

®

WATCHMARK



# INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

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

# CUPRINS

## Introducere

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| <b>Despre ceas</b>                  | <b>4</b> |
| Configurația dispozitivului         |          |
| Conținutul ambalajului              |          |
| Cerințe hardware                    | <b>5</b> |
| Încărcarea ceasului                 |          |
| Informații suplimentare             | <b>6</b> |
| <b>Cum se poartă un smartwatch?</b> | <b>7</b> |
| <b>Înlocuirea curelei</b>           | <b>8</b> |

## Aplicații și funcții

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Instalarea aplicațiilor</b>                  | <b>9</b>  |
| <b>Funcții disponibile în ceasul inteligent</b> | <b>10</b> |
| Ora, data                                       |           |
| Pedometru                                       |           |
| Contor de calorii                               |           |
| Distanța  |           |
| Reglarea luminozității ecranului                |           |
| Tensiunea arterială                             | <b>11</b> |
| Saturație                                       |           |
| Puls  |           |
| Măsurarea temperaturii                          | <b>12</b> |
| Terapia cu laser                                |           |
| Cronometru                                      | <b>13</b> |
| Alarmă  |           |
| Monitor de somn                                 |           |
| Vremea  |           |
| Muzică  |           |
| Moduri de sport                                 | <b>14</b> |
| Schimbarea temei cadranului                     |           |
| Schimbarea meniului                             |           |
| Notificare/mesaj                                | <b>15</b> |
| Modul "Nu deranjați"                            |           |
| Resetarea dispozitivului                        | <b>16</b> |
| Setări  |           |

# CUPRINS

## Aplicații și funcții

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Funcții disponibile în aplicație</b> | <b>17</b> |
| Istoricul măsurătorilor                 |           |
| Notificări                              |           |
| Schimbarea temei cadranului             |           |
| Contacte                                |           |
| Controlul camerei foto a telefonului    |           |
| Funcția "Găsiți un dispozitiv"          | <b>18</b> |
| Funcția "Găsire dispozitiv"             |           |
| Alarmer                                 |           |
| Reamintire a mișcării                   |           |
| Reamintire de hidratare                 |           |
| Vremea                                  | <b>19</b> |
| Senzor G                                |           |
| Măsurarea automată a ritmului cardiac   |           |
| Resetarea dispozitivului                |           |

## Informații generale

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>Date tehnice</b>          | <b>20</b> |
| <b>Plângerea produsului</b>  | <b>21</b> |
| <b>Returnarea produsului</b> | <b>22</b> |
| <b>Înlocuirea produsului</b> | <b>24</b> |

---

## Introducere

### Informații Watchmark Focus

Focus este un ceas de sănătate din seria KARDIO care te va ajuta să ai grijă de sănătatea ta. Ceasul are funcții inovatoare pentru urmărirea parametrilor de sănătate, cum ar fi tensiunea arterială, saturația de oxigen, pulsul și temperatura. Rezultatele măsurărilor sunt afișate pe ecranul ceasului. Ceasul inteligent Focus vă va permite să vă monitorizați progresul și realizările, precum și să vă îmbunătățiți starea de fitness.

### Configurarea dispozitivului

#### Conținutul pachetului



Ceas inteligent (culoarea și materialul pot varia în funcție de culoarea selectată)



Încărcător (culoarea și materialul pot varia în funcție de modelul selectat)

Curea (culoarea și materialul pot varia în funcție de culoarea selectată)

---

## Cerințe hardware

iOS 11.4 și versiuni ulterioare  
Android 6.0 și versiuni ulterioare  
Bluetooth acceptat: 5.0

