

®

WATCHMARK



# BRUKSANVISNINGAR

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

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

## Introduktion

<b>Om klockan</b>	<b>4</b>
Enhetskonfiguration	
Förpackningsinnehåll	
Maskinvarukrav	<b>5</b>
Laddning av klockan	
Ytterligare information	<b>6</b>
<b>Hur bär man en smartwatch?</b>	<b>7</b>
<b>Byte av klockarmband</b>	<b>8</b>

## App och funktioner

<b>Installera program</b>	<b>9</b>
<b>Tillgängliga funktioner i smartklockan</b>	<b>10</b>
Tid, datum	
Stegräknare	
Kaloriräknare	
Avstånd	
Justering av skärmens ljusstyrka	
Blodtryck	<b>11</b>
Mättnad	
Puls	
Mätning av temperatur	<b>12</b>
Laserbehandling	
Stoppur	<b>13</b>
Larm	
Sömnmonitor	
Väder	
Musik	
Sportlägen	<b>14</b>
Ändra tema för urtavlan	
Ändring av meny	
Avisering/meddelande	<b>15</b>
Läget "Stör ej"	
Återställa enheten	<b>16</b>
Inställningar	

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

## App och funktioner

<b>Tillgängliga funktioner i ansökan</b>	<b>17</b>
Historik över mätningar	
Meddelanden	
Byte av tema för uppringning	
Kontakter	
Styrning av telefonens kamera	
Funktionen "Hitta en enhet	<b>18</b>
funktionen "enhet	
Larm	
Påminnelse om rörelse	
Påminnelse om vätskebalans	
Väder	<b>19</b>
G-sensor	
Automatisk mätning av hjärtfrekvens	
Återställning av enheten	

## Allmän information

<b>Tekniska data</b>	<b>20</b>
<b>Produktklagomål</b>	<b>21</b>
<b>Produktretur</b>	<b>22</b>
<b>Produktutbyte</b>	<b>24</b>

---

# Introduktion

## Watchmark Fokus information

Focus är en hälsoklocka från KARDIO-serien som hjälper dig att ta hand om din hälsa. Klockan har innovativa funktioner för att spåra hälsoparametrar som blodtryck, syremättnad, puls och temperatur. Mätresultaten visas på klockskärmen. Focus smartwatch låter dig övervaka dina framsteg och prestationer, samt förbättra din kondition.

## Enhetskonfiguration

Innehållet i förpackningen



Smartwatch (färg och material kan variera beroende på vald färg)



Laddare (färg och material kan variera beroende på vald modell)

Rem (färg och material kan variera beroende på vald färg)

---

## Hårdvarukrav

iOS 11.4 och senare  
Android 6.0 och senare  
Bluetooth som stöds: 5.0

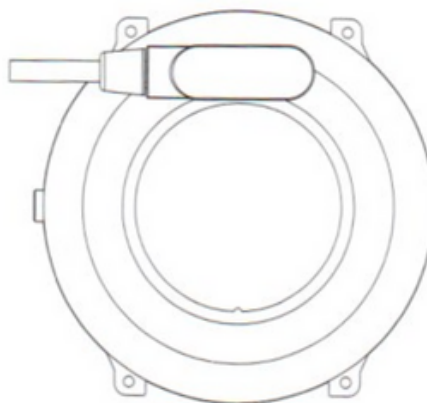
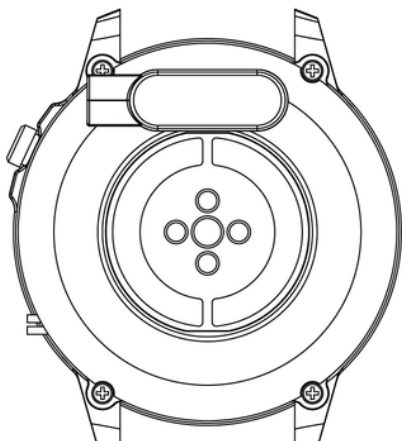


Android 6.0+



iOS 11.4+

## Laddningsinstruktioner



Denna smartklocka använder magnetisk laddning.  
Anslut laddningskabeln till USB-ingången och till de bakre laddningskontakterna på enheten. När den är ansluten startar laddningen automatiskt och laddningsikonen visas på skärmen.

Det tar cirka 2 timmar att ladda batteriet helt. Använd inte klockan under laddning.

Varning: Anslut inte den magnetiska laddningskabeln till två stift samtidigt med ledande material eftersom detta kan orsaka kortslutning.

