材质：80g双铜　　尺寸：60×103mm

Smart Device Manual

EN Quick guide

APP Download

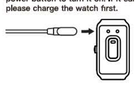
Scan QR code: Scan QR code to download and install applications.

Android: Download and install the app by searching for "Keep Health" in the Google Play app store.

IOS: Search for 'Keep Health' through the App store to download and install the app.

Preparation before use

When using the watch for the first time, please press and hold the power button to turn it on. If it cannot be turned on and used, please charge the watch first.



Connection between watch and app

- Long press the side button to power on, and please open the Bluetooth of the mobile phone. (Note: For Android, it is required to enable the GPS location permission).
- Open the Keep Health APP and complete the APP registration and settings according to the prompts on the guide page. Enter [Device – Add Device] and select the model that matches the device to connect.
- After the APP successfully connects to the device, it will automatically enter the home page to synchronize data, and the device will automatically synchronize the date, time and language of the phone.

1

Control center

Function Description

Activities
Record daily steps, calories, exercise time, and standing time.

Workout
There are 104 types of exercise modes, and selecting a certain type of exercise can start exercising. After completing the exercise, please open the APP homepage and drop down to synchronize data.

Heart rate / blood pressure / blood oxygen / body temperature / stress
Click the bottom button to start the measurement. When measuring, the heart rate sensor on the back of the device needs to be attached to the wrist. On the APP side, automatic monitoring can be turned on or off.
Note: When measuring the heart rate, green light will be emitted. These lights are all LED lights and will not have a harmful impact on the body.

2

Sleep
Display the sleep data of last night. Only by wearing the watch to sleep can there be a record generated. (Note: The sleep monitoring time period is 21:00 to 11:00).

Weather
Display 3-day real-time weather forecast. After connecting to the app, the watch will automatically synchronize with the weather. (Weather forecast requires location permission to be enabled).

Alarms
Set reminder time, Vibration reminder when time comes.

Music
After the watch is connected to the APP, it can control the music on the phone. When using it for the first time, the phone needs to play a song first.

Notify
Enable notifications on the APP, and the watch can receive notification reminders. (Note: Notification permission and notification bar permission need to be enabled.)

Note

- Please place the watch at a point 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. Chemicals can damage the sealing and surface of the watch's casing.
- Avoid strong impacts and extreme heat exposure on your watch.
- The integrity of the lens and shell is the key to waterproofing. Violent disassembly and assembly can affect waterproofing. Do not immerse the watch in hot water, seawater, or chemical solution.

3

- 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.

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 are 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 the receiver 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.

4

DE Kurzanleitung

APP Download

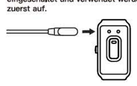
QR-Code scannen: QR-Code scannen, um Anwendungen herunterzuladen und zu installieren.

Android: Laden Sie die App herunter und installieren Sie sie, indem Sie im Google Play App Store nach "Keep Health" suchen.

IOS: Suchen Sie im App Store nach "Keep Health", um die App herunterzuladen und zu installieren.

Zubereitung vor der Anwendung

Wenn Sie die Uhr zum ersten Mal verwenden, halten Sie die Ein-/Aus-Taste gedrückt, um sie einzuschalten. Wenn sie nicht eingeschaltet und verwendet werden kann, laden Sie die Uhr bitte zuerst auf.



Verbindung zwischen Uhr und App

- Drücken Sie lange auf die seitliche Taste, um das Gerät einzuschalten. Bitte öffnen Sie die Bluetooth-Verbindung des Mobiltelefons. (Hinweis: Für Android muss die GPS-Positionsberechtigung aktiviert werden.)
- Öffnen Sie die Keep Health APP, führen Sie die Registrierung und Einstellung der APP gemäß den Hinweisen auf der Einführungsseite durch, gehen Sie zu [Gerät – Gerät hinzufügen] und wählen Sie das dem Gerät entsprechende Modell für die Verbindung aus.
- Nachdem die APP erfolgreich mit dem Gerät verbunden ist, wird automatisch auf die Homepage gewechselt, um die Daten zu synchronisieren, und das Gerät synchronisiert automatisch das Datum, die Uhrzeit und die Sprache des Handys.

5

Leitstelle

Funktionsbeschreibung

Aktivitäten
Notiere tägliche Schritte, Kalorien, Trainingszeit und Standzeit.

Training
Es gibt 104 Arten von Übungsmodi, und die Auswahl einer bestimmten Art von Übung kann mit dem Training beginnen. Nach Abschluss der Übung öffnen Sie bitte die APP Homepage und Dropdown, um Daten zu synchronisieren.

Herzfrequenz / Blutdruck / SpO2 / Temperatur / Druck
Klicken Sie auf den unteren Knopf, um mit der Messung zu beginnen. Beim Messen muss der Herzfrequenzsensor auf der Rückseite des Geräts am Handgelenk anliegen. Am APP-Ende kann die automatische Überwachung aktiviert oder deaktiviert werden. Anmerkung: Beim Messen der Herzfrequenz wird grünes Licht ausgestrahlt. Alle diese Lichter sind LED-Lampen und haben keine schädlichen Auswirkungen auf den Körper.

6

Schlaf
Zeigt die Schlafdaten von gestern Nacht an. Sie müssen eine Uhr tragen, um einzuschlafen, um die Schlafdaten aufzuzeichnen (die Schlafüberwachungszeit beträgt von 21:00 bis 11:00).

Wetter
3-tägige Echtzeit-Wettervorhersage anzeigen. Nach der Verbindung mit der App synchronisiert sich die Uhr automatisch mit dem Wetter. (Wettervorhersage erfordert die Standortberechtigung, um aktiviert zu sein).

Alarme
Erinnerungszeit einstellen, Vibrationserinnerung, wenn die Zeit kommt.

Musik
Nachdem die Uhr mit der APP verbunden ist, kann die Musik des Handys gesteuert werden. Beim ersten Verwenden muss das Handy zuerst ein Lied abspielen.

Benachrichtigen
Aktivieren Sie die Benachrichtigungen in der APP, dann kann die Uhr die Benachrichtigungs-Erinnerungen empfangen. (Anmerkung: Es müssen die Benachrichtigungsberechtigung und die Berechtigung für die Benachrichtigungsleiste aktiviert werden.)

7

Anmerkung

- Bitte platzieren Sie die Uhr an einer Stelle, die etwa einen Finger vom Handgelenkknochen entfernt ist. 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 Insektenschutzmitteln. Chemikalien können die Abdichtung und Oberfläche des Uhrengehäuses beschädigen.
- Vermeiden Sie starke Stöße und extreme Hitzebelastung auf Ihrer Uhr.
- Die Integrität der Linse und Schale ist der Schlüssel zur Abdichtung. Gewaltmäßige Demontage und Montage kann die Abdichtung 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.

FCC Warning

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. NOTE 1: 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 are 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 the receiver is connected.
• Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

NOTE 2: Any changes or modifications to this unit not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment. The device has been evaluated to meet general RF exposure requirement. The device can be used in portable exposure condition without restriction.

8

FR Guide rapide

App télécharger

Scan QR code: scan QR code télécharger et installer l'application.

Android: téléchargez et installez l'application en recherchant "Keep Health" dans le Google Play app store.

IOS: recherchez "Keep Health" via l'App Store pour télécharger et installer l'application.

Préparation avant utilisation

Lorsque vous utilisez la montre pour la première fois, appuyez et maintenez le bouton d'alimentation enfoncé pour l'allumer. Si vous ne pouvez pas l'allumer et l'utiliser, chargez d'abord la montre.

Connexion entre la montre et l'application

- Appuyez longtemps sur le bouton latéral pour allumer l'appareil, veuillez ouvrir le Bluetooth du téléphone portable (remarque : pour Android, il faut activer l'autorisation de la position GPS).
- Ouvrez l'application Keep Health, complétez l'enregistrement et les paramètres de l'application en fonction des indications de la page d'orientation, entrez dans [Appareil – Ajouter un appareil] et choisissez le modèle qui correspond à l'appareil pour la connexion.
- Après que l'application est réussie à se connecter à l'appareil, elle entrera automatiquement sur la page d'accueil pour synchroniser les données, et l'appareil synchronisera automatiquement la date, l'heure et la langue du téléphone.

9

- Après que l'application est réussie à se connecter à l'appareil, elle entrera automatiquement sur la page d'accueil pour synchroniser les données, et l'appareil synchronisera automatiquement la date, l'heure et la langue du téléphone.

Configuration rapide

Description des fonctions

Activités
Enregistrez le nombre de pas, les calories, le temps d'exercice et le temps passé debout chaque jour.

Formation
Il existe 104 types de modèles d'exercice et choisir un certain type d'exercice peut commencer à travailler. Une fois l'exercice terminé, ouvrez la page d'accueil de l'app et faites défiler pour synchroniser les données.

10

Fréquence cardiaque / Pression artérielle / Spo2 / Température / Pression
Cliquez sur le bouton du bas pour commencer la mesure. Lors de la mesure, il faut coller le capteur de fréquence cardiaque à l'arrière de l'appareil sur le poignet. Sur le côté de l'application, on peut ouvrir ou fermer la surveillance automatique.
Remarque : Lors de la mesure de la fréquence cardiaque, une lumière verte s'émettra, toutes ces lumières sont des lampes à LED et n'auront pas d'effet nocif sur le corps.

Dormir
Affiche les données de sommeil de la nuit dernière. Vous devez porter votre montre et vous endormir pour enregistrer les données de sommeil (la période de surveillance du sommeil est de 21:00 à 11:00).

Météo
Affichage des prévisions météo en temps réel sur 3 jours. Une fois connectée à l'application, la montre se synchronise automatiquement avec la météo. (les prévisions météorologiques nécessitent l'autorisation de localisation activée).

Alarmes
Réglez l'heure de rappel, Un rappel vibrant à l'heure spécifiée.

Musique
Une fois que la montre est connectée à l'application, on peut contrôler la musique du téléphone. Lors de la première utilisation, il faut que le téléphone joue d'abord une chanson.

Notifications
Activez les notifications sur l'application, et la montre pourra recevoir les alertes de notification. (Remarque : Il faut activer l'autorisation des notifications et l'autorisation de la barre de notification.)

11

Notes

- Veuillez placer 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 et protégez-les des dommages.
- Essuyez la surface de la montre avec un chiffon humide et utilisez de l'eau savonneuse douce pour éliminer l'huile ou la poussière.
- N'exposez pas votre montre à des environnements contenant des produits chimiques puissants, tels que de l'essence, des solvants de nettoyage, de l'alcool propylique, de l'alcool ou des répulsifs. Les produits chimiques peuvent endommager l'étanchéité et la surface du boîtier de la montre.
- Évitez les chocs forts et la chaleur extrême sur votre montre.
- L'intégrité de la lentille et du boîtier est la clé de l'étanchéité. Le démontage et l'assemblage drastiques affectent les propriétés d'étanchéité. Ne pas immerger la montre dans de l'eau chaude, de l'eau de mer ou des solutions chimiques.
- Veuillez utiliser le câble de charge d'origine de ce produit pour charger votre montre.
- L'appareil n'est pas un appareil médical et les données et informations fournies sont fournies à titre indicatif uniquement.

12

IT Guida rapida

Download APP

Scansione del codice QR: Scansione del codice QR per scaricare e installare applicazioni.

Android: scarica e installa l'app cercando "Keep Health" nell'app store di Google Play.

IOS: Cerca "Keep Health" attraverso l'App Store per scaricare e installare l'app.

Preparazione prima dell'uso

Quando si utilizza l'orologio per la prima volta, tenere premuto il pulsante di accensione per accenderlo. Se non può essere acceso e utilizzato, caricare prima l'orologio.

Connessione tra orologio e app

- Premere a lungo il pulsante laterale per accendere il dispositivo, per favore aprire il Bluetooth del telefono cellulare (Nota: per Android è necessario attivare l'autorizzazione alla posizione GPS).
- Apra l'app Keep Health APP, completa la registrazione e l'impostazione dell'app in base alle indicazioni della pagina di guida, entra in [Dispositivo – Aggiungi dispositivo] e seleziona il modello corrispondente al dispositivo per la connessione.
- Dopo che l'app è riuscita a connettersi al dispositivo, entrerà automaticamente nella pagina principale per sincronizzare i dati, e il dispositivo sincronizzerà automaticamente la data, l'ora e la lingua del telefono cellulare.

13

Leitstelle

Funktionsbeschreibung

Aktivitäten
Notiere tägliche Schritte, Kalorien, Trainingszeit und Standzeit.

Training
Es gibt 104 Arten von Übungsmodi, und die Auswahl einer bestimmten Art von Übung kann mit dem Training beginnen. Nach Abschluss der Übung öffnen Sie bitte die APP Homepage und Dropdown, um Daten zu synchronisieren.

Herzfrequenz / Blutdruck / SpO2 / Temperatur / Druck
Klicken Sie auf den unteren Knopf, um mit der Messung zu beginnen. Beim Messen muss der Herzfrequenzsensor auf der Rückseite des Geräts am Handgelenk anliegen. Am APP-Ende kann die automatische Überwachung aktiviert oder deaktiviert werden. Anmerkung: Beim Messen der Herzfrequenz wird grünes Licht ausgestrahlt. Alle diese Lichter sind LED-Lampen und haben keine schädlichen Auswirkungen auf den Körper.

6

- Dopo che l'app è riuscita a connettersi al dispositivo, entrerà automaticamente nella pagina principale per sincronizzare i dati, e il dispositivo sincronizzerà automaticamente la data, l'ora e la lingua del telefono cellulare.

Centro di controllo

Descrizione della funzione

Attività
Registra passi giornalieri, calorie, tempo di esercizio e tempo in piedi.

Allenamento
Ci sono 104 tipi di modalità di esercizio, e selezionando un certo tipo di esercizio può iniziare l'esercizio. Dopo aver completato l'esercizio, si prega di aprire la home page APP e drop down per sincronizzare i dati.

14

Frequenza cardiaca / Pressione sanguigna / SpO2 / Temperatura / Pressione
Premere il pulsante in basso per iniziare la misurazione. Durante la misurazione, è necessario attaccare il sensore di frequenza cardiaca sul retro del dispositivo al polso. Sul lato dell'APP è possibile attivare o disattivare il monitoraggio automatico.
Nota: Durante la misurazione della frequenza cardiaca emetterà luce verde, tutte queste luci sono luci LED e non avranno effetti nocivi per il corpo.

Dormi
Mostra i dati del sonno di ieri notte. È necessario indossare un orologio per addormentarsi al fine di registrare i dati del sonno (il periodo di monitoraggio del sonno è dalle 21:00 alle 11:00).

Meteo
Visualizza previsioni meteo in tempo reale a 3 giorni. Dopo la connessione all'app, l'orologio si sincronizzerà automaticamente con il tempo. (Previsioni meteo richiede l'autorizzazione di posizione per essere abilitata).

Allarmi
Imposta tempo di promemoria, promemoria vibrazione quando arriva il momento.

Musica
Dopo che l'orologio si è connesso all'app, può controllare la musica del telefono cellulare. Quando si usa per la prima volta, bisogna far suonare una canzone sul telefono cellulare prima.

Notifica
Attiva le notifiche sull'app e l'orologio potrà ricevere le notifiche di avviso. (Nota: È necessario attivare l'autorizzazione alle notifiche e l'autorizzazione alla barra delle notifiche).

15

Note

- Si prega di posizionare l'orologio in un punto di circa un dito lontano 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. Le sostanze chimiche possono danneggiare la tenuta e la superficie dell'involucro dell'orologio.
- Evita forti impatti e estrema esposizione al calore sul tuo orologio.
- L'integrità della lente e del guscio è la chiave per l'impermeabilizzazione. Lo smontaggio violento e l'assemblaggio possono influenzare l'impermeabilizzazione. 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.

16

ES Guía rápida

Descarga de app

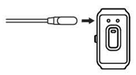
Escaneo del Código qr: escaneo del Código QR para descargar e instalar la aplicación.installare applicazioni.

Android: descargar e instalar la aplicación buscando "Keep Health" en la tienda de aplicaciones Google Play.

Ios: buscar "Keep Health" a través de la tienda de aplicaciones para descargar e instalar la aplicación.

Preparación antes de usar

La primera vez que use el reloj, Presione el botón de encendido para encender el reloj. si no puede encenderlo y usarlo, cargue el reloj primero.



Conexión entre relojes y aplicaciones

- Mantenga presionado el botón lateral para encender el dispositivo, por favor, abra el Bluetooth del teléfono móvil (nota: para Android se necesita activar el permiso de la ubicación GPS).
- Abra la aplicación Keep Health APP, complete el registro y la configuración de la APP según las indicaciones de la página de guía, entre en [Dispositivo – Añadir dispositivo] y seleccione el modelo que coincida con el dispositivo para conectar.
- Después de que la aplicación se conecte con éxito al dispositivo, entrará automáticamente en la página principal para sincronizar datos, y el dispositivo sincronizará automáticamente la fecha, la hora y el idioma del teléfono móvil.

17

- Después de que la aplicación se conecte con éxito al dispositivo, entrará automáticamente en la página principal para sincronizar datos, y el dispositivo sincronizará automáticamente la fecha, la hora y el idioma del teléfono móvil.

Centro de control

Descripción funcional

Actividades
Registre los pasos diarios, calorías, tiempo de ejercicio y tiempo de pie.

Entrenamiento
Hay 104 tipos de patrones de ejercicio, y elegir un tipo de ejercicio puede comenzar a hacer ejercicio. Después de completar el ejercicio, abra la página de inicio de la aplicación y tire hacia abajo para sincronizar los datos.

18

Frecuencia cardíaca / Presión arterial / SPO2 / Temperatura / Presión
Haga clic en el botón inferior para comenzar la medición. Cuando se mida, se necesita pegar el sensor de frecuencia cardíaca en la parte posterior del dispositivo en la muñeca. En el lado de la APP se puede abrir o cerrar la monitorización automática.
Nota: Cuando se mida la frecuencia cardíaca emitirá luz verde, todas esas luces son lámparas LED y no tendrán un efecto nocivo en el cuerpo.

Dormir
Muestra los datos del sueño de anoche, solo se generará un registro si se lleva puesto el reloj al dormir (Nota: el período de monitorización del sueño es de 21:00 a 11:00).

Clima
Muestra el pronóstico del tiempo en tiempo real de 3 días. Una vez conectado a la aplicación, el reloj se sincronizará automáticamente con el clima. (el pronóstico del tiempo requiere que se active el permiso de ubicación).

Alerta
Establezca el tiempo de recordatorio, el tiempo ha llegado al recordatorio de vibración.

Música
Después de que el reloj se conecte a la APP, puede controlar la música del teléfono móvil. Cuando se usa por primera vez, primero se debe reproducir una canción en el teléfono móvil.

Aviso
Active las notificaciones en la APP y el reloj podrá recibir las notificaciones de recordatorio. (Nota: Se necesita activar el permiso de notificaciones y el permiso de la barra de notificaciones).

19

Notas

- Por favor, coloque el reloj a aproximadamente un dedo del hueso de la muñeca. El uso demasiado relajado puede afectar la precisión de los datos de monitoreo de la frecuencia cardíaca.
- No rasque la pantalla del reloj y el sensor para protegerlo de daños.
- Limpie la superficie del reloj con un paño húmedo y retire el aceite o el polvo con agua jabonosa suave.
- No exponga el reloj a ambientes que contengan productos químicos fuertes, como gasolina, disolventes de limpieza, propanol, alcohol o repelentes de insectos. Los productos químicos pueden dañar el sello y la superficie de la carcasa del reloj.
- Evitar fuertes impactos y temperaturas extremas en los relojes.
- La integridad de la lente y la carcasa es la clave para la impermeabilidad. El desmontaje y montaje intensos pueden afectar las propiedades impermeables. No sumerja el reloj en agua caliente, agua de mar o solución química.
- Por favor, use el cable de carga original de este producto para cargar el reloj.
- El dispositivo no es un dispositivo médico y los datos e información proporcionados son solo para referencia.

20

PO Krótki przewodnik

Pobieranie aplikacji

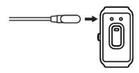
Skanuj kod QR: Skanuj kod QR, aby pobrać i zainstalować aplikacje.

Android: Pobierz i zainstaluj aplikację, wyszukując w sklepie z aplikacjami Google Play "Keep Health".

IOS: Wyszukaj "Keep Health" w App Store, aby pobrać i zainstalować aplikację.

Przygotowanie przed użyciem

Podczas pierwszego używania zegarka należy nacisnąć i przytrzymać przycisk zasilania, aby go włączyć. Jeśli nie można go włączyć i używać, należy najpierw naładować zegarek.



Połączenie między zegarkiem a aplikacją

- Długie przytrzymanie przycisku bocznego, aby włączyć urządzenie, proszę włączyć Bluetooth w telefonie komórkowym (uwaga: dla systemu Android trzeba włączyć uprawnienia do lokalizacji GPS).
- Otwórz aplikację Keep Health, zgodnie z podpowiedziami na stronie przewodnika dokonaj rejestracji i ustawień aplikacji, przejdź do [Urządzenie – Dodaj urządzenie] i wybierz odpowiedni model zgodny z urządzeniem do połączenia.

21

- Po pomyślnym połączeniu aplikacji z urządzeniem automatycznie przejdzie na stronę główną w celu zsynchronizowania danych, a urządzenie automatycznie zsynchronizuje datę, godzinę i język telefonu komórkowego.

Centrum sterowania

Opis funkcji

Działania
Rejestruj codzienne kroki, kalorie, czas ćwiczeń i czas stania.

Ćwiczenia
Istnieją 104 rodzaje trybów ćwiczeń, a wybór określonego rodzaju ćwiczeń może rozpocząć ćwiczenie. Po zakończeniu ćwiczenia otwórz stronę główną aplikacji i rozwijanie w dół, aby zsynchronizować dane.

22

Tętno / Ciśnienie krwi / SpO2 / Temperatura / Ciśnienie
Kliknij przycisk na dole, aby rozpocząć pomiar. Podczas pomiaru należy przylepić czujnik tętna z tyłu urządzenia do nadgarstka. Na stronie aplikacji można włączyć lub wyłączyć automatyczne monitorowanie.
Uwaga: Podczas pomiaru tętna będzie emitować zielone światło. Wszystkie te światła to lampy LED i nie będą mieć szkodliwego wpływu na ciało.

Śpij
Wyświetl dane snu z zeszłej nocy. Aby zasnąć, trzeba nosić zegarek, aby zapisać dane dotyczące snu (okres monitorowania snu wynosi od 21:00 do 11:00).

Pogoda
Wyświetla 3-dniową prognozę pogody w czasie rzeczywistym. Po połączeniu się z aplikacją zegarek automatycznie zsynchronizuje się z pogodą. (Prognoza pogody wymaga włączenia zezwolenia na lokalizację).

Alarmy
Ustaw czas przypomnienia, Przypomnienie wibracji, kiedy nadejdzie czas.

Muzyka
Po połączeniu zegarka z aplikacją można kontrolować muzykę w telefonie komórkowym. Przy pierwszym użyciu telefon musi najpierw odtworzyć piosenkę.

Powiadomić
Włącz powiadomienia w aplikacji, a zegarek będzie mógł odbierać powiadomienia z przypomnieniami. (Uwaga: trzeba włączyć uprawnienia do powiadomień i uprawnienia do paska powiadomień).

23

Uwaga

- Proszę umieścić zegarek w punkcie około jednego palca od kości nadgarstka. Zbyt luźne noszenie go może mieć wpływ na dokładność danych monitorujących tętno.
- Nie drapaj ekranu i czujnika zegarka, chroń go przed uszkodzeniem.
- Przetrzyj powierzchnię zegarka wilgotną szmatką i użyj łagodnej wody mydłowej, aby usunąć olej lub kurz.
- Nie narażaj zegarka na środowisko z silnymi chemikaliami, takimi jak benzyna, rozpuszczalniki czyszczące, propanol, alkohol lub środki odstraszające owady. Chemikalia mogą uszkodzić uszczelnienie i powierzchnię obudowy zegarka.
- Unikaj silnych uderzeń i ekstremalnej ekspozycji na ciepło na zegarku.
- Integralność soczewki i powłoki jest kluczem do hydroizolacji. Gwałtowny demontaż i montaż może mieć wpływ na hydroizolację. Nie zanurzaj zegarka w gorącej wodzie, wodzie morskiej lub roztworze chemicznym.
- Do ładowania zegarka należy użyć oryginalnego kabla ładowania produktu.
- Urządzenie to nie jest wyrobem medycznym, a dostarczone dane i informacje są wyłącznie w celach informacyjnych.

