

NÁVOD K POUŽITÍ

CHYTRÉ HODINKY MULTITRACK

SOUČÁSTI BALENÍ:

- chytré hodinky Multitrack,
- nabíjecí kabel,
- návod k použití.

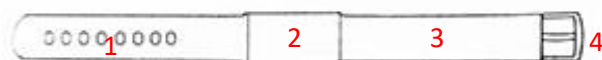
TECHNICKÉ SPECIFIKACE:

- rozměry hodinek: 43*18*10 mm,
- materiál pásku: TPU,
- barva: černá, fialová, modrá, červená,
- displej: 24,4 mm,
- kapacita baterie: 90 mAh,
- výstupní napětí: DC 5V,
- výstupní proud: 1-2.1 A,
- doba nabíjení: přibližně 2 hod,
- způsob nabíjení: nabíjecí klip,
- pohotovostní režim: přibližně 3-5 dnů,
- voděodolnost: IP68,
- provozní teplota: 10–50 °C,
- typ baterie: lithium-polymerová,
- kompatibilní systémy: telefony Android a iOS,
- požadavky OS: Android 5.1 a vyšší, iOS 8.0 a vyšší,
- Bluetooth: 4.0,
- uložení dat: 15 dní dat o pohybu,

- podpora jazyků SMS: angličtina, francouzština, němčina, ruština, španělština.

POPIS VÝROBKU

Hodinky nosíme na zápěstí levé ruky, resp. nad výběžkem loketní kosti. Pásek nastavíme pomocí děr.



- (1) dírky k nastavení délky pásku
- (2) host
- (3) pásek
- (4) zapínání
- (5) výběžek kosti loketní
- (6) oblast displeje
- (7) oblast dotyku
- (8) kontakt k nabíjení
- (9) senzor srdeční frekvence



POKYNY K OVLÁDÁNÍ

○ NABÍJENÍ:

1. Kontakt nabíjecí svorky vyrovnáme s kovovým kontaktem na zadní části zařízení a připojíme.
2. Na displeji se zobrazí, že se hodinky nabíjí.

○ STAŽENÍ A INSTALACE APLIKACE

Zapnutí:

1. Dlouze zmáčkeme v (3 s) oblasti dotyku nebo připojíme k nabíječe.
2. Stáhneme a nainstalujeme aplikaci.
 - a. Pomocí telefonu oskenujeme QR kód a stáhneme aplikaci.
 - b. V případě systému iOS vybereme „APP store“; v případě systému Android lze vybrat „360 Assistant“ nebo „Google Play“ a stáhnout a instalovat „JyouPro“.



Párování chytrých hodinek:

1. V mobilní aplikaci otevřeme „Device“.
2. Klikneme „Scan device“.
3. Klikneme na ID odpovídající MAC adrese chytrých hodinek.
4. Úspěšné párování.

○ **ÚVOD K FUNKCÍM APLIKACE**

Domovská stránka aplikace:

Monitoruje různé druhy současných a předešlých údajů o pohybu, spánku, srdeční frekvenci a krevním tlaku.

Režim pohybu:

Monitoruje současné a předešlé údaje o chůzi, běhu, cyklistice a lezení.

Zařízení:

Umožníme Bluetooth vyhledat ID našich chytrých hodinek.

Můj status:

Nastavení informací souvisejících s číslem našeho účtu.

○ **OCHRANA BĚHU NA POZADÍ**

1. Systém iOS: nastavení ochrany běhu na pozadí není potřeba.
2. Systém Android: automaticky zavírá aplikace, aby omezil procesy na pozadí. Spojení chytrých hodinek a mobilního telefonu bude automaticky přerušeno, což vyžaduje ruční konfiguraci operace. Vybereme Mobile Settings, vyhledáme JYouPro App Management, otevřeme „Auto Start“ a z důvodu úspory energie vybereme „No Limit“. Postup nastavení se může lišit vzhledem ke značce softwaru mobilního telefonu.

