WATCHMARK®

NÁVOD NA OBSLUHU

WWW.WATCHMARK.COM

OBSAH

Úvod

Informácie o hodinkách **4**
Konfigurácia zariadenia
Obsah balenia
Požiadavky na hardvér **5**
Nabíjanie hodiniek
Ďalšie informácie **6**

Ako nosiť inteligentné **7**
hodinky? **8**
Výmena remienka hodiniek

Aplikácie a funkcie

Inštalácia aplikácií **9**

Funkcie dostupné **10**
v Smartwatch
Čas, dátum
Krokomer
Ovládanie jasu
Počítadlo kalórií
Vzdialenosť
Krvný tlak **11**
Nasýtenie
Tepová frekvencia
Telesná teplota **12**
EKG
Športové režimy **13**
Laserová terapia
Stopky **14**
Monitor spánku
Zmena témy číselníka
Nastavenia

OBSAH

Aplikácie a funkcie

Dostupné funkcie v aplikácii **15**
História merania
Kalibrácia monitora krvného tlaku
Športové režimy **16**
Funkcia starostlivosti
Pripomienka pohybu
Automatické monitorovanie zdravotných funkcií
Oznámenia **17**
Režim "nerušiť
Budík
Alarm horúčky **18**
Alarm vysokej srdcovej frekvencie
EKG
Nájsť telefón **19**
G-senzor
Nastavenie jasu obrazovky
Obnovenie továrenských nastavení

Všeobecné informácie

Technické údaje **20**
Reklamácia výrobku **21**
Vrátenie výrobku **22**
Výmena výrobku **23**

Úvod

O inteligentných hodinkách Watchmark WF800

Ide o pokročilé inteligentné hodinky na meranie zdravotných funkcií a laserovú terapiu. Inteligentné hodinky sú vybavené mnohými funkciami, ktoré vám pomôžu starať sa o zdravie. Hodinky majú najnovšiu generáciu čipov od spoločností Texas Instruments a OSRAM, ktoré merajú saturáciu, EKG a PPG. Vďaka funkcii laserovej terapie podporujú inteligentné hodinky čistenie krvi, znižovanie hypertenzie a boj proti cukrovke. Menu hodiniek je v angličtine.

Konfigurácia zariadenia

Obsah balenia

Inteligentné hodinky (farba a materiál sa môžu líšiť v závislosti od vybranej farby)

Nabíjačka (farba a materiál sa môžu líšiť v závislosti od vybraného modelu)

Remienok hodiniek (farba a materiál sa môžu líšiť v závislosti od vybranej farby)

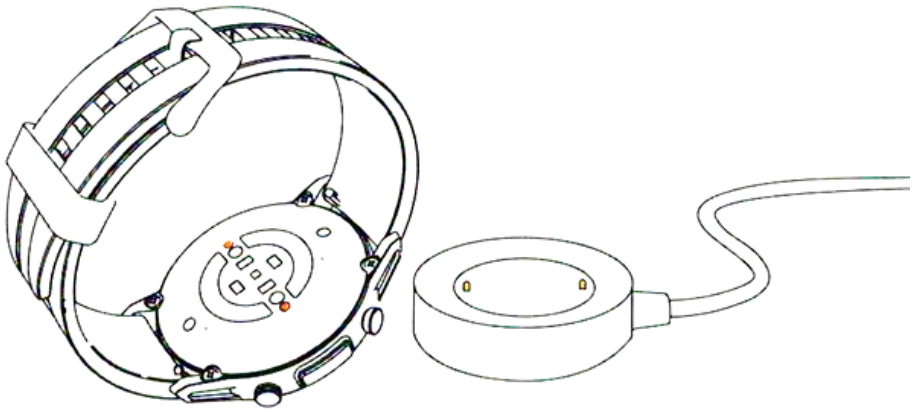
Požiadavky na hardvér

iOS 8.2 a novší
Android 4.4 a novší
Podporované rozhranie
Bluetooth: 5.0

Android 4.4+

IOS 8.2+

Pokyny na nabíjanie



Tieto inteligentné hodinky používajú magnetické nabíjanie. Pripojte nabíjaciu podložku k zadným nabíjacím kontaktom a pripojte nabíjací kábel k vstupu USB. Po pripojení sa nabíjanie spustí automaticky a na obrazovke sa zobrazí ikona nabíjania. Úplné nabitie batérie trvá približne 2 hodiny. Počas nabíjania hodinky nepoužívajte.

