安徽华米信息科技有限公司

图纸编号	80602193H001		
名称	Geneva_产品说明书_国际NFC版		
版本号	V1.0		
设计师		时间	2025.10.17
审核		时间	
审批		时间	

材质工艺要求　说明书尺寸：65.5x65.5mm,92P

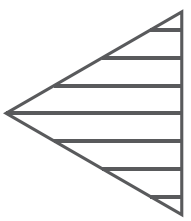
材质要求：
太空梭哑粉，封面157g，内文80g
印刷过连线哑油，胶装装订成册

制作工序：
印刷-连线哑油-模切-折页

工艺要求：
色相正确、印迹牢固、
套印准确、各色套印不露杂色，
套印误差≤ 0.1mm
模切走位≤±0.5mm

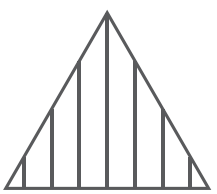
颜色及专色：
CMYK

纹理要求：



纹理方向

选择正确的
方向图标拖
动到图纸里



比例　1:1　单位　mm

ZEPP

65.5mm

8+6.25mm

65.5mm

刀模图

封面



封底

目录

Initial Setup 01
Daily Use 02
Health Monitoring 03
Sports Modes 04
Smart Features 05
Customization 06
Charging 07
Maintenance 08
Safety Information 09
Specifications 10
Troubleshooting 11



EN

Initial Setup / Regular Use / Safety Information

Getting Started

Charging the Device

Before using your device for the first time, fully charge it. Use only the provided charging cable and a compatible power source. Charging typically takes 2 hours.

Pairing with Your Phone

1. Download the Zepp app from the App Store or Google Play.
2. Open the app and create an account or log in.
3. Enable Bluetooth on your phone.
4. Tap "Add Device" and select your device from the list.
5. Follow the on-screen instructions to complete pairing.

Basic Operations

Wake the Screen

Raise your wrist or tap the screen to wake the display.

Navigate Menus

Swipe up or down to scroll through options. Tap to select.

Return to Watch Face

Press and hold the button for 2 seconds.

Adjust Brightness

Go to Settings > Display > Brightness and choose your preferred level.

Heart Rate Monitoring

Continuous Monitoring

Enable continuous heart rate monitoring in the app settings. The device will record your heart rate every few minutes.

Workout Mode

Start a workout from the device or app. Heart rate data is recorded in real time.

Sleep Tracking

Wear the device while sleeping. Sleep data is synced automatically when you open the app.

Blood Oxygen (SpO2)

Measure Manually

Go to the SpO2 app on the device and keep your wrist still for 30 seconds.

Background Measurement

Enable background measurement in the app to track SpO2 during sleep.

Stress Monitoring

Stress is measured based on heart rate variability. Results are shown as a score from 1 to 100.

Supported Sports

Running

Outdoor and treadmill running. Tracks pace, distance, and heart rate.

Cycling

Connect to a bike sensor for cadence and speed data.

Swimming

Pool swimming with automatic lap detection. Water resistance required.

Hiking

Tracks elevation, route, and distance.

Yoga

Guided sessions available in the app.

Custom Sports

Add up to 10 custom sports to your list.

Notifications

Enable Notifications

Go to Settings > Notifications and turn on the types you want.

Do Not Disturb

Set quiet hours to silence notifications overnight.

Quick Replies

Customize preset replies for incoming messages.

Watch Faces

Change Watch Face

Swipe left or right on the watch face to browse available styles.

Download More

Download additional watch faces from the app store.

Create Your Own

Use a photo from your gallery as a custom watch face.

Maintenance

Cleaning

Wipe the device with a soft, dry cloth. Avoid harsh chemicals.

Strap Replacement

Gently pull the strap release pin and slide the strap out.

Storage

Store in a cool, dry place when not in use for extended periods.

Safety Information

Water Resistance

Rated for 5 ATM. Suitable for swimming but not diving.

Battery Safety

Do not expose to extreme heat or attempt to open the device.

Medical Disclaimer

This device is not a medical device. Consult a doctor before making health decisions.

Specifications

Display

1.75-inch AMOLED, 390 x 450 pixels

Battery

Up to 18 days typical use

Connectivity

Bluetooth 5.0, BLE

Sensors

Optical heart rate, SpO2, accelerometer, gyroscope, barometer

Troubleshooting

Device Won't Turn On

Charge for at least 30 minutes before attempting to power on.

Poor Heart Rate Reading

Ensure the sensor is clean and the strap is snug but comfortable.

Connection Issues

Restart Bluetooth on your phone and re-pair the device.

Contact Support

Visit support.zepp.com for further assistance.

German

Erste Schritte / Täglicher Gebrauch / Sicherheitshinweise

Erste Schritte

Laden des Geräts

Vor der ersten Verwendung vollständig aufladen. Nur das mitgelieferte Ladekabel und eine kompatible Stromquelle verwenden. Der Ladevorgang dauert etwa 2 Stunden.

