



**Smartwatch DMAD0064 - H30**

**Mode d'emploi**

- **AdorHealth APP**

Scannez le code QR ci-dessous pour télécharger et installer l'application.

**Code QR pour iOS**

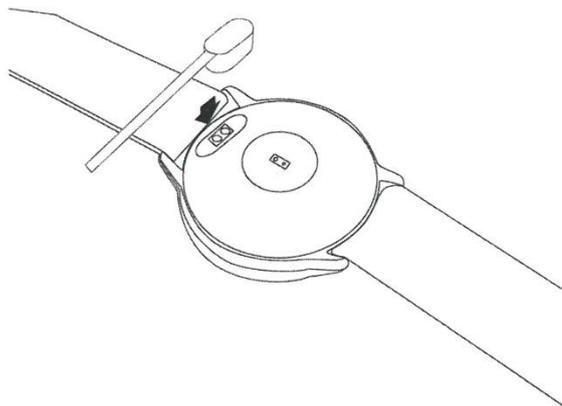


**Code QR pour Android**



- **Chargement de la batterie.**

Chargez l'appareil avant de l'utiliser pour la première fois. Pour charger l'appareil, branchez le câble de chargement dans l'adaptateur ou le port USB de votre ordinateur.



#### • Configuration

Ouvrez l'APP mobile pour définir les informations personnelles.

Et passez à la page de l'appareil. Cliquez sur ajouter un dispositif

Recherche et lien pour se connecter à votre appareil

L'appariement est terminé

Faites glisser le cadran de l'heure de la montre jusqu'à ce que la page de raccourcis s'affiche. Cliquez sur l'icône pour afficher l'adresse MAC de l'horloge. Votre appareil peut être identifié par son adresse MAC dans la liste des appareils. Une fois la montre réglée avec succès, elle se connectera automatiquement au téléphone portable à l'avenir, et les données pourront être mises à jour de manière synchrone en coupant la page de données de l'APP.

#### • Mode d'emploi de l'horloge

01. Faites défiler le premier écran vers le haut et vers le bas pour modifier les styles de numérotation.

02. Balayez vers la gauche sur le premier écran pour accéder à la page du répertoire des fonctions.

03. Faites glisser le premier écran vers la droite pour accéder à la page d'affichage rapide.



## • Introduction aux fonctions de l'horloge.

### Modes sport



Grâce à l'APP mobile, vous pouvez choisir 18 modes de sport, et jusqu'à 9 peuvent être affichés. La montre affiche de manière synchrone les données correspondantes, telles que la température, la fréquence cardiaque et la vitesse de répartition du mouvement lorsque vous commencez le mouvement. Vous pouvez également mettre en pause ou arrêter le mouvement.

### Registre des sports



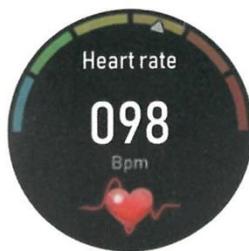
Suivez vos pas, votre distance et vos calories.

### Statistiques du sommeil



Activez la détection du sommeil par le biais de l'APP pour enregistrer automatiquement les données relatives au sommeil, y compris le temps total de sommeil profond et le temps de sommeil léger. L'analyse des informations et les journaux de données peuvent être consultés dans l'APP.

### Rythme cardiaque, pression sanguine, oxygène



Les données relatives à la fréquence cardiaque, à la pression artérielle et à l'oxygène du sang peuvent être détectées indépendamment grâce au bracelet, et la montre peut être configurée dans l'APP avec une alarme de fréquence cardiaque excessivement élevée qui vibrera lorsque la fréquence cardiaque de l'alarme sera dépassée.

### Assistante en santé des femmes



En ouvrant la prévision menstruelle dans l'APP mobile, il est plus facile de suivre votre cycle menstruel, et l'horloge vous rappellera les jours écoulés depuis le début du cycle.

### Exercices de respiration



Les exercices de respiration peuvent aider à évacuer efficacement le stress. Pendant deux minutes, cinq fois par jour, vous pouvez utiliser l'APP mobile pour lancer une période de rappel de décompression en pleine conscience.

