

®

WATCHMARK



# INSTRUKCJA OBSŁUGI

# 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	
Regulacja jasności ekranu	
Dystans	
Ciśnienie krwi	<b>11</b>
Saturacja	
Puls	
Pomiar temperatury	<b>12</b>
Pomiar glukozy	
EKG	
Stoper	<b>13</b>
Alarm	
Minutnik	
Monitor snu	
Muzyka	
Tryby sportowe	<b>14</b>
Zmiana motywu tarczy	
Zmiana menu	
Powiadomienia	<b>15</b>
Monitorowanie cyklu	
Resetowanie urządzenia	<b>16</b>
Ustawienia	

# SPIS TREŚCI

## Aplikacje i funkcje

**Funkcje dostępne  
w aplikacji** 17

Historia pomiarów

Powiadomienia

Zmiana motywu tarczy

Sterowanie aparatem

Funkcja "Znajdź  
urządzenie" 18

Alarmy

Przypomnienie o ruchu

Pogoda

G-sensor 19

Kalibracja ciśnienia

Automatyczne pomiary

Resetowanie urządzenia

## Ogólne Informacje

**Dane techniczne** 20

---

## Wprowadzenie

### Informacje o zegarku Watchmark Cardio One Slim

To zaawansowany smartwatch z serii KARDIO, który oferuje wiele funkcji monitorowania zdrowia, zaprojektowany specjalnie dla osób aktywnych i troszczących się o swoje samopoczucie. Ten inteligentny zegarek pozwala użytkownikom na monitorowanie i analizowanie różnych parametrów zdrowotnych w czasie rzeczywistym, dostarczając im cennych informacji na temat ich kondycji.

### 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 9.0 i nowsze

Android 5.0 i nowsze

Obsługiwany Bluetooth: 5.0

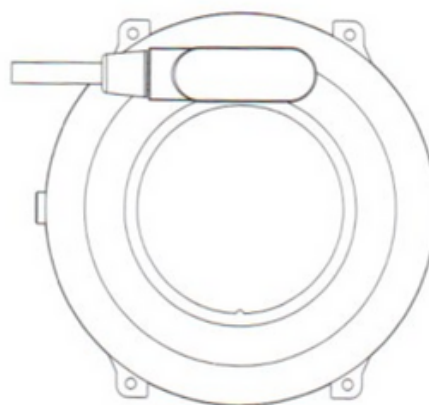
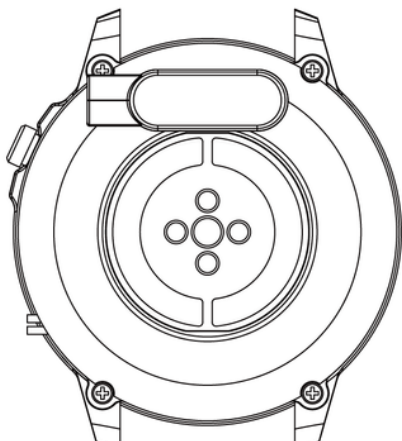


Android 5.0+



IOS 9.0+

## 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 Cardio One Slim to "H Band". 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 "Kliknij, aby połączyć", a następnie model zegarka (e600).

---

## Funkcje dostępne w Smartwatchu

- **Godzina, data**

Na wyświetlaczu można znaleźć informacje o tym, która jest godzina, data i dzień tygodnia. Dane są wyświetlane na głównym ekranie zegarka.

- **Krokomierz**

Liczy kroki wykonane w danym dniu (dane resetują się każdego dnia od godziny 00:00). Ilość przebytych kroków można zobaczyć w aplikacji lub w pierwszej zakładce po prawej stronie od ekranu głównego.

- **Regulacja jasności podświetlania ekranu**

Regulacja jasności pomaga chronić twoje oczy przed zbyt jasnym ekranem w nocy, dostosować podświetlenie do sytuacji na zewnątrz oraz oszczędza baterie zegarka. Tą funkcję możesz znaleźć w menu i wybrać odpowiednią jasność wyświetlacza.

- **Przebyty dystans**

Informacja o tym, jaki dystans został pokonany w ciągu dnia. Przebyty dystans znajduje się w pierwszej zakładce po prawej stronie od ekranu głównego.

---

## 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 "Blood pressure".

- **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 "Blood oxygen".

- **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 "Heart rate".

\*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 "Body temperature".

