

Фитнес-часы BQ Watch 1.3

руководство пользователя





ВНИМАНИЕ: не погружайте часы в воду. Не используйте гаджет для плавания, а также снимайте его перед тем, как принять душ или ванну.

Комплектация: смарт-часы, ремешок, кабель для зарядки, руководство по эксплуатации, гарантийный талон.

Назначение: устройство для сбора и хранения данных о физической активности.

Условия транспортировки и хранения

Устройство в упакованном виде может транспортироваться в крытых транспортных средствах любого вида при температуре от -20°C до $+35^{\circ}\text{C}$, с защитой его от непосредственного воздействия атмосферных осадков, солнечного излучения и механических повреждений. Устройство сохраняет работоспособность и параметры при воздействии климатических и механических факторов: температура окружающего воздуха от -10°C до $+55^{\circ}\text{C}$.

Меры безопасности при транспортировке

Во избежание повреждений, транспортировку устройства необходимо осуществлять в заводской упаковке.

Меры предосторожности

1. Не пытайтесь вскрывать часы.
2. Снимите часы перед принятием душа и плаванием.
3. Используйте 5B USB адаптер для зарядки устройства.
4. Не подвергайте часы воздействию высокой влажности и экстремально высоких температур.

Внешний вид (рис. 1)



1. Кнопка включения/выключения, блокировки, возврата к предыдущему меню
2. Дисплей
3. Кнопка доступа к меню «Активность»
4. Ремешок

Правильное расположение часов на руке

Для более точного определения физических показателей рекомендуется носить часы на запястье на расстоянии одного пальца от шиловидного отростка локтевой кости. Отрегулируйте ремешок таким образом, чтобы датчик пульса и давления прилегал к коже. Для более точных измерений необходимо, чтобы браслет был статично зафиксирован на Вашей руке.

Зарядка часов

Перед первым включением устройства рекомендуется полностью зарядить его. Для этого подсоедините магнитный зарядный кабель, входящий в комплект поставки, к контактам на задней поверхности часов, а USB-разъём — к зарядному устройству или ПК.





Включение/выключение устройства

1. Для включения устройства нажмите и удерживайте кнопку **1** (рис. 1) в течение 3 секунд, пока устройство не включится.
2. Чтобы выключить устройство, при активном дисплее нажмите и удерживайте кнопку **1** (рис. 1) в течение 4 секунд, а затем подтвердите выключение часов.

Управление часами

1. Когда часы включены, нажмите кнопку **1** (рис. 1) для активации дисплея.
2. При активном дисплее Вы можете переключаться между различными функциями браслета с помощью сенсорного управления.
3. Для возврата к главному экрану нажмите кнопку **1** (рис. 1).
4. Экран выключится автоматически после нескольких секунд бездействия.
5. Активируйте дисплей и нажмите кнопку **3** (рис. 1) для доступа к меню «Активность».

Установка приложения

Для полноценной работы часов Вам необходимо установить на смартфон приложение "GloryFit". Для этого отсканируйте QR-код ниже или найдите приложение в App Store или Play Маркет.

Синхронизация

Перед использованием браслета рекомендуется подключить его к приложению "GloryFit".

1. После установки приложения Вам необходимо зарегистрировать профиль пользователя. Для этого укажите адрес электронной почты, дождитесь получения проверочного кода и введите его в приложении.



2. Для подключения часов включите Bluetooth на Вашем смартфоне и в приложении нажмите «Выберите устройство».

3. Выберите нужное устройство из открывшегося списка.

После успешной синхронизации Вы сможете просматривать в приложении данные с часов, такие как статистика по пройденному расстоянию, пульс, информация о качестве сна.

Внимание! Убедитесь, что во время установки приложению предоставлены все необходимые разрешения системы.

Функции часов

Дата и время

После сопряжения с телефоном дата и время будут автоматически синхронизированы.

Меню

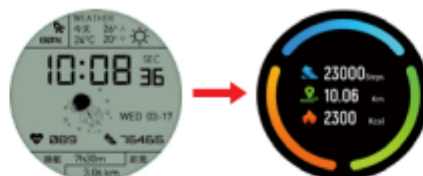
Проведите по экрану слева направо для перехода к списку функций. В этом меню Вы можете измерить давление, уровень кислорода в крови, воспользоваться функцией таймера и многое другое.



Внимание! Часы не являются медицинским прибором, не рекомендуется ориентироваться на их показания в медицинских целях.

Шагомер

Носите браслет для отслеживания Вашей повседневной активности. На главном экране браслета Вы можете увидеть количество шагов за сегодняшний день, для получения информации о пройденном расстоянии и израсходованных калориях проведите по экрану часов справа налево.



Эти значения рассчитываются устройством на основе Ваших личных данных и суточной активности.

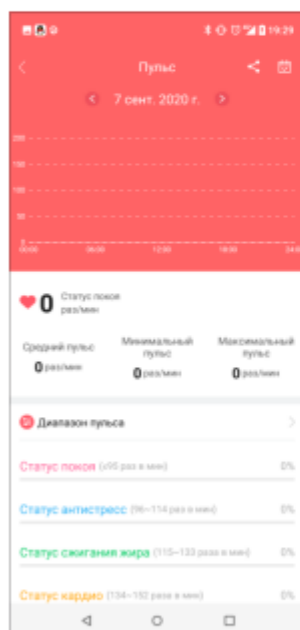
Статистику по количеству шагов и калорий за неделю или месяц Вы можете увидеть на главном экране приложения.

Пульс

Дважды проведите по экрану часов справа налево для перехода в подменю сердечного ритма для начала измерения. Вы увидите результат через 40 секунд.



Статистику по предыдущим измерениям пульса Вы можете посмотреть на главном экране приложения в разделе «Сердечный ритм».



Внимание! Часы не являются медицинским прибором, не рекомендуется ориентироваться на их показания в медицинских целях.



Режим сна

У Вас есть возможность следить за качеством своего сна. В ночное время часы автоматически определяют фазы глубокого сна, легкого сна и бодрствования.



В приложении Вы можете отслеживать статистику сна за неделю и месяц.



Внимание! Для отслеживания качества сна часы должны находиться на Вашей руке в ночное время.

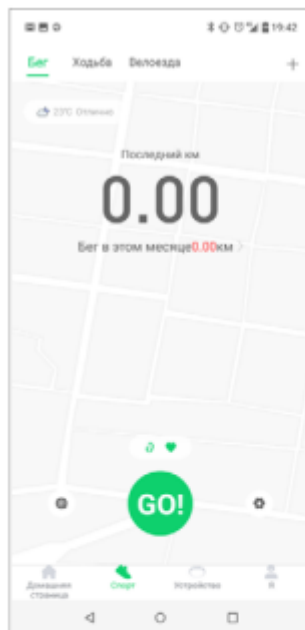
Внимание! Синхронизируйте часы с приложением после 9:00 следующего дня, для передачи данных о сне на Ваш смартфон.

Режим активности

Проведите по экрану часов слева направо и выберите режим «Активность» или нажмите на кнопку **3** (рис. 1) для отслеживания показателей во время тренировок, таких как: бег, плавание, игра в теннис и др.



В приложении Вы можете отслеживать статистику тренировок, для этого перейдите во вкладку «Спорт» и выберите нужный вид спорта.



Настройки

Проведите по экрану часов сверху вниз для доступа к экрану настроек. Вы можете изменить яркость, получить информацию об имени и MAC-адресе устройства, а также сбросить часы к заводским настройкам.



Настройки

Проведите по экрану часов снизу вверх для доступа к экрану уведомлений.