Upozornenie: Nepripájajte magnetický nabíjací kábel k žiadnym 2 kontaktom súčasne s vodivým materiálom, pretože to môže spôsobiť skrat.

Ďalšie informácie

Pred použitím zariadenia si pozorne prečítajte celú používateľskú príručku. Odporúča sa používať iba originálnu batériu, nabíjačku a príslušenstvo, ktoré sú súčasťou súpravy dodanej so zariadením.
Výrobca ani distribútor nenesú zodpovednosť za používanie príslušenstva tretích strán.

Funkcie, ktoré sú uvedené v tejto príručke, sa môžu v jednotlivých modeloch líšiť, pretože príručka je všeobecným opisom inteligentných hodiniek. Niektoré modely sa môžu odchyľovať od normy.

Pred prvým použitím zariadenia ho nabíjajte minimálne 2 hodiny. Pred použitím zariadenia si musíte stiahnuť a nainštalovať aplikáciu a prijať všetky súhlasy, ktoré si inteligentné hodinky vyžiadajú. Ak sa to neuskutoční úplne, nebudú k dispozícii všetky funkcie zariadenia. Inteligentné hodinky si vyžiadajú prístup len k funkciám, ktoré sú potrebné na ich správne fungovanie.

Spoločnosť si vyhradzuje právo na zmenu obsahu tejto príručky.

Ako nosiť inteligentné hodinky?

Remienok pre tento model hodiniek je široký 20 mm. Je vymeniteľný a je možné dokúpiť ďalšie popruhy v inej farbe alebo z iného materiálu.

Keď necvičíte, noste inteligentné hodinky ako bežné hodinky, t. j. jeden prst nad zápästnou kosťou.

Ak chcete naplno využiť funkciu monitorovania srdcovej frekvencie počas cvičenia, skúste zariadenie nosiť nad zápästím (2 prsty nad zápästnou kosťou), aby ste zvýšili pohodlie a stabilitu. Pri mnohých cvičeniach, ako je napríklad jazda na bicykli alebo vzpieranie, môže dôjsť k zmene umiestnenia inteligentných hodiniek napríklad ohnutím zápästia. Ak hodinky ležia nižšie na zápästnej kosti, meranie môže byť prerušované, preto je dôležité správne umiestnenie.

Výmena remienka hodiniek

Pred použitím hodiniek k nim pripevnite originálny remienok. Pri vykonávaní tejto operácie buďte opatrní a dávajte pozor na nechty pri upevňovaní lunety na hodinky.

Nosenie remienka na hodinkách

1. Jeden koniec remienka spolu s lunetou vložte do priehlbiny v obale hodiniek.
2. Druhým koncom vložte lunetu do stredu dutiny a pripevnite ju k hodinkám.

Odstránenie remienka hodiniek

1. Jednou rukou stlačte koliesko na teleskope a jemne ho zatlačte dovnútra.
2. Potom ťahajte smerom nahor, kým sa luneta neodpojí od hodiniek.

Aplikácie a funkcie

Inštalácia aplikácií

Aplikácia pre model inteligentných hodiniek WF800 je "SmartHealth". Aplikáciu si môžete stiahnuť z Google Play / App Store alebo prostredníctvom nižšie uvedeného QR kódu.

