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
Pulsas **11**
Kraujo spaudimas
Sodrumas
Atsparumo matavimas **12**
Temperatūros matavimas
EKG
miego stebėjimo priemonė **13**
Pranešimai
Sportiniai režimai
Chronometras **14**
Raskite telefoną
Ryškumo reguliavimas
Muzikos valdymas **15**
Skydo temos keitimas
Įrenginio išjungimas

TURINYS

Programos ir funkcijos

Galimos funkcijos paraiškoje **16**
Matavimo istorija
Sveikatos matavimai
Nuovargio matavimas
EKG **17**
kūno temperatūra
Raskite įrenginį
Kameros nuotolinio valdymo pultas **18**
Pranešimų nustatymai
Signalizacija
Netrukdymo režimas **19**
G jutiklio funkcija
Automatiniai matavimai
Atkuriama

Bendra informacija

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

Įvadas

Apie išmanųjį laikrodį Watchmark WT1

Juosta skirta kūno ir aplinkos temperatūrai matuoti. Tai užtikrina patikimą matavimą per labai trumpą laiką. Laikrodis taip pat matuoja pulsą, kraujospūdį ir deguonies tiekimą bei atlieka EKG matavimą. Išmanusis laikrodis praneš apie gaunamus skambučius ir žinutes. Išmanusis laikrodis valdomas lietimui jautriu metaliniu skydeliu, esančiu apatinėje priekinėje korpuso dalyje.

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 naujesnės versijos
Android 4.4 ir naujesnės versijos
Palaikomas Bluetooth: 4.0

Android 4.4+

IOS 8.2+

Įkrovimo instrukcijos

Šis išmanusis laikrodis naudoja USB įkrovimą. Atjunkite išmaniojo laikrodžio dirželį nuo įrenginio, tada prijunkite USB galą prie USB prievado. Prisijungus, įkrovimas prasidės automatiškai, o išmaniojo laikrodžio ekrane pasirodys įkrovimo piktograma.

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

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 17 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, pritvirtinkite originalų dirželį. Tai darydami būkite ypač atsargūs.

Užsisegti diržą

Įkiškite dirželio galą į plastikines laikrodžio korpuso dalis ir paspauskite žemyn.

Dirželio nuėmimas

Paimkite išmaniojo laikrodžio dėklą ir dirželį. Tvirtai patraukite dirželį, kad jį atsegtumėte.

Programos ir funkcijos

Programų diegimas

WT1 išmaniojo laikrodžio modelio programėlė yra „WearFit 2.0“. 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. Sukurkite paskyrą arba įveskite tiesiogiai (viršutiniame dešiniajame programos kampe). Leisti prieigas. Kad programa tinkamai veiktų, būtina išreikšti visus sutikimus, kurių prašoma programoje. Vykdykite instrukcijas programoje, kad suteiktumėte programos leidimus. Norėdami prijungti laikrodį, apatiniame kampe spustelėkite „Aš“, „Tvarkyti ryšius“ ir „Prijungti apyrankę“. Telefonas ieškos įrenginių ir pasirinks tinkamą modelį (T1S).

Išmaniojo laikrodžio funkcijos

- **Laikas, data, savaitės diena**

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

- **Žingsniamatis**

Skaičiuoja tam tikrą dieną nueitus žingsnius (duomenys nustatomi iš naujo kiekvieną dieną nuo 00:00). Atliktų žingsnių skaičių galite pamatyti pirmame skirtuke.

- **Sudegintų kalorijų skaitiklis***

Skaičiuoja per tam tikrą dieną sudegintų kalorijų skaičių. Duomenys apie sudegintas kalorijas rasite antrame skirtuke.

- **Nuvažiuotas atstumas**

Informacija apie nuvažiuotą atstumą per dieną. Duomenis apie nuvažiuotą atstumą rasite trečiame skirtuke.

Išmaniojo laikrodžio funkcijos

- **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. Laikrodžio kraujo pulso matavimo funkcija yra ketvirtame skirtuke, vadinamame BPM. Norėdami išmatuoti, ilgai paspauskite jutiklinį skydelį.

- **Kraujo spaudimas***

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 penktadienio skirtuke pavadinimu MMHG. Norėdami išmatuoti, ilgai paspauskite jutiklinį skydelį.

- **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. Laikrodžio soties matavimo funkcija yra šeštajame skirtuke pavadinimu SPO2. Norėdami išmatuoti, ilgai paspauskite jutiklinį skydelį.

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

Išmaniojo laikrodžio funkcijos

- **Imuniteto (imunologinės vertės) matavimas***

Matavimas apima imuninės sistemos gynybos mechanizmų įvertinimą. Kuo didesnė vertė, tuo didesnis organizmo pasipriešinimas. Laikrodžio atsparumo matavimo funkcija yra septintajame skirtuke, vadinamame imunine nuoroda. Norėdami išmatuoti, ilgai paspauskite jutiklinį skydelį.

- **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. Temperatūra matuojama nuolat. Laikrodžio informacija apie temperatūros reikšmę yra aštuntame skirtuke. Norėdami patikrinti aplinkos temperatūrą, turite pakeisti laikrodžio ciferblatą. Daugiau informacijos apie tai, kaip tai padaryti, rasite 15 puslapyje.

- **EKG***

Elektrokardiograma matuoja elektrinį širdies aktyvumą. Tai leidžia aptikti daugybę ligų, susijusių su kraujotakos sistema. Matavimo metu laikykite metalinę plokštelę laikrodžio šone. Laikrodžio elektrodai turi visiškai liestis su oda. Laikrodžio EKG matavimo funkcija yra devintajame skirtuke pavadinimu EKG. Norėdami išmatuoti, ilgai paspauskite jutiklinį skydelį. Norėdami baigti, dar kartą ilgai paspauskite jutiklinį skydelį. Rezultatas bus rodomas programoje.

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

Išmaniojo laikrodžio funkcijos

- **Miego stebėjimo priemonė***

Funkcija, padedanti analizuoti žmogaus miegą. Laikrodis rodo miego valandų skaičių ir miego fazes, kuriose skiriame skirstymą į negilų ir gilų miegą.
Laikrodžio miego informacija yra dešimtame skirtuke.

- **Pranešimai/Pranešimai**

Per aplikaciją prijungus laikrodį prie telefono ir davus atitinkamus sutikimus, laikrodis rodys gaunamus pranešimus apie žinutes ir socialinius tinklus. Kad pranešimai būtų rodomi, ši funkcija turi būti įjungta programos nustatymuose. Daugiau 18 puslapyje. Norėdami peržiūrėti visus pranešimus, eikite į vienuoliktą skirtuką ir ilgai paspauskite jutiklinį skydelį.

- **Sportiniai režimai**

Laikrodžio 5 sporto režimai leidžia kontroliuoti savo treniruočių tikslus stebint žingsnius, širdies ritmą, kalorijas ir atstumą.
Po sinchronizavimo treniruočių duomenis galima rasti programėlėje.
Galimi sporto režimai: bėgimas, važiavimas dviračiu, laipiojimas, krepšinis, futbolas. Laikrodyje, norėdami įjungti sporto režimą, eikite į dvyliktą skirtuką ir ilgai paspauskite jutiklinį skydelį.

Išmaniojo laikrodžio funkcijos

- **Chronometras**

Funkcija, naudojama trumpam laikui valdyti ir matuoti. Laikrodyje chronometro funkcija yra tryliktame skirtuke. Norėdami suaktyvinti funkciją, ilgai paspauskite jutiklinį skydelį ir pasirinkite „Schronometras“.

- **Raskite telefoną**

Funkcija, kuri padės rasti telefoną. Kai funkcija suaktyvinta, telefonas pasigirs signalu. Laikrodyje telefono radimo funkcija yra tryliktame skirtuke. Norėdami suaktyvinti funkciją, ilgai paspauskite jutiklinį skydelį ir pasirinkite „Rasti“. Norėdami išjungti, dar kartą ilgai paspauskite jutiklinį kilimėlį.

