

Uživatelský manuál

Lige HEALTH ET472 Fit



Děkujeme, že jste si zakoupili chytré hodinky Lige HEALTH ET472 Fit, které využívají nejmodernější technologie a senzory pro monitorování tělesných funkcí a pohybových aktivit.

Před prvním použitím si, prosím, pečlivě přečtěte tento uživatelský manuál, který Vám usnadní užívání hodinek.

1. Důležitá upozornění

- a) Chytré hodinky **nelze zaměňovat** za zdravotