

SMARTWATCH – H70



MANUAL DO UTILIZADOR

NOTA: Carregue o relógio antes de o utilizar.

Descarregar a aplicação móvel

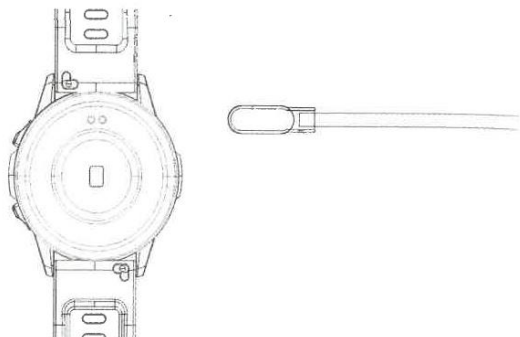
Digitalize o seguinte código QR para descarregar e instalar a aplicação móvel.



Carregamento e ativação

Coloque o relógio na estação de carregamento e certifique-se de que os contactos metálicos na parte de trás do relógio estão devidamente alinhados com os contactos da estação de carregamento. Ligue a porta do carregador a um conetor USB ou a uma porta USB de um computador.

Sugestão: Utilize um adaptador de corrente de 5V 2A.



Ligar o relógio

- Abra a aplicação móvel e configure as suas informações pessoais.

- Mude para a página "Dispositivos" e clique em "Emparelhar dispositivos".
- Na lista de dispositivos encontrados, seleccione o seu dispositivo.
- O emparelhamento está concluído.

Selecione "Definições > Acerca de" para visualizar o endereço MAC. Na lista de dispositivos, pode identificar o seu dispositivo pelo endereço MAC. Quando o relógio tiver sido emparelhado com êxito, ligar-se-á automaticamente ao telemóvel sempre que abrir a aplicação. Poderá então sincronizar os seus dados, apresentando a página de dados do utilizador.

Guia do utilizador



A partir do ecrã principal, pode aceder a diferentes ecrãs e opções, dependendo da forma como se desloca para cima, para baixo, para a esquerda ou para a direita.

1. Centro de controlo.
2. Página de funções.
3. Lista de mensagens.
4. Função de ecrã dividido.

Função de chamada



Assim que o relógio estiver ligado ao seu telemóvel, pode utilizá-lo para fazer ou atender chamadas. Também pode ver o histórico de chamadas do relógio. Quando utilizar a função de chamada, certifique-se de que a ligação entre o relógio e o telemóvel é estável.

Funções básicas

Tempo



A página do tempo mostra o tempo num determinado momento e fornece informações sobre a qualidade do ar, bem como o tempo previsto para o dia seguinte. Os dados meteorológicos só podem ser obtidos se o relógio estiver ligado à aplicação. Se o relógio estiver desligado durante um período de tempo prolongado, as informações meteorológicas não serão actualizadas.

Frequência de pulso (HR)



O relógio pode registar e exibir o seu pulso em tempo real 24 horas por dia. Pode premir o ecrã "Pulso" para medir o seu ritmo cardíaco em qualquer altura. Para registo de dados e análise de outros dados, consulte a aplicação no seu telemóvel.

Pressão arterial (PA)



Pode premir o ecrã "Pressão arterial" para medir a sua pressão arterial em qualquer altura. Para registo e análise de outros dados, consulte a aplicação no seu telemóvel.

SpO2



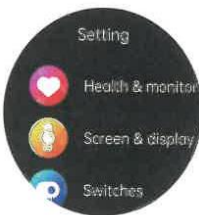
Pode premir o ecrã "SpO2" para medir a saturação de oxigénio no sangue (SpO2) em qualquer momento. Para o registo de dados e a análise de outros dados, consulte a aplicação no seu telemóvel.

Exercício



Estão disponíveis vários modos de exercício, incluindo "Caminhada, Corrida, Ciclismo, Basquetebol e Futebol". Para registo de dados e análise de outros dados, consulte a aplicação no seu telemóvel.

Definições



No ecrã de definições, pode ver o menu de saúde e controlo, reduzir o brilho do ecrã; o interruptor do modo "Teatro" também pode ser definido no centro de controlo do relógio.

PERGUNTAS FREQUENTES

P1: Como é que a pulsação é medida?

O relógio emite um feixe de luz sobre a pele. À medida que o coração bombeia sangue, os vasos sanguíneos enchem-se de sangue. Uma vez que o sangue tende a absorver a luz verde e a refletir a luz vermelha, o coração reflecte uma luz de cor diferente, dependendo de quando se contrai e relaxa. Em termos simples, o relógio regista o pulso através da deteção destas luzes reflectidas.

P2: Porque é que a tensão arterial medida com o relógio varia ligeiramente em relação à medida com um esfigmomanómetro?

A diferença de tensão arterial entre o relógio e o esfigmomanómetro deve-se a vários factores. O esfigmomanómetro mede a pressão arterial na artéria braquial, enquanto o relógio mede a pressão arterial nos dois ramos principais das arteríolas. Se utilizar o relógio e um esfigmomanómetro para medir a tensão arterial ao mesmo tempo, tenha em atenção que o fluxo sanguíneo nas artérias segue uma direção centrífuga e que a braçadeira ou a braçadeira pressiona a zona abaixo do meio do cotovelo durante a medição com o esfigmomanómetro, de modo que o sangue fica temporariamente impossibilitado de fluir livremente para os ramos arteriais abaixo. O aumento da pressão sanguínea nos vasos sanguíneos resultará num desvio maior nas medições da pressão sanguínea superior e inferior.

P3: Como é que ligo o smartwatch ao meu smartphone?

Carregue o relógio antes de o utilizar pela primeira vez, caso contrário não o conseguirá ligar.

1. Digitalize o código QR no manual para descarregar a aplicação "H Band" ou procure "H Band" na loja de aplicações para a descarregar.

2. Abra a H Band > Dispositivos > Emparelhar o dispositivo "H 70".
3. No ecrã, toque em "Emparelhar" para autorizar o pedido de emparelhamento.
4. Toque em "Permitir" para permitir que o smartphone apresente notificações.
5. Ligue o Bluetooth no seu smartphone e verifique se o dispositivo Bluetooth H70 está ligado.

Nota: Certifique-se de que o seu telefone não está ligado a outro dispositivo Bluetooth. Se estiver, desligue-o. Esta aplicação está disponível para a maioria dos telemóveis com sistemas compatíveis com Bluetooth. A ligação com um toque é compatível com iOS versão 13.0 ou posterior e Android versão 5.0 ou posterior.

P4: Como é que recebo notificações no meu relógio?

1. Certifique-se de que permite que o seu dispositivo inteligente apresente notificações no seu telemóvel antes de ligar o relógio.
2. Certifique-se de que o ecrã de bloqueio e a faixa do centro de notificações estão activados e que as pré-visualizações são sempre mostradas (predefinição). Primeiro, certifique-se de que o seu telemóvel pode receber notificações.
3. Active as notificações “push” a partir da aplicação H Band.