WATCHMARK®

LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

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**

Pieejamās funkcijas viedpulkstenī **10**
Laiks, datums
Pedometrs
kaloriju skaitītājs
Attālums
Pulss **11**
Asinsspiediens
Piesātinājums
Pretestības mērīšana **12**
Temperatūras mērīšana
EKG
miega izsekotājs **13**
Paziņojumi
Sporta režīmi
Hronometrs **14**
Atrodiet tālruni
Spilgtuma regulēšana
Mūzikas vadība **15**
Vairoga tēmas maiņa
Ierīces izslēgšana

SATURA RĀDĪTĀJS

Pieteikumi un funkcijas

Pieejamās funkcijas aplikācijā **16**
Mērījumu vēsture
Veselības mērījumi
Noguruma mērīšana
EKG **17**
ķermeņa temperatūra
Atrodiet ierīci
Kameras tālvadības pults
Paziņojumu iestatījumi **18**
Signalizācija
Režīms Netraucēt
G-sensora funkcija **19**
Automātiskie mērījumi
Notiek atiestatīšana

Vispārīga informācija

Tehniskie dati **20**
Produkta sūdzība **21**
Produkta atgriešana **22**
Produkta nomaiņa **23**

Ievads

Par viedpulksteni Watchmark WT1

Josla ir paredzēta ķermeņa un apkārtējās vides temperatūras mērīšanai. Tas nodrošina uzticamu mērījumu ļoti īsā laikā. Pulkstenis arī mēra pulsu, asinsspiedienu un oksigenāciju, kā arī veic EKG mērījumu. Viedpulkstenis informēs par ienākošajiem zvaniem un ziņām. Viedo pulksteni darbina skārienjutīgs metāla panelis, kas atrodas korpusa priekšpusē.

Ierīces konfigurācija

Iepakojuma saturs

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

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

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

Aparatūras prasības

iOS 8.2 un jaunākas versijas
Android 4.4 un jaunāka versija
Atbalstītais Bluetooth: 4.0

Android 4.4+

IOS 8.2+

Uzlādes instrukcijas

Šis viedpulkstenis izmanto USB uzlādi. Atvienojiet viedpulksteņa siksniņu no ierīces un pēc tam pievienojiet USB galu USB portam. Kad būs izveidots savienojums, uzlāde sāksies automātiski, un viedpulksteņa ekrānā parādīsies uzlādes ikona.

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

Papildu informācija

Pirms iekārtas lietošanas uzmanīgi izlasiet visu lietotāja rokasgrāmatu. Ieteicams izmantot tikai oriģinālo akumulatoru, lādētāju un piederumus, kas iekļauti komplektā, kurš saņemts kopā ar ierīci.
Ne ražotājs, ne izplatītājs nav atbildīgs par trešo pušu piederumu lietošanu.

Šajā rokasgrāmatā aprakstītās funkcijas var atšķirties atkarībā no modeļa, jo rokasgrāmata ir viedpulksteņu vispārīgs apraksts. Daži modeļi var atšķirties no standarta.

Pirms ierīces pirmās lietošanas reizes uzlādējiet to vismaz 2 stundas. Pirms ierīces lietošanas ir jālejupielādē un jāinstalē lietotne un jāpieņem visas viedpulksteņa pieprasītās piekrišanas. Ja tas nav izdarīts pilnībā, nebūs pieejamas visas ierīces funkcijas. Viedpulkstenis pieprasīs piekļuvi tikai tām funkcijām, kas ir nepieciešamas viedpulksteņa pareizai darbībai.

Uzņēmums patur tiesības mainīt šīs rokasgrāmatas saturu.

Kā valkāt viedpulksteni?

Šī pulksteņa modeļa siksniņa ir 17 mm plata. Tas ir maināms, un var iegādāties papildu siksniņas citā krāsā vai no cita materiāla.

Pulksteņa nēsāšana

Kad neveicat treniņus, valkājiet viedpulksteni kā parastu pulksteni, t. i., ar vienu pirkstu virs plaukstas kaula.

Lai treniņa laikā pilnībā izmantotu sirdsdarbības monitoringa funkcijas priekšrocības, mēģiniet valkāt ierīci virs plaukstas locītavas (2 pirkstus virs plaukstas kaula), lai uzlabotu komfortu un stabilitāti. Daudzi vingrinājumi, piemēram, braukšana ar velosipēdu vai svarcelšana, var mainīt viedpulksteņa novietojumu, piemēram, saliekot plaukstu. Ja pulkstenis atrodas zemāk uz plaukstas kaula, mērījumi var būt neregulāri, tāpēc ir svarīgi to pareizi novietot.

