

®

WATCHMARK



# INSTRUKCJA OBSŁUGI

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

# SPIS TREŚCI

## Wprowadzenie

<b>Informacje o zegarku</b>	<b>4</b>
Konfiguracja urządzenia	
Zawartość opakowania	
Wymagania sprzętowe	<b>5</b>
Ładowanie zegarka	
Informacje dodatkowe	<b>6</b>
<b>Jak nosić smartwatch?</b>	<b>7</b>
<b>Wymiana paska</b>	<b>8</b>

## Aplikacje i funkcje

<b>Instalowanie aplikacji</b>	<b>9</b>
<b>Funkcje dostępne w Smartwatchu</b>	<b>10</b>
Godzina, data	
Krokomierz	
Licznik kalorii	
Dystans	
Regulacja jasności ekranu	
Ciśnienie krwi	<b>11</b>
Saturacja	
Puls	
Pomiar temperatury	<b>12</b>
Laseroterapia	
Stoper	<b>13</b>
Alarm	
Monitor snu	
Pogoda	
Muzyka	
Tryby sportowe	<b>14</b>
Zmiana motywu tarczy	
Zmiana menu	
Powiadomienia/wiadomości	<b>15</b>
Tryb "Nie przeszkadzać"	
Resetowanie urządzenia	<b>16</b>
Ustawienia	

# SPIS TREŚCI

## Aplikacje i funkcje

<b>Funkcje dostępne w aplikacji</b>	<b>17</b>
Historia pomiarów	
Powiadomienia	
Zmiana motywu tarczy	
Kontakty	
Sterowanie aparatem telefonu	
<b>Funkcja "Znajdź urządzenie"</b>	<b>18</b>
Alarmy	
Przypomnienie o ruchu	
Przypomnienie o nawodnieniu	
<b>Pogoda</b>	<b>19</b>
G-sensor	
Automatyczny pomiar tętna	
Resetowanie urządzenia	

## Ogólne Informacje

<b>Dane techniczne</b>	<b>20</b>
<b>Reklamacja produktu</b>	<b>21</b>
<b>Zwrot produktu</b>	<b>22</b>
<b>Wymiana produktu</b>	<b>24</b>
<b>Nasze sklepy</b>	<b>25</b>

---

## Wprowadzenie

### Informacje o zegarku Watchmark Focus

Focus to zegarek prozdrowotny z serii KARDIO, który pomoże Ci zadbać o Twoje zdrowie. Zegarek posiada innowacyjne funkcje śledzenia parametrów zdrowotnych, takich jak ciśnienie krwi, saturacja, puls i temperatura. Wyniki pomiarów są wyświetlane na ekranie zegarka. Smartwatch Focus pozwoli Ci monitorować Twoje postępy i osiągnięcia, a także poprawić kondycję. Menu zegarka jest w języku polskim.

### Konfiguracja urządzenia

#### Zawartość opakowania



Smartwatch (kolor i materiał mogą się różnić w zależności od wybranego koloru)



Ładowarka (kolor i materiał mogą się różnić w zależności od wybranego modelu)

Pasek (kolor i materiał mogą się różnić w zależności od wybranego koloru)

---

## Wymagania sprzętowe

iOS 11.4 i nowsze

Android 6.0 i nowsze

Obsługiwany Bluetooth: 5.0

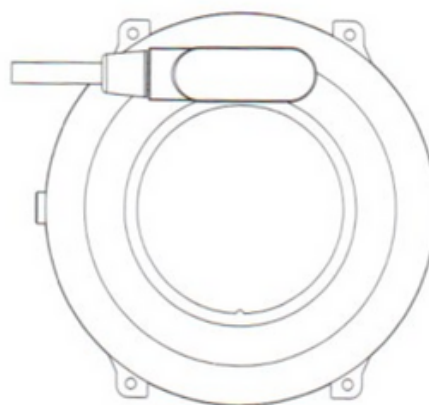
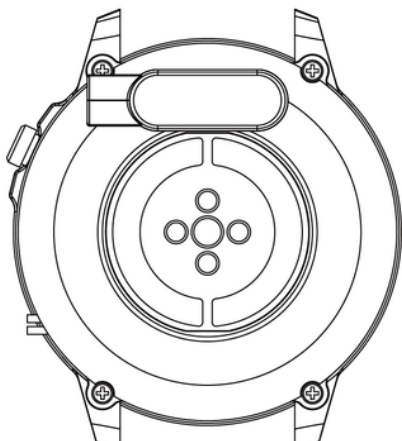


Android 6.0+



IOS 11.4+

## Instrukcja ładowania



Ten smartwatch wykorzystuje ładowanie magnetyczne. Podłącz kabel ładujący do wejścia USB oraz do tylnych styków ładowania urządzenia. Po podłączeniu ładowanie zacznie się automatycznie, a na ekranie pojawi się ikonka ładowania.

Pełne naładowanie baterii trwa około 2 godzin. Nie używaj zegarka podczas ładowania.

**Przeostoga: Nie należy podłączać magnetycznego kabla ładującego do żadnych 2 styków jednocześnie z materiałem przewodzącym, ponieważ może to spowodować zwarcie.**

---

## Informacje dodatkowe

Przed rozpoczęciem użytkowania sprzętu należy uważnie przeczytać całą instrukcję obsługi. Zaleca się używać tylko oryginalnej baterii, ładowarki i akcesoriów, które znajdują się w otrzymanym zestawie z urządzeniem.

Producent ani dystrybutor nie bierze odpowiedzialności za użytkowanie akcesoriów innych firm.

Funkcje jakie są przedstawione w niniejszej instrukcji mogą się różnić między modelami, ponieważ instrukcja jest ogólnym opisem smartwatchy. Niektóre modele mogą odbiegać od standardu.

Przed pierwszym korzystaniem z urządzenia należy je ładować minimum 2 godziny. Zanim zaczniesz się używać urządzenia, należy pobrać i zainstalować aplikację oraz zaakceptować wszystkie zgody, o które poprosi smartfon. Jeśli nie zostanie to w pełni wykonane, nie wszystkie funkcje urządzenia będą dostępne. Smartfon poprosi o dostęp jedynie do funkcji, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania smartwatcha.

Firma zastrzega sobie prawo do zmiany treści niniejszej instrukcji.

---

## **Jak nosić smartwatch?**

Pasek do tego modelu zegarka posiada szerokość 22mm. Jest wymienny, można do niego dokupić dodatkowe paski w innym kolorze lub z innego materiału.

### **Noszenie zegarka**

Kiedy nie ćwiczysz, noś smartwatch jak zwykły zegarek, czyli w odległości jednego palca nad kością nadgarstka.

By móc w pełni korzystać z funkcji monitorowania tętna podczas ćwiczeń spróbuj nosić urządzenie nad nadgarstkiem (w odległości 2 palców nad kością nadgarstka), by poprawić wygodę i stabilizację. Wiele ćwiczeń, takich jak jazda na rowerze lub podnoszenie ciężarów może powodować zmianę umiejscowienia smartwatcha poprzez np. zginanie nadgarstka. Jeśli zegarek znajduje się niżej na kości nadgarstka pomiary mogą być przerywane, dlatego tak ważne jest poprawne umiejscowienie.

---

## **Wymiana paska**

Przed użyciem zegarka należy przymocować do niego oryginalny pasek. Wykonując tą czynność zachowaj dokładną ostrożność i uważaj na paznokcie zakładając teleskopy do zegarka.

### **Założenie paska**

1. Włóż jedną końcówkę paska wraz z teleskopem w zagłębienie koperty zegarka.
2. Z drugiej strony wsuń teleskop do środka zagłębienia i przymocuj do zegarka.

### **Zdejmowanie paska**

1. Z jednej strony przyciśnij kółeczko na teleskopie i delikatnie przesun do środka.
2. Następnie, pociągnij do góry, aż teleskop odepnie się od zegarka.



---

## Aplikacje i funkcje

### Instalowanie aplikacji

Aplikacja do modelu smartwatch Focus to "FitCloudPro". Aplikację należy pobrać ze sklepu Google Play / App Store lub za pomocą poniższego kodu QR. Aplikacja jest w języku polskim.



Google Play



App Store

Po zainstalowaniu aplikacji włącz w telefonie Bluetooth oraz przejdź do aplikacji. Załóż konto lub kontynuuj bez rejestracji. Uzupełnij dane oraz zezwól na dostępy. Do prawidłowego działania aplikacji potrzebne jest wyrażenie wszystkich zgód, o które prosi aplikacja. Aby podłączyć zegarek wybierz "Skanowanie", a następnie model zegarka (F900).

---

## Funkcje dostępne w Smartwatchu

- **Godzina, data, dzień tygodnia**

Na głównym ekranie można znaleźć informacje o tym, która jest godzina, data i dzień tygodnia.

- **Krokomierz**

Liczy kroki wykonane w danym dniu (dane resetują się każdego dnia od godziny 00:00). Ilość przebytych kroków można zobaczyć w aplikacji, na głównym ekranie w zależności od wybranej tarczy lub po przesunięciu głównego ekranu w lewo.

- **Licznik spalonych kalorii**

Oblicza ilość spalonych kalorii w danym dniu. Dane o spalonych kaloriach można zobaczyć w aplikacji lub po przesunięciu głównego ekranu w lewo.

- **Przebyty dystans**

Informacja o tym, jaki dystans został pokonany w ciągu dnia. Przebyty dystans można zobaczyć w aplikacji lub po przesunięciu głównego ekranu w lewo.

- **Regulacja jasności podświetlania ekranu**

Regulacja jasności pomaga chronić twoje oczy przed zbyt jasnym ekranem w nocy i oszczędza baterie zegarka. Tą funkcję możesz znaleźć w menu rozwijanym z poziomu głównego ekranu.

---

## Funkcje dostępne w Smartwatchu

- **Ciśnienie krwi (BP)\***

Ciśnienie tętnicze to siła, z jaką krew napiera na ściany tętnic podczas skurczu i rozkurczu mięśnia sercowego. Przyjętą normą dla ciśnienia skurczowego jest 120 mm Hg, natomiast dla ciśnienia rozkurczowego 80 mm Hg. W zegarku funkcja do pomiaru ciśnienia krwi znajduje się w menu pod nazwą "BP".

- **Saturacja\***

Funkcja informuje o poziomie natlenienia krwi. Jako normę przyjmuje się, że wynik powinien wynosić od 95 do 100%. Kiedy poziom natlenienia spada, może być to niebezpieczne dla naszego zdrowia. W zegarku funkcja do pomiaru saturacji znajduje się w menu pod nazwą "Tlen we krwi".

- **Puls\***

Tętno, czyli puls: jest to ilość uderzeń mięśnia sercowego na 1 minutę. Przyjętą normą jest granica od 60 do 100 uderzeń na minutę. W przypadku, gdy puls jest podwyższony mówimy o tachykardii, natomiast kiedy jest on obniżony mówimy o bradykardii. Obydwa stany mogą być niebezpieczne dla naszego zdrowia. W zegarku funkcja do pomiaru pulsu znajduje się w menu pod nazwą "Puls".

\*Nie należy podejmować decyzji zdrowotnych wyłącznie na podstawie wyników badań ze smartwatcha. Aby pomiary były dokładne użytkownicy powinni mierzyć funkcje zdrowotne w stanie spoczynku tak jak przy użyciu tradycyjnych urządzeń medycznych i powstrzymać się od pomiaru podczas wysiłku fizycznego, palenia tytoniu lub spożywania alkoholu. Smartwatch nie jest urządzeniem medycznym, a wyniki pomiarów mają charakter poglądowy.

---

## Funkcje dostępne w Smartwatchu

- **Pomiar temperatury\***

Funkcja pozwala na zmierzenie aktualnej temperatury ciała. Za prawidłową temperaturę ciała dorosłego człowieka przyjmuje się normę 36,6 stopni Celsjusza. Kiedy poziom temperatury wzrasta do 38 stopni mówimy o gorączce. W zegarku funkcja do pomiaru pulsu znajduje się w menu pod nazwą "Temperatura ciała".

- **Laseroterapia\*\***

Laseroterapia polega na emitowaniu wiązki światła (o ustalonym natężeniu: długości i mocy) na fragment ciała przez określony czas. Promieniowanie laserowe ma działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwobrzękowe, zwiększa mikrokrażenie, wpływa na procesy immunologiczne i hormonalne, ułatwia regenerację nerwów, przyspiesza wzrost kości i stymuluje syntezę włókien mięśniowych. Czas trwania terapii wynosi od 60 do 240 sekund. Aby włączyć funkcję, naciśnij dolny przycisk z boku koperty.

\*\*Przeciwwskazania do laseroterapii to m. in. schorzenia nowotworowe, nadczynność tarczycy, epilepsja, schorzenia skórne (infekcje bakteryjne, wirusowe czy grzybicze). Nie powinna być również stosowana przez kobiety w ciąży.

---

## Funkcje dostępne w Smartwatchu

- **Stoper**

Funkcja, która służy do kontroli i odmierzenia krótkich odcinków czasu. W zegarku tą funkcję znajdziesz w menu.

- **Alarm**

Aby ustawić alarm w zegarku, należy wybrać godzinę i czas alarmu w aplikacji. Więcej na stronie 18.

- **Monitor snu**

Funkcja, która pomaga w analizie snu człowieka. Zegarek pokazuje ilość przespanych godzin. W zegarku statystyki ze snu znajdziesz w menu.

- **Pogoda**

Po połączeniu z telefonem, w zegarku wyświetla się aktualna informacja o pogodzie. Funkcję pogody znajdziesz w menu. Więcej na stronie 19.

- **Muzyka**

Z poziomu zegarka możesz sterować muzyką w telefonie. Włącz odtwarzanie muzyki w telefonie, następnie wybierz w menu zegarka funkcję "Muzyka". Możesz pauzować, odtwarzać, przewijać i cofać muzykę.

---

## **Funkcje dostępne w Smartwatchu**

- **Tryby sportowe**

Tryby sportowe w zegarku pozwalają na kontrolowanie swoich celów treningowych poprzez monitorowanie kroków, tętna, kalorii i dystansu.

Dane z treningów można znaleźć w aplikacji po synchronizacji lub w zegarku po zakończeniu treningu.

Dostępne tryby sportowe: spacer, bieg, wspinaczka, jazda na rowerze, joga, orbitrek. W trybie sportowym w zależności od wybranej formy aktywności mierzone są takie parametry jak: czas, ilość spalonych kalorii, dystans oraz tętno. W zegarku funkcje sportowe znajdują się w menu pod nazwą "Trening".

- **Zmiana motywu tarczy**

W zegarku znajduje się kilka tarczy do wyboru. Aby zmienić tarczę, przyciśnij długo główny ekran (około 3 sekund). Inne tarcze do wyboru znajdują się w aplikacji. Więcej na stronie 16.

- **Zmiana wyglądu menu**

Menu możesz dostosować do swoich preferencji. Istnieją trzy różne wyglądy menu. Aby zmienić wygląd, przejdź do ustawień, a następnie wybierz "Styl głównego menu".

---

## Funkcje dostępne w Smartwatchu

- **Powiadomienia/Wiadomości**

Po połączeniu zegarka z telefonem poprzez aplikację i zezwoleniu na odpowiednie zgody, na zegarku będą wyświetlać się przychodzące powiadomienia z portali społecznościowych oraz początek wiadomości. Aby powiadomienia się wyświetlały, należy tę funkcję włączyć w ustawieniach aplikacji. Więcej na stronie 17.

- **Tryb "Nie przeszkadzać"**

Tryb który powoduje, że wszelkie powiadomienia nie będą się pojawiały. Aby włączyć ten tryb, przejdź do ustawień i wybierz "Tryb nie przeszkadzać".

- **Funkcja "Znajdź telefon"**

Po poprawnym sparowaniu urządzenia z aplikacją w telefonie, będziesz mógł w szybki sposób znaleźć swój telefon. Po wybraniu opcji "Znajdź telefon" telefon zacznie wibrować i dzwonić. W zegarku tą funkcję znajdziesz w menu.

---

## **Funkcje dostępne w Smartwatchu**

- **Resetowanie do ustawień fabrycznych**

Resetowanie do ustawień fabrycznych pozwala na możliwość zresetowania zegarka i wykasowaniu wszystkich danych i ustawień. W zegarku funkcja resetowania znajduje się w ustawieniach.