Google Play

App Store

Po nainštalovaní aplikácie zapnite v telefóne funkciu Bluetooth a prejdite do aplikácie. Vytvorte si konto alebo sa prihláste anonymne. Aby aplikácia správne fungovala, musíte udeliť všetky súhlasy, ktoré aplikácia požaduje. Vyplňte svoje osobné údaje - prejdite na položku "Nastavenia" v pravom dolnom rohu a potom vyberte ikonu so svojou e-mailovou adresou. Ak chcete hodinky pripojiť, v dolnom rohu kliknite na: "Nastavenia" a potom "Stav zariadenia". Telefón vyhľadá zariadenia Bluetooth a vy by ste mali vybrať príslušný model (F800).

Funkcie dostupné v hodinkách Smartwatch

- **Čas, dátum, deň v týždni**

Na displeji sa zobrazuje čas, dátum a deň v týždni. Údaje sa zobrazujú na hlavnej obrazovke hodiniek.

- **Krokomer**

Počíta kroky vykonané v daný deň (údaje sa resetujú každý deň od 00:00). Počet vykonaných krokov si môžete pozrieť v aplikácii alebo na prvej karte vpravo na hlavnej obrazovke.

- **3-stupňové nastavenie jasu podsvietenia**

Trojstupňové nastavenie jasu pomáha chrániť oči pred príliš jasnou nočnou obrazovkou a šetrí batériu hodiniek. Túto funkciu nájdete v rozbaľovacej ponuke na hlavnej obrazovke a vyberte príslušný jas displeja.

- **Počítadlo kalórií**

Vypočíta počet kalórií spálených za daný deň. Údaje o spálených kalóriách nájdete na prvej karte vpravo na hlavnej obrazovke aplikácie.

- **Prejdená vzdialenosť**

Informácie o tom, aká vzdialenosť bola prekonaná počas dňa. Prejdenú vzdialenosť nájdete na prvej karte vpravo na domovskej obrazovke.

Funkcie dostupné v hodinkách Smartwatch

- **Krvný tlak (BP)***

Krvný tlak je sila, ktorou krv tlačí na steny tepien počas systoly a diastoly srdcového svalu. Prijatá norma pre systolický krvný tlak je 120 mm Hg, zatiaľ čo pre diastolický krvný tlak je to 80 mm Hg. Na hodinkách sa funkcia merania krvného tlaku nachádza v ponuke naľavo od domovskej obrazovky pod názvom BP. Ak chcete kalibrovať meranie krvného tlaku, prejdite do aplikácie. Viac na strane 15.

- **Nasýtenie kyslíkom (BO)***

Táto funkcia indikuje úroveň okysličenia krvi. Výsledok by sa mal štandardne pohybovať medzi 95 a 100 %. Keď sa hladina okysličenia zníži, môže to byť nebezpečné pre naše zdravie. Na hodinkách sa funkcia merania saturácie nachádza v ponuke naľavo od domovskej obrazovky pod názvom Kyslík v krvi.

- **Tepová frekvencia (HR)***

Tepová frekvencia alebo pulz: je to počet úderov srdcového svalu za 1 minútu. Prijatou normou je hranica medzi 60 a 100 údermi za minútu. Keď je pulz zvýšený, hovoríme o tachykardii, keď je znížený, hovoríme o bradykardii. Oba stavy môžu byť nebezpečné pre naše zdravie. Na hodinkách nájdete funkciu merania srdcovej frekvencie v ponuke naľavo od domovskej obrazovky pod názvom HR.

***Nevykonávajte zdravotné rozhodnutia len na základe výsledkov z inteligentných hodiniek. Aby boli merania presné, používatelia by mali merať zdravotné funkcie v pokoji, ako by to robili s tradičnými lekárskymi prístrojmi, a zdržať sa merania počas cvičenia, fajčenia alebo konzumácie alkoholu. Inteligentné hodinky nie sú zdravotníckym zariadením a výsledky meraní slúžia len na referenčné účely.**

Funkcie dostupné v hodinkách Smartwatch

- **Teplota tela***

Táto funkcia umožňuje merať aktuálnu telesnú teplotu. Za normálnu telesnú teplotu dospelého človeka sa považuje 36,6 stupňa Celzia. Keď teplota vystúpi na 38 stupňov, hovoríme o horúčke.
Na hodinkách sa funkcia merania teploty nachádza v ponuke naľavo od domovskej obrazovky pod názvom Temp.

