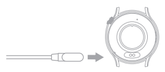
材质：80g双铜　　尺寸：163×63mm

Smart Device Manual

EN Quick guide

APP Download
Scan QR code: Scan QR code to download and install applications.
Android: Search for "Keep Health" on Google Play to download and install apps.
IOS: Search for "Keep Health" in the App Store to download and install the app.

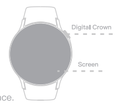
Preparation before use
For the first time using the watch, please long press the power button to turn it on. If it cannot be turned on, please charge the watch first.



Watch connection app
• Long press the power button on the watch to turn it on, and turn on the Bluetooth on the phone.
• Open the Keep Health app, follow the prompts on the guide page to complete app registration and settings, enter [Devices – Add Device], and select the model that matches the device to connect.
• After successfully connecting to the watch app, it will automatically enter the homepage to synchronize data, and the watch will automatically synchronize the date, time, and language of the phone.

1

Digital Crown Operation
Short press:
1. Wake up when the screen is off.
2. Enter the menu when on the main watch face.
3. Return to the main watch face.
Long press: Turn on/off.
Rotation: Scroll the interface view.



Screen Operation
Power button: Long press to turn on/off.
Long press: Open the watch face switching interface.
Slide up: Open the control center.
Slide left and right: Switch component cards.
Slide down: Open message notifications.
Slide right on other pages: Return to the previous level.

Note
• Please place the watch about one finger away from the wrist bone. Wearing it too loosely may affect the accuracy of heart rate monitoring data.
• Do not scratch the watch display screen and sensor, protect it from damage.
• Wipe the surface of the watch with a damp cloth and use mild soapy water to remove oil or dust.
• Do not expose the watch to environments with strong chemicals, such as gasoline, cleaning solvents, propanol, alcohol, or insect repellents, as chemicals can damage the seal and surface of the watch casing.
• Avoid strong impacts and extreme heat exposure on your watch.
• Maintaining the integrity of the lens and casing is essential for waterproof–ing. Violent disassembly and assembly can affect the waterproofing of the watch. Do not immerse the watch in hot water, seawater, or chemical solution.
• Please use the original charging cable of the product to charge the watch.
• This device is not a medical device, and the data and information provided are for reference only.

2

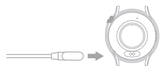
Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits areV designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation.This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:
—Reorient or relocate the receiving antenna.
—Increase the separation between the equipment and receiver.
—Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which thereceiver is connected.
—Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.
Important: Change or modifications not expressly approved by the manufacturer responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.
This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:
(1) This device may not cause harmful interference, and
(2) this device must accept any interference received, including interference that may
cause undesired operation.

3

DE Kurzanleitung

APP Download
QR–Code scannen: QR–Code scannen, um Anwend–ungen herunterzuladen und zu installieren
Android: Suchen Sie auf Google Play nach "Keep Health", um Apps herunterzuladen und zu installieren.
IOS: Suchen Sie im App Store nach "Keep Health", um die App herunterzuladen und zu installieren.

Zubereitung vor der Anwendung
Wenn die Uhr nicht eingeschaltet werden kann, laden Sie die Uhr bitte zuerst auf.



Watch Connection App
• Drücken Sie lange die Ein–/Aus–Taste auf der Uhr, um sie einzuschalten, und schalten Sie Bluetooth am Telefon ein.
• Öffnen Sie die App "Gesundheit behalten", folgen Sie den Anweisungen auf der Hilfeseite, um die App–Registrierung und –Einstellungen abzuschließen, geben Sie [Geräte nach Gerät hinzufügen] ein und wählen Sie das Modell aus, das mit dem Gerät übereinstimmt, das mit der Verbindung hergestellt werden soll.
• Nach erfolgreicher Verbindung mit der Uhr–App wird automatisch die Startseite aufgerufen, um Daten zu synchronisieren, und die Uhr synchronisiert automatisch Datum, Uhrzeit und Sprache des Telefons.

