

®

WATCHMARK



INSTRUKCJA OBSŁUGI

WWW.WATCHMARK.COM

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie

Informacje o zegarku	4
Konfiguracja urządzenia	
Zawartość opakowania	
Wymagania sprzętowe	5
Ładowanie zegarka	
Informacje dodatkowe	6
Jak nosić smartwatch?	7
Wymiana paska	8

Aplikacje i funkcje

Instalowanie aplikacji	9
Funkcje dostępne w Smartwatchu	10
Godzina, data	
Krokomierz	
Regulacja jasności	
Licznik kalorii	
Dystans	
Ciśnienie krwi	11
Saturacja	
Tętno	
Temperatura ciała	12
EKG	
Tryby sportowe	13
Laseroterapia	
Pomiar glukozy	
Pomiar cholesterolu	14
Stoper	
Monitor snu	
Zmiana motywu tarczy	
Ustawienia	

SPIIS TREŚCI

Aplikacje i funkcje

Funkcje dostępne w aplikacji 15

Historia pomiarów

Kalibracja ciśnieniomierza

Tryby sportowe

Funkcja opieki 16

Przypomnienie o ruchu

Automatyczne

monitorowanie funkcji

zdrowotnych

Powiadomienia 17

Tryb "Nie przeszkadzać"

Budzik

Alarm gorączki 18

Alarm o wysokim tętnie

EKG

Znajdź telefon

G-Sensor 19

Regulacja jasności ekranu

Resetowanie do ustawień

fabrycznych

Ogólne Informacje

Dane techniczne 20

Reklamacja produktu 21

Zwrot produktu 22

Wymiana produktu 23

Nasze sklepy 25

Wprowadzenie

Informacje o zegarku Watchmark Cardio One Pro

To zaawansowany smartwatch do pomiarów funkcji zdrowotnych i laseroterapii. Smartwatch został wyposażony w wiele funkcji, które pomogą zadbać o zdrowie. Zegarek posiada najnowszej generacji chipy firm Texas Instruments oraz OSRAM mierzące saturację, EKG i PPG. Dzięki funkcji laseroterapii smartwatch wspomaga oczyszczanie krwi, obniżanie nadciśnienia i walkę z cukrzycą. Menu zegarka jest w języku angielskim.

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 8.2 i nowsze

Android 4.4 i nowsze

Obsługiwany Bluetooth: 5.0

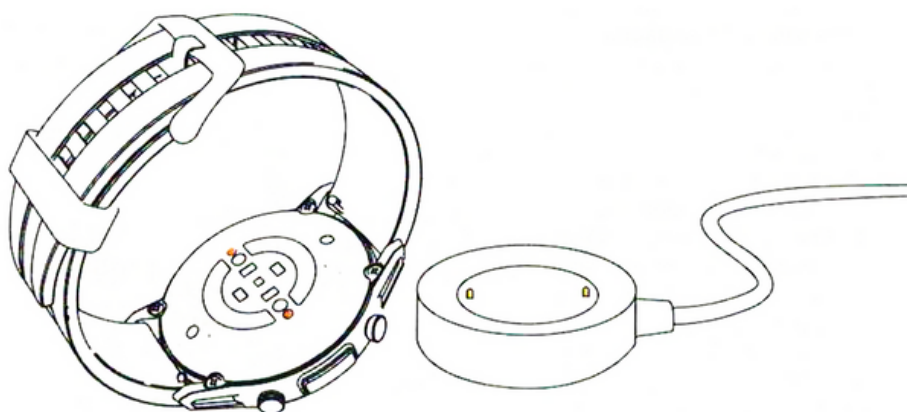


Android 4.4+



IOS 8.2+

Instrukcja ładowania



Ten smartwatch wykorzystuje ładowanie magnetyczne. Przyłóż podkładkę ładującą do tylnych styków ładowania i podłącz kabel ładujący do wejścia USB. 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.