○ **FUNKCE CHYTRÝCH HODINEK**

Spuštění

Klikneme na dotykový znak přepínání hlavního okna s menu.

Představení hlavních funkcí

Na základě párování hodinek s aplikací dojde k synchronizaci času, data, symbolu stavu baterie a úspěšnému spojení Bluetooth na mobilním telefonu.

Krátkým zmáčknutím dotykové oblasti v hlavním rozhraní přepneme z hlavního na následující menu. Dlouhým zmáčknutím (3 s) menu otevřeme.

Počítání kroků, vzdálenosti a kalorií

Funkce zobrazí počet kroků. Hodinky nosíme na zápěstí a při chůzi, kdy kýváme rukama, funkce automaticky počítá kroky, zdanou vzdálenost a spotřebované kalorie.

Sportovní režim

Dlouhým zmáčknutím dotykové oblasti v sportovním rozhraní otevřeme režim pohybu, kam patří chůze, běh, jízda na koni, lezení a plavání. Po výběru režimu chůze dlouze zmáčkneme dotykovou oblast a monitorujeme parametry pohybu.

Poznámka: po otevření sportovního režimu mění indikátor dechu barvu vzhledem k srdeční frekvenci. Zelená barva označuje srdeční frekvenci při normálním pohybu a modrá při středně intenzivním pohybu. Červená barva indikuje srdeční frekvenci při vysoce intenzivním pohybu, která může ohrozit zdraví. Doporučuje se snížit intenzitu pohybu.

Monitorování srdeční frekvence

- Kliknutím v dotykové oblasti přepneme do režimu monitorování srdeční frekvence s podporou dynamické srdeční frekvence v reálném čase, abychom se dozvěděli naše zdravotní údaje. V tomto režimu je provozní doba hodinek kratší.

Poznámka: Data dynamického srdečního tepu nezastaví sledování v tomto rozhraní, ani jakkoli toto rozhraní neukončí.
- Během měření srdeční frekvence musíme mít senzor srdeční frekvence těsně umístěný přímo na kůži. V případě, že hodinky nosíme příliš volně a senzor je vystaven světlu, může dojít k nepřesnému změření hodnot. Zelené světlo senzoru může způsobit poškození očí, proto se do něj nedíváme.
- Srdeční frekvenci měříme, když se nepohybujeme a sedíme v klidu, ačkoli toto

zařízení může měřit srdeční frekvenci v reálném čase a dynamickým způsobem. V opačném případě bude měřit srdeční frekvenci se zpožděním, nebo nezměří žádné hodnoty. Neměli bychom se pohybovat, dokud hodinky nezměří srdeční frekvenci, se kterou lze konfrontovat dynamicky změřené údaje v reálném čase.

- V případě velkého rozdílu v naměřených hodnotách změříme srdeční frekvenci po odpočinku. Nejpřesnější je průměrná hodnota získaná na základě pěti po sobě jdoucích měření.
- Toto zařízení používáme k měření srdeční frekvence dynamickým způsobem v reálném čase. Srdeční frekvence se tedy mění vzhledem na okolní podmínky jako mluvení, jení či pití a podléhá aktuálnímu stavu.
- Ujistíme se, že během měření není tlačítko senzoru srdeční frekvence špinavé. Výsledky měření může ovlivnit barva kůže, hustota vlasů, tetování a jizvy. Někdy je v těchto případech potřeba měření zopakovat.
- Dlouhodobé měření může způsobit ohřátí zařízení. V případě nepohodlí zařízení odstraníme a nenosíme, dokud se neochladí.
- Výsledky měření může ovlivnit chladné počasí; měříme za teplého počasí.

Zpráva

Přepneme do režimu zpráv a dlouhým zmáčknutím dotykové oblasti (3 s) otevřeme obsah zprávy; do další části obsahu přepneme kliknutím na dotykovou oblast; obsah zahrnuje zprávu o

příchozím hovoru. Uložit lze maximálně sedm zpráv. Jakmile je paměť plná, dojde k přepisování nejstarších zpráv.