Kopplung mit dem Telefon

1. Laden Sie die Zepp-App aus dem App Store oder Google Play herunter.
2. Öffnen Sie die App und erstellen Sie ein Konto oder melden Sie sich an.
3. Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Telefon.
4. Tippen Sie auf „Gerät hinzufügen" und wählen Sie Ihr Gerät aus der Liste.
5. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Kopplung abzuschließen.

Grundlegende Bedienung

Bildschirm aktivieren

Heben Sie Ihr Handgelenk oder tippen Sie auf das Display, um es zu aktivieren.

Menüs navigieren

Wischen Sie nach oben oder unten, um durch die Optionen zu scrollen. Tippen Sie zum Auswählen.

Zurück zum Zifferblatt

Drücken und halten Sie die Taste 2 Sekunden lang.

Helligkeit anpassen

Gehen Sie zu Einstellungen > Display > Helligkeit und wählen Sie Ihre bevorzugte Stufe.

Herzfrequenzüberwachung

Kontinuierliche Überwachung

Aktivieren Sie die kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung in den App-Einstellungen. Das Gerät zeichnet Ihre Herzfrequenz alle paar Minuten auf.

Trainingsmodus

Starten Sie ein Training vom Gerät oder der App. Herzfrequenzdaten werden in Echtzeit aufgezeichnet.

Schlaftracking

Tragen Sie das Gerät beim Schlafen. Schlafdaten werden automatisch synchronisiert, wenn Sie die App öffnen.

Blutsauerstoff (SpO2)

Manuelle Messung

Öffnen Sie die SpO2-App auf dem Gerät und halten Sie Ihr Handgelenk 30 Sekunden lang ruhig.

Hintergrundmessung

Aktivieren Sie die Hintergrundmessung in der App, um den SpO2-Wert während des Schlafs zu verfolgen.

Stressüberwachung

Der Stress wird anhand der Herzfrequenzvariabilität gemessen. Die Ergebnisse werden als Wert von 1 bis 100 angezeigt.

Unterstützte Sportarten

Laufen

Outdoor- und Laufbandlaufen. Verfolgt Tempo, Distanz und Herzfrequenz.

Radfahren

Verbinden Sie einen Fahrradsensor für Trittfrequenz- und Geschwindigkeitsdaten.

Schwimmen

Schwimmen im Pool mit automatischer Bahnerkennung. Wasserdichtigkeit erforderlich.

Wandern

Verfolgt Höhenmeter, Route und Distanz.

Yoga

Geführte Sitzungen in der App verfügbar.

Benutzerdefinierte Sportarten

Fügen Sie bis zu 10 benutzerdefinierte Sportarten zu Ihrer Liste hinzu.

Benachrichtigungen

Benachrichtigungen aktivieren

Gehen Sie zu Einstellungen > Benachrichtigungen und aktivieren Sie die gewünschten Typen.

Nicht stören

Stellen Sie Ruhezeiten ein, um Benachrichtigungen über Nacht stummzuschalten.

Schnellantworten

Passen Sie voreingestellte Antworten für eingehende Nachrichten an.

Zifferblätter

Zifferblatt wechseln

Wischen Sie auf dem Zifferblatt nach links oder rechts, um verfügbare Stile zu durchsuchen.

Mehr herunterladen

Laden Sie zusätzliche Zifferblätter aus dem App Store herunter.

Eigenes erstellen

Verwenden Sie ein Foto aus Ihrer Galerie als benutzerdefiniertes Zifferblatt.

Wartung

Reinigung

Wischen Sie das Gerät mit einem weichen, trockenen Tuch ab. Vermeiden Sie aggressive Chemikalien.

Armbandwechsel

Ziehen Sie vorsichtig den Armbandlösestift und schieben Sie das Armband heraus.

Aufbewahrung

Bei längerer Nichtverwendung an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahren.

Sicherheitshinweise

Wasserdichtigkeit

Nach 5 ATM bewertet. Geeignet zum Schwimmen, aber nicht zum Tauchen.

Akkusicherheit

Setzen Sie das Gerät keiner extremen Hitze aus und versuchen Sie nicht, es zu öffnen.

Medizinischer Hinweis

Dieses Gerät ist kein Medizinprodukt. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie gesundheitliche Entscheidungen treffen.

Technische Daten

Display

1,75-Zoll-AMOLED, 390 x 450 Pixel

Akku

Bis zu 18 Tage typische Nutzung

Konnektivität

Bluetooth 5.0, BLE

Sensoren

Optischer Herzfrequenzsensor, SpO2, Beschleunigungssensor, Gyroskop, Barometer

Fehlerbehebung

Gerät lässt sich nicht einschalten

Mindestens 30 Minuten aufladen, bevor Sie versuchen, es einzuschalten.

Ungenaue Herzfrequenzmessung

Stellen Sie sicher, dass der Sensor sauber ist und das Armband eng, aber bequem sitzt.

Verbindungsprobleme

Starten Sie Bluetooth auf Ihrem Telefon neu und koppeln Sie das Gerät erneut.

Support kontaktieren

Besuchen Sie support.zepp.com für weitere Hilfe.