- **EKG***

Elektrokardiogram meria elektrickú aktivitu srdca. Umožňuje odhaliť mnohé kardiovaskulárne ochorenia. Počas merania držte kovovú doštičku na boku hodiniek. Elektródy hodiniek musia byť úplne pri pokožke.
Ak chcete vykonať EKG test, je potrebné hodinky pripojiť k aplikácii v smartfóne. Výsledok merania je viditeľný len v aplikácii. Na hodinkách sa funkcia merania EKG nachádza na 5. karte vpravo na domovskej obrazovke. Ak chcete zobraziť výsledok, prejdite do aplikácie a vyberte položku "EKG test". Potom kliknite na tri bodky v hornej časti. Vyberte možnosť "Synchronizovať" vedľa dátumu vykonania testu. Ak chcete diagnostikovať výsledok, vyberte položku "Diagnostika AI". Výsledok môžete uložiť a zdieľať. Test môžete vykonať aj v aplikácii. Viac informácií nájdete na strane 18.

***Nevykonávajte zdravotné rozhodnutia len na základe výsledkov z inteligentných hodiniek. Aby boli merania presné, používatelia by mali merať zdravotné funkcie v pokoji, ako by to robili s tradičnými lekárskymi prístrojmi, a zdržať sa merania počas cvičenia, fajčenia alebo konzumácie alkoholu. Inteligentné hodinky nie sú zdravotníckym zariadením a výsledky meraní slúžia len na referenčné účely.**

Funkcie dostupné v hodinkách Smartwatch

- **Športové režimy**

5 športových režimov hodiniek umožňuje kontrolovať vaše tréningové ciele monitorovaním krokov, srdcového tepu, kalórií a vzdialenosti.
Údaje o tréningu nájdete v aplikácii po synchronizácii.
Dostupné športové režimy: beh, cyklistika, basketbal, chôdza, lezenie. Funkciu športových režimov nájdete na hodinkách v ponuke naľavo od domovskej obrazovky pod názvom "Workout".

- **Laserová terapia****

Laserová terapia spočíva vo vysielaní svetelného lúča (pevne stanovenej intenzity: dĺžky a výkonu) na určitú časť tela počas stanoveného časového obdobia. Laserové žiarenie má analgetické, protizápalové a protiedémové účinky, zvyšuje mikrocirkuláciu, ovplyvňuje imunologické a hormonálne procesy, uľahčuje regeneráciu nervov, urýchľuje rast kostí a stimuluje syntézu svalových vlákien.
Trvanie terapie je 60 sekúnd. Odporúčaná denná dávka sú 3 ošetrenia po 60 sekúnd.
Ak chcete funkciu aktivovať, stlačte spodné tlačidlo na boku obálky.

****Kontraindikácie laserovej terapie zahŕňajú rakovinu, hypertyreózu, epilepsiu, kožné ochorenia (bakteriálne, vírusové alebo plesňové infekcie). Taktiež by ho nemali používať tehotné ženy.**

Funkcie dostupné v hodinkách Smartwatch

- **Stopky**

Funkcia, ktorá sa používa na kontrolu a meranie krátkych časových intervalov. Na hodinkách sa funkcia stopiek nachádza v ponuke naľavo od hlavnej obrazovky.

- **Monitor spánku**

Funkcia, ktorá pomáha analyzovať spánok človeka. Hodinky ukazujú počet hodín spánku a fázy spánku, v ktorých rozlišujeme plytký a hlboký spánok. Údaje o spánku nájdete na druhej karte vpravo na domovskej obrazovke.

- **Zmena témy číselníka**

Na hodinkách je na výber niekoľko ciferníkov. Ak chcete zmeniť číselníky, dlho stlačte hlavnú obrazovku (približne 3 sekundy).