Krevní tlak

Krevní tlak měříme v klidném prostředí s odpovídající teplotou. Před měřením si alespoň na 5 minut odpočineme a vyhýbáme se pocitům nervozity, úzkosti a vzrušení. Měření provedeme 3x po sobě s 2minutovými přestávkami. Zapišeme si průměrnou hodnotu výsledků změřených 3x.

Hladina kyslíku v krvi

Saturace krve kyslíkem (SpO2) vyjadřuje procentuální podíl oxyhemoglobinu (HbO2), který byl v krvi okysličen, a celkový podíl hemoglobinu, který může být okysličen. Vyjadřuje snížování hladiny kyslíku v krvi.

Poznámka: údaje o krevním tlaku a kyslíku mají pouze informační charakter a nejsou základem lékařských rozhodnutí.

Indikátor dechu

Přepneme do režimu indikátoru dechu, dlouhým zmáčknutím dotykové oblasti (3 s) otevřeme vybrané rozhraní barvy indikátoru dechu a dlouhým zmáčknutím dotykové oblasti (3 s) barvu potvrdíme.

Barvy indikátoru dýchání:

- “Všechny barvy”, tři barvy trojbarevného indikátoru svítí střídavě.
- “Červená”, červená svítí samostatně a bliká.
- “Modrá”, modrá svítí samostatně a bliká.
- “Zelená”, zelená svítí samostatně a bliká.
- “Zavřít”, indikátor dýchání přestane blikat.

Poznámka: blikající indikátor dechu zahrnuje přepínač hlavního menu a podmenu.

Nastavení

Dlouhým zmáčknutím režimu “Settings” otevřeme následující funkce.

- **Stopky**
Přepneme do rozhraní stopek a dlouze zmáčkneme funkci stopek. Klikneme v dotykové oblasti a začneme stopovat, opětovným kliknutím stopky přerušíme. Dlouhým zmáčknutím displeje stopky opustíme.
- **Najít mobilní telefon**
Přepneme do rozhraní „Najít mobilní telefon“, zatřese hodinkami, synchronně zazvoní mobilní telefon.
- **Adresa MAC**
Používá se k označení adresy hardwaru chytrých hodinek. MAC adresu nelze upravit. Používáme-li telefon ke kontrole chytrých hodinek, můžeme hodinky najít pouze na základě výběru správného MAC čísla. MAC adresa se používá k identifikaci chytrých hodinek a rychlému spojení s chytrým telefonem.
- **Vypnout**
Dotykovou oblast zmáčkneme déle než 3 s a vypneme hodinky.
- **Obnovení továrního nastavení**
Dotykovou oblast zmáčkneme déle než 3 s. Vymažeme zprávy v chytrých hodinkách a obnovíme výchozí nastavení.

○ ÚDRŽBA

Dodržujeme níže uvedená pravidla údržby chytrých hodinek.

- Pásek pravidelně čistíme, zejména jeho vnitřní stranu, a udržujeme ho suchý.
- Chytré hodinky na ruce přiměřeně utáhneme, abychom zajistili větrání.
- Nadměrné používání pleťových kosmetických výrobků je na zápěstí s chytrými hodinkami nežádoucí.
- V případě projevu kožní alergie nebo nepohodlí hodinky přestaneme nosit.

Chytré hodinky lze nosit při koupání a cvičení, jsou odolné vůči potu, dešti a vodě (do hloubky 10 m). Hodinky nepoužíváme při koupeli, pokud má voda vyšší teplotu než 42 °C.

DŮLEŽITÉ

Vykonávání nového sportu zkonzultujeme s lékařem.

Chytré hodinky se nepoužívají k lékařským účelům, ačkoli monitorují dynamickou srdeční frekvenci v reálném čase.

ZÁRUKA

Záruka platí 12 měsíců. Lze ji uplatnit u prodejce (nás) pomocí kontaktu v pravém spodním rohu. Do zprávy je třeba uvést číslo objednávky a datum nákupu.