French

Premiers pas / Utilisation quotidienne / Informations de sécurité

Premiers pas

Charger l'appareil

Avant la première utilisation, chargez entièrement l'appareil. Utilisez uniquement le câble de charge fourni et une source d'alimentation compatible. La charge dure environ 2 heures.

Jumelage avec votre téléphone

1. Téléchargez l'application Zepp depuis l'App Store ou Google Play.
2. Ouvrez l'application et créez un compte ou connectez-vous.
3. Activez le Bluetooth sur votre téléphone.
4. Appuyez sur « Ajouter un appareil » et sélectionnez votre appareil dans la liste.
5. Suivez les instructions à l'écran pour terminer le jumelage.

Utilisation de base

Allumer l'écran

Levez le poignet ou appuyez sur l'écran pour le réveiller.

Naviguer dans les menus

Faites glisser vers le haut ou le bas pour faire défiler les options. Appuyez pour sélectionner.

Retour au cadran

Maintenez le bouton enfoncé pendant 2 secondes.

Régler la luminosité

Allez dans Réglages > Écran > Luminosité et choisissez votre niveau préféré.

Surveillance de la fréquence cardiaque

Surveillance continue

Activez la surveillance continue de la fréquence cardiaque dans les réglages de l'application. L'appareil enregistre votre fréquence cardiaque toutes les quelques minutes.

Mode entraînement

Démarrez un entraînement depuis l'appareil ou l'application. Les données de fréquence cardiaque sont enregistrées en temps réel.

Suivi du sommeil

Portez l'appareil pendant votre sommeil. Les données de sommeil sont synchronisées automatiquement lorsque vous ouvrez l'application.

Oxygène sanguin (SpO2)

Mesure manuelle

Ouvrez l'application SpO2 sur l'appareil et gardez votre poignet immobile pendant 30 secondes.

Mesure en arrière-plan

Activez la mesure en arrière-plan dans l'application pour suivre le SpO2 pendant le sommeil.

Surveillance du stress

Le stress est mesuré en fonction de la variabilité de la fréquence cardiaque. Les résultats sont affichés sous forme de score de 1 à 100.

Sports pris en charge

Course à pied

Course en extérieur et sur tapis roulant. Suit l'allure, la distance et la fréquence cardiaque.

Cyclisme

Connectez un capteur de vélo pour obtenir des données de cadence et de vitesse.

Natation

Natation en piscine avec détection automatique des longueurs. Étanchéité requise.

Randonnée

Suit le dénivelé, l'itinéraire et la distance.

Yoga

Séances guidées disponibles dans l'application.

Sports personnalisés

Ajoutez jusqu'à 10 sports personnalisés à votre liste.

Notifications

Activer les notifications

Allez dans Réglages > Notifications et activez les types souhaités.

Ne pas déranger

Définissez des heures de silence pour désactiver les notifications pendant la nuit.

Réponses rapides

Personnalisez les réponses prédéfinies aux messages entrants.

Cadrans

Changer de cadran

Faites glisser vers la gauche ou la droite sur le cadran pour parcourir les styles disponibles.

Télécharger plus

Téléchargez des cadrans supplémentaires depuis la boutique d'applications.

Créer le vôtre

Utilisez une photo de votre galerie comme cadran personnalisé.

Entretien

Nettoyage

Essuyez l'appareil avec un chiffon doux et sec. Évitez les produits chimiques agressifs.

Remplacement du bracelet

Tirez délicatement sur la goupille de libération du bracelet et faites glisser le bracelet.

Stockage

Rangez dans un endroit frais et sec lorsque vous ne l'utilisez pas pendant de longues périodes.

Informations de sécurité

Étanchéité

Classé 5 ATM. Convient à la natation mais pas à la plongée.

Sécurité de la batterie

N'exposez pas à une chaleur extrême et ne tentez pas d'ouvrir l'appareil.

Avertissement médical

Cet appareil n'est pas un dispositif médical. Consultez un médecin avant de prendre des décisions de santé.

Spécifications techniques

Écran

AMOLED 1,75 pouces, 390 x 450 pixels

Batterie

Jusqu'à 18 jours d'utilisation typique

Connectivité

Bluetooth 5.0, BLE

Capteurs

Fréquence cardiaque optique, SpO2, accéléromètre, gyroscope, baromètre

Dépannage

L'appareil ne s'allume pas

Chargez pendant au moins 30 minutes avant de tenter de l'allumer.

Lecture de la fréquence cardiaque imprécise

Assurez-vous que le capteur est propre et que le bracelet est ajusté mais confortable.

Problèmes de connexion

Redémarrez le Bluetooth sur votre téléphone et jumelez à nouveau l'appareil.

Contacter le support

Visitez support.zepp.com pour obtenir de l'aide supplémentaire.

Italian

Primi passi / Uso quotidiano / Informazioni sulla sicurezza

Primi passi

Ricarica del dispositivo

Prima di utilizzare il dispositivo per la prima volta, caricarlo completamente. Utilizzare solo il cavo di ricarica in dotazione e una fonte di alimentazione compatibile. La ricarica richiede circa 2 ore.

