

®

WATCHMARK



# LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

[WWW.WATCHMARK.COM](http://WWW.WATCHMARK.COM)

# SATURA RĀDĪTĀJS

## Ievads

Par viedpulksteni	4
Ierīces konfigurācija	
Iepakojuma saturs	
Aparatūras prasības	5
Pulksteņa uzlāde	
Papildu informācija	6
Kā valkāt viedpulksteni?	7
Siksnas nomaiņa	8

## Pieteikumi un funkcijas

Aplikāciju instalēšana	9
<b>Pieejamās funkcijas</b>	<b>10</b>
<b>viedpulkstenī</b>	
Laiks, datums	
Pedometrš	
Kaloriju skaitītājs	
Attālums	
Ekrāna spilgtuma regulēšana	
Asinsspiediens	11
Piesātinājums	
Pulss	
Temperatūras mērīšana	12
Lāzerterapija	
Stopsarats	13
Trauksmes signāls	
Miega monitors	
Laikapstākļi	
Mūzika	
Sporta režīmi	14
Ciparnīcas temata maiņa	
Izvēlnes maiņa	
Paziņojums/ziņojums	15
Režīms "Netraucēt"	
Ierīces atiestatīšana	16
Iestatījumi	

# SATURA RĀDĪTĀJS

## Pieteikumi un funkcijas

<b>Pieejamās funkcijas</b>	<b>17</b>
<b>aplikācijā</b>	
Mērījumu vēsture	
Paziņojumi	
Ciparnīcas tēmas maiņa	
Kontakti	
Tālruņa kameras vadība	
Funkcija "Atrast ierīci	<b>18</b>
ierīces"	
Trauksmes signāli	
Atgādinājums par kustību	
Hidratācijas atgādinājums	
Laikapstākļi	<b>19</b>
G-sensors	
Automātiska sirdsdarbības	
mērīšana	
Ierīces atiestatīšana	

## Vispārīga informācija

<b>Tehniskie dati</b>	<b>20</b>
<b>Produkta sūdzība</b>	<b>21</b>
<b>Produkta atgriešana</b>	<b>22</b>
<b>Produkta nomaiņa</b>	<b>24</b>

---

## ievads

### Watchmark Fokusa informācija

Focus ir veselības pulkstenis no KARDIO sērijas, kas palīdzēs jums rūpēties par savu veselību. Pulkstenim ir novatoriskas funkcijas veselības parametru, piemēram, asinsspiediena, skābekļa piesātinājuma, pulsa un temperatūras, izsekošanai. Mērījumu rezultāti tiek parādīti pulksteņa ekrānā. Viedpulkstenis Focus ļaus sekot līdzi progresam un sasniegumiem, kā arī uzlabot fizisko sagatavotību.

### Ierīces konfigurācija

Iepakojuma saturs



Viedpulkstenis (krāsa un materiāls var atšķirties atkarībā no izvēlētās krāsas)



Lādētājs (krāsa un materiāls var atšķirties atkarībā no izvēlētā modeļa)

Siksna (krāsa un materiāls var atšķirties atkarībā no izvēlētās krāsas)

---

## Aparatūras prasības

iOS 11.4 un jaunākas versijas  
Android 6.0 un jaunākas versijas  
Atbalstītais Bluetooth: 5.0

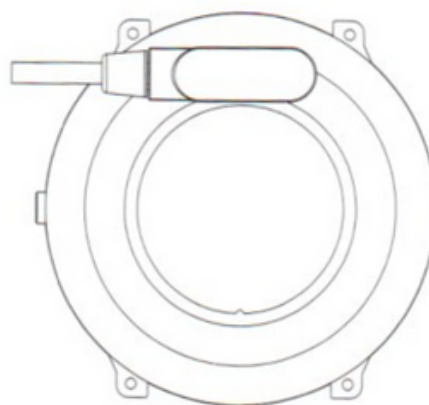
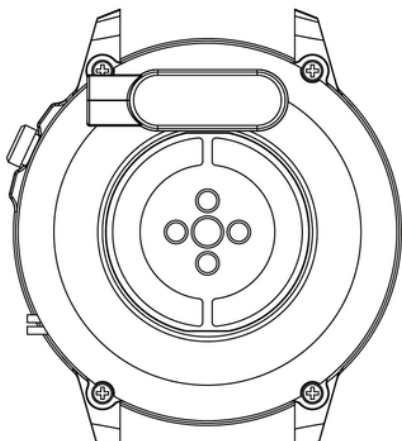