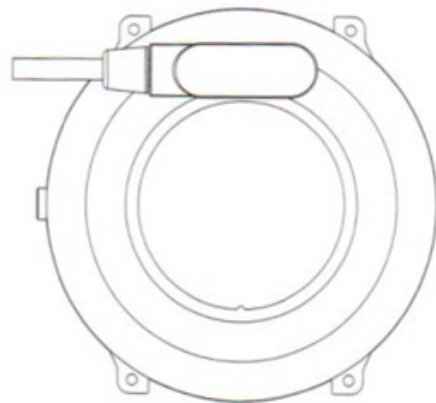
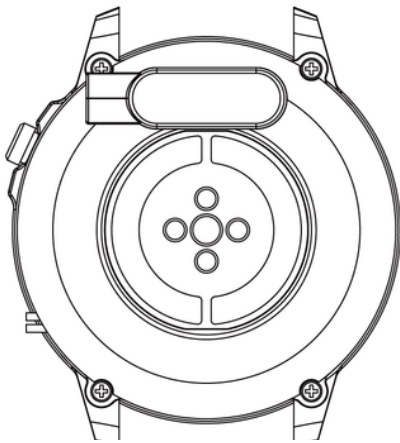


Android 6.0+



iOS 11.4+

## Instrucțiuni de încărcare



Acest ceas inteligent folosește încărcare magnetică.

Conectați cablul de încărcare la intrarea USB și la contactele de încărcare din spate ale dispozitivului. Odată conectat, încărcarea va începe automat și pictograma de încărcare va apărea pe ecran.

Este nevoie de aproximativ 2 ore pentru a încărca complet bateria. Nu folosiți ceasul în timpul încărcării.

Atenție: Nu conectați cablul magnetic de încărcare la oricare 2 pini în același timp cu material conductiv, deoarece acest lucru poate provoca un scurtcircuit.

---

## Informații suplimentare

Vă rugăm să citiți cu atenție întregul manual de instrucțiuni înainte de a utiliza echipamentul. Se recomandă să utilizați numai bateria, încărcătorul și accesoriile originale care au venit împreună cu dispozitivul.

Producătorul sau distribuitorul nu este responsabil pentru utilizarea accesoriilor de la terți.

Funcțiile care sunt prezentate în acest manual pot diferi între modele, deoarece manualul este o descriere generală a ceasurilor inteligente. Unele modele pot diferi de standard.

Încărcați dispozitivul timp de cel puțin 2 ore înainte de a-l folosi pentru prima dată. Înainte de a utiliza dispozitivul, trebuie să descărcați și să instalați aplicația și să acceptați toate acordurile pe care smartphone-ul le solicită. Dacă acest lucru nu este realizat pe deplin, nu toate funcțiile dispozitivului vor fi disponibile. Smartphone-ul va cere doar accesul la funcții care sunt necesare pentru buna funcționare a smartwatch-ului.

Compania își rezervă dreptul de a modifica conținutul acestui manual.

---

## Cum să porți un ceas inteligent?

Cureaua pentru acest model de ceas are o lățime de 22 mm. Este înlocuibil, puteți cumpăra curele suplimentare într-o culoare diferită sau dintr-un material diferit.

### Purtand un ceas

Când nu faceți exerciții, purtați ceasul inteligent ca un ceas obișnuit, cu un deget deasupra încheieturii.

Pentru a profita din plin de funcția de monitorizare a frecvenței cardiace în timpul exercițiului, încercați să purtați dispozitivul deasupra încheieturii mâinii (la maximum 2 degete deasupra osului încheieturii mâinii) pentru un confort și o stabilitate mai bune. Multe exerciții, cum ar fi mersul cu bicicleta sau ridicarea de greutăți, pot determina mutarea ceasului inteligent, de exemplu, îndoind încheietura mâinii. Dacă ceasul este mai jos pe osul încheieturii mâinii, măsurătorile pot fi întrerupte, motiv pentru care plasarea corectă este atât de importantă.

---

## **Înlocuirea curelei**

Atașați cureaua originală la ceas înainte de a o folosi. Când faceți acest lucru, fiți extrem de precauți și aveți grijă la unghii când atașați telescoapele la ceas.

### **Punerea centurii**

1. Introduceți un capăt al curelei cu telescopul în locașul carcasei ceasului.
2. Pe de altă parte, glisați telescopul în centrul locașului și atașați-l la ceas.

### **Scoaterea curelei**

1. Pe o parte, apăsați inelul de pe telescop și mutați-l ușor în centru.
2. Apoi, trageți în sus până când telescopul se desprinde de ceas.



