

medel[®]

CARDI WATCH

MANUALE D'USO
USER MANUAL



IT) Sensore di attività	
Istruzioni per l'uso.....	2
EN) Activity sensor	
Instructions for use.....	25
ES) Sensor de actividad	
Instrucciones de uso.....	48
EL) Αισθητήρας δραστηριότητας	
Οδηγίες χρήσης.....	71
PL) Czujnik aktywności	
Instrukcja obsługi.....	94
RO) Senzor de activitate	
Instrucțiuni pentru utilizare.....	117
العربية) جهاز استشعار النشاط	
تعليمات الاستخدام.....	140
سنسور فعالیت	
دستور العمل استفاده از	167



1. SPECIFICHE DEL PRODOTTO

Grazie per aver acquistato Medel CARDIO WATCH.

Controllare l'integrità esterna della confezione e del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. In caso di dubbio non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio clienti indicato.

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE:

- 1 sensore di attività a forma di bracciale
- 1 cavo di carica USB

Perché utilizzare un sensore di attività?

Il movimento è la condizione fondamentale per una vita sana. L'attività fisica aiuta a mantenersi in forma e riduce il rischio di sviluppare patologie del sistema cardiocircolatorio. Per attività fisica si intende qualsiasi movimento che comporti un consumo di energie. Le attività quotidiane, quali camminare, andare in bicicletta, salire le scale e fare i lavori di casa, contribuiscono notevolmente a fare movimento. È possibile che ci si senta anche motivati ad aumentare l'attività fisica nella vita di tutti i giorni. Inoltre, il sensore di attività è dotato di un sensore per la misurazione della frequenza cardiaca, che consente di misurarla in tempo reale al polso. Grazie all'app gratuita "Medel Health Check", i dati relativi all'attività fisica possono essere facilmente trasmessi dal sensore di attività allo smartphone. In questo modo è possibile visualizzare le registrazioni sullo smartphone in qualsiasi momento, in modo semplice e intuitivo.

Inoltre, è possibile ricevere notifiche relative a messaggi (SMS, WhatsApp, Facebook Mes-



senger) o chiamate in arrivo, e tutto ciò comodamente al polso. In questo modo, si ha tutto rapidamente sotto controllo e si è sempre aggiornati.

MEDEL CARDIO WATCH con l' app "medel Health Check" offre le seguenti funzioni:

- Indicazione di data e ora
- Visualizzazione dei passi effettuati
- Visualizzazione della distanza quotidiana percorsa, del consumo di calorie, tempo attivo e avanzamento dell'obiettivo quotidiano (in percentuale %)
- Rappresentazione delle singole fasi del sonno
- Sveglia a vibrazione
- Promemoria movimento
- Notifica delle chiamate e messaggi ricevuti sullo smartphone (SMS, WhatsApp...)
- Ricerca smartphone
- Scatto a distanza con la fotocamera dello smartphone

Requisiti del sistema:

- iOS ≥ Version 9.0 / Android™ ≥ Version 5.0

- Bluetooth® ≥ 4.0

Il sensore di attività utilizza Bluetooth® low energy technology, banda di frequenza 2,402 – 2,480 GHz, potenza di trasmissione massima erogata nella banda di frequenza <20 dBm, è compatibile con smartphone/tablet Bluetooth® 4.0.

Ai fini dell'aggiornamento i dati tecnici sono soggetti a modifiche senza preavviso.

2. NOTE



AVVERTENZA

- Evitare il contatto con creme solari o simili in quanto potrebbero danneggiare le parti in plastica.
- Tenere lontani i bambini dal materiale d'imballaggio. Pericolo di soffocamento!
- Consultare un medico prima di iniziare un nuovo programma di allenamento.
- Questo apparecchio NON è un dispositivo medico. La misurazione della frequenza cardiaca del sensore di attività non è adatta per diagnosticare, trattare, curare o prevenire malattie.
- Il sensore di attività contiene magneti. Prima di utilizzare il sensore di attività, consultare il proprio medico se si è portatori di pace-maker, defibrillatore o di un altro impianto elettronico
- Il sensore di attività è dotato solo di una protezione antispruzzo. Si raccomanda però di NON utilizzare il sensore di attività sotto la doccia o mentre si nuota.
- Proteggere il sensore di attività dall'umidità.
- A tutela dell'ambiente, al termine del suo utilizzo l'apparecchio non deve essere smaltito nei rifiuti domestici. Lo smaltimento va effettuato negli appositi centri di raccolta. Attenersi alle norme locali vigenti per lo smaltimento dei materiali. Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). Per eventuali chiarimenti, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.





Avvertenze sull'uso delle batterie ricaricabili

- Se il liquido della batteria ricaricabile viene a contatto con la pelle e con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.
- Quando una batteria ricaricabile è esaurita, indossare dei guanti di protezione e smaltire l'apparecchio. Proteggere le batterie ricaricabili dal caldo eccessivo.
- Proteggere le batterie ricaricabili dal caldo eccessivo.
- **⚠ Rischio di esplosione!** Non gettare le batterie ricaricabili nel fuoco.
- Non scomporre, aprire o frantumare le batterie ricaricabili.
- Utilizzare unicamente i caricabatterie specificati nelle istruzioni per l'uso.
- Le batterie ricaricabili devono essere caricate correttamente prima dell'uso. Rispettare le avvertenze del produttore e le indicazioni fornite nelle presenti istruzioni per l'uso per caricare correttamente le batterie.
- Prima della prima messa in funzione, caricare completamente la batteria ricaricabile (vedere capitolo 3.1)
- Per ottenere un ciclo di vita più lungo possibile, caricare completamente la batteria ricaricabile almeno due volte all'anno.

3. MESSA IN FUNZIONE

Per mettere in funzione il sensore di attività, tenere premuto il pulsante per 10 secondi. Se il sensore di attività non si accende, la batteria ricaricabile del sensore di attività è scarica. Caricare la batteria ricaricabile come descritto al capitolo 3.1: "Caricamento della batteria".

1. Accertarsi che lo smartphone sia connesso a Internet.
2. Attivare il *Bluetooth®* sul proprio smartphone.
3. Scaricare l'app gratuita "medel Health Check" dall'Apple App Store (iOS) oppure da Google Play (Android™).
4. Avviare l'app "medel Health Check" e seguire le istruzioni. Nel menu delle impostazioni dell'app, selezionare Medel CW ed effettuare la connessione. A connessione stabilita, è possibile impostare i propri dati personali. A scelta, è possibile attivare/disattivare sveglie, ricevere notifiche per chiamate/messaggi o attivare/disattivare un promemoria di movimento.

Suggerimenti per collegare correttamente il sensore di attività allo smartphone:

- Posizionare lo smartphone il più vicino possibile al sensore di attività.
- Mantenere una distanza di 30 m da altri sensori/dispositivi *Bluetooth®*.



A seconda delle impostazioni dello smartphone, potrebbero esserci costi aggiuntivi per la connessione Internet o la trasmissione dati.



1. Caricamento della batteria

Caricare il sensore di attività attraverso il cavetto USB in dotazione, collegandolo al proprio PC acceso o ad alimentatore 5V dc 500 mA. Fare attenzione a posizionare il cavetto nella corretta posizione. Durante il processo di carica sul display compare il simbolo della batteria.





Per controllare lo stato di carica attuale della batteria, premere il pulsante sul sensore di attività. Generalmente una carica completa della batteria richiede circa 3 ore. Quando la batteria ricaricabile è completamente carica, il display visualizza il simbolo della batteria pieno.

Quando è completamente carica, la batteria ricaricabile dura circa 7 giorni (con una misurazione della frequenza cardiaca di un'ora al giorno). La durata della batteria ricaricabile varia a seconda della minore o maggiore frequenza di misurazione del battito cardiaco.

Caricare regolarmente la batteria ricaricabile per consentire una registrazione costante dei dati.

AVVERTENZA

NON caricare il sensore di attività se i due contatti di carica sul retro del dispositivo sono bagnati. Eventualmente tamponare delicatamente i due contatti di carica con un panno asciutto. Quando una batteria ricaricabile è esaurita, indossare dei guanti di protezione e smaltire l'apparecchio.

2. Come indossare Medel CARDIO WATCH:

- Applicare il sensore di attività al polso sinistro se si è destrorsi o al polso destro se si è mancini.
- Applicare il sensore di attività sul polso circa 3-8 cm sopra l'osso carpale.
- Accertarsi che il retro del sensore luminoso sia correttamente a contatto con la pelle. Il dispositivo deve essere stretto in modo da garantire che non ci sia di-

spersione di luce del sensore per garantire la corretta lettura dei battiti cardiaci. Se si hanno spesso mani fredde o non correttamente irrorate, si consiglia di eseguire esercizi di riscaldamento prima di procedere alla misurazione della frequenza cardiaca per ottenere un risultato preciso.



3. Avvio del sensore

Premere sul tasto O bianco per avviare Medel CARDIO WATCH:

Se il sensore di attività non si accende, la batteria ricaricabile del sensore di attività è scarica. Caricare la batteria ricaricabile come descritto al capitolo "Caricamento della batteria".

4. FUNZIONI

Il sensore di attività è dotato delle seguenti funzioni: ora, data e stato batteria, frequen-



za cardiaca, contapassi, consumo calorico, distanza percorsa, tempo attivo, obiettivo quotidiano, sveglia, promemoria movimento, modalità sonno e notifica messaggi/chiamate, ricerca smartphone e scatto a distanza per la fotocamera dello smartphone. Ogni giorno a mezzanotte i valori vengono azzerati. Il conteggio riparte quindi da capo. Per cambiare funzione, premere il pulsante del sensore di attività.

4.1 Visualizzazione di ora / data / batteria ricaricabile

Il sensore di attività visualizza l'ora corrente, la data e lo stato della batteria ricaricabile. Quando il sensore di attività viene sincronizzato con lo smartphone, l'ora e la data attuali dello smartphone vengono trasmesse al sensore di attività.

4.2 Passi/movimento

Il sensore di attività indica i movimenti in passi. I passi vengono registrati tramite un sensore 3D posto all'interno del corpo del sensore di attività.

4.3 Consumo calorico

Il sensore di attività calcola il consumo calorico in base ai dati specificati nell'app (altezza, età, sesso, peso) e ai passi compiuti. Quando ci si sveglia, il sensore di attività visualizza già il numero di calorie consumate in quanto il corpo consuma calorie anche in condizione di riposo. L'apparecchio considera automaticamente le calorie consumate in condizione di riposo.

4.4 Distanza percorsa

Attraverso l'altezza impostata nell'app, il sensore di attività determina la lunghezza del

passo. È possibile anche personalizzare la lunghezza del passo. In base alla lunghezza del passo e al numero di passi, il sensore di attività calcola la distanza percorsa. La distanza visualizzata è solo un valore di riferimento approssimativo e non corrisponde esattamente alla distanza effettiva.

4.5 Tempo attivo 01:00

Il tempo attivo indica da quanto tempo si è in movimento. Il tempo attivo considera esclusivamente il tempo durante il quale ci si muove.

4.6 Avanzamento dell'obiettivo quotidiano 10%

Nelle impostazioni dell'app "medel Health Check" è possibile configurare un obiettivo quotidiano (ad es. 10000 passi). L'avanzamento dell'obiettivo quotidiano impostato (in %) è visualizzabile sul display del sensore di attività.

4.7 Sveglia 19:45

Nell'app "medel Health Check" è possibile impostare diversi orari sveglia. Quando giunge l'ora della sveglia, il sensore di attività inizia a vibrare.

4.8 Messaggi / Notifiche



Se sullo smartphone arrivano notifiche push (ad es. per SMS o WhatsApp), è possibile farsi avvisare sul display del sensore di attività. A tale scopo, è necessario che il sensore di attività sia connesso allo smartphone via Bluetooth® e che l'app "medel Health Check" sia configurata.

Quando il messaggio arriva, viene visualizzato dapprima il mittente sul display. Se si

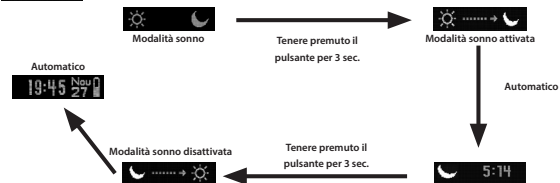


preme il pulsante, viene visualizzata una parte del messaggio. Premendo nuovamente il pulsante è possibile continuare a leggere il messaggio. In caso di messaggi più lunghi, non viene visualizzato il contenuto completo.



4.9 Chiamate Nelle impostazioni dell'app "medel Health Check" è possibile impostare la ricezione di notifiche sul sensore di attività in merito alle chiamate. A tale scopo, è necessario che il sensore di attività sia connesso allo smartphone via *Bluetooth®* e che l'app sia configurata.

4.10 Modalità sonno Per misurare i movimenti durante il sonno, prima di andare a dormire attivare la modalità sonno dell'apparecchio. A tale scopo, premere il pulsante per 3 secondi nell'indicatore modalità sonno. Sul display compare brevemente . Dopo un secondo viene attivata automaticamente la modalità sonno.



Quando ci si sveglia al mattino tenere premuto il pulsante per ca. 3 secondi per riattivare il sensore di attività dalla modalità sonno.

Opzionalmente è possibile stabilire un intervallo di tempo in cui il sensore di attività passa automaticamente alla modalità sonno e infine torna alla modalità attività. Inoltre, è possibile impostare un promemoria sonno.

4.11 Allarme attività

Nelle impostazioni dell'app "medel Health Check" è possibile impostare un promemoria movimento. È possibile impostare un'ora di inizio e un'ora di fine per l'intervallo in cui il promemoria è attivo, ad esempio dalle 09.00 alle 18.00. Inoltre, è possibile impostare una durata di inattività. Se durante la durata di inattività impostata non ci si muove, il sensore di attività inizia a vibrare e sul display compare  → .

4.12 Ricerca dello smartphone

Qualora sia impossibile trovare lo smartphone, il sensore di attività offre la possibilità di far suonare e vibrare lo smartphone.

A tale scopo:

- i due dispositivi devono essere connessi via *Bluetooth®*,
- le suonerie e la vibrazione non devono essere disattivate sullo smartphone,
- la distanza tra i due dispositivi deve essere inferiore a 5 metri,
- l'app "medel Health Check" deve essere aperta sullo smartphone.

1. Premere il pulsante sul sensore di attività, finché sul display non compare l'ora o la modalità sonno.

2. Tenere premuto il pulsante sul sensore di attività per 3 secondi. Sul display



compare  .

3. Premere ora brevemente il pulsante sul sensore di attività. Sul display compare  . Il sensore di attività cerca ora di trovare lo smartphone. Non appena lo smartphone viene trovato, emette un segnale acustico e inizia a vibrare.

4. Per interrompere la ricerca dello smartphone e tornare al menu principale, tenere premuto il pulsante sul sensore di attività per 3 secondi. Sul display compare .

4.13 Scatto a distanza per la fotocamera dello smartphone

Con il sensore di attività è possibile anche far scattare la fotocamera dello smartphone. In questo modo, è possibile fare foto in modo semplice e pratico senza dover tenere in mano lo smartphone.

Per attivare la fotocamera dello smartphone con il sensore di attività:

- i due dispositivi devono essere connessi via *Bluetooth®*,
- la distanza tra i due dispositivi deve essere inferiore a 5 metri,
- l'app "medel Health Check" deve essere aperta sullo smartphone.

Per far scattare la fotocamera dello smartphone tramite il sensore di attività, procedere come segue:

1. Aprire sullo smartphone l'app "medel Health Check".
2. Premere il pulsante sul sensore di attività, finché sul display NON compare l'ora o



la modalità sonno.

3. Tenere premuto il pulsante sul sensore di attività per 3 secondi. Sul display compare .
4. Tenere di nuovo premuto il pulsante sul sensore di attività per 3 secondi, finché sul display compare .
5. Premere brevemente il pulsante sul sensore di attività. Sul display compare . Viene avviata l'app fotocamera dello smartphone.
6. Premere di nuovo brevemente il pulsante sul sensore di attività. L'app fotocamera sullo smartphone scatta solo una foto. A ogni successiva breve pressione del pulsante, l'app fa una nuova foto.



4.14 Frequenza cardiaca OFF

Il sensore di attività è dotato di sensore ottico che consente di misurare la frequenza cardiaca in tempo reale. La misurazione della frequenza cardiaca è possibile solo se il sensore di attività NON si trova in modalità sonno.

1. Per avviare la misurazione della frequenza cardiaca, premere il pulsante finché sul display non compare  OFF.
2. Tenere premuto il pulsante per 3 secondi, sul display compare  . . . e il sensore di attività inizia a rilevare la frequenza cardiaca. Non appena il sensore di attività





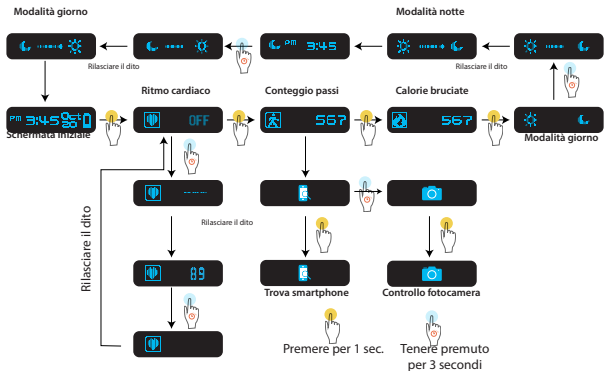
ha rilevato una frequenza cardiaca, sul display compare  89 . Se il sensore di attività non dovesse rilevare la frequenza cardiaca, sul display compare  OFF . In questo caso controllare se il sensore luminoso sul retro è correttamente a contatto con la pelle e non presenta particelle di pelle o polvere. Quindi premere nuovamente il pulsante per l'attivazione della misurazione della frequenza cardiaca.

3. Per interrompere la misurazione della frequenza cardiaca, tenere premuto il pulsante per 5 secondi. Sul display compare  OFF

4.14 Simboli del display

	Passi
	Frequenza cardiaca
	Conteggio calorie
	Distanza percorsa (km)
	Durata attività (h.-min.)
	Percentuale Vs obiettivo

	Raggiungimento obiettivo
	Funzione sveglia
	Controllo fotocamera
	Trova il mio telefono
	Modalità notte/sonno





5. TRASMISSIONE DEI DATI ALLO SMARTPHONE

Per trasmettere i dati registrati dal sensore di attività all'app "medel HealthCheck" procedere come segue:

1. Attivare il *Bluetooth*® sul proprio smartphone.
2. Aprire l'app "medel HealthCheck".
3. Connettere il sensore di attività MEDEL CARDIO WATCH all'app. I dati vengono trasmessi automaticamente allo smartphone.

6. PULIZIA

Pulire regolarmente il sensore di attività con un panno umido. Rimuovere residui di pelle e impurità dal cinturino e in particolare dalle superfici in plastica sulla parte interna del cinturino per evitare danni ai materiali. Prestare attenzione inoltre alla pulizia del sensore interno per il rilevamento del battito cardiaco, soprattutto in caso di utilizzo di creme e/o cosmetici sulla pelle.

7. DOMANDE FREQUENTI

Come si applica correttamente il sensore di attività?

Applicare il sensore di attività al polso sinistro se si è destrorsi o al polso destro se si è mancini. Infilare un'estremità del cinturino attraverso l'apertura dell'altra estremità.

Quali sono i vantaggi del sensore di attività?

Il movimento è la condizione fondamentale per una vita sana. L'attività fisica aiuta a



mantenersi in forma e riduce il rischio di sviluppare patologie del sistema cardiocircolatorio.

Fare movimento aiuta anche a dimagrire e aumenta il benessere. Per attività fisica si intende qualsiasi movimento che comporti un consumo di energie. Le attività quotidiane, quali camminare, andare in bicicletta, salire le scale e fare i lavori di casa, contribuiscono notevolmente a fare movimento. Il sensore di attività permette di valutare e registrare con obiettività l'attività fisica quotidiana. È possibile che ci si senta anche motivati ad aumentare l'attività fisica nella vita di tutti i giorni. Il programma giornaliero ideale deve prevedere 7.000 - 10.000 passi o 30 minuti di attività. (Fonte: secondo l'OMS, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

Come avviene la registrazione dei passi da parte del sensore di attività?

Il sensore di attività registra ininterrottamente l'attività fisica grazie a un sensore 3D incorporato. Tutti i movimenti corporei vengono interpretati in passi. L'indicazione del tragitto percorso può pertanto differire dal tragitto effettivo.

Come è possibile valutare i dati relativi all'attività/al sonno?

L'interfaccia *Bluetooth®* del sensore di attività consente di trasmettere i dati memorizzati a uno smartphone (Android™ e iOS) dove possono essere valutati. Basta scaricare l'app gratuita "medel Health Check" sullo smartphone. Il sensore di attività utilizza *Bluetooth®* low energy technology, banda di frequenza 2,4 GHz.

Come si sincronizzano i dati con l'app?

Per trasmettere i dati registrati dal sensore di attività all'app "medel Health Check", seguire le istruzioni del capitolo "5. Trasmissione dei dati allo smartphone".



La trasmissione dei dati allo smartphone non funziona.

Ciò può avere diverse cause:

- Verificare se lo smartphone/il tablet è compatibile con l'app "medel Health Check".
- Il sensore di attività si trova in "modalità Sleep". Per uscire dalla "modalità Sleep", tenere premuto il pulsante per 3 secondi. Sul display del sensore compare .
- Sullo smartphone non è stato attivato il *Bluetooth*®. Attivare il *Bluetooth*® nelle impostazioni del proprio smartphone.
- La batteria ricaricabile del sensore di attività è scarica. Se il sensore di attività non si accende, caricarlo con il cavo di carica USB in dotazione.
- Assicurarsi di utilizzare l'app corretta. La trasmissione dei dati è possibile solo con l'app "medel Health Check".
- Il sensore di attività è connesso con un altro smartphone. Interrompere la connessione prima di connettere il sensore di attività con un altro smartphone.
- **iPhone:** se si utilizza un iPhone e la connessione *Bluetooth*® non è più stabilita, interrompere prima la connessione *Bluetooth*® nell'app "medel Health Check". Accedere infine alle impostazioni dell'iPhone relative al *Bluetooth*® ed eliminare Medel CW dall'elenco dei dispositivi *Bluetooth*® connessi. Connettere ora Medel CW di nuovo nell'app "medel Health Check" via *Bluetooth*®.
- **Android™:** se si utilizza uno smartphone Android™ e la connessione *Bluetooth*® non è più stabilita, rimuovere la connessione *Bluetooth*® nell'app "medel Health Check" e infine connettere di nuovo Medel CW.

Quando si deve caricare la batteria del sensore di attività?



Caricare la batteria del sensore di attività quando, premendo il pulsante, sul display compare **19:45 New 0**. Non appena sul display compare **19:45 270** la carica della batteria è limitata a un massimo di 24 ore. Non far mai scaricare completamente la batteria. Solo così è possibile garantire una registrazione continua dei dati.

Come si carica correttamente la batteria del sensore di attività?

Per caricare correttamente il sensore di attività, seguire le istruzioni del capitolo "Caricamento della batteria".

È possibile portare il sensore di attività anche mentre si va in bicicletta?

È possibile portare il sensore di attività anche mentre si va in bicicletta, a condizione che venga indossato adeguatamente. Ad esempio, si consiglia di assicurare il sensore alla gamba oppure in una tasca stretta o laterale dei pantaloni, non portarlo alla cintura. Tuttavia, l'indicazione del tragitto percorso si discosta dal tragitto effettivo in quanto il sensore di attività interpreta tutti i movimenti corporei in passi.

Quanti giorni/quante notti può registrare il sensore di attività?

Il sensore di attività può registrare 15 giorni e 15 notti. Quando tutte le posizioni di memoria sono occupate, le registrazioni più vecchie vengono sovrascritte automaticamente. Si consiglia quindi di procedere alla trasmissione dei dati almeno una volta alla settimana.

Come si attiva la modalità sonno?

A tale scopo, attenersi alle indicazioni del capitolo "Modalità sonno".

Come si attiva la sveglia a vibrazione?

Impostare l'orario di sveglia desiderato nell'app "medel Health Check". Sincronizzare il



sensores di attività con l'app dopo l'inserimento/la modifica dell'orario sveglia.

È possibile portare il sensore anche sotto la doccia o mentre si nuota?

Il sensore di attività è protetto contro gli spruzzi d'acqua come ad es. la pioggia. In alcuni casi, sotto la doccia o durante l'immersione del sensore di attività, potrebbe accadere che la pressione prevalente sia troppo elevata e il sensore di attività potrebbe essere danneggiato. Il sensore di attività non è adatto per le immersioni.

Come si smaltisce il sensore di attività?

A tale scopo, attenersi alle indicazioni del capitolo "Smaltimento".

Come si pulisce il sensore di attività?

Di tanto in tanto pulire accuratamente il sensore di attività con un panno umido.

Cosa comprende la fornitura?

La fornitura comprende un sensore di attività e un cavo di carica USB.

Cosa significano i simboli sul sensore di attività e sulla confezione?

A tale scopo, vedere il capitolo "Spiegazione dei simboli".

8. SMALTIMENTO

Le batterie non devono essere smaltite nei rifiuti domestici. Possono contenere metalli pesanti nocivi e devono essere trattate come rifiuti speciali.

• I seguenti simboli sono riportati su batterie ricaricabili contenenti sostanze tossiche:

Pb = batteria contenente piombo

Cd = batteria contenente cadmio



Hg = batteria contenente mercurio

A tutela dell'ambiente, al termine del suo utilizzo l'apparecchio non deve essere smaltito nei rifiuti domestici.

Lo smaltimento va effettuato negli appositi centri di raccolta. Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). Per eventuali chiarimenti, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.



9. DATI TECNICI

Peso: ca. 36 g (incl. cavo)

- Adatto per circonferenze polso di ca. 14,5-19,5 cm
- Batteria ricaricabile: 150mAh/3.7V DC Ioni di Litio Polimero
- Condizioni operative ammesse: 10-40 °C
- Capacità di memoria: 15 giorni - Battiti cardiaci: 40-240 bpm
- Alimentazione: 5 V DC, 500mA
- Impermeabile: IPX4
- *Bluetooth*® low energy technology, frequenza di banda 2,4 GHz

Con la presente garantiamo che il prodotto è conforme alla direttiva europea RED 2014/53/UE. Per ulteriori informazioni rivolgersi al servizio di assistenza di Medel International Srl.

Il marchio *Bluetooth*® e il relativo logo sono marchi registrati di *Bluetooth*® SIG, Inc. L'utilizzo di tali marchi da parte di Medel International Srl è stato concesso in licenza.

A fini di aggiornamento, i dati tecnici sono soggetti a modifiche senza preavviso.



Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

10. SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

I seguenti simboli sono utilizzati nelle Istruzioni per l'uso e sull'apparecchio:

	AVVERTENZA Segnalazione di rischio di lesioni o pericoli per la salute.		Produttore
	Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.		Leggere le istruzioni per l'uso
IPX4	Involucro protetto contro corpi solidi di dimensioni superiori a 1 mm	 5V DC, 500 mA	Alimentazione
	Smaltimento secondo le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE).		

11. GARANZIA

In caso di guasto, rivolgersi al ventro Assistenza di Medel International Srl. Non aprire in alcun caso l'apparecchio. L'apparecchio non ha alcuna parte al suo interno che possa essere riparata da personale non qualificato e non necessita di manutenzione interna e/o di lubrificazione.

Condizioni di garanzia

L'apparecchio è garantito 3 anni dalla data di acquisto contro qualsiasi difetto originario di materiali o di costruzione. La garanzia consiste nella sostituzione dei componenti difettosi all'origine. La garanzia non copre gli accessori forniti a corredo e le parti soggette a normale usura. Le spese di spedizione dell'apparecchio sono a carico dell'utente. Le riparazioni al di fuori delle condizioni di garanzia sono addebitate all'utente. La garanzia decade se l'apparecchio è stato manomesso, se il difetto deriva da uso improprio o se il danneggiamento non è imputabile al produttore (caduta accidentale, trasporto non accurato, ecc.). La garanzia non comporta alcun risarcimento di danni, diretti o indiretti, di qualsiasi natura verso persone o cose durante il periodo di inefficienza del prodotto. La garanzia è valida dalla data d'acquisto del prodotto certificata dallo scontrino fiscale o dalla fattura d'acquisto. Nel caso in cui l'apparecchio non riprenda il corretto funzionamento, rivolgersi al CUSTOMER SERVICE MEDEL:

Assistenza

+39 02 83451193



1. PRODUCT SPECIFICATIONS

Thank you for purchasing the Medel CARDIO WATCH.

Check the external integrity of the package and the contents. Before use, make sure that the appliance and accessories do not show any obvious damage and that the packaging material has been removed. If in doubt, do not use the appliance and consult your dealer or contact the customer Service indicated.

PACKAGE CONTENTS:

- 1 bracelet-shaped activity sensor
- 1 x USB charging cable

Why use an activity sensor?

Movement is the fundamental condition for a healthy life. Physical activity helps keep fit and reduces the risk of developing cardiovascular system diseases. Physical activity means any movement that involves energy consumption. Daily activities such as walking, cycling, climbing stairs and doing housework contribute greatly to movement. It is possible that you also feel motivated to increase physical activity in everyday life. In addition, the activity sensor is provided with a sensor for measuring heart rate, which allows you to measure it in real time on your wrist. Thanks to the free "Medel Health Check" app, physical activity data can be easily transmitted from the activity sensor to the smartphone. In this way, you can view the recordings on your smartphone at any time, in a simple and intuitive manner.

In addition, you can receive notifications about messages (SMS, WhatsApp, Facebook Messenger) or incoming calls, and all this conveniently on your wrist. In this way,

everything is quickly under control and is always up to date.

MEDEL CARDIO WATCH with the "Medel Health Check" app offers the following functions:

- Date and time indication
- Display of the steps taken
- Display of daily distance travelled, calorie consumption, active time and progress of daily objective (percentage %)
- Representation of the individual phases of sleep
- Vibrating alarm clock
- Motion reminder
- Notification of calls and messages received on the smartphone (SMS, WhatsApp...)
- Search for smartphone
- Remote shooting with smartphone camera

System requirements:

- iOS $\geq$ Version 9.0 / Android™ $\geq$ Version 5.0

- Bluetooth® $\geq$ 4.0

The activity sensor uses Bluetooth® low energy technology, 2.402 - 2.480 GHz frequency band, maximum transmission power delivered in the <20 dBm frequency band, it is compatible with Bluetooth® 4.0 smartphones/tablets.

For the purpose of updating the technical data are subject to change without notice.



2. NOTES



WARNING

- Avoid contact with sunscreens or similar as they may damage plastic parts.
- Keep children away from packaging material. Danger of suffocation!
- Consult a doctor before starting a new training programme.
- This device is NOT a medical device. The measurement of the heart rate of the activity sensor is not suitable for diagnosing, treating, nursing or preventing diseases.
- The activity sensor contains magnets. Before using the activity sensor, consult your doctor if you are a pacemaker, defibrillator or other electronic system user
- The activity sensor is only provided with a splash-proof protection. It is however recommended NOT to use the activity sensor in the shower or while swimming.
- Protect the activity sensor from moisture.
- To protect the environment, the appliance must not be disposed of in household waste at the end of its use. Disposal must be carried out in the appropriate collection centres. Comply with local regulations in force regarding the disposal of materials. Dispose of the appliance according to the European Directive on Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE). For any clarifications, contact the municipal authorities responsible for disposal.





Warnings on the use of rechargeable batteries

- If the liquid from the rechargeable battery comes in contact with your skin and eyes, rinse the affected parts with water and consult your doctor.
- When a rechargeable battery is worn out, wear protective gloves and dispose of the device.
- Protect rechargeable batteries from excessive heat.
- **⚠ Risk of Explosion!** Do not dispose of rechargeable batteries in a fire.
- Do not break up, open or crush rechargeable batteries.
- Use only the chargers specified in the instructions for use.
- Rechargeable batteries need to be charged correctly before use. Follow the manufacturer's instructions and the information provided in these instructions for use to correctly charge the batteries.
- Before first commissioning, fully charge the rechargeable battery (see chapter 3.1)
- To achieve the longest possible life cycle, fully charge the rechargeable battery at least twice a year.

3. START-UP

To start-up the activity sensor, press and hold the button for 10 seconds. If the activity sensor does not turn on, the activity sensor's rechargeable battery is low. Charge the rechargeable battery as described in chapter 3.1: "Charging the battery".



1. Make sure your smartphone is connected to the Internet.
2. Activate the *Bluetooth*® on your smartphone.
3. Download the free "Medel Health Check" app from the Apple App Store (iOS) or from Google Play (Android™).
4. Start the "Medel Health Check" app and follow the instructions. In the app settings menu, select Medel CW and connect. After connection, you can set your personal data. Optionally, you can able/disable alarms, receive notifications for calls/messages or able/disable a motion reminder.

Tips to correctly connect the activity sensor to the smartphone:

- Position the smartphone as close as possible to the activity sensor.
- Keep a distance of 30 m from other *Bluetooth*® sensors/devices.



Depending on your smartphone settings, there may be additional costs for Internet connection or data transmission.



1. Charging the battery

Charge the activity sensor through the supplied USB cable, connecting it to your PC switched on or to a 5V dc 500 mA power supply. Be careful to position the cable in the correct position. During the charging process the battery symbol appears on the display.





To check the current battery charge status, press the button on the activity sensor. Generally a full battery charge requires about 3 hours. When the rechargeable battery is fully charged, the display shows the full battery symbol.

When fully charged, the rechargeable battery lasts approximately 7 days (with a heart rate measurement of one hour per day). The life of the rechargeable battery varies according to the lower or higher heartbeat measurement frequency.

Charge the rechargeable battery regularly to allow constant data recording.

 WARNING

DO NOT charge the activity sensor if the two charging contacts on the back of the device are wet. If necessary, gently dab the two charging contacts with a dry cloth. When a rechargeable battery is worn out, wear protective gloves and dispose of the device.

2. Wearing Medel CARDIO WATCH:

- Apply the activity sensor on the left wrist if you are right-handed or on the right wrist if you are left-handed.
- Apply the activity sensor on the wrist about 3-8 cm above the carpal bone.
- Make sure that the back of the light sensor is correctly in contact with the skin. The device must be tightened in such a way as to ensure that there is no light scattering of the sensor to ensure correct reading of heartbeats.



EN

If you often have cold or improperly blood supplied hands, it is recommended that you perform warm-up exercises before measuring your heart rate for a precise result.



3. Starting the sensor

Press the white O key to start Medel CARDIO WATCH:

If the activity sensor does not turn on, the activity sensor's rechargeable battery is low. Charge the rechargeable battery as described in chapter "Charging the battery".

4. FUNCTIONS

The activity sensor has the following functions: time, date and battery status, heart rate, pedometer, calorie consumption, distance travelled, active time, daily goal, alarm, motion reminder, sleep mode and messages/calls notification, smartphone search



EN

and remote shooting for the smartphone camera.
The values are reset every day at midnight. The count then starts again. To change function, press the activity sensor button.

4.1 Display of time / date / rechargeable battery



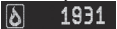
The activity sensor displays the current time, date and rechargeable battery status. When the activity sensor is synchronised with the smartphone, the current time and date of the smartphone are transmitted to the activity sensor.

4.2 Steps /movement



The activity sensor indicates movements in steps. Steps are recorded using a 3D sensor placed inside the activity sensor body.

4.3 Calorie consumption



The activity sensor calculates the calorie consumption based on the data specified in the app (height, age, gender, weight) and steps taken. When you wake up, the activity sensor already displays the number of calories consumed because the body consumes calories even in the rest condition. The appliance automatically considers the calories consumed in the rest condition.

4.4 Distance travelled



The activity sensor determines the length of the step through the height set in the app. The length of the step can also be customised. The activity sensor calculates



the distance travelled based on the length of the step and the number of steps. The displayed distance is only an approximate reference value and does not correspond exactly to the actual distance.

4.5 Active time 01:00

The active time indicates how long you have been on the move. The active time considers only the time during which one moves.

4.6 Progress of the daily goal 10%

You can configure a daily goal in the "Medel Health Check" app settings (e.g. 10000 steps). The progress of the set daily target (in %) can be viewed on the activity sensor display.

4.7 Alarm 19:45

You can set different alarm times in the "Medel Health Check" app. When the alarm time arrives, the activity sensor starts vibrating.

4.8 Messages / Notifications SMS John Smith WhatsApp John Smith

If push notifications are received on the smartphone (e.g. for SMS or WhatsApp), you can be warned on the activity sensor display. To do this, the activity sensor must be connected via Bluetooth® to the smartphone and the "Medel Health Check" app must be configured.

When the message arrives, the sender appears first on the display. If you press the



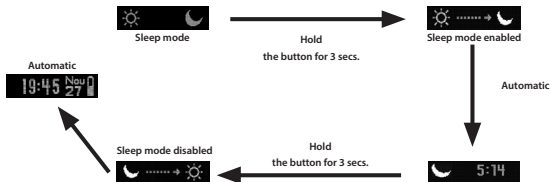
EN

button, part of the message is displayed. By pressing the button again you can continue reading the message. In case of longer messages, full contents are not displayed.



4.9 Calls  John Smith You can set the receipt of notifications on the activity sensor concerning calls in the "Medel Health Check" app settings. To do this, the activity sensor must be connected via *Bluetooth®* to the smartphone and the app must be configured.

4.10 Sleep mode To measure movements during sleep, activate the sleep mode of the device before going to sleep. To do this, press the button in the sleep mode indicator for 3 seconds. The display briefly shows 





The sleep mode is automatically activated after a second. When you wake up in the morning, press the button for approx. 3 seconds to reactivate the activity sensor from the sleep mode.

Optionally a time interval can be established in which the activity sensor automatically switches to the sleep mode and finally returns to the activity mode. You can also set a sleep reminder.

4.11 Activity alarm

You can set a motion reminder in the "Medel Health Check" app settings. A start time and an end time can be set for the interval in which the reminder is enabled, for example, from 9:00 am to 6:00 pm. In addition, an idle time can be set. If there is no movement during the set inactivity time, the activity sensor starts vibrating and appears on the display.  → .

4.12 Search for the smartphone

If it is impossible to find the smartphone, the activity sensor offers the possibility to make the smartphone sound and vibrate.

For that purpose:

- the two devices must be connected via *Bluetooth®*,
- the ringtones and the vibration must not be disabled on the smartphone,
- the distance between the two devices must be less than 5 metres,
- the "Medel Health Check" app must be opened on the smartphone.

1. Press the button on the activity sensor until the time or sleep mode appears on the display.



2. Press and hold the button on the activity sensor for 3 seconds. The display shows .
3. Now briefly press the button on the activity sensor. The display shows . The activity sensor now tries to find the smartphone. As soon as the smartphone is found, it will beep and start vibrating.
4. To stop the search for the smartphone and return to the main menu, press and hold the button on the activity sensor for 3 seconds. The display shows .

4.13 Remote shooting for the smartphone camera

With the activity sensor you can also trigger the smartphone camera. In this way, you can take pictures in a simple and practical way without having to hold your smartphone.

To enable the smartphone camera with the activity sensor:

- the two devices must be connected via *Bluetooth®*,
- the distance between the two devices must be less than 5 metres,
- the "Medel Health Check" app must be opened on the smartphone.

To trigger the smartphone camera through the activity sensor, proceed as follows:

1. Open the "Medel Health Check" app on your smartphone.
2. Press the button on the activity sensor until the time or sleep mode does NOT ap-



pear on the display.

3. Press and hold the button on the activity sensor for 3 seconds. The display shows

4. Press and hold the button on the activity sensor again for 3 seconds until the display shows

Now shortly press the button on the activity sensor. The display shows The smartphone's camera app starts.

6. Briefly press the button on the activity sensor again. The camera app on the smartphone only takes one picture. At each subsequent brief pressure of the button, the app takes a new picture.



4.14 Heart rate OFF

The activity sensor is provided with an optical sensor that measures the heart rate in real time. Heart rate measurement is only possible if the activity sensor is NOT in sleep mode.

1. To start measuring the heart rate, press the button until the display does not show



2. Press and hold the button for 3 seconds, the display shows and the activity sensor starts detecting the heart rate. As soon as the activity sensor has



detected a heart rate, the display shows  89 . If the activity sensor does not detect the heart rate, the display shows  OFF . In this case check if the light sensor on the back is correctly in contact with the skin and has no skin or dust particles. Then press the button to activate the heart rate measurement again.

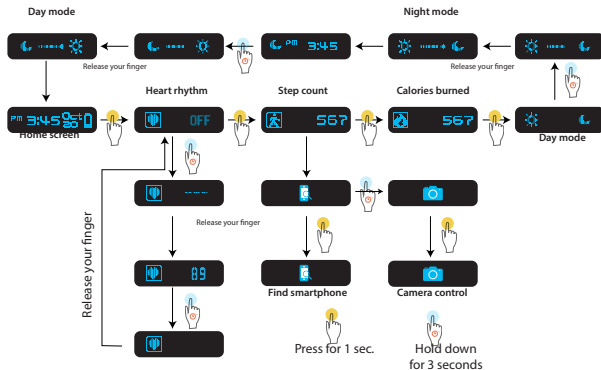
3. To stop the heart rate measurement, press and hold the button for 5 seconds. The display shows  OFF

4.14 Display symbols

	Steps
	Heart rate
	Calorie count
	Covered distance (km)
	Duration of activity (h.-min.)
	Percentage Vs goal

	Target achievement
	Alarm function
	Camera control
	Find my phone
	Night/sleep mode

4.15 Overview of the functions





5. DATA TRANSMISSION TO THE SMARTPHONE

To transmit the recorded data from the activity sensor to the "Medel Health Check" app proceed as follows:

Enable the *Bluetooth®* on your smartphone.

2. Open the "Medel Health Check" app.

3. Connect the MEDEL CARDIO WATCH activity sensor to the app. Data is transmitted automatically to the smartphone.

6. CLEANING

Clean the activity sensor regularly with a damp cloth. Remove residues of skin and impurities from the strap and in particular from the plastic surfaces on the inside of the strap to avoid damage to materials. Also pay attention to the cleaning of the internal sensor for heartbeat detection, especially when using creams and/or cosmetics on the skin.

7. FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

How is the activity sensor applied correctly?

Apply the activity sensor on the left wrist if you are right-handed or on the right wrist if you are left-handed. Thread one end of the strap through the opening of the other end.

What are the advantages of the activity sensor?

Movement is the fundamental condition for a healthy life. Physical activity helps keep



fit and reduces the risk of developing cardiovascular system diseases. Movement also helps to lose weight and increases well-being. Physical activity means any movement that involves energy consumption. Daily activities such as walking, cycling, climbing stairs and doing housework contribute greatly to movement. The activity sensor allows evaluating and objectively recording daily physical activity. It is possible that you also feel motivated to increase physical activity in everyday life. The ideal daily program should include 7,000 - 10,000 steps or 30 minutes of activity. (Source: according to WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

How does the activity sensor record the steps?

The activity sensor continuously records physical activity thanks to a built-in 3D sensor. All body movements are interpreted as steps. The indication of the route travelled may therefore differ from the actual journey.

How can the activity/sleep data be evaluated?

The *Bluetooth*® interface of the activity sensor allows transmitting stored data to a smartphone (AndroidTM and iOS) where they can be evaluated. Just download the free "Medel Health Check" app on your smartphone. The activity sensor uses *Bluetooth*® low energy technology, 2.4 GHz frequency band.

How are data synchronised with the app?

To transmit the recorded data from the activity sensor to the "Medel Health Check" app, follow the instructions in chapter "5. Data transmission to the smartphone".



EN

Data transmission to the smartphone does not work.

This can be due to several causes:

- Check if the smartphone/tablet is compatible with the "Medel Health Check" app.
- The activity sensor is in "Sleep mode". To exit the "Sleep mode", press and hold the button for 3 seconds.  Appears on the sensor display.
- The *Bluetooth*® has not been enabled on the smartphone. Enable the *Bluetooth*® in your smartphone settings.
- The activity sensor's rechargeable battery is low. If the activity sensor does not turn on, charge it with the supplied USB charging cable.
- Make sure you use the correct app. Data transmission is only possible with the "Medel Health Check" app.
- The activity sensor is connected to another smartphone. Interrupt the connection before connecting the activity sensor with another smartphone.
- **iPhone:** if you use an iPhone and the *Bluetooth*® connection is no longer established, interrupt the *Bluetooth*® connection first in the "Medel Health Check" app. Finally access the iPhone settings related to *Bluetooth*® and delete Medel CW from the list of *Bluetooth*® devices connected. Now connect Medel CW again in the "Medel Health Check" app via *Bluetooth*®.
- **Android™:** if you use an Android™ smartphone and the *Bluetooth*® connection is no longer established, remove the *Bluetooth*® connection in the "Medel Health Check" app and finally connect Medel CW again.

When should the activity sensor battery be charged?



Charge the activity sensor battery when, by pressing the button, on the display **19:45 New** appears. As soon as the display shows **19:45 New**, battery charging is limited to a maximum of 24 hours. Never fully discharge the battery pack. This is the only way to guarantee continuous data recording.

How must the activity sensor battery be charged correctly?

To charge the activity sensor correctly, follow the instructions in the "Charging the battery" chapter.

Can the activity sensor be worn even while riding a bicycle?

The activity sensor can also be worn while cycling, provided it is worn properly. For example, it is advisable to secure the sensor to the leg or in a narrow or side pocket of the trousers, do not wear it on the waist. However, the indication of the route travelled deviates from the actual route as the activity sensor interprets all body movements as steps.

How many days/how many nights can the activity sensor record?

The activity sensor can record 15 days and 15 nights. When all positions of the memory are occupied, the oldest recordings are automatically overwritten. It is therefore advisable to proceed with data transmission at least once a week.

How is the sleep mode enabled?

To do this, follow the instructions in the "Sleep mode" chapter.

How is the vibrating alarm clock enabled?

Set the desired alarm time in the "Medel Health Check" app. Synchronise the activity



EN

sensor with the app after entering/changing the alarm time.

Can the sensor be worn even in the shower or while swimming?

The activity sensor is protected against splashes of water, such as rain for example. In some cases, in the shower or during immersion of the activity sensor, it could happen that the prevailing pressure is too high and the activity sensor could be damaged. The activity sensor is not suitable for immersions.

How should the activity sensor be disposed?

To do this, follow the instructions in the "Disposal" chapter.

How must the activity sensor be cleaned?

From time to time carefully clean the activity sensor with a damp cloth.

What does the supply include?

The supply includes an activity sensor and a USB charging cable.

What do the symbols on the activity sensor and on the packaging mean?

To do this, see the chapter "Explanation of symbols".

8. DISPOSAL

Batteries must not be disposed of in household waste. They can contain harmful heavy metals and must be treated as special waste.

- The following symbols are shown on rechargeable batteries containing toxic substances:

Pb = leaded battery

Cd = battery containing cadmium





Hg = battery containing mercury

To protect the environment, the appliance must not be disposed of in household waste at the end of its use.

Disposal must be carried out in the appropriate collection centres. Dispose of the appliance according to the European Directive on Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE). For any clarifications, contact the municipal authorities responsible for disposal.



9. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Weight: approx. 36 g (including cable)

- Suitable for wrist circumferences of approx. 14.5-19.5 cm
- Rechargeable battery: 150mAh/3.7V Polymer Lithium Ions
- Permitted operating conditions: 10-40° C
- Storage capacity: 15 days - Heart beats: 40-240 bpm
- Power supply: 5V DC, 500mA
- Water Proof: IPX4
- *Bluetooth*® low energy technology, 2.4GHz band frequency

We hereby guarantee that the product complies with European directive RED 2014/53/ EU. For further information contact the Medel International S.r.l. support service.

The *Bluetooth*® brand and the related logo are registered trademarks of *Bluetooth*® SIG, Inc.

The use of these trademarks by Medel International S.r.l. has been licensed. Other tra-

Subject to errors and changes

demarks and trade names are those of their respective owners.

10. EXPLANATION OF SYMBOLS

The following symbols are used in the Instructions for use and on the device:

	WARNING Reporting of risk of injuries or health hazards.		Manufacturer
	This product meets the requirements of current European and national directives.		Read the instructions for use
IPX4	Protected against solid objects over 1.0mm e.g. wires.	 5V DC, 500 mA	Power supply
	Disposal in accordance with the provisions of the EC Directive on waste electrical and electronic equipment (WEEE).		



11. WARRANTY

In the event of a breakdown, contact the Medel International S.r.l. Assistance centre. Never open the device. The appliance has no part inside it that can be repaired by unqualified personnel and does not require internal maintenance and/or lubrication.

Warranty conditions

The appliance is guaranteed for 3 years from the date of purchase against any original defect in materials or construction. The guarantee consists in the replacement of the defective parts at origin. The warranty does not cover the accessories supplied and the parts subject to normal wear and tear. The shipping costs of the appliance are charged to the user. Repairs outside the warranty conditions are charged to the user.

The warranty is void if the appliance has been tampered with, if the defect derives from improper use or if the damage is not attributable to the manufacturer (accidental fall, inaccurate transport, etc.). The guarantee does not entail any compensation for direct or indirect damages of any nature to persons or property during the period of malfunction of the product. The warranty is valid from the date of purchase of the product certified by the till receipt or the purchase invoice. In the event that the device does not resume proper operation, contact the MEDEL CUSTOMER SERVICE.

1. ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Gracias por haber comprado el Medel CARDIO WATCH.

Controlar la integridad externa del envase y del contenido. Antes del uso asegurarse de que el aparato y los accesorios no presenten ningún daño evidente, y de que se haya quitado el material de embalaje. En el caso de duda, no utilizar el aparato y consultar con el distribuidor o contactar con el Servicio de atención al cliente indicado.

CONTENIDO DEL ENVASE:

- 1 sensor de actividad en forma de brazalete
- 1 cable de carga USB

¿Por qué utilizar un sensor de actividad?

El movimiento es la condición para una vida sana. La actividad física ayuda a mantenerse en forma y reduce el riesgo de desarrollar patologías del sistema cardiocirculatorio. Por actividad física se hace referencia a cualquier movimiento que comporte un consumo de energía. Las actividades diarias como caminar, ir en bicicleta, subir las escaleras y hacer las tareas de la casa, contribuyen mucho a hacer movimientos. Es posible que también nos sintamos motivados para aumentar la actividad física en la vida de todos los días. Además, el sensor de actividad está provisto de un sensor para la medición de la frecuencia cardíaca, que permite medirla en tiempo real en la muñeca. Gracias a la aplicación gratuita "Medel Health Check", los datos relativos a la actividad física pueden ser transmitidos fácilmente desde el sensor de actividad al smartphone. De esta manera, es posible visualizar los registros en cualquier momento en el smartphone, de manera sencilla e intuitiva.

Además, es posible recibir notificaciones relativas a mensajes (SMS, WhatsApp, Face-



book Messenger) o llamadas entrantes, todo esto de manera cómoda en la muñeca. De esta manera, se tiene todo rápidamente controlado y se está actualizado siempre.

MEDEL CARDIO WATCH con la aplicación "medel Health Check" ofrece las siguientes funciones:

- Indicación de fecha y hora
- Visualización de los pasos efectuados
- Visualización de la distancia diaria recorrida, del consumo de calorías, tiempo activo y avance del objetivo diario (en porcentaje %)
- Representación de las diferentes fases del sueño
- Despertador con vibración
- Promemoria movimiento
- Notificación de las llamadas y mensajes recibidos en el smartphone (SMS, WhatsApp...)
- Búsqueda smartphone
- Disparador a distancia con la cámara de fotos del smartphone

Requisitos del sistema:

- iOS $\geq$ Versión 9.0 / Android™ $\geq$ Versión 5.0
- Bluetooth® $\geq$ 4.0

El sensor de actividad utiliza tecnología de energía baja Bluetooth®, banda de frecuencia 2,402 – 2,480 GHz, potencia de transmisión máxima distribuida en la banda de frecuencia <20 dBm, y es compatible con smartphone/tableta Bluetooth® 4.0.

En aras de la actualización, los datos técnicos están sujetos a modificaciones sin previo aviso.

2. NOTAS



ADVERTENCIA

- Evitar el contacto con cremas solares o similares ya que podrían dañar las piezas de plástico.
- Mantener a los niños alejados del embalaje. ¡Peligro de asfixia!
- Consultar con un médico antes de empezar un programa de entrenamiento nuevo.
- Este aparato NO es un dispositivo médico. La medición de la frecuencia cardiaca del sensor de actividad no es adecuada para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.
- El sensor de actividad contiene imanes. Antes de utilizar el sensor de actividad, consultar con el médico si se lleva marcapasos, desfibrilador u otro equipo electrónico.
- El sensor de actividad está provisto únicamente de una protección contra salpicaduras. Sin embargo, se recomienda NO utilizar el sensor de actividad debajo de la ducha o mientras se nada.
- Proteger de la humedad el sensor de actividad.
- En aras de protección del medio ambiente, al final de su uso el aparato no debe ser eliminado junto con los residuos domésticos. La eliminación se efectúa en los centros de recogida correspondientes. Atenerse a las normas locales vigentes para la eliminación de los materiales. Eliminar el aparato según la directiva europea sobre los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Para eventuales aclaraciones, dirijase a las autoridades locales competentes en materia de eliminación de residuos.





ES

Advertencias sobre el uso de las pilas recargables

- Si el líquido de la pila recargable contacta con la piel y con los ojos, lavar las partes afectadas con agua y consultar con un médico.
- Cuando una pila recargable está agotada, llevar puestos guantes de protección y eliminar el aparato. Proteger las pilas recargables del calor excesivo.
- Proteger las pilas recargables del calor excesivo.
- **⚠ Riesgo de explosión!** No tirar las pilas recargables al fuego.
- No desmontar, abrir ni romper las pilas recargables.
- Utilizar únicamente los cargadores de pilas especificados en las instrucciones de uso.
- Las pilas recargables deben cargarse correctamente antes del uso. Respetar las advertencias del fabricante y las indicaciones dadas en estas instrucciones de uso para cargar correctamente las pilas.
- Antes de la primera puesta en marcha, cargar completamente la pila recargable (véase el capítulo 3.1)
- Para conseguir un ciclo de vida que sea lo más largo posible, cargar completamente la pila recargable al menos dos veces al año.

3. PUESTA EN MARCHA

Para poner en funcionamiento el sensor de actividad, mantener apretado el pulsador durante 10 segundos. Si el sensor de actividad no se enciende, está descargada la pila recargable del sensor de actividad. Cargar la pila recargable de la manera descrita en el capítulo 3.1: "Carga de la pila".

1. Cerciorarse de que el smartphone esté conectado a Internet.
2. Activar el *Bluetooth*® en el propio smartphone.
3. Descargar la aplicación gratuita “medel Health Check” desde la Apple App Store (iOS) o desde Google Play (Android™).
4. Poner en marcha la aplicación “medel Health Check” y seguir las instrucciones. En el menú de las configuraciones de la aplicación, seleccionar Medel CW y conectar. Con la conexión establecida, es posible configurar los datos personales propios. A elección, es posible activar/desactivar despertadores, recibir notificaciones para llamadas/mensajes o activar/desactivar una promemoria de movimiento.

Sugerencias para conectar correctamente el sensor de actividad en el smartphone:

- Colocar el smartphone lo más cerca posible del sensor de actividad.
- Mantener una distancia de 30 m ante otros sensores/dispositivos *Bluetooth*®.



Según las configuraciones del smartphone, podría haber costes adicionales por la conexión a Internet o la transmisión de datos.



1. Carga de la batería

Cargar el sensor de actividad a través del cable USB en dotación, conectándolo al propio ordenador encendido o al alimentador 5V dc 500 mA. Prestar atención para colocar el cable en la posición correcta. Durante el proceso de carga aparece en la pantalla el símbolo de la pila.





ES

Para controlar el estado de carga actual de la pila, apretar el pulsador en el sensor de actividad. Por lo general, una carga completa de la pila requiere de unas 3 horas. Cuando la pila recargable esté completamente cargada, la pantalla visualiza el símbolo de la pila lleno.

Cuando está completamente cargada, la pila recargable dura unos 7 días (con una medición de la frecuencia cardíaca de una hora al día). La duración de la pila recargable varía según una mayor o menor frecuencia de medición del latido cardíaco.

Cargar normalmente la pila recargable para permitir un registro constante de los datos.

ADVERTENCIA

NO cargar el sensor de actividad si están mojados los dos contactos de carga de la parte trasera del dispositivo. Eventualmente, limpiar con cuidado los dos contactos de carga con un paño suave. Cuando una pila recargable está agotada, llevar puestos guantes de protección y eliminar el aparato.

2. Cómo llevar puesto el Medel CARDIO WATCH:

- Colocar el sensor de actividad en la muñeca izquierda si se es diestro o en la izquierda si se es zurdo.
- Colocar el sensor de actividad en la muñeca unos 3-8 cm por encima del hueso de la muñeca.
- Cerciorarse de que la parte trasera del sensor luminoso contacte correctamente con la piel. El dispositivo debe estar apretado para garantizar que no haya dispersión de luz del sensor para garantizar la correcta lectura de los latidos cardíacos.

Si, a menudo, se tienen las manos frías o no pulverizadas correctamente, se aconseja realizar ejercicios de calentamiento antes de proceder a la medición de la frecuencia cardíaca para obtener un resultado preciso.



3. Puesta en marcha del sensor

Apretar la tecla O blanca para poner en marcha el Medel CARDIO WATCH:

Si el sensor de actividad no se enciende, está descargada la pila recargable del sensor de actividad. Cargar la pila recargable de la manera descrita en el capítulo "Carga de la pila".

4. FUNCIONES

El sensor de actividad está provisto de las siguientes funciones: hora, fecha y estado de



ES

la pila, frecuencia cardíaca, contador de pasos, consumo de calorías, distancia recorrida, tiempo activo, objetivo diario, despertador, promemoria movimiento, modo sueño y notificación mensajes/llamadas, búsqueda de smartphone y disparador a distancia para la cámara de fotos del smartphone.

Los valores se ponen a cero cada día a la medianoche. Después, el contador empieza otra vez desde cero. Para cambiar la función, apretar el pulsador del sensor de actividad.

4.1 Visualización de hora/fecha/pila recargable

19:45 ^{New} 27

El sensor de actividad visualiza la hora actual, la fecha y el estado de la pila recargable. Cuando el sensor de actividad se sincroniza con el smartphone, la hora y la fecha actuales del smartphone se transmiten al sensor de actividad.

4.2 Pasos/movimiento

13648

El sensor de actividad indica los movimientos en pasos. Los pasos son registrados a través de un sensor 3D colocado dentro del núcleo del sensor de actividad.

4.3 Consumo de calorías

1931

El sensor de actividad calcula el consumo de calorías en función de los datos especificados en la aplicación (altura, edad, sexo, peso) y de los pasos realizados. Al despertarse, el sensor de actividad ya visualiza el número de calorías consumidas ya que el cuerpo consume calorías incluso descansando. El aparato considera automáticamente las calorías consumidas en reposo.

4.4 Distancia recorrida

0.60

Mediante la altura configurada en la aplicación, el sensor de actividad determina la

longitud del paso. También es posible personalizar la longitud del paso. En función de la longitud del paso y del número de pasos, el sensor de actividad calcula la distancia recorrida. La distancia visualizada es sólo un valor de referencia aproximado y no corresponde exactamente a la distancia real.

4.5 Tiempo activo 01:00

El tiempo activo indica cuánto tiempo hace que se está en movimiento. El tiempo activo considera exclusivamente el tiempo durante el cual se está en movimiento.

4.6 Avance del objetivo diario 10 %

En las configuraciones de la aplicación "medel Health Check" es posible configurar un objetivo diario (por ej. 10000 pasos). El avance del objetivo diario configurado (en %) puede visualizarse en la pantalla del sensor de actividad.

4.7 Despertador 19:45

En la aplicación "medel Health Check" es posible configurar diferentes horarios del despertador. Cuando llega la hora del despertador, el sensor de actividad empieza a vibrar.

4.8 Mensajes/ Notificaciones



Si en el smartphone llegan notificaciones *push* (por ej. por SMS o WhatsApp), es posible recibir avisos en la pantalla del sensor de actividad. Para dicho fin, es necesario que el sensor de actividad esté conectado al smartphone a través del Bluetooth® y que la aplicación "medel Health Check" esté configurada.

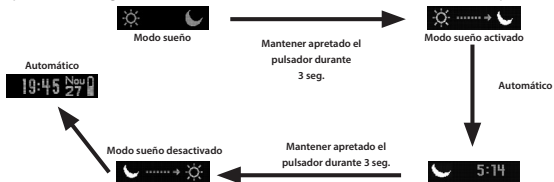
Cuando llega el mensaje, se visualiza en la pantalla, primero, el remitente. Si se aprie-

ta el pulsador, se visualiza una parte del mensaje. Apretando otra vez el pulsador, es posible seguir leyendo el mensaje. En el caso de mensajes más largos, no se visualiza todo el contenido.



4.9 Llamadas En las configuraciones de la aplicación “medel Health Check” es posible configurar la recepción de notificaciones en el sensor de actividad con respecto a las llamadas. Para dicho fin, es necesario que el sensor de actividad esté conectado al smartphone vía *Bluetooth®* y que la aplicación esté configurada.

4.10 Modo sueño Para medir los movimientos durante el sueño, antes de ir a dormir, activar el modo sueño del aparato. Para dicho fin, apretar el pulsador durante 3 segundos en el indicador de modo sueño. En la pantalla aparece brevemente  . Después de un segundo se activa automáticamente el modo sueño. Al despertarse



por la mañana, mantener apretado el pulsador durante unos 3 segundos para volver a activar el sensor de actividad del modo sueño.

Opcionalmente, es posible establecer un intervalo de tiempo en el cual el sensor de actividad pase automáticamente al modo sueño y, finalmente, al modo actividad. Además, es posible configurar una promemoria sueño.

4.11 Alarma actividad

En las configuraciones de la aplicación "medel Health Check" es posible configurar una promemoria de movimiento. Es posible configurar una hora de inicio y una hora de final para el intervalo en el cual está activa la promemoria, por ejemplo, de las 09.00 a las 18.00. Además, es posible configurar una duración de inactividad. Si, durante la duración de inactividad configurada, no hay movimiento, el sensor de actividad empieza a vibrar y en la pantalla aparece .

4.12 Búsqueda del smartphone

Si fuera imposible encontrar el smartphone, el sensor de actividad ofrece la posibilidad de hacer sonar y vibrar el smartphone.

Para dicho fin:

- los dos dispositivos deben estar conectados a través de *Bluetooth®*,
- las melodías y las vibraciones no deben estar desactivadas en el smartphone,
- la distancia entre los dos dispositivos debe ser inferior a 5 metros,
- la aplicación "medel Health Check" debe estar abierta en el smartphone.

1. Apretar el pulsador en el sensor de actividad hasta que en la pantalla no aparezca la hora y el modo sueño.

2. Mantener apretado el pulsador de actividad durante 3 segundos. En la pantalla



aparece 

3. Ahora, apretar brevemente el pulsador en el sensor de actividad. En la pantalla aparece . Ahora, el sensor de actividad intenta encontrar el smartphone. Nada más se ha encontrado el smartphone, emite una señal acústica y empieza a vibrar.

4. Para interrumpir la búsqueda del smartphone y volver al menú principal, mantener apretado el pulsador de actividad en el sensor de actividad durante 3 segundos. En la pantalla aparece 



4.13 Disparador a distancia para la cámara de fotos del smartphone

Con el sensor de actividad también es posible hacer que la cámara de fotos dispare desde el smartphone.

En este modo, es posible hacer fotos de manera sencilla y práctica sin tener que tener en la mano el smartphone.

Para activar la cámara de fotos del smartphone con el sensor de actividad:

- los dos dispositivos deben estar conectados a través de *Bluetooth®*,
- la distancia entre los dos dispositivos debe ser inferior a 5 metros,
- la aplicación "medel Health Check" debe estar abierta en el smartphone.

Para hacer que la cámara de fotos del smartphone dispare a través del sensor de actividad, proceder de la siguiente manera:

1. Abrir en el smartphone la aplicación "medel Health Check".
2. Apretar el pulsador en el sensor de actividad hasta que en la pantalla NO aparezca





ES

la hora y el modo sueño.

3. Mantener apretado el pulsador de actividad durante 3 segundos. En la pantalla aparece 

4. Mantener apretado otra vez el pulsador en el sensor de actividad durante 3 segundos, hasta que en la pantalla aparece 

5. Apretar brevemente el pulsador en el sensor de actividad. En la pantalla aparece  Se pone en marcha la aplicación de la cámara de fotos del smartphone.

6. Apretar otra vez de manera breve el pulsador en el sensor de actividad. La aplicación de la cámara de fotos del smartphone saca sólo una foto. Cada vez que se aprieta el pulsador, la aplicación saca una foto nueva.

4.14 Frecuencia cardíaca OFF

El sensor de actividad está provisto de un sensor óptico que permite medir la frecuencia cardíaca en tiempo real. La medición de la frecuencia cardíaca sólo es posible si el sensor de actividad NO se encuentra en el modo sueño.

1. Para empezar la medición de la frecuencia cardíaca, apretar el pulsador hasta que en la pantalla no aparezca  OFF

2. Mantener apretado el pulsador durante 3 segundos, en la pantalla aparece  . . . y el sensor de actividad empieza a detectar la frecuencia cardíaca. En



el momento en que el sensor de actividad ha detectado una frecuencia cardíaca, en la pantalla aparece  89. Si el sensor de actividad no detectara la frecuencia cardíaca, en la pantalla aparecería  OFF. En este caso, controlar si el sensor luminoso de la parte trasera está contactando correctamente con la piel y no presenta partículas de piel o polvo. Después, apretar otra vez el pulsador para la activación de la medición de la frecuencia cardíaca.

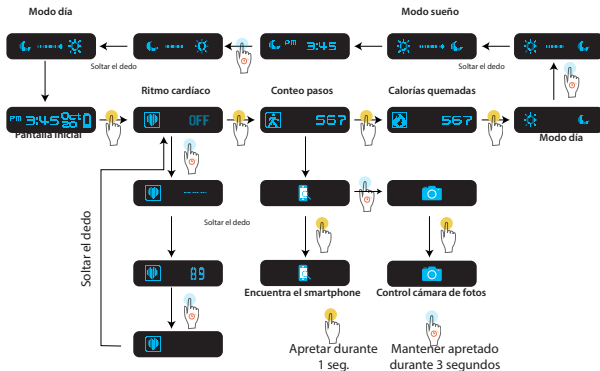
3. Para interrumpir la medición de la frecuencia cardíaca, mantener apretado el pulsador durante 5 segundos. En la pantalla aparece  OFF.

4.14 Símbolos de la pantalla

	Pasos
	Frecuencia cardíaca
	Conteo calorías
	Distancia recorrida (km)
	Duración actividad (h.-min.)
	Porcentaje VS objetivo

	Consecución objetivo
	Función despertador
	Control cámara de fotos
	Encuentra mi teléfono
	Modo noche/sueño

4.15 Panorámica de las funciones





5. TRANSMISIÓN DE LOS DATOS AL SMARTPHONE

Para transmitir a la aplicación “medel HealthCheck” los datos registrados por el sensor de actividad proceder de la siguiente manera:

1. Activar el *Bluetooth*® en el propio smartphone.
2. Abrir la aplicación “medel HealthCheck”.
3. Conectar el sensor de actividad MEDEL CARDIO WATCH a la aplicación. Los datos son transmitidos automáticamente al smartphone.

6. LIMPIEZA

Limpiar con regularidad el sensor de actividad con un paño húmedo. Quitar los residuos de piel e impurezas de la correa y, en especial, de las superficies de plástico en la parte interna de la correa para evitar daños a los materiales. Además, prestar atención a la limpieza del sensor para la detección del latido cardíaco, sobre todo, en el caso de uso de cremas y/o cosméticos en la piel.

7. PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cómo se coloca correctamente el sensor de actividad?

Colocar el sensor de actividad en la muñeca izquierda si se es diestro o en la izquierda si se es zurdo. Introducir un extremo de la correa a través de la apertura del otro extremo.

¿Cuáles son las ventajas del sensor de actividad?

El movimiento es la condición para una vida sana. La actividad física ayuda a man-

tenerse en forma y reduce el riesgo de desarrollar patologías del sistema cardiocirculatorio.

Moverse también ayuda a adelgazar y aumenta el bienestar. Por actividad física se hace referencia a cualquier movimiento que comporte un consumo de energía. Las actividades diarias como caminar, ir en bicicleta, subir las escaleras y hacer las tareas de la casa, contribuyen mucho a hacer movimientos. El sensor de actividad permite evaluar y registrar con objetividad la actividad física diaria. Es posible que también nos sintamos motivados para aumentar la actividad física en la vida de todos los días. El programa diario ideal debe prever 7.000 - 10.000 pasos o 30 minutos de actividad. (Fuente: según la OMS, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

¿Cómo se produce el registro de los pasos por parte del sensor de actividad?

El sensor de actividad registra de manera ininterrumpida la actividad física gracias a un sensor 3D integrado. Todos los movimientos corporales son interpretados en pasos. Por lo tanto, la indicación del trayecto recorrido puede diferir del trayecto real.

¿Cómo es posible evaluar los datos relativos a la actividad/al sueño?

La interfaz *Bluetooth®* del sensor de actividad permite transmitir los datos memorizados a un smartphone (Android™ e iOS) donde pueden ser evaluados. Es suficiente con descargar la aplicación gratuita "medel Health Check" en el smartphone. El sensor de actividad utiliza la tecnología de energía baja *Bluetooth®*, banda de frecuencia 2,4 GHz.

¿Cómo se sincronizan los datos con la aplicación?

Para transmitir los datos registrados del sensor de actividad a la aplicación "medel Health Check", seguir las indicaciones del capítulo "5. Transmisión de los datos al smartphone".



La transmisión de los datos al smartphone no funciona.

Esto puede tener varias causas:

- Verificar si el smartphone/tableta es compatible con la aplicación "medel Health Check".
- El sensor de actividad se encuentra en "modo Sueño". Para salir del "modo Sueño", mantener apretado el pulsador durante 3 segundos. En la pantalla del sensor aparece .
- En el smartphone no se ha activado el *Bluetooth*®. Activar el *Bluetooth*® en las configuraciones del propio smartphone.
- La pila recargable del sensor de actividad está descargada. Si el sensor de actividad no se enciende, cargarlo con el cable de carga USB en dotación.
- Asegurarse de utilizar la aplicación correcta. La transmisión de los datos sólo es posible con la aplicación "medel Health Check".
- El sensor de actividad está conectado con otro smartphone. Interrumpir la conexión antes de conectar el sensor de actividad con otro smartphone.
- **iPhone:** si se utiliza un iPhone y ya no se establece la conexión *Bluetooth*®, interrumpir antes la conexión *Bluetooth*® en la aplicación "medel Health Check". Finalmente, acceder a las configuraciones del iPhone relativas al *Bluetooth*® y eliminar Medel CW de la lista de los dispositivos *Bluetooth*® conectados. Ahora, conectar Medel CW otra vez a la aplicación "medel Health Check" a través del *Bluetooth*®.
- **Android™:** si se utiliza un smartphone Android™ y ya no se establece la conexión *Bluetooth*®, quitar la conexión *Bluetooth*® en la aplicación "medel Health Check" y, finalmente, conectar otra vez Medel CW.





ES

¿Cuándo se debe cargar la pila del sensor de actividad?

Cargar la pila del sensor de actividad cuando, apretando el pulsador, en la pantalla aparece . Nada más aparece en la pantalla , la carga de la batería está limitada a un máximo de 24 horas. No permitir nunca que la pila se descargue completamente. Es la única manera de poder garantizar un registro continuo de los datos.

¿Cómo se carga correctamente la pila del sensor de actividad?

Para cargar correctamente el sensor de actividad, seguir las instrucciones del capítulo “Carga de la pila”.

¿Es posible llevar también el sensor de actividad cuando se va en bicicleta?

Es posible llevar también el sensor de actividad cuando se va en bicicleta, siempre que se lleve correctamente. Por ejemplo, se aconseja fijar el sensor en la pierna o en un bolsillo estrecho o lateral de los pantalones, no llevarlo en el cinturón. Sin embargo, la indicación del trayecto realizado se aleja del trayecto real ya que el sensor de actividad interpreta todos los movimientos corporales en pasos.

¿Cuántos días/noches puede registrar el sensor de actividad?

El sensor de actividad puede registrar 15 días y 15 noches. Cuando se han ocupado todas las posiciones de memoria, se sobrescriben automáticamente los registros más antiguos. Por lo tanto, se aconseja proceder a la transmisión de los datos al menos una vez por semana.

¿Cómo se activa el modo sueño?

Para dicho fin, atenerse a las indicaciones del capítulo “Modo sueño”.

¿Cómo se activa el despertador con vibración?

Configurar el horario del despertador deseado en la aplicación “medel Health Check”.



Sincronizar el sensor de actividad con la aplicación después de la introducción/la modificación del horario del despertador.

¿Es posible llevar también el sensor debajo de la ducha o mientras se nada?

El sensor de actividad está protegido ante las salpicaduras de agua como, por ejemplo, la lluvia. En algunos casos, bajo la lluvia o al sumergir el sensor de actividad, podría suceder que la presión prevalente fuera demasiado alta y que el sensor de actividad pudiera dañarse. El sensor de actividad no es adecuado para ser sumergido.

¿Cómo se elimina el sensor de actividad?

Para dicho fin, atenerse a las indicaciones del capítulo “Eliminación”.

¿Cómo se limpia el sensor de actividad?

De vez en cuando, limpiar a fondo el sensor de actividad con un paño húmedo.

¿Qué incluye la entrega?

La entrega incluye un sensor de actividad y un cable de carga USB.

¿Qué significan los símbolos en el sensor de actividad y en el embalaje?

Para dicho fin, véase el capítulo “Explicación de los símbolos”.

8. ELIMINACIÓN

Las pilas no deben eliminarse junto con los residuos domésticos. Pueden contener metales pesados nocivos y deben ser tratadas como residuos especiales.

- Los siguientes símbolos se indican en pilas recargables que contienen sustancias tóxicas:

Pb = pila que contiene plomo

Cd = pila que contiene cadmio



Hg = pila que contiene mercurio

En aras de protección del medio ambiente, al final de su uso el aparato no debe ser eliminado junto con los residuos domésticos.

La eliminación se efectúa en los centros de recogida correspondientes. Eliminar el aparato según la directiva europea sobre los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Para eventuales aclaraciones, dirijase a las autoridades locales competentes en materia de eliminación de residuos.



9. DATOS TÉCNICOS

Peso: unos 36 g (incl. cable)

- Adecuado para circunferencias de muñeca de unos 14,5-19,5 cm
- Pila recargable: 150mAh/3.7V Iones de Litio Polímero
- Condiciones operativas admitidas 10-40 °C
- Capacidad de memoria: 15 días
- Alimentación: 5V DC, 500 mA
- Impermeable: IPX4
- *Bluetooth*® tecnología de energía baja, frecuencia de banda 2,4 GHz

Con la presente garantizamos que el producto está conforme con la directiva europea RED 2014/53/UE. Para otras informaciones dirigirse al servicio de asistencia de Medel International Srl.

La marca *Bluetooth*® y el logotipo relativo son marcas registradas de *Bluetooth*® SIG, Inc. El uso de dichas marcas por parte de Medel International Srl ha sido concedido con licen-



cia. Las otras marcas y nombres comerciales son propiedad de los respectivos titulares.

10. EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS

Los siguientes símbolos se utilizan en las instrucciones de uso y en el aparato.

	ADVERTENCIA Señalización del riesgo de lesiones o peligros para la salud.		Fabricante
	Este producto cumple con los requisitos de las directivas europeas y nacionales vigentes.		Leer las instrucciones de uso
IPX4	Envoltura protegida contra objetos sólidos de más de 1.0 mm		Alimentación
	Eliminación según las normas previstas por la Directiva CE sobre los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE).		



ES

11. GARANTÍA

En caso de avería, dirigirse al centro de Asistencia de la empresa Medel International Srl. No abra el aparato bajo ningún concepto. El aparato no contiene en su interior partes que puedan ser reparadas por personal no cualificado y no requiere operaciones de mantenimiento interior y/o de lubricación.

Condiciones de garantía

El aparato está garantizado por 3 años desde la fecha de compra contra cualquier defecto originario de materiales o de fabricación. La garantía consiste en la sustitución de los componentes defectuosos en origen. La garantía no cubre los accesorios entregados junto con el aparato ni las piezas sujetas a un desgaste normal. Los gastos de envío del aparato corren por cuenta del usuario. Las reparaciones más allá de las condiciones de garantía se cargan al usuario.

La garantía no es válida si el aparato ha sido alterado, si el defecto deriva de un uso inadecuado o si el daño no puede atribuirse al fabricante (caída accidental, transporte no cuidadoso, etc.). La garantía no involucra ninguna compensación de daños, directos o indirectos, de cualquier naturaleza a personas o cosas durante el período de ineficiencia del producto. La garantía es válida a partir de la fecha de compra del producto certificada por el recibo fiscal o por la factura de compra. Si el aparato no vuelve a funcionar correctamente, diríjase al SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE MEDEL.



1. ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε το Medel CARDIO WATCH.

Ελέγξτε την ακεραιότητα της συσκευασίας εξωτερικά και του περιεχομένου της. Πριν από τη χρήση, βεβαιωθείτε ότι η συσκευή και τα εξαρτήματά της δεν παρουσιάζουν καμία εμφανή βλάβη και ότι το υλικό συσκευασίας έχει αφαιρεθεί. Σε περίπτωση αμφιβολίας μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή και συμβουλευτείτε το σημείο πώλησης ή επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ:

- 1 αισθητήρας δραστηριότητας σε μορφή βραχιολιού
- 1 καλώδιο φόρτισης USB

Γιατί να χρησιμοποιήσετε έναν αισθητήρα δραστηριότητας;

Η κίνηση είναι μία σημαντική δραστηριότητα για μία υγιή ζωή. Η φυσική δραστηριότητα βοηθά να διατηρηθείτε σε φόρμα και μειώνει τον κίνδυνο παθολογιών του καρδιαγγειακού συστήματος. Ως φυσική δραστηριότητα νοείται οποιαδήποτε κίνηση που έχει ως αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας. Οι καθημερινές δραστηριότητες όπως το περπάτημα, το ποδήλατο, οι σκάλες και δουλειές του σπιτιού συμβάλλουν σημαντικά στην κίνηση. Ενδέχεται να νιώσετε την ανάγκη να αυξήσετε τη φυσική σας δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή. Επίσης, ο αισθητήρας δραστηριότητας διαθέτει και αισθητήρα μέτρησης των καρδιακών παλμών η οποία μέτρηση γίνεται σε πραγματικό χρόνο από τον καρπό. Χάρη στη δωρεάν εφαρμογή του «Medel Health Check» τα δεδομένα που αφορούν τη φυσική δραστηριότητα μπορούν να μεταδοθούν εύκολα από τον αισθητήρα δραστηριότητας στο smartphone. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να εμφανίσετε τα δεδομένα στο smartphone, οποιαδήποτε στιγμή με απλό και εύκολο τρόπο.

Επίσης, μπορείτε να λάβετε ενημερώσεις σχετικά με μηνύματα (SMS, WhatsApp,

Facebook Messenger) ή εισερχόμενες κλήσεις και όλα αυτά άνετα στον καρπό σας. Με αυτόν τον τρόπο τα έχετε όλα υπό έλεγχο γρήγορα και είστε πάντα ενήμερος.

Το MEDEL CARDIO WATCH με την εφαρμογή «medel Health Check» προσφέρει τις ακόλουθες λειτουργίες:

- Προβολή ημερομηνίας και ώρας
- Προβολή των βημάτων που έχουν γίνει
- Προβολή της απόστασης που έχει διανυθεί καθημερινά, των θερμίδων που έχουν καταναλωθεί, του ενεργού χρόνου και του καθημερινού στόχου (σε ποσοστό %)
- Απεικόνιση των μεμονωμένων φάσεων ύπνου
- Ξυπνητήρι με δόνηση
- Πρόγραμμα κίνησης
- Ενημέρωση των κλήσεων και των μηνυμάτων στο smartphone (SMS, WhatsApp...)
- Αναζήτηση smartphone
- Λήψη φωτογραφίας από απόσταση με τη φωτογραφική μηχανή του smartphone

Απαιτήσεις του συστήματος:

- iOS ≥ Version 9.0 / Android™ ≥ Έκδοση 5.0

- Bluetooth® ≥ 4.0

Ο αισθητήρας δραστηριότητας χρησιμοποιεί Bluetooth® low energy technology, ζώνη συχνοτήτων 2,402 – 2,480 GHz, μέγιστη ισχύ μετάδοσης που παρέχεται στη ζώνη συχνότητας <20 dBm, είναι συμβατή με smartphone/tablet Bluetooth® 4.0.

Για σκοπούς ενημέρωσης, τα τεχνικά στοιχεία υπόκεινται σε τροποποιήσεις χωρίς προειδοποίηση.



2. ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ



ΑΝΒΕΡΤΕΝΖΑΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

- Αποφύγετε την επαφή με αντηλιακά ή παρόμοιες κρέμες καθώς μπορεί να προκαλέσετε βλάβη στα πλαστικά μέρη.
- Κρατήστε τα παιδιά μακριά από το υλικό συσκευασίας. Κίνδυνος πνιγμού!
- Συμβουλευτείτε το γιατρό πριν ξεκινήσετε ένα νέο πρόγραμμα προπόνησης.
- Το παρόν ΔΕΝ είναι ιατροτεχνολογικό προϊόν. Η μέτρηση των καρδιακών παλμών του αισθητήρα δραστηριότητας δεν είναι κατάλληλη για τη διάγνωση, τη θεραπεία, τη θεραπεία και την πρόληψη ασθενειών.
- Ο αισθητήρας δραστηριότητας περιέχει μαγνήτες. Πριν προχωρήσετε στη χρήση του αισθητήρα δραστηριότητας, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν φοράτε pacemaker, απιδωντή ή άλλη ηλεκτρονική συσκευή.
- Ο αισθητήρας δραστηριότητας διαθέτει και μία προστασία κατά του ψεκασμού. Συνιστάται ωστόσο να ΜΗΝ χρησιμοποιείτε τον αισθητήρα δραστηριότητας κάτω από το ντουζ ή κατά το κολύμπι.
- Προστατεύετε τον αισθητήρα δραστηριότητας από την υγρασία.
- Για την προστασία του περιβάλλοντος, το τέλος της χρήσης της συσκευής, αυτή δε θα πρέπει να διατεθεί ως οικιακό απόβλητο. Η απόρριψη πρέπει να γίνεται στα αντίστοιχα κέντρα συλλογής. Τηρήστε τους τοπικούς κανονισμούς που ισχύουν για την απόρριψη των υλικών. Απορρίψτε τη συσκευή βάσει του ευρωπαϊκού κανονισμού σχετικά με τις ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές (RAEE). Για τυχόν διευκρινίσεις, απευθυνθείτε στις αρμόδιες αρχές για τη διάθεση των προϊόντων.





EL



Προειδοποιήσεις για τη χρήση των επαναφορτιζόμενων μπαταριών

- Αν το υγρό της επαναφορτιζόμενης μπαταρίας έρθει σε επαφή με το δέρμα και τα μάτια, ξεπλύνετε με νερό και συμβουλευτείτε τον γιατρό.
- Όταν η επαναφορτιζόμενη μπαταρία έχει εξαντληθεί, φορέστε γάντια προστασίας και απορρίψτε τη συσκευή. Προστατεύστε τις επαναφορτιζόμενες μπαταρίες από την υπερβολική ζέστη.
- Προστατεύστε τις επαναφορτιζόμενες μπαταρίες από την υπερβολική ζέστη.
-  **Κίνδυνος έκρηξης!** Μην πετάτε τις μπαταρίες στη φωτιά.
- Μην αποσυναρμολογείτε, μην ανοίγετε και μη θρυμματίζετε τις μπαταρίες.
- Χρησιμοποιήστε αποκλειστικά το φορτιστή που προσδιορίζεται στις οδηγίες χρήσης.
- Οι επαναφορτιζόμενες μπαταρίες θα πρέπει να επαναφορτίζονται σωστά πριν από τη χρήση. Τηρήστε τις προειδοποιήσεις του κατασκευαστή και τις υποδείξεις που παρέχουν οι παρούσες οδηγίες χρήσης για τη σωστή φόρτιση των μπαταριών.
- Πριν από την πρώτη θέση σε λειτουργία, φορτίστε πλήρως την επαναφορτιζόμενη μπαταρία (δείτε κεφάλαιο 3.1)
- Για να επιτύχετε μεγαλύτερο κύκλο ζωής, φορτίστε πλήρως την επαναφορτιζόμενη μπαταρία τουλάχιστον δυο φορές το χρόνο.



3. ΘΕΣΗ ΣΕ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Για να θέσετε σε λειτουργία τον αισθητήρα δραστηριότητας, κρατήστε πατημένο το κουμπί για 10 δευτερόλεπτα. Αν ο αισθητήρας δραστηριότητας δεν ανάψει, η επαναφορτιζόμενη μπαταρία του αισθητήρα δραστηριότητας έχει αποφορτιστεί. Φορτίστε την επαναφορτιζόμενη μπαταρία όπως περιγράφεται στο κεφάλαιο 3.1 «Φόρτιση της μπαταρίας».





1. Βεβαιωθείτε ότι το smartphone είναι συνδεδεμένο σε δίκτυο.
2. Ενεργοποιήστε το *Bluetooth*® στο smartphone.
3. Κατεβάστε τη δωρεάν εφαρμογή «medel Health Check» από το Apple App Store (iOS) ή το Google Play (Android™).
4. Ξεκινήστε την εφαρμογή «medel Health Check» και ακολουθήστε τις οδηγίες. Στο μενού των ρυθμίσεων της εφαρμογής, επιλέξτε Medel CW και προχωρήστε σε σύνδεση. Μόλις σταθεροποιηθεί η σύνδεση, μπορείτε να ρυθμίσετε τα προσωπικά σας στοιχεία. Κατά βούληση μπορείτε να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τα ξυπνητήρια, να λαμβάνετε ειδοποιήσεις για κλήσεις/μηνύματα ή να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε ένα πρόγραμμα κίνησης.

Συστάσεις για τη σωστή σύνδεση του αισθητήρα δραστηριότητας στο smartphone:

- Τοποθετήστε το smartphone όσο πιο κοντά γίνεται στον αισθητήρα δραστηριότητας.
- Διατηρήστε απόσταση 30 m από άλλους αισθητήρες/συσκευές *Bluetooth*®.



Αναλόγως των ρυθμίσεων του smartphone, ενδέχεται να υπάρχουν πρόσθετα κόστη για τη σύνδεση στο ίντερνετ ή τη μετάδοση δεδομένων.



1.Φόρτιση της μπαταρίας

Φορτίστε τον αισθητήρα δραστηριότητας μέσω του καλωδίου USB που παρέχεται, συνδέοντάς το αναμμένο PC ή ένα τροφοδοτικό 5V dc 500 mA. Προσοχή ώστε να τοποθετήσετε το καλώδιο στη σωστή θέση. Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας φόρτισης στην οθόνη εμφανίζεται το σύμβολο της μπαταρίας.





Για να ελέγξετε την τρέχουσα κατάσταση της μπαταρίας, πατήσετε το κουμπί επάνω στον αισθητήρα δραστηριότητας. Συνήθως η πλήρης φόρτιση της μπαταρίας διαρκεί 3 ώρες. Όταν η επαναφορτιζόμενη μπαταρία έχει φορτιστεί πλήρως, η οθόνη θα εμφανίσει το σύμβολο της μπαταρίας γεμάτο.

Όταν έχει φορτιστεί πλήρως, η επαναφορτιζόμενη μπαταρία διαρκεί 7 ημέρες (με μέτρηση καρδιακών παλμών μία ώρα την ημέρα). Η διάρκεια της επαναφορτιζόμενης μπαταρίας κυμαίνεται αναλόγως της μικρότερης ή μεγαλύτερης διάρκειας μέτρησης των καρδιακών παλμών.

Φορτίστε κανονικά την επαναφορτιζόμενη μπαταρία για να επιτρέψετε τη σταθερή καταγραφή των δεδομένων.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΜΗ φορτίζετε τον αισθητήρα δραστηριότητας αν οι δύο επαφές φόρτισης στο πίσω μέρος της συσκευής είναι υγρές. Αν χρειάζεται ταμπονάρετε απαλά τις δύο επαφές φόρτισης με ένα στεγνό πανί. Όταν μια επαναφορτιζόμενη μπαταρία έχει εξαντληθεί, φορέστε προστατευτικά γάντια και απορρίψτε τη συσκευή.

2. Πως θα φορέσετε το Medel CARDIO WATCH:

- Εφαρμόστε τον αισθητήρα δραστηριότητας στον αριστερό καρπό αν είστε δεξιόχειρες και στο δεξί καρπό αν είστε αριστερόχειρες.
- Εφαρμόστε τον αισθητήρα δραστηριότητας στον καρπό περίπου 3-8 cm πάνω από το κόκκαλο καρπού.
- Βεβαιωθείτε ότι το πίσω μέρος του φωτεινού αισθητήρα έρχεται σε επαφή με το δέρμα με το σωστό τρόπο. Η συσκευή θα πρέπει να είναι σφιχτή έτσι ώστε να μην υπάρχει απώλεια φωτός του αισθητήρα για να εξασφαλιστεί η σωστή ανάγνωση των καρδιακών παλμών.





Αν έχετε συχνά κρύα χέρια ή όχι σωστά αιματωμένα, θα πρέπει να κάνετε ασκήσεις προθέρμανσης πριν προχωρήσετε στη μέτρηση των καρδιακών παλμών για να πετύχετε το ακριβές αποτέλεσμα.



3. Έναρξη του αισθητήρα

Πιέξτε το πλήκτρο Ο λευκό για να ξεκινήσετε Medel CARDIO WATCH:

Αν ο αισθητήρας δραστηριότητας δεν ανάψει, η επαναφορτιζόμενη μπαταρία του αισθητήρα δραστηριότητας έχει αποφορτιστεί. Φορτίστε την επαναφορτιζόμενη μπαταρία όπως περιγράφει το κεφάλαιο «Φόρτιση μπαταρίας».

4. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Ο αισθητήρας δραστηριότητας διαθέτει τις παρακάτω λειτουργίες: ώρα, ημερομηνία, κατάσταση μπαταρίας, καρδιακοί παλμοί, μετρητή βημάτων, κατανάλωση θερμίδων, διανυμένη



απόσταση, ενεργός χρόνος, καθημερινός στόχος, ξυπνητήρι, πρόγραμμα κίνησης, τρόπος λειτουργίας ύπνου και ενημέρωση για μηνύματα/κλήσεις, αναζήτηση smartphone και λήψη φωτογραφίας από απόσταση για την κάμερα του smartphone.

Κάθε μέρα τα μεσάνυχτα οι τιμές μηδενίζονται. Η μέτρηση ξεκινά από την αρχή. Για να αλλάξετε λειτουργία, πατήστε το πλήκτρο του αισθητήρα δραστηριότητας.

4.1 Προβολή ώρας/ημερομηνίας/επαναφορτιζόμενης μπαταρίας



Ο αισθητήρας δραστηριότητας προβάλλει την τρέχουσα ώρα, την ημερομηνία και την κατάσταση της επαναφορτιζόμενης μπαταρίας. Όταν ο αισθητήρας δραστηριότητας συγχρονίζεται με το smartphone, η ώρα και η ημερομηνία του smartphone μεταδίδονται στον αισθητήρα δραστηριότητας.

4.2 Βήματα/κίνηση



Ο αισθητήρας δραστηριότητας υποδεικνύει τις κινήσεις σε βήματα. Τα βήματα καταγράφονται μέσω ενός αισθητήρα 3D που βρίσκεται μέσα στο σώμα του αισθητήρα δραστηριότητας.

4.3 Κατανάλωση θερμίδων



Ο αισθητήρας δραστηριότητας υπολογίζει την κατανάλωση θερμίδων με βάση τα ειδικά στοιχεία στην εφαρμογή (ύψος, ηλικία, φύλλο, βάρος) και των βημάτων που έχουν ολοκληρωθεί. Όταν ξυπνάτε, ο αισθητήρας δραστηριότητας προβάλλει ήδη τον αριθμό των θερμίδων που καταναλώνονται καθώς το σώμα καταναλώνει θερμίδες και κατά την ξεκούραση. Η συσκευή υπολογίζει αυτόματα τις θερμίδες που έχουν καταναλωθεί κατά την ανάπαυση.

4.4 Απόσταση που διανύθηκε



Μέσω του ύψους που έχετε ρυθμίσει στην εφαρμογή, ο αισθητήρας δραστηριότητας καθορί-



EL

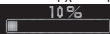
ζει το μήκος του βήματος. Μπορείτε και να εξατομικεύσετε το μήκος του βήματος. Με βάση το μήκος του βήματος και τον αριθμό των βημάτων, ο αισθητήρας δραστηριότητας υπολογίζει την απόσταση που διανύθηκε. Η απόσταση που προβάλλεται είναι μόνο μία τιμή αναφοράς κατά προσέγγιση και δεν αντιστοιχεί ακριβώς στην πραγματική απόσταση.

4.5 Ενεργός χρόνος



Ο ενεργός χρόνος υποδεικνύει το διάστημα που είστε σε κίνηση. Ο ενεργός χρόνος λαμβάνει υπόψη αποκλειστικά τον χρόνο κατά τον οποίο υπάρχει κίνηση.

4.6 Πορεία του καθημερινού στόχου



Στις ρυθμίσεις της εφαρμογής «medel Health Check» μπορείτε να διαμορφώσετε το καθημερινό στόχο (π.χ. 10000 βήματα). Η πορεία του καθημερινού στόχου που έχει ρυθμιστεί (σε %) μπορεί να εμφανιστεί στην οθόνη του αισθητήρα δραστηριότητας.

4.7 Ξυπνητήρι



Στην εφαρμογή «medel Health Check» μπορείτε να ρυθμίσετε διαφορετικές ώρες στο ξυπνητήρι. Όταν φτάνει η ώρα του ξυπνητηριού, ο αισθητήρας δραστηριότητας αρχίζει να δονείται.

4.8 Μηνύματα/Ειδοποιήσεις



Αν στο smartphone φτάνουν ενημερώσεις push (πχ για SMS ή WhatsApp), μπορείτε να ενημερωθείτε από την οθόνη του αισθητήρα δραστηριότητας. Για το σκοπό αυτό, ο αισθητήρας δραστηριότητας θα πρέπει να είναι συνδεδεμένος στο smartphone μέσω Bluetooth® και να έχει διαμορφωθεί η εφαρμογή «medel Health Check».

Όταν φτάνει κάποιο μήνυμα, εμφανίζεται πρώτα το όνομα του αποστολέα. Αν πατήσετε το



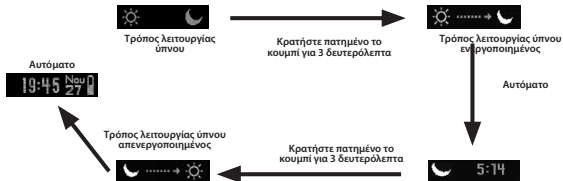
κουμπί, εμφανίζεται ένα μέρος μόνο του μηνύματος. Πατώντας ξανά το κουμπί μπορείτε να συνεχίσετε να διαβάζετε το μήνυμα. Σε μεγάλα μηνύματα, δεν προβάλλεται όλο το περιεχόμενο.



4.9 Κλήσεις

Στις ρυθμίσεις της εφαρμογής «medel Health Check» μπορείτε να ρυθμίσετε τη λήψη των ενημερώσεων στον αισθητήρα δραστηριότητας σε σχέση με τις κλήσεις. Για το σκοπό αυτό, ο αισθητήρας δραστηριότητας θα πρέπει να είναι συνδεδεμένος στο smartphone μέσω Bluetooth® και να έχει διαμορφωθεί η εφαρμογή.

4.10 Τρόπος λειτουργίας ύπνου Για να μετρήσετε τις κινήσεις κατά τη διάρκεια του ύπνου, πριν πάτε για ύπνο ενεργοποιήστε τον τρόπο λειτουργίας της συσκευής. Για το σκοπό αυτό, πατήστε το πλήκτρο για 3 δευτερόλεπτα στον δείκτη τρόπου ύπνου. Στην οθόνη εμφανίζεται εν συντομία





Μετά από ένα δευτερόλεπτο ενεργοποιείται αυτόματα ο τρόπος λειτουργίας ύπνου. Όταν ξυπνάτε το πρωί, κρατήστε πατημένο το κουμπί για περίπου 3 δευτερόλεπτα για να ενεργοποιησετε ξανά τη δραστηριότητα του τρόπου λειτουργίας ύπνου.

Προαιρετικά μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα κατά το οποίο ο αισθητήρας δραστηριότητας θα περάσει αυτόματα στον τρόπο λειτουργίας ύπνου και τέλος θα επιστρέφει στο τρόπο λειτουργίας κίνησης. Επίσης, μπορείτε να ρυθμίσετε ένα πρόγραμμα ύπνου.

4.11 Υπενθύμιση δραστηριότητας

Στις ρυθμίσεις της εφαρμογής «medel Health Check» μπορείτε να ρυθμίσετε πρόγραμμα κίνησης. Μπορείτε να ρυθμίσετε μία ώρα έναρξης και μία ώρα τέλους για το διάστημα κατά το οποίο είναι ενεργό το πρόγραμμα από τις 09.00 ως τις 18.00. Επίσης, μπορείτε να ρυθμίσετε χρόνο εκτός δραστηριότητας. Αν κατά τη διάρκεια της περιόδου εκτός δραστηριότητας που έχει ρυθμιστεί δεν υπάρχει κίνηση, ο αισθητήρας δραστηριότητας αρχίζει να δονείται και στην οθόνη εμφανίζεται  ➔ .

4.12 Αναζήτηση του smartphone



Αν δεν μπορείτε να βρείτε το smartphone, ο αισθητήρας δραστηριότητας προσφέρει τη δυνατότητα να χτυπήσει ή να δονηθεί το smartphone.

Για το σκοπό αυτό:

- οι δυο συσκευές θα πρέπει να συνδέονται μεταξύ τους μέσω *Bluetooth®*,
- οι ήχοι κλήσεις και οι δονήσεις δεν πρέπει να έχουν απενεργοποιηθεί στο smartphone,
- η απόσταση μεταξύ των διατάξεων πρέπει να είναι μικρότερη των 5 μέτρων,
- η εφαρμογή «medel Health Check» θα πρέπει να είναι ανοιχτή στο smartphone.

1. Πατήστε το κουμπί στον αισθητήρα δραστηριότητας μέχρις ότου εμφανιστεί στην οθόνη η ώρα ή ο τρόπος λειτουργίας ύπνου.

2. Κρατήστε πατημένο το κουμπί στον αισθητήρα δραστηριότητας για 3 δευτερόλεπτα. Στην





οθόνη  εμφανίζεται

3. Τώρα πατήστε σύντομα το κουμπί στον αισθητήρα δραστηριότητας. Στην οθόνη εμφανίζεται  Ο αισθητήρας δραστηριότητας αναζητά το smartphone. Μόλις βρεθεί το smartphone εκπέμπει ένα ηχητικό σήμα και αρχίζει να δονείται.

4. Για να διακόψετε την αναζήτηση του smartphone και να επιστρέψετε στο βασικό μενού, κρατήστε κρατήστε πατημένο το κουμπί στον αισθητήρα δραστηριότητας για 3 δευτερόλεπτα.  Στην οθόνη εμφανίζεται Κρατήστε ξανά πατημένο το κουμπί στον αισθητήρα δραστηριότητας για 3 δευτερόλεπτα.



4.13 Λήψη φωτογραφίας από απόσταση με τη φωτογραφική μηχανή του smartphone

Με τον αισθητήρα δραστηριότητας μπορείτε να τραβήξετε φωτογραφία με την κάμερα του smartphone.

Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να τραβήξετε φωτογραφία με απλό και πρακτικό τρόπο χωρίς να χρειάζεται να κρατήσετε στο χέρι το smartphone.

Για να ενεργοποιήσετε την κάμερα του smartphone με τον αισθητήρα δραστηριότητας:

- οι δυο συσκευές θα πρέπει να συνδέονται μεταξύ τους μέσω *Bluetooth®*,
- η απόσταση μεταξύ των διατάξεων πρέπει να είναι μικρότερη των 5 μέτρων,
- η εφαρμογή «medel Health Check» θα πρέπει να είναι ανοιχτή στο smartphone.

Για να τραβήξετε φωτογραφία με το smartphone από τον αισθητήρα δραστηριότητας, προχωρήστε με τον ακόλουθο τρόπο:

1. Ανοίξτε στο smartphone στην εφαρμογή «medel Health Check».
2. Πατήστε το κουμπί στον αισθητήρα δραστηριότητας μέχρις ότου εμφανιστεί στην οθόνη η





ώρα ή ο τρόπος λειτουργίας ύπνου

3. Κρατήστε πατημένο το κουμπί στον αισθητήρα δραστηριότητας για 3 δευτερόλεπτα. Στην οθόνη εμφανίζεται 

4. Κρατήστε ξανά πατημένο το κουμπί στον αισθητήρα δραστηριότητας για 3 δευτερόλεπτα μέχρις ότου εμφανιστεί στην οθόνη 

5. Πατήστε σύντομα το κουμπί στον αισθητήρα δραστηριότητας. Στην οθόνη εμφανίζεται  Ξεκινάει η εφαρμογή της κάμερας του smartphone.

6. Πατήστε σύντομα ξανά το κουμπί στον αισθητήρα δραστηριότητας. Η εφαρμογή της κάμερας στο smartphone τραβάει μόνο μία φωτογραφία. Με κάθε επόμενο πάτημα του κουμπιού, η εφαρμογή τραβάει μια καινούργια φωτογραφία.



4.14 Καρδιακοί παλμοί



Ο αισθητήρας δραστηριότητας διαθέτει οπτικό αισθητήρα που επιτρέπει τη μέτρηση των καρδιακών παλμών σε πραγματικό χρόνο. Η μέτρηση των καρδιακών παλμών είναι δυνατή αν ο αισθητήρας δραστηριότητας ΔΕΝ βρίσκεται στον τρόπο λειτουργίας ύπνου.

1. Για να ξεκινήσετε τη μέτρηση των καρδιακών παλμών πατήστε το κουμπί μέχρις ότου εμφανιστεί στην οθόνη. 

2. Κρατήστε πατημένο το κουμπί για 3 δευτερόλεπτα, στην οθόνη εμφανίζεται  και ξεκινάει ο αισθητήρας δραστηριότητας να μετρά τους καρδιακούς παλμούς. Μόλις ο αισθητήρας δραστηριότητας έχει ανιχνεύσει καρδιακούς παλμούς, στην οθόνη εμφανίζε-





EL

ται  89 Αν ο αισθητήρας δραστηριότητας δεν ανιχνεύσει παλμούς, στην οθόνη εμφανίζεται  OFF Σε αυτό το σημείο ελέγξτε αν ο φωτεινός αισθητήρας στο πίσω μέρος έχει έρθει σε σωστή επαφή με το δέρμα και δεν υπάρχουν μόρια δέρματος ή σκόνης. Επομένως πατήστε ξανά το κουμπί για την ενεργοποίηση της μέτρησης των καρδιακών παλμών. 3. Για να διακόψετε τη μέτρηση των καρδιακών παλμών, κρατήστε πατημένο το κουμπί για 5 δευτερόλεπτα. Στην οθόνη εμφανίζεται  OFF

Τρ

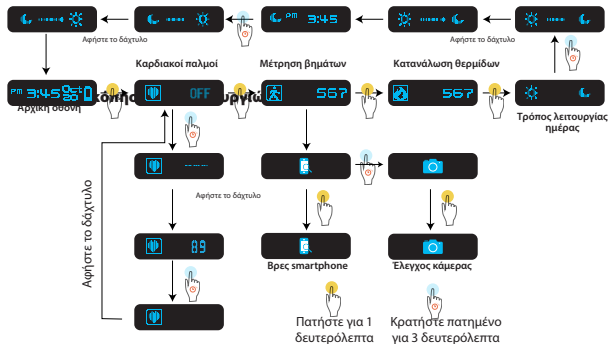
4.14 Σύμβολα επί της οθόνης

	Βήματα
	Καρδιακοί παλμοί
	Μέτρηση θερμίδων
	Διανυμένη απόσταση (km)
	Διάρκεια δραστηριότητας (h.-min.)
	Ποσοστό έναντι στόχου

	Επίτευξη στόχου
	Λειτουργία ξυπνητηριού
	Έλεγχος κάμερας
	Βρες το τηλέφωνό μου
	Τρόπος λειτουργίας νύχτας/ύπνου

Τρόπος λειτουργίας ημέρας

Τρόπος λειτουργίας νύχτας





EL

5. ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΤΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩ ΣΤΟ SMARTPHONE

Για να μεταδώσετε τα δεδομένα που έχουν καταγραφεί από τον αισθητήρα δραστηριότητας στην εφαρμογή «medel HealthCheck» προχωρήστε με τον ακόλουθο τρόπο:

1. Ενεργοποιήστε το *Bluetooth®* στο smartphone.
2. Ανοίξτε την εφαρμογή «medel HealthCheck».
3. Συνδέστε τον αισθητήρα δραστηριότητας MEDEL CARDIO WATCH στην εφαρμογή. Τα δεδομένα μεταδίδονται αυτόματα στο smartphone.

6. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Καθαρίζετε τακτικά τον αισθητήρα δραστηριότητας με ένα υγρό πανί. Αφαιρέστε υπολείμματα δέρματος και ακαθαρσίες από το λουράκι και ειδικότερα από τις πλαστικές επιφάνειες στο εσωτερικό μέρος του λουριού ώστε να αποφύγετε βλάβες στα υλικά. Δώστε προσοχή επίσης στον καθαρισμό του εσωτερικού αισθητήρα για την ανίχνευση του καρδιακού παλμού, κυρίως σε περίπτωση χρήσης κρέμας και/ή καλλυντικών επί του δέρματος.

7. ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΗΣ

Πώς εφαρμόζεται σωστά ο αισθητήρας δραστηριότητας;

Εφαρμόστε τον αισθητήρα δραστηριότητας στον αριστερό καρπό αν είστε δεξιόχειρες και στο δεξί καρπό αν είστε αριστερόχειρες. Εισάγετε το άκρο από το λουράκι μέσα από το άνοιγμα του άλλου άκρου.

Ποια είναι τα πλεονεκτήματα του αισθητήρα δραστηριότητας;

Η κίνηση είναι μία σημαντική δραστηριότητα για μία υγιή ζωή. Η φυσική δραστηριότητα βοηθά



να διατηρηθείτε σε φόρμα και μειώνει τον κίνδυνο παθολογιών του καρδιαγγειακού συστήματος.

Η κίνηση βοηθά στην απώλεια βάρους και αυξάνει την ευεξία. Ως φυσική δραστηριότητα νοείται οποιαδήποτε κίνηση που έχει ως αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας. Οι καθημερινές δραστηριότητες όπως το περπάτημα, το ποδήλατο, οι σκάλες και δουλειές του σπιτιού συμβάλουν σημαντικά στην κίνηση. Ο αισθητήρας δραστηριότητας επιτρέπει την αξιολόγηση και την αντικειμενική καταγραφή της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας. Ενδέχεται να νιώσετε την ανάγκη να αυξήσετε τη φυσική σας δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή. Η ιδανικό ημερήσιο πρόγραμμα πρέπει να περιλαμβάνει 7.000 - 10.000 βήματα ή 30 λεπτά δραστηριότητας. (Πηγή: κατά ΠΟΥ, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

Πώς γίνεται η καταγραφή των βημάτων από τον αισθητήρα δραστηριότητας;

Ο αισθητήρας δραστηριότητας καταγράφει αδιάκοπα τη φυσική δραστηριότητα χάρη και στον ενσωματωμένο αισθητήρα 3D. Όλες οι κινήσεις του σώματος ερμηνεύονται ως βήματα. Η ένδειξη της διαδρομής μπορεί να αλλάξει από την πραγματική διαδρομή.

Πως είναι δυνατή η αξιολόγηση των δεδομένων που αφορούν τη δραστηριότητα/τον ύπνο;

Η διεπαφή *Bluetooth®* του αισθητήρα δραστηριότητας επιτρέπει τη μετάδοση των αποθηκευμένων δεδομένων σε ένα (Android™ και iOS) όπου μπορούν να αξιολογηθούν. Αρκεί να κατεβάσετε τη δωρεάν εφαρμογή «medel Health Check» στο smartphone. Ο αισθητήρας δραστηριότητας χρησιμοποιεί *Bluetooth®* low energy technology, ζώνη συχνοτήτων 2,4 GHz.

Πως συγχρονίζονται τα δεδομένα με την εφαρμογή;

Για να μεταδώσετε τα δεδομένα που έχουν καταγραφεί από τον αισθητήρα δραστηριότητας στην εφαρμογή «medel HealthCheck», ακολουθήστε τις οδηγίες του κεφαλαίου «5 Μετάδοση των δεδομένων στο smartphone».

Η μετάδοση των δεδομένων στο smartphone δε λειτουργεί.

Αυτό μπορεί να έχει διάφορες αιτίες:

- βεβαιωθείτε ότι το smartphone/tablet είναι συμβατά με την εφαρμογή «medel Health Check».
- Ο αισθητήρας δραστηριότητας βρίσκεται στον «τρόπο λειτουργίας ύπνου». Για έξοδο από τον «τρόπο λειτουργίας ύπνου» κρατήστε πατημένο το κουμπί 3 δευτερόλεπτα. Στην οθόνη του αισθητήρα εμφανίζεται .
- στο smartphone δεν έχει ενεργοποιηθεί το Bluetooth®. Ενεργοποιήστε το Bluetooth® στις ρυθμίσεις του δικού σας smartphone.
- Η επαναφορτιζόμενη μπαταρία του αισθητήρα δραστηριότητας έχει αποφορτιστεί. Αν ο αισθητήρας δραστηριότητας δεν ανάβει, φορτίστε τον με το καλώδιο φόρτισης USB που παρέχεται.
- Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε τη σωστή εφαρμογή. Η μετάδοση των δεδομένων είναι δυνατή μόνο με την εφαρμογή «medel Health Check».
- Ο αισθητήρας δραστηριότητας έχει συνδεθεί με ένα άλλο smartphone. Διακόψτε τη σύνδεση πριν συνδέσετε τον αισθητήρα δραστηριότητας με ένα άλλο smartphone.
- **iPhone:** αν χρησιμοποιείτε ένα iPhone και η σύνδεση Bluetooth® δεν υπάρχει, διακόψτε πρώτα τη σύνδεση Bluetooth® στην εφαρμογή «medel Health Check». Τέλος η πρόσβαση στις ρυθμίσεις του iPhone που αφορούν το Bluetooth® και αφαιρέστε το Medel CW από τον κατάλογο των συνδεδεμένων συσκευών Bluetooth®. Συνδέστε τώρα το Medel CW ξανά στην εφαρμογή «medel Health Check» μέσω Bluetooth®.
- **Android™:** Αν χρησιμοποιείτε ένα smartphone Android™ και η σύνδεση με Bluetooth® δεν υπάρχει, αφαιρέστε τη σύνδεση Bluetooth® στην εφαρμογή «medel Health Check» και τέλος συνδέστε ξανά το Medel CW.

Πότε πρέπει να φορτιστεί η μπαταρία του αισθητήρα δραστηριότητας;



Φορτίστε τη μπαταρία του αισθητήρα δραστηριότητας όταν πατώντας το κουμπί, στην οθόνη εμφανίζεται **19:45 New 27**. Μόλις εμφανιστεί στην οθόνη η φόρτιση της μπαταρίας περιορίζεται **19:45 New 27** σε ένα μέγιστο 24 ωρών. Μην αφήνετε ποτέ τη μπαταρία να αποφορτιστεί πλήρως. Μόνο έτσι μπορείτε να εξασφαλίσετε συνεχή καταγραφή των δεδομένων.

Πώς φορτίζεται σωστά η μπαταρία του αισθητήρα δραστηριότητας;

Για να φορτιστεί σωστά ο αισθητήρας δραστηριότητας ακολουθήστε τις οδηγίες του κεφαλαίου «Φόρτιση της μπαταρίας».

Είναι δυνατή η χρήση του αισθητήρα δραστηριότητας και με το ποδήλατο;

Είναι δυνατή η χρήση του αισθητήρα δραστηριότητας και με το ποδήλατο με την προϋπόθεση ότι το φοράτε σωστά. Για παράδειγμα, συνιστάται να ασφαλίσετε τον αισθητήρα στο πόδι ή σε στενή τσέπη ή πλαινή των παντελονιών και όχι στη ζώνη. Ωστόσο, η ένδειξη της διαδρομής αποκλίνει από την πραγματική διαδρομή καθώς ο αισθητήρας δραστηριότητας ερμηνεύει όλες τις κινήσεις του σώματος ως βήματα.

Πόσες ημέρες/νύχτες μπορεί να καταγράψει ο αισθητήρας δραστηριότητας;

Ο αισθητήρας δραστηριότητας μπορεί να καταγράψει 15 ημέρες και 15 νύχτες. Όταν όλες οι θέσεις της μνήμης έχουν καταληφθεί, οι παλαιότερες εγγραφές πανωγράφονται αυτόματα. Συνιστάται, επομένως να προχωρήσετε την μετάδοση των δεδομένων τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.

Πώς ενεργοποιείται η λειτουργία ύπνου;

Για στο σκοπό αυτό συνιστάται να τηρείτε τις υποδείξεις του κεφαλαίου «Τρόπος λειτουργίας ύπνου».

Πώς ενεργοποιείται το ξυπνητήρι με δόνηση;

Ρυθμίστε την ώρα για το ξυπνητήρι στην εφαρμογή «medel Health Check». Συγχρονίστε τον αισθητήρα δραστηριότητας με την εφαρμογή μετά την εισαγωγή/τροποποίηση του ξυπνητηριού.



Είναι δυνατή η χρήση του αισθητήρα κατά το μπάνιο ή το κολύμπι;

Ο αισθητήρας δραστηριότητας προστατεύεται από τους ψεκασμούς νερού όπως για παράδειγμα η βροχή. Σε ορισμένες περιπτώσεις, κάτω από το ντους ή κατά τη διάρκεια της βύθισης του αισθητήρα δραστηριότητας μπορεί να συμβεί ότι η πίεση να είναι πολύ υψηλή και ο αισθητήρας δραστηριότητας να έχει υποστεί βλάβη. Ο αισθητήρας δραστηριότητας δεν είναι κατάλληλος για καταδύσεις.

Πώς απορρίπτεται ο αισθητήρας δραστηριότητας;

Για το σκοπό αυτό συνιστάται να τηρείτε τις υποδείξεις του κεφαλαίου «Διάθεση».

Πώς καθαρίζεται ο αισθητήρας δραστηριότητας;

Ανά τακτά χρονικά διαστήματα θα πρέπει να καθαρίζετε με προσοχή τον αισθητήρα δραστηριότητας με ένα υγρό πανί.

Τι περιλαμβάνει η προμήθεια;

Η προμήθεια περιλαμβάνει έναν αισθητήρα δραστηριότητας και ένα καλώδιο φόρτισης USB.

Τι σημαίνουν τα σύμβολα επί του αισθητήρα δραστηριότητας και επί της συσκευασίας;

Για το σκοπό αυτό δείτε το κεφάλαιο «Επεξήγηση συμβόλων».

8. ΔΙΑΘΕΣΗ

Οι μπαταρίες δεν θα πρέπει να απορρίπτονται μαζί με τα οικιακά απόβλητα. Μπορεί να περιέχουν επιβλαβή βαρέα μέταλλα και θα πρέπει να υποβάλλονται σε επεξεργασία ως ειδικά απόβλητα.

• Τα ακόλουθα σύμβολα αναφέρονται στις επαναφορτιζόμενες μπαταρίες που περιέχουν τοξικές ουσίες:

Pb = μπαταρία που περιέχει μόλυβδο

Cd = μπαταρία που περιέχει κάδμιο





Hg = μπαταρία που περιέχει υδράργυρο

Για την προστασία του περιβάλλοντος, το τέλος της χρήσης της συσκευής, αυτή δε θα πρέπει να διατεθεί ως οικιακό απόβλητο.

Η απόρριψη πρέπει να γίνεται στα αντίστοιχα κέντρα συλλογής. Απορρίψτε τη συσκευή βάσει του ευρωπαϊκού κανονισμού σχετικά με τις ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές (RAEE). Για τυχόν διευκρινήσεις, απευθυνθείτε στις αρμόδιες αρχές για τη διάθεση των προϊόντων.



9. ΤΕΧΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Βάρος: περίπου 36 g (συμπεριλαμβανομένου του καλωδίου)

- Κατάλληλο για περίμετρο καρπού περίπου 14,5-19,5 cm
- Επαναφορτιζόμενη μπαταρία: 150mAh/3.7V Ιόντα πολυμερούς λιθίου
- Αποδεκτές συνθήκες λειτουργίας: 10-40 °C
- Χωρητικότητα μνήμης: 15 ημέρες
- Τροφοδοσία: 5V DC, 500 mA
- Αδιάβροχο: IPX4
- *Bluetooth®* low energy technology, ζώνη συχνοτήτων 2,4 GHz

Με το παρόν εγγυόμαστε ότι το προϊόν συμμορφώνεται με την ευρωπαϊκή οδηγία RED 2014/53/EK. Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στην υπηρεσία τεχνικής υποστήριξης της Medel International Srl.

Το σήμα *Bluetooth®* και το αντίστοιχο λογότυπο είναι σήματα κατατεθέντα της *Bluetooth® SIG, Inc.*

Η χρήση αυτών των σημάτων από πλευράς της Medel International Srl υπόκειται σε άδεια. Τα άλλα σήματα και εμπορικές ονομασίες είναι ιδιοκτησία των αντίστοιχων ιδιοκτητών.

10. ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΒΟΛΩΝ

Τα ακόλουθα σύμβολα χρησιμοποιούνται στις οδηγίες χρήσης και στη συσκευή:

	ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ Επισήμανση κινδύνου τραυματισμών ή κινδύνου για την υγεία.		Κατασκευαστής
	Το παρόν προϊόν πληροί τις προϋποθέσεις των ευρωπαϊκών κανονισμών και των τοπικών νομοθεσιών.		Διαβάστε τις οδηγίες χρήσης
IPX4	Προστατευμένο περίβλημα κατά στερεά αντικείμενα πάνω από 1.0mm	 5VDC, 500mA	Τροφοδοσία
	Διάθεση βάσει των κανονισμών που προβλέπει η Οδηγία CE σχετικά με τις ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές (RAEE).		



11. ΕΓΓΥΗΣΗ

Σε περίπτωση βλάβης απευθυνθείτε στο Κέντρο Υποστήριξης Medel International Srl. Μην ανοίξετε τη συσκευή σε καμιά περίπτωση. Η συσκευή δεν έχει κανένα σημείο στο εσωτερικό της που να μπορεί να επισκευαστεί από μη εξειδικευμένο προσωπικό και δεν απαιτεί εσωτερική συντήρηση ή/και λίπανση.

Συνθήκες εγγύησης

Η συσκευή έχει εγγύηση 3 χρόνια από την ημερομηνία αγοράς για οποιοδήποτε αρχικό ελάττωμα υλικών ή κατασκευής. Η εγγύηση προβλέπει την αντικατάσταση των στοιχείων που εμφανίστηκαν ως ελαττωματικά από την αρχή. Η εγγύηση δεν καλύπτει τα εξαρτήματα που παρέχονται και τα μέρη που υπόκεινται σε φθορά. Το κόστος αποστολής της συσκευής καλύπτονται από τον αγοραστή. Οι επιδιορθώσεις εκτός των συνθηκών εγγύησης χρεώνονται στο χρήστη. Η εγγύηση παύει να ισχύει αν η συσκευή έχει υποστεί βλάβη από επέμβαση, αν το ελάττωμα προκύπτει από ακατάλληλη χρήση ή αν η βλάβη δεν είναι κατασκευαστική (τυχαία πτώση, απρόσεκτη μεταφορά, κλπ.). Η εγγύηση δεν προβλέπει καμία αποζημίωση για ζημιές, ελαττώματα άμεσα ή έμμεσα, οποιασδήποτε φύσης προς άτομα ή πράγματα κατά την περίοδο κακής λειτουργίας του προϊόντος. Η εγγύηση ισχύει από την ημερομηνία αγοράς της συσκευής που πιστοποιείται από την απόδειξη ή το τιμολόγιο απόδειξης. Στην περίπτωση που η συσκευή δεν αρχίζει να λειτουργεί σωστά, απευθυνθείτε στην ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ MEDEL:

1. SPECYFIKACJA PRODUKTU

Dziękujemy za zakup produktu Medel CARDIO WATCH.

Prosimy sprawdzić czy opakowanie nie jest uszkodzone i czy zawartość jest kompletna. Przed użyciem należy upewnić się, że urządzenie i akcesoria nie posiadają żadnych widocznych uszkodzeń i czy został usunięty cały materiał opakowaniowy. W razie wątpliwości nie wolno używać urządzenia i należy zwrócić się do sprzedawcy lub pod podany adres serwisu.

ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA:

- 1 czujnik aktywności w postaci opaski
- 1 kabel USB do ładowania

Dlaczego warto używać czujnika aktywności?

Ruch jest wymogiem dla zdrowego życia. Aktywność fizyczna utrzymuje w formie i zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca i układu krążenia. Aktywność fizyczna odnosi się do każdego ruchu zużywającego energię. Do tego dochodzi codzienna aktywność jak chodzenie, jazda na rowerze, wchodzenie po schodach i praca domowa. Opisane urządzenie może też zmotywować Państwa do zwiększonego codziennego ruchu. Ponadto czujnik aktywności jest wyposażony w czujnik do pomiaru tętna, który umożliwia mierzenie go w czasie rzeczywistym na nadgarstku. Za pomocą bezpłatnej aplikacji „Medel Health Check” można wygodnie przesyłać zarejestrowane dane z czujnika aktywności do smartfona. W ten sposób można w każdej chwili, w prosty sposób i przejrzysto przeglądać swoje zapisy na smartfonie.

Dodatkowo można otrzymywać powiadomienia o wiadomościach (np. SMS, WhatsApp, Facebook Messenger) lub przychodzących połączeniach. To wszystko wygodnie na swoim nadgarstku. W ten sposób mają Państwo wszystkie informacje na bieżąco i pod



kontrolą.

Czujnik MEDEL CARDIO WATCH wraz z aplikacją „medel Health Check” oferuje następujące funkcje:

- Wyświetlanie daty i godziny
- Wyświetlanie pokonanych codziennie kroków
- Wyświetlanie codziennie pokonywanej odległości, zużycia kalorii, aktywnego czasu i postępu dziennego celu (w %)
- Przedstawianie pojedynczych faz snu
- Alarm wibracyjny
- Przypomnienie o ruchu
- Powiadomienia o połączeniach i wiadomościach przychodzących na smartfon (np. SMS, WhatsApp, itp.)
- Wyszukiwanie smartfona
- Zdalne fotografowanie aparatem smartfona

Wymagania systemowe:

- iOS od wersji 9.0 / Android™ od wersji 5.0

- *Bluetooth®* od wersji 4.0

Czujnik aktywności wykorzystuje *Bluetooth®* low energy technology, pasmo częstotliwości 2,402 – 2,480 GHz, maksymalna moc nadawcza emitowana w paśmie częstotliwości < 20 dBm, kompatybilna z *Bluetooth®* 4.0 smartfonu/tableta.

Zastrzegamy sobie zmiany techniczne bez uprzedzenia z powodu wymogów aktualizacji.

2. UWAGI



OSTRZEŻENIE

- Unikać kontaktu z kremami do opalania lub podobnymi środkami, ponieważ mogą one uszkodzić elementy z tworzywa sztucznego.
- Dzieci trzymać z dala od materiału opakowania. Niebezpieczeństwo uduszenia!
- Przed rozpoczęciem nowego programu treningowego należy zasięgnąć porady lekarza.
- Opisywane urządzenie NIE jest urządzeniem medycznym. Pomiar tętna wykonywany przez czujnik aktywności nie nadaje się do diagnozowania, leczenia lub zapobiegania chorobom.
- Czujnik aktywności zawiera magnesy. Przed użyciem czujnika aktywności należy skonsultować się z lekarzem jeśli posiada się rozrusznik serca, defibrylator lub inny elektroniczny implant.
- Czujnik aktywności posiada tylko jeden typ ochrony przed zachłapaniem. Zalecamy jednak NIE stosować czujnika pod prysznicem lub podczas pływania.
- Chronić czujnik aktywności przed wilgocią.
- W związku z wymogami w zakresie ochrony środowiska, po zakończeniu eksploatacji urządzenia nie należy wyrzucać wraz z odpadami domowymi. Utylizację należy zlecić w odpowiednim punkcie zbiórki. Przy utylizacji materiałów należy stosować się do lokalnych przepisów w tym zakresie. Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą o zużytych sprzęcie elektrycznym i elektronicznym (WEEE). W razie pytań należy zwrócić się do odpowiedniej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.





Wskazówki dotyczące korzystania z akumulatorów

- Jeśli dojdzie do kontaktu płynu z akumulatora ze skórą lub dostanie się do oczu, to dane miejsce należy przepłukać wodą i udać się do lekarza.
- Po wyczerpaniu się akumulatora należy obchodzić się z nim nosząc rękawice ochronne i zutylizować urządzenie. Chronić akumulator przed nadmiernym działaniem wysokiej temperatury.
- Chronić akumulator przed nadmiernym działaniem wysokiej temperatury.
-  **Niebezpieczeństwo wybuchu!** Nie wrzucać akumulatorów do ognia.
- Akumulatorów nie rozmontowywać, nie otwierać lub rozdrabniać.
- Stosować tylko ładowarki wymienione w instrukcji obsługi.
- Akumulatory przed użyciem muszą być poprawnie naładowane. Zawsze przestrzegać wskázówek producenta lub informacji w niniejszej instrukcji dotyczących poprawnego ładowania.
- Przed pierwszym uruchomieniem należy całkowicie naładować akumulator (patrz rozdział 3.1).
- Aby zagwarantować jak najdłuższy czas użytkowania czujnika, akumulator należy całkowicie naładować co najmniej dwa razy w roku.

3. URUCHOMIENIE

Aby uruchomić czujnik aktywności, należy przytrzymać wciśnięty przycisk przez 10 sekund. Jeśli nie można włączyć czujnika aktywności, oznacza to, że jego akumulator jest rozładowany. Naładować akumulator, tak jak to opisano w rozdziale 3.1: „Ładowanie akumulatora”.

1. Należy upewnić się, że smartfon posiada połączenie z Internetem.
2. Aktywować *Bluetooth®* w swoim smartfonie.
3. Pobrać bezpłatną aplikację „medel Health Check” w Apple App Store (iOS) lub Google Play (Android™).
4. Uruchomić aplikację „medel Health Check” i postępować zgodnie z instrukcjami. W menu ustawień aplikacji wybrać Medel CW i połączyć. Po skutecznym połączeniu można ustawić swoje osobiste dane. Według życzenia można aktywować / dezaktywować alarmy, otrzymywać powiadomienia o połączeniach / wiadomościach lub aktywować / dezaktywować przypomnienie o ruchu.

Wskazówki dotyczące prawidłowego podłączenia czujnika aktywności do smartfona:

- Ustawić smartfon jak najbliżej czujnika aktywności.
- Utrzymywać je w odległości 30 m od innych czujników / urządzeń *Bluetooth®*.



Zależnie od ustawień smartfona połączenie z Internetem lub przesyłanie danych może wiązać się z dodatkowymi kosztami.



1. Ładowanie akumulatora

Naładować czujnik aktywności przy użyciu załączonego kabla USB, podłączając go do własnego, włączonego komputera PC lub zasilacza 5V DC 500 mA. Należy przy tym zwrócić uwagę, czy kabel jest poprawnie podłączony. W trakcie ładowania na wyświetlaczu pojawi się wskaźnik poziomu akumulatora.





W celu sprawdzenia bieżącego stanu naładowania akumulatora należy nacisnąć przycisk znajdujący się na czujniku aktywności. Zazwyczaj pełne naładowanie akumulatora wymaga ok. 3 godzin. Jak tylko akumulator urządzenia zostanie całkowicie naładowany, na wyświetlaczu pojawi się wypełniony wskaźnik poziomu naładowania.

Całkowicie naładowany akumulator wystarcza na około 7 dni (z jednogodzinnym, codziennym pomiarem tętna). Trwałość akumulatora różni się w zależności o tego, jak często jest mierzone tętno.

Ładować regularnie akumulator, aby zagwarantować stałe zapisywanie danych.

OSTRZEŻENIE

NIE ładować czujnika aktywności, jeśli oba kontakty do ładowania z tyłu urządzenia są mokre. W razie konieczności ostrożnie przetrzeć oba kontakty suchą szmatką. Po wyczerpaniu się akumulatora należy obchodzić się z nim nosząc rękawice ochronne i zutylizować urządzenie.

2. Jak poprawnie nosić czujnik Medel CARDIO WATCH:

- Założyć czujnik aktywności na lewy nadgarstek, jeśli się jest osobą praworęczną, albo na prawy jeśli się jest leworęczną.
- Założyć czujnik około 3-8 cm nad kością nadgarstka.
- Upewnić się, że tylna część podświetlanego czujnika ściśle przylega do skóry. Urządzenie musi dokładnie przylegać, aby światło czujnika nie było rozpraszane, co zapewni prawidłowy pomiar tętna.

Jeżeli użytkownik ma często zimne ręce lub niedostatecznie wilgotne, przed rozpoczęciem pomiaru tętna zalecamy wykonać kilka ćwiczeń rozgrzewających, aby umożliwić otrzymanie dokładnego wyniku.



3. Włączenie czujnika

Nacisnąć biały przycisk O, aby włączyć czujnik Medel CARDIO WATCH:

Jeśli nie można włączyć czujnika aktywności, oznacza to, że jego akumulator jest rozładowany. Naładować akumulator, tak jak to opisano w rozdziale „Ładowanie akumulatora”.

4. FUNKCJE

Czujnik aktywności posiada następujące funkcje: godzina, data i poziom naładowania



akumulatora, pomiar tętna, krokomierz, zużycie kalorii, pokonana odległość, aktywny czas, cel dzienny, alarm, przypomnienie o ruchu, tryb snu i powiadomienie o wiadomościach / połączeniach, wyszukiwanie smartfona i zdalne fotografowanie aparatem smartfona. Wartości są codziennie wyzerowywane o północy. Odliczanie rozpoczyna się znów od początku. Aby przełączyć pomiędzy pojedynczymi funkcjami, należy nacisnąć przycisk na czujniku aktywności.

4.1 Wyświetlanie godziny / daty / akumulatora

19:45 Nov 0

Czujnik aktywności pokazuje aktualną godzinę, datę i poziom naładowania akumulatora. Jak tylko czujnik zostanie zsynchronizowany ze smartfonem, to aktualna godzina i data zostaną przesłane do czujnika aktywności.

4.2 Kroki/ruch

13648

Czujnik aktywności pokazuje kroki. Kroki są rejestrowane za pomocą czujnika 3D obecnego we wnętrzu czujnika aktywności.

4.3 Zużycie kalorii

1931

Czujnik aktywności oblicza zużycie kalorii na podstawie zapisanych w aplikacji informacji (wzrost, wiek, płeć, waga) i wykonanych kroków. Po przebudzeniu się rano czujnik aktywności wskazuje już zużyte kalorie, ponieważ ciało również podczas odpoczynku zużywa kalorie. Urządzenie automatycznie oblicza zużyte kalorie podczas odpoczynku.

4.4 Pokonana odległość

0.60

Za pomocą zapisanego w aplikacji wzrostu czujnik oblicza długość kroków. Długość

kroków można też zmienić indywidualnie. Na podstawie długości kroków i ich liczby czujnik oblicza pokonaną odległość. Wyświetlana odległość jest ogólnym punktem odniesienia i tym samym nie koniecznie zgadza się z faktycznie pokonaną odległością.

4.5 Aktywny czas 01:00

Aktywny czas wskazuje, jak długo było się aktywnym w ruchu. Aktywny czas liczy wyłącznie czas, w którym było się w ruchu.

4.6 Cel dzienny: postęp 10%

W ustawieniach aplikacji „medel Health Check” można ustawić cel dzienny (np. 10 000 kroków). Aktualny postęp ustawionego celu dziennego (w %) można odczytać na wyświetlaczu czujnika aktywności.

4.7. Alarm 19:45

Poprzez aplikację „medel Health Check” można ustawić różne czasy alarmu. Jak tylko osiągnie się czas alarmu, to czujnik aktywności zaczyna wibrować.

4.8 Wiadomości / Powiadomienia



Jeśli na smartfon przyjdą wiadomości w trybie push (np. SMS lub WhatsApp), to można otrzymać o tym powiadomienie na wyświetlaczu czujnika aktywności. Wymogiem do tego jest, aby czujnik aktywności połączony był ze smartfonem poprzez Bluetooth®, a aplikacja „medel Health Check” była zainstalowana.

Po nadejściu wiadomości, na wyświetlaczu najpierw pojawi się nadawca. Po naciśnięciu przycisku na wyświetlaczu pojawi się część wiadomości.



Po ponownym naciśnięciu przycisku można przeczytać pozostałą treść wiadomości. Przy dłuższych wiadomościach nie jest pokazywana cała ich treść.

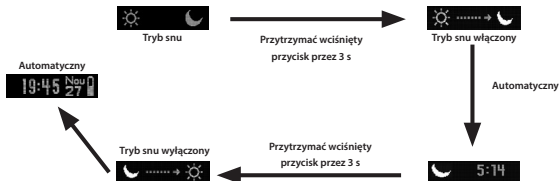


4.9 Połączenia



W ustawieniach aplikacji „medel Health Check” można ustawić na czujniku aktywności otrzymanie powiadomień o połączeniach. Wymogiem do tego jest, aby czujnik aktywności połączony był ze smartfonem poprzez *Bluetooth®*, a aplikacja była zainstalowana.

4.10 Tryb snu Aby mierzyć ruchy podczas snu, przed pójściem spać należy przełączyć urządzenie w tryb snu. W tym celu nacisnąć w trakcie wyświetlania trybu snu na 3 sekundy przycisk. Na wyświetlaczu pojawi się na krótko



Po sekundzie czujnik aktywności przełączy się automatycznie w tryb snu. Po przebudzeniu rano, należy nacisnąć przycisk przez 3 sekundy, w celu przełączenia czujnika aktywności z trybu snu.

Opcjonalnie można w aplikacji ustawić przedział czasowy, w którym czujnik aktywności będzie automatycznie przełączany do trybu snu, a następnie będzie powracał do trybu aktywności. Dodatkowo można ustawić przypomnienie o śnie.

4.11 Przypomnienie o ruchu

W ustawieniach aplikacji „medel Health Check” można ustawić przypomnienie o ruchu. Można ustawić czas początkowy i końcowy, podczas którego przypomnienie o ruchu będzie aktywne, przykładowo od godziny 09:00 do 18:00. Dodatkowo można ustawić czas bez aktywności. Jeśli w czasie ustawionego braku aktywności nie ruszają się Państwo, czujnik aktywności zacznie wibrować, a na wyświetlaczu pojawi się .

4.12 Wyszukiwanie smartfona

W przypadku zagubienia smartfona, czujnik aktywności umożliwia aktywację jego dźwięku i wibracji.

W tym celu:

- obydwa urządzenia muszą być połączone przez *Bluetooth®*,
- w smartfonie nie mogą być zdezaktywowane dźwięki i wibracja,
- odległość między dwoma urządzeniami nie może przekraczać 5 metrów,
- aplikacja „medel Health Check” w smartfonie musi być uruchomiona.

1. Nacisnąć przycisk na czujniku aktywności dotąd, aż na wyświetlaczu nie pojawi się godzina lub tryb snu.
2. Przytrzymać naciśnięty przycisk na czujniku aktywności przez 3 sekundy. Na wy-



światlaczu pojawi się .

3. Nacisnąć na krótko przycisk na czujniku aktywności. Na wyświetlaczu pojawi się . W tym momencie czujnik aktywności zacznie szukać smartfona. Gdy tylko smartfon zostanie znaleziony zaczyna wydawać dźwięk i wibrować.

4. W celu wstrzymania wyszukiwania smartfona należy powrócić do głównego menu i przytrzymać  naciśnięty przycisk na czujniku aktywności przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się Przytrzymać ponownie naciśnięty przycisk na czujniku aktywności przez 3 sekundy.



4.13 Zdalne fotografowanie aparatem smartfona

Za pomocą czujnika aktywności możliwe jest też fotografowanie aparatem smartfona. Umożliwia to robienie zdjęć w łatwy i praktyczny sposób, bez potrzeby trzymania smartfona w ręku.

W celu aktywacji aparatu smartfona z pomocą czujnika aktywności:

- obydwa urządzenia muszą być połączone przez *Bluetooth®*,
- odległość między dwoma urządzeniami nie może przekraczać 5 metrów,
- aplikacja „medel Health Check” w smartfonie musi być uruchomiona.

Aby zrobić zdjęcie aparatem smartfona za pomocą czujnika aktywności należy wykonać niżej opisane czynności:

1. Uruchomić w smartfonie aplikację „medel Health Check”.
2. Nacisnąć przycisk na czujniku aktywności dotąd, aż na wyświetlaczu NIE pojawi się





godzina lub tryb snu.

3. Przytrzymać naciśnięty przycisk na czujniku aktywności przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się .

4. Przytrzymać ponownie naciśnięty przycisk na czujniku aktywności przez 3 sekundy, aż na wyświetlaczu pojawi się .

5. Naciśnąć na krótko przycisk na czujniku aktywności. Na wyświetlaczu pojawi się . Uruchomi się aplikacja aparatu smartfona.

6. Naciśnąć ponownie na krótko przycisk na czujniku aktywności. Aplikacja aparatu smartfonu robi tylko jedno zdjęcie. Po każdym ponownym, krótkim naciśnięciu przycisku aplikacja wykona nowe zdjęcie.



4.14 Tętno OFF

Czujnik aktywności jest wyposażony w czujnik optyczny, który umożliwia pomiar tętna w czasie rzeczywistym. Pomiar tętna jest możliwy tylko wtedy, gdy czujnik aktywności NIE ma włączonego trybu snu.

1. W celu włączenia pomiaru tętna należy nacisnąć przycisk, dopóki na wyświetlaczu pojawi się  OFF

2. Przytrzymać naciśnięty przycisk przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się  . . . , po czym czujnik aktywności rozpocznie pomiar tętna. Gdy tylko czujnik





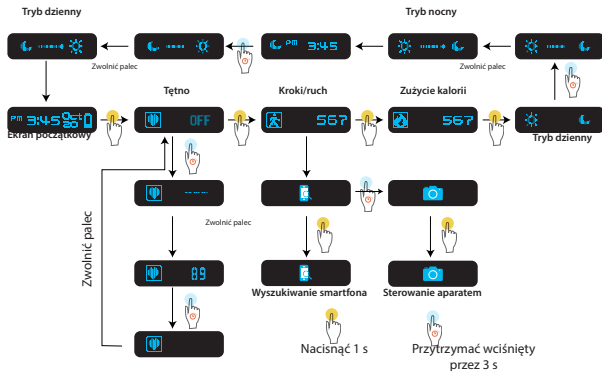
aktywności zmierzy tętno, na wyświetlaczu pojawi się  89. Jeśli czujnik aktywności nie wykryje tętna, na wyświetlaczu pojawi się  OFF. W takim przypadku należy sprawdzić, czy podświetlany czujnik z tyłu idealnie przylega do skóry i nie jest zabrudzony cząstkami skóry lub kurzu. Nacisnąć ponownie przycisk do aktywacji pomiaru tętna.

3. Aby przerwać pomiar tętna należy przytrzymać naciśnięty przycisk przez 5 sekund. Na wyświetlaczu pojawi się  OFF

4.14 Wyświetlane symbole

	Kroki/ruch
	Tętno
	Zużycie kalorii
	Pokonana odległość (km)
	Aktywny czas (h-min.)
	Cel dzienny: postęp

	Cel dzienny: status
	Alarm
	Sterowanie aparatem
	Wyszukiwanie telefonu
	Tryb nocny/snu





5. PRZESYŁANIE DANYCH DO SMARTFONA

Aby przesłać dane zapisane przez czujnik aktywności do aplikacji „medel HealthCheck”, należy wykonać niżej opisane czynności:

1. Aktywować *Bluetooth®* w swoim smartfonie.
2. Uruchomić aplikację „medel HealthCheck”.
3. Połączyć czujnik aktywności MEDEL CARDIO WATCH z aplikacją. Dane zostaną automatycznie przesłane do smartfona.

6. CZYSZCZENIE

Czyścić regularnie czujnik aktywności przy użyciu wilgotnej szmatki. Usunąć cząstki skóry i zabrudzenia z opaski, a w szczególności wewnętrzną stronę opaski wykonaną z tworzyw sztucznych, aby zapobiec uszkodzeniu tych materiałów. Wyczyścić dokładnie wewnętrzny czujnik do pomiaru tętna, głównie w przypadku stosowania kremów do opalania i/lub innych kosmetyków aplikowanych na skórę.

7. CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Jak poprawnie nosić czujnik aktywności?

Złożyć czujnik aktywności na lewy nadgarstek, jeśli się jest osobą praworęczną, albo na prawy, jeśli się jest leworęczną. Przeciągnąć koniec opaski poprzez otwór na drugim końcu.

Jakie korzyści oferuje czujnik aktywności?

Ruch jest wymogiem dla zdrowego życia. Aktywność fizyczna utrzymuje w formie i



PL



zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca i układu krążenia.

Ruch pomaga w zmniejszeniu wagi i polepszeniu samopoczucia. Aktywność fizyczna odnosi się do każdego ruchu zużywającego energię. Do tego dochodzi codzienna aktywność jak chodzenie, jazda na rowerze, wchodzenie po schodach i praca domowa. Czujnik aktywności umożliwia obiektywne zapisanie i zweryfikowanie codziennej ruchliwości. Opisane urządzenie może też zmotywować Państwa do zwiększonego codziennego ruchu. Codzienne pensum powinno wynosić co najmniej 7 000-10 000 kroków lub 30 minut aktywności (źródło: według WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.).

Jak czujnik aktywności rejestruje moje kroki?

Czujnik aktywności stale zapisuje Państwa aktywność fizyczną dzięki wbudowanemu czujnikowi 3D. Przy tym wszystkie fizyczne ruchy są interpretowane jako kroki. Dlatego informacja o pokonanej trasie może się różnić od rzeczywistości.

Jak mogę przeanalizować moje dane aktywności/snu?

Poprzez interfejs *Bluetooth®* swojego czujnika aktywności można przesłać zapisane dane do smartfona (Android™ i iOS) i tam je przeanalizować. W tym celu wystarczy pobrać na smartfon bezpłatną aplikację „medel Health Check”. Czujnik aktywności stosuje *Bluetooth®* low energy technology, pasmo częstotliwości 2,4 GHz.

Jak zsynchronizować moje dane z aplikacją?

Aby przesłać dane zapisane przez czujnik aktywności do aplikacji „medel Health Check”, należy postąpić zgodnie z instrukcjami podanymi w rozdziale „5. Przesyłanie danych do smartfona”.



Nie działa przesyłanie danych do smartfona.

Może wynikać to z kilku przyczyn:

- Sprawdzić czy smartfon/tablet jest kompatybilny z aplikacją „medel Health Check”.
- Czujnik aktywności znajduje się w trybie snu. Aby wyjść z trybu snu, należy przytrzymać wciśnięty przycisk przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu czujnika aktywności pojawi się .
- *Bluetooth®* nie jest aktywny w smartfonie. Aktywować *Bluetooth®* w ustawieniach smartfona.
- Akumulator czujnika aktywności jest rozładowany. Jeśli nie można włączyć czujnika aktywności, należy go naładować za pomocą dołączonego kabla USB.
- Sprawdzić czy korzysta się z poprawnej aplikacji. Przesyłanie danych jest możliwe tylko przy użyciu z aplikacji „medel Health Check”.
- Czujnik aktywności jest połączony z innym smartfonem. Zakończyć połączenie zanim połączy się czujnik aktywności z innym smartfonem.
- **iPhone:** Jeśli używają Państwo iPhone'a, a połączenie *Bluetooth®* nie będzie już nawiązywane, najpierw należy zakończyć połączenie *Bluetooth®* w aplikacji „medel Health Check”. Następnie w ustawieniach iPhone'a należy przejść do *Bluetooth®* i usunąć Medel CW z listy połączonych urządzeń *Bluetooth®*. Teraz ponownie połączyć Medel CW w aplikacji „medel Health Check” poprzez *Bluetooth®*.
- **Android™:** Jeśli używają Państwo smartfona z systemem Android™, a połączenie *Bluetooth®* nie będzie już nawiązywane, należy zakończyć połączenie *Bluetooth®* w aplikacji „medel Health Check”, a następnie ponownie połączyć Medel CW.

Kiedy mam naładować akumulator czujnika aktywności?



Akumulator należy ładować, kiedy po naciśnięciu przycisku na wyświetlaczu pojawi się **19:45 ^{New} 27.0**. Jak tylko na wyświetlaczu pojawi się **19:45 ^{New} 27.0**, moc akumulatora wynosi maksymalnie 24 godziny. Nie pozwól, aby akumulator całkowicie się rozładował. Tylko wtedy gwarantowane jest stałe zapisywanie danych.

Jak poprawnie ładować akumulator czujnika aktywności?

Aby poprawnie naładować akumulator należy postępować zgodnie z instrukcjami podanymi w rozdziale „Ładowanie akumulatora”.

Czy mogę nosić czujnik aktywności również podczas jazdy na rowerze?

Czujnik aktywności można nosić również podczas jazdy na rowerze, pod warunkiem, że umieści się go w odpowiednim miejscu. Zalecamy złożyć czujnik na nodze lub w wąskiej czy bocznej kieszeni spodni. Nieodpowiednie jest noszenie go przy pasku. Jednak informacje o pokonanej trasie różnią się od rzeczywistej, ponieważ czujnik aktywności interpretuje wszystkie ruchy jako kroki.

Ile dni/nocy może zapisywać czujnik aktywności?

Czujnik może zapisać do 15 dni i 15 nocy. Jeśli wszystkie miejsca zapisu są pełne, to najstarsze zapisy zostaną automatycznie nadpisane. Dlatego zalecamy przysyłanie danych co najmniej raz w tygodniu.

Jak aktywować tryb snu?

W tym celu należy stosować się do instrukcji podanych w rozdziale „Tryb snu”.

Jak mogę aktywować alarm wibracyjny?

Wybrany czas alarmu należy wprowadzić w aplikacji „medel Health Check”. Po zakończeniu wprowadzania/zmiany czasu alarmu należy zsynchronizować czujnik aktywno-





ści z aplikacją.

Czy mogę nosić czujnik aktywności również podczas kąpieli pod prysznicem lub pływania?

Czujnik aktywności posiada ochronę przed zachlapaniem, np. deszczem. W niektórych przypadkach podczas brania prysznica lub nurkowania może dojść do tego, że ciśnienie wody będzie zbyt wysokie i przez to zostanie uszkodzony czujnik aktywności. Odradzamy noszenie czujnika aktywności podczas pływania.

Jak poprawnie zutilizować czujnik aktywności?

W tym celu należy stosować się do wskazówek podanych w rozdziale „Utylizacja”.

Jak mogę czyścić czujnik aktywności?

Od czasu do czasu należy dokładnie wyczyścić czujnik przy użyciu wilgotnej szmatki.

Co dokładnie znajduje się w zestawie?

W zestawie znajduje się czujnik aktywności i kabel do ładowania USB.

Co oznaczają znaki na czujniku aktywności i na opakowaniu?

W tym celu należy zapoznać się z rozdziałem „Objaśnienie symboli”.

8. UTYLIZACJA

Baterii nie należy wyrzucać razem z odpadami domowymi. Mogą one zawierać szkodliwe metale ciężkie i należy je traktować jak odpady specjalne.

• Niżej wskazane symbole znajdują się na akumulatorach zawierających substancje toksyczne:

Pb = akumulator zawierający ołów

Cd = akumulator zawierający kadm



Hg = akumulator zawierający rtęć

W związku z wymogami w zakresie ochrony środowiska, po zakończeniu eksploatacji urządzenia nie należy wyrzucać wraz z odpadami domowymi. Utylizację należy zlecić w odpowiednim punkcie zbiórki. Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą o zużytym sprzęcie elektrycznym i elektronicznym (WEEE). W razie pytań należy zwrócić się do odpowiedniej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.



9. DANE TECHNICZNE

Masa: ok. 36 g (z kablem)

- Przeznaczony na obwód nadgarstka wynoszący ok. 14,5 - 19,5 cm
- Akumulator: 150 mAh/3.7 V litowo-jonowo-polimerowy
- Dopuszczalne warunki pracy: 10-40°C
- Pojemność pamięci: 15 dni
- Zasilanie: 5V DC, 500 mA
- Klasa ochrony: IPX4
- *Bluetooth*® low energy technology, pasmo częstotliwości 2,4 GHz

Niniejszym gwarantujemy, że produkt ten odpowiada europejskiej dyrektywie 2014/53/UE (RED). W celu uzyskania dodatkowych informacji należy skontaktować się z punktem serwisowym Medel International Srl.

Znak słowny i logo *Bluetooth*® są zastrzeżonymi znakami towarowymi należącymi do *Bluetooth*® SIG, Inc.

Firma Medel International Srl wykorzystuje je na zasadzie licencji. Pozostałe znaki to-



warowe i wszelkie inne oznaczenia należą do ich prawnych właścicieli.

10. OBJAŚNIENIE SYMBOLI

W instrukcji obsługi i na urządzeniu znajdują się następujące symbole:

	OSTRZEŻENIE Wskazanie ryzyka obrażeń ciała lub zagrożenia dla zdrowia.		Producent
	Produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i przepisów krajowych.		Przeczytać instrukcję obsługi
IPX4	Zabezpieczone przed ciałami stałymi ponad 1,0 mm		Zasilanie
	Utylizacja zgodnie z dyrektywą WE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE).		



11. GWARANCJA

W razie usterki urządzenia należy skontaktować się z punktem serwisowym Medel International Srl. W żadnym wypadku nie wolno otwierać urządzenia. Urządzenie nie zawiera żadnych części, które mogłyby zostać naprawione przez niewykwalifikowany personel oraz nie wymaga konserwacji wewnętrznej i/lub smarowania.

Warunki gwarancji

Urządzenie objęte jest 3-letnią gwarancją poczynając od daty zakupu, obejmującą wszelkie wady fabryczne materiałów bądź budowy. W ramach gwarancji wadliwe fabrycznie elementy zostaną bezpłatnie wymienione na nowe. Gwarancja nie obejmuje dostarczanych wraz z urządzeniem akcesoriów oraz części podlegających normalnemu zużyciu. Koszty wysyłki urządzenia pokrywa użytkownik. Koszty napraw nie objętych warunkami gwarancji pokrywa użytkownik.

Gwarancja wygasa, jeśli urządzenie było poddane modyfikacjom oraz nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem lub uszkodzeń powstałych nie z winy producenta (upadek, nieprawidłowy transport itp.). Gwarancja nie przewiduje żadnej rekompensaty za szkody jakiegokolwiek natury, pośrednie lub bezpośrednie, poniesione przez osoby bądź szkody materialne powstałe w okresie, gdy urządzenie nie działało. Gwarancja jest ważna od daty zakupu potwierdzonej paragonem fiskalnym bądź fakturą. Jeśli urządzenie nadal nie działa prawidłowo, należy zwrócić się do CUSTOMER SERVICE MEDEL.



1. SPECIFICAȚIILE PRODUSULUI

Vă mulțumim că ați achiziționat Medel CARDIO WATCH.

Verificați integritatea exterioră a ambalajului și a conținutului. Înainte de utilizare, asigurați-vă că aparatul și accesoriile nu prezintă deteriorări vizibile și că materialul de ambalare a fost îndepărtat. Dacă aveți dubii nu utilizați aparatul și consultați distribuitorul dvs. sau contactați Serviciul clienți indicat.

CONȚINUTUL AMBALAJULUI:

- 1 senzor de activitate în formă de brățară
- 1 cablu de încărcare USB

De ce să utilizați un senzor de activitate?

Mișcarea este condiția fundamentală pentru o viață sănătoasă. Activitatea fizică ajută la menținerea în formă și reduce riscul apariției bolilor sistemului cardiovascular. Prin activitate fizică se înțelege orice mișcare ce implică un consum de energie. Activitățile zilnice, cum ar fi mersul pe jos, mersul pe bicicletă, urcarea scărilor și desfășurarea activităților casnice, contribuie foarte mult la realizarea mișcării. Este posibil să vă și simțiți motivați pentru a vă mări activitatea fizică în viața de zi cu zi. De asemenea, senzorul de activitate este echipat cu un senzor pentru măsurarea ritmului cardiac, care vă permite măsurarea acestuia în timp real pe încheietura mâinii. Datorită aplicației gratuite "Medel Health Check", datele despre activitatea fizică pot fi transmise cu ușurință de la senzorul de activitate la telefonul smartphone. Astfel, puteți vizualiza înregistrările de pe telefonul smartphone în orice moment, în mod simplu și intuitiv.

De asemenea, puteți primi notificări despre mesaje (SMS, WhatsApp, Facebook Messen-

ger) sau apeluri primite, toate acestea în mod convenabil pe încheietura mâinii. Astfel, aveți totul sub control în mod rapid și sunteți mereu informați.

MEDEL CARDIO WATCH cu aplicația “medel Health Check” oferă următoarele funcții:

- Indicația datei și orei
- Afișarea pașilor efectuați
- Afișarea distanței zilnice parcurse, a consumului de calorii, a timpului activ și a progresului obiectivului zilnic (în procente %)
- Reprezentarea fazelor individuale ale somnului
- Alarmă ceas deșteptător cu vibrație
- Memento de mișcare
- Notificarea apelurilor și mesajelor primite pe telefonul smartphone (SMS, WhatsApp...)
- Căutarea telefonului smartphone
- Fotografierea la distanță cu camera foto a telefonului smartphone

Cerințele sistemului:

- iOS ≥ Versiune 9.0 / Android™ ≥ Versiune 5.0

- Bluetooth® ≥ 4.0

Senzorul de activitate utilizează tehnologia Bluetooth® de joasă tensiune, banda de frecvență 2,402 – 2,480 GHz, puterea de transmisie maximă furnizată în banda de frecvență <20 dBm, este compatibil cu telefonul smartphone/tableta Bluetooth® 4.0.

În scopul actualizării, datele tehnice pot fi modificate fără preaviz.



RO

2. NOTE



AVERTIZARE

- Evitați contactul cu cremele de protecție solară sau asemănătoare deoarece acestea pot deteriora piesele din plastic.
- Nu lăsați materialul de ambalare la îndemâna copiilor. Pericol de sufocare!
- Consultați un medic înainte de a începe un program nou de antrenament.
- Acest aparat NU este un dispozitiv medical. Măsurarea ritmului cardiac a senzorului de activitate nu este adecvată pentru diagnosticarea, tratarea, îngrijirea sau prevenirea bolilor.
- Senzorul de activitate conține magneți. Înainte de a utiliza senzorul de activitate, consultați medicul dvs. dacă sunteți purtător de stimulator cardiac, defibrilator sau alt sistem electronic
- Senzorul de activitate este echipat doar cu o protecție împotriva stropirii. De aceea, se recomandă să NU utilizați senzorul de activitate când faceți duș sau înotați.
- Protejați senzorul de activitate împotriva umidității.
- Pentru a proteja mediul, după terminarea perioadei de viață, aparatul nu poate fi eliminat ca deșeu menajer. Eliminarea trebuie să se efectueze în centre speciale de colectare. Respectați reglementările locale în vigoare privind eliminarea materialelor. Eliminați aparatul conform normelor directivei europene privind deșeurile de echipamente electrice și electronice (DEEE). Pentru informații suplimentare, contactați autoritățile municipale responsabile pentru eliminarea deșeurilor.



Avertizări privind utilizarea bateriilor reîncărcabile

- Dacă lichidul bateriei reîncărcabile intră în contact cu pielea și cu ochii, clătiți cu apă părțile afectate și consultați medicul.
- Când o baterie reîncărcabilă s-a terminat, purtați mănuși de protecție și eliminați aparatul. Protejați bateriile reîncărcabile împotriva căldurii excesive.
- Protejați bateriile reîncărcabile împotriva căldurii excesive.
- **⚠ Risc de explozie!** Nu aruncați bateriile reîncărcabile în foc.
- Nu demontați, deschideți sau rupeți bateriile reîncărcabile.
- Utilizați numai încărcătoarele specificate în instrucțiunile de utilizare.
- Bateriile reîncărcabile trebuie să fie încărcate corect înainte de utilizare. Respectați avertizările producătorului și indicațiile furnizate în aceste instrucțiuni pentru a încărca corect bateriile.
- Înainte de prima punere în funcțiune, încărcați complet bateria reîncărcabilă (consultați capitolul 3.1)
- Pentru a obține un ciclu de viață cât mai lung posibil, încărcați complet bateria reîncărcabilă cel puțin de două ori pe an.

3. PUNERE ÎN FUNCȚIUNE

Pentru punerea în funcțiune a senzorului de activitate, mențineți apăsat butonul timp de 10 secunde. Dacă senzorul de activitate nu se aprinde, atunci bateria reîncărcabilă a senzorului de activitate este descărcată. Încărcați bateria reîncărcabilă așa cum este descris în capitolul 3.1: "Încărcarea bateriei".



1. Asigurați-vă că telefonul smartphone este conectat la internet.
2. Activați *Bluetooth*® pe telefonul dvs. smartphone.
3. Descărcați aplicația gratuită "medel Health Check" din Apple App Store (iOS) sau din Google Play (Android™).
4. Porniți aplicația "medel Health Check" și urmați instrucțiunile. În meniul setărilor aplicației, selectați Medel CW și conectați-vă. După ce v-ați conectat, vă puteți seta datele personale. La alegere, puteți să activați/dezactivați alarmele ceasului deșteptător, să primiți notificări pentru apeluri/mesaje sau să activați/dezactivați memento de mișcare.