### Informations météorologiques



La page météo indique le temps actuel, les températures minimales et maximales. Faites défiler une page vers le bas pour voir la météo des trois prochains jours.

### Alarme



Grâce à l'APP, vous pouvez ajouter et régler l'heure de l'alarme, synchroniser l'horloge pour qu'elle affiche l'heure de l'alarme et activer ou désactiver l'alarme.

### Chronomètre



Vous pouvez chronométrer, démarrer ou redémarrer le chronomètre.

### Control de la música



La montre peut contrôler la musique, changer la dernière et la prochaine chanson, lire ou mettre en pause la musique et contrôler le volume.

### Recherche du téléphone portable



Cliquez sur l'icône de recherche de téléphone mobile pour appeler le téléphone mobile auquel la montre est couplée.

### Messages et notifications.



La montre peut recevoir et afficher les notifications du téléphone. La page de messages de la montre peut stocker jusqu'à 80 journaux de messages.

### Contrôle de la caméra



Après avoir connecté le téléphone mobile, la montre peut être utilisée comme une télécommande pour la caméra du téléphone mobile. Après avoir ouvert la caméra du téléphone portable, cliquez sur la page de contrôle de la caméra de la montre pour activer l'obturateur de la caméra du téléphone portable. Il prend également en charge l'ouverture de mouvement pour prendre des photos via l'APP mobile.

### Ajustements



Dans les paramètres de l'horloge, vous pouvez régler la luminosité, le délai d'attente de l'écran, restaurer les paramètres d'usine, réinitialiser, afficher le code QR de l'application. ...

### Rappel d'hydratation



Vous pouvez définir un objectif et une heure de consommation via l'application mobile, et le bracelet vous rappellera de boire de l'eau à temps pour atteindre votre objectif quotidien.

## Rappel sur la sédentarité



Permettre un rappel de la sédentarité grâce à l'APP mobile. Vous pouvez définir la période de rappel, et la montre vous rappellera de vous lever et de bouger à l'heure..

## Paramètres de numérotation



Grâce à l'APP mobile, vous pouvez remplacer les cadrans de masse à volonté, et vous pouvez également personnaliser les paramètres pour éditer des photos et les envoyer à la montre de manière synchronisée..

## Mise à jour OTA



Vous pouvez mettre à jour le micrologiciel via l'application mobile..

## Détails de votre appareil

1. votre appareil est résistant à l'eau

Cela signifie qu'il est étanche à la pluie et aux éclaboussures et qu'il peut résister aux séances d'entraînement les plus transpirantes. REMARQUE : Ne nagez pas avec votre appareil. Nous vous déconseillons également de vous doucher avec. Bien que l'eau n'endommage pas l'appareil, le fait de le porter en permanence ne permet pas à votre peau de respirer. Chaque fois que votre bracelet est mouillé, séchez-le soigneusement avant de le remettre.

## 2. vue rapide

Grâce à l'affichage rapide, vous pouvez consulter l'heure ou un message de votre téléphone sur votre montre sans avoir à l'enregistrer. Il suffit de tourner le poignet vers soi pour que l'affichage de l'heure apparaisse pendant quelques secondes.

## Informations générales et spécifications

### 1. Conditions ambiantes

Température de fonctionnement : 14°F à 122°F (-10°C à 50°C)

Température de non fonctionnement : -20°C à 60°C (-4°F à 140°F)

### 2. La taille

Convient à un poignet dont la circonférence est comprise entre 5,5 et 7,7 pouces.

### 3. Élimination et recyclage

Veillez noter qu'il est de la responsabilité du consommateur d'éliminer et de recycler correctement la smartwatch et ses composants. Ne jetez pas l'appareil avec les déchets ménagers ordinaires, l'appareil est considéré comme un déchet électronique et doit être éliminé dans votre centre local de collecte des équipements électroniques. Pour plus d'informations, veuillez contacter votre autorité locale de gestion des déchets électroniques ou le détaillant chez qui vous avez acheté le produit.