Android 6.0+



iOS 11.4+

## Uzlādes instrukcijas



Šis viedpulkstenis izmanto magnētisko uzlādi.

Pievienojiet uzlādes kabeli USB ieejai un ierīces aizmugurējiem uzlādes kontaktiem. Kad būs izveidots savienojums, uzlāde sāksies automātiski un ekrānā parādīsies uzlādes ikona.

Lai pilnībā uzlādētu akumulatoru, nepieciešamas aptuveni 2 stundas. Neizmantojiet pulksteni uzlādes laikā.

Uzmanību: Nepievienojiet magnētisko uzlādes kabeli nevienam 2 kontaktiem vienlaikus ar vadošu materiālu, jo tas var izraisīt īssavienojumu.

---

## Papildus informācija

Pirms iekārtas lietošanas, lūdzu, rūpīgi izlasiet visu lietošanas instrukciju. Ieteicams izmantot tikai oriģinālo akumulatoru, lādētāju un piederumus, kas tika piegādāti kopā ar ierīci. Ražotājs vai izplatītājs nav atbildīgs par trešo pušu piederumu izmantošanu.

Šajā rokasgrāmatā norādītās funkcijas dažādiem modeļiem var atšķirties, jo rokasgrāmata ir vispārīgs viedpulksteņu apraksts. Daži modeļi var atšķirties no standarta.

Pirms pirmās lietošanas reizes uzlādējiet ierīci vismaz 2 stundas. Pirms ierīces lietošanas ir jālejupielādē un jāinstalē aplikācija un jāpieņem visas piekrišanas, ko viedtālrunis pieprasa. Ja tas nav pilnībā izpildīts, visas ierīces funkcijas nebūs pieejamas. Viedtālrunis prasīs piekļuvi tikai tām funkcijām, kas ir nepieciešamas viedpulksteņa pareizai darbībai.

Uzņēmums patur tiesības mainīt šīs rokasgrāmatas saturu.

---

## **Kā valkāt viedpulksteni?**

Šī pulksteņa modeļa siksnīņa ir 22 mm plata. Tas ir maināms, var iegādāties papildus siksnas citā krāsā vai no cita materiāla.

### **Valkā pulksteni**

Kad neveicat vingrošanu, nēsājiet savu viedpulksteni kā parastu pulksteni vienu pirkstu virs plauksts kaula.

Lai treniņa laikā izmantotu visas sirdsdarbības uzraudzības funkcijas, mēģiniet valkāt ierīci virs plauksts locītavas (2 pirkstu attālumā virs plauksts kaula), lai nodrošinātu labāku komfortu un stabilitāti. Daudzi vingrinājumi, piemēram, braukšana ar velosipēdu vai smagumu celšana, var izraisīt viedpulksteņa pārvietošanos, piemēram, saliekot plauksts locītavu. Ja pulkstenis atrodas zemāk uz plauksts kaula, mērījumi var tikt pārtraukti, tāpēc pareiza novietošana ir tik svarīga.

---

## **Jostas maiņa**

Pirms pulksteņa lietošanas piestipriniet oriģinālo siksnīņu. To darot, esiet īpaši piesardzīgi un uzmanieties no nagiem, pievienojot teleskopu pulkstenim.

### **Jostas uzlikšana**

1. Ievietojiet vienu siksnas galu ar teleskopu pulksteņa korpusa padziļinājumā.
2. No otras puses, iebīdiet teleskopu padziļinājuma centrā un pievienojiet to pulkstenim.