Siksnas nomaiņa

Pirms pulksteņa lietošanas piestipriniet oriģinālo siksniņu. To darot, ievērojiet īpašu piesardzību.

Jostas uzlikšana

Ievietojiet siksnas galu pulksteņa korpusa plastmasas daļās un nospiediet uz leju.

Siksnas noņemšana

Paņemiet viedpulksteņa korpusu un siksnu. Stingri pavelciet siksnu, lai to atsprādzētu.

Pieteikumi un funkcijas

Aplikāciju instalēšana

WT1 viedpulksteņa modeļa lietotne ir "WearFit 2.0". 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 ievadiet tieši (lietojumprogrammas augšējā labajā stūrī). Atļaut piekļuvi. Lai aplikācija darbotos pareizi, ir jāizsaka visas piekrišanas, ko aplikācija pieprasa. Izpildiet lietotnē sniegtos norādījumus, lai piešķirtu lietotnes atļaujas. Lai savienotu pulksteni, apakšējā stūrī noklikšķiniet uz "Es", "Pārvaldīt savienojumus" un "Savienot rokassprādzi". Tālrunis meklēs ierīces un izvēlēsies pareizo modeli (T1S).

Viedpulksteņa funkcijas

- **Laiks, datums, nedēļas diena**

Displejs parāda laiku, datumu un nedēļas dienu. Dati tiek parādīti pulksteņa galvenajā ekrānā.

- **Pedometrs**

Uzskaita noteiktā dienā veiktās darbības (dati tiek atiestatīti katru dienu no plkst. 00:00). Veikto darbību skaitu var redzēt pirmajā cilnē.

- **Sadedzināto kaloriju skaitītājs***

Aprēķina noteiktā dienā sadedzināto kaloriju skaitu. Datus par sadedzinātajām kalorijām var atrast otrajā cilnē.

- **Nobrauktais attālums**

Informācija par dienas laikā veikto distanci. Datus par nobraukto attālumu var atrast trešajā cilnē.

Viedpulksteņa funkcijas

- **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 asins pulsa mērīšanas funkcija atrodas ceturtajā cilnē ar nosaukumu BPM. Lai veiktu mērījumu, ilgi nospiediet skārienpaneli.

- **Asinsspiediens***

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 atrodas piektdienas cilnē ar nosaukumu MMHG. Lai veiktu mērījumu, ilgi nospiediet skārienpaneli.

- **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 sestajā cilnē ar nosaukumu SPO2. Lai veiktu mērījumu, ilgi nospiediet skārienpaneli.

***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

- **Imunitātes mērīšana (imunoloģiskā vērtība)***

Mērījums sastāv no imūnsistēmas aizsardzības mehānismu novērtēšanas. Jo lielāka vērtība, jo lielāka ir ķermeņa pretestība. Pulkstenī pretestības mērīšanas funkcija atrodas septītajā cilnē, ko sauc par imūno atsauci. Lai veiktu mērījumu, ilgi nospiediet skārienpaneli.

- **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. Temperatūra tiek mērīta nepārtraukti. Pulkstenī informācija par temperatūras vērtību atrodas astotajā cilnē. Lai pārbaudītu apkārtējās vides temperatūru, ir jāmaina pulksteņa ciparnīca. Plašāku informāciju par to, kā to izdarīt, var atrast 15. lpp.

- **EKG***

Elektrokardiogramma mēra sirds elektrisko aktivitāti. Tas ļauj atklāt daudzas ar asinsrites sistēmu saistītas slimības. Mērīšanas laikā turiet metāla plāksni pulksteņa sānos. Pulksteņa elektrodiem jābūt pilnībā saskarē ar ādu. Pulkstenī EKG mērīšanas funkcija atrodas devītajā cilnē ar nosaukumu EKG. Lai veiktu mērījumu, ilgi nospiediet skārienpaneli. Lai pabeigtu, vēlreiz ilgi nospiediet skārienpaneli. Rezultāts parādīsies lietojumprogrammā.

***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

- **Miega izsekotājs***

Funkcija, kas palīdz cilvēka miega analīzē. Pulkstenis rāda nogulēto stundu skaitu un miega fāzes, kurās izšķiram dalījumu seklā un dziļā miegā.
Pulkstenī miega informācija atrodas desmitajā cilnē.

- **Paziņojumi/Ziņojumi**

Pēc pulksteņa pievienošanas telefonam caur aplikāciju un atbilstošu piekrišanu atļaušanas pulkstenis parādīs ienākošos paziņojumus par ziņām un sociālajiem tīkliem. Lai tiktu parādīti paziņojumi, šī funkcija ir jāiespējo lietojumprogrammas iestatījumos. Vairāk 18. lpp. Lai skatītu visus paziņojumus, dodieties uz vienpadsmito cilni un ilgi nospiediet skārienpaneli.