4

Bedienung der Digitalen Krone
Kurz drücken:
1. Weckt das Gerät auf, wenn der Bildschirm ausgeschaltet ist.
2. Öffnet das Menü, wenn das Hauptzifferblatt angezeigt wird.
3. Kehrt zum Hauptzifferblatt zurück.
Lange drücken: Einschalten/Ausschalten.
Drehen: Scrollt durch die Ansicht der Benutzeroberfläche.

Screen Operation
Einschaltknopf: Lange drücken zum Einschalten/Ausschalten.
Lange drücken: Öffnet die Benutzeroberfläche zum Wechseln des Zifferblatts.
Nach oben wischen: Öffnet das Kontrollzentrum.
Nach links/rechts wischen: Wechselt die Komponentenkarten.
Nach unten wischen: Öffnet die Nachrichtenbenachrichtigungen.
Auf anderen Seiten nach rechts wischen: Kehrt zur vorherigen Ebene zurück.

Vorsicht
• Bitte legen Sie die Uhr etwa einen Finger vom Handgelenkknochen entfernt. Zu lockeres Tragen kann die Genauigkeit der Herzfrequenzmessdaten beeinträchtigen.
• Kratzen Sie nicht den Bildschirm und den Sensor der Uhr, schützen Sie ihn vor Beschädigungen.
• Wischen Sie die Oberfläche der Uhr mit einem feuchten Tuch ab und entfernen Sie Öl oder Staub mit mildem Seifenwasser.
• Setzen Sie die Uhr nicht Umgebungen mit starken Chemikalien aus, wie Benzin, Reinigungslösungsmitteln, Propanol, Alkohol oder Insektenschutzmit–teln, da Chemikalien die Dichtung und Oberfläche des Uhrengehäuses beschädigen können.
• Vermeiden Sie starke Stöße und extreme Hitzebelastung auf Ihrer Uhr.
• Die Unversehrtheit der Linse und des Gehäuses ist für die Abdichtung unerlässlich. Eine gewaltsame Demontage und Montage kann die Abdichtung der Uhr beeinträchtigen. Tauchen Sie die Uhr nicht in heißes Wasser, Meerwasser oder chemische Lösung ein.
• Bitte verwenden Sie das Original–Ladekabel des Produkts, um die Uhr aufzuladen.
• Dieses Gerät ist kein Medizinprodukt und die bereitgestellten Daten und Informationen dienen nur als Referenz.

5

FR Guide rapide

App télécharger
Code de balayage: scanner le Code QR télécharger installer l'application.
Android: Téléchargez l'application d'installation en recherchant "Keep Health" via Google Play.
IOS: Télécharger installer l'application en recherchant "Keep Health" via l'app store

Préparation avant utilisation
Première utilisation s'il vous plait appuyez longuement sur la touche d'alimentation pour allumer, si vous ne pouvez pas allumer

Montres connectées app
• Appuyez longuement sur la touche d'alimentation de la montre pour allumer et allumer le Bluetooth de votre téléphone.
• Ouvrez l'application keep Health, suivez les instructions de la page de démarrage pour terminer l'enregistrement et la configuration de l'application, accédez à [appareils – Ajouter un appareil] et sélectionnez le modèle de connexion correspondant à votre appareil.
• App connecter la montre avec succès va automatiquement à la page d'accueil synchroniser les données, la montre synchronise automatique–ment la date, l'heure, la langue du téléphone.

6

Opération de la couronne numérique
Appui court :
1. Réveil lorsque l'écran est éteint.
2. Accès au menu lorsque sur le cadran principal.
3. Retour au cadran principal.
Appui long : Allumer/éteindre.
Rotation : Faire défiler la vue d'interface.

Opération de l'écran
Bouton d'alimentation : Appui long pour allumer/éteindre.
Appui long : Ouvrir l'interface de commutation de cadran.
Glissement vers le haut : Ouvrir le centre de contrôle.
Glissement latéral gauche/droite : Changer les cartes de composants.