### **Siksnas noņemšana**

1. Vienā pusē nospiediet teleskopa gredzenu un viegli pārvietojiet to uz centru.
2. Pēc tam velciet uz augšu, līdz teleskops atdalās no pulksteņa.



---

## Lietotnes un funkcijas

### Lietojumprogrammas instalēšana

Focus viedpulksteņa modeļa lietotne ir "FitCloudPro".  
Lietojumprogramma ir jālejupielādē no Google Play / App Store vai izmantojot tālāk norādīto QR kodu.



Google Play



App Store

Pēc lietojumprogrammas instalēšanas ieslēdziet tālrunī Bluetooth un dodieties uz programmu. Izveidojiet kontu vai turpiniet bez reģistrācijas. Aizpildiet datus un atļaujiet piekļuvi. Lai lietojumprogramma darbotos pareizi, jums ir jāizsaka visas piekrišanas, ko lietojumprogramma pieprasa. Lai pievienotu pulksteni, atlasiet "Skenēt" un pēc tam pulksteņa modeli (F900).

---

## Viedpulksteņa funkcijas

- **Laiks, datums, nedēļas diena**

Galvenajā ekrānā varat atrast informāciju par laiku, datumu un nedēļas dienu.

- **Pedometr**

Uzskaita noteiktā dienā veiktās darbības (dati tiek atiestatīti katru dienu no plkst. 00:00). Veikto soļu skaitu var redzēt lietojumprogrammā, galvenajā ekrānā atkarībā no izvēlētas skalas vai pēc galvenā ekrāna pārvietošanas pa kreisi.

- **Sadedzināto kaloriju skaitītājs**

Aprēķina noteiktā dienā sadedzināto kaloriju skaitu. Varat redzēt sadedzināto kaloriju datus lietotnē vai velkot galveno ekrānu pa kreisi.

- **Nobrauktais attālums**

Informācija par dienas laikā veikto distanci. Nobraukto attālumu var redzēt aplikācijā vai pavelkot galveno ekrānu pa kreisi.

- **Ekrāna fona apgaismojuma spilgtuma regulēšana**

Spilgtuma regulēšana palīdz aizsargāt acis no pārāk spilgta ekrāna naktī un ietaupa pulksteņa baterijas. Šo funkciju varat atrast galvenā ekrāna nolaižamajā izvēlnē.

---

## Viedpulksteņa funkcijas

- **Asinsspiediens (BP)\***

Asinsspiediens ir spēks, ko asinis iedarbojas uz artēriju sienām sirds muskuļa kontrakcijas un relaksācijas laikā. Pieņemtā sistoliskā spiediena norma ir 120 mm Hg, bet diastoliskajam - 80 mm Hg. Pulkstenī asinsspiediena mērīšanas funkcija ir izvēlnē ar nosaukumu "BP".

- **Piesātinājums\***

Funkcija informē par asins skābekļa līmeni. Parasti rezultātam jābūt no 95 līdz 100%. Kad skābekļa līmenis pazeminās, tas var būt bīstami mūsu veselībai. Pulkstenī piesātinājuma mērīšanas funkcija atrodas izvēlnē ar nosaukumu "Asins skābeklis".

- **Pulss\***

Sirdsdarbības ātrums jeb pulss: tas ir sirds muskuļa sitienu skaits 1 minūtē. Pieņemtā norma ir robeža no 60 līdz 100 sitieniem minūtē. Kad pulss ir paaugstināts, mēs runājam par tahikardiju, un, kad tas ir zems, mēs runājam par bradikardiju. Abi apstākļi var būt bīstami mūsu veselībai. Pulkstenī pulsa mērīšanas funkcija ir izvēlnē ar nosaukumu "Pulss".