- **Sporta režīmi**

Pulksteņa 5 sporta režīmi ļauj kontrolēt savus treniņu mērķus, pārraugot soļus, pulsu, kalorijas un attālumu.
Treniņu datus var atrast lietotnē pēc sinhronizācijas.
Pieejamie sporta režīmi: skriešana, riteņbraukšana, kāpšana, basketbols, futbols. Lai pulkstenī ieslēgtu sporta režīmu, dodieties uz divpadsmito cilni un ilgi nospiediet skārienpaneli.

Viedpulksteņa funkcijas

- **Hronometrs**

Funkcija, ko izmanto, lai kontrolētu un mērītu īsus laika periodus. Pulkstenī hronometra funkcija atrodas trīspadsmitajā cilnē. Lai aktivizētu funkciju, ilgi nospiediet skārienpaneli un izvēlieties "Hronometrs".

- **Atrodiet tālruni**

Funkcija, kas palīdzēs atrast tālruni. Kad funkcija ir aktivizēta, tālrunis atskanēs skaņas signālu. Pulkstenī tālruņa atrašanas funkcija atrodas trīspadsmitajā cilnē. Lai aktivizētu funkciju, ilgi nospiediet skārienpaneli un atlasiet “Atrast”. Lai izslēgtu, vēlreiz ilgi nospiediet skārienpaliktni.

- **4 pakāpju ekrāna fona apgaismojuma spilgtuma regulēšana**

Četru līmeņu spilgtuma regulēšana palīdz aizsargāt acis no pārāk spilgta ekrāna naktī un ietaupa pulksteņa baterijas. Pulkstenī spilgtuma iestatīšanas funkcija atrodas trīspadsmitajā cilnē. Lai pielāgotu spilgtumu, ilgi nospiediet skārienpaneli un atlasiet "Spilgtums". Lai apstiprinātu izvēli, vēlreiz ilgi nospiediet skārienpaliktni.

Viedpulksteņa funkcijas

- **Mūzikas vadība**

Pēc pulksteņa savienošanas ar telefonu ar aplikācijas starpniecību un mūzikas ieslēgšanas tālrunī var pauzēt un atsākt mūzikas atskaņošanu, kā arī attīt un attīt dziesmas. Lai vadītu mūziku, ieslēdziet to tālrunī un pēc tam pārejiet uz mūzikas funkciju. Šī funkcija ir pieejama trīspadsmitajā cilnē. Lai vadītu mūziku, ilgi nospiediet skārienpaliktni un atlasiet “Mūzika”. Īsi nospiežot skārienpaneli, varat pārslēgties starp opcijām – pauzēt/atsākt mūziku, attīt atpakaļ, attīt atpakaļ un iziet no mūzikas režīma. Turiet nospiestu skārienpaliktni, lai apstiprinātu opcijas.

- **Vairoga tēmas maiņa**

Pulkstenim ir vairākas ciparnīcas, no kurām izvēlēties. Lai mainītu ciparnīcas, ilgi nospiediet skārienpaliktni (apmēram 4 sekundes). Pārslēdzieties, īsi nospiežot skārienpaneli. Lai atlasītu seju, ilgi nospiediet skārienpaliktni.
UZMANĪBU! Ciparnīca, kas mēra un parāda apkārtējās vides temperatūru, ievērojami samazina akumulatora darbības laiku.

- **Ierīces izslēgšana**

Lai izslēgtu ierīci, dodieties uz trīspadsmito cilni un ilgi nospiediet skārienpaneli. Atlasiet funkciju "Izslēgts" un vēlreiz ilgi nospiediet skārienpaneli. Ierīce izslēgsies.

Funkcijas, kas pieejamas īpašā lietojumprogrammā

- **Mērījumu vēsture**

Aplikācijā atradīsi pulksteņa veikto mērījumu vēsturi. Lai pārbaudītu vēsturi, lietojumprogrammā atlasiet "Galvenā" un pēc tam noklikšķiniet uz jūs interesējošā parametra. Varat analizēt, kā rezultāti mainās dienas, nedēļas un mēneša laikā.

- **Pulsa, asinsspiediena, piesātinājuma un imunitātes mērīšana***

Varat arī izmērīt šos mērījumus, izmantojot lietotni. Lai veiktu mērījumus, izmantojot lietotni, dodieties uz lietotni un atlasiet “Galvenais”, “Pulss/asinsspiediens/piesātinājums/pretestība”, pēc tam “Viens mērījums”.