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

Keturių lygių ryškumo reguliavimas padeda apsaugoti akis nuo per šviesaus ekrano naktį ir taupo laikrodžio baterijas. Laikrodyje ryškumo nustatymo funkcija yra tryliktame skirtuke. Norėdami sureguliuoti ryškumą, ilgai paspauskite jutiklinį skydelį ir pasirinkite „Ryškumas“. Norėdami patvirtinti pasirinkimą, dar kartą ilgai paspauskite jutiklinį kilimėlį.

Išmaniojo laikrodžio funkcijos

- **Muzikos valdymas**

Per aplikaciją prijungę laikrodį prie telefono ir įjungę telefone muziką, galite pristabdyti ir tęsti muzikos atkūrimą, taip pat atsukti ir atsukti dainas. Norėdami valdyti muziką, įjunkite ją telefone, tada eikite į muzikos funkciją. Šią funkciją rasite tryliktame skirtuke. Norėdami valdyti muziką, ilgai paspauskite jutiklinį kilimėlį ir pasirinkite „Muzika“. Trumpai paspausdami jutiklinį skydelį, galite perjungti parinktis – pristabdyti / tęsti muziką, atsukti atgal, atsukti atgal ir išeiti iš muzikos režimo. Ilgai paspauskite jutiklinį kilimėlį, kad patvirtintumėte parinktis.

- **Skydo temos keitimas**

Laikrodis turi keletą ciferblatų, iš kurių galima rinktis. Norėdami pakeisti ratukus, ilgai paspauskite jutiklinį kilimėlį (apie 4 sekundes). Perjunkite trumpai paspausdami jutiklinį skydelį. Norėdami pasirinkti veidą, ilgai paspauskite jutiklinį kilimėlį. DĖMESIO! Aplinkos temperatūrą matuojantis ir rodantis ratukas žymiai sumažina baterijos veikimo laiką.

- **Įrenginio išjungimas**

Norėdami išjungti įrenginį, eikite į tryliktą skirtuką ir ilgai paspauskite jutiklinį skydelį. Pasirinkite funkciją „Išjungta“ ir dar kartą ilgai paspauskite jutiklinį skydelį. Prietaisas išsijungs.

Bitynų specialiųjų programų funkcijos

- **Matavimo istorija**

Programoje rasite laikrodžio atliktų matavimų istoriją. Norėdami patikrinti istoriją, programoje pasirinkite „Pagrindinis“ ir spustelėkite jus dominantį parametrą. Galite analizuoti, kaip keičiasi rezultatai per dieną, savaitę ir mėnesį.

- **Pulso, kraujospūdžio, prisotinimo ir imuniteto matavimas***

Šiuos matavimus taip pat galite išmatuoti naudodami programėlę. Norėdami išmatuoti naudodami programėlę, eikite į programėlę ir pasirinkite „Pagrindinis“, „Pulsas/kraujo spaudimas/sotumas/atsparumas“, tada „Single Measurement“.

- **Nuovargio matavimas***

Taip pat programėlėje galite atlikti nuovargio matavimus. Matavimas trunka 20 sekundžių. Rezultatas svyruoja nuo 0 iki 120. Kuo jis didesnis, tuo labiau pavargstate. Norėdami atlikti matavimą naudodami programėlę, eikite į programą ir pasirinkite „Pagrindinis“, „Nuovargis“, tada „Vienas matavimas“.

***Sveikatos sprendimai neturėtų būti priimami tik remiantis išmaniojo laikrodžio testų rezultatais. 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.**

Bitynų specialiųjų programų funkcijos

- **EKG***

Norėdami atlikti matavimą naudodami programą, eikite į programą ir pasirinkite „Pagrindinis“, „Nuovargis“, tada „Spustelėkite, kad pradėtumėte matavimą“. Rezultatas bus rodomas programoje. Norėdami atsisiųsti arba bendrinti matavimo rezultatą, viršutiniame dešiniajame kampe pasirinkite piktogramą.