- **Nastavenia**

V nastaveniach môžete:
-nastavenie jasu obrazovky
-výber výkonu a trvania laserovej terapie
-vypnutie zariadenia

Funkcie dostupné v aplikácii

- **História merania**

V aplikácii nájdete históriu meraní vykonaných hodinkami. Ak chcete skontrolovať históriu, vyberte v aplikácii položku "Hlavné".

- **Kalibrácia monitora krvného tlaku**

Kalibrácia tlakomeru zvyšuje presnosť výsledkov. Hodinky kontrolujú, o koľko sa zmenil objem krvi v porovnaní s časom vykonania kalibrácie. Ak chcete vykonať kalibráciu, prejdite v aplikácii na položku "Main" (Hlavné), kliknite na položku "Blood pressure" (Krvný tlak) a vyberte položku "Calibrate blood pressure measurement" (Kalibrovať meranie krvného tlaku).

- **Športové režimy**

V aplikácii môžete používať športové režimy a na telefóne si zobraziť náhľad prejdenej trasy, tempa, spálených kalórií a trvania aktivity. Môžete si vybrať z dostupných športových režimov: beh, cyklistika, basketbal, chôdza, lezenie. Na konci aktivity sa na mape v aplikácii zobrazí prejdená trasa. Svoje výsledky môžete zdieľať alebo nahrať.

Funkcie dostupné v aplikácii

- **Funkcia starostlivosti**

V aplikácii používateľa hodiniek je potrebné pridať "priateľa" prostredníctvom názvu účtu/e-mailu. Po správnom pridaní môže skontrolovať, aké miery má nositeľ hodiniek. Ak chcete pridať osobu, prejdite v aplikácii do časti "Starostlivosť".

- **Pripomienka pohybu**

V aplikácii je možné nastaviť cyklické pripomenutia každých 15 až 60 minút, pričom hodinky, keď zistia, že sa osoba dlhší čas nehýbe, pripomenú jej vykonanie činnosti. Môžete tiež nastaviť, v ktoré dni a v akom čase má byť funkcia aktívna. Ak chcete túto funkciu aktivovať, v aplikácii vyberte položku "Nastavenia", potom "Stav zariadenia" a vyberte "Pripomienka pohybu".

- **Automatické monitorovanie zdravotných funkcií**

V aplikácii možno cyklicky merať srdcovú frekvenciu, tlak, saturáciu a teplotu.
Cyklické meranie môžete zapnúť alebo vypnúť v aplikácii a nastaviť ho na automatické meranie každých 10 až 60 minút. Automatické meranie sa vykonáva bez nášho zásahu.
Ak chcete funkciu zapnúť, vyberte v aplikácii položku "Nastavenia", potom "Stav zariadenia" a "Monitorovanie stavu". Nastavenie automatických meraní znižuje životnosť batérie.

Funkcie dostupné v aplikácii

- **Oznámenia**

Funkcia upozornenia umožňuje prečítať začiatok správy na obrazovke inteligentných hodiniek. Upozornenia môžu prichádzať z aplikácií, ako sú SMS, QQ, WeChat, LinkedIn, Skype, Facebook, WhatsApp, Instagram a Messenger. Ak chcete túto funkciu povoliť, prejdite do časti "Nastavenia", potom do časti "Stav zariadenia" a "Upozornenia".

- **Oznámenia o prichádzajúcich hovoroch**

Upozornenia na prichádzajúci hovor s menom kontaktu z telefónneho zoznamu smartfónu. Z hodiniek môžete hovor odmietnuť. Ak chcete túto funkciu zapnúť, prejdite do časti "Nastavenia", potom do časti "Stav zariadenia" a "Upozornenia".

- **Režim "nerušiť"**

Režim, ktorý spôsobí, že sa nezobrazia žiadne oznámenia. Ak chcete tento režim povoliť, prejdite do ponuky "Nastavenia", potom do ponuky "Stav zariadenia" a "Nerušiť". Môžete nastaviť rozsah hodín, počas ktorých má byť režim aktívny.

