

DAS.4

CN 29 | Εγχειρίδιο χρήσης
FITNESS TRACKER | Έκδοση 1.1



Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε το smartwatch μας.
Μπορείτε να διαβάσετε το συγκεκριμένο εγχειρίδιο
για να αποκτήσετε μια καλύτερη εικόνα της χρήσης και
λειτουργίας του εξοπλισμού.
Η εταιρεία διατηρεί το δικαίωμα πραγματοποίησης
αλλαγών στο περιεχόμενο του συγκεκριμένου
εγχειριδίου χωρίς προειδοποίηση.

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

Καλώς ήρθατε στον κόσμο του CN29, το περικόρπιο μέτρησης των καρδιακών παλμών που σας ενθαρρύνει να φτάσετε τους στόχους σας με στυλ.

Τι περιέχει το κουτί

Το κουτί του CN29 σας περιλαμβάνει τα εξής:

Πομπός και Λουράκι

Το CN 29 περιλαμβάνει δύο μέρη: Τον πομπό και το Λουράκι. Μπορείτε να αγοράσετε περισσότερα λουράκια και σε διαφορετικά χρώματα μεμονωμένα.

Ρύθμιση του CN29 σας

Ξεκινάμε δημιουργώντας ένα λογαριασμό SMART-TIME και εξασφαλίζοντας ότι ο πομπός σας μπορεί να μεταφέρει τα δεδομένα που συλλέγει στη διεπαφή της Εφαρμογής σας. Η διεπαφή της Εφαρμογής είναι το μέρος στο οποίο μπορείτε να θέσετε στόχους, να αναλύσετε ιστορικά δεδομένα, να αναγνωρίσετε τάσεις, να έρθετε σε επαφή με φίλους και πολλά περισσότερα. Μόλις ολοκληρωθεί η ρύθμιση του πομπού σας, μπορείτε να ξεκινήσετε να κινείστε.

Ο λογαριασμός του CN29 σας πρόκειται να σας ζητήσει διάφορα δεδομένα όπως είναι το ύψος, το βάρος και το φύλο με στόχο την εξαγωγή διαφόρων υπολογισμών. Το όνομα σας και ο ημερήσιος αριθμός βημάτων σας θα είναι ορατά σε όλους του CN9 φίλους σας από προεπιλογή.

Εγκατάσταση του πομπού στη συσκευή του κινητού σας

Το δωρεάν SMART-TIME App είναι συμβατό με iOS 8.0 ή παραπάνω και Android 4.4 ή παραπάνω και με περισσότερα από 150 λειτουργικά συστήματα κινητών τηλεφώνων.

1. Βρείτε το “SMART-TIME” App σε μία από τις παρακάτω θέσεις, ανάλογα με τις συσκευές σας:

- Στο Apple® AppStore® (iPhone®) για iOS συσκευές
- Στο Google Play™ Store για συσκευές Android

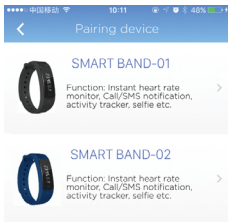
2. Κατεβάστε το APP: **SMART-TIME PRO**



Υποστηρίζονται:

BT4.0, συμβατό με iOS 8.0 ή παραπάνω και android 4.4 ή παραπάνω.

2. Εγκαταστήστε το APP, ανοίξτε App > Συσκευή > Προσθήκη νέας συσκευής > Επιλογή Bracelet. (Η σύζευξη εξασφαλίζει ότι ο πομπός και η συσκευή του κινητού μπορούν να επικοινωνούν μεταξύ τους και συγχρονίζουν τα δεδομένα τους).

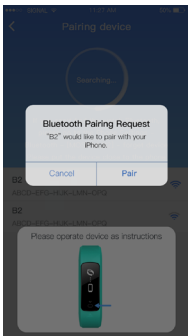
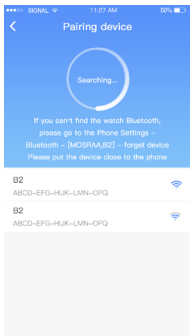


Pairing Later

3. Μόλις εμφανιστεί το band

πατήστε σύντομα στην περιοχή της οθόνης για επιβεβαίωση. Πατήστε “Σύζευξη” στο APP.