Sugestii pentru a conecta corect senzorul de activitate la telefonul smartphone:

- Așezați telefonul smartphone cât mai aproape posibil de senzorul de activitate.
- Păstrați o distanță de 30 m de alți senzori/dispozitive *Bluetooth*®.



În funcție de setările telefonului dvs. smartphone, pot exista costuri suplimentare pentru conexiunea la Internet sau pentru transmiterea de date.



1. Încărcarea bateriei

Încărcați senzorul de activitate prin cablul USB din dotare, conectându-l la PC-ul dvs. sau la o sursă de alimentare de 5V dc de 500 mA. Aveți grijă să așezați cablul în poziție corectă. În timpul procesului de încărcare pe afișaj apare simbolul bateriei.



Pentru a verifica starea curentă de încărcare a bateriei, apăsați butonul de pe senzorul de activitate. În general, o încărcare completă a bateriei durează aproximativ 3 ore. Când bateria reîncărcabilă este complet încărcată, pe ecran este afișat simbolul bateriei pline.

Când este complet încărcată, bateria reîncărcabilă durează aproximativ 7 zile (cu măsurarea ritmului cardiac timp de o oră pe zi). Durata bateriei reîncărcabile variază în funcție de frecvența mai mică sau mai mare de măsurare a bătailor inimii.

Încărcați bateria reîncărcabilă în mod regulat, pentru a permite înregistrarea constantă a datelor.

AVERTIZARE

NU încărcați senzorul de activitate dacă cele două contacte de încărcare de pe spatele dispozitivului sunt ude. Eventual tamponați ușor cele două contacte de încărcare cu o cârpă uscată. Când o baterie reîncărcabilă s-a terminat, purtați mănuși de protecție și eliminați aparatul.

2. Cum să purtați Medel CARDIO WATCH:

- Aplicați senzorul de activitate la încheietura mâinii stângi dacă sunteți dreptaci sau la încheietura mâinii drepte dacă sunteți stângaci.
- Aplicați senzorul de activitate pe încheietura mâinii, aproximativ 3-8 cm deasupra osului carpian.
- Asigurați-vă că spatele senzorului luminos este în contact corect cu pielea. Dispozitivul trebuie să fie strâns astfel încât să nu există dispersie de lumină a senzorului, pentru a garanta citirea corectă a bătailor inimii



RO

Dacă aveți de multe ori mâinile reci sau incorect oxigenate, vă recomandăm să efectuați exerciții de încălzire înainte de a trece la măsurarea ritmului cardiac pentru a obține un rezultat precis.



3. Pornirea senzorului

Apăsați tasta O de culoare albă pentru a porni Medel CARDIO WATCH:

Dacă senzorul de activitate nu se aprinde, atunci bateria reîncărcabilă a senzorului de activitate este descărcată. Încărcați bateria reîncărcabilă așa cum este descris în capitolul "Încărcarea bateriei".

4. FUNCȚII

Senzorul de activitate are următoarele funcții: ora, data și starea bateriei, ritmul cardiac, pedometrul, consumul de calorii, distanța parcursă, timpul activ, obiectivul zilnic,

alarma ceasului deșteptător, memento de mișcare, modul somn și notificarea mesajelor/apelurilor primite, căutarea telefonului smartphone și fotografierea la distanță pentru camera foto a telefonului smartphone.

În fiecare zi, la miezul nopții, valorile sunt resetate. Numărarea începe apoi de la capăt. Pentru a schimba funcția, apăsați tasta senzorului de activitate.

4.1 Afășarea orei / datei / bateriei reîncărcabile



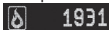
Senzorul de activitate afășează ora, data și starea bateriei reîncărcabile. Când senzorul de activitate este sincronizat cu telefonul smartphone, ora și data curente ale telefonului smartphone sunt transmise senzorului de activitate.

4.2 Pași/mișcare



Senzorul de activitate indică mișcările în pași. Pașii sunt înregistrați cu ajutorul unui senzor 3D plasat în interiorul corpului senzorului de activitate.

4.3 Consumul de calorii



Senzorul de activitate calculează consumul de calorii pe baza datelor specificate în aplicație (înălțime, vârstă, sex, greutate) și pașilor făcuți. Când vă treziți, senzorul de activitate afășează deja numărul de calorii consumate deoarece organismul consumă calorii chiar și atunci când este în starea de repaus. Aparatul ia în considerare în mod automat kaloriile consumate în starea de repaus.

4.4 Distanța parcursă



Prin înălțimea stabilită în aplicație, senzorul de activitate determină lungimea pasului.



De asemenea, lungimea pasului poate fi personalizată. Pe baza lungimii pasului și a numărului de pași, senzorul de activitate calculează distanța parcursă. Distanța afișată este doar o valoare de referință aproximativă și nu corespunde exact distanței efective.

4.5 Timpul activ 01:00

Timpul activ indică de cât timp sunteți în mișcare. Timpul activ ia în considerare numai timpul în care vă mișcați.

4.6 Progresul obiectivului zilnic

10%

În setările aplicației “medel Health Check” puteți configura un obiectiv zilnic (de ex. 10000 de pași). Progresul obiectivului zilnic stabilite (în %) poate fi vizualizat pe afișajul senzorului de activitate.

4.7 Alarmă ceas deșteptător 19:45

În aplicația “medel Health Check” puteți seta diferite ore de alarmă ale ceasului deșteptător. Când este ora de alarmă a ceasului deșteptător, senzorul de activitate începe să vibreze.

4.8 Mesaje / Notificări



Dacă pe telefonul smartphone sunt primite notificări push (de ex. pentru SMS sau WhatsApp), puteți fi avertizat pe afișajul senzorului de activitate. În acest sens, este necesar ca senzorul de activitate să fie conectat la telefonul smartphone prin Bluetooth® și aplicația “medel Health Check” să fie configurată.



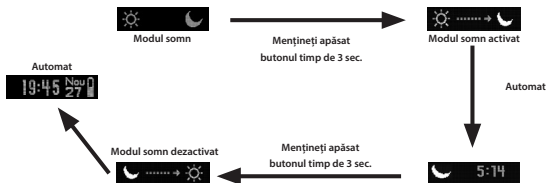
Când sosește mesajul, mai întâi este vizualizat expeditorul pe afișaj. Dacă apăsați butonul, este afișată o parte a mesajului. Apăsând din nou butonul, puteți continua să citiți mesajul. În cazul mesajelor mai lungi, nu este afișat tot conținutul.



4.9 Apeluri

În setările aplicației “medel Health Check” puteți seta pe senzorul de activitate, primirea notificărilor privind apelurile. În acest sens, este necesar ca senzorul de activitate să fie conectat la telefonul smartphone prin *Bluetooth®* și aplicația să fie configurată.

4.10 Modul somn Pentru a măsura mișcările în timpul somnului, înainte de a merge la culcare, activați modul somn al dispozitivului. În acest sens, apăsați butonul timp de 3 secunde în indicatorul modului somn. Pe afișaj apare scurt





RO

După o secundă este activat automat modul somn. Când vă treziți dimineața, mențineți apăsat butonul timp de aprox. 3 secunde pentru a reactiva senzorul de activitate din modul somn.

Opțional, puteți stabili un interval de timp în care senzorul de activitate trece automat în modul somn și după aceea revine la modul activitate. De asemenea, puteți seta un memento de somn.

4.11 Alarmă activitate

În setările aplicației “medel Health Check” puteți seta un memento de mișcare. Puteți seta o oră de începere și o oră de terminare pentru intervalul în care este activat memento, de exemplu, de la 9.00 la 18.00. De asemenea, puteți seta o durată de inactivitate. Dacă în timpul duratei de inactivitate setată nu vă mișcați, senzorul de activitate începe să vibreze și pe afișaj apare  → .

4.12 Căutarea telefonului smartphone



În cazul în care este imposibil să găsiți telefonul smartphone, senzorul de activitate oferă posibilitatea de a face telefonul smartphone să sune și să vibreze.

În acest sens:

- cele două dispozitive trebuie să fie conectate prin *Bluetooth®*,
- tonurile de apel și vibrațiile nu trebuie dezactivate pe telefonul smartphone,
- distanța dintre cele două dispozitive trebuie să fie de minimum 5 metri,
- aplicația “medel Health Check” trebuie să fie deschisă pe telefonul smartphone.

1. Apăsați butonul de pe senzorul de activitate, până când pe afișaj apare ora sau modul somn.

2. Țineți apăsat butonul pe senzorul de activitate timp de 3 secunde.





RO

Pe afișaj apare .

3. Acum apăsați scurt butonul de pe senzorul de activitate. Pe afișaj apare . Senzorul de activitate încearcă acum să găsească telefonul smartphone. Imediat ce telefonul smartphone este găsit, emite un semnal sonor și începe să vibreze.

4. Pentru a întrerupe căutarea telefonului smartphone și a reveni la meniul principal, mențineți apăsat butonul de pe senzorul de activitate timp de 3 secunde. Pe afișaj apare .

4.13 Fotografiere la distanță pentru camera foto a telefonului smartphone

Cu senzorul de activitate puteți declanșa camera foto a telefonului smartphone.

În acest fel, puteți face fotografii într-un mod simplu și practic fără să țineți telefonul smartphone în mână.

Pentru a activa camera foto a telefonului smartphone cu senzorul de activitate:

- cele două dispozitive trebuie să fie conectate prin *Bluetooth®*,
- distanța dintre cele două dispozitive trebuie să fie de minimum 5 metri,
- aplicația "medel Health Check" trebuie să fie deschisă pe telefonul smartphone.

Pentru a declanșa camera foto a telefonului smartphone cu senzorul de activitate, procedați în modul următor:

1. Deschideți pe telefonul smartphone aplicația "medel Health Check".
2. Apăsați butonul de pe senzorul de activitate, până când pe afișaj APARE ora sau



modul somn.

3. Țineți apăsat butonul pe senzorul de activitate timp de 3 secunde. Pe afișaj apare .
 4. Țineți din nou apăsat butonul pe senzorul de activitate timp de 3 secunde, până când pe afișaj apare .
 5. Apăsați scurt butonul de pe senzorul de activitate. Pe afișaj apare .
- Este pornită aplicația camerei foto a telefonului smartphone.
6. Apăsați scurt din nou, butonul de pe senzorul de activitate. Aplicația camera foto a telefonului smartphone face doar o fotografie. La fiecare apăsare scurtă ulterioară a butonului, aplicația face o nouă fotografie.



4.14 Ritmul cardiac



Senzorul de activitate este echipat cu un senzor optic care măsoară ritmul cardiac în timp real. Măsurarea ritmului cardiac este posibilă numai dacă senzorul de activitate NU este în modul somn.

1. Pentru a începe măsurarea ritmului cardiac, apăsați butonul până când pe afișaj apare .
2. Mențineți apăsat butonul timp de 3 secunde, pe afișaj apare  și senzorul de activitate începe să detecteze ritmul cardiac. Imediat ce senzorul de activitate a





RO



detectat ritmul cardiac, pe afișaj apare  89 . Dacă senzorul de activitate nu detectază ritmul cardiac, pe afișaj apare  OFF . În acest caz, verificați dacă senzorul luminos de pe spate este în contact corect cu pielea și nu conține particule de piele sau praf. Apoi apăsați din nou butonul pentru activarea măsurării ritmului cardiac.

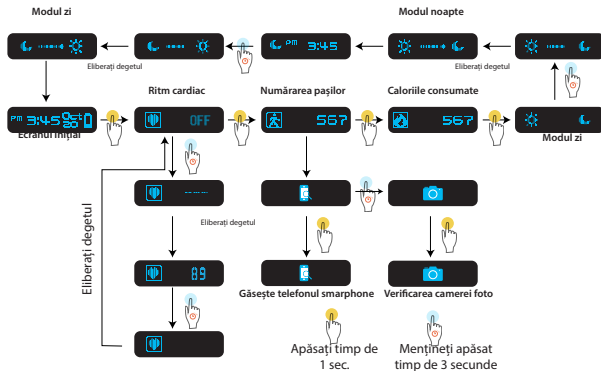
3. Pentru a întrerupe măsurarea ritmului cardiac, mențineți apăsat butonul timp de 5 secunde. Pe afișaj apare  OFF

4.14 Simbolurile afișajului

	Pașii
	Ritmul cardiac
	Numărarea caloriilor
	Distanța parcursă (km)
	Durata activității (h.-min.)
	Procent vs obiectiv

	Atingerea obiectivului
	Funcția ceas deșteptător
	Verificarea camerei foto
	Găsește-mi telefonul
	Modul noapte/somn

4.15 Prezentarea generală a funcțiilor



5. TRANSMITEREA DATELOR LA TELEFONUL SMARTPHONE

Pentru a transmite datele înregistrate de la senzorul de activitate la aplicația "medel HealthCheck" procedați după cum urmează:

1. Activați *Bluetooth®* pe telefonul dvs. smartphone.
2. Deschideți aplicația "medel HealthCheck".
3. Conectați senzorul de activitate MEDEL CARDIO WATCH la aplicație. Datele sunt transmise automat la telefonul smartphone.

6. CURĂȚARE

Curățați regulat senzorul de activitate cu o cârpă umedă. Îndepărtați reziduurile de piele și impuritățile din curea și în special de pe suprafețele din plastic din interiorul curelei pentru a preveni deteriorarea materialelor. De asemenea, acordați atenție la curățarea senzorului întotdeauna pentru detectarea bătailor cardiace, mai ales în cazul utilizării cremelor și/sau produselor cosmetice pe piele.

7. ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Cum se aplică corect senzorul de activitate?

Aplicați senzorul de activitate la încheietura mâinii stângi dacă sunteți dreptaci sau la încheietura mâinii drepte dacă sunteți stângaci. Introduceți capătul curelei prin deschiderea celui alt capăt.

Care sunt avantajele senzorului de activitate?

Mișcarea este condiția fundamentală pentru o viață sănătoasă. Activitatea fizică ajută



la menținerea în formă și reduce riscul apariției bolilor sistemului cardiovascular. Mișcarea ajută și la pierderea în greutate și la creșterea stării de bine. Prin activitate fizică se înțelege orice mișcare ce implică un consum de energie. Activitățile zilnice, cum ar fi mersul pe jos, mersul pe bicicletă, urcarea scărilor și desfășurarea activităților casnice, contribuie foarte mult la realizarea mișcării. Senzorul de activitate permite evaluarea și înregistrarea obiectivă a activității fizice zilnice. Este posibil să vă și simțiți motivați pentru a vă mări activitatea fizică în viața de zi cu zi. Programul zilnic ideal ar trebui să includă 7.000 - 10.000 de pași sau 30 de minute de activitate. (Sursă: conform OMS, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

Cum înregistrează senzorul de activitate pașii?

Senzorul de activitate înregistrează fără întrerupere activitatea fizică, datorită unui senzor 3D încorporat. Toate mișcările corporale sunt interpretate în pași. Indicația traseului parcurs poate deci să difere de traseul efectiv.

Cum pot fi evaluate datele privind activitatea/somnul?

Interfața *Bluetooth*® a senzorului de activitate vă permite să transmiteți datele salvate la un telefon smartphone (Android™ și iOS) unde pot fi evaluate. Este suficient să descărcați aplicația gratuită "medel Health Check" pe telefonul smartphone. Senzorul de activitate utilizează tehnologia *Bluetooth*® de joasă tensiune, banda de frecvență de 2,4 GHz.

Cum se sincronizează datele cu aplicația?

Pentru a transmite datele înregistrate de senzorul de activitate la aplicația "medel Health Check", urmați instrucțiunile din capitolul "5. Transmiterea datelor la telefonul smartphone".

Transmiterea datelor la telefonul smartphone nu funcționează.

Aceasta poate avea mai multe cauze:

- Verificați dacă telefonul smartphone/tableta este compatibil/ă cu aplicația “medel Health Check”.
- Senzorul de activitate este în “modul Sleep”. Pentru a ieși din “modul Sleep”, mențineți apăsat butonul timp de 3 secunde. Pe afișajul senzorului apare .
- Pe telefonul smartphone nu a fost activat *Bluetooth*®. Activați *Bluetooth*® în setările de pe telefonul dvs. smartphone.
- Bateria reîncărcabilă a senzorului de activitate s-a epuizat. Dacă senzorul de activitate nu se aprinde, încărcați-l cu cablul de încărcare USB din dotare.
- Asigurați-vă că utilizați aplicația corectă. Transmiterea datelor este posibilă doar cu aplicația “medel Health Check”.
- Senzorul de activitate este conectat cu un alt telefon smartphone. Întrerupeți conexiunea înainte de a conecta senzorul de activitate cu un alt telefon smartphone.
- **iPhone:** dacă utilizați un iPhone și conexiunea *Bluetooth*® nu mai este stabilă, întrerupeți mai întâi conexiunea *Bluetooth*® în aplicația “medel Health Check”. După aceea accesați setările iPhone pentru *Bluetooth*® și ștergeți Medel CW din lista dispozitivelor *Bluetooth*® conectate. Acum conectați Medel CW din nou în aplicația “medel Health Check” prin *Bluetooth*®.
- **Android™:** dacă utilizați un telefon smartphone Android™ și conexiunea *Bluetooth*® nu mai este stabilă, îndepărtați conexiunea *Bluetooth*® în aplicația “medel Health Check” și după aceea conectați din nou Medel CW.

Când trebuie încărcată bateria senzorului de activitate?



Încărcați bateria senzorului de activitate când, apăsând butonul, pe afișaj apare **19:45 27°**. Imediat ce pe afișaj apare **19:45 27°**, încărcarea bateriei este limitată la maximum 24 de ore. Nu lăsați niciodată bateria să se descarce complet. Doar așa este posibil să se garanteze înregistrarea continuă a datelor.

Cum se încarcă corect bateria senzorului de activitate?

Pentru a încărca corect senzorul de activitate, urmați instrucțiunile din capitolul "Încărcarea bateriei".

Este posibil ca senzorul de activitate să fie purtat chiar și în timpul mersului pe bicicletă?

Este posibil ca senzorul de activitate să fie purtat chiar și în timpul mersului pe bicicletă, cu condiția să fie purtat corespunzător. De exemplu, se recomandă fixarea senzorului la picior sau într-un buzunar îngust sau lateral al pantalonilor, nu-l purtați la curea. Cu toate acestea, indicația traseului parcurs se abate de la traseul efectiv, deoarece senzorul de activitate interpretează toate mișcările corporale în pași.

Câte zile/câte nopți poate înregistra senzorul de activitate?

Senzorul de activitate poate înregistra timp de 15 zile și 15 nopți. Când toate pozițiile de memorie sunt ocupate, înregistrările mai vechi sunt suprascrise automat. Prin urmare, se recomandă să continuați cu transmiterea datelor cel puțin o dată pe săptămână.

Cum se activează modul somn?

În acest sens, respectați indicațiile din capitolul "Modul somn".

Cum se activează alarma ceasului deșteptător cu vibrație?

Setați ora de trezire dorită în aplicația "medel Health Check". Sincronizați senzorul de



activitate cu aplicația după introducerea/modificarea orei alarmei ceasului deșteptător.

Este posibil ca senzorul de activitate să fie purtat când facem duș sau înotăm?

Senzorul de activitate este protejat împotriva stropilor de apă, de ex. ploaia. În unele cazuri, când se face duș sau în timpul scufundării senzorului de activitate, se poate întâmpla ca presiunea la care este supus să fie prea mare și senzorul de activitate s-ar putea deteriora. Senzorul de activitate nu este potrivit pentru scufundări.

Cum se elimină senzorul de activitate?

În acest sens, respectați indicațiile din capitolul "Eliminarea".

Cum se curăță senzorul de activitate?

Din când în când curățați cu atenție senzorul de activitate cu o cârpă umedă.

Ce include livrarea?

Livrarea include un senzor de activitate și un cablu de încărcare USB.

Ce înseamnă simbolurile pe senzorul de activitate și pe ambalaj?

În acest sens, consultați capitolul "Explicarea simbolurilor".

8. ELIMINARE

Bateriile nu trebuie eliminate în deșeurile casnice. Acestea pot conține metale grele nocive și trebuie tratate ca deșeuri speciale.

- Pe bateriile reincărcabile care conțin substanțe toxice sunt indicate simbolurile următoare:

Pb = bateria care conține plumb

Cd = bateria care conține cadmiu





Hg = bateria care conține mercur

Pentru a proteja mediul, după terminarea perioadei de viață, aparatul nu poate fi eliminat ca deșeu menajer.

Eliminarea trebuie să se efectueze în centre speciale de colectare. Eliminați aparatul conform normelor directivei europene privind deșeurile de echipamente electrice și electronice (DEEE). Pentru informații suplimentare, contactați autoritățile municipale responsabile pentru eliminarea deșeurilor.



9. DATE TEHNICE

Greutate: aprox. 36 g (incl. cablu)

- Potrivit pentru circumferințele încheieturii mâinii de aprox. 14,5-19,5 cm
- Baterie reincărcabilă: 150mAh/3.7V Ioni de Litiu Polimer
- Condiții de funcționare admise: 10-40 °C
- Capacitate memorie: 15 zile
- Alimentare: 5V DC, 500 mA
- Impermeabil: IPX4
- tehnologia *Bluetooth*® de joasă tensiune, frecvență de bandă 2,4 GHz

Prin prezenta garantăm că produsul este conform cu Directiva Europeană RED 2014/53/CE. Pentru informații suplimentare, adresați-vă serviciului de asistență al Medel International Srl.

Marca *Bluetooth*® și respectivul logo sunt mărci înregistrate ale *Bluetooth*® SIG, Inc. Utilizarea acestor mărci de către Medel International Srl a fost acordată cu licență. Cele-

alte mărci și denumiri comerciale sunt proprietatea respectivilor titulari.

10. EXPLICAREA SIMBOLURILOR

Următoarele simboluri sunt utilizate în Instrucțiunile de utilizare și pe aparat:

	AVERTIZARE Semnalizarea riscului de leziuni sau pericole pentru sănătate.		Producător
	Acest produs îndeplinește cerințele Directivelor Europene și naționale în vigoare.		Citiți instrucțiunile de utilizare
IPX4	Protejat împotriva obiectelor solide de peste 1.0mm	 5V DC, 500 mA	Alimentare
	A se elimina în conformitate cu normele stabilite în Directiva CE privind deșeurile de echipamente electrice și electronice (DEEE).		



11. GARANȚIE

În cazul defectării aparatului, apelați la Centru de Asistență al firmei Medel Internațional SRL. În niciun caz nu deschideți aparatul. Aparatul nu are în interiorul său nici o componentă care să poată fi reparată de personal necalificat și nu necesită întreținere internă și/sau lubrifiere.

Condiții de garanție

Aparatul are garanție de 3 ani de la data achiziționării, pentru orice defect inițial al materialelor sau pentru defecte de fabricație. Garanția constă în înlocuirea componentelor inițial defecte. Garanția nu acoperă accesoriile livrate și piesele supuse uzurii normale. Cheltuielile de transport ale aparatului sunt suportate de utilizator. Reparațiile ce nu se încadrează în condițiile de garanție vor fi imputate utilizatorului.

Garanția se anulează în situația în care aparatul a fost modificat, dacă defectiunea este o consecință a utilizării necorespunzătoare sau dacă avaria nu poate fi imputată producătorului (cădere accidentală, neatenție în timpul transportului etc.). Garanția nu implică nici un fel de despăgubiri pentru daunele, directe sau indirecte, de orice natură, cauzate persoanelor sau bunurilor, pe perioada în care produsul nu poate fi utilizat. Garanția este valabilă de la data achiziționării produsului demonstrată cu bonul fiscal sau cu factura de achiziționare. În situația în care aparatul nu își reia funcționarea corectă, contactați CUSTOMER SERVICE MEDEL.

١. مواصفات المنتج

شكراً لكم لشراء Medel CARDIO WATCH.
تحقق من السلامة الخارجية للعبوة والمحتوى. قبل الاستخدام تأكد أن الجهاز وملحقاته لا يظهر عليهما أية أضرار واضحة وأن مادة التغليف قد أزيلت. في حالة الشك، لا تستخدم الجهاز، واستشر البائع أو اتصل بخدمة العملاء المذكورة.
محتويات العبوة:

- ١ جهاز استشعار النشاط في شكل سوار
- ١ كابل الشحن USB

لماذا تستخدم جهاز استشعار النشاط؟

الحركة هي الشرط الأساسي لحياة صحية. النشاط البدني يساعد في الحفاظ على اللياقة، ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. يقصد بالنشاط البدني أي حركة تنطوي على استهلاك الطاقة. تسهم الأنشطة اليومية، مثل المشي، وركوب الدراجة، وتسليق السلالم والقيام بالأعمال المنزلية، إلى حد كبير في المساعدة على حركة. قد يشعر المرء أيضاً بدافع لزيادة النشاط البدني في الحياة اليومية. بالإضافة إلى ذلك، تم تزويد جهاز استشعار النشاط بحساس استشعار لقياس معدل ضربات القلب، والذي يسمح بقياسها فوراً على المعصم. بفضل التطبيق المجاني "Medel Health Check"، يمكن بسهولة نقل البيانات المتعلقة بالنشاط البدني من جهاز استشعار الحركة إلى الهاتف الذكي. وبهذه الطريقة يمكن عرض التسجيلات على الهاتف الذكي في أي وقت، وبطريقة بسيطة وسريعة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن تلقي إشعارات الرسائل (رسائل قصيرة، واتساب، فيسبوك ماسنجر) أو المكالمات الواردة، وكل هذا بسهولة على معصمك. وبهذه الطريقة، لديك كل شيء تحت السيطرة بسرعة، ويتم تحديثه دائماً.



AR

MEDEL CARDIO WATCH مع التطبيق "Medel Health Check" تقدم الوظائف التالية:

- تحديد التاريخ والوقت
- عرض الخطوات الممارسة
- عرض المسافة المقطوعة يوميًا، واستهلاك السعرات الحرارية، والوقت النشط، وتقديم الهدف اليومي (بالنسبة المئوية %)
- تمثيل المراحل الفردية للنوم
- منبه بالاهتزاز
- تذكير بالحركة
- إخطار بالمكالمات والرسائل الواردة على الهاتف الذكي (SMS، WhatsApp...)
- البحث عن الهاتف الذي
- استخدام كاميرا الهاتف الذي عن بعد والتحكم في الموسيقى



متطلبات النظام:

- iOS ≤ إصدار 9.0 / أندرويد™ ≤ إصدار 10.0

- البلوتوث® 4.0

يستخدم جهاز استشعار النشاط تقنية البلوتوث® ذات الطاقة المنخفضة، بمدى تردد ٢,٤٨٠-٢,٤٠٢ جيجا هرتز، وحد أقصى للإرسال في مدى التردد >٢٠ ديسيبيل، وهذا متوافق مع الهاتف الذكي/الجهاز اللوحي (تايلت) الذي يعمل بتقنية بلوتوث® 4.0. من أجل التحديث تخضع البيانات الفنية للتغيير دون إشعار.



٢. ملاحظات



تحذير

- تجنب ملامسة المنتج لكريم الحماية من الشمس أو ما شابه ذلك لأنه قد يؤدي إلى تلف قطع البلاستيك.
- يجب إبقاء الأطفال بعيدًا عن مادة التغليف. خطر الاختناق!
- قم باستشارة الطبيب قبل البدء في ممارسة برنامج التدريب الجديد.
- هذا المنتج ليس جهازًا طبيًا. قياس معدل ضربات القلب بجهاز استشعار النشاط غير مناسب للتشخيص، أو العلاج، أو الوقاية من الأمراض.
- يحتوي جهاز استشعار النشاط على مغناطيس. قبل استخدام جهاز استشعار النشاط، استشر طبيبك إذا كنت تحمل جهاز تنظيم ضربات القلب، مزيل الرجفان، أو نظام إلكتروني آخر.
- جهاز استشعار النشاط مزود فقط بحماية من رذاذ الماء. ولكن ينصح بعدم استخدام جهاز استشعار النشاط تحت الدش أو أثناء السباحة.
- يجب حماية جهاز استشعار النشاط من الرطوبة.
- من أجل حماية البيئة، في نهاية العمر الافتراضي للجهاز، يجب عدم التخلص منه مع النفايات المنزلية. يجب أن يتم التخلص منه في مراكز التجميع المخصصة. اتبع القواعد المحلية السارية للتخلص من المواد. تخلص من الجهاز طبقًا للتوجيه الأوروبي المتعلق بنفايات الأجهزة الكهربائية والإلكترونية (RAEE). لاية استفسارات، يُرجى الاتصال بسلطات البلدية المختصة من أجل التخلص من الجهاز.





AR

تحذيرات بشأن استخدام البطاريات القابلة لإعادة الشحن

- إذا لامس سائل البطارية القابلة لإعادة الشحن الجلد أو العينين، فاشطف المناطق الملوثة بالماء، واطلب المشورة الطبية.
- عندما يتم استنفاد البطارية القابلة لإعادة الشحن، قم بارتداء القفازات الواقية وتخلص من الجهاز. احرم البطاريات القابلة لإعادة الشحن من الحرارة المفرطة.
- احرم البطاريات القابلة لإعادة الشحن من الحرارة المفرطة.
- خطر الانفجار! لا تلمس البطاريات القابلة لإعادة الشحن في النار.
- لا تفك، أو تفتح، أو تكسر البطاريات القابلة لإعادة الشحن.
- استخدم فقط أجهزة الشحن المحددة في تعليمات الاستخدام.
- يجب شحن البطاريات القابلة لإعادة الشحن بشكل صحيح قبل الاستخدام. انتبه لتحذيرات الشركة المصنعة والتعليمات الواردة في إرشادات الاستخدام لشحن البطاريات بشكل صحيح.
- قبل أول استخدام، اشحن تمامًا البطارية القابلة للشحن (انظر الفصل ٣٠١).
- للحصول على أطول دورة حياة ممكنة، اشحن البطارية القابلة لإعادة الشحن بالكامل على الأقل مرتين في السنة.



٣. التشغيل

لتشغيل جهاز استشعار النشاط، استمر بالضغط على الزر لمدة ١٠ ثوان. إذا لم يفعل جهاز استشعار النشاط، تكون البطارية القابلة لإعادة الشحن لجهاز استشعار النشاط فارغة. اشحن البطارية القابلة لإعادة الشحن كما هو موضح في الفصل ٣٠١: "شحن البطارية".



١. تأكد من توصيل الهاتف الذكي إلى شبكة الإنترنت.
 ٢. قم بتنشيط بلوتوث* ٤٠٠ على الهاتف الذكي.
 ٣. قم بتحميل التطبيق المجاني "Medel Health Check" من متجر تطبيقات أبل (IOS) أو من متجر تطبيقات (Google Play Android TM).
 ٤. قم بتشغيل التطبيق "medel Health Check" واتبع التعليمات. في قائمة إعدادات التطبيق، اختر Medel CW وقرم بالاتصال. عند استقرار الاتصال، يمكنك إعداد بياناتك الشخصية. اختياريًا، يمكنك تفعيل/ تعطيل المنبهات، وتلقي إشعار المكالمات/ الرسائل أو تفعيل/تعطيل تذكير الحركة.
- مقترحات لتوصيل جهاز استشعار النشاط بالهاتف الذكي بشكل صحيح:
- ضع الهاتف الذكي في أقرب مكان ممكن لجهاز استشعار النشاط.
 - حافظ على مسافة ٣٠ متر بين الجهاز وأجهزة الاستشعار/أجهزة بلوتوث* ٤٠٠ الأخرى.



حسب إعدادات الهاتف الذكي الخاص بك، قد تكون هناك تكاليف إضافية للتوصيل بالإنترنت أو نقل البيانات.

١. شحن البطارية

اشحن جهاز استشعار النشاط بواسطة كابل USB المرفق، عبر توصيله إلى جهاز الكمبيوتر الخاص بك أو بشاحن ٥ فولت تيار مباشر ٥٠٠ ملي أمبير. انتبه لوضع الكابل في الموضع الصحيح. أثناء عملية الشحن يظهر على الشاشة رمز البطارية.