\*Nepieņemiet lēmumus par veselību, pamatojoties tikai uz viedpulksteņa testa rezultātiem. Lai veiktu precīzus mērījumus, lietotājiem ir jāizmēra veselības funkcijas miera stāvoklī tāpat kā ar tradicionālajām medicīnas ierīcēm un jāatturas no mērījumiem vingrošanas, smēķēšanas vai alkohola lietošanas laikā. Viedpulkstenis nav medicīnas ierīce, un mērījumu rezultāti ir paredzēti tikai atsaucei.

---

## Viedpulksteņa funkcijas

- **Temperatūras mērīšana\***

Funkcija ļauj izmērīt pašreizējo ķermeņa temperatūru.

Pieauguša cilvēka normāla ķermeņa temperatūra ir 36,6 grādi pēc Celsija. Kad temperatūras līmenis paaugstinās līdz 38 grādiem, mēs runājam par drudzi. Pulkstenī pulsa mērīšanas funkcija ir izvēlnē ar nosaukumu "Ķermeņa temperatūra".

- **Lāzerterapija\*\***

Lāzerterapija sastāv no gaismas stara (ar fiksētu intensitāti: garumu un jaudu) izstarošanu uz kādu ķermeņa daļu uz noteiktu laiku. Lāzera starojumam piemīt pretsāpju, pretiekaisuma, pietūkumu mazinoša iedarbība, paaugstina mikrocirkulāciju, ietekmē imunoloģiskos un hormonālos procesus, atvieglo nervu atjaunošanos, paātrina kaulu augšanu un stimulē muskuļu šķiedru sintēzi. Terapijas ilgums ir no 60 līdz 240 sekundēm. Lai aktivizētu funkciju, nospiediet apakšējo pogu aploksnes sānos.

---

## Viedpulksteņa funkcijas

- **Hronometrs**

Funkcija, ko izmanto, lai kontrolētu un mērītu īsus laika periodus. Pulkstenī šo funkciju atradīsiet izvēlnē.

- **Signalizācija**

Lai pulkstenī iestatītu modinātāju, lietotnē atlasiet laiku un modinātāja laiku. Vairāk 18. lpp.

- **Miega izsekotājs**

Funkcija, kas palīdz cilvēka miega analīzē. Pulkstenis rāda, cik stundu esat gulējis. Pulksteņa izvēlnē varat atrast miega statistiku.

- **Laikapstākļi**

Pēc savienojuma izveides ar tālruni pulkstenī tiek parādīta aktuālā informācija par laikapstākļiem. Laikapstākļu funkciju var atrast izvēlnē. Vairāk 18. lpp.

- **Mūzika**

Varat vadīt mūziku savā tālrunī no pulksteņa. Ieslēdziet mūzikas atskaņošanu tālrunī, pēc tam pulksteņa izvēlnē atlasiet funkciju "Mūzika". Varat apturēt, atskaņot, attīt un attīt mūziku.

---

## Viedpulksteņa funkcijas

- **Sporta režīmi**

Pulksteņa sporta režīmi ļauj kontrolēt savus treniņu mērķus, pārraugot soļus, pulsu, kalorijas un attālumu.

Treniņu datus var atrast lietotnē pēc sinhronizācijas vai pulkstenī pēc treniņa.

Pieejami sporta režīmi: staigāšana, skriešana, kāpšana, velosipēds, joga, elipsveida trenažieris. Sporta režīmā atkarībā no izvēlētajā aktivitātes veida tiek mērīti tādi parametri kā laiks, sadedzinātās kalorijas, attālums un sirdsdarbība. Pulkstenī sporta funkcijas ir izvēlnē ar nosaukumu "Treniņi".

- **Vairoga tēmas maiņa**

Pulkstenim ir vairākas ciparnīcas, no kurām izvēlēties. Lai mainītu ciparnīcas, nospiediet un turiet galvenajā ekrānā (apmēram 3 sekundes). Citi diskri, no kuriem izvēlēties, ir lietotnē. Vairāk 16. lpp.