---

## Ytterligare information

Läs hela bruksanvisningen noggrant innan du använder utrustningen. Det rekommenderas att endast använda originalbatteriet, laddaren och tillbehören som följde med enheten.

Tillverkaren eller distributören ansvarar inte för användningen av tillbehör från tredje part.

Funktionerna som presenteras i den här bruksanvisningen kan skilja sig åt mellan olika modeller, eftersom manualen är en allmän beskrivning av smartklockor. Vissa modeller kan skilja sig från standarden.

Ladda enheten i minst 2 timmar innan du använder den för första gången. Innan du använder enheten måste du ladda ner och installera applikationen och acceptera alla samtycken som smarttelefonen ber om. Om detta inte utförs fullt ut kommer inte alla funktioner på enheten att vara tillgängliga. Smarttelefonen kommer endast att be om åtkomst till funktioner som är nödvändiga för att smartklockan ska fungera korrekt.

Företaget förbehåller sig rätten att ändra innehållet i denna manual.

---

## Hur bär man en smartklocka?

Remmen för denna klockmodell är 22 mm bred. Den är utbytbar, du kan köpa ytterligare remmar i en annan färg eller från ett annat material.

### Bär klocka

När du inte tränar, bär din smartklocka som en vanlig klocka, ett finger ovanför handledsbenet.

För att dra full nytta av pulsövervakningsfunktionen under träning, försök att bära enheten ovanför handleden (inom 2 fingrar ovanför handledsbenet) för bättre komfort och stabilitet. Många övningar, som att cykla eller lyfta vikter, kan få smartklockan att flytta sig genom att till exempel böja handleden. Om klockan är lägre på handledsbenet kan mätningarna avbrytas, varför korrekt placering är så viktig.

---

## **Byte av bälte**

Fäst originalremmen på klockan innan du använder den. När du gör detta, iaktta extrem försiktighet och se upp för dina naglar när du fäster teleskopet på klockan.

### **Att ta på sig bältet**

1. Sätt in ena änden av remmen med teleskopet i urtaget på klockfodralet.
2. Å andra sidan, skjut in teleskopet i mitten av urtaget och fäst det på klockan.

### **Ta bort remmen**

1. På ena sidan, tryck på ringen på teleskopet och flytta det försiktigt till mitten.
2. Dra sedan uppåt tills teleskopet lossnar från klockan.



---

## Appar och funktioner

### Installerar applikationen

Appen för Focus smartwatch-modellen är "FitCloudPro". Applikationen måste laddas ner från Google Play / App Store eller med hjälp av QR-koden nedan.



Google Play



App Store

När du har installerat applikationen, slå på Bluetooth på din telefon och gå till applikationen. Skapa ett konto eller fortsätt utan att registrera dig. Fyll i uppgifterna och tillåt åtkomst. För att applikationen ska fungera korrekt är det nödvändigt att uttrycka alla samtycken som applikationen begär. För att ansluta klockan, välj "Skanna" och sedan klockmodellen (F900).

---

## Smartwatch-funktioner

- **Tid, datum, veckodag**

På huvudskärmen kan du hitta information om vilken tid, datum och veckodag det är.

- **Stegräknare**

Räknar steg som tagits en viss dag (data återställs varje dag från 00:00). Antalet steg som tagits kan ses i applikationen, på huvudskärmen beroende på den valda ratten eller efter att huvudskärmen flyttats åt vänster.

- **Räknare för brända kalorier**

Beräknar antalet förbrända kalorier en viss dag. Du kan se data om kaloriförbränning i appen eller genom att svepa huvudskärmen åt vänster.

- **Distans rest**

Information om tillryggalagd sträcka under dagen. Tillryggalagd sträcka kan ses i applikationen eller efter att du har svepat huvudskärmen åt vänster.

- **Justera ljusstyrkan på skärmens bakgrundsbelysning**

Justering av ljusstyrkan hjälper till att skydda dina ögon från för ljus skärm på natten och sparar batterier på klockan. Du hittar den här funktionen i rullgardinsmenyn från huvudskärmen.

---

## Smartwatch-funktioner

- **Blodtryck (BP)\***

Blodtrycket är den kraft som blodet utövar mot artärernas väggar under sammandragningen och avslappningen av hjärtmuskeln. Den accepterade normen för systoliskt tryck är 120 mm Hg och för diastoliskt tryck 80 mm Hg. I klockan finns funktionen för att mäta blodtryck i menyn under namnet "BP".