- **Budík**

Ak chcete na hodinkách nastaviť budík, vyberte v aplikácii čas budenia a čas. Ak to chcete urobiť v aplikácii, vyberte položku "Nastavenia", potom "Stav zariadenia" a vyberte "Budík".

Funkcie dostupné v aplikácii

- **Alarm horúčky**

Keď hodinky počas merania zistia abnormality týkajúce sa teploty, upozornia vás na to. V aplikácii máme možnosť nastaviť upozornenie, keď vaša telesná teplota dosiahne 38 ℃, čo je automaticky nastavená hodnota. Upozornenie môžete zmeniť pri teplote 37 ℃ alebo vyššej. Ak chcete nastaviť budík, vyberte položku "Nastavenia", potom "Stav zariadenia" a vyberte "Teplotný budík".

- **Alarm pre príliš vysokú srdcovú frekvenciu**

Keď hodinky počas merania zistia nepravidelnosti súvisiace s vašou srdcovou frekvenciou, upozornia vás na to. Ak chcete túto funkciu zapnúť, prejdite v aplikácii do časti "Nastavenia", potom do časti "Stav zariadenia" a vyberte položku "Upozornenie na srdcovú frekvenciu". Nastavte, od ktorej úrovne BPM vás majú hodinky upozorňovať na nepravidelnosti.

- **EKG**

Prostredníctvom aplikácie je možné vykonať aj EKG test. Ak to chcete urobiť, prejdite do aplikácie a kliknite na položku "EKG test" a potom na tlačidlo Štart. Položte prst na kovovú doštičku na boku hodiniek a v aplikácii vyberte možnosť "Spustiť test". Po vykonaní testu sa v aplikácii zobrazí výsledok.

- **Vyhľadanie telefónu**

Ak v aplikácii vyberiete možnosť "Anti-lost function", spustí sa vibračný signál v telefóne, ktorý pomôže lokalizovať zariadenie.

Funkcie dostupné v aplikácii

- **Prebudenie obrazovky pohybom zápästia (G-senzor)**

Ak chcete aktivovať funkciu prebudenia obrazovky hodiniek pohybom zápästia, vyberte v aplikácii položku "Nastavenia", potom "Stav zariadenia" a "Zdvihnutím zápästia obnovíte obrazovku".

- **3-stupňové nastavenie jasu podsvietenia obrazovky**

Trojstupňové nastavenie jasu pomáha chrániť oči pred príliš jasnou nočnou obrazovkou a šetrí batériu hodiniek. Túto funkciu nájdete v aplikácii. Vyberte položku "Nastavenia", potom "Stav zariadenia" a "Jas obrazovky".

- **Obnovenie továrenských nastavení**

Obnovenie továrenských nastavení umožňuje resetovať hodinky a vymazať všetky údaje a nastavenia. Ak chcete obnoviť výrobné nastavenia, prejdite v aplikácii na položku "Nastavenia", potom na položku "Stav zariadenia" a na položku "Obnoviť výrobné nastavenia".

Základné informácie

Technické údaje

Vodotesnosť podľa IP67***.

Umožňuje používať hodinky pri umývaní rúk alebo počas daždivého dňa.

Procesor Texas Instruments a OSRAM

Vysoký výkon a presnosť merania.

Batéria s kapacitou 280 mAh

Lítiovo-polymérová batéria vám umožní používať inteligentné hodinky dlhý čas.

Klasický dizajn

Vďaka klasickému dizajnu sa hodinky hodia k akémukoľvek štýlu.

***Norma IP67 umožňuje teplotu vody od +10 do +35 stupňov Celzia a ponorenie do hĺbky 1 m až na 30 minút. Hodinky nemožno používať v horúcich kúpeľoch alebo saunách, pretože nie sú odolné voči pare. Nie je určený na plávanie, ale na starostlivosť o vaše zdravie.

WATCHMARK