- **Izvēlnes izskata maiņa**

Jūs varat pielāgot izvēlni savām vēlmēm. Ir trīs dažādi izvēlnes izskati. Lai mainītu izskatu, dodieties uz iestatījumiem, pēc tam atlasiet "Galvenās izvēlnes stils

---

## Viedpulksteņa funkcijas

- **Paziņojumi/Ziņojumi**

Pēc pulksteņa pieslēgšanas telefonam caur aplikāciju un atbilstošu piekrišanu atļaušanas pulkstenis parādīs ienākošos paziņojumus no sociālajiem tīkliem un ziņojuma sākumu. Lai tiktu parādīti paziņojumi, šī funkcija ir jāiespējo lietojumprogrammas iestatījumos. Vairāk 17. lpp.

- **Režīms Netraucēt**

Režīms, kurā netiek rādīti visi paziņojumi. Lai iespējotu šo režīmu, dodieties uz iestatījumiem un atlasiet "Netraucēt režīmu".

- **Funkcija "Atrast tālruni".**

Pēc pareizas ierīces savienošanas pārī ar lietojumprogrammu savā tālrunī varēsiet ātri atrast savu tālruni. Kad esat atlasījis "Atrast tālruni", tālrunis vibrēs un zvanīs. Pulkstenī šo funkciju atradīsiet izvēlnē.

---

## Viedpulksteņa funkcijas

- **Rūpnīcas režīma iestatīšana**

Rūpnīcas datu atiestatīšana ļauj atiestatīt pulksteni un dzēst visus datus un iestatījumus. Pulkstenī atiestatīšanas funkcija ir iestatījumos.

- **Iestatījumi**

Iestatījumos varat:

- iestatiet fona apgaismojuma laiku un ekrāna spilgtumu
- iespējot enerģijas taupīšanas funkciju
- iestatiet vibrācijas intensitāti
- iestatiet lāzerterapijas stiprumu un laiku
- izvēlieties ierīces valodu
- izslēdziet ierīci



---

## Funkcijas, kas pieejamas īpašā lietojumprogrammā

- **Mērījumu vēsture**

Aplikācijā atradīsi pulksteņa veikto mērījumu vēsturi. Vēsturi varat pārbaudīt lietojumprogrammas galvenajā lapā.

- **Paziņojumi**

Paziņojumu funkcija ļauj lasīt ziņojuma sākumu viedpulksteņa ekrānā. Paziņojumi var nākt no tādām lietojumprogrammām kā Facebook, Instagram, Gmail. Lai iespējotu šo funkciju, dodieties uz "Ierīce" un pēc tam atlasiet "Paziņojumu iestatījumi".

- **Vairoga tēmas maiņa**

Citas vairoga tēmas ir pieejamas speciālajā lietotnē. Lai atlasītu pulksteņa ciparnīcas, lietotnē atveriet sadaļu "Ierīce" un pēc tam — "Pulksteņa ciparnīcas atlase". Lai lejupielādētu pulksteņu ciparnīcas, tālrunī ir jāiespējo dati/Wi-Fi.

- **Tālruņa kameras vadība**

Funkcija ļauj attālināti uzņemt attēlus ar tālruņa kameru, aktivizējot kameras aizvaru, kratot pulksteni. Lai uzņemtu fotoattēlu, izvēlieties "Ierīce" un pēc tam "Attālā kamera". Noderīga grupu fotogrāfiju uzņemšanai no attāluma.

---

## Funkcijas, kas pieejamas īpašā lietojumprogrammā

- **Atrodiet ierīci**

Aplikācijā, izvēloties funkciju "Pulksteņu meklēšana", pulkstenī tiks aktivizēts vibrosignalizācija, kas palīdzēs noteikt ierīces atrašanās vietu.

- **Signalizācijas**

Lai pulkstenī iestatītu modinātāju, lietotnē atlasiet laiku un modinātāja laiku. Lai to izdarītu, lietojumprogrammā atlasiet "Ierīce" un pēc tam "Trauksmes".