---

## Aplicații și funcții

### Instalarea aplicației

Aplicația pentru modelul de ceas inteligent Focus este „FitCloudPro”. Aplicația trebuie descărcată din Google Play/App Store sau folosind codul QR de mai jos.



Google Play



App Store

După instalarea aplicației, porniți Bluetooth pe telefon și accesați aplicația. Creați un cont sau continuați fără înregistrare. Completați datele și permiteți accesul. Pentru buna funcționare a aplicației, trebuie să vă exprimați toate consimțământurile pe care aplicația le solicită. Pentru a conecta ceasul, selectați „Scanare” și apoi modelul ceasului (F900).

---

## Caracteristici smartwatch

- **Ora, data, ziua săptămânii**

Pe ecranul principal puteți găsi informații despre ora, data și ziua săptămânii.

- **Pedometru**

Numărează pașii făcuți într-o anumită zi (se resetează datele în fiecare zi de la 00:00). Numărul de pași făcuți poate fi văzut în aplicație, pe ecranul principal în funcție de cadranul selectat sau după mutarea ecranului principal spre stânga.

- **Contor de calorii arse**

Calculează numărul de calorii arse într-o anumită zi. Puteți vedea datele despre kaloriile arse în aplicație sau glisând ecranul principal spre stânga.

- **Distanța parcursă**

Informații despre distanța parcursă în timpul zilei. Distanța parcursă poate fi văzută în aplicație sau după ce glisați ecranul principal spre stânga.

- **Reglarea luminozității luminii de fundal a ecranului**

Reglarea luminozității vă ajută să vă protejați ochii de un ecran prea luminos pe timp de noapte și economisiți bateriile ceasului. Puteți găsi această funcție în meniul derulant de pe ecranul principal.

---

## Caracteristici smartwatch

- **Tensiunea arterială (BP)\***

Tensiunea arterială este forța exercitată de sânge împotriva pereților arterelor în timpul contracției și relaxării mușchiului inimii. Norma acceptată pentru presiunea sistolică este de 120 mm Hg, iar pentru presiunea diastolică 80 mm Hg. În ceas, funcția de măsurare a tensiunii arteriale se află în meniu sub numele „BP”.

- **Saturare\***

Funcția informează despre nivelul de oxigenare a sângelui. Ca normă, rezultatul ar trebui să fie între 95 și 100%. Când nivelul de oxigen scade, poate fi periculos pentru sănătatea noastră. În ceas, funcția de măsurare a saturației se află în meniu sub numele „Oxigenul din sânge”.

- **Puls\***

Ritmul cardiac sau pulsul: acesta este de câte ori bate mușchiul inimii într-un minut. Norma acceptată este limita de 60 până la 100 de bătăi pe minut. Când pulsul este crescut, vorbim de tahicardie, iar când este scăzut, vorbim de bradicardie. Ambele condiții pot fi periculoase pentru sănătatea noastră. În ceas, funcția de măsurare a pulsului se află în meniu sub numele „Puls”.

\*Nu luați decizii de sănătate doar pe baza rezultatelor testelor de la smartwatch. Pentru măsurători precise, utilizatorii ar trebui să măsoare funcțiile sănătății în repaus ca în cazul dispozitivelor medicale tradiționale și să se abțină de la măsurarea în timp ce fac exerciții fizice, fumează sau consumă alcool. Ceasul inteligent nu este un dispozitiv medical, iar rezultatele măsurătorilor sunt doar pentru referință.

---

## Caracteristici smartwatch

- **Măsurarea temperaturii\***

Funcția vă permite să măsurați temperatura actuală a corpului. Temperatura normală a corpului adultului este de 36,6 grade Celsius. Când temperatura crește la 38 de grade, vorbim despre febră. La ceas, funcția de măsurare a pulsului se află în meniu sub denumirea „Temperatura corpului”.

