WATCHMARK®

MANUAL DE INSTRUÇÕES

WWW.WATCHMARK.COM

ÍNDICE

Introdução

Sobre o relógio **4**
Configuração do dispositivo
Conteúdo da embalagem
Requisitos de hardware **5**
Carregar o relógio
Informações adicionais **6**

Como usar um smartwatch? **7**
Substituição da correia **8**

Aplicações e funções

Instalar aplicações **9**

Funções disponíveis no smartwatch **10**
Hora, data
Pedómetro
Contador de calorias
Distância
Pulso **11**
Pressão arterial
Saturação
Medição da resistência **12**
Medição da temperatura
ECG
Monitor do sono **13**
Notificações
Modos desportivos
Cronómetro **14**
Localizar telemóvel
Controlo do brilho
Controlo de música **15**
Alterar o tema do mostrador
Desligar o dispositivo

ÍNDICE

Aplicações e funções

Funções disponíveis na aplicação **16**
Histórico de medições
Medições de saúde
Medição da fadiga
ECG **17**
Temperatura corporal
Encontrar um dispositivo
Controlo remoto do seu dispositivo
Definições de notificação **18**
Despertador
Modo "não incomodar
Função G-Sensor **19**
Medição automática
Repor
Mudança de unidades

Informações gerais

Dados técnicos **20**
Reclamação do produto **21**
Devolução do produto **22**
Substituição do produto **23**

Introdução

Sobre o Watchmark WT1

A banda foi projetada para medir a temperatura corporal e ambiente. Ele fornece medição confiável em um tempo muito curto. O relógio também mede pulso, pressão arterial e oxigenação sanguínea, além de realizar medições de ECG. O smartwatch irá notificá-lo sobre chamadas e mensagens recebidas. O relógio inteligente é operado por meio de um painel de metal sensível ao toque localizado na parte frontal inferior da caixa.

Configuração do dispositivo

Conteúdo do pacote

Smartwatch (cor e material podem variar dependendo da cor selecionada)

Carregador USB integrado no smartwatch

Alça (a cor e o material podem variar dependendo da cor selecionada)

Requisitos de hardware

iOS 8.2 e superior Android 4.4 e superior Bluetooth compatível: 4.0

Android 4.4+

iOS 8.2+

Instruções de carregamento

Este smartwatch usa carregamento USB. Desconecte a pulseira do smartwatch do dispositivo e conecte a extremidade USB à porta USB. Uma vez conectado, o carregamento começará automaticamente e um ícone de carregamento aparecerá na tela do smartwatch.

Demora aproximadamente 2 horas para carregar totalmente a bateria. Não use o relógio durante o carregamento.

Informações adicionais

Antes de utilizar o equipamento, leia atentamente todo o manual de operação. Recomenda-se usar apenas bateria, carregador e acessórios originais que acompanham o dispositivo.
O fabricante ou distribuidor não se responsabiliza pelo uso de acessórios de terceiros.

As funções apresentadas neste manual podem variar entre os modelos, pois o manual é uma descrição geral dos smartwatches. Alguns modelos podem diferir do padrão.

Antes de utilizar o dispositivo pela primeira vez, carregue-o durante pelo menos 2 horas. Antes de começar a usar o aparelho, você deve baixar e instalar o aplicativo e aceitar todos os consentimentos solicitados pelo smartphone. Se isto não for totalmente feito, nem todas as funções do dispositivo estarão disponíveis. O smartphone solicitará apenas acesso às funções necessárias ao bom funcionamento do smartwatch.

A empresa reserva-se o direito de alterar o conteúdo deste manual.

Como usar um

A pulseira deste modelo de relógio tem 17 mm de largura. É substituível e você pode comprar pulseiras adicionais em uma cor ou material diferente.

Usando um relógio

Quando não estiver se exercitando, use seu smartwatch como um relógio normal, ou seja, um dedo acima do osso do pulso.

Para aproveitar ao máximo o recurso de monitoramento da frequência cardíaca durante o exercício, experimente usar o dispositivo sobre o pulso (2 dedos acima do osso do pulso) para maior conforto e estabilidade. Muitos exercícios, como andar de bicicleta ou levantar pesos, podem alterar o posicionamento do smartwatch, por exemplo, dobrando o pulso. Se o relógio for posicionado mais abaixo no osso do pulso, as medições poderão ser interrompidas, por isso o posicionamento correto é muito importante.

Substituindo o cinto

Antes de usar o relógio, coloque a pulseira original nele.
Tenha muito cuidado ao realizar esta atividade.

