

Manual de utilizare

PulsGo

HEALTH ET472 Fit



Vă mulțumim că ați achiziționat ceasul inteligent PulsGo HEALTH ET472 Fit, care utilizează cele mai moderne tehnologii și senzori pentru monitorizarea funcțiilor corporale și a activităților fizice.

Înainte de prima utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție acest manual de utilizare, care vă va facilita folosirea ceasului.

1. Avertismente importante

a) Ceasurile inteligente **nu trebuie confundate** cu dispozitivele medicale și aparatele profesionale de măsurare a parametrilor de sănătate. Datele obținute prin intermediul ceasurilor inteligente sunt **doar orientative** și pot servi, de exemplu, ca motiv pentru a consulta un medic.

b) Înainte de pornire și de prima utilizare, **încărcați ceasul până la capacitatea maximă** a bateriei folosind cablul de alimentare magnetic inclus în pachet. Ciclul de încărcare durează aproximativ 2-5 ore, în funcție de tipul adaptorului de alimentare utilizat. La prima încărcare, vă recomandăm să conectați ceasul la cablul de alimentare și să îl lăsați să se încarce pe parcursul întregii nopți. Mai multe informații în secțiunea „Alimentarea ceasului inteligent” de mai jos.

c) Ceasul inteligent **este rezistent la stropi de apă în contextul** utilizării zilnice obișnuite și al practicării sportului. Ceasul poate fi expus la apă în timpul spălării mâinilor, transpirației în timpul practicării sportului, ploii și în situații similare. Cu toate acestea, ceasul nu este etanș și nu poate fi folosit pentru înot, baie sau scufundări la adâncimi mai mari de 1 m.

d) Este **strict interzisă utilizarea ceasului în saună**, baie de aburi și instalații similare. Moleculele de apă în stare gazoasă au o dimensiune mai mică decât moleculele de apă în stare lichidă și, prin urmare, nu este asigurată rezistența la pătrunderea aburului, care ulterior se condensează în apă.

2. Alimentarea ceasului inteligent

a) Nu alimentați ceasul cu alte accesorii decât cele originale, deoarece acest lucru ar putea duce la deteriorarea sau distrugerea acestuia.

b) La prima alimentare, asigurați-vă că ați îndepărtat toate foliile și elementele de protecție de pe ceas și de pe cablul de alimentare. Astfel, veți asigura și accelera încărcarea.

c) Asigurați-vă că cablul magnetic acoperă complet pinii de alimentare ai ceasului. La începerea procesului de încărcare, pe ecran se va aprinde și va clipi de trei ori o pictogramă verde care simbolizează încărcarea.

d) Ceasul inteligent trebuie alimentat cu un adaptor de alimentare cu curent de ieșire de **5 V/1 A până la 5 V/2 A**. Ceasul nu acceptă alimentarea cu adaptoare de alimentare de putere mai mare, destinate încărcării rapide a altor dispozitive.

3. Setări inițiale

După deconectarea de la sursa de alimentare, porniți ceasul inteligent apăsând și ținând apăsat butonul lateral de control situat lângă ecran. Țineți butonul apăsat până când ecranul se activează. La prima pornire a ecranului, ceasul va afișa mai întâi opțiunea de selectare a limbii preferate. Glisați cu degetul pe ecran pentru a selecta limba preferată „Cehă” și confirmați alegerea apăsând pe limba selectată.

În pasul următor, va fi afișat un cod QR destinat descărcării aplicației mobile G Band, care este necesară pentru a utiliza toate funcțiile ceasului inteligent. Descărcați aplicația G Band conform instrucțiunilor de la punctul 4.

4. Descărcarea aplicației mobile G Band

Aplicația mobilă G Band este compatibilă cu toate telefoanele care utilizează sistemele de operare Android și iOS. Aplicația mobilă poate fi descărcată:

- 1) Scanând codul QR din imaginea de mai jos.
- 2) Introducând numele aplicației **G Band** în Play Store pentru telefoanele cu sistem de operare Android sau în App Store pentru telefoanele cu sistem de operare iOS.



5. Configurarea permisiunilor aplicației

În timpul procesului de asociere a ceasului cu aplicația G Band, vi se va solicita de mai multe ori să **acordați aplicației permisiunile necesare**. Pentru a vă asigura că toate funcțiile ceasului sunt disponibile, este esențial să acordați aplicației toate permisiunile solicitate, cum ar fi, în special, accesul la locație, contacte, mesaje, notificări ale aplicației, rularea aplicației în fundal și altele.

Dacă telefonul dvs. are activată funcția de economisire a energiei pentru aplicații și oprește automat aplicația atunci când aceasta nu este utilizată, dezactivați această funcție pentru aplicația G Band. Dacă nu faceți acest lucru, ceasul se va

deconecta automat de la aplicație de fiecare dată când ieșiți din interfața aplicației.