- **Terapie cu laser\*\***

Terapia cu laser constă în emiterea unui fascicul de lumină (cu o intensitate fixă: lungime și putere) asupra unei părți a corpului pentru un anumit timp. Radiațiile laser au efecte analgezice, antiinflamatorii, anti-umflare, crește microcirculația, afectează procesele imunologice și hormonale, facilitează regenerarea nervilor, accelerează creșterea osoasă și stimulează sinteza fibrelor musculare. Durata terapiei este de la 60 la 240 de secunde. Pentru a activa funcția, apăsați butonul de jos din partea laterală a plicului.

\*\*Contraindicațiile terapiei cu laser includ: cancer, hipertiroidism, epilepsie, boli de piele (infecții bacteriene, virale sau fungice). De asemenea, nu ar trebui să fie utilizat de femeile însărcinate.

---

## Caracteristici smartwatch

- **Cronometru**

O funcție care este utilizată pentru a controla și măsura perioade scurte de timp. În ceas, veți găsi această funcție în meniu.

- **Alarma**

Pentru a seta o alarmă pe ceas, selectați ora și ora alarmei în aplicație. Mai multe la pagina 18.

- **Tracker de somn**

O funcție care ajută la analiza somnului uman. Ceasul arată numărul de ore în care ai dormit. Pe ceas, puteți găsi statisticile de somn în meniu.

- **Vreme**

După conectarea la telefon, informațiile meteo curente sunt afișate pe ceas. Funcția meteo poate fi găsită în meniu. Mai multe la pagina 18.

- **Muzică**

Puteți controla muzica de pe telefon din ceas. Activați redarea muzicii pe telefon, apoi selectați funcția „Muzică” din meniul ceasului. Puteți întrerupe, reda, derula înapoi și derula înapoi muzica.

---

## Caracteristici smartwatch

- **Moduri sportive**

Modurile sport de pe ceas vă permit să vă controlați obiectivele de antrenament monitorizându-vă pașii, ritmul cardiac, kaloriile și distanța.

Datele de antrenament pot fi găsite în aplicație după sincronizare sau pe ceas după antrenament.

Moduri sportive disponibile: mers, alergare, urcare, ciclism, yoga, antrenor. În modul sport, în funcție de forma de activitate selectată, sunt măsurați parametri precum timpul, kaloriile arse, distanța și ritmul cardiac. Pe ceas, funcțiile sportive se află în meniu sub denumirea „Training”.

- **Schimbarea temei scutului**

Ceasul are mai multe cadrane din care să aleagă. Pentru a schimba cadranele, apăsați lung pe ecranul principal (aproximativ 3 secunde). Alte discuri din care puteți alege sunt în aplicație. Mai multe la pagina 16.

- **Modificarea aspectului meniului**

Puteți personaliza meniul după preferințele dvs. Există trei meniuri diferite. Pentru a schimba aspectul, accesați setări, apoi selectați „Stil meniu principal

---

## Caracteristici smartwatch

- **Notificări/Mesaje**

După conectarea ceasului la telefon prin intermediul aplicației și acordarea acordurilor corespunzătoare, ceasul va afișa notificările primite de la rețelele sociale și începutul mesajului. Pentru ca notificările să fie afișate, această funcție trebuie să fie activată în setările aplicației. Mai multe la pagina 17.

- **Modul „Nu deranja”**

Un mod care face ca toate notificările să nu apară. Pentru a activa acest mod, accesați setări și selectați „Mod Nu deranja”.

- **Funcția „Găsiți telefon”**

După împerecherea corectă a dispozitivului cu aplicația de pe telefon, îți vei putea găsi rapid telefonul. După ce selectați „Găsiți telefon”, telefonul dvs. va vibra și va suna. În ceas, veți găsi această funcție în meniu.

---

## Caracteristici smartwatch

- **Resetare din fabrică**

O resetare din fabrică vă permite să vă resetați ceasul și să ștergeți toate datele și setările. Pe ceas, funcția de resetare este în setări.

- **Setări**

În setări puteți:

- setați timpul de iluminare de fundal și luminozitatea ecranului
- activează funcția de economisire a energiei
- setează intensitatea vibrației
- setează puterea și timpul terapiei cu laser
- selectați limba dispozitivului
- opriți dispozitivul



---

## Funcții disponibile într-o aplicație dedicată

- **Istoricul măsurătorilor**

În aplicație veți găsi istoricul măsurătorilor făcute de ceas. Puteți verifica istoricul pe pagina principală a aplicației.