Associazione con il telefono

1. Scaricare l'app Zepp dall'App Store o da Google Play.
2. Aprire l'app e creare un account o accedere.
3. Attivare il Bluetooth sul telefono.
4. Toccare "Aggiungi dispositivo" e selezionare il dispositivo dall'elenco.
5. Seguire le istruzioni sullo schermo per completare l'associazione.

Operazioni di base

Accendere lo schermo

Alzare il polso o toccare lo schermo per attivarlo.

Navigare nei menu

Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare le opzioni. Toccare per selezionare.

Tornare al quadrante

Premere e tenere premuto il pulsante per 2 secondi.

Regolare la luminosità

Andare su Impostazioni > Display > Luminosità e scegliere il livello preferito.

Monitoraggio della frequenza cardiaca

Monitoraggio continuo

Attivare il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca nelle impostazioni dell'app. Il dispositivo registrerà la frequenza cardiaca ogni pochi minuti.

Modalità allenamento

Avviare un allenamento dal dispositivo o dall'app. I dati della frequenza cardiaca vengono registrati in tempo reale.

Monitoraggio del sonno

Indossare il dispositivo durante il sonno. I dati del sonno vengono sincronizzati automaticamente quando si apre l'app.

Ossigeno nel sangue (SpO2)

Misurazione manuale

Aprire l'app SpO2 sul dispositivo e tenere il polso fermo per 30 secondi.

Misurazione in background

Attivare la misurazione in background nell'app per monitorare l'SpO2 durante il sonno.

Monitoraggio dello stress

Lo stress viene misurato in base alla variabilità della frequenza cardiaca. I risultati sono mostrati come punteggio da 1 a 100.

Sport supportati

Corsa

Corsa all'aperto e su tapis roulant. Monitora ritmo, distanza e frequenza cardiaca.

Ciclismo

Collegare a un sensore per bicicletta per dati di cadenza e velocità.

Nuoto

Nuoto in piscina con rilevamento automatico delle vasche. Richiesta impermeabilità.

Escursionismo

Monitora dislivello, percorso e distanza.

Yoga

Sessioni guidate disponibili nell'app.

Sport personalizzati

Aggiungere fino a 10 sport personalizzati all'elenco.

Notifiche

Attivare le notifiche

Andare su Impostazioni > Notifiche e attivare i tipi desiderati.

Non disturbare

Impostare gli orari di silenzio per disattivare le notifiche durante la notte.

Risposte rapide

Personalizzare le risposte predefinite ai messaggi in arrivo.

Quadranti

Cambiare quadrante

Scorrere a sinistra o a destra sul quadrante per sfogliare gli stili disponibili.

Scaricarne altri

Scaricare quadranti aggiuntivi dall'app store.

Crearne uno

Utilizzare una foto della galleria come quadrante personalizzato.

Manutenzione

Pulizia

Pulire il dispositivo con un panno morbido e asciutto. Evitare prodotti chimici aggressivi.

Sostituzione del cinturino

Tirare delicatamente il perno di rilascio del cinturino e far scorrere il cinturino.

Conservazione

Conservare in un luogo fresco e asciutto quando non in uso per lunghi periodi.

Informazioni sulla sicurezza

Impermeabilità

Classificato 5 ATM. Adatto per nuotare ma non per immersioni.

Sicurezza della batteria

Non esporre a calore estremo né tentare di aprire il dispositivo.

Avviso medico

Questo dispositivo non è un dispositivo medico. Consultare un medico prima di prendere decisioni sulla salute.

Specifiche tecniche

Display

AMOLED da 1,75 pollici, 390 x 450 pixel

Batteria

Fino a 18 giorni di utilizzo tipico

Connettività

Bluetooth 5.0, BLE

Sensori

Frequenza cardiaca ottica, SpO2, accelerometro, giroscopio, barometro

Risoluzione dei problemi

Il dispositivo non si accende

Caricare per almeno 30 minuti prima di tentare di accenderlo.

Lettura della frequenza cardiaca imprecisa

Assicurarsi che il sensore sia pulito e che il cinturino sia stretto ma confortevole.

Problemi di connessione

Riavviare il Bluetooth sul telefono e associare nuovamente il dispositivo.

Contattare l'assistenza

Visitare support.zepp.com per ulteriore assistenza.

Spanish

Primeros pasos / Uso diario / Información de seguridad

Primeros pasos

Carga del dispositivo

Antes de usar el dispositivo por primera vez, cárgalo por completo. Utiliza solo el cable de carga incluido y una fuente de alimentación compatible. La carga tarda aproximadamente 2 horas.

Emparejamiento con el teléfono

1. Descarga la app Zepp desde la App Store o Google Play.
2. Abre la app y crea una cuenta o inicia sesión.
3. Activa el Bluetooth en tu teléfono.
4. Toca "Añadir dispositivo" y selecciona tu dispositivo de la lista.
5. Sigue las instrucciones en pantalla para completar el emparejamiento.