Toate permisiunile aplicației pot fi configurate și gestionate oricând în viitor, selectând fila **„Profil”** din bara de jos a ecranului de start al aplicației, apoi fila **„Permiuni”**.

6. Crearea unui cont și prima conectare la aplicația G Band

După descărcarea cu succes, deschideți aplicația G Band și creați-vă propriul cont. În bara de jos a paginii de start a aplicației, selectați fila **„Profil”**, imaginea 1. În partea de sus, selectați opțiunea **„Conectare”**, imaginea 1. Pentru a crea un cont, apăsați **„Creați”**, imaginea 2. Introduceți datele solicitate și apăsați **„Următorul”**, imaginea 3. Pentru a finaliza înregistrarea, urmați instrucțiunile aplicației introducând codul pe care îl veți primi la adresa de e-mail indicată la înregistrare.

Notă: În timpul procesului de înregistrare, aplicația vă va solicita să introduceți date personale, precum vârsta, sexul, înălțimea, greutatea și altele. Pentru ca măsurătorile efectuate de ceas să fie cât mai precise, este necesar să introduceți date veridice și exacte. Toate datele pot fi modificate oricând în viitor în setările aplicației mobile. Pentru a modifica datele, selectați fila **„Profil”** din bara de jos a paginii de start a aplicației și faceți clic pe pictograma fotografiei de profil, lângă care se află adresa de e-mail la care aveți contul de aplicație înregistrat.

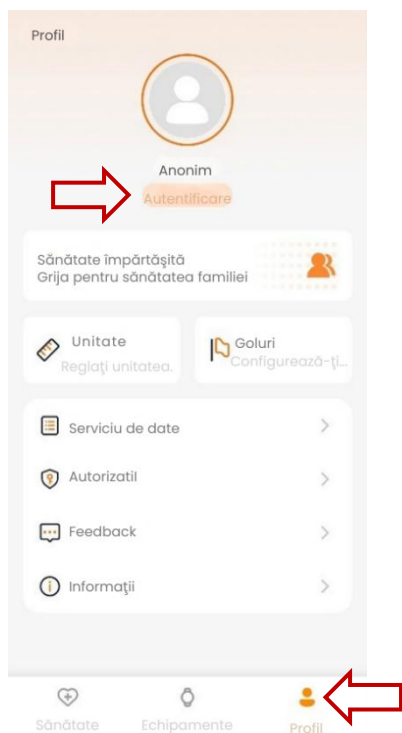


Figura 1



Figura 2

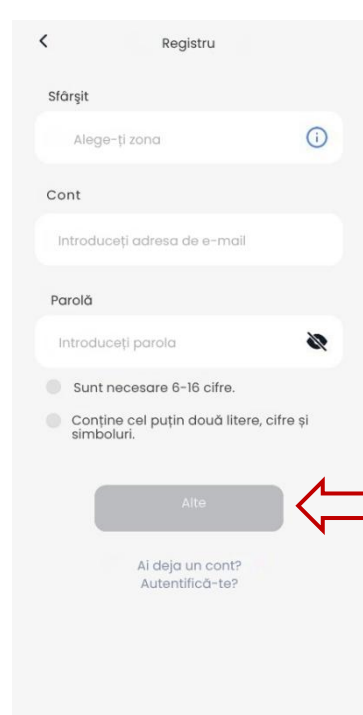


Figura 3

7. Conectarea ceasului inteligent la aplicația mobilă

După ce v-ați înregistrat contul și ați introdus toate datele, faceți clic pe fila „**Dispozitive**” din bara de jos a paginii de start a aplicației și selectați „**Adăugați dispozitiv**”, figura 4. Aplicația va începe automat căutarea tuturor dispozitivelor din apropiere care sunt disponibile pentru asociere. Din opțiunile afișate, selectați dispozitivul cu numele „**ET472**” și conectați-vă la acesta, figura 5.

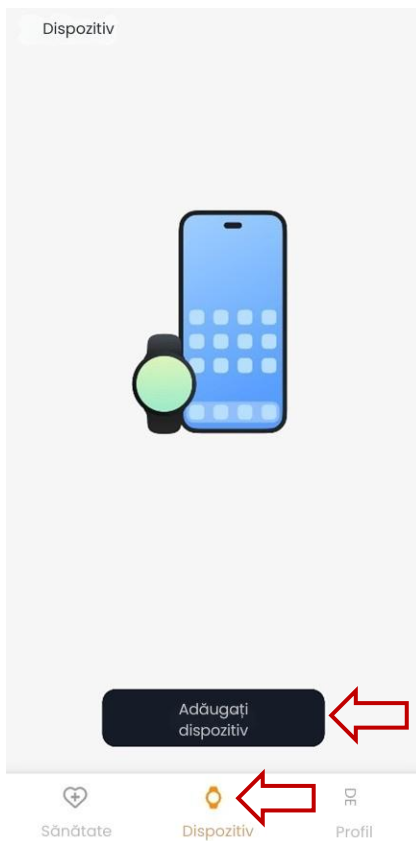


Figura 4



Figura 5

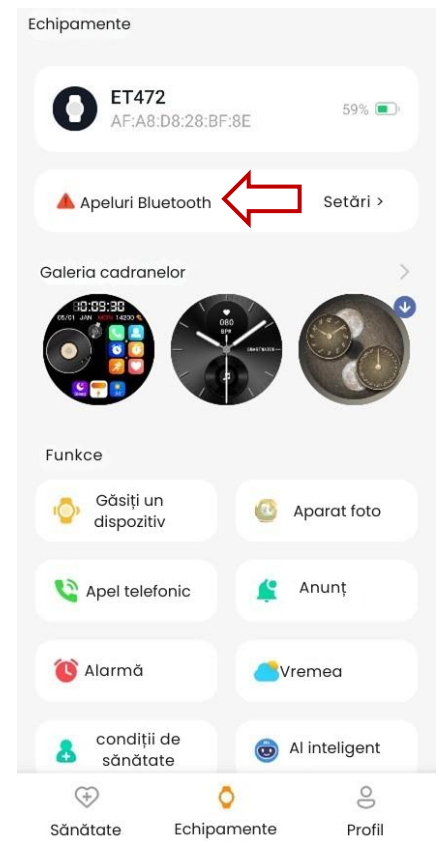


Figura 6

8. Apeluri telefonice

După ce ceasul a fost asociat cu succes, data și ora se vor seta automat, iar datele înregistrate vor fi transferate în aplicația mobilă.

Dacă doriți să primiți apeluri telefonice prin intermediul ceasului inteligent, activați apelurile făcând clic pe „**Apeluri Bluetooth**”, imaginea 6. În pasul următor, activați „**Notificări apel**” dacă doriți ca ceasul să sune/vibreze la primirea unui apel. Apoi adăugați – sincronizați contactele dorite și activați apelurile Bluetooth, imaginea 7.

Puteți modifica aceste setări oricând în viitor, accesând fila „Dispozitive” din bara de jos a paginii de start a aplicației și apoi fila „Apeluri”.

9. Mesaje SMS și notificări de pe rețelele de socializare

Ceasul inteligent PulsGo HEALTH ET472 permite afișarea mesajelor SMS primite, a e-mailurilor și a notificărilor din aplicațiile de pe telefonul mobil. Pentru activare, faceți clic pe fila „Dispozitive” din bara de jos a paginii de start a aplicației și selectați fila „Notificări”, imaginea 8. Din opțiunile oferite, selectați notificările și aplicațiile de la care doriți să primiți notificări, imaginea 9.

Notă: Apelurile telefonice prin ceas sunt active numai atunci când ceasul este cuplat prin Bluetooth cu telefonul mobil. Raza de acțiune a conexiunii wireless Bluetooth este de aproximativ 5-10 metri, în funcție de condițiile din jur. Dacă ceasul se îndepărtează de telefonul mobil la o distanță mai mare, conexiunea se va întrerupe automat. Imediat ce ceasul se apropie, conexiunea se va restabili automat.