- **Mättnad\***

Funktionen informerar om nivån av blodsyresättning. Som norm bör resultatet vara mellan 95 och 100 %. När syrehalten sjunker kan det vara farligt för vår hälsa. I klockan finns funktionen för mätning av mättnad i menyn under namnet "Blodsyre".

- **Puls\***

Hjärtfrekvens, eller puls: detta är antalet gånger hjärtmuskeln slår under 1 minut. Den accepterade normen är gränsen på 60 till 100 slag per minut. När pulsen är förhöjd talar vi om takykardi och när den är låg talar vi om bradykardi. Båda tillstånden kan vara farliga för vår hälsa. I klockan finns funktionen för att mäta pulsen i menyn under namnet "Puls".

\*Ta inte hälsobeslut enbart på basis av testresultat från smartklockan. För noggranna mätningar bör användare mäta hälsfunktioner i vila som med traditionell medicinsk utrustning och avstå från att mäta medan de tränar, röker eller dricker alkohol. Smartklockan är inte en medicinsk enhet och mätresultaten är endast för referens.

---

## Smartwatch-funktioner

- **Temperaturmätning\***

Funktionen låter dig mäta aktuell kroppstemperatur. Den normala kroppstemperaturen för en vuxen människa är 36,6 grader Celsius. När temperaturnivån stiger till 38 grader pratar vi om feber. I klockan finns funktionen för att mäta pulsen i menyn under namnet "Kroppstemperatur".

- **Laserterapi\*\***

Laserterapi består i att sända ut en ljusstråle (med en fast intensitet: längd och kraft) på en del av kroppen under en viss tid. Laserstrålning har smärtstillande, antiinflammatoriska, anti-svullnadseffekter, ökar mikrocirkulationen, påverkar immunologiska och hormonella processer, underlättar nervregenerering, påskyndar bentillväxt och stimulerar syntesen av muskelfibrer. Behandlingstiden är från 60 till 240 sekunder. För att aktivera funktionen, tryck på den nedre knappen på sidan av kuvertet.

\*\*Kontraindikationer för laserterapi inkluderar: cancer, hypertyreos, epilepsi, hudsjukdomar (bakteriella, virus- eller svampinfektioner). Det ska inte heller användas av gravida kvinnor.

---

## Smartwatch-funktioner

- **Stoppur**

En funktion som används för att kontrollera och mäta korta tidsperioder. I klockan hittar du denna funktion i menyn.

- **Larm**

För att ställa in ett alarm på din klocka, välj tid och alarmtid i appen. Mer på sidan 18.

- **Sömnsparare**

En funktion som hjälper till vid analys av mänsklig sömn. Klockan visar hur många timmar du har sovit. På din klocka kan du hitta din sömnstatistik i menyn.

- **Väder**

Efter anslutning till telefonen visas aktuell väderinformation på klockan. Väderfunktionen finns i menyn. Mer på sidan 18.

- **Musik**

Du kan styra musiken på din telefon från din klocka. Slå på musikuppspelning på din telefon och välj sedan funktionen "Musik" i klockmenyn. Du kan pausa, spela, spola tillbaka och spola tillbaka musik.

---

## Smartwatch-funktioner

- **Sportlägen**

Sportlägen på din klocka låter dig kontrollera dina träningsmål genom att övervaka dina steg, puls, kalorier och distans.

Träningsdata finns i appen efter synkronisering eller på klockan efter träning.

Tillgängliga sportlägen: gå, springa, klättra, cykla, yoga, elliptisk tränare. I sportläget mäts parametrar som tid, förbrända kalorier, distans och puls beroende på vald aktivitetsform. På klockan finns sportfunktionerna i menyn som heter "Träning".

- **Ändra sköldtema**

Klockan har flera urtavlor att välja mellan. För att ändra rattar, tryck länge på huvudskärmen (cirka 3 sekunder). Andra skivor att välja mellan finns i appen. Mer på sidan 16.

- **Ändra utseendet på menyn**

Du kan anpassa menyn efter dina önskemål. Det finns tre olika menyutseende. För att ändra utseende, gå till inställningar och välj sedan "Main menu style

---

## Smartwatch-funktioner

- **Aviseringar/meddelanden**

Efter att ha anslutit klockan till telefonen via applikationen och tillåtit lämpliga samtycken, kommer klockan att visa inkommande aviseringar från sociala nätverk och början av meddelandet. För att aviseringar ska visas måste denna funktion vara aktiverad i applikationsinställningarna. Mer på sidan 17.