24

JP クイックガイド

APPダウンロード

QRコードのスキャン：QRコードのスキャンダウンロードとアプリケーションのインストール。

アンドロイドシステム：Google Playでアプリストアで「Keep Health」を検索してダウンロードし、インストールする。

IOS：アプリストアを通じて「Keep Health」を検索してアプリをダウンロードしてインストールする。

使用前準備

初めて腕時計を使うときは、電源ボタンを押したまま腕時計を開けてください。開けたり使えなかったら、まず腕時計を充電してください。

腕時計とアプリの接続

- 初サイドボタンを長押しして起動してください。そして、スマホのBluetooth をオープンしてください（注：Android の場合は GPS 位置情報権限を開く必要があります）。
- Keep Health APP を開き、ガイドページのヒントに従って APP の登録と設定を完了し、「デバイス-デバイス追加」に入り、デバイスに合ったモデルを選択して接続します。
- APP がデバイスに成功的に接続した後、自動的にホームページに入ってデータを同期し、デバイスは自動的に携帯の日付、時間、言語を同期します。

25

せいぎょセンタ

機能の説明

アクティビティ
1日の歩数、カロリー、運動時間、立ち上がり時間を記録します。

トレーニング
104種類のトレーニングモードがあり、あるタイプのトレーニングを選択することでトレーニングを開始することができます。練習が終わったら、APPホームページを開き、ドロップダウンしてデータを同期してください。

心拍数/血圧/血中酸素/温度/圧力
ボトムボタンをクリックして測定を開始します。測定時にはデバイスの背面の心拍センサーを手首に密着させる必要があります。APP 側で自動監視をオンまたはオフにできます。
注：心拍測定時に緑光が発せられますが、これらの光はすべて LED ランプで、体に有害な影響はありません。

26

寝る
昨夜の睡眠データを表示します。睡眠データを記録するには、時計をつけて寝る必要があります（睡眠監視期間は21:00～11:00）。

天気
3日間のリアルタイム天気予報を表示します。アプリケーションに接続すると、腕時計は自動的に天候と同期します。（天気予報には位置権限を有効にする必要があります）。

アラート
リマインダ時間を設定して、時間は振動リマインダになりました。

音楽
時計が APP に接続した後、スマホの音楽をコントロールできます。初めて使用する場合は、スマホで先に曲を再生させる必要があります。

に知らせる
APP 上で通知をオンにすると、腕時計で通知のリマインダーを受け取ることができます。（注：通知権限、通知権限をオンにする必要があります。）

ノート冊

- 腕の骨から指1本ほど離れたところに時計を置いてください。装着が緩すぎると、心拍数モニタリングデータの正確性に影響を与える可能性がある。
- 時計のディスプレイやセンサーを傷つけないで、破損から保護してください。
- 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。
- ガソリン、洗浄溶剤、プロパノール、アルコール、駆虫剤などの強い化学物質を含む環境に時計をさらさないでください。化学物質は時計のケースのシールと表面を損傷する。
- 腕時計に強い衝撃と極端な高温を避ける。
- レンズとハウジングの完全性が防水の鍵です。激しい取り外しと組み立ては防水性能に影響する。腕時計をお湯、海水、化学溶液に浸さないでください。
- 本製品のオリジナル充電ケーブルを使用して腕時計を充電してください。

27

- このデバイスは医療デバイスではありません。提供されているデータと情報は参考にしてください。

28

CN 快速向导

APP下载

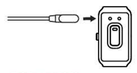
扫码：扫描二维码下载安装应用。

安卓：通过软件应用商店（应用宝或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。



手表与APP连接

- 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。
- 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连接设备成功后会自动进入主页同步数据，设备自动同步手机的日期、时间、语言。

快捷菜单

功能说明

活动记录
记录每日步数、卡路里、锻炼时间、站立时间。

运动
运动模式有104种，选择某个运动类型即可开始运动。运动完成后，请打开APP主页，下拉同步数据。

心率/血压/血氧/体温/压力
点击底端按钮开始测量。测量时需要将设备背面的心率传感器贴合在手腕上。在APP端可打开或关闭自动监测。
注：心率测量时会发出绿光，这些光都是LED灯，不会对身体产生有害影响。

睡眠
显示昨晚的睡眠数据，需佩戴手表入睡才有记录产生（注：睡眠监测时间段是21:00-11:00）。

天气
显示3天实时天气预报。手表连接上APP后会自动同步天气。（注：天气预报需开启定位和网络权限）

闹钟
设置提醒时间，到点手表震动提醒。

**音乐