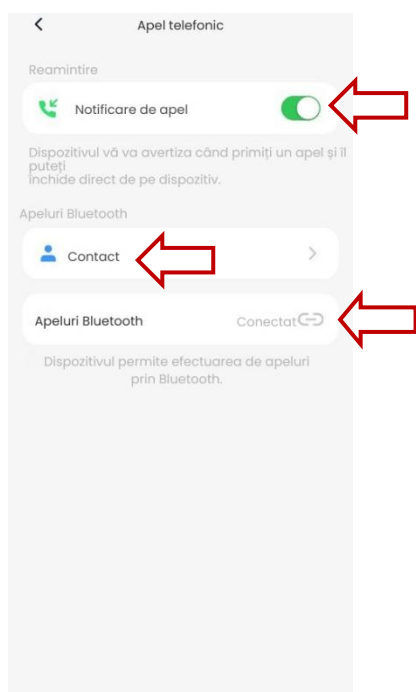


Figura 7

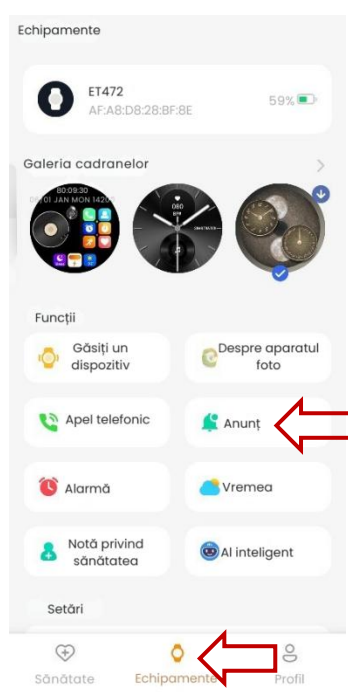


Figura 8

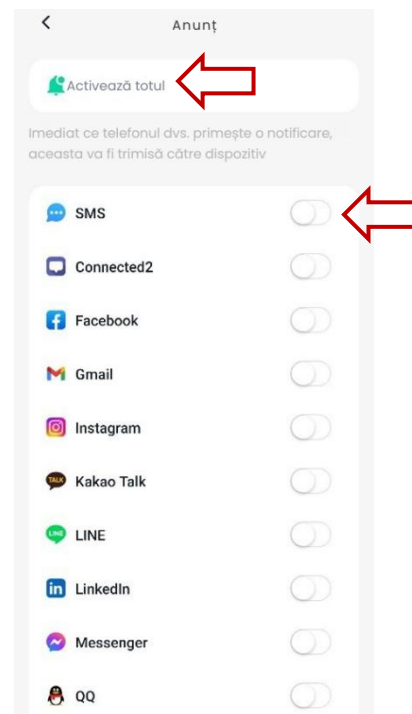


Figura 9

10. Salvarea contactelor

Prin intermediul aplicației mobile G Band, puteți sincroniza contactele de pe telefonul mobil și crea o agendă telefonică pentru a apela cu ușurință contactele

direct de pe ceas. Pentru a sincroniza contactele, selectați fila **„Dispozitive”** din bara de jos a ecranului de start al aplicației, apoi fila **„Apeluri” – „Contacte”**. Apăsati butonul **„Adăugați”** și selectați din listă contactul pe care doriți să îl încărcați în ceas, imaginea 10.

Ceasul suportă funcția de apel SOS rapid. Funcția se activează direct pe ceasul inteligent apăsând butonul rotativ lateral timp de aproximativ 5 secunde. Ceasul va începe să apeleze automat contactele SOS până când se stabilește conexiunea. Dacă doriți să configurați un anumit contact pentru apeluri SOS, faceți clic pe simbolul „SOS” de lângă contactul respectiv.

Atenție: funcția este activă numai atunci când ceasul este conectat la telefonul mobil.

11. Activarea funcției de măsurare a glicemiei și a componentelor sanguine

Ceasul inteligent PulsGo HELATH ET472 Fit permite monitorizarea **nivelului de zahăr din sânge și a componentelor sanguine**. Deoarece unii utilizatori nu folosesc aceste măsurători, aceste funcții sunt **dezactivate – ascunse** în setările implicite ale ceasului, pentru a economisi energia bateriei și a simplifica meniul. Dacă doriți să utilizați funcțiile de măsurare a nivelului de zahăr din sânge și a componentelor sanguine, este necesar să **activați manual aceste funcții** în aplicația mobilă.

Pentru a activa funcția de măsurare a **nivelului de zahăr din sânge** și a componentelor sanguine, selectați fila **„Dispozitive”** din bara de jos a ecranului de start al aplicației, apoi fila **„Evaluarea riscurilor de sănătate”** (figura 11). Activați funcțiile dorite, care vor apărea ulterior și în meniul ceasului (figura 12).

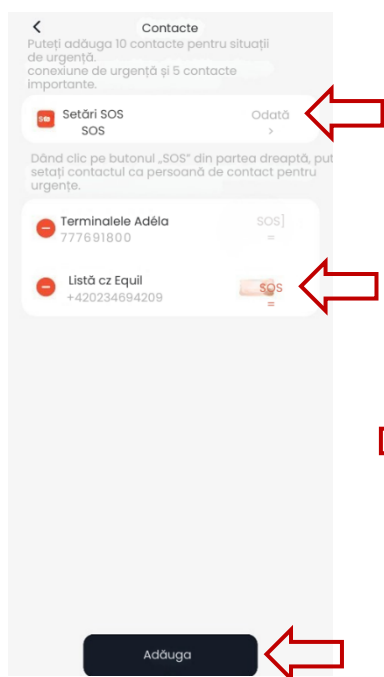


Figura 10

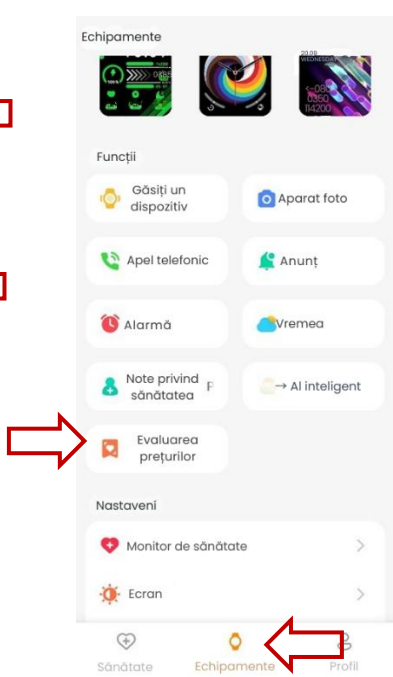


Figura 11

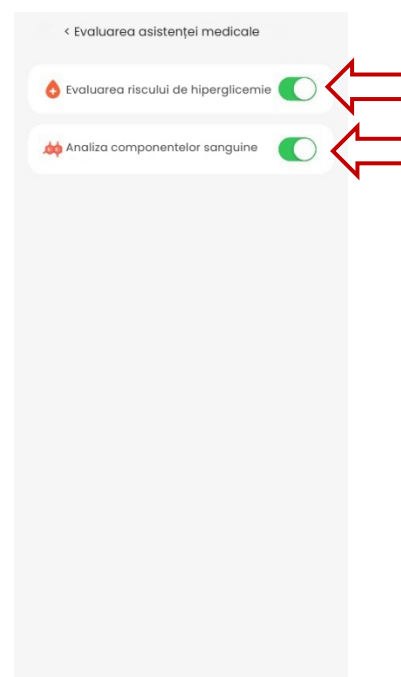


Figura 12

12. Măsurare automată la intervale regulate

Ceasul inteligent PulsGo HELATH ET472 Fit permite măsurarea automată a ritmului cardiac, a tensiunii arteriale, a HRV, a nivelului de oxigen din sânge, a glicemiei, a componentelor sanguine, a calității somnului, a temperaturii corporale și a nivelului de stres la intervale regulate de 10-30 de minute.

Pentru a configura și activa măsurarea automată, selectați fila „**Dispozitiv**” din bara de jos a ecranului de start al aplicației, apoi fila „**Monitor de sănătate**”, figura 13. Din opțiunile oferite, selectați măsurătorile automate pe care doriți să le activați, figura 14.

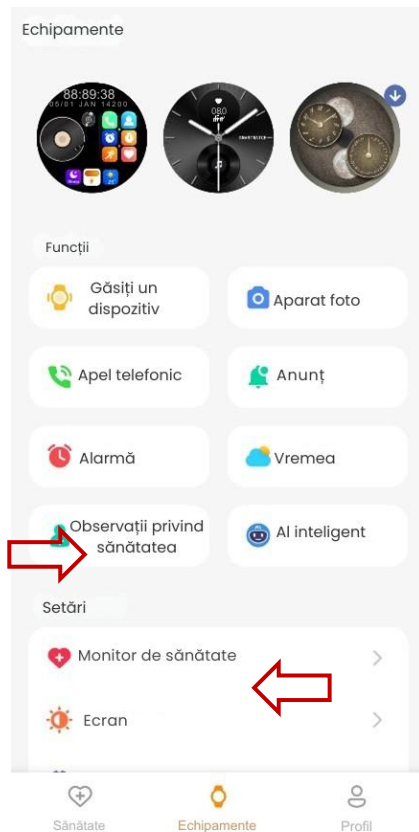


Figura 13

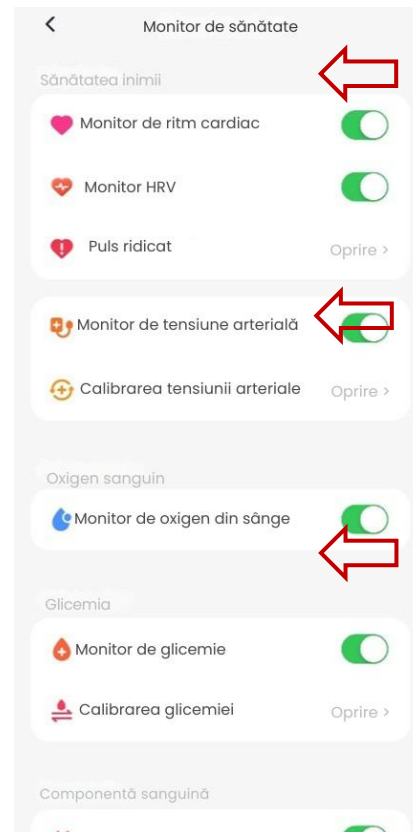


Figura 14

13. Calibrarea măsurătorilor

Ceasurile inteligente permit măsurarea neinvazivă a glicemiei, a tensiunii arteriale și a parametrilor sangvini. Dacă doriți să monitorizați aceste valori, calibrați ceasul folosind aparate de măsurare profesionale certificate. Astfel, veți spori semnificativ precizia măsurătorilor și veți reduce eventualele abateri. Recomandăm efectuarea calibrării cel puțin o dată pe lună.