- **Pomiar glukozy\*\***

Glukometr w smartwatchu to wbudowane narzędzie umożliwiające szybki pomiar poziomu glukozy we krwi. W zegarku funkcja do pomiaru glukozy znajduje się w menu pod nazwą "Blood glucose".

- **EKG\***

Elektrokardiogram bada czynność elektryczną serca. Pozwala na wykrycie wielu chorób związanych z układem krążenia. W czasie pomiaru należy przytrzymać metalową blaszkę z boku zegarka. Elektrody zegarka muszą całkowicie przylegać do skóry. Wynik pojawi się w aplikacji. Pomiar można również wykonać za pomocą aplikacji.

\*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.

\*\*Wszystkie decyzje dotyczące opieki nad cukrzycą oraz interpretacji pomiarów glukozy powinny być zawsze konsultowane z lekarzem, który posiada kwalifikacje do udzielenia fachowej porady i zaleceń.

---

## 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.

- **Minutnik**

Minutnik umożliwia odliczanie czasu. W zegarku tą funkcję znajdziesz w menu.

- **Monitor snu**

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

- **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, cofać muzykę oraz zwiększać jej głośność.

---

## **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: chodzenie, bieganie, wspinaczka, stepper, jazda na rowerze, rower stacjonarny, orbitrek, joga, HIIT, gimnastyka, fitness, skakanka, atletyka, siatkówka, taniec.

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.

- **Zmiana motywu tarczy**

W zegarku znajduje się kilka tarczy do wyboru. Aby zmienić tarcze, przyciśnij długo główny ekran (około 3 sekund). Inne tarcze do wyboru znajdują się w aplikacji. Więcej na stronie 17.

---

## **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 treści wiadomości. Aby powiadomienia się wyświetlały, należy tę funkcję włączyć w ustawieniach aplikacji. Więcej na stronie 17.

- **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.

- **Monitorowanie kobiecego cyklu**

W aplikacji istnieje możliwość wyboru spośród 4 opcji: cykl menstruacja, owulacja, ciąża i macierzyństwo. Po wprowadzeniu danych do aplikacji smartwatch rejestruje cykle miesięczne i przypomina o nadejściu następnego. Można ustawić również spodziewaną datę porodu. Aby ustawić parametry, przejdź w aplikacji do "Profil", następnie kliknij swój profilu u góry i wybierz różową ikonę.

---

## **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
- ustawić datę i godzinę
- włączyć lub wyłączyć automatyczne pomiary
- wybrać z jakich aplikacji mają wyświetlać się powiadomienia
- wybrać język urządzenia
- zresetować urządzenie
- 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 "Profil", "Moje urządzenia", a następnie wybierz "Powiadomienia".

- **Zmiana motywu tarczy**

Inne motywy tarcz są dostępne w dedykowanej aplikacji. Aby wybrać tarcze, przejdź w aplikacji do "Moje urządzenia", a następnie "Ustawienia wybierania". Aby pobrać tarcze, transmisja danych/Wifi musi być włączona w telefonie.

- **Sterowanie aparatem telefonu**

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

---

## Funkcje dostępne w dedykowanej aplikacji

- **Znajdź urządzenie**

W aplikacji wybierając funkcję "Znajdź urządzenie" 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 "Moje urządzenie", a następnie "Budzik".

- **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 "Moje urządzenie", a następnie "Alarm aktywności".

- **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 "Moje urządzenie", a następnie "Ustawienia pogody".

---

## Funkcje dostępne w dedykowanej aplikacji

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

Aby włączyć funkcję uruchamiania ekranu zegarka ruchem ręki, wybierz w aplikacji "Moje urządzenie", a następnie "Gest wybudzenia ekranu".

- **Kalibracja ciśnieniomierza**

Smartwatch posiada możliwość kalibracji ciśnieniomierza w zegarku. Kalibracja ma na celu zapewnienie dokładniejszych pomiarów. Aby skalibrować ciśnieniomierz, przejdź w aplikacji do "Profil", następnie kliknij "Moje urządzenie" i wybierz "Personalizuj ciśnienie". Wprowadź wynik z ciśnieniomierza medycznego.

- **Automatyczne pomiary**

Aby zegarek sam wykonywał pomiary, należy włączyć tę funkcję w aplikacji. Wybierz "Moje urządzenia", a następnie "Dodatkowe funkcje" i wybierz które pomiary mają być wykonywane automatycznie. 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 "Reset fabryczny".

---

## Ogólne Informacje

### Dane techniczne

#### Wodoszczelność IP68\*\*

Pozwala na korzystanie z zegarka podczas mycia rąk lub w deszczowy dzień.