- **Stör ej-läge**

Ett läge som gör att alla aviseringar inte visas. För att aktivera detta läge, gå till inställningar och välj "Stör ej läge".

- **Funktionen "Hitta telefon".**

Efter att ha parat ihop enheten korrekt med applikationen på din telefon kommer du snabbt att kunna hitta din telefon. När du väljer "Hitta telefon" kommer din telefon att vibrera och ringa. I klockan hittar du denna funktion i menyn.

---

## Smartwatch-funktioner

- **Fabriksåterställning**

En fabriksåterställning gör att du kan återställa din klocka och radera alla data och inställningar. På klockan finns återställningsfunktionen i inställningarna.

- **Inställningar**

I inställningarna kan du:

- Ställ in bakgrundsbelysningstiden och skärmens ljusstyrka
- aktivera energisparfunktionen
- ställ in vibrationsintensiteten
- ställ in styrkan och tiden för laserterapi
- välj enhetsspråk
- stäng av enheten



---

## Funktioner tillgängliga i en dedikerad applikation

- **Mäthistorik**

I applikationen hittar du historien om mätningar gjorda av klockan. Du kan kontrollera historiken på applikationens huvudsida.

- **Aviseringar**

Meddelandefunktionen låter dig läsa början av meddelandet på smartwatchskärmen. Aviseringar kan komma från applikationer som Facebook, Instagram, Gmail. För att aktivera den här funktionen, gå till "Enhet" och välj sedan "Meddelandeinställningar".

- **Byte av sköldtema**

Andra sköldteman är tillgängliga i den dedikerade appen. För att välja urtavlor, gå till "Device" i appen, sedan "Watch Face Selection". Data/Wifi måste vara aktiverat på din telefon för att ladda ned urtavlor.

- **Telefonkamerakontroll**

Funktionen låter dig ta bilder på distans med telefonens kamera genom att aktivera kamerans slutare genom att skaka klockan. För att ta ett foto, välj "Enhet" och sedan "Fjärrkamera". Användbar för att ta gruppafoton på avstånd.

---

## Funktioner tillgängliga i en dedikerad applikation

- **Hitta enheten**

I applikationen, genom att välja funktionen "Klocksökning" aktiveras ett vibrerande larm i klockan, vilket hjälper till att lokalisera enheten.

- **Larm**

För att ställa in ett alarm på din klocka, välj tid och alarmtid i appen. För att göra detta, i applikationen, välj "Enhet" och sedan "Larm".

- **Rörelsepåminnelse**

I applikationen kan du ställa in påminnelser, tack vare vilka klockan, efter att ha upptäckt att en person förblir orörlig under lång tid, informerar dig om behovet av att utföra en aktivitet. För att aktivera funktionen, välj "Enhet" och sedan "Inaktivitetspåminnelse".

- **Vätskepåminnelse**

I applikationen kan du ställa in påminnelser, tack vare vilka klockan påminner dig om att sträcka dig efter vatten. För att aktivera den här funktionen, välj "Enhet" i appen och sedan "Hydratation Reminder".

---

## Funktioner tillgängliga i en dedikerad applikation

- **Väder**

För att klockan ska visa aktuellt väder måste du tillåta appen att komma åt din telefons plats och aktivera väderfunktionen i appen. Gå till "Enhet" och sedan "Väderinformation".

- **Väck skärmen med ett snärt med handleden (G-Sensor)**

För att aktivera klockans skärm att vakna med en viftande rörelse, välj "Enheter" i appen och sedan "Vakna med en handledsrörelse".

- **Automatisk pulsmätning**

Du kan ställa in appen så att den mäter din puls varje timme. Automatisk mätning utförs utan vårt ingripande varje timme. För att aktivera funktionen, välj "Enhet" i appen och sedan "Kontinuerlig hjärtfrekvensövervakning".

Att ställa in automatiska mätningar minskar batteritiden.

- **Fabriksåterställning**

En fabriksåterställning låter dig återställa din klocka och radera alla data och inställningar. För att återställa, gå till "Enheter" i appen, sedan "Återställ fabriksinställningar".

---

## Allmän information

### Teknisk data

#### IP67 vattentät\*\*

Gör att du kan använda klockan medan du tvättar händerna eller en regnig dag.

#### 280mAh batteri

Modernt litium-polymerbatteri.