Przestroga: 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 22 mm. 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 Pro to "Health Wear". 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 zaloguj się anonimowo. Do prawidłowego działania aplikacji potrzebne jest wyrażenie wszystkich zgód o które prosi aplikacja. Uzupełnij dane osobowe - należy wejść w "Ustawienia" w prawym dolnym rogu, a następnie wybrać ikonkę z adresem e-mail. Aby podłączyć zegarek należy w dolnym rogu kliknąć: "Ustawienia", a następnie "Status urządzenia". Telefon wyszuka urządzenia Bluetooth i należy wybrać odpowiedni model (Cardio One Pro).

Funkcje dostępne w Smartwatchu

- **Godzina, data, dzień tygodnia**

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.

- **3 stopniowa regulacja jasności podświetlania ekranu**

Trzystopniowa regulacja jasności pomaga chronić twoje oczy przed zbyt jasnym ekranem w nocy i oszczędza baterie zegarka. Tą funkcję możesz znaleźć menu rozwijanym z poziomu głównego ekranu i wybrać odpowiednią jasność wyświetlacza.

- **Licznik spalonych kalorii**

Oblicza ilość spalonych kalorii w danym dniu. Dane o spalonych kaloriach można znaleźć w pierwszej zakładce po prawej stronie od ekranu głównego w aplikacji.

- **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 po lewej stronie od ekranu głównego pod nazwą BP. Aby skalibrować pomiar ciśnienia, przejdź do aplikacji. Więcej na stronie 15.

- **Saturacja (BO)***

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 po lewej stronie od ekranu głównego pod nazwą Blood oxygen.

- **Tętno (HR)***

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 tętna znajduje się w menu po lewej stronie od ekranu głównego pod nazwą HR.

*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

- **Temperatura ciała***

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 temperatury znajduje się w menu po lewej stronie od ekranu głównego pod nazwą Temp.

- **EKG***

Elektrokardiogram bada czynność elektryczną serca. Pozwala na wykrycie wielu chorób związanych z układem krążenia. W czasie pomiaru należy trzymać metalową blaszkę z boku zegarka. Elektrody zegarka muszą całkowicie przylegać do skóry.

Aby wykonać badanie EKG, niezbędne jest połączenie zegarka z aplikacją w smartfonie. Wynik pomiaru jest widoczny tylko w aplikacji. W zegarku funkcja do pomiaru EKG znajduje się w 5 zakładce po prawej stronie od ekranu głównego. Aby wyświetlić wynik, przejdź do aplikacji i wybierz "Badanie EKG". Następnie kliknij trzy kropki u góry. Wybierz "Zsynchronizuj" obok daty wykonania badania. Aby zdiagnozować wynik, wybierz "Diagnoza AI". Wynik możesz zapisać i udostępnić. Z poziomu aplikacji także można wykonać badanie. Więcej na stronie 18.

*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

- **Tryby sportowe**

5 trybów sportowych w zegarku pozwala na kontrolowanie swoich celów treningowych poprzez monitorowanie kroków, tętna, kalorii i dystansu. Dane z treningów można znaleźć w aplikacji po synchronizacji. Dostępne tryby sportowe: bieg, jazda na rowerze, koszykówka, spacer, wspinaczka. W zegarku funkcję tryby sportowe znajdziesz w menu po lewej stronie od ekranu głównego pod nazwą "Workout".

- **Laseroterapia****

Laseroterapia polega na emitowaniu wiązki światła (o ustalonym natężeniu: długości i mocy) na fragment ciała przez określony czas. Promieniowanie laserowe ma działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwobrzękowe, zwiększa mikrokrażenie, wpływa na procesy immunologiczne i hormonalne, ułatwia regenerację nerwów, przyspiesza wzrost kości i stymuluje syntezę włókien mięśniowych. Czas trwania terapii wynosi 60 sekund. Zalecana dawka dzienna to 3 zabiegi po 60 sekund każdy. Aby włączyć funkcję, naciśnij dolny przycisk z boku koperty.

- **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 po lewej stronie od ekranu głównego.

**Przeciwwskazania do laseroterapii to m. in. schorzenia nowotworowe, nadczynność tarczycy, epilepsja, schorzenia skórne (infekcje bakteryjne, wirusowe czy grzybicze). Nie powinna być również stosowana przez kobiety w ciąży.