Operaciones básicas

Encender la pantalla

Levanta la muñeca o toca la pantalla para activarla.

Navegar por los menús

Desliza hacia arriba o hacia abajo para ver las opciones. Toca para seleccionar.

Volver a la esfera

Mantén pulsado el botón durante 2 segundos.

Ajustar el brillo

Ve a Ajustes > Pantalla > Brillo y elige tu nivel preferido.

Monitorización de la frecuencia cardíaca

Monitorización continua

Activa la monitorización continua de la frecuencia cardíaca en los ajustes de la app. El dispositivo registrará tu frecuencia cardíaca cada pocos minutos.

Modo entrenamiento

Inicia un entrenamiento desde el dispositivo o la app. Los datos de frecuencia cardíaca se registran en tiempo real.

Seguimiento del sueño

Lleva el dispositivo mientras duermes. Los datos del sueño se sincronizan automáticamente cuando abres la app.

Oxígeno en sangre (SpO2)

Medición manual

Abre la app SpO2 en el dispositivo y mantén la muñeca quieta durante 30 segundos.

Medición en segundo plano

Activa la medición en segundo plano en la app para seguir el SpO2 durante el sueño.

Monitorización del estrés

El estrés se mide en función de la variabilidad de la frecuencia cardíaca. Los resultados se muestran como una puntuación de 1 a 100.

Deportes compatibles

Correr

Carrera al aire libre y en cinta. Registra ritmo, distancia y frecuencia cardíaca.

Ciclismo

Conecta un sensor de bicicleta para datos de cadencia y velocidad.

Natación

Natación en piscina con detección automática de largos. Se requiere resistencia al agua.

Senderismo

Registra desnivel, ruta y distancia.

Yoga

Sesiones guiadas disponibles en la app.

Deportes personalizados

Añade hasta 10 deportes personalizados a tu lista.

Notificaciones

Activar notificaciones

Ve a Ajustes > Notificaciones y activa los tipos que quieras.

No molestar

Configura horas de silencio para desactivar las notificaciones durante la noche.

Respuestas rápidas

Personaliza las respuestas predefinidas a los mensajes entrantes.

Esferas

Cambiar esfera

Desliza a la izquierda o a la derecha en la esfera para explorar los estilos disponibles.

Descargar más

Descarga esferas adicionales desde la tienda de apps.

Crear una propia

Usa una foto de tu galería como esfera personalizada.

Mantenimiento

Limpieza

Limpia el dispositivo con un paño suave y seco. Evita productos químicos agresivos.

Sustitución de la correa

Tira con cuidado del pasador de liberación de la correa y desliza la correa.

Almacenamiento

Guárdalo en un lugar fresco y seco cuando no lo uses durante largos periodos.

Información de seguridad

Resistencia al agua

Clasificado 5 ATM. Apto para nadar pero no para bucear.

Seguridad de la batería

No lo expongas a calor extremo ni intentes abrir el dispositivo.

Aviso médico

Este dispositivo no es un dispositivo médico. Consulta a un médico antes de tomar decisiones sobre tu salud.

Especificaciones técnicas

Pantalla

AMOLED de 1,75 pulgadas, 390 x 450 píxeles

Batería

Hasta 18 días de uso típico

Conectividad

Bluetooth 5.0, BLE

Sensores

Frecuencia cardíaca óptica, SpO2, acelerómetro, giroscopio, barómetro

Solución de problemas

El dispositivo no se enciende

Cárgalo durante al menos 30 minutos antes de intentar encenderlo.

Lectura de frecuencia cardíaca imprecisa

Asegúrate de que el sensor esté limpio y la correa ajustada pero cómoda.

Problemas de conexión

Reinicia el Bluetooth en tu teléfono y vuelve a emparejar el dispositivo.

Contacta con soporte

Visita support.zepp.com para obtener más ayuda.

Polish

Pierwsze kroki / Codzienne użytkowanie / Informacje o bezpieczeństwie

Pierwsze kroki

Ładowanie urządzenia

Przed pierwszym użyciem w pełni naładuj urządzenie. Używaj tylko dostarczonego kabla ładującego i kompatybilnego źródła zasilania. Ładowanie trwa około 2 godzin.

Parowanie z telefonem

1. Pobierz aplikację Zepp ze sklepu App Store lub Google Play.
2. Otwórz aplikację i utwórz konto lub zaloguj się.
3. Włącz Bluetooth w telefonie.
4. Stuknij „Dodaj urządzenie" i wybierz urządzenie z listy.
5. Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby zakończyć parowanie.

Podstawowe operacje

Włączanie ekranu

Podnieś nadgarstek lub stuknij ekran, aby go włączyć.

Nawigacja po menu

Przesuń w górę lub w dół, aby przewinąć opcje. Stuknij, aby wybrać.

Powrót do tarczy

Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 2 sekundy.

Regulacja jasności

Przejdź do Ustawienia > Wyświetlacz > Jasność i wybierz preferowany poziom.

Monitorowanie tętna

Ciągłe monitorowanie

Włącz ciągłe monitorowanie tętna w ustawieniach aplikacji. Urządzenie będzie rejestrować tętno co kilka minut.