AR

للتحقق من حالة شحن البطارية، اضغط على الزر الموجود في جهاز استشعار النشاط. عامة يستغرق الشحن الكامل للبطارية حوالي ٣ ساعات. عندما يتم شحن البطارية القابلة لإعادة الشحن بالكامل، يظهر على الشاشة رمز بطارية كاملة. عندما تشحن البطارية القابلة لإعادة الشحن بالكامل، فإنها تدوم حوالي ٧ أيام (مع قياس معدل ضربات القلب لمدة ساعة واحدة يوميًا). تختلف مدة البطارية القابلة لإعادة الشحن بناءً على صغر أو كبر معدل قياس نبضات القلب. اشحن البطارية القابلة لإعادة الشحن بانتظام للسماح بالتسجيل المستمر للبيانات.

تحذير



لا تشحن جهاز استشعار النشاط إذا ابتلت نقطتي اتصال الشحن على الجزء الخلفي من الجهاز. من الممكن أن تضغط بلطف على نقطتي اتصال الشحن بقطعة قماش جافة. عندما يتم استنفاد البطارية القابلة لإعادة الشحن، قم بإرتداء القفازات الواقية وتخلص من الجهاز.

٢. كيفية ارتداء Medel RADIO WATCH :

- ضع جهاز استشعار النشاط على المعصم الأيسر إذا كان المستخدم أيمناً، أو على المعصم الأيمن إذا كان أعسرًا.
- ضع جهاز استشعار النشاط على الرسغ حوالي ٣-٨ سم فوق عظم المعصم.
- تأكد من أن الجزء الخلفي من جهاز الاستشعار المضيء ملاصق للجلد بشكل صحيح. يجب أن يكون الجهاز محكمًا بحيث

يضمن عدم فقدان ضوء جهاز الاستشعار لضمان القراءة الصحيحة لدقات القلب في حالة برودة اليدين أو ابتلالهما بشكل غير صحيح، ينصح بأداء تمارين إحماء قبل الشروع في قياس معدل ضربات القلب للحصول على نتيجة دقيقة.



٣. تشغيل جهاز الاستشعار

اضغط على زر O الأبيض لتشغيل Medel CARDIO WATCH:

إذا لم يفعل جهاز استشعار النشاط، تكون البطارية القابلة لإعادة الشحن لجهاز استشعار النشاط فارغة. اشحن البطارية القابلة لإعادة الشحن كما هو موضح في الفصل "شحن البطارية".

٤. الوظائف

جهاز استشعار النشاط مزود بالوظائف التالية: الوقت، والتاريخ، وحالة البطارية، ومعدل ضربات القلب، وعدد الخطى، واستهلاك السعرات الحرارية، والمسافة المقطوعة، والوقت النشط، والهدف اليومي، وساعة منبه، والتذكير بالحركة، ووضع النوم، وإشعار الرسائل/



AR

المكالمات، والبحث في الهاتف الذي والتحكم عن بعد في كاميرا الهاتف الذي. تم إعادة تعيين القيم كل يوم في منتصف الليل. ومن ثم يبدأ العد من جديد. لتغيير الوظيفة، اضغط على زر جهاز استشعار النشاط.

19:45 Nov 27  **س الوقت/التاريخ/البطارية القابلة لإعادة الشحن**

يعرض جهاز استشعار النشاط الوقت الحالي، والتاريخ، وحالة البطارية القابلة لإعادة الشحن. عند مزامنة جهاز استشعار النشاط مع الهاتف الذي، ينتقل الوقت والتاريخ الحالي من الهاتف الذي إلى جهاز استشعار النشاط.

13648  **٤٠٢ خطوات/الحركة**

يوضح جهاز استشعار النشاط الحركات بالخطوات. يتم تسجيل الخطوات بواسطة جهاز استشعار ثلاثي الأبعاد موضوع داخل جسم جهاز استشعار النشاط.



1931  **٤٠٣ استهلاك السعرات الحرارية**

يحسب جهاز استشعار النشاط استهلاك السعرات الحرارية وفقاً للبيانات المحددة في التطبيق (الطول، والعمر، والجنس، والوزن) والخطوات المتبعة. عندما تستيقظ، يعرض جهاز استشعار النشاط بالفعل عدد السعرات الحرارية المستهلكة حيث يستهلك الجسد سعرات حرارية حتى أثناء الراحة. يأخذ الجهاز في الحسبان تلقائياً السعرات الحرارية المستهلكة أثناء الراحة.

0.60  **٤٠٤ المسافة المقطوعة**

من خلال الطول المعد في التطبيق، يحدد جهاز استشعار النشاط طول الخطوة. يمكنك أيضاً تخصيص طول خطواتك. بناءً على طول الخطوة وعدد الخطوات، يحسب جهاز استشعار النشاط المسافة المقطوعة. المسافة المعروضة هي فقط قيمة مرجعية تقريبية، ولا تتوافق بالضبط مع المسافة الفعلية.

١٤٧

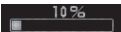


٤.٥ الوقت النشط

 01:00

يوضح الوقت النشط بداية وقت تحركك. يحسب الوقت النشط فقط الوقت الذي تتم الحركة أثناءه.

٤.٦ تحقيق الهدف اليومي

 10%

في إعدادات التطبيق "medel Health Check" يمكنك ضبط هدف يومي (على سبيل المثال ١٠٠٠٠ خطوة). يمكن عرض تقدم تحقيق الهدف اليومي الموضوع (بنسبة مئوية %) على شاشة جهاز استشعار النشاط.

٤.٧ المنبه

 19:45

يمكن في تطبيق "medel Health Check" إعداد توقعيات تنبيه مختلفة. عندما يحين وقت التنبيه، يبدأ جهاز استشعار النشاط في الاهتزاز.

٤.٨ الرسائل/الإشعارات

 SMS
John Smith

 WhatsApp
John Smith

إذا وصلت على هاتفك الذي إشعارات push (على سبيل المثال عن طريق الرسائل القصيرة أو الـ WhatsApp)، يمكنك تعيين تذكير على شاشة جهاز استشعار النشاط. لهذا الغرض، من الضروري توصيل جهاز استشعار النشاط بالهاتف الذي عبر البلوتوث®، وضبط إعدادات تطبيق "medel Health Check".

عند وصول الرسالة، يظهر المرسل أولاً على الشاشة. إذا ضغطت على الزر، يظهر جزء من الرسالة. بالضغط على الزر مرة أخرى يمكنك الاستمرار في قراءة الرسالة. في حالة وجود رسالة أطول، لا يظهر المحتوى الكامل.



AR



٤.٩ المكالمات John Smith في إعدادات التطبيق "medel Health Check" يمكن إعداد تلقي الإشعارات الخاصة بالمكالمات على جهاز استشعار النشاط. لهذا الغرض، من الضروري توصيل جهاز استشعار النشاط بالهاتف الذي عبر البلوتوث، وضبط إعدادات التطبيق.

٤.١٠ وضع النوم لقياس الحركات أثناء النوم، قبل الخلود إلى النوم قم بتفعيل وضع النوم على الجهاز. لهذا الغرض، اضغط على الزر لمدة ٣ ثوان في مؤشر وضع النوم. يظهر على الشاشة لفترة وجيزة. بعد ثانية يتم تفعيل وضع النوم تلقائيًا. عندما تستيقظ في الصباح، استمر بالضغط لمدة ٣ ثوان على الزر لإعادة تفعيل جهاز است   وضع النوم.



وضع السكون

اضغط مع الاستمرار على
الزر لمدة ٣ ثوان.



وضع السكون نشط

أوتوماتيكي

أوتوماتيكي
19:45 27°



وضع السكون غير نشط

اضغط مع الاستمرار على
الزر لمدة ٣ ثوان.



5:14

١٤٩



من الممكن اختياريًا تحديد فاصل زمني ينتقل به جهاز استشعار النشاط تلقائيًا إلى وضع النوم ثم يعود إلى وضع النشاط. كما يمكن إعداد تذكير بالنوم.

٤١١ تنبيه النشاط

في إعدادات التطبيق "medel Health Check" يمكنك إعداد تذكير بالحركة. يمكنك تحديد موعد بداية ونهاية الفاصل الزمني الذي ينشط به التذكير، على سبيل المثال، من الساعة ٩:٠٠ حتي ١٨:٠٠. وبالإضافة إلى ذلك، يمكنك تحديد فترة خمول. إذا لم تتحرك خلال فترة الخمول، يبدأ جهاز استشعار النشاط في الاهتزاز وتظهر على الشاشة  → .

٤١٢ البحث عن الهاتف الذي

متى يتعذر العثور على الهاتف الذي، يقدم جهاز استشعار النشاط إمكانية أن يجعل الهاتف الذي يصدر صوتًا واهتزازًا. للقيام بذلك:

- يجب أن يكون الجهازان متصلين بالبلوتوث*.
 - يجب ألا توقف تفعيل النغمات والاهتزاز من على الهاتف الذي،
 - يجب أن تكون المسافة بين الجهازين أقل من ٥ أمتار،
 - يجب أن يكون تطبيق "medel Health Check" مفتوحًا على الهاتف الذي.
١. اضغط على زر جهاز استشعار النشاط حتى يظهر على الشاشة الوقت أو وضعية السكون.



AR

٢. استمر في الضغط على زر جهاز استشعار النشاط لمدة ٣ ثوان. سيظهر على الشاشة.
٣. الآن اضغط على زر جهاز استشعار النشاط لفترة وجيزة. سيظهر على الشاشة  . يحاول الآن جهاز استشعار النشاط العثور على الهاتف الذي. بمجرد العثور على الهاتف الذي، فإنه يصدر إشارة صوتية، وبدأ في الاهتزاز.
٤. لوقف البحث عن الهاتف الذي والعودة إلى القائمة الرئيسية، استمر في الضغط على زر جهاز استشعار النشاط لمدة ٣ ثوان. سيظهر على الشاشة استمر في الضغط مجدداً على زر جهاز استشعار النشاط لمدة ٣ ثوان.

٤٠١٣ لقطة عن بعد لكamera الهاتف الذي

- مع جهاز استشعار النشاط يمكن أيضا تشغيل كاميرا الهاتف الذي. بهذه الطريقة، يمكنك أن تلتقط الصور ببساطة وبصورة عملية دون الحاجة لإمسك الهاتف الذي. لتنشيط كاميرا الهاتف الذي مع جهاز استشعار النشاط:
- يجب أن يكون الجهازان متصلين بالبلوتوث*.
 - يجب أن تكون المسافة بين الجهازين أقل من ٥ أمتار،
 - يجب أن يكون تطبيق "medel Health Check" مفتوحاً على الهاتف الذي.
- لتشغيل كاميرا الهاتف الذي باستخدام جهاز استشعار النشاط، قم بإجراء ما يلي:
١. افتح تطبيق "medel Health Check" على الهاتف الذي.
 ٢. اضغط على زر جهاز استشعار النشاط حتى يظهر على الشاشة الوقت أو وضعية السكون.
 ٣. استمر في الضغط على زر جهاز استشعار النشاط لمدة ٣ ثوان. سيظهر على الشاشة.



AR

٤. استمر من جديد في الضغط على زر جهاز استشعار  ٣ ثوان، حتى يظهر على الشاشة
٥. اضغط على زر جهاز استشعار النشاط . سيظهر على الشاشة
-  سيبدأ تشغيل تطبيق كاميرا الهاتف الذي.
٦. اضغط، من جديد، لفترة وجيزة على زر جهاز استشعار النشاط. تطبيق الكاميرا
- الهاتف الذي يلتقط صورة واحدة فقط. لكل ضغطة قصيرة لاحقة
- على الزر، سيقوم التطبيق بالتقاط صورة جديدة.



٤٠١٤ معدل ضربات القلب



تم تزويد جهاز استشعار النشاط بجهاز استشعار بصري يسمح بقياس معدل ضربات القلب في الوقت الحقيقي. إن قياس معدل ضربات القلب يكون ممكناً فقط في حالة ما لم يكن جهاز استشعار النشاط في وضع السكون.

١. لبدء قياس معدل ضربات القلب، اضغط على الزر حتى يظهر على الشاشة

٢. استمر في الضغط على الزر لمدة ٣ ثوان، سيظهر على الشاشة  OFF
- معدل ضربات القلب. بمجرد أن يقوم جهاز استشعار النشاط بعرض قراءة معدل ضربات القلب، سيظهر ذلك على الشاشة
- . إذا لم يعرض جهاز استشعار النشاط معدل ضربات القلب، سيظهر ذلك على الشاشة  . . .





AR

. في هذه الحالة، تأكد من أن جهاز استشعار الضوء بالجزء الخلفي متلامس بصورة صحيحة مع الجلد وعدم وجود جزيئات من الجلد أو الغبار. ثم اضغط على الزر مرة أخرى لتنشيط قياس معدل ضربات القلب.
٣. لوقف قياس معدل ضربات القلب، استمر في الضغط على الزر لمدة ٥ ثوان. سيظهر على الشاشة  OFF

٤٠١٤ رموز الشاشة

٤٠١٥ نظرة عامة على الوظائف

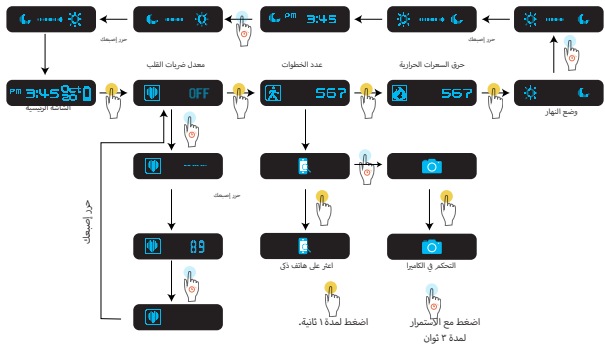
	تحقيق الهدف
	وظيفة الإنذار
	التحكم في الكاميرا
	اعثر على هاتفي
	الوضع الليلي/السكون

	الخطوات
	معدل نبضات القلب
	عدد السعرات الحرارية
	المسافة المقطوعة (كم)
	مدة النشاط (ساعة-دقيقة).
	النسبة المئوية في مقابل الهدف



وضع النهار

الوضع الليلي



مزد إصبعك

مزد إصبعك

اضغط على هاتفك

التحكم في الكاميرا

اضغط لمدة 1 ثانية.

اضغط مع الاستمرار لمدة 3 ثوان



٥. نقل البيانات إلى الهاتف الذي

نقل البيانات المسجلة من جهاز استشعار النشاط إلى تطبيق "medel HealthCheck"

اتبع الخطوات التالية:

١. قم بتنشيط بلوتوث* على الهاتف الذي.

٢. افتح تطبيق "medel HealthCheck".

٣. قم بتوصيل جهاز استشعار النشاط بتطبيق "medel HealthCheck". ستنقل البيانات تلقائيًا إلى الهاتف الذي.

٦. التنظيف

نظف جهاز استشعار النشاط بصورة دورية بقطعة قماش رطبة. إزالة بقايا

الجلد والشوائب من الحزام، وبالأخص من على الأسطح البلاستيكية بالجزء الداخلي من الحزام لمنع إلحاق الأضرار بالمواد. انتبه أيضًا إلى تنظيف جهاز الاستشعار الداخلي الخاص بالكشف عن ضربات القلب، وخاصة في حالة استخدام الكريمات و/أو مستحضرات التجميل على الجلد.

٧. الأسئلة الشائعة

كيف يتم وضع جهاز استشعار النشاط بصورة صحيحة؟

ضع جهاز استشعار النشاط على المعصم الأيسر إذا كان المستخدم أيمانيًا، أو على المعصم الأيمن إذا كان أعسرًا. أدخل نهاية طرف الحزام من خلال فتحة الطرف الآخر.

ما هي فوائد جهاز استشعار النشاط؟

الحركة هي الشرط الأساسي لحياة صحية. النشاط البدني يساعد في الحفاظ على اللياقة، ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ممارسة الرياضة تساعد أيضا على فقدان الوزن وزيادة الرفاهية. يقصد بالنشاط البدني أي حركة تتطوي على استهلاك الطاقة. تسهم الأنشطة اليومية، مثل المشي، وركوب الدراجة، وتسلق السلالم والقيام بالأعمال المنزلية، إلى حد كبير في المساعدة على حركة. يسهم جهاز استشعار النشاط بتقييم وتسجيل موضوعي للنشاط البدني اليومي. قد يشعر المرء أيضًا بدافع لزيادة النشاط البدني في الحياة اليومية. الجدول اليومي المثالي يجب أن يتضمن من ٧,٠٠٠ إلى ١٠,٠٠٠ خطوة أو ٣٠ دقيقة من النشاط. (المصدر: وفقا لمنظمة الصحة العالمية، الدكتورة تودور كاترين-لوك، والدكتور ديفيد آر. باسيت)

كيف يتم تسجيل الخطوات على جهاز استشعار النشاط؟

جهاز استشعار النشاط يسجل النشاط البدني بشكل مستمر بفضل جهاز الاستشعار ٣D المدمج. يتم ترجمة جميع حركات الجسم لخطوات. يمكن أن يختلف مع ذلك مؤشر رحلة المسافة المقطوعة عن رحلة المسافة الفعلية.

كيف يمكن تقييم بيانات النشاط/السكون؟

واجهة بلوتوث® جهاز استشعار النشاط تمكنك من نقل البيانات المخزنة إلى هاتف ذكي (نظام Android و iOS). حيث يمكن تقييمها. يكفي تحميل تطبيق "medel Health Check" مجانًا على الهاتف الذي. يستخدم جهاز استشعار النشاط تقنية بلوتوث® بالطاقة المنخفضة، ونطاق التردد ٢,٤ غيغاهرتز.

كيف يمكن مزامنة البيانات مع التطبيق؟

لنقل البيانات المسجلة من جهاز استشعار النشاط لتطبيق "medel Health Check"، اتبع التعليمات الواردة بالفصل رقم ٥. "إرسال البيانات إلى الهاتف الذكي".



AR

عملية إرسال البيانات إلى الهاتف الذي لا تعمل.

يمكن أن يرجع هذا الأمر لعدة أسباب:

• تأكد من أن الهاتف الذي/ التابلت متوافق مع تطبيق "medel Health Check".

• يكون جهاز استشعار النشاط في "وضعية السكون". للخروج من "وضعية السكون"، استمر في الضغط على الزر لمدة ٣ ثوان. سيظهر على شاشة استشعار النشاط 

• لم يتم تنشيط البلوتوث* على الهاتف الذي. قم بتنشيط البلوتوث* في إعدادات الهاتف الذي الخاص به.

• البطارية القابلة لإعادة الشحن الخاصة بجهاز استشعار النشاط فارغة. إذا لم يعمل جهاز استشعار النشاط، قم بشحنه بواسطة كابل الشحن USB المزود به.

• تأكد من استخدام التطبيق الصحيح. يمكن إرسال البيانات فقط بتطبيق "medel Health Check".

• جهاز استشعار النشاط متصل بهاتف ذكي آخر. أوقف الاتصال قبل توصيل جهاز استشعار النشاط بهاتف ذكي آخر.

• أي فون: إذا كنت تستخدم أي فون ولم يعد الاتصال بالبلوتوث* ثابتاً، أوقف أولاً الاتصال بالبلوتوث* في تطبيق "medel Health Check". قم بالدخول أخيراً على إعدادات أي فون المرتبطة بالبلوتوث* وقرم بحذف Medel CW من قائمة الأجهزة المتصلة بالبلوتوث*.

• قرم الآن بتوصيل Medel CW مرة أخرى في تطبيق "medel Health Check" بواسطة البلوتوث*.

• أندرويد™: إذا كنت تستخدم أحد الهواتف الذكية بنظام أندرويد، ولم يعد الاتصال بالبلوتوث* ثابتاً، قم بإزالة الاتصال بالبلوتوث* في تطبيق "medel Health Check"، ومن ثم إعادة توصيل Medel CW مرة أخرى.



١٥٧





متى يجب شحن بطارية جهاز استشعار النشاط؟

، بالضغط على الزر

19:45 New 27

اشحن بطارية جهاز استشعار النشاط عندما يظهر على الشاشة

على الشاشة، سيقتصر شحن البطارية لمدة أقصاها ٢٤ ساعة. لا تدع أبدا البطارية

19:45 New 27

سيظهر . بمجرد أن يظهر

تفرغ بالكامل. بهذه الحالة فقط يمكن ضمان تسجيل مستمر للبيانات.

كيف يتم شحن بطارية جهاز استشعار النشاط بصورة صحيحة؟

لشحن جهاز استشعار النشاط بصورة صحيحة، اتبع التعليمات الواردة بفصل "شحن البطارية".

هل من الممكن ارتداء جهاز استشعار النشاط عند ركوب الدراجة؟

من الممكن ارتداء جهاز استشعار النشاط عند ركوب الدراجة، شريطة أن يتم ارتداؤها بشكل صحيح. على سبيل المثال، فإنه من المستحسن تأمين جهاز الاستشعار في الساق أو في جيب ضيق أو بجانب من البنطلون، وعدم وضعه بالحزام. ومع ذلك، فإن مؤشرات المسافة المقطوعة تختلف عن المسافة الفعلية، حيث أن جهاز استشعار النشاط يترجم كل حركات الجسم لخطوات.

كم عدد الأيام/الليالي التي يمكن أن يسجلها جهاز استشعار النشاط؟

إن جهاز استشعار النشاط يمكن أن يسجل ١٥ يوما و ١٥ ليلة. عندما تكون جميع مواضع

الذاكرة مليئة، سيتم الكتابة على أقدم التسجيلات تلقائيا. ولذلك، فمن المستحسن إجراء عملية نقل البيانات على الأقل مرة كل أسبوع.

كيف يمكن تنشيط وضع السكون؟

للقيام بذلك، اتبع الإرشادات الواردة بفصل "وضع السكون".

كيف يتم تنشيط المنبه على وضعية الاهتزاز؟

اضبط وقت التنبيه المطلوب بتطبيق "medel Health Check". قم بمزامنة جهاز استشعار النشاط مع التطبيق بعد إدخال/تعديل وقت التنبيه.





AR

هل من الممكن ارتداء جهاز استشعار النشاط حتى تحت الدش أو أثناء السباحة؟

جهاز استشعار النشاط محمي ضد رذاذ الماء، على سبيل المثال، المطر. في بعض الحالات، تحت الدش أو أثناء غمر جهاز استشعار النشاط، فإنه من الممكن أن يرتفع الضغط بشكل كبير، ويمكن أن يتلف جهاز استشعار النشاط. إن جهاز استشعار النشاط غير مناسب للغطس.

كيف يمكن التخلص من جهاز استشعار النشاط؟

للقيام بذلك، اتبع الإرشادات الواردة بفصل "التخلص من المنتج".

كيف يمكن تنظيف جهاز استشعار النشاط؟

يجب تنظيف جهاز استشعار النشاط بدقة، بين الحين والآخر، بقطعة قماش رطبة.

ماذا يتضمن توريد المنتج؟

يتضمن التوريد جهاز استشعار النشاط وكابل الشحن USB.

ماذا تعني الرموز الموجودة على جهاز استشعار النشاط أو على التغليف؟

لهذا الأمر، انظر فصل "شرح الرموز".

8. التخلص من المنتج

يجب ألا يتم التخلص البطاريات في النفايات المنزلية. إنها قد تحتوي على المعادن الثقيلة الضارة، ويجب أن تعامل على أنها نفايات خاصة.

• تظهر الرموز التالية على البطاريات القابلة للشحن التي تحتوي على مواد سامة:

Pb = بطارية تحتوي على الرصاص

Cd = بطارية تحتوي على الكاديوم



Hg = بطارية تحتوي على الزئبق



من أجل حماية البيئة، في نهاية العمر الافتراضي للجهاز، يجب عدم التخلص منه مع النفايات المنزلية. يجب أن يتم التخلص منه في مراكز التجميع المخصصة. تخلص من الجهاز طبقاً للتوجيه الأوروبي المتعلق بنفايات الأجهزة الكهربائية والإلكترونية (RAEE). لأية استفسارات، يُرجى الاتصال بسلطات البلدية المختصة من أجل التخلص من الجهاز.

٩. البيانات التقنية

الوزن: حوالي ٣٦ جرام (بما في ذلك الكابل)

• مناسب للمعصم مقاس ١٩,٥-١٩,٥ سم تقريبا

• البطارية القابلة لإعادة الشحن: بوليمر MAH-١٥/٣٠٧٧ ليثيوم أيون

• ظروف التشغيل المقبولة: ١٠-٤٠° درجة

• سعة الذاكرة: ١٥ يوما

• التغذية الكهربائية: ٥ فولت، ٢ أمبير

• غير نافذ للمياه: IPX٤

• بلوتوث® تكنولوجيا الطاقة المنخفضة، ونطاق التردد ٢,٤ غيغاهرتز

ونحن بهذا نضمن أن المنتج يتوافق مع التوجيه الأوروبي RED ٢٠١٤/٥٣/EU. لمزيد من المعلومات، اتصل بمزود الخدمة Medel

.International Srl

إن علامة البلوتوث® والشعار ذي الصلة هما علامتان تجارية لشركة Bluetooth SIG®, Inc.

وقد تم الترخيص باستخدام هذه العلامات من قبل Medel International Srl. العلامات التجارية والأسماء التجارية الأخرى هي ملك لأصحابها المعنيين.



١٠. شرح الرموز

تستخدم الرموز التالية في تعليمات التشغيل، وعلى الجهاز:

	ريذحت تنبيه لخطر الإصابات أو لخطر على الصحة.		الشركة المصنعة
	هذا المنتج يتوافق مع متطلبات التوجيهات الأوروبية واللوائح الوطنية السارية.		قراءة تعليمات الاستخدام
IPX٤	الغلاف محمي ضد رذاذ المياه.		التغذية بالطاقة
	التخلص من المنتج طبقا للمعايير المنصوص عليها في التوجيه الأوروبي المتعلق بنفايات الأجهزة الكهربائية والإلكترونية (RAEE).		

١١. الضمان

في حالة العطل، يرجى الاتصال بمركز صيانة Medel International Srl. لا تفتح الجهاز تحت أي ظرف من الظروف. لا يحتوي الجهاز على أي أجزاء في داخله يمكن إصلاحها من قبل أفراد غير مؤهلين، ولا يحتاج إلى صيانة داخلية و/أو تزييت.

شروط الضمان

يتمتع الجهاز بالضمان لمدة ٣ سنوات من تاريخ الشراء ضد أي عيوب في المواد أو التصنيع. ويرتكز الضمان على استبدال المكونات التالفة في الأساس. لا يغطي الضمان الملحقات المتوفرة مع الجهاز أو الأجزاء المعرضة للبيء العادي. يتحمل المستخدم تكاليف نقل الجهاز. يتحمل المستخدم تكلفة الإصلاح الخارج عن شروط الضمان. يُعد الضمان باطلا إذا تم العبث بالجهاز، أو إذا كان العطل سبب الخلل الناجم عن الاستخدام غير السليم أو إذا كان الضرر لا يعزى إلى الشركة المصنعة (السقوط العرضي، الإهمال أثناء النقل، وما إلى ذلك). لا ينطوي الضمان على أي تعويض عن الأضرار، سواء كانت مباشرة أو غير مباشرة، من أي نوع تجاه الأشخاص أو الممتلكات أثناء فترة عطل الجهاز. يسري الضمان من تاريخ شراء المنتج المثبت بإيصال مالي أو فاتورة الشراء. في حالة عدم استعادة الجهاز للتشغيل الصحيح، اتصل بخدمة العملاء في شركة MEDEL:

1. مشخصات محصول

از شما برای خرید ساعت مچی مدل کاردینو اسپاسگزاریم. یکپارچگی قسمت خارجی بسته بندی و محتوا را چک کنید. قبل از استفاده مطمئن شوید که ساعت و لوازم جانبی آن آسیب آشکاری ندیدند، و مواد بسته بندی کامل حذف شده اند. اگر شک دارید از دستگاه استفاده نکنید و نزد فروشنده یا به آدرس امور مشتریان بروید.
محتویات بسته:

- 1 عدد سنسور فعالیت در قالب یک دستبند
- 1 کابل شارژر USB

چرا از یک سنسور فعالیت استفاده کنید؟

حرکت شرط اساسی برای داشتن یک زندگی سالم است. فعالیت بدنی کمک می کند تا به تناسب اندام برسید و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی بدن را کاهش می دهد. فعالیت بدنی هر جنبشی است که سبب مصرف انرژی میشود. فعالیت های روزانه، مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، بالا رفتن از پله و انجام کارهای خانه، تا حد زیادی به انجام این حرکت ها کمک می کنند. همچنین ممکن است انگیزه ای برای افزایش فعالیت بدنی در زندگی روزمره شما باشد. علاوه بر این، سنسور فعالیت مجهز به یک سنسور برای اندازه گیری ضربان قلب است، که اجازه می دهد در زمان واقعی با بستن آن روی مچ دست اندازه گیری شود. به لطف نرم افزار رایگان "بررسی سلامتی Medel"، می توان به راحتی داده های فعالیت های فیزیکی را از سنسور فعالیت گوشی های هوشمند انتقال داد. به این ترتیب می توانید اطلاعات ذخیره شده را در گوشی های هوشمند خود در هر زمان به راحتی و به طور مستقیم مشاهده کنید. همچنین می توانید اعلان پیام ها (پیام رسان SMS، WhatsApp، فیس بوک) و یا تماس های ورودی، و هر برنامه دیگر را به راحتی بر روی مچ دست خود دریافت کنید. در این حالت می توانید همه چیز را سریع تحت کنترل گرفته و در تمام روز خود را آپدیت نگه دارید.

ساعت مچی مدل کاردیو با 'برنامه' "بررسی سلامتی medel" توابع زیر را فراهم می کند :

- نمایش تاریخ و زمان
- نمایش تعداد قدم های برداشته شده
- نمایش مسافتی که روزانه پیموده شده، میزان کالری سوخته شده، مدت فعالیت، میزان پیشروی هدف در روز (به درصد٪)
- نمایش فاز های خواب فرد
- زنگ هشدار لرزان
- یادآوری فعالیت
- اعلان تماس و پیام های دریافتی در گوشی های هوشمند شما (SMS، واتساپ ...)
- جستجو گوشی هوشمند
- شکار لحظه از دور با دوربین گوشی های هوشمند خود و کنترل موسیقی

سیستم مورد نیاز:

- ≤ نسخه 9.0 iOS / اندروید™ ≤ نسخه 5.0

- بلوتوث® ≤ 4.0

منسور فعالیت از بلوتوث با فناوری انرژی پایین ، باند فرکانس 2.402-2.480 گیگاهرتز استفاده میکند، حداکثر خروجی انتقال قدرت آن در محدوده فرکانسی <20 DBM، سازگار با بلوتوث® 4.0 گوشی های هوشمند / تبلت می باشد.

به منظور به روز رسانی مشخصات فنی، ممکن است اطلاعات بدون اطلاع قبلی تغییر کنند.



FA

2. توجه



خطر

از تماس با کرم های ضد آفتاب و یا مانند آنها اجتناب کنید چرا که ممکن است به قطعات پلاستیکی آن آسیب برسانند.

- کودکان را از مواد بسته بندی دور نگه دارید. خطر خفگی وجود دارد!
- قبل از شروع یک برنامه ورزشی جدید با پزشک مشورت کنید.
- این محصول یک دستگاه پزشکی نیست. سنسور فعالیت با اندازه گیری ضربان قلب مناسب تشخیص، درمان، یا جلوگیری از بیماری میباشد.

• سنسور فعالیت شامل آهن رباست. قبل از استفاده از سنسور فعالیت، با دکتر خود مشورت کنید که آیا بدن شما سازگار با پوشیدن یک ضربان سنج، دستگاه کنترل فیبریلاسیون قلب و یا دیگر سیستم های الکترونیکی است یا خیر.

- سنسور فعالیت مجهز به یک محافظ ضد آب است. با این حال توصیه می شود سنسور فعالیت را در حمام و یا در حالی که شنا میکنید استفاده نکنید.
- از سنسور فعالیت در برابر رطوبت محافظت کنید.