- **Ustawienia**

W ustawieniach możesz:

- ustawić czas podświetlenia i jasność ekranu
- włączyć funkcję oszczędzania energii
- ustawić intensywność wibracji
- ustawić siłę i czas laseroterapii
- wybrać język urządzenia
- wyłączyć urządzenie



---

## **Funkcje dostępne w dedykowanej aplikacji**

- **Historia pomiarów**

W aplikacji znajdziesz historię pomiarów wykonanych przez zegarek. Historię sprawdzisz na stronie głównej aplikacji.

- **Powiadomienia**

Funkcja powiadomienia pozwala na odczytanie początku wiadomości na ekranie smartwatcha. Powiadomienia mogą przychodzić z takich aplikacji jak np.: Facebook, Instagram, Gmail. Aby włączyć tę funkcję, przejdź do "Urządzenie", a następnie wybierz "Ustawienia powiadomień".

- **Zmiana motywu tarczy**

Inne motywy tarcz są dostępne w dedykowanej aplikacji. Aby wybrać tarczę, przejdź w aplikacji do "Urządzenie", a następnie "Wybór tarczy zegarka". Aby pobrać tarczę, transmisja danych/Wifi musi być włączona w telefonie.

- **Sterowanie aparatem telefonu**

Funkcja pozwala na zdalne wykonywanie zdjęć aparatem telefonu, poprzez uruchomienie spustu migawki aparatu poprzez potrząśnięcie zegarkiem. Aby wykonać zdjęcie, wybierz "Urządzenie", a następnie "Zdalny aparat". Funkcja przydatna do wykonywania zdjęć grupowych z odległości.

---

## **Funkcje dostępne w dedykowanej aplikacji**

- **Znajdź urządzenie**

W aplikacji wybierając funkcję "Szukanie zegarka" uruchomi się alarm wibracyjny w zegarku, który pomoże zlokalizować urządzenie.

- **Alarmy**

Aby ustawić alarm w zegarku, należy wybrać godzinę i czas alarmu w aplikacji. W tym celu w aplikacji wybierz "Urządzenie", a następnie "Alarmy".

- **Przypomnienie o ruchu**

W aplikacji można ustawić przypomnienia, dzięki którym zegarek po wykryciu, że osoba pozostaje dłuższy czas bez ruchu, informuje o konieczności wykonania aktywności. Aby włączyć funkcję, wybierz "Urządzenie", a następnie "Przypomnienie o braku aktywności".

- **Przypomnienie o nawodnieniu**

W aplikacji można ustawić przypomnienia, dzięki którym zegarek przypomina o konieczności sięgnięcia po wodę. Aby włączyć tę funkcję, w aplikacji wybierz "Urządzenie", a następnie "Przypomnienie o nawodnieniu".

---

## Funkcje dostępne w dedykowanej aplikacji

- **Pogoda**

Aby w zegarku wyświetlała się aktualna pogoda, należy umożliwić aplikacji dostęp do lokalizacji telefonu oraz włączyć funkcję informacji o pogodzie w aplikacji. Przejdź do "Urządzenie", a następnie "Informacje o pogodzie".

- **Wybudzenie ekranu ruchem nadgarstka (G-Sensor)**

Aby włączyć funkcję uruchamiania ekranu zegarka ruchem ręki, wybierz w aplikacji "Urządzenia", a następnie "Wybudzanie ruchem nadgarstka".

- **Automatyczny pomiar tętna**

W aplikacji można ustawić wykonywanie pomiaru tętna co godzinę. Pomiar automatyczny jest wykonywany bez naszej ingerencji co godzinę. Aby włączyć funkcję, w aplikacji wybierz "Urządzenie", a następnie "Ciągłe monitorowanie tętna".  
Ustawienie pomiarów automatycznych skraca czas pracy baterii.

- **Resetowanie do ustawień fabrycznych**

Resetowanie do ustawień fabrycznych pozwala na możliwość zresetowania zegarka i wykasowaniu wszystkich danych i ustawień. Aby zresetować, przejdź w aplikacji do "Urządzenia", a następnie "Przywróć ustawienia fabryczne".

