SMARTWATCH - H70



MANUALE D'USO

NOTA: Caricare l'orologio prima dell'uso.

Scaricare l'applicazione mobile

Scansionare il seguente codice QR per scaricare e installare l'applicazione mobile.



Ricarica e attivazione

Posizionare l'orologio nella stazione di ricarica e assicurarsi che i contatti metallici sul retro dell'orologio siano correttamente allineati con i contatti della stazione di ricarica. Collegare la porta di ricarica a un connettore USB o a una porta USB di un computer.

Suggerimento: utilizzare un adattatore di alimentazione da 5V 2A.



Collegamento dell'orologio

- Aprire l'applicazione mobile e configurare le informazioni personali.

- Passare alla pagina "Dispositivi" e fare clic su "Associa dispositivi".
- Nell'elenco dei dispositivi trovati, selezionare il proprio dispositivo.
- L'associazione è completata.

Selezionare "Impostazioni > Informazioni" per visualizzare l'indirizzo MAC. Nell'elenco dei dispositivi, è possibile identificare il dispositivo in base all'indirizzo MAC. Una volta che l'orologio è stato accoppiato con successo, si connetterà automaticamente al telefono ogni volta che si apre l'applicazione. Sarà quindi possibile sincronizzare i dati visualizzando la pagina dei dati utente.

Guida utente



Dalla schermata principale è possibile accedere a diverse schermate e opzioni a seconda dello scorrimento verso l'alto, verso il basso, verso sinistra o verso destra.

- 1. Centro di controllo.
- 2. Pagina delle funzioni.
- 3. Elenco dei messaggi.
- 4. Funzione Split screen.

Funzione di chiamata



Una volta collegato l'orologio al telefono, è possibile utilizzarlo per effettuare o rispondere alle chiamate. È anche possibile visualizzare la cronologia delle chiamate dell'orologio. Quando si utilizza la funzione di chiamata, assicurarsi che la connessione tra l'orologio e il telefono sia stabile.

Funzioni di base

Ora



La pagina meteo mostra il tempo in un determinato momento e fornisce informazioni sulla qualità dell'aria e sul tempo previsto per il giorno successivo. I dati meteo possono essere ottenuti solo se l'orologio è collegato all'app. Se l'orologio è scollegato per un periodo di tempo prolungato, le informazioni meteo non verranno aggiornate.

Frequenza del polso (HR)



L'orologio è in grado di registrare e visualizzare le pulsazioni in tempo reale 24 ore al giorno. È possibile premere la schermata "Pulse" per misurare la frequenza cardiaca in qualsiasi momento. Per la registrazione e l'analisi di altri dati, consultare l'applicazione sul telefono cellulare.

Pressione sanguigna (BP)



È possibile premere la schermata "Pressione sanguigna" per misurare la pressione sanguigna in qualsiasi momento. Per la registrazione e l'analisi di altri dati, consultare l'applicazione sul telefono cellulare.

Sp02



È possibile premere la schermata "SpO2" per misurare la saturazione di ossigeno nel sangue (SpO2) in qualsiasi momento. Per la registrazione e l'analisi di altri dati, consultare l'applicazione sul telefono cellulare.

Esercizio



Sono disponibili diverse modalità di allenamento, tra cui "Camminata, Corsa, Ciclismo, Basket e Calcio". Per la registrazione e l'analisi di altri dati, consultare l'applicazione sul telefono cellulare.

Impostazioni



Nella schermata delle impostazioni è possibile visualizzare il menu salute e controllo, ridurre la luminosità del display; l'interruttore della modalità "Teatro" può essere impostato anche nel centro di controllo dell'orologio.

DOMANDE FREQUENTI

D1: Come viene misurato il polso?

L'orologio emette un fascio di luce sulla pelle. Quando il cuore pompa il sangue, i vasi sanguigni si riempiono di sangue. Poiché il sangue tende ad assorbire la luce verde e a riflettere quella rossa, il cuore riflette una luce di colore diverso a seconda di quando si contrae e si rilassa. In parole povere, l'orologio registra il polso rilevando queste luci riflesse.

D2: Perché la pressione sanguigna misurata con l'orologio varia leggermente rispetto a quella misurata con lo sfigmomanometro?

La differenza di pressione arteriosa tra l'orologio e lo sfigmomanometro è dovuta a diversi fattori. Lo sfigmomanometro misura la pressione sanguigna nell'arteria brachiale, mentre l'orologio misura la pressione sanguigna nei due rami principali delle arteriole. Se si utilizzano contemporaneamente l'orologio e lo sfigmomanometro per misurare la pressione arteriosa, occorre tenere presente che il flusso sanguigno nelle arterie segue una direzione centrifuga e che il bracciale o il polsino esercita una pressione sulla zona al di sotto della metà del gomito durante la misurazione con lo sfigmomanometro, per cui il sangue non può temporaneamente fluire liberamente verso i rami arteriosi sottostanti. L'aumento della pressione sanguigna nei vasi sanguigni determina una maggiore deviazione nelle misurazioni della pressione sanguigna superiore e inferiore.

D3: Come si collega lo smartwatch allo smartphone?

Caricare l'orologio prima di utilizzarlo per la prima volta, altrimenti non sarà possibile accenderlo.

1. Scansionare il codice QR nel manuale per scaricare l'app "H Band" o cercare "H Band" nell'app shop per scaricarla.

2. Aprire H Band > Dispositivi > Accoppiare il dispositivo "H 70".

3. Sullo schermo, toccare "Pair" per autorizzare la richiesta di accoppiamento.

4. Toccare "Consenti" per consentire allo smartphone di visualizzare le notifiche.

5. Accendere il Bluetooth sullo smartphone e verificare che il dispositivo Bluetooth H70 sia collegato.

Nota: Assicurarsi che il telefono non sia collegato a un altro dispositivo Bluetooth. In caso affermativo, scollegarlo. Questa applicazione è disponibile per la maggior parte dei telefoni con sistemi compatibili con la tecnologia Bluetooth. La connessione One-touch è compatibile con iOS versione 13.0 o successiva e Android versione 5.0 o successiva.

D4: Come faccio a ricevere le notifiche sul mio orologio?

1. Prima di collegare l'orologio, accertarsi di consentire al dispositivo intelligente di visualizzare le notifiche sul telefono.

2. Assicuratevi che la schermata di blocco e la striscia del centro notifiche siano abilitate e che le anteprime siano sempre visualizzate (impostazione predefinita). Prima di tutto, assicuratevi che il vostro telefono possa ricevere le notifiche.

3. Abilitare le notifiche push dall'app H Band.