

SMARTWATCH – H70



MANUEL DE L'UTILISATEUR

REMARQUE : Chargez la montre avant de l'utiliser.

Télécharger l'application mobile

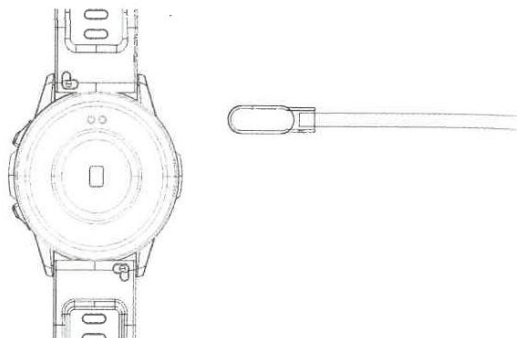
Scannez le code QR suivant pour télécharger et installer l'application mobile.



Recharge et activation

Placez votre montre dans la station de charge et assurez-vous que les contacts métalliques au dos de la montre sont correctement alignés avec les contacts de la station de charge. Branchez le port de charge sur un connecteur USB ou sur le port USB d'un ordinateur.

Conseil : utilisez un adaptateur de courant de 5V 2A.



Connecter votre montre

- Ouvrez l'application mobile et configurez vos informations personnelles.
- Passez à la page "Appareils" et cliquez sur "Associer des appareils".
- Dans la liste des appareils trouvés, sélectionnez votre appareil.
- L'appairage est terminé.

Sélectionnez "Réglages > À propos" pour afficher l'adresse MAC. Dans la liste des appareils, vous pouvez identifier votre appareil par son adresse MAC. Une fois que votre montre a été appariée avec succès, elle se connectera automatiquement à votre téléphone chaque fois que vous ouvrirez l'application. Vous pourrez alors synchroniser vos données en affichant la page des données utilisateur.

Guide de l'utilisateur



Depuis l'écran principal, vous pouvez accéder à différents écrans et options en fonction de la façon dont vous faites défiler l'écran vers le haut, le bas, la gauche ou la droite.

1. Centre de contrôle
2. Page des fonctions.
3. Liste des messages.
4. Fonction d'écran partagé.

Fonction d'appel



Une fois la montre connectée à votre téléphone, vous pouvez l'utiliser pour passer des appels ou y répondre. Vous pouvez également consulter l'historique des appels de la montre. Lorsque vous utilisez la fonction d'appel, assurez-vous que la connexion entre la montre et le téléphone est stable.

Fonctions de base

Heure



La page météo indique le temps qu'il fait à un moment donné et fournit des informations sur la qualité de l'air ainsi que sur le temps prévu pour le lendemain. Les données météorologiques ne peuvent être obtenues que si la montre est connectée à l'application. Si la montre est déconnectée pendant une période prolongée, les informations météorologiques ne seront pas mises à jour.

Taux de pulsation (HR)



La montre peut enregistrer et afficher votre pouls en temps réel 24 heures par jour. Vous pouvez appuyer sur l'écran "Pouls" pour mesurer votre fréquence cardiaque à tout moment. Pour l'enregistrement et l'analyse d'autres données, veuillez vous référer à l'application de votre téléphone portable.

Pression artérielle (PA)



Vous pouvez appuyer sur l'écran "Pression artérielle" pour mesurer votre pression artérielle à tout moment. Pour l'enregistrement et l'analyse d'autres données, veuillez vous référer à l'application de votre téléphone portable.

SpO2



Vous pouvez appuyer sur l'écran "SpO2" pour mesurer votre saturation en oxygène du sang (SpO2) à tout moment. Pour l'enregistrement et l'analyse d'autres données, veuillez vous référer à l'application de votre téléphone portable.

Exercice



Différents modes d'exercice sont disponibles, notamment la marche, la course, le cyclisme, le basket-ball et le football. Pour l'enregistrement et l'analyse d'autres données, veuillez vous référer à l'application sur votre téléphone portable.

Réglages



Dans l'écran des réglages, vous pouvez afficher le menu de santé et de contrôle, réduire la luminosité de l'écran ; le commutateur du mode "Théâtre" peut également être réglé dans le centre de contrôle de la montre.

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

Q1 : Comment le pouls est-il mesuré ?

La montre émet un faisceau lumineux sur la peau. Lorsque le cœur pompe le sang, les vaisseaux sanguins se remplissent de sang. Comme le sang a tendance à absorber la lumière verte et à réfléchir la lumière rouge, le cœur reflète une lumière de couleur différente selon qu'il se contracte ou se relâche. En termes simples, la montre enregistre le pouls en détectant ces lumières réfléchies.

Q2 : Pourquoi la tension artérielle mesurée par la montre diffère-t-elle légèrement de celle mesurée par un sphygmomanomètre ?

La différence de pression artérielle entre la montre et le sphygmomanomètre est due à plusieurs facteurs. Le tensiomètre mesure la pression artérielle dans l'artère brachiale alors que la montre

mesure la pression artérielle dans les deux branches principales des artérioles. Si vous utilisez la montre et un sphygmomanomètre pour mesurer la pression artérielle en même temps, sachez que le flux sanguin dans les artères suit une direction centrifuge et que le brassard ou la manchette exerce une pression sur la zone située sous le milieu du coude lors de la mesure avec le sphygmomanomètre, de sorte que le sang ne peut temporairement pas circuler librement vers les branches artérielles situées en dessous. Une augmentation de la pression sanguine dans les vaisseaux sanguins entraînera un écart plus important dans les mesures de la pression sanguine supérieure et inférieure.

Q3 : Comment connecter la smartwatch à mon smartphone ?

Chargez la montre avant de l'utiliser pour la première fois, sinon vous ne pourrez pas l'allumer.

1. Scannez le code QR figurant dans le manuel pour télécharger l'application "H Band" ou recherchez "H Band" dans la boutique d'applications pour la télécharger.
2. Ouvrez H Band > Appareils > Appairer l'appareil "H 70".
3. Sur l'écran, appuyez sur "Appairer" pour autoriser la demande d'appairage.
4. Tapez sur "Allow" pour permettre au smartphone d'afficher des notifications.
5. Activez le Bluetooth sur votre smartphone et vérifiez si le périphérique Bluetooth H70 est connecté.

Remarque : Assurez-vous que votre téléphone n'est pas connecté à un autre appareil Bluetooth. Si c'est le cas, déconnectez-le. Cette application est disponible pour la plupart des téléphones dotés d'un système compatible Bluetooth. La connexion par touche unique est compatible avec iOS version 13.0 ou ultérieure et Android version 5.0 ou ultérieure.

Q4 : Comment puis-je recevoir des notifications sur ma montre ?

1. Assurez-vous d'autoriser votre appareil intelligent à afficher les notifications sur votre téléphone avant de connecter votre montre.
2. Assurez-vous que l'écran de verrouillage et la bande du centre de notification sont activés et que les aperçus sont toujours affichés (par défaut). Assurez-vous d'abord que votre téléphone peut recevoir des notifications.
3. Activez les notifications push à partir de l'application H Band.