---

## 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

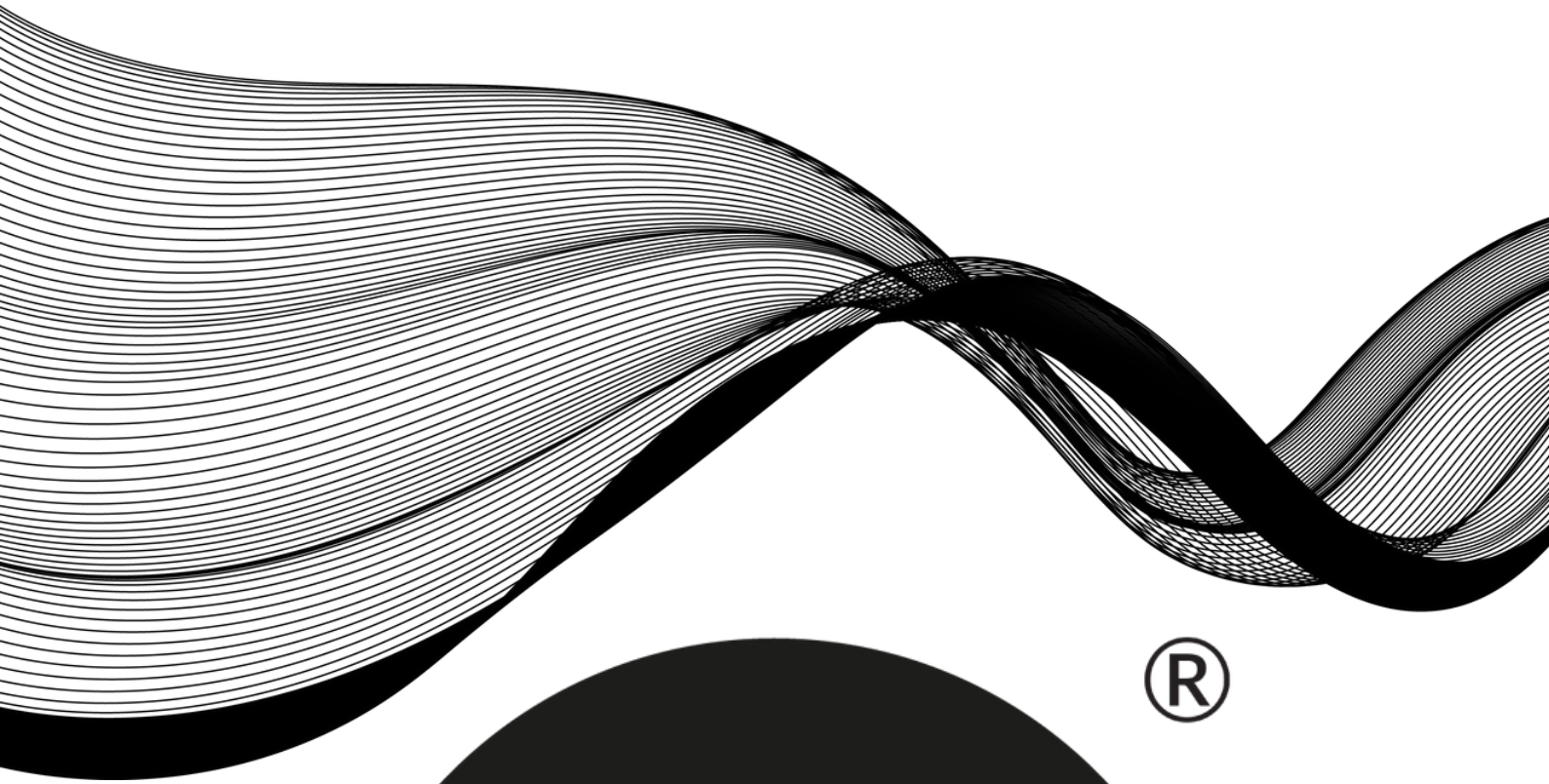
Nowoczesna bateria litowo-polimerowa.

#### 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.



®

WATCHMARK