#### Realtek 8762c-processor

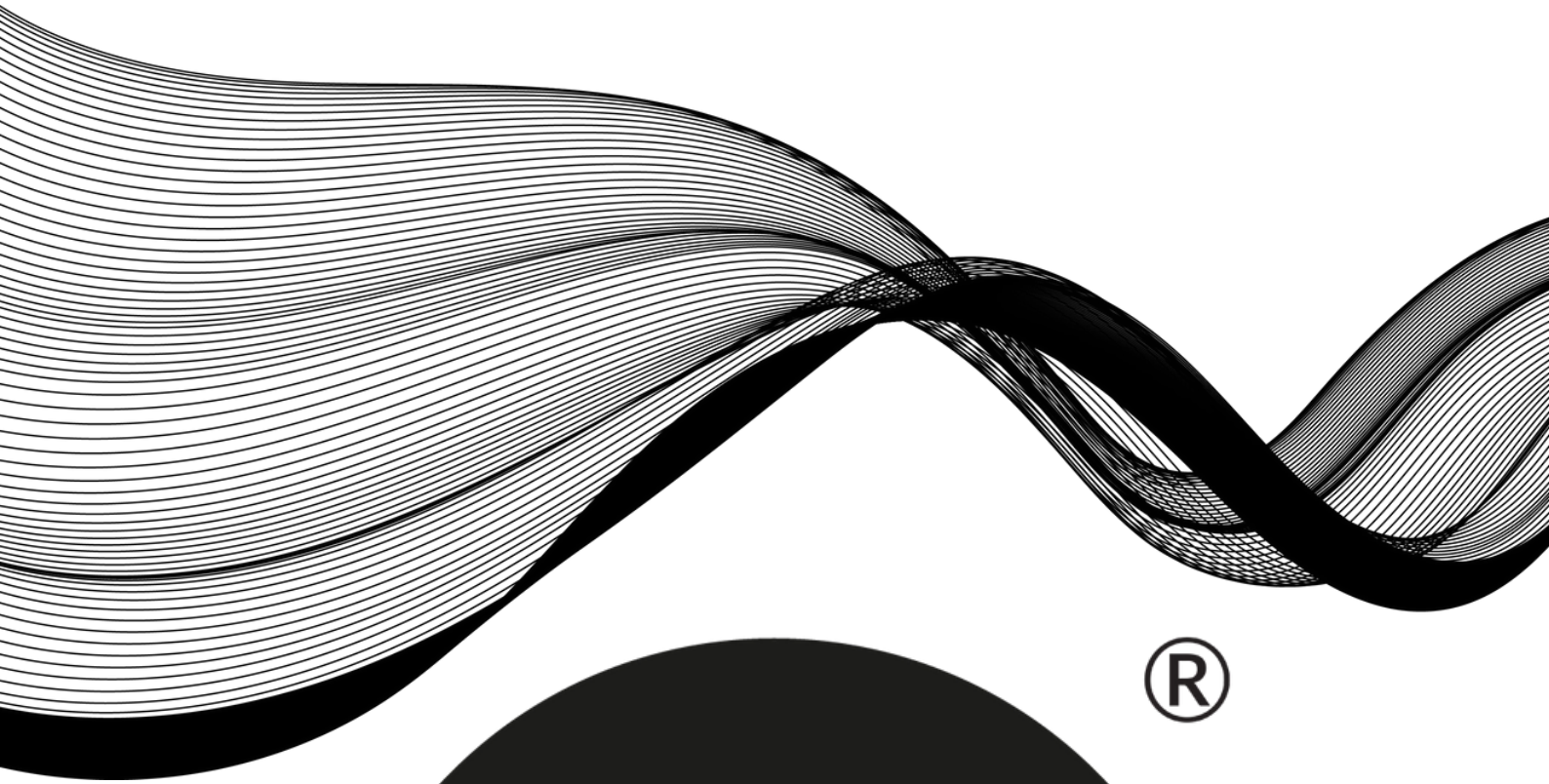
Innovativ processor som kännetecknas av hög effektivitet.

#### Klassisk design

Tack vare den klassiska designen passar klockan vilken outfit som helst.



\*\*IP67-standarden tillåter vattentemperatur från +10 till +35 grader Celsius och nedsänkning till ett djup av 1 m i 30 minuter. Klockan kan inte användas i varma bad eller bastu då den inte är ångtålig. Den är inte avsedd för simning, den är designad för att hjälpa dig ta hand om din hälsa.



®

WATCHMARK