- **Notificări**

Funcția de notificare vă permite să citiți începutul mesajului pe ecranul smartwatch-ului. Notificările pot veni de la aplicații precum Facebook, Instagram, Gmail. Pentru a activa această funcție, accesați „Dispozitiv” și apoi selectați „Setări de notificare”.

- **Schimbarea temei scutului**

Alte teme de scut sunt disponibile în aplicația dedicată. Pentru a selecta fețele de ceas, accesați „Dispozitiv” din aplicație, apoi „Selectare feței de ceas”. Datele/Wifi-ul trebuie să fie activat pe telefon pentru a descărca cadranele ceasului.

- **Controlul camerei telefonului**

Funcția vă permite să faceți fotografii de la distanță cu camera telefonului prin activarea declanșatorului camerei prin scuturarea ceasului. Pentru a face o fotografie, selectați „Dispozitiv” și apoi „Camera la distanță”. Util pentru a face fotografii de grup de la distanță.

---

## Funcții disponibile într-o aplicație dedicată

- **Găsiți dispozitivul**

În aplicație, prin selectarea funcției „Căutare ceas”, va fi activată o alarmă vibrantă în ceas, care va ajuta la localizarea dispozitivului.

- **Alarmer**

Pentru a seta o alarmă pe ceas, selectați ora și ora alarmei în aplicație. Pentru a face acest lucru, în aplicație, selectați „Dispozitiv” și apoi „Alarmer”.

- **Memento de mișcare**

În aplicație, puteți seta mementouri, datorită cărora ceasul, după ce detectează că o persoană rămâne nemișcată o perioadă lungă de timp, vă informează despre necesitatea de a efectua o activitate. Pentru a activa funcția, selectați „Dispozitiv” și apoi „Memento de inactivitate”.

- **Memento de hidratare**

În aplicație poți seta memento-uri, datorită cărora ceasul îți amintește să ajungi după apă. Pentru a activa această funcție, în aplicație, selectați „Dispozitiv” și apoi „Memento de hidratare”.

---

## Funcții disponibile într-o aplicație dedicată

- **Vreme**

Pentru ca ceasul să afișeze vremea curentă, trebuie să permiteți aplicației să acceseze locația telefonului dvs. și să activeze funcția meteo în aplicație. Accesați „Dispozitiv” și apoi „Informații despre vreme”.

- **Treziți ecranul cu o mișcare a încheieturii mâinii (G-Sensor)**

Pentru a permite ca ecranul ceasului să se trezească cu o mișcare de mișcare, selectați „Dispozitive” în aplicație, apoi „Trezește-te cu o mișcare a încheieturii mâinii”.

- **Măsurarea automată a ritmului cardiac**

Puteți seta aplicația să vă măsoare ritmul cardiac în fiecare oră. Măsurarea automată se efectuează fără intervenția noastră în fiecare oră. Pentru a activa funcția, în aplicație, selectați „Dispozitiv” și apoi „Monitorizare continuă a ritmului cardiac”. Setarea măsurătorilor automate reduce durata de viață a bateriei.

- **Resetare din fabrică**

O resetare din fabrică vă permite să resetați ceasul și să ștergeți toate datele și setările. Pentru a reseta, accesați „Dispozitive” din aplicație, apoi „Restaurează setările din fabrică”.

---

## Informații generale

### Date tehnice

#### IP67 rezistent la apa\*\*

Vă permite să utilizați ceasul în timp ce vă spălați pe mâini sau într-o zi ploioasă.

#### Procesor Realtek 8762c

Procesor inovator caracterizat prin eficiență ridicată.