#### Procesor GR5515

Innowacyjny procesor charakteryzujący się dużą wydajnością.

#### Bateria 160mAh

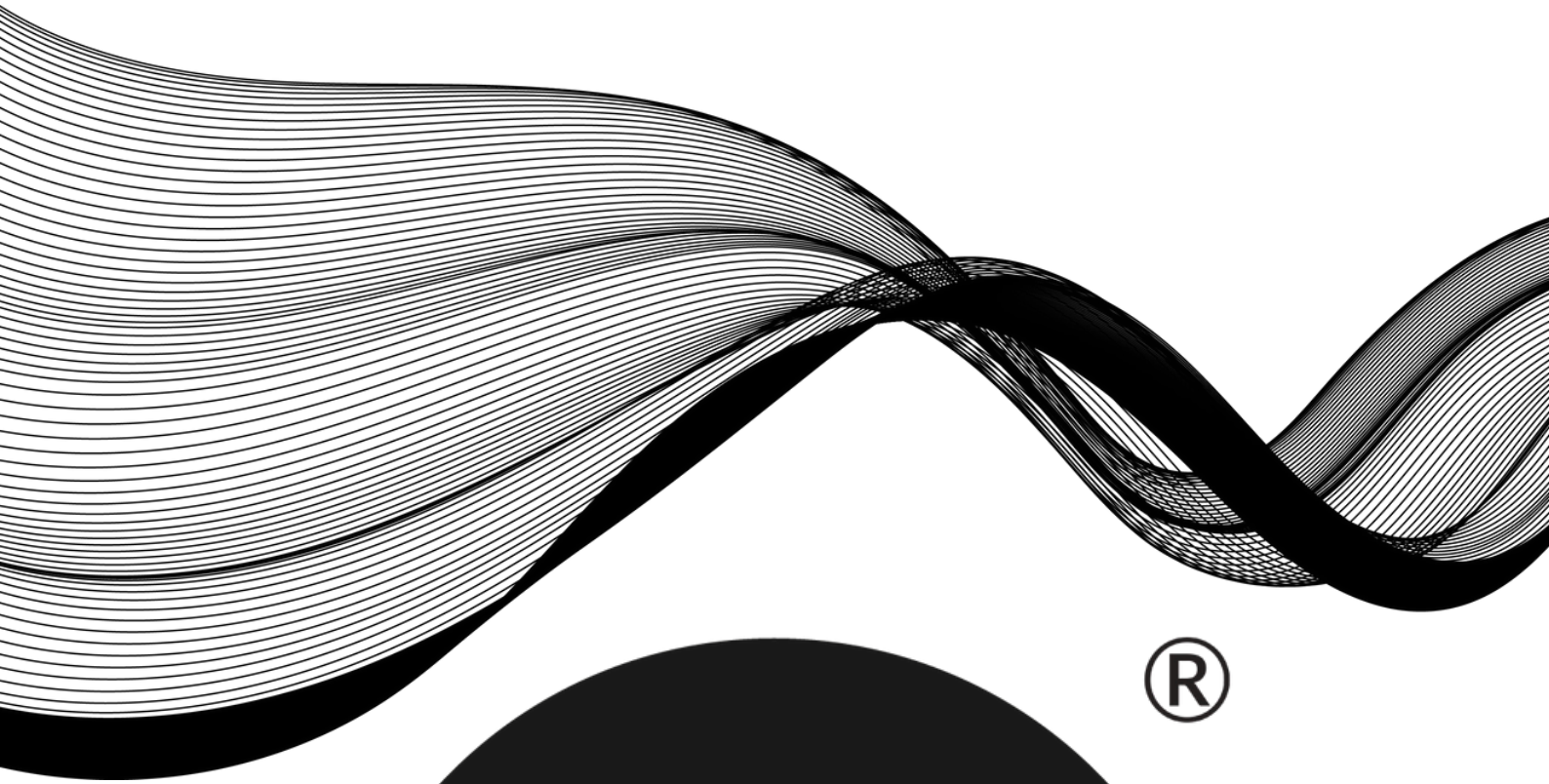
Nowoczesna bateria litowo-polimerowa.

#### Sportowy design

Smukła obudowa i niezwykle przejrzysty, kolorowy wyświetlacz.



\*\*Norma IP68 dopuszcza temperaturę wody od +10 do +35 stopni Celsjusza i zanurzenie na głębokość 1,5m 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