Pentru a efectua calibrarea, selectați fila „**Dispozitiv**” din bara de jos a ecranului de start al aplicației, apoi fila „**Monitor de sănătate**”, figura 15. Din opțiunile

oferite, selectați „Calibrare tensiune arterială”, „Calibrare glicemie”, „Calibrare componente sanguine” și urmați instrucțiunile aplicației, figura 16. Mai multe informații și instrucțiuni detaliate pentru efectuarea calibrării sunt prezentate într-un manual de utilizare separat.

14. **Recomandări privind hidratarea, activitatea fizică și medicamentele**

Pentru a respecta corect obiceiurile zilnice, ceasul permite activarea notificărilor privind hidratarea, perioadele îndelungate de inactivitate, administrarea medicamentelor, cititul unei cărți și multe altele.

Pentru activarea și setarea intervalelor de timp specifice ale acestor notificări de calibrare, selectați din bara de jos a ecranului de start al aplicației fila „**Dispozitiv**”, apoi fila „**Mementouri de sănătate**”, figura 16. Din opțiunile oferite, activați notificările pe care doriți să le primiți și setați intervalele de timp individuale, figura 17.

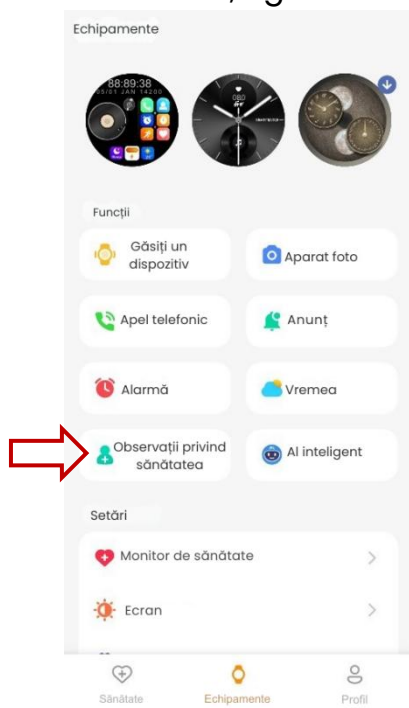


Figura 15

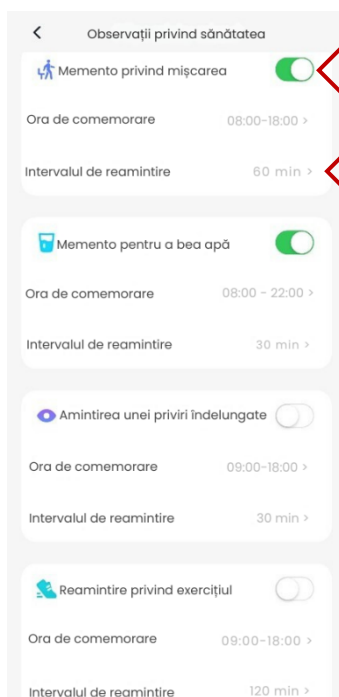


Figura 16

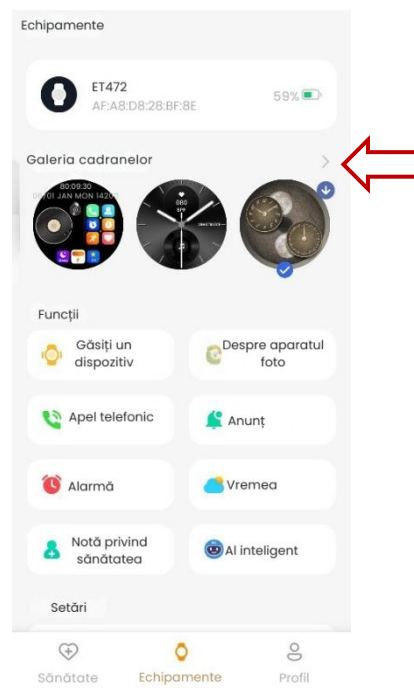


Figura 17

15. **Schimbarea temei cadranului / setarea unei fotografii proprii**

Ceasurile inteligente vă permit să schimbați tema ecranului de start sau să încărcați o fotografie personală pe ecranul de start. Direct din ceas, puteți alege dintre 5 teme pentru ecranul de start. Pentru a schimba tema, apăsați și țineți apăsat ecranul de start al ceasului timp de 5 secunde, activând astfel interfața de selectare a teme.

În aplicația mobilă **G Band** sunt disponibile alte sute de teme pentru ecranul de start, care pot fi încărcate gratuit pe ceas. Pentru a selecta alte teme pentru ecranul de start, selectați în bara de jos a ecranului de start al aplicației fila „Dispozitiv”, apoi fila „**Galerie de cadrane**”, figura 18.