- **Kustības atgādinājums**

Aplikācijā var iestatīt atgādinājumus, pateicoties kuriem pulkstenis, konstatējot, ka cilvēks ilgstoši paliek nekustīgs, informē par nepieciešamību veikt kādu darbību. Lai iespējotu šo funkciju, atlasiet "Ierīce" un pēc tam "Atgādinājums par neaktivitāti".

- **Hidratācijas atgādinājums**

Aplikācijā var iestatīt atgādinājumus, pateicoties kuriem pulkstenis atgādina ņerties klāt pēc ūdens. Lai iespējotu šo funkciju, lietotnē atlasiet "Ierīce" un pēc tam "Hidrācijas atgādinājums".

---

## Funkcijas, kas pieejamas īpašā lietojumprogrammā

- **Laikapstākļi**

Lai pulkstenis rādītu pašreizējos laikapstākļus, jums ir jāļauj lietotnei piekļūt jūsu tālruņa atrašanās vietai un jāiespējo laikapstākļu funkcija lietotnē. Dodieties uz "Ierīce" un pēc tam uz "Informācija par laikapstākļiem".

- **Pamodiniet ekrānu, pamācot ar plaukstu locītavu (G-Sensor)**

Lai iespējotu pulksteņa ekrāna pamodināšanu ar vicināšanu, lietotnē atlasiet "Ierīces", pēc tam atlasiet "Pamosties ar plaukstu locītavu".

- **Automātiska sirdsdarbības mērīšana**

Varat iestatīt, lai lietotne mērītu sirdsdarbības ātrumu katru stundu. Automātiskā mērīšana tiek veikta bez mūsu iejaukšanās katru stundu. Lai iespējotu šo funkciju, lietotnē atlasiet "Ierīce" un pēc tam "Nepārtraukta sirdsdarbības monitorēšana".

Automātisko mērījumu iestatīšana samazina akumulatora darbības laiku.

- **Rūpnīcas režīma iestatīšana**

Rūpnīcas datu atiestatīšana ļauj atiestatīt pulksteni un dzēst visus datus un iestatījumus. Lai atiestatītu, lietotnē atveriet sadaļu "Ierīces" un pēc tam "Atjaunot rūpnīcas iestatījumus".

---

## Ogólne Informacje

### Dane techniczne

#### Wodoszczelność IP67\*\*

Pozwala na korzystanie z zegarka podczas mycia rąk lub w deszczowy dzień.

#### Procesor Realtek8762c

Innowacyjny procesor charakteryzujący się dużą wydajnością.

#### Bateria 280mAh

Nowoczesna bateria litowo-polimerowa.

#### Klasyczny design

Dzięki klasycznemu wzornictwu zegarek pasuje do każdej stylizacji.



\*\*Norma IP67 dopuszcza temperaturę wody od +10 do +35 stopni Celsjusza i zanurzenie na głębokość 1m do 30min. Nie można używać zegarka podczas gorących kąpeli lub w saunie, ponieważ nie jest odporny na działanie pary. Nie jest on przeznaczony do pływania, został zaprojektowany, aby pomagać dbać o zdrowie.

---

## Galvenā informācija

### Tehniskie dati

#### IP67 ūdensizturīgs\*\*

Ļauj izmantot pulksteni, mazgājot rokas vai lietainā dienā.

#### Realtek 8762c procesors

Inovatīvs procesors, ko raksturo augsta efektivitāte.