Funkcje dostępne w Smartwatchu

- **Pomiar cholesterolu**

Kardiowatch umożliwia monitorowanie poziomu cholesterolu, który jest kluczowym wskaźnikiem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. W zegarku funkcja do pomiaru cholesterolu znajduje się w menu po lewej stronie od ekranu głównego.

- **Stoper**

Funkcja, która służy do kontroli i odmierzenia krótkich odcinków czasu. W zegarku funkcja stoper znajduje się w menu po lewej stronie od ekranu głównego.

- **Monitor snu**

Funkcja, która pomaga w analizie snu człowieka. Zegarek pokazuje ilość przespanych godzin oraz fazy snu, w których rozróżniamy podział na płytki i głęboki sen. Dane o śnie znajdziesz w drugiej zakładce po prawej stronie od ekranu głównego.

- **Zmiana motywu tarczy**

W zegarku znajduje się kilka tarczy do wyboru. Aby zmienić tarcze, przyciśnij długo główny ekran (około 3 sekund)

- **Ustawienia**

W ustawieniach możesz:

- dostosować jasność ekranu
- wybrać moc oraz czas działania laseroterapii
- wyłączyć urządzenie

Funkcje dostępne w dedykowanej aplikacji

- **Historia pomiarów**

W aplikacji znajdziesz historię pomiarów wykonanych przez zegarek. Aby sprawdzić historię, w aplikacji wybierz "Główna".

- **Kalibracja ciśnieniomierza**

Kalibracja ciśnieniomierza sprawia, że wyniki są jeszcze bardziej dokładne. Zegarek sprawdza jak bardzo zmieniła się objętość krwi w porównaniu do momentu, gdy dokonano kalibracji. Aby wykonać kalibrację, przejdź w aplikacji do "Główna", kliknij "Ciśnienie krwi" i wybierz "Kalibracja pomiaru ciśnienia krwi".

- **Tryby sportowe**

W aplikacji możesz korzystać z trybów sportowych i mieć podgląd na telefonie z przebytej trasy, tempa, spalonych kalorii oraz czasu trwania aktywności. Możesz wybrać spośród dostępnych trybów sportowych: bieg, jazda na rowerze, koszykówka, spacer, wspinaczka. Po skończonej aktywności w aplikacji na mapie pokazana zostanie pokonana trasa. Swoje wyniki możesz udostępnić lub przesłać.

Funkcje dostępne w dedykowanej aplikacji

- **Funkcja opieki**

W aplikacji posiadacza zegarka należy dodać "przyjaciela" poprzez nazwę konta/e-mail. Po poprawnym dodaniu może on sprawdzać jakie wyniki pomiarów ma osoba nosząca zegarek. Aby dodać osobę, przejdź w aplikacji do "Opieka".

- **Przypomnienie o ruchu**

W aplikacji można ustawić cykliczne przypomnienia co 15-60 minut, dzięki którym zegarek po wykryciu, że osoba pozostaje dłuższy czas bez ruchu, przypomina o konieczności wykonania aktywności. Można również ustawić w jakie dni oraz w jakich godzinach funkcja ma być aktywna. Aby włączyć tą funkcję, w aplikacji wybierz "Ustawienia", następnie "Status urządzenia" i wybierz "Przypomnienie o ruchu".

- **Automatyczne monitorowanie funkcji zdrowotnych**

W aplikacji można wykonywać pomiary tętna, ciśnienia, saturacji oraz temperatury w sposób cykliczny. Pomiar cykliczny można włączyć lub wyłączyć w aplikacji i ustawić automatyczne pomiary co 10-60 minut. Pomiar automatyczny jest wykonywany bez naszej ingerencji. Aby włączyć funkcję, w aplikacji wybierz "Ustawienia", następnie "Status urządzenia" i "Monitorowanie stanu zdrowia". Ustawienie pomiarów automatycznych skraca czas pracy baterii.

Funkcje dostępne w dedykowanej aplikacji

- **Powiadomienia**

Funkcja powiadomienia pozwala na odczytanie początku wiadomości na ekranie smartwatcha. Powiadomienia mogą przychodzić z takich aplikacji jak wiadomości SMS, QQ, WeChat, LinkedIn, Skype, Facebook, WhatsApp, Instagram i Messenger. Aby włączyć tę funkcję, przejdź do "Ustawienia", następnie "Status urządzenia" i "Powiadomienia".