Prin intermediul aplicației mobile puteți încărca pe ecranul de start o fotografie proprie sau o imagine din galeria telefonului mobil. Pentru a încărca o fotografie proprie, selectați în bara de jos a ecranului de start al aplicației fila „**Dispozitiv**”, apoi fila „**Galerie de cadrane**”. În partea de sus a interfeței, selectați „**Gestionare**”, figura 16. Apoi faceți clic pe „**Editați**”, figura 19 și pe semnul „+”, figura 20. Din meniu, selectați dacă doriți să creați o fotografie nouă folosind camera telefonului sau să selectați o fotografie/ imagine deja creată din galeria telefonului.



Figura 18



Figura 19

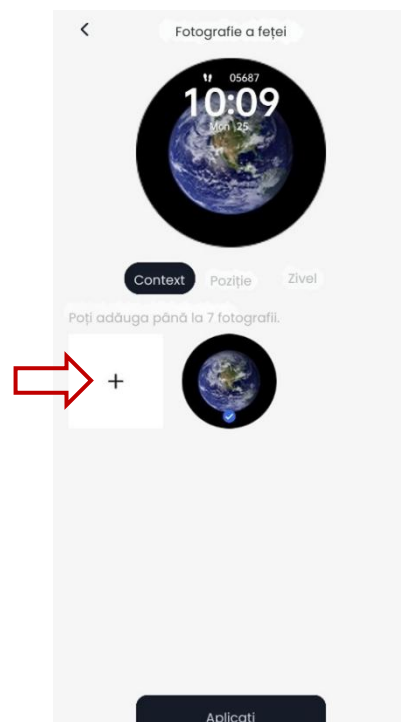


Figura 20

16. Măsurători și istoricul măsurătorilor

Prin intermediul aplicației mobile, puteți vizualiza oricând valorile măsurate în timp real, evoluția măsurătorilor zilnice la intervale regulate și istoricul măsurătorilor din ultimele 30 de zile pentru puls, tensiunea arterială, HRV, saturația de oxigen din sânge, glicemia, componentele sângelui, compoziția corporală, calitatea somnului, temperatura corporală și nivelul de stres. Pentru ca măsurătorile să se efectueze regulat și datele să fie transferate în aplicație,

trebuie să fie activată opțiunea **„Măsurare automată la intervale”**, a se vedea pagina 7, paragraful 11 din acest manual de utilizare.

Pentru a vizualiza valorile măsurate, selectați fila **„Sănătate”** din bara de jos a ecranului de start al aplicației, alegeți măsurătoarea dorită și accesați interfața cu afișarea valorilor măsurate, figura 21. În interfața valorii respective, puteți lansa măsurarea manuală **„Măsurare rapidă”**, afișa evoluția măsurărilor zilnice **„Toate datele”**, activa/dezactiva măsurarea automată a valorii respective, afișa istoricul măsurărilor din ultimele 30 de zile **„pictograma calendar”**, figura 22.