#### Baterie de 280 mAh

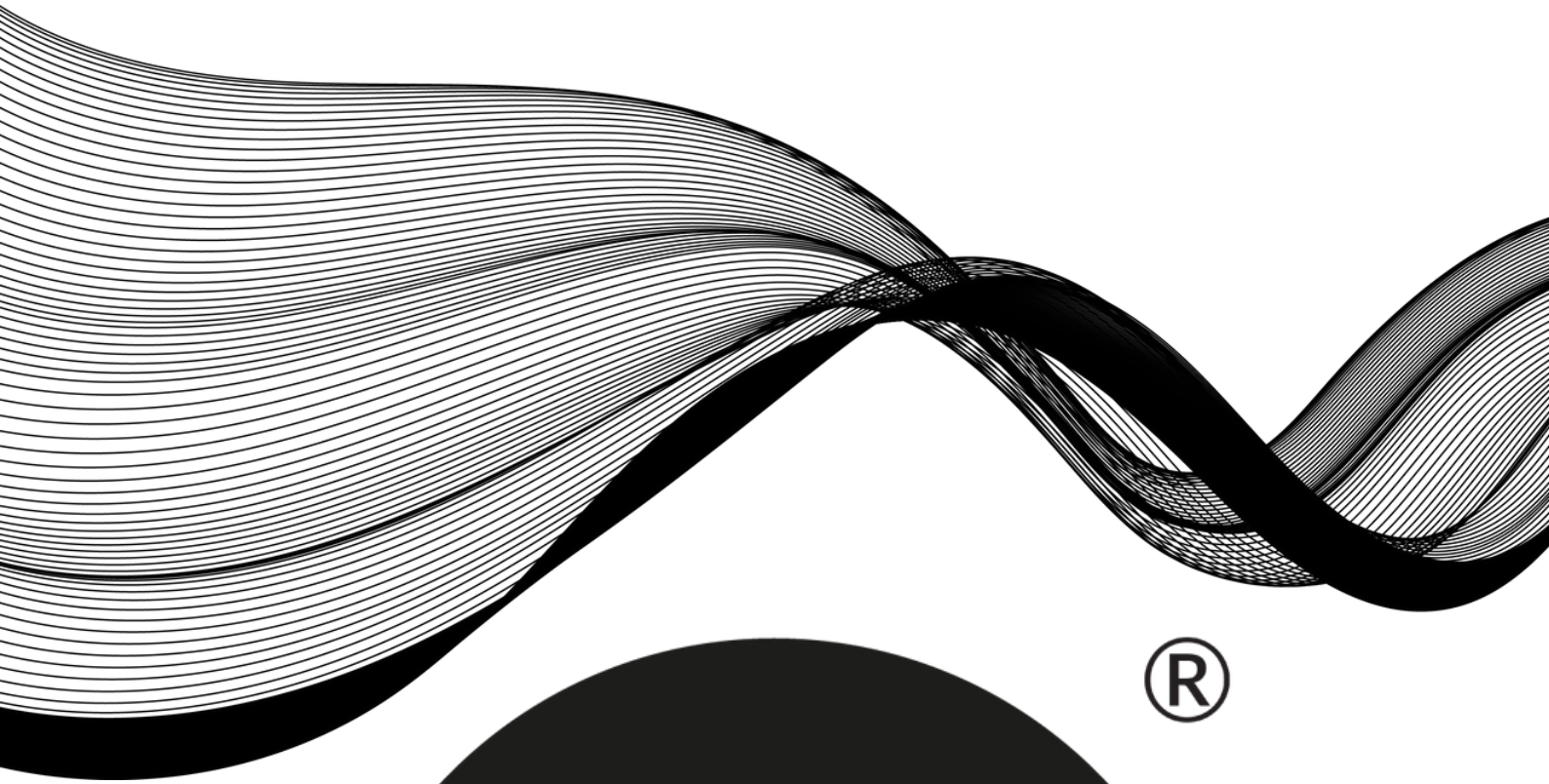
Baterie modernă litiu-polimer.

#### Design clasic

Datorită designului clasic, ceasul se potrivește oricărei ținute.



\*\*Standardul IP67 permite temperatura apei de la +10 la +35 grade Celsius și imersarea la o adâncime de 1 m timp de 30 de minute. Ceasul nu poate fi folosit în băi fierbinți sau în saune deoarece nu este rezistent la abur. Nu este destinat înotului, este conceput pentru a vă ajuta să aveți grijă de sănătatea dumneavoastră.



®

WATCHMARK