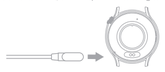
Précautions
• S'il vous plait assortir la montre à environ un doigt de l'os du poignet, porter trop lâche peut affecter la précision des données de surveillance de la fréquence cardiaque.
• Ne rayez pas l'écran et les capteurs de la montre, protégez – la des dommages.
• Un chiffon humide peut être utilisé pour essuyer la surface de la montre et enlever l'huile ou la poussière avec de l'eau savonneuse douce.
• N'exposez pas votre montre à des produits chimiques puissants tels que l'essence, les solvants de nettoyage, le propanol, l'alcool ou les répulsifs qui peuvent endommager l'étanchéité de la montre et la surface du boitier.
• Évitez les coups forts, l'exposition à la chaleur extrême de votre montre.
• Les lentilles et le boitier restent intacts pour être imperméable à l'eau, après le montage violent affectera la résistance à l'eau, ne mettez pas la montre dans l'eau chaude, l'eau de mer, les potions chimiques à tremper.
• Veuillez utiliser le câble de charge d'origine du produit pour charger la montre.
• Cet appareil n'est pas un appareil médical et les données et informa–tions fournies ne sont fournies qu'à titre indicatif.

7

IT Guida rapida

Download APP
Scansione del codice QR: Scansione del codice QR per scaricare e installare applicazioni.
Android: cerca "Mantieni la salute" su Google Play per scaricare e installare app.
IOS: cerca "Mantieni la salute" nell'App Store per scaricare e installare l'app

Preparazione prima dell'uso
Per la prima volta che usi l'orologio, premi a lungo il pulsante di accensione per accenderlo. Se non può essere acceso, carica prima l'orologio.



Guarda l'app di connessione
• Premere a lungo il pulsante di accensione dell'orologio per accenderlo e accendere il Bluetooth sul telefono.
• Apri l'app Mantieni salute, segui le istruzioni sulla pagina guida per completare la registrazione e le impostazioni dell'app, inserisci [Dispositivi – Aggiungi dispositivo] e seleziona il modello corrispondente al dispositivo da connettere.
• Dopo la connessione con successo all'app orologio, entrerà automatica–mente nella homepage per sincronizzare i dati e l'orologio sincronizzerà automaticamente la data, l'ora e la lingua del telefono.

8

Operazione della corona digitale
Pulsante breve:
1. Risveglio quando lo schermo è spento.
2. Entrare nel menu quando si è sul quadrante principale.
3. Tornare al quadrante principale.
Pulsante lungo: Accensione/spegnimento.
Rotazione: Scorrere la vista dell'interfaccia.

Operazione dello schermo
Pulsante di alimentazione: Pulsante lungo per accensione/spegnimento.
Pulsante lungo: Aprire l'interfaccia di commutazione del quadrante.
Scorrimento verso l'alto: Aprire il centro di controllo.
Scorrimento laterale sinistro/destro: Cambiare le schede dei componenti.
Scorrimento verso il basso: Aprire le notifiche dei messaggi.
Scorrimento verso destra su altre pagine: Tornare al livello superiore.

Attenzione
• Si prega di posizionare l'orologio a circa un dito dall'osso del polso. Indossarlo troppo sciolto può influenzare l'accuratezza dei dati di monitoraggio della frequenza cardiaca.
• Non graffiare lo schermo dell'orologio e il sensore, proteggerlo da danni.
• Pulire la superficie dell'orologio con un panno umido e utilizzare acqua saponata delicata per rimuovere olio o polvere.
• Non esporre l'orologio ad ambienti con sostanze chimiche forti, come benzina, solventi per la pulizia, propanolo, alcol o repellenti per insetti, poiché sostanze chimiche possono danneggiare la tenuta e la superficie dell'involucro dell'orologio.
• Evita forti impatti e estrema esposizione al calore sul tuo orologio.
• Mantenere l'integrità della lente e dell'involucro è essenziale per l'impermeabilizzazione. Lo smontaggio violento e il montaggio possono influire sull'impermeabilizzazione dell'orologio. Non immergere l'orologio in acqua calda, acqua di mare o soluzione chimica.
• Si prega di utilizzare il cavo di ricarica originale del prodotto per caricare l'orologio.
• Questo dispositivo non è un dispositivo medico e i dati e le informazioni fornite sono solo per riferimento.