Tryb treningowy

Rozpocznij trening z urządzenia lub aplikacji. Dane o tętnie są rejestrowane w czasie rzeczywistym.

Śledzenie snu

Noś urządzenie podczas snu. Dane o śnie są synchronizowane automatycznie po otwarciu aplikacji.

Tlen we krwi (SpO2)

Pomiar ręczny

Otwórz aplikację SpO2 na urządzeniu i trzymaj nadgarstek nieruchomo przez 30 sekund.

Pomiar w tle

Włącz pomiar w tle w aplikacji, aby śledzić SpO2 podczas snu.

Monitorowanie stresu

Stres jest mierzony na podstawie zmienności tętna. Wyniki są wyświetlane jako wynik od 1 do 100.

Obsługiwane sporty

Bieganie

Bieganie na zewnątrz i na bieżni. Śledzi tempo, dystans i tętno.

Jazda na rowerze

Połącz z czujnikiem rowerowym, aby uzyskać dane o kadencji i prędkości.

Pływanie

Pływanie na basenie z automatycznym wykrywaniem długości. Wymagana wodoodporność.

Piesze wędrówki

Śledzi przewyższenia, trasę i dystans.

Joga

Dostępne sesje z przewodnikiem w aplikacji.

Sporty niestandardowe

Dodaj do 10 niestandardowych sportów do swojej listy.

Powiadomienia

Włącz powiadomienia

Przejdź do Ustawienia > Powiadomienia i włącz wybrane typy.

Nie przeszkadzać

Ustaw godziny ciszy, aby wyciszyć powiadomienia na noc.

Szybkie odpowiedzi

Dostosuj predefiniowane odpowiedzi na przychodzące wiadomości.

Tarcze

Zmień tarczę

Przesuń w lewo lub w prawo na tarczy, aby przeglądać dostępne style.

Pobierz więcej

Pobierz dodatkowe tarcze ze sklepu z aplikacjami.

Stwórz własną

Użyj zdjęcia z galerii jako niestandardowej tarczy.

Konserwacja

Czyszczenie

Przetrzyj urządzenie miękką, suchą ściereczką. Unikaj agresywnych chemikaliów.

Wymiana paska

Delikatnie pociągnij sworzeń zwalniający paska i wysuń pasek.

Przechowywanie

Przechowuj w chłodnym, suchym miejscu, gdy nie jest używane przez dłuższy czas.

Informacje o bezpieczeństwie

Wodoodporność

Klasa 5 ATM. Nadaje się do pływania, ale nie do nurkowania.

Bezpieczeństwo baterii

Nie wystawiaj na działanie ekstremalnych temperatur ani nie próbuj otwierać urządzenia.

Zastrzeżenie medyczne

To urządzenie nie jest wyrobem medycznym. Przed podjęciem decyzji dotyczących zdrowia skonsultuj się z lekarzem.

Dane techniczne

Wyświetlacz

AMOLED 1,75 cala, 390 x 450 pikseli

Bateria

Do 18 dni typowego użytkowania

Łączność

Bluetooth 5.0, BLE

Czujniki

Optyczny pomiar tętna, SpO2, akcelerometr, żyroskop, barometr

Rozwiązywanie problemów

Urządzenie się nie włącza

Naładuj przez co najmniej 30 minut przed próbą włączenia.

Nieprecyzyjny odczyt tętna

Upewnij się, że czujnik jest czysty, a pasek jest dopasowany, ale wygodny.

Problemy z połączeniem

Uruchom ponownie Bluetooth w telefonie i ponownie sparuj urządzenie.

Skontaktuj się z pomocą techniczną

Odwiedź support.zepp.com, aby uzyskać dalszą pomoc.

Portuguese(Brazil)

Primeiros passos / Uso diário / Informações de segurança

Primeiros passos

Carregando o dispositivo

Antes de usar o dispositivo pela primeira vez, carregue-o completamente. Use apenas o cabo de carga fornecido e uma fonte de alimentação compatível. A carga leva cerca de 2 horas.

Pareamento com o telefone

1. Baixe o app Zepp na App Store ou Google Play.
2. Abra o app e crie uma conta ou faça login.
3. Ative o Bluetooth no seu telefone.
4. Toque em "Adicionar dispositivo" e selecione seu dispositivo na lista.
5. Siga as instruções na tela para concluir o pareamento.

Operações básicas

Ligar a tela

Levante o pulso ou toque na tela para ativá-la.

Navegar pelos menus

Deslize para cima ou para baixo para rolar as opções. Toque para selecionar.

Voltar ao mostrador

Pressione e segure o botão por 2 segundos.

Ajustar o brilho

Vá em Configurações > Tela > Brilho e escolha o nível desejado.

Monitoramento da frequência cardíaca

Monitoramento contínuo

Ative o monitoramento contínuo da frequência cardíaca nas configurações do app. O dispositivo registrará sua frequência cardíaca a cada poucos minutos.