(Σημείωση: για τους χρήστες iOS που δεν είναι σε θέση να πραγματοποιήσουν σύζευξη του smart band, παρακαλούμε ελέγξτε τις ρυθμίσεις του τηλεφώνου – Bluetooth>B6>Ξέχασε τη συγκεκριμένη συσκευή)



Χρήση της Οθόνης Αφής



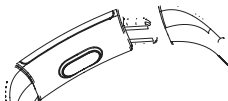
Touch area =
Περιοχή Αφής

Αλλαγή του Περικάρπιου

Το περικάρπιο αποτελείται από δύο ξεχωριστά μέρη (τον πομπό και το λουράκι), ενώ μπορείτε να αλλάξετε το λουράκι με άλλα που πωλούνται ξεχωριστά.

Αφαιρώντας το λουράκι

Για να αφαιρέσετε το λουράκι:



Οδηγίες Φόρτισης

Υποστηρίζεται η χρήση USB φορτιστή μόνο των 5V!

Μην προσπαθήσετε να εισάγετε κάποιον USB φορτιστή διαφορετικής τάσης.

Ο χρόνος αναμονής του B6 μετά από πλήρη φόρτιση είναι έως και 15 ημέρες.

Ο πραγματικός χρόνος λειτουργίας εξαρτάται από το περιβάλλον χρήσης και άλλους παράγοντες.

Αν η μπαταρία είναι χαμηλή, κατά την αφύπνιση του B6 σας, θα δείτε το εικονίδιο χαμηλής μπαταρίας μετά από μερικά δευτερόλεπτα.

Μπορείτε να ελέγξετε το επίπεδο της μπαταρίας σας οποιαδήποτε στιγμή στον πομπό σας ή στο SMART-TIME App σας.

Για να φορτίσετε τον πομπό σας:

Εισάγετε τη συσκευή στη USB θύρα του υπολογιστή σας ή σε κάποιον USB φορτιστή τοίχου με πιστοποίηση CE/UL. Θα δείτε ένα εικονίδιο μπαταρίας στην οθόνη του πομπού σας. Το εικονίδιο της μπαταρίας θα εξαφανιστεί μετά από τρία δευτερόλεπτα.



Η πλήρης φόρτιση παίρνει περίπου από μία έως δύο ώρες. Ενώσω φορτίζει ο πομπός μπορείτε να πατήσετε πάνω του και να ελέγξετε το επίπεδο της μπαταρίας. Ένας πλήρως φορτισμένος πομπός θα εμφανίζει ένα συμπαγές εικονίδιο μπαταρίας.

*Σημείωση: Παρακαλούμε όπως προσέξετε ότι η οθόνη θα πρέπει να είναι προς τα κάτω κατά τη φόρτιση του πομπού στον υπολογιστή σας.



Αυτόματη παρακολούθηση με το CN29

Το CN29 πραγματοποιεί διαρκή παρακολούθηση της κατάστασης σας όποτε το φοράτε. Οι πληροφορίες μεταφέρονται στη διεπαφή του APP όποτε πραγματοποιείται συγχρονισμός με τον πομπό σας.

Εμφάνιση ημερήσιας κατάστασης

Πατήστε στο B6 σας για να δείτε την ημερήσια κατάσταση των παρακάτω:

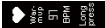
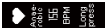
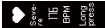
- Βήματα
- Καρδιακοί παλμοί
- Πίεση Αίματος
- Απόσταση που καλύφθηκε
- Θερμίδες που καταναλώθηκαν

Στο SMART-TIME APP σας μπορείτε να βρείτε πληροφορίες που κράτησε ο πομπός σας, όπως:

- Το ιστορικό ύπνου σας, συμπεριλαμβανομένων ωρών ύπνου και ποιότητας ύπνου
- Τα δεδομένα καρδιακών παλμών (BPM), τους μέσους καρδιακούς παλμούς ανάπαυσης και τους δυναμικούς καρδιακούς παλμούς ανά 15/30/60/120 λεπτά ανάλογα με τις ρυθμίσεις
- Το ιστορικό άσκησης
- Απομακρυσμένη λήψη
- Αφύπνιση
- Καθιστική ρύθμιση
- Αντικλεπτική λειτουργία

Σημείωση: Το CN29 επαναφέρει τα δεδομένα τα μεσάνυχτα για να ξεκινήσει η νέα ημέρα

Στόχος καρδιακών παλμών =
 (220-ηλικία)Χ(40%-100%)

Εύρος Καρδιακών Παλμών	κατάσταση	εικονίδιο
50%~60%	Ζέσταμα	
60%~70%	Κάψιμο λίπους	
70%~80%	Αεροβική άσκηση	
80%~90%	Αναερόβια άσκηση	
90%~100%	Έντονη άσκηση	

Το βέλτιστο εύρος καρδιακών παλμών για
 άσκηση είναι 60%-80%

Οι καρδιακοί παλμοί και τα δεδομένα άσκησης
 του B6 σχετίζονται με το προσωπικό προφίλ του
 κάθε ατόμου και είναι μόνο για αναφορά.

Μέτρηση Αρτηριακής Πίεσης

Προετοιμασία πριν από τη λήψη κάποιας μέτρησης

Για να βεβαιωθείτε ότι λάβατε μία ακριβή μέτρηση από το σύστημα μέτρησης της αρτηριακής πίεσης του CN29 smart bracelet, ρίξτε μια ματιά και ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:

1. Αποφύγετε το μπάνιο, κάπνισμα, άσκηση, κατάποση αλκοόλ, καφεΐνης και φαγητού για 30 λεπτά πριν από τη λήψη της μέτρησης.

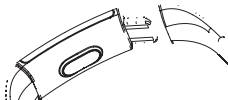
Ξεκουραστείτε για τουλάχιστον 15 λεπτά προτού πάρε τη μέτρηση.

2. Το άγχος εν δυνάμει μπορεί αν αυξήσει την αρτηριακή σας πίεση. Αποφύγετε τη λήψη μετρήσεων σε περιόδους έντονου άγχους.

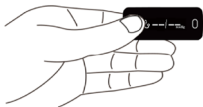
3. Η μέτρηση θα πρέπει να ληφθεί σε ένα ήσυχο μέρος. Καθίστε σε κάποια καρέκλα με τα πόδια σας κάθετα στο πάτωμα. Καθίστε σε όρθια θέση με την πλάτη σας ευθεία και ακουμπήστε τα χέρια σας σε κάποια υποστηριζόμενη θέση της καρέκλας. Καθίστε ακίνητοι στην καρέκλα και μη μιλάτε κατά τη λήψη της μέτρησης.

Εκκίνηση της μέτρησης της αρτηριακής πίεσης

1. Βγάλτε τον πομπό από το λουράκι.



2. Χρησιμοποιώντας τον αντίχειρά σας, πατήστε την επιφάνεια του πομπού και βεβαιωθείτε ότι η οπτική επαφή του αισθητήρα με το δέρμα του δαχτύλου είναι καλή



Βεβαιωθείτε ότι ο οπτικός αισθητήρας είναι σε πλήρη επαφή με το δάκτυλο.

3. Εισέλθετε στη διεπαφή της Αρτηριακής πίεσης



➔ Πατήστε παρατεταμένα το πλήκτρο αφής και το CN29 θα ξεκινήσει τη μέτρηση της αρτηριακής σας πίεσης· μη χαλαρώσετε το πάτημα με τον αντίχειρά ή με το προς εξέταση δάκτυλο κατά τη μέτρηση

4. Μετά από μερικά δευτερόλεπτα εξέτασης, το CN29 θα εμφανίσει τα αποτελέσματα ως εξής



5. Αν τα γειτονικά αποτελέσματα είναι πολύ διαφορετικά ($>10\text{mmHg}$), επαναλάβετε τη διαδικασία.

***Το CN29 δε μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ιατρική/διαγνωστική συσκευή αλλά ως ένα βολικό σύστημα ένδειξης/τάσης της αρτηριακής πίεσης μόνο για δική σας αναφορά.**

Αν δεν εμφανίζεται κάποιο αποτέλεσμα στην έξοδο της αρτηριακής πίεσης, τότε οι πιο πιθανοί λόγοι είναι οι εξής:

1. ο οπτικός αισθητήρας βρίσκεται σε κακή επαφή με το δέρμα του δάκτυλου·
2. Τα εξεταζόμενα χέρια/δάκτυλα είναι πολύ κρύα εξαιτίας κακής κυκλοφορίας.

Με βάση τα παραπάνω, έχουμε τις ακόλουθες προτάσεις:

(1) Μέθοδος 1:

Χρησιμοποιήστε τον αντίχειρα σας πατώντας στην επιφάνεια του B6 με περισσότερη δύναμη έτσι ώστε να βελτιώσετε την επαφή του οπτικού αισθητήρα με το δέρμα του δακτύλου.

(2) Μέθοδος 2:

Βελτιώστε την περιφερειακή κυκλοφορία του

αίματος στα χέρια/δάκτυλα σας. Αν έχετε συχνά κρύα χέρια/δάκτυλα ή κακή κυκλοφορία, δοκιμάστε να ασκήσετε τα χέρια σας για μερικά λεπτά για αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος πριν από τη μέτρηση.

Διαδικασία Άσκησης Χεριών:

Βήμα 1: Κρατήστε τα χέρια μπροστά σας και κουνήστε τα ώστε να αυξήσετε τη ροή του αίματος

Βήμα 2: Σχηματίστε γροθιές με τα χέρια σας και κρατήστε τα σφιχτά σε αυτή θέση για δέκα δευτερόλεπτα, απελευθερώστε στη συνέχεια

Βήμα 3: Επαναλάβετε την άσκηση ορισμένες φορές.

Συνίσταται η χρ

ήση ενός εύκαμπτου υλικού κατά την εκτέλεση της άσκησης, όπως είναι μία λαστιχένια μπάλα ή κάποια χειρολαβή.

Ανανέωση του CN29

Καθιστούμε την εγκατάσταση βελτιώσεων και βελτιστοποιήσεων του προϊόντος δωρεάν μέσω της διάθεσης τους σε ανανεώσεις του λογισμικού. Συστήνουμε την έγκαιρη ανανέωση του CN29 σας.

Όποτε κάποια ανανέωση λογισμικού είναι διαθέσιμη, θα δείτε μία κόκκινη τελεία υπενθύμισης πίσω από το SMART-TIME-Συσκευή-Ανανέωση Λογισμικού η οποία σας οδηγεί στην ανανέωση. Κατά την εκκίνηση της ανανέωσης, εμφανίζεται μία μπάρα προόδου στον πομπό σας και στο SMART-TIME App μέχρις ότου ολοκληρωθεί η ανανέωση.

Κρατήστε τον πομπό και τη συσκευή του κινητού σας κοντά μεταξύ κατά τη διαδικασία της ανανέωσης.

Σημείωση: η ανανέωση του CN29 σας παίρνει αρκετά λεπτά και ενδεχομένως να επιβαρύνει τη μπαταρία. Για αυτό το λόγο συστήνουμε την ανανέωση του πομπού σας ενώ αυτός είναι πλήρως φορτισμένος.

Η Προδιαγραφή

Βάρος	21g
Μπαταρία	Poly-Li
Bluetooth	BT 4.0
Οθόνη	0.91inch OLED οθόνη
Λειτουργία	Πλήκτρο αφής
Σήμα Bluetooth	8-10 m
Στεγανότητα	IP 67

Σημείωση: Υποστήριξη χρήσης κατά το κολύμπι
ή το πλύσιμο των χεριών

ΜΗΝ το φοράτε ενώ κάνετε ζεστό μπάνιο!

Αντιμετώπιση προβλημάτων με το CN29 σας

Απώλεια σήματος καρδιακών παλμών

Το CN29 πραγματοποιεί διαρκή παρακολούθηση των καρδιακών παλμών σας ενώ ασκείστε και κατά τη διάρκεια της ημέρας. Περιστασιακά ο πομπός καρδιακών παλμών σας ενδέχεται να έχει δυσκολία στην εύρεση ενός καλού σήματος. Όποτε συμβαίνει κάτι τέτοιο θα βλέπετε διακεκομμένες γραμμές στη θέση που θα έπρεπε να εμφανίζονται οι καρδιακοί παλμοί σας.

- Αν δε λαμβάνετε κάποιο σήμα καρδιακών παλμών, βεβαιωθείτε αρχικά ότι φορά σωστά τον πομπό, είτε μετακινώντας ψηλότερα ή χαμηλότερα στον καρπό σας και σφίγγοντας ή χαλαρώνοντας το λουράκι.
- Κρατήστε το χέρι σας ακίνητο και σε ευθεία για λίγο και οι καρδιακοί παλμοί θα εμφανιστούν πάλι.
- Αν το σήμα των καρδιακών παλμών εξακολουθεί να είναι χαμένο, ελέγξτε τη ρύθμιση των Καρδιακών Παλμών σας στο

SMART-TIME App και βεβαιωθείτε ότι είναι ρυθμισμένο στο Ενεργό ή στο Αυτόματο.

Μη αναμενόμενη συμπεριφορά

Αν το κινητό δεν είναι σε θέση να συζευχθεί με το περικόρπιο, πηγαίνετε στο μενού **ρυθμίσεις-Bluetooth**, αν βλέπετε το σήμα SMB6 στο τηλέφωνο σας, τότε αυτό σημαίνει ότι το Bluetooth λειτουργεί χωρίς κανένα πρόβλημα. Ελέγξτε ότι το περικόρπιο δεν έχει συζευχθεί με κάποιο άλλο κινητό. Αν ισχύει κάτι τέτοιο, πραγματοποιήστε αποσύζευξη μέσω του App. Για iOS, θα πρέπει να εκτελέσετε ένα από τα παρακάτω βήματα, πηγαίνετε στο μενού του κινητού **Ρυθμίσεις – Bluetooth – Ξέχασε τη συσκευή**, στη συνέχεια πραγματοποιήστε σύζευξη από την αρχή.

Ρήτρα Εξαίρεσης

1. Τα δεδομένα εξόδου από τις λειτουργίες Καρδιακών Παλμών και Αρτηριακής Πίεσης δεν έχουν στόχο να χρησιμοποιηθούν ως ιατρική ή διαγνωστική βάση.
2. Η αυτοδιάγνωση και η αυτοθεραπεία είναι επικίνδυνες. Επιτρέπεται η διάγνωση και η θεραπεία υψηλής αρτηριακής πίεσης και άλλων καρδιαγγειακών ασθενειών μόνο από πιστοποιημένους ιατρούς. Παρακαλούμε όπως επικοινωνήσετε με τον ιατρό σας για περισσότερες επαγγελματικές διαγνωστικές απόψεις.
3. Τα δεδομένα και οι πληροφορίες σε σχέση με τους καρδιακούς παλμούς και την αρτηριακή πίεση που παρέχονται από το B6 ενδεχομένως να μην είναι πλήρως ακριβή και να υπερβαίνουν τα όρια ανοχών όπως αυτά ορίζονται ανά προδιαγραφή στο έγγραφο ως αποτέλεσμα διαφορετικών παραγόντων, όπως είναι η παρεμβολή με σήματα από εξωτερικές πηγές, η λανθασμένη τοποθέτηση τη συσκευής και αλλαγές στις καιρικές συνθήκες ή στη σωματική κατάσταση του χρήστη.
4. ΜΗΝ προσαρμόζετε οποιοδήποτε μέρος του

θεραπευτικού ή φαρμακευτικού προγράμματος σας με βάση τα αποτελέσματα εξόδου από το B6. Παρακαλούμε να ακολουθήσετε τις οδηγίες του γιατρού σας προτού ξεκινήσετε κάποια θεραπεία ή λάβετε κάποιο φάρμακο.

ΑΠΟΠΟΙΟΥΜΑΣΤΕ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΕΥΘΥΝΗ ΠΡΟΚΥΠΤΕΙ ΑΠΟ ΤΕΤΟΙΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΑΝΑΚΡΙΒΕΙΕΣ ΚΑΙ ΔΕ ΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΚΑΜΙΑ ΕΥΘΥΝΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ.

**IP68 – Μόνο ανθεκτικό
στη σκόνη και μόνο τυχαία
επαφή σε γλυκό νερό –
πλύσιμο χεριών.**

**Απαγορεύεται το
θαλασσινό νερό.**