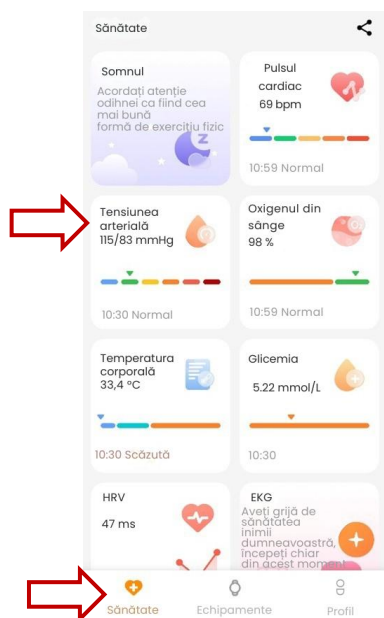


Figura 21

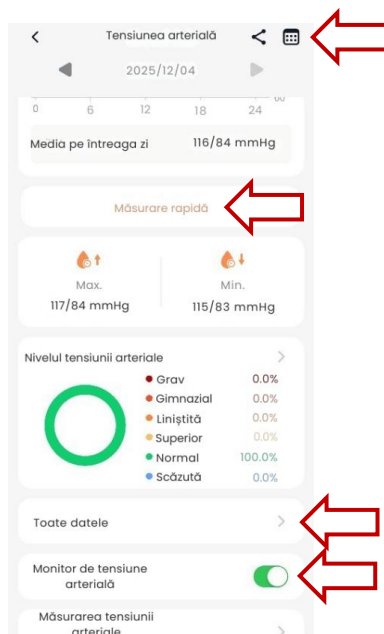


Figura 22

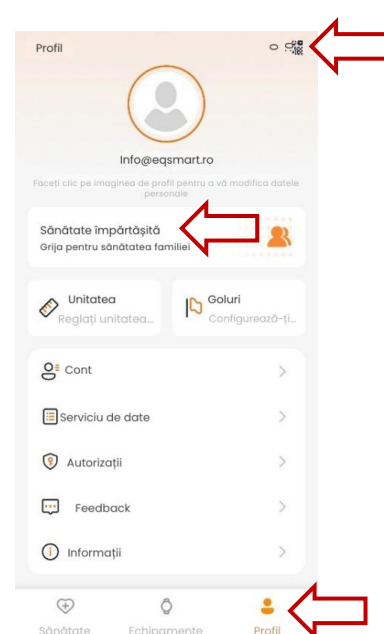


Figura 23

17. Partajarea măsurărilor cu alți membri ai familiei

Datele transmise de la ceasul inteligent către aplicația mobilă pot fi partajate cu alți membri ai familiei, care pot astfel urmări starea de sănătate actuală a utilizatorului în timp real. Pentru a partaja datele, este necesar ca noul utilizator cu care doriți să partajați datele să descarce aplicația G Band pe telefonul său mobil și să își creeze un cont propriu.

Pentru a configura partajarea, selectați fila **„Profil”** și fila **„Partajare sănătate”** din bara de jos a ecranului de start al aplicației, imaginea 23. Apoi selectați **„Adăugați membri”** și alegeți modul în care doriți să efectuați partajarea.

Alegeți una dintre cele două opțiuni: 1) introducerea adresei de e-mail la care noul utilizator și-a creat contul în aplicația mobilă G Band sau 2) scanarea codului QR unic pe care noul utilizator îl afișează în aplicația sa, imaginea 24.

Pentru a afișa codul QR, faceți clic în interfața „Profil” pe pictograma codului QR din colțul din dreapta sus al aplicației mobile, imaginea 25.

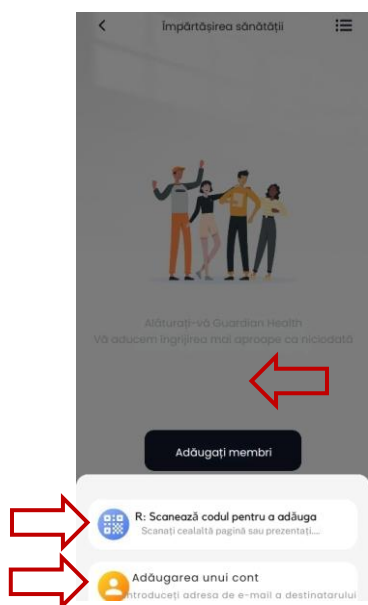


Figura 24

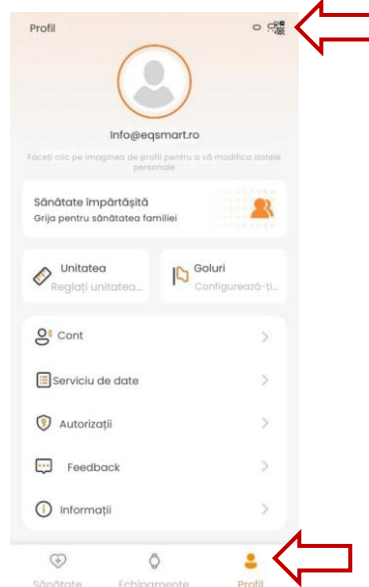
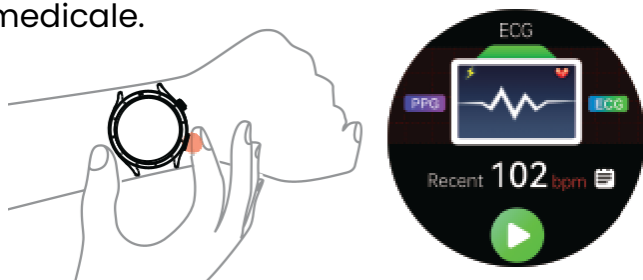


Figura 25

18. Măsurarea EKG cu ajutorul ceasurilor inteligente

Accesați interfața de măsurare a EKG de pe ceasul inteligent și apăsați pe „Porniți măsurarea”. **Apăsați și țineți apăsat electrodul** lateral cu degetul arătător al mâinii drepte și asigurați-vă că ambii senzori optici inferiori sunt în contact deplin cu pielea. Rezultatele testului pot fi vizualizate în aplicația mobilă. Notă: Rezultatele testului sunt doar informative și nu trebuie utilizate ca date medicale.



19. Măsurarea compoziției corporale

Accesați interfața de măsurare a compoziției corporale de pe ceasul inteligent și apăsați pe „Porniți măsurarea”. **Apăsați și țineți apăsat electrodul** lateral cu degetul arătător al mâinii drepte și asigurați-vă că ambii senzori optici inferiori sunt în contact complet cu pielea. După finalizarea testului, se va afișa un raport cu elementele testate, iar datele vor fi transferate automat în aplicația mobilă.