Modo treino

Inicie um treino pelo dispositivo ou pelo app. Os dados de frequência cardíaca são registrados em tempo real.

Monitoramento do sono

Use o dispositivo enquanto dorme. Os dados do sono são sincronizados automaticamente quando você abre o app.

Oxigênio no sangue (SpO2)

Medição manual

Abra o app SpO2 no dispositivo e mantenha o pulso parado por 30 segundos.

Medição em segundo plano

Ative a medição em segundo plano no app para acompanhar o SpO2 durante o sono.

Monitoramento do estresse

O estresse é medido com base na variabilidade da frequência cardíaca. Os resultados são mostrados como uma pontuação de 1 a 100.

Esportes compatíveis

Corrida

Corrida ao ar livre e na esteira. Acompanha ritmo, distância e frequência cardíaca.

Ciclismo

Conecte um sensor de bicicleta para dados de cadência e velocidade.

Natação

Natação em piscina com detecção automática de voltas. Resistência à água necessária.

Caminhada

Acompanha altitude, rota e distância.

Yoga

Sessões guiadas disponíveis no app.

Esportes personalizados

Adicione até 10 esportes personalizados à sua lista.

Notificações

Ativar notificações

Vá em Configurações > Notificações e ative os tipos desejados.

Não perturbe

Defina horários de silêncio para desativar notificações durante a noite.

Respostas rápidas

Personalize as respostas predefinidas para mensagens recebidas.

Mostradores

Trocar mostrador

Deslize para a esquerda ou para a direita no mostrador para navegar pelos estilos disponíveis.

Baixar mais

Baixe mostradores adicionais na loja de apps.

Criar o seu

Use uma foto da galeria como mostrador personalizado.

Manutenção

Limpeza

Limpe o dispositivo com um pano macio e seco. Evite produtos químicos agressivos.

Troca de pulseira

Puxe delicadamente o pino de liberação da pulseira e deslize a pulseira para fora.

Armazenamento

Guarde em um local fresco e seco quando não estiver em uso por períodos prolongados.

Informações de segurança

Resistência à água

Classificado 5 ATM. Adequado para natação, mas não para mergulho.

Segurança da bateria

Não exponha a calor extremo nem tente abrir o dispositivo.

Aviso médico

Este dispositivo não é um dispositivo médico. Consulte um médico antes de tomar decisões de saúde.

Especificações técnicas

Tela

AMOLED de 1,75 polegadas, 390 x 450 pixels

Bateria

Até 18 dias de uso típico

Conectividade

Bluetooth 5.0, BLE

Sensores

Frequência cardíaca óptica, SpO2, acelerômetro, giroscópio, barômetro

Solução de problemas

O dispositivo não liga

Carregue por pelo menos 30 minutos antes de tentar ligar.

Leitura imprecisa da frequência cardíaca

Certifique-se de que o sensor está limpo e a pulseira está ajustada, mas confortável.

Problemas de conexão

Reinicie o Bluetooth no seu telefone e pareie o dispositivo novamente.

Entre em contato com o suporte

Visite support.zepp.com para mais ajuda.

Dutch

Aan de slag / Dagelijks gebruik / Veiligheidsinformatie

Aan de slag

Het apparaat opladen

Laad het apparaat voor het eerste gebruik volledig op. Gebruik alleen de meegeleverde oplaadkabel en een compatibele voedingsbron. Opladen duurt ongeveer 2 uur.

Koppelen met je telefoon

1. Download de Zepp-app via de App Store of Google Play.
2. Open de app en maak een account aan of log in.
3. Schakel Bluetooth in op je telefoon.
4. Tik op "Apparaat toevoegen" en selecteer je apparaat in de lijst.
5. Volg de instructies op het scherm om het koppelen te voltooien.

Basisbediening

Scherm inschakelen

Til je pols op of tik op het scherm om het te activeren.

Door menu's navigeren

Veeg omhoog of omlaag om door opties te scrollen. Tik om te selecteren.

Terug naar wijzerplaat

Houd de knop 2 seconden ingedrukt.

Helderheid aanpassen

Ga naar Instellingen > Scherm > Helderheid en kies je voorkeursniveau.

Hartslagmeting

Continue meting

Schakel continue hartslagmeting in de app-instellingen in. Het apparaat registreert je hartslag elke paar minuten.

Trainingsmodus

Start een training vanaf het apparaat of de app. Hartslaggegevens worden in real time opgenomen.

Slaapregistratie

Draag het apparaat tijdens het slapen. Slaapgegevens worden automatisch gesynchroniseerd wanneer je de app opent.

Zuurstof in het bloed (SpO2)

Handmatige meting

Open de SpO2-app op het apparaat en houd je pols 30 seconden stil.

Meting op de achtergrond

Schakel meting op de achtergrond in de app in om SpO2 tijdens het slapen te volgen.

Stressmeting

Stress wordt gemeten op basis van hartslagvariabiliteit. Resultaten worden weergegeven als een score van 1 tot 100.

Ondersteunde sporten

Hardlopen

Hardlopen buiten en op de loopband. Volgt tempo, afstand en hartslag.