9

ES Guía rápida

Descarga de app
Escaneo de código: escaneo de código QR para descargar e instalar aplicaciones.
Android: descarga e instala la aplicación buscando "keep health" a través de Google Play.
Ios: descargar e instalar la aplicación buscando "keep health" a través de la tienda de aplicaciones.

Preparación antes de usar
Para el primer uso, Presione el botón de alimentación durante mucho tiempo para encenderlo, y si no puede encenderlo, cargue el reloj primero.

Aplicación de conexión de relojes
• Presione el botón de encendido del reloj durante mucho tiempo y encienda el Bluetooth del teléfono móvil.
• Abra la aplicación keep health, complete el registro y la configuración de la aplicación de acuerdo con las indicaciones de la página de guía, ingrese a [dispositivo – añadir dispositivo] y elija el modelo de conexión que coincida con el dispositivo.
• Después de conectar con éxito el reloj, la aplicación entrará automática–mente en la página principal para sincronizar los datos, y el reloj sincronizará automáticamente la fecha, hora y idioma del teléfono móvil.

10

Operación de la corona digital
Pulsación corta:
1. Despertar cuando la pantalla está apagada.
2. Ingresar al menú en el dial principal.
3. Volver al dial principal.
Pulsación larga: Encendido/apagado.
Rotación: Desplazarse por la vista de la interfaz.

Operación de pantalla
Botón de encendido: Pulsación larga para encender/apagar.
Pulsación larga: Abrir la interfaz de cambio de dial.
Deslizamiento hacia arriba: Abrir el centro de control.
Deslizamiento izquierda/derecha: Cambiar las tarjetas de componentes.
Deslizamiento hacia abajo: Abrir las notificaciones de mensajes.
Deslizamiento hacia la derecha en otras páginas: Volver al nivel superior.
Scorrimento verso destra su altre pagine: Tornare al livello superiore.

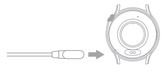
Atención
• Por favor, coloque el reloj a aproximadamente un dedo del hueso de la muñeca, y el uso excesivo puede afectar la precisión de los datos de monitoreo de la frecuencia cardíaca.
• No rayar la pantalla del reloj y el sensor, protegerlo de daños.
• Se puede limpiar la superficie del reloj con un paño húmedo y eliminar el aceite o el polvo con agua jabonosa suave.
• No exponga el reloj a ambientes con productos químicos fuertes, como gasolina, disolventes de limpieza, propanol, alcohol o repelentes de insectos, que pueden dañar la estanqueidad del reloj y la superficie de la carcasa.
• Evite que su reloj sufra fuertes impactos y exposición a temperaturas extremadamente altas.
• Las lentes y la carcasa permanecen intactas para ser impermeables. después del desmontaje violento, afectará la impermeabilidad. no remoje el reloj en agua caliente, agua de mar y pociones químicas.
• Por favor, use el cable de carga original del producto para cargar el reloj.
• Este equipo no es un equipo médico, y los datos e información proporcionados son solo para referencia.