- **Noguruma mērīšana***

Varat arī veikt noguruma mērījumus no lietotnes. Mērīšana ilgst 20 sekundes. Rezultāts svārstās no 0 līdz 120. Jo augstāks tas ir, jo vairāk esat noguris. Lai veiktu mērījumu, izmantojot lietotni, dodieties uz lietotni un atlasiet "Galvenais", "Nogurums", pēc tam "Viens mērījums".

***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.**

Funkcijas, kas pieejamas īpašā lietojumprogrammā

- **EKG***

Lai veiktu mērījumu, izmantojot lietojumprogrammu, dodieties uz lietojumprogrammu un izvēlieties "Galvenais", "Nogurums", pēc tam "Noklikšķiniet, lai sāktu mērījumu". Rezultāts parādīsies lietojumprogrammā. Lai lejupielādētu vai kopīgotu mērījumu rezultātu, augšējā labajā stūrī atlasiet ikonu.

- **Kermeņa temperatūra**

Ierīce pastāvīgi mēra temperatūru. Lai apskatītu savu pašreizējo rezultātu un mērījumu vēsturi, dodieties uz aplikāciju un izvēlieties "Galvenais" un pēc tam "Ķermeņa temperatūra". Lai lejupielādētu vai kopīgotu mērījumu rezultātu, augšējā labajā stūrī atlasiet ikonu.

- **Atrodiet ierīci**

Lai atrastu savu ierīci, lietotnē atveriet sadaļu “Es”, pēc tam “Ierīču pārvaldība” un atlasiet “Meklēt rokassprādzi”. Pulkstenis vibrēs.

- **Pakratiet, lai uzņemtu fotoattēlu**

Viedpulkstenis var darboties kā tālvadības kameras aizvars tālrunī. Lai uzņemtu fotoattēlu, lietotnē dodieties uz "Es", pēc tam uz "Device Management" un atlasiet "Photo". Pēc tam paspiediet roku, lai uzņemtu attēlu.

Funkcijas, kas pieejamas īpašā lietojumprogrammā

- **Zvanu un ziņojumu paziņojumi**

Varat ieslēgt zvanu un ziņojumu paziņojumus no sava viedpulksteņa. Pulkstenis vibrēs, kad tālrunī tiks saņemts zvans vai ziņa. Lai iespējotu šo funkciju, dodieties uz “Es”, pēc tam uz “Ierīču pārvaldība” un atlasiet “Paziņojumi”.

- **Lietotņu paziņojumi**

Viedpulksteņa līmenī varat iespējot, no kurām lietojumprogrammām vēlaties saņemt paziņojumus. Paziņojumi var nākt no: QQ, WeChat, Facebook, WhatsApp, Twitter. Lai iespējotu šo funkciju, dodieties uz “Es”, pēc tam uz “Ierīču pārvaldība” un atlasiet “Paziņojumi”.

- **Signalizācija**

Lietojumprogrammā varat iestatīt modinātāju, lai palīdzētu jums pamosties laikā. Lai iespējotu šo funkciju, atlasiet “Es”, pēc tam “Ierīču pārvaldība” un atlasiet “Modinātājs”.

- **Režīms Netraucēt**

Šajā režīmā viedpulkstenis nesaņems paziņojumus. Lai iespējotu šo funkciju, atlasiet “Es”, pēc tam “Ierīču pārvaldība” un “Iestatīt laikus bez paziņojumiem”.

Funkcijas, kas pieejamas īpašā lietojumprogrammā

- **G-sensora funkcija**

Lai ieslēgtu pulksteņa ekrānu, pamājot ar roku, lietotnē atlasiet “Es”, pēc tam “Ierīču pārvaldība” un “Skārienjutīgs ekrāns”.

- **Automātiska veselības funkciju uzraudzība katru stundu**

Lai veiktu automātiskos mērījumus bez mūsu iejaukšanās, automātiskie mērījumi tiek veikti bez mūsu iejaukšanās, ieslēdziet automātisko mērījumu funkciju. Lai iespējotu šo funkciju, atlasiet “Es”, pēc tam “Ierīču pārvaldība” un “Mērīt katru stundu”.

- **Rūpnīcas režīma iestatīšana**

Rūpnīcas datu atiestatīšana ļauj atiestatīt pulksteni un dzēst visus datus un iestatījumus. Lai atiestatītu pulksteni, atlasiet “Es”, pēc tam “Iestatījumi” un “Atiestatīt rokassprādzi”.

Vispārīga informācija

Tehniskie dati

IP67 ūdensizturīgs**

Ļauj izmantot pulksteni, mazgājot rokas vai lietainā dienā.

90 mAh akumulators

Mūsdienīgs litija polimēru akumulators.

MTK2502 procesors

Augsta efektivitāte un mērījumu precizitāte.

Sportisks dizains

Izturīgi materiāli un silikona siksna ērtai tīrīšanai.

**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®