicinius medicinos prietaisus, ir susilaikyti nuo matavimo fizinio krūvio metu, rūkymo ar alkoholio vartojimo metu. Išmanusis laikrodis nėra medicinos prietaisas, o matavimo rezultatai yra tik informacinio pobūdžio.**

Specialioje programėlėje esančios funkcijos

Programėlėje galima nustatyti du žadintuvus:

- **Karščiavimo signalo nustatymai**

Programėlėje turime galimybę nustatyti pranešimą, kai kūno temperatūra pasiekia 38 ℃ (temperatūra nustatoma automatiškai). Pranešime galite keisti temperatūrą nuo 37 ℃ arba aukštesnę.

- **Pavojaus signalo nustatymas dėl per didelio širdies ritmo**

Nustatyti signalai, kad praneštų, kai jūsų širdies ritmas yra per aukštas. Galite nustatyti širdies susitraukimų dažnį, apie kurį norite, kad programėlė jus informuotų. Širdies ritmas, kuris automatiškai nustatomas įjungus žadintuvą, yra 150 dūžių per minutę.

Programėlėje rasite galimas matavimo istorijas:

- veiksmai, kurių imtasi
- sudegintos kalorijos
- nuvažiuotas atstumas
- miego trukmė
- širdies ritmo matavimas
- kraujospūdis
- kraujo prisotinimas deguonimi
- kūno temperatūra
- kvėpavimo dažnis
- veikla

Bendra informacija

Techninės specifikacijos

Atsparus vandeniui pagal IP67.**

Laikrodį galima naudoti plaunant rankas arba lietingą dieną.

"Texas Instruments" ir OSRAM* procesorius.**

Labai tikslus sveikatos funkcijų stebėjimas.

240 mAh akumuliatorius

Didelė baterijos talpa leidžia ilgai naudoti išmanųjį laikrodį.

Dizainas Klasikinis

Dėl klasikinio dizaino laikrodis tinka prie bet kokio stiliaus.

**Pagal IP67 standartą galima naudoti nuo +10 iki +35 laipsnių Celsijaus temperatūros vandenyje ir panardinti į 1 m gylį iki 30 min. Laikrodžio negalima naudoti karštose voniose ar saunoje, nes jis nėra atsparus garams. Jis nėra skirtas plaukimui, jis sukurtas tam, kad padėtų rūpintis jūsų sveikata.

***Išmanusis laikrodis turi "Ti AFE4404 + 2*OSRAM 2703 + OSRAM LED" jutiklius deguonies kiekiui kraujyje matuoti, "Ti 129X" lustas atsakingas už EKG matavimą, o "Ti AFE4404 + 2*OSRAM 2703" - už PPG matavimą.

®
WATCHMARK