- **Powiadomienia o nadchodzącym połączeniu**

Powiadomienia o nadchodzącym połączeniu z nazwą kontaktu z książki telefonicznej smartfonu. Z poziomu zegarka połączenie można odrzucić. Aby włączyć tę funkcję, przejdź do "Ustawienia", następnie "Status urządzenia" i "Powiadomienia".

- **Tryb "Nie przeszkadzać"**

Tryb który powoduje, że wszelkie powiadomienia nie będą się pojawiały. Aby włączyć ten tryb, wybierz "Ustawienia", następnie "Status urządzenia" i "Nie przeszkadzać". Można ustawić zakres godzin, w jakich tryb ma być aktywny.

- **Budzik**

Aby ustawić alarm w zegarku, należy wybrać godzinę i czas alarmu w aplikacji. W tym celu w aplikacji wybierz "Ustawienia", następnie "Status urządzenia" i wybierz "Budzik".

Funkcje dostępne w dedykowanej aplikacji

- **Alarm gorączki**

Gdy zegarek podczas pomiarów wykryje nieprawidłowości związane z temperaturą, powiadomi Cię o tym. W aplikacji mamy możliwość ustawienia powiadomienia, gdy temperatura ciała osiągnie temperaturę 38°C, jest to automatycznie ustawiona wartość. Można zmienić alarm od temperatury 37°C lub wyżej. Aby ustawić alarm, wybierz "Ustawienia", następnie "Status urządzenia" i wybierz "Alarm temperatury".

- **Alarm informujący o zbyt wysokim tętnie**

Gdy zegarek podczas pomiarów wykryje nieprawidłowości związane z tętnem, powiadomi Cię o tym. Aby włączyć tę funkcję, przejdź w aplikacji do "Ustawienia", następnie "Status urządzenia" i wybierz "Ostrzeżenie dotyczące tętna". Ustaw od jakiego poziomu BPM zegarek ma informować o nieprawidłowościach.

- **EKG**

Badanie EKG można wykonać również przez aplikację. W tym celu przejdź do aplikacji i kliknij "Badanie EKG", a następnie przycisk start. Umieść palec na metalowej blaszce z boku zegarka i wybierz w aplikacji "Rozpocznij test". Po badaniu wynik wyświetli się w aplikacji.

- **Znajdź telefon**

W aplikacji wybierając "Funkcja Anti-lost" uruchomi się sygnał wibracyjny w telefonie, który pomoże zlokalizować urządzenie.

Funkcje dostępne w dedykowanej aplikacji

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

Aby włączyć funkcję uruchamiania ekranu zegarka ruchem ręki, wybierz w aplikacji "Ustawienia", następnie "Status urządzenia" i "Podnieś nadgarstek, aby wznowić ekran".

- **3 stopniowa regulacja jasności podświetlania ekranu**

Trzystopniowa regulacja jasności pomaga chronić twoje oczy przed zbyt jasnym ekranem w nocy i oszczędza baterie zegarka. Tą funkcję możesz znaleźć w aplikacji. Wybierz "Ustawienia", następnie "Status urządzenia" i "Jasność ekranu".

- **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 "Ustawienia", następnie "Status urządzenia" i "Przywróć ustawienia fabryczne".

Ogólne Informacje

Dane techniczne

Wodoszczelność IP67***

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

Procesor Texas Instruments i OSRAM

Wysoka wydajność i precyzja pomiarów.

Bateria 280mAh

Bateria litowo-polimerowa pozwoli na długie korzystanie z smartwatcha.

Klasyczny design

Dzięki klasycznemu wzornictwu zegarek pasuje do każdej stylizacji.



***Norma IP67 dopuszcza temperaturę wody od +10 do +35 stopni Celsjusza i zanurzenie na głębokość 1m do 30min. Nie można używać zegarka podczas gorących kąpieli lub w saunie, ponieważ nie jest odporny na działanie pary. Nie jest on przeznaczony do pływania, został zaprojektowany, aby pomagać dbać o zdrowie.



®

WATCHMARK