• برای حفاظت از محیط زیست، در پایان دوره استفاده از این وسیله، آن را نباید با پسماند خانگی دور بیندازید. دفع آن باید در مراکز مناسب جمع آوری ضایعات انجام شود. از مقررات محلی برای دفع مواد پیروی کنید. این وسیله را با توجه به قوانین اتحادیه اروپا در مورد زباله های الکترونیکی (RAEE) دور بریزید. برای شفاف سازی بهتر، با مقامات شهری ذی ربط برای دفع این نوع زباله ها تماس بگیرید.



هشدار در مورد استفاده از باتری های قابل شارژ

- در صورتی که مایع باتری قابل شارژ در تماس با پوست و چشم قرار بگیرد، مناطق آسیب دیده باید فوراً با آب شسته شده و از توصیه های پزشکی پیروی شوند.
- هنگامی که یک باتری قابل شارژ فرسوده شده است، دستکش محافظ بپوشید و از دستگاه بیرون آورید. از باتری های قابل شارژ در برابر گرمای بیش از حد محافظت کنید.
- از باتری های قابل شارژ در برابر گرمای بیش از حد محافظت کنید.
- **⚠ خطر انفجار وجود دارد!** این نوع باتری را در آتش پرتاب نکنید.
- باتری های قابل شارژ را بی مصرف نگذاشته، باز نکنید و نشکنید.
- فقط از شارژرها مشخص شده در دستورالعمل استفاده کنید.
- باتری های قابل شارژ باید به درستی قبل از استفاده شارژ شوند. از هشدارها و دستورالعمل های سازنده طبق دفترچه راهنما برای شارژ کردن صحیح باتری پیروی کنید.
- قبل از اولین استفاده، باتری های قابل شارژ را به طور کامل شارژ کنید (به بخش 3.1 مراجعه کنید)
- برای بیشتر کردن طول عمر باتری های قابل شارژ میتوان آنها را حداقل دو بار در سال کامل شارژ کرد.

3. راه اندازی

برای فعال کردن عملکرد سنسور فعالیت، دکمه را برای 10 ثانیه نگه دارید. اگر سنسور فعالیت روشن نشود، مشخص است که شارژ باتری های سنسور فعالیت کم است. باتری های قابل شارژ را همانطور که در فصل 3.1 "شارژ باتری" شرح داده شده شارژ نمایید.



FA

1. اطمینان حاصل کنید که گوشی هوشمند شما به اینترنت متصل است.
 2. بلوتوث® گوشی هوشمند خود را فعال سازید.
 3. برنامه رایگان "بررسی سلامتی medel" را از فروشگاه اپل استور (IOS) یا Google Play (اندروید TM) دانلود کنید.
 4. برنامه "بررسی سلامت medel" را آغاز کرده و از دستورالعمل پیروی کنید. در منوی تنظیمات برنامه، Medel CW را انتخاب کنید و متصل شوید. وقتی اتصال برقرار شد، می توانید اطلاعات شخصی خود را تنظیم کنید. در صورت تمایل، می توانید زنگ هشدار را فعال / غیر فعال کردن کنید، دریافت اعلان برای تماس / پیام ها و یا یادآوری فعالیت را روشن / خاموش کنید.
- نکاتی برای اتصال صحیح سنسور فعالیت به گوشی های هوشمند خود:**
- گوشی های هوشمند را تا حد ممکن نزدیک سنسور فعالیت قرار دهید.
 - فاصله 30 متری را از بلوتوث® سنسور ها / وسایل دیگر حفظ کنید.
 -



بسته به تنظیمات گوشی های هوشمند شما، ممکن است هزینه های اضافی برای اینترنت و یا انتقال داده ها وجود داشته باشد.



1. شارژ باتری

سنسور فعالیت از طریق کابل USB شارژ میشود، آن را به کامپیوتر خود یا به ولتاژ 5V DC و منبع تغذیه 500 میلی آمپری متصل کنید. اطمینان حاصل کنید که محل و موقعیت کابل صحیح است. در طول فرایند شارژ صفحه نمایش علامت باتری را نشان می دهد.



برای بررسی وضعیت شارژ باتری، دکمه روی سنسور فعالیت را فشار دهید. به طور کلی با یک بار شارژ کامل باتری حدود 3 ساعت می توان از آن استفاده کرد. هنگامی که باتری قابل شارژ به طور کامل شارژ میشود، صفحه نمایش نماد باتری پر را نشان می دهد.

هنگامی که آن به طور کامل شارژ شده باشد، باتری های قابل شارژ حدود 7 روز (با اندازه گیری ضربان قلب یک ساعت در روز) دوام می آورند. طول مدت باتری قابل شارژ بسته به نوع فرکانس بالا یا پایین اندازه گیری ضربان قلب متفاوت است.

به طور منظم باتری های قابل شارژ را شارژ کنید تا امکان ثبت اطلاعات مستمر فراهم باشد.



سنسور فعالیت را اگر دو درگاه پشت دستگاه مرطوب هستند شارژ نکنید. اگر خیلی ضروری بود به آرامی درگاه شارژ را با یک پارچه خشک کنید. هنگامی که یک باتری قابل شارژ فرسوده شده است، دستکش محافظ بپوشید و از دستگاه بیرون آورید.

2. نحوه پوشیدن ساعت مچی مدل کاردیو:

- اگر راست دست هستید، سنسور فعالیت را روی مچ دست چپ خود و اگر چپ دست هستید روی مچ دست راست خود ببندید.
- سنسور فعالیت را بر روی مچ دست حدود 3-8 سانتی متر بالاتر از استخوان مچ دست ببندید.
- اطمینان حاصل کنید که نور پشت سنسور به درستی در تماس با پوست است. این دستگاه باید تنگ بسته شود، به صورتی که مطمئن شوید نور سنسور به اطراف نمیرود و ضربان قلب با اطمینان صحیح شمرده میشود.



FA

اگر اغلب سرماخورده هستید یا فکر میکنید ساعت به خوبی خشک نشده است، توصیه می شود تمرینات گرم کردن را قبل از اندازه گیری ضربان قلب برای به دست آوردن نتیجه دقیق انجام دهید.



3. شروع کار سنسور

با فشار دکمه سفید رنگ  ساعت مچی مدل کاردیو شروع به کار میکند: اگر سنسور فعالیت روشن نشود، مشخص است که شارژ باتری های سنسور فعالیت کم است. باتری های قابل شارژ را همانطور که در فصل 3.1 "شارژ باتری" شرح داده شده شارژ نمایید.

4. توابع

سنسور فعالیت دارای توابع زیر است: زمان، تاریخ و وضعیت باتری، ضربان قلب، گام شمار، مصرف کالری، مسافت طی شده، مدت فعالیت، هدف روزانه، ساعت زنگ دار، یادآوری فعالیت، حالت خواب، و اعلان پیغام /

تماس، جستجو گوشی هوشمند و شکار لحظه ها از راه دور با دوربین گوشی های هوشمند شما. هر روز در نیمه شب مقادیر ریست می شوند. آنگاه شمارش دوباره شروع می شود. برای تغییر توابع، دکمه سنسور فعالیت را فشار دهید.

19:45 New 27

4.1 نمایش زمان / تاریخ / باتری قابل شارژ
سنسور فعالیت زمان فعلی، تاریخ و وضعیت باتری را نمایش میدهد. هنگامی که سنسور فعالیت با تلفن هوشمند شما همگام سازی شده، زمان و تاریخ فعلی گوشی های هوشمند به سنسور فعالیت منتقل می شود.



13648

4.2 گام ها / حرکت

سنسور فعالیت تعداد گام ها را برای حرکت نشان میدهد. گام ها با استفاده از یک سنسور 3D قرار داده شده در داخل سنسور فعالیت ثبت میشوند.



1931

4.3 مصرف کالری

سنسور فعالیت میزان مصرف کالری را با توجه به داده های مشخص شده در برنامه (قد، سن، جنس، وزن) و فعالیت انجام شده محاسبه میکند. وقتی که شما از خواب بیدار میشوید، سنسور فعالیت از قبل تعداد کالری مصرف شده توسط بدن را نمایش میدهند زیرا بدن در حالت استراحت نیز کالری مصرف میکند. این وسیله به طور خودکار کالری مصرف شده در حالت استراحت را نشان میدهد.



0.60

4.4 مسافت طی شده

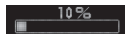
از طریق قد تنظیم شده در برنامه، سنسور فعالیت ها طول گام های شما مشخص میشود. شما همچنین می توانید طول گام خود را سفارشی کنید. بسته به طول گام و تعداد آنها، سنسور فعالیت مسافت طی شده را محاسبه میکند. مسافت نمایش داده شده تنها یک مقدار تقریبی است و دقیقاً به فاصله واقعی مربوط نیست.



FA

4.5 مدت زمان فعالیت 01:00

مدت فعالیت نشان می دهد چه مدت آن حرکت را انجام دادید. مدت فعالیت تنها زمانی را در نظر میگیرد که شما در حال حرکت هستید.



4.6 شاخص پیشرفت روزانه هدف

در تنظیمات برنامه "بررسی سلامتی medel" می توانید یک هدف روزانه تنظیم کنید (مثلاً 10000 گام). میزان پیشرفت این هدف روزانه (به درصد) بر روی صفحه نمایش سنسور فعالیت نمایش داده میشود.

4.7 زنگ هشدار 19:45

در برنامه "بررسی سلامتی medel" می توانید دفعات مختلف را برای هشدار دادن ساعت تنظیم کنید. هنگامی که زمان زنگ هشدار فرا میرسد، سنسور فعالیت شروع به لرزیدن میکند.



4.8 پیام / اعلان ها

اگر در گوشی هوشمند خود اعلانی دریافت کنید (به عنوان مثال. از طریق SMS و یا WhatsApp)، می توانید از اعلان ها روی صفحه نمایش سنسور فعالیت آگاه شوید. برای این منظور، لازم است سنسور فعالیت به گوشی های هوشمند از طریق بلوتوث ® متصل شود و برنامه "بررسی سلامتی medel" پیکربندی گردد. هنگامی که پیام می رسد، اول فرستنده بر روی صفحه نمایش ظاهر می شود. اگر دکمه را فشار دهید، بخشی از پیام را می بینید. با فشار دادن دوباره دکمه، می توانید ادامه پیام را بخوانید. در صورت دریافت یک پیام طولانی، محتوای کامل را نمیتوانید ببینید.





4.9 تماس ها را میتوان در تنظیمات برنامه "بررسی سلامت medel" با دریافت اعلان ها روی سنسور فعالیت در مورد تماس تنظیم کرد. برای این منظور، لازم است که سنسور فعالیت به گوشی هوشمند شما از طریق بلوتوث® متصل شده و برنامه پیکربندی شود.

04:10 حالت خواب برای اندازه گیری جنیش خود در طول خواب، قبل از خوابیدن، حالت خواب را روی دستگاه فعال کنید. برای این کار، دکمه را به مدت 3 ثانیه روی شاخص حالت خواب فشار دهید. صفحه نمایش کمی روشن میماند.





FA

پس از فشار دوم ، حالت خواب به طور خودکار فعال می شود. وقتی که شما در صبح از خواب بیدار میشوید، دکمه را اندکی فشار داده و نگه دارید. 3 ثانیه برای فعال کردن سنسور فعالیت در حالت خواب نیاز است. در صورت تمایل میتوان یک فاصله زمانی را در سنسور فعالیت تنظیم کرد تا به طور خودکار به حالت خواب رفته و سپس به حالت فعالیت برگردد. همچنین، می توانید یک یادآور خواب تنظیم کنید.

04:11 هشدار فعالیت

در تنظیمات برنامه " بررسی سلامتی medel " می توانید یادآوری یک فعالیت را تنظیم کنید. می توانید زمان شروع و زمان پایان را برای فاصله زمانی که در آن فعالیت یادآوری میشود تنظیم کنید، برای مثال از ساعت 09:00 تا 18:00 تنظیم کنید. علاوه بر این، می توانید یک دوره عدم فعالیت تنظیم کنید. اگر در طول دوره ای که بعنوان عدم فعالیت تنظیم کردید حرکتی نکنید، سنسور فعالیت شروع به لرزیدن میکند و روی صفحه نمایش ظاهر میشود. 

04:12 جستجو گوشی هوشمند

در صورتی که قادر به پیدا کردن گوشی هوشمند خود نیستید، سنسور فعالیت این فرصت را به شما میدهد تا صدای گوشی هوشمند شما بلند شده و شروع به لرزیدن کند. برای این کار:

- دو دستگاه باید از طریق بلوتوث® متصل باشند،
 - صدای زنگ و لرزش نباید از قبل روی گوشی هوشمند شما غیر فعال باشد.
 - فاصله بین دو دستگاه باید کمتر از 5 متر باشد،
 - برنامه " بررسی سلامتی medel " باید در گوشی هوشمند شما باز شود.
1. دکمه روی سنسور فعالیت را بفشارید، تا زمانی که صفحه نمایش زمان و یا حالت خواب را نشان دهد.



2. دکمه روی سنسور فعالیت را برای 3 ثانیه فشار دهید و نگه دارید. صفحه نمایش روشن میشود. 

3. حالا کمی دکمه سنسور فعالیت را فشار دهید. صفحه نمایش روشن میشود. سنسور فعالیت اکنون برای پیدا کردن گوشی هوشمند شما تلاش میکند. به محض این که گوشی هوشمند شما را پیدا کند، آن را به صدا درآورده و به لرزش می اندازد. 

4. برای توقف جستجو گوشی هوشمند خود و بازگشت به منوی اصلی،  دکمه روی سنسور فعالیت را برای 3 ثانیه فشار دهید و نگه دارید. صفحه نمایش روشن میشود

آنگاه دکمه روی سنسور فعالیت را دوباره برای 3 ثانیه فشار داده و نگه دارید. 

صفحه نمایش روشن میشود. حال کمی دکمه روی سنسور فعالیت را فشار دهید. صفحه نمایش با نمایش دادن منوی اصلی به همراه ساعت، تاریخ و وضعیت باتری قابل شارژ روشن میشود.  19:45 29/3

04:13 شکار لحظه از راه دور برای دوربین گوشی هوشمند شما

با سنسور فعالیت همچنین می توانید دوربین گوشی هوشمند خود را راه بیندازید. به این ترتیب، می توانید به سادگی بدون نیاز به نگه داشتن گوشی هوشمند خود عکس بگیرید. برای فعال کردن دوربین گوشی هوشمند خود با سنسور فعالیت بدین صورت عمل کنید:

- دو دستگاه باید از طریق بلوتوث® متصل باشند،
- فاصله بین دو دستگاه باید کمتر از 5 متر باشد،
- برنامه "بررسی سلامتی medel" باید در گوشی هوشمند شما باز شود.

برای فعال کردن دوربین گوشی هوشمند خود با استفاده از سنسور فعالیت، به شرح زیر اقدام کنید:

1. برنامه "بررسی سلامتی medel" را روی گوشی هوشمند خود باز کنید.
2. دکمه را روی سنسور فعالیت فشار دهید، تا زمانی که صفحه نمایش در حالی که ساعت حالت خواب را نشان میدهد روشن شود.



FA

3. دکمه روی سنسور فعالیت را برای 3 ثانیه فشار دهید و نگه دارید. صفحه نمایش روشن میشود.
4. دکمه روی سنسور فعالیت را دوباره برای 3 ثانیه فشار داده و نگه دارید، تا زمانی که صفحه نمایش روشن میشود.
5. دکمه روی سنسور فعالیت را فشار دهید. صفحه نمایش روشن میشود.
- نرم افزار دوربین گوشی هوشمند شما در این صورت فعال میشود.
6. کمی دکمه روی سنسور فعالیت را فشار دهید. برنامه دوربین گوشی هوشمند شما دیگر تنها با یک دکمه قادر به گرفتن عکس است. با هر فشار کوتاه پشت سر هم برنامه یک عکس جدید میگیرد.



04:14 ضربان قلب OFF

سنسور فعالیت مجهز به یک سنسور نوری است که اجازه می دهد ضربان قلب شما در زمان واقعی اندازه گیری شود. اندازه گیری ضربان قلب زمانی ممکن است که سنسور فعال است و در حالت خواب نیست.

1. برای شروع اندازه گیری ضربان قلب خود، دکمه را فشار دهید تا صفحه نمایش روشن شود.
2. دکمه را برای 3 ثانیه فشار دهید و نگه دارید، صفحه نمایش روشن میشود و سنسور فعالیت شروع به خواندن ضربان قلب شما میکند. به محض این که سنسور فعالیت ضربان قلب شما را شناسایی



کند، بر روی صفحه نمایش ظاهر می شود.  89 اگر سنسور فعالیت ضربان قلب شما را دریافت نکند، چیزی روی صفحه نمایش ظاهر نمی شود.  OFF در این صورت، بررسی کنید که آیا سنسور نور پشت ساعت به درستی در تماس با پوست شماست یا خیر و مانع یا ذرات گرد و غباری در آن قسمت نیست. سپس دوباره دکمه را برای فعال کردن اندازه گیری ضربان قلب فشار دهید.

3. برای جلوگیری از اندازه گیری ضربان قلب، دکمه را به مدت 5 ثانیه نگه دارید. صفحه نمایش روشن میشود.

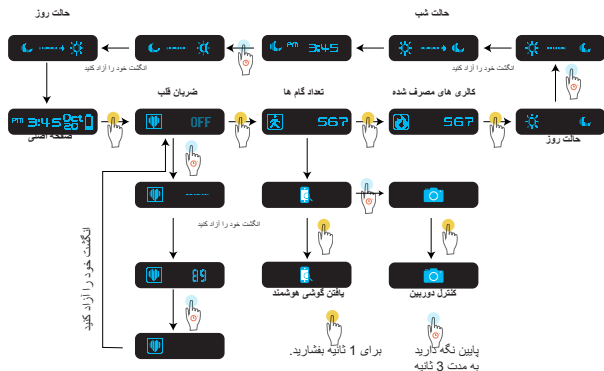
 OFF

04:14 نمادهای روی صفحه نمایش

	دستیابی به هدف
	عملکرد زنگ هشدار
	کنترل دوربین
	پیدا کردن تلفن من
	حالت شب / خواب

	گامها
	ضربان قلب
	کالری مصرف شده
	مسافت طی شده (کیلومتر)
	مدت فعالیت (ساعت-دقیقه)
	درصد پیشرفت هدف

04:15 بررسی اجمالی توابع



5. انتقال داده ها به گوشی هوشمند

برای انتقال اطلاعات ثبت شده به برنامه "بررسی سلامتی medel" سنسور فعالیت به شرح زیر اقدام کنید:

1. بلوتوث® گوشی هوشمند خود را فعال سازید.
2. برنامه "بررسی سلامتی medel" را باز کنید.
3. برنامه را به سنسور فعالیت ساعت مچی مدل کاردیو وصل کنید. اطلاعات به طور خودکار به گوشی هوشمند منتقل می شوند.

6. تمیز کردن

سنسور فعالیت را با یک پارچه مرطوب تمیز کنید. پوسته های باقی مانده روی پوست و آلودگی بندها، به ویژه از سطوح پلاستیکی در بخش داخلی بند را برای جلوگیری از آسیب به مواد حذف کنید. همچنین موقع تمیز کردن سنسور داخلی و مخصوص تشخیص ضربان قلب دقت زیادی بکنید، به خصوص وقتی از کرم ها و / یا لوازم آرایشی بر روی پوست استفاده میکنید.

7. سوال های متداول

نحوه کار کردن صحیح با سنسور فعالیت چگونه است؟
اگر راست دست هستید، سنسور فعالیت را روی مچ دست چپ خود و اگر چپ دست هستید روی مچ دست راست خود ببندید. یک سر بند را از طریق سوراخ سردیگرش به هم وصل کنید.
مزایای سنسور فعالیت چه چیزهایی است؟
حرکت شرط اساسی برای داشتن یک زندگی سالم است. فعالیت بدنی کمک می کند تا به تناسب اندام برسید و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی بدن را کاهش می دهد.



انجام ورزش به کاهش وزن و افزایش رفاه نیز کمک می کند. فعالیت بدنی هر جنبشی است که سبب مصرف انرژی میشود. فعالیت های روزانه، مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، بالا رفتن از پله و انجام کارهای خانه، تا حد زیادی به انجام این حرکت ها کمک می کنند. سنسور فعالیت امکان ارزیابی عینی و ضبط فعالیت های بدنی روزانه را ممکن میسازد. همچنین ممکن است انگیزه ای برای افزایش فعالیت بدنی در زندگی روزمره شما باشد. برنامه ایده آل آن این است که روزانه از 7000 تا 10000 گام بردارید و یا 30 دقیقه فعالیت کنید. (منبع: با توجه به گزارش، دکتر Catrine Tudor-Locke، دکتر David R. Bassett jr).

نحوه ضبط گام ها توسط سنسور فعالیت چگونه است؟

سنسور فعالیت به لطف سنسور 3D خود، به طور مداوم فعالیت فیزیکی شما را ضبط میکند. تمام حرکات بدن در گام ها گنجانده میشوند. در نتیجه ممکن است شاخص مسیر پیموده شده با مسافت واقعی متفاوت باشد.

نحوه ارزیابی اطلاعات مربوط به فعالیت ها / خواب چگونه است؟

رابط بلوتوث® سنسور فعالیت امکان انتقال داده های ذخیره شده در گوشی هوشمند (با سیستم عامل اندروید TM و iOS) را فراهم میکند، جایی که در آن می توان این موارد را بررسی کرد. کافیت برنامه رایگان "بررسی سلامتی medel" را با گوشی هوشمند خود دانلود کنید. سنسور فعالیت با بلوتوث® فن آوری انرژی پایین، باند فرکانس 2.4 گیگاهرتز کار میکند.

نحوه همگام سازی اطلاعات با این برنامه چگونه است؟

برای انتقال اطلاعات ثبت شده توسط سنسور فعالیت، از دستورالعمل فصل 5 برنامه "بررسی سلامت medel" پیروی کنید. اطلاعات به گوشی های هوشمند شما منتقل میگردد.



اگر اطلاعات به گوشی هوشمند انتقال داده نمیشود.

ممکن است به دلایل زیر باشد:

- بررسی کنید که آیا گوشی های هوشمند /تبلت شما با برنامه "بررسی سلامتی medel" همگام سازی شده است یا خیر.
- سنسور فعالیت در حالت "خواب" است.  از حالت "خواب" خارج شوید، دکمه را برای 3 ثانیه فشار دهید و نگه دارید. بر روی صفحه نمایش سنسور ظاهر می شود.
- در گوشی هوشمند شما بلوتوث® فعال نیست. بلوتوث® را از تنظیمات گوشی هوشمند خود فعال کنید.
- شارژ باتری سنسور فعالیت کم است. اگر سنسور فعالیت روشن نمیشود، آن را با کابل USB شارژ کنید.
- مطمئن شوید که از برنامه درست استفاده میکنید. انتقال داده ها تنها با برنامه "بررسی سلامتی medel" امکان پذیر است.
- سنسور فعالیت به گوشی های هوشمند دیگر متصل است. اتصال قبلی سنسور فعالیت را قطع کنید و به گوشی های هوشمند خود متصل سازید.
- **آیفون:** اگر از آی فون استفاده میکنید و اتصال بلوتوث® دیگر برقرار نیست، ابتدا اتصال بلوتوث® را با برنامه "بررسی سلامتی medel" قطع کنید. به تنظیمات بلوتوث با آیفون خود وارد شوید، ® Medel CW را از لیست دستگاه های متصل با بلوتوث® حذف کنید. حالا ® Medel CW را دوباره به برنامه "بررسی سلامت Medel" از طریق بلوتوث® متصل کنید.
- **آندروید™:** اگر از یک گوشی هوشمند دارای سیستم عامل اندروید TM استفاده میکنید و اتصال بلوتوث® دیگر برقرار نیست، اتصال بلوتوث® با ® medel برنامه "بررسی سلامتی medel" را حذف کنید و سپس دوباره به ® Medel CW وصل شوید

چه زمانی نیاز به شارژ باتری سنسور فعالیت است؟



FA

باتری را هنگامی شارژ کنید که با فشار دادن دکمه، نماد باتری روی صفحه نمایش سنسور فعالیت **New 19:45 27** نمایان می‌شود. به محض نمایان شدن این نماد روی صفحه نمایش، شارژ باتری حداکثر 24 ساعت دوام خواهد داشت. **New 19:45 27** هرگز اجازه ندهید که باتری به طور کامل خالی شود. در این صورت می‌توانید از ثبت مستمر اطلاعات اطمینان حاصل کنید.

نحوه صحیح شارژ کردن باتری سنسور فعالیت چگونه است؟

برای شارژ کردن صحیح سنسور فعالیت، از دستورالعمل "شارژ باتری" پیروی کنید.

همراه داشتن سنسور فعالیت حتی در زمان دوچرخه سواری نیز ممکن است؟

می‌توانید از سنسور فعالیت حتی در حالی که سوار دوچرخه هستید، به شرطی که آن را به درستی بسته‌اید، استفاده کنید. به عنوان مثال، بهتر است برای محافظت بیشتر سنسور را به پا خود ببندید و یا در جیب های کوچک و کناری شلوار خود نگه دارید، و آن را به کمربند خود نبندید. البته شاخص مسافت پیموده شده با مسافت واقعی متفاوت است زیرا سنسور فعالیت تمام حرکات بدن را تحت عنوان گام می‌شناسد.

سنسور فعالیت چند روز / چند شب می‌تواند اطلاعات را ضبط کند؟

سنسور فعالیت می‌تواند 15 روز و 15 شب اطلاعات را ضبط کند. هنگامی که تمام حافظه پر است، اطلاعات به صورت خودکار روی قدیمی ترین اطلاعات ثبت شده ذخیره می‌شود. از این رو توصیه می‌شود حداقل یک بار در هفته اطلاعات را انتقال دهید.

نحوه فعال کردن حالت خواب چگونه است؟

برای این کار، از دستورالعمل فصل "حالت خواب" پیروی کنید.



نحوه فعال کردن لرزش ساعت زنگ هشدار چگونه است؟

زمان مورد نظر را برای زنگ هشدار در برنامه "بررسی سلامتی medel" تنظیم کنید. سنسور فعالیت را با برنامه بعد از وارد کردن / تغییر زمان زنگ هشدار همگام سازی کنید.

می توان سنسور فعالیت را در حمام و یا در حین شنا با خود همراه داشت؟

سنسور فعالیت دارای محافظ در برابر پاشش آب است. باران. در برخی موارد، در حمام و یا در طول شنا، ممکن است بیش از حد به سنسور فعالیت فشار وارد شود و سنسور فعالیت آسیب ببیند. سنسور فعالیت برای استفاده در حین شنا مناسب نیست.

نحوه دور انداختن زیاله سنسور فعالیت چیست؟

برای انجام این کار، از اطلاعات قید شده در بخش "دفع" پیروی کنید.

نحوه تمیز کردن سنسور فعالیت چیست؟

گاه به گاه سنسور فعالیت را با یک پارچه مرطوب به طور کامل تمیز کنید.

این وسیله شامل چه قسمت هایی است؟

این ساعت همراه یک سنسور فعالیت و یک کابل شارژر USB عرضه میشود.

نمادهای روی سنسور فعالیت و روی بسته بندی نشانه چه چیزی هستند؟

برای این منظور، به فصل "شرح نمادها" مراجعه کنید.

8. دفع

باتری ها را نباید با پسماند خانگی دور انداخت. ممکن است آنها حاوی فلزات مضر سنگین باشند و باید همچون زیاله های ویژه با آنها رفتار شود.

• علائم زیر در باتری های قابل شارژ نشانه به همراه داشتن مواد سمی هستند:

Pb = باتری حاوی سرب

Cd = باتری حاوی کادمیوم





FA



MTHg = باتری حاوی جیوه

برای حفاظت از محیط زیست، در پایان دوره استفاده از این وسیله، آن را نباید با پسماند خانگی دور بیندازید.
دفع آن باید در مراکز مناسب جمع آوری ضایعات انجام شود. این وسیله را با توجه به قوانین اتحادیه اروپا در مورد زباله های الکترونیکی (RAEE) دور بریزید. برای شفاف سازی بهتر، با مقامات شهری ذی ربط برای دفع این نوع زباله ها تماس بگیرید.

9. اطلاعات فنی

وزن: حدود 36 گرم (شامل کابل)

- مناسب دور مچ دست به اندازه حدودی 14.5-19.5 سانتی متر
- باتری قابل شارژ: پلیمر لیتیوم یون 150mAh / 3.7V
- شرایط کاری مجاز: 10-40 °C
- ظرفیت حافظه: 15 روز
- منبع تغذیه: 5 ولت، 2 آمپر
- ضد آب: IPX4

• بلوتوث® فن آوری انرژی پایین، باند فرکانس 2.4 گیگاهرتز
بدینوسیله ما تضمین می کنیم که محصولات ما مطابق با رهنمود های RED 2014/53 / اتحادیه اروپا هستند.
برای کسب اطلاعات بیشتر با بخش خدمات مشتری شرکت بین المللی Medel تماس بگیرید.
برند بلوتوث® و آرم آن به صورت نام تجاری بلوتوث® SIG, Inc ثبت شده اند.
حق استفاده از این علامت ها برای شرکت بین المللی Medel محفوظ است. سایر علائم تجاری و نام تجاری تعیین شده مربوط صاحبان مربوطه هستند.

10. شرح نمادها

علائم زیر در دفترچه راهنما و روی وسایل استفاده می شوند:

	اخطار گزارش خطر صدمات یا خطرات سلامتی.		تولیدکننده
	این محصول مطابق الزامات قانونی اروپا و مقررات ملی می باشد.		دستورالعمل استفاده را مطالعه کنید
IPX4	دارای پوشش محافظ در برابر پاشیدن آب.	 5V DC, 500mA	منبع تغذیه
	محصولات الکتریکی و تجهیزات الکترونیکی با توجه به قوانین EC دفع میشوند (RAEE).		



11. گارانتی

در صورت بروز مشکل، لطفاً با بخش خدمات مشتری شرکت بین المللی Medel تماس بگیرید. هیچوقت خودتان این وسیله را باز نکنید. این وسیله هیچ بخشی در فضای داخلی خود ندارد که یک افراد غیر متخصص بتواند آن را تعمیر کند و یا نیازی به اقدامی برای نگهداری از اجزای داخلی و / یا روغنکاری ندارد.

شرایط گارانتی

این وسیله برای 3 سال از تاریخ خرید در برابر هر گونه نقص ناشی از جنس مواد و یا طرز کار گارانتی میشود. گارانتی شامل تعویض اجزای معیوب با اصل آنهاست. گارانتی شامل لوازم جانبی عرضه شده نمیشود و سایر قطعات هم منوط به شکل عادی و خورده نشده اولیه هستند. هزینه حمل و نقل برعهده کاربر است. هزینه تعمیرات خارج از شرایط گارانتی بر عهده کاربران است.

گارانتی باطل است اگر وسیله دستکاری شده باشد، یا اگر نقص آن ناشی از استفاده نادرست باشد یا اگر آسیب مربوط به تولید کننده (سقوط تصادفی، حمل و نقل نامناسب، و غیره) نباشد. گارانتی هیچ یک از خسارت وارده، ناشی از دخالت مستقیم یا غیر مستقیم، افراد یا اشیا را در طول استفاده از محصول در برنمیگیرد. گارانتی تنها از تاریخ خرید تایید شده در رسید یا فاکتور خرید معتبر است. اگر دستگاه عملکردهای خود را به درستی از سر نمیگیرد، با بخش خدمات مشتریان MEDEL تماس بگیرید :



REV.00_MARCH 2018_CODE 100216



Medel International S.r.l.
Via Villapizzone 26 - 20156 Milan (MI) - ITALY
Tel. +39 02 83451194 Fax. +39 02 87391065
www.medelinternational.com