11

JP クイックガイド

APPダウンロード
スキャンコード：スキャンQRコードダウンロードインストールアプリケーション。
Android：Google Play検索「Keep Health」でインストールアプリケーションをダウンロード。
IOS：Appストアで「Keep Health」を検索してインストールアプリケーションをダウンロード。

使用前準備
初めて使用する場合は電源ボタンを長押しして電源を入れてください。
電源を入れて使用できない場合は、まず時計を充電してください。



腕時計接続アプリ
• 腕時計の電源ボタンを長押しして電源を入れ、携帯電話のBluetoothをオンにします。
• Keep Health APPを開き、ブートページの提示に従ってAPPの登録と設定を完了し、【デバイス–デバイスの追加】に入り、デバイスと一致するモデル接続を選択します。
• APP接続腕時計が成功すると自動的にホームページに入ってデータを同期し、腕時計は携帯電話の日付、時間、言語を自動的に同期する。

12

デジタルクラウン操作
短押し：
1.画面が消えているときに起動。
2.メイン文字盤の時にメニューに入る。
3.メイン文字盤に戻る。
長押し：電源オン/オフ。
回転：画面ビューをスクロールする。

画面操作
電源ボタン：長押しで電源オン/オフ。
長押し：文字盤切り替え画面を開く。
上にスライド：コントロールセンターを開く。
左右にスライド：コンポーネントカードを切り替える。
下にスライド：メッセージ通知を開く。
他のページで右にスライド：前のレベルに戻る。

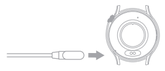
に注意
• 腕の骨から約1本の指のところに腕時計を配置してください。緩みすぎると心拍数監視データの正確性に影響する可能性があります。
• 時計のディスプレイやセンサーを傷つけず、損傷から保護します。
• 時計の表面を湿布で拭き、温和な石鹸水で油汚れやほこりを取り除くことができます。
• ガソリン、洗浄溶剤、プロパノール、アルコール、駆虫剤などの化学物質の強い環境に時計を暴露しないでください。化学物質は時計の密封性と外殻表面を破壊します。
• 腕時計が強い衝撃を受け、極端に高温にさらされるのを避ける。
• レンズとケースを完全に保つことこそ防水であり、暴力的に取り外すと防水性に影響を与えるので、腕時計をお湯、海水、化学薬品に浸しないでください。
• 製品のオリジナルの充電ケーブルを使って時計を充電してください。
• 本装置は医療機器ではありません。提供されるデータと情報は参考にしてください。

13

CN 快速指南

APP下载
扫码：扫描二维码下载安装应用
安卓：通过Google Play搜索"Keep Health"下载安装应用
苹果：通过App store搜索"Keep Health"下载安装应用

使用前准备
初次使用请长按电源键进行开机，若无法开机使用，
请先将手表进行充电。



手表连接APP
• 长按手表电源键开机，并开启手机蓝牙。
• 打开Keep Health APP，根据引导页提示完成APP注册及设置，进入【设备–添加设备】，选择与设备匹配的型号连接。
• APP连接手表成功后会自动进入主页同步数据，手表自动同步手机的日期、时间、语言。

14

表冠操作
短按：
1.屏幕关闭时唤醒
2.主表盘时进入菜单
3.返回主表盘
长按：开机/关机
旋转：滚动界面视图

屏幕操作
电源键：长按开机/关机
长按：打开表盘切换界面
上滑：打开控制中心
左右滑动：切换组件卡片
下滑：打开消息通知
在其他页面右滑：返回上一级

注意事项
• 请将手表配点至距腕骨约一指处，佩戴得过松可能影响心率监测数据的准确性。
• 不要划伤手表显示屏和传感器，保护它避免受损。
• 可用湿布擦拭手表表面，用温和的肥皂水去油污或灰尘。
• 请勿将手表暴露在有强烈化学物质的环境中，如汽油，清洁溶剂、丙醇、酒精或驱虫剂，化学物质会损坏手表的密封性和外壳表面。
• 避免你的手表遭受强烈的撞击、极度高温的暴晒。
• 镜片和外壳保持完整才是防水的，暴力拆装后会影响防水性，请勿将手表放入热水、海水、化学药水中浸泡。
• 请使用产品原装的充电线对手表进行充电。
• 本设备非医疗设备，所提供的数据及信息仅供参考。

15