#### 280 mAh akumulators

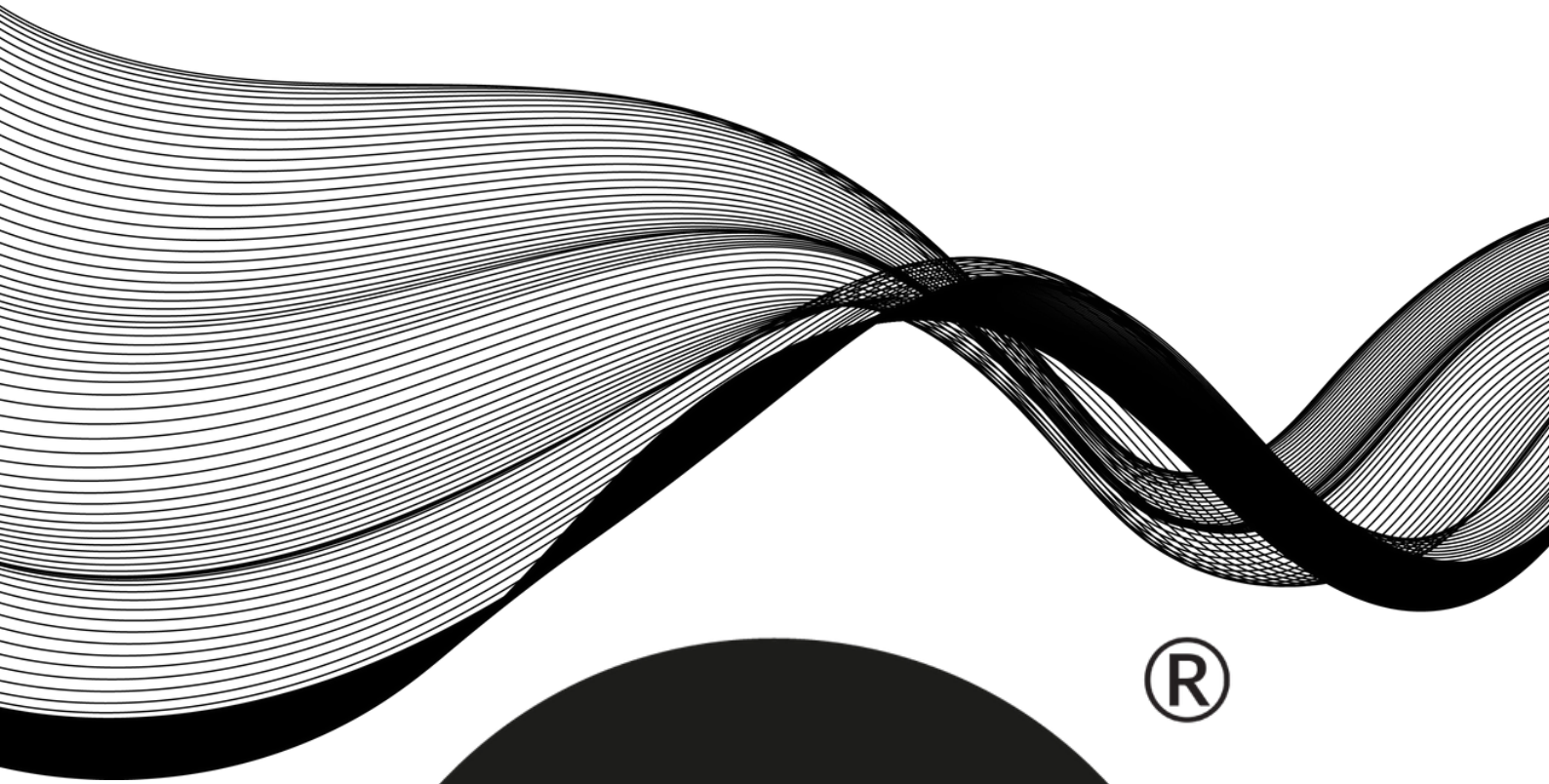
Mūsdienīgs litija polimēru akumulators.

#### Klasisks dizains

Pateicoties klasiskajam dizainam, pulkstenis pietāv jebkurai apģērbam.



**\*\*IP67 standarts pieļauj ūdens temperatūru no +10 līdz +35 grādiem pēc Celsija un iegremdēšanu 1m dziļumā 30 minūtes. Pulksteni nevar izmantot karstās vannās vai saunās, jo tas nav tvaika izturīgs. Tas nav paredzēts peldēšanai, tas ir paredzēts, lai palīdzētu jums rūpēties par savu veselību.**



®



WATCHMARK