Fietsen

Verbind met een fietssensor voor cadans- en snelheidsgegevens.

Zwemmen

Zwemmen in het zwembad met automatische baandetectie. Waterbestendigheid vereist.

Wandelen

Volgt hoogteverschil, route en afstand.

Yoga

Begeleide sessies beschikbaar in de app.

Aangepaste sporten

Voeg tot 10 aangepaste sporten toe aan je lijst.

Meldingen

Meldingen inschakelen

Ga naar Instellingen > Meldingen en schakel de gewenste typen in.

Niet storen

Stel stille uren in om meldingen 's nachts te dempen.

Snelle antwoorden

Pas voorgedefinieerde antwoorden op inkomende berichten aan.

Wijzerplaten

Wijzerplaat wijzigen

Veeg naar links of rechts op de wijzerplaat om door beschikbare stijlen te bladeren.

Meer downloaden

Download extra wijzerplaten uit de app store.

Zelf maken

Gebruik een foto uit je galerij als aangepaste wijzerplaat.

Onderhoud

Reiniging

Veeg het apparaat met een zachte, droge doek. Vermijd agressieve chemicaliën.

Bandje vervangen

Trek voorzichtig aan de bandjespen en schuif het bandje eruit.

Opslag

Bewaar op een koele, droge plaats wanneer niet in gebruik voor langere perioden.

Veiligheidsinformatie

Waterbestendigheid

Beoordeeld op 5 ATM. Geschikt voor zwemmen maar niet voor duiken.

Batterijveiligheid

Stel niet bloot aan extreme hitte en probeer het apparaat niet te openen.

Medische waarschuwing

Dit apparaat is geen medisch hulpmiddel. Raadpleeg een arts voordat je gezondheidsbeslissingen neemt.

Technische specificaties

Display

1,75-inch AMOLED, 390 x 450 pixels

Batterij

Tot 18 dagen typisch gebruik

Connectiviteit

Bluetooth 5.0, BLE

Sensoren

Optische hartslag, SpO2, accelerometer, gyroscoop, barometer

Probleemoplossing

Apparaat gaat niet aan

Laad minstens 30 minuten op voordat je het probeert aan te zetten.

Onnauwkeurige hartslagmeting

Zorg dat de sensor schoon is en het bandje strak maar comfortabel zit.

Verbindingsproblemen

Herstart Bluetooth op je telefoon en koppel het apparaat opnieuw.

Contact opnemen met support

Bezoek support.zepp.com voor verdere hulp.

Swedish

Komma igång / Daglig användning / Säkerhetsinformation

Komma igång

Laddning av enheten

Innan du använder enheten för första gången ska du ladda den helt. Använd endast den medföljande laddningskabeln och en kompatibel strömkälla. Laddningen tar cirka 2 timmar.

Parkoppling med telefonen

1. Ladda ner Zepp-appen från App Store eller Google Play.
2. Öppna appen och skapa ett konto eller logga in.
3. Aktivera Bluetooth på din telefon.
4. Tryck på "Lägg till enhet" och välj din enhet från listan.
5. Följ instruktionerna på skärmen för att slutföra parkopplingen.

Grundläggande användning

Väcka skärmen

Höj handleden eller tryck på skärmen för att väcka den.

Navigera i menyer

Svep uppåt eller nedåt för att bläddra bland alternativen. Tryck för att välja.

Återgå till urtavla

Håll knappen nedtryckt i 2 sekunder.

Justera ljusstyrka

Gå till Inställningar > Skärm > Ljusstyrka och välj din föredragna nivå.

Hjärtfrekvensmätning

Kontinuerlig mätning

Aktivera kontinuerlig hjärtfrekvensmätning i appens inställningar. Enheten registrerar din hjärtfrekvens med några minuters mellanrum.

Träningsläge

Starta ett träningspass från enheten eller appen. Hjärtfrekvensdata registreras i realtid.

Sömnspårning

Bär enheten när du sover. Sömndata synkroniseras automatiskt när du öppnar appen.

Blodsyre (SpO2)

Manuell mätning

Öppna SpO2-appen på enheten och håll handleden stilla i 30 sekunder.

Bakgrundsmätning

Aktivera bakgrundsmätning i appen för att spåra SpO2 under sömn.

Stressmätning

Stress mäts baserat på hjärtfrekvensvariabilitet. Resultaten visas som ett värde från 1 till 100.

Stödda sporter

Löpning

Löpning utomhus och på löpband. Spårar tempo, distans och hjärtfrekvens.

Cykling

Anslut till en cykelsensor för kadens- och hastighetsdata.

Simning

Simning i bassäng med automatisk banspårning. Vattentålighet krävs.

Vandring

Spårar höjdmeter, rutt och distans.

Yoga

Guidade pass finns tillgängliga i appen.

Anpassade sporter

Lägg till upp till 10 anpassade sporter i din lista.

Aviseringar

Aktivera aviseringar

Gå till Inställningar > Aviseringar och aktivera de typer du vill ha.

Stör ej

Ställ in tider för tystnad för att stänga