- **Kūno temperatūra**

Prietaisas nuolat matuoja temperatūrą. Norėdami pamatyti dabartinį rezultatą ir matavimų istoriją, eikite į programą ir pasirinkite „Pagrindinis“, tada „Kūno temperatūra“. Norėdami atsisiųsti arba bendrinti matavimo rezultatą, viršutiniame dešiniajame kampe pasirinkite piktogramą.

- **Raskite įrenginį**

Norėdami rasti savo įrenginį, programėlėje eikite į „Aš“, tada „Įrenginių valdymas“ ir pasirinkite „Ieškoti apyrankės“. Laikrodis vibruos.

- **Pakratykite, kad padarytumėte nuotrauką**

Išmanusis laikrodis gali veikti kaip nuotolinis fotoaparato užraktas jūsų telefone. Norėdami nufotografuoti, programėlėje eikite į „Aš“, tada „Įrenginių valdymas“ ir pasirinkite „Nuotrauka“. Tada paspauskite ranką, kad padarytumėte nuotrauką.

Bitynų specialiųjų programų funkcijos

- **Skambučių ir žinučių pranešimai**

Išmaniajame laikrodyje galite įjungti skambučių ir žinučių pranešimus. Laikrodis vibruos, kai į jūsų telefoną gausite skambutį ar pranešimą. Norėdami įjungti šią funkciją, eikite į „Aš“, tada „Įrenginių valdymas“ ir pasirinkite „Pranešimai“.

- **Programėlės pranešimai**

Išmaniojo laikrodžio lygyje galite įjungti, iš kurių programų norite gauti pranešimus. Pranešimai gali būti gaunami iš: QQ, WeChat, Facebook, WhatsApp, Twitter. Norėdami įjungti šią funkciją, eikite į „Aš“, tada „Įrenginių valdymas“ ir pasirinkite „Pranešimai“.

- **Signalizacija**

Programoje galite nustatyti žadintuvą, kuris padės laiku pabusti. Norėdami įjungti šią funkciją, pasirinkite „Aš“, tada „Įrenginių valdymas“ ir pasirinkite „Žadintuvas“.

- **Netrukdymo režimas**

Šiuo režimu išmanusis laikrodis negaus jokių pranešimų. Norėdami įjungti šią funkciją, pasirinkite „Aš“, tada „Įrenginių valdymas“ ir „Nustatyti laiką be pranešimų“.

Bitynų specialiųjų programų funkcijos

- **G jutiklio funkcija**

Norėdami įjungti laikrodžio ekraną mojuodami ranka, programėlėje pasirinkite „Aš“, tada „Įrenginių valdymas“ ir „Jutiklinis ekranas“.

- **Automatinis sveikatos funkcijų stebėjimas kas valandą**

Norint atlikti automatinius matavimus be mūsų įsikišimo, automatiniai matavimai atliekami be mūsų įsikišimo, įjunkite automatinio matavimo funkciją. Norėdami įjungti šią funkciją, pasirinkite „Aš“, tada „Įrenginių valdymas“ ir „Matuoti kas valandą“.

- **Gamykliniai nustatymai**

Atkūrę gamyklinius nustatymus galite atkurti laikrodžio nustatymus ir ištrinti visus duomenis bei nustatymus. Norėdami iš naujo nustatyti laikrodį, pasirinkite „Aš“, tada „Nustatymai“ ir „Atstatyti apyrankę“.

Bendra informacija

Techniniai duomenys

IP67 atsparus vandeniui**

Leidžia naudoti laikrodį plaunant rankas arba lietingą dieną.

90 mAh baterija

Šiuolaikinė ličio polimero baterija.

MTK2502 procesorius

Didelis efektyvumas ir matavimų tikslumas.

Sportiškas dizainas

Patvarios medžiagos ir silikoninis dirželis lengvam valymui.

**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