Colocando o cinto

Insira a extremidade da pulseira nas partes plásticas da caixa do relógio e pressione para baixo.

Removendo o cinto

Pegue a capa e a pulseira do seu smartwatch. Puxe a alça com firmeza para soltá-la.

Aplicativos e recursos

Instalando o aplicativo

A aplicação para o modelo de smartwatch WT1 é "WearFit 2.0". O aplicativo deve ser baixado na Google Play/App Store ou através do código QR abaixo.

Google Play

App Store

Após instalar o aplicativo, ligue o Bluetooth do seu telefone e acesse o aplicativo. Crie uma conta ou faça login diretamente (canto superior direito do aplicativo). Permitir acesso. Para que a aplicação funcione corretamente, todos os consentimentos solicitados pela aplicação devem ser dados. Para conceder permissões ao aplicativo, siga as instruções exibidas no aplicativo. Para conectar o relógio, clique no canto inferior: “Eu”, “Gerenciamento de conexão” e “Conectar pulseira”. O telefone irá procurar dispositivos e selecionar o modelo apropriado (T1S).

Recursos disponíveis no Smartwatch

- **Hora, data, dia da semana**

O display mostra a hora, data e dia da semana. Os dados são exibidos na tela principal do relógio.

- **Pedômetro**

Conta as etapas realizadas em um determinado dia (os dados são redefinidos todos os dias a partir das 00h00). O número de etapas realizadas pode ser visto na primeira aba.

- **Contador de calorias queimadas***

Calcula a quantidade de calorias queimadas em um determinado dia. Os dados sobre calorias queimadas podem ser encontrados na segunda aba.

- **Distância viajada**

Informações sobre a distância percorrida durante o dia. Os dados sobre a distância percorrida podem ser encontrados na terceira aba.

Recursos disponíveis no Smartwatch

- **Pulso***

Frequência cardíaca, ou seja, pulso: é o número de batimentos do músculo cardíaco por minuto. A norma aceita é o limite de 60 a 100 batimentos por minuto. Quando o pulso está elevado, é chamado de taquicardia, e quando está diminuído, é chamado de bradicardia. Ambas as condições podem ser perigosas para a nossa saúde. No relógio, a função de medição do pulso sanguíneo está localizada na quarta guia chamada BPM. Para fazer uma medição, pressione longamente o painel de toque.

- **Pressão arterial***

A pressão arterial é a força com que o sangue empurra as paredes das artérias durante a contração e relaxamento do músculo cardíaco. A norma aceita para pressão arterial sistólica é 120 mm Hg e para pressão arterial diastólica é 80 mm Hg. No relógio, a função de medição da pressão arterial está localizada na quinta aba chamada MMHG. Para fazer uma medição, pressione longamente o painel de toque.

- **Saturação***

A função informa sobre o nível de oxigenação do sangue. Como padrão, o resultado deve ficar entre 95 e 100%. Quando os níveis de oxigenação caem, pode ser perigoso para a nossa saúde. No relógio, a função de medição de saturação está localizada na sexta aba chamada SPO2. Para fazer uma medição, pressione longamente o painel de toque.

***Você não deve tomar decisões de saúde apenas com base nos resultados dos testes do seu smartwatch. Para medições precisas, os usuários devem medir as funções de saúde em repouso, como acontece com os dispositivos médicos tradicionais, e abster-se de medir enquanto fazem exercícios, fumam ou bebem álcool. O smartwatch não é um dispositivo médico e os resultados da medição são apenas para fins ilustrativos.**

Recursos disponíveis no Smartwatch

- **Medição de imunidade (valor imunológico)***

A medição envolve avaliar os mecanismos de defesa do sistema imunológico. Quanto maior o valor, maior será a resistência do corpo. No relógio, a função de medição de imunidade está localizada na sétima aba chamada referência imunológica. Para fazer uma medição, pressione longamente o painel de toque.

- **Medição de temperatura***

A função permite medir a temperatura corporal atual. A temperatura corporal normal para um adulto é de 36,6 graus Celsius. Quando o nível de temperatura sobe para 38 graus, chamamos isso de febre. A temperatura é medida constantemente. No relógio, as informações sobre o valor da temperatura estão localizadas na oitava aba. Para verificar a temperatura ambiente, você precisa alterar o mostrador do relógio. Para obter mais informações sobre como fazer isso, consulte a página 15.

- **ECG***

Um eletrocardiograma examina a atividade elétrica do coração. Permite detectar muitas doenças relacionadas ao aparelho circulatório. Durante a medição, segure a placa de metal na lateral do relógio. Os eletrodos do relógio devem estar totalmente em contato com a pele. No relógio, a função de medição de ECG está localizada na nona guia sob o nome ECG. Para fazer uma medição, pressione longamente o painel de toque. Para finalizar, pressione longamente o painel de toque novamente. O resultado aparecerá no aplicativo.

Recursos disponíveis no Smartwatch

- **Monitor de sono***

Um recurso que ajuda a analisar o sono humano. O relógio mostra o número de horas dormidas e as fases do sono, nas quais distinguimos entre sono leve e profundo.
No relógio, as informações do sono estão localizadas na décima aba.

- **Notificações/Mensagens**

Depois de conectar o relógio ao telefone por meio do aplicativo e permitir os consentimentos apropriados, as mensagens recebidas e as notificações de mídia social serão exibidas no relógio. Para que as notificações apareçam, esta função deve estar habilitada nas configurações do aplicativo. Mais na página 18. Para visualizar todas as notificações, vá para a décima primeira guia e mantenha pressionado o painel de toque.

- **Modos esportivos**

5 modos esportivos no relógio permitem que você controle seus objetivos de treinamento monitorando passos, frequência cardíaca, calorias e distância.
Seus dados de treino podem ser encontrados no aplicativo após a sincronização.
Modos esportivos disponíveis: corrida, ciclismo, escalada, basquete, futebol. Para ativar o modo esportivo no relógio, vá até a décima segunda guia e pressione longamente o painel de toque.

Recursos disponíveis no Smartwatch

- **Cronômetro**

Uma função usada para controlar e medir curtos períodos de tempo. No relógio, a função cronômetro está localizada na décima terceira aba. Para ativar a função, pressione longamente o painel de toque e selecione “Cronômetro”.

- **Encontre o telefone**

Uma função que o ajudará a encontrar seu telefone. Após habilitar a função, o telefone emitirá um som. No relógio, a função localizar telefone está localizada na décima terceira aba. Para ativar a função, pressione longamente o painel de toque e selecione "Localizar". Para desligar, pressione longamente o touchpad novamente.

- **Ajuste de brilho da luz de fundo da tela em 4 etapas**

O ajuste de brilho em quatro níveis ajuda a proteger seus olhos de uma tela muito clara à noite e economiza a bateria do seu relógio. No relógio, a função de configuração de brilho está localizada na décima terceira aba. Para ajustar o brilho, pressione longamente o painel de toque e selecione “Brilho”. Para confirmar sua seleção, pressione longamente o painel de toque novamente.

Recursos disponíveis no Smartwatch

- **Controle de música**

Depois de conectar o relógio ao telefone por meio do aplicativo e ativar a música no telefone, você pode pausar e retomar a música, bem como retroceder e retroceder músicas. Para controlar a música, ligue-o no seu telefone e vá para a função de música. Você encontrará esta função na décima terceira aba. Para controlar a música, mantenha pressionado o painel de toque e selecione "Música". Ao pressionar brevemente o painel de toque, você pode alternar entre as opções - pausar/retomar música, retroceder, retroceder e sair do modo música. Para confirmar as opções, mantenha pressionado o touchpad.

- **Mudando o tema do escudo**

O relógio tem vários mostradores para você escolher. Para alterar os mostradores, pressione longamente o painel de toque (cerca de 4 segundos). Alterne pressionando brevemente o painel de toque. Para selecionar um mostrador do relógio, mantenha pressionado o touchpad.
ATENÇÃO! Um mostrador que mede e mostra a temperatura ambiente reduz significativamente a vida útil da bateria.

- **Desligando o dispositivo**

Para desligar o dispositivo, vá até a décima terceira aba e pressione longamente o painel de toque. Selecione a função "Desligado" e pressione longamente o painel de toque novamente. O dispositivo será desligado.

Funções disponíveis em um aplicativo dedicado

- **Histórico de medição**

No aplicativo você encontrará o histórico das medições feitas pelo relógio. Para verificar o histórico, selecione “Home” no aplicativo e a seguir clique no parâmetro de seu interesse. Você pode analisar como os resultados mudam ao longo do dia, semana e mês.

- **Medição de pulso, pressão arterial, saturação e imunidade***

Você também pode medir essas medidas usando o aplicativo. Para fazer uma medição usando o aplicativo, acesse o aplicativo e selecione "Início", "Pulso/Pressão Arterial/Saturação/Imunidade" e depois "Medição única".

- **Medição de fadiga***

Você também pode fazer medições de fadiga no aplicativo. A medição leva 20 segundos. A pontuação varia de 0 a 120. Quanto maior for, maior será o cansaço. Para fazer uma medição usando o aplicativo, acesse o aplicativo e selecione "Casa", "Fadiga" e depois "Medição única".

***Você não deve tomar decisões de saúde apenas com base nos resultados dos testes do seu smartwatch. Para medições precisas, os usuários devem medir as funções de saúde em repouso, como acontece com os dispositivos médicos tradicionais, e abster-se de medir enquanto fazem exercícios, fumam ou bebem álcool. O smartwatch não é um dispositivo médico e os resultados da medição são apenas para fins ilustrativos.**

Funções disponíveis em um aplicativo dedicado

- **ECG***

Para fazer uma medição usando o aplicativo, acesse o aplicativo e selecione "Home", "Fadiga" e depois "Clique para iniciar a medição". O resultado aparecerá no aplicativo. Para baixar ou compartilhar o resultado da sua medição, selecione o ícone no canto superior direito.

- **Temperatura corporal**

O dispositivo mede constantemente a temperatura. Para visualizar o resultado atual e o histórico de medições, acesse o aplicativo e selecione “Casa” e depois “Temperatura corporal”. Para baixar ou compartilhar o resultado da sua medição, selecione o ícone no canto superior direito.

- **Encontre seu dispositivo**

Para encontrar o seu dispositivo, vá em “Eu” no aplicativo, depois em “Gerenciamento de dispositivos” e selecione “Procurar pulseira”. O relógio começará a vibrar.

- **Agite para tirar uma foto**

O smartwatch pode funcionar como um obturador remoto da câmera do seu telefone. Para tirar uma foto, vá em “Eu”, depois em “Gerenciamento de dispositivos” e selecione “Foto”. Em seguida, aperte sua mão para tirar uma foto.

Funções disponíveis em um aplicativo dedicado

- **Notificações de chamadas e mensagens**

No seu smartwatch, você pode ativar notificações de chamadas e mensagens. O relógio vibrará quando uma chamada ou mensagem chegar ao seu telefone. Para ativar esse recurso, vá em “Eu”, depois em “Gerenciamento de dispositivos” e selecione “Notificações”.

- **Notificações de aplicativo**

No smartwatch, você pode ativar de quais aplicativos deseja receber notificações. As notificações podem vir de: QQ, WeChat, Facebook, WhatsApp, Twitter. Para ativar esse recurso, vá em “Eu”, depois em “Gerenciamento de dispositivos” e selecione “Notificações”.

- **Alarme**

Você pode definir um despertador no aplicativo para ajudá-lo a acordar na hora certa. Para ativar este recurso, selecione "Eu", depois "Gerenciamento de dispositivos" e selecione "Despertador".

- **Modo “Não perturbe”**

Neste modo, nenhuma notificação será recebida pelo smartwatch. Para ativar esse recurso, selecione “Eu”, depois “Gerenciamento de dispositivos” e “Definir horário sem notificações”.

Funções disponíveis em um aplicativo dedicado

- **Função Sensor G**

Para habilitar a função de ligar a tela do relógio com o movimento da mão, selecione “Eu” no aplicativo, depois “Gerenciamento de dispositivos” e “Tela sensível ao toque”.

- **Monitoramento automático de funções de saúde a cada hora**

Para realizar medições automáticas sem a nossa intervenção, as medições automáticas são realizadas sem a nossa intervenção, ligue a função de medições automáticas. Para ativar esta função, selecione "Eu", depois "Gerenciamento de dispositivos" e "Medição horária".

- **Redefinindo para as configurações de fábrica**

A redefinição de fábrica permite redefinir seu relógio e apagar todos os dados e configurações. Para redefinir seu relógio, selecione "Eu", depois "Configurações" e "Redefinir pulseira".

- **Mudando unidades**

Para alterar a unidade (distância, altura, peso, temperatura), selecione “Eu” no aplicativo e depois “Dados pessoais”. A janela destacada indica a unidade selecionada. Após selecionar a unidade, clique em “Salvar” no canto superior direito.

Informações gerais

Dados técnicos

À prova d’água IP67**

Permite usar o relógio enquanto lava as mãos ou em dias de chuva.

Bateria de 90mAh

Bateria moderna de polímero de lítio.

Processador MTK2502

Alta eficiência e precisão de medições.

Design esportivo

Materiais duráveis e pulseira de silicone são fáceis de limpar.

**O padrão IP67 permite temperaturas da água de +10 a +35 graus Celsius e imersão a uma profundidade de 1 m por até 30 minutos. O relógio não pode ser utilizado em banhos quentes ou sauna, pois não é resistente ao vapor. Não se destina à natação, foi concebido para o ajudar a manter-se saudável.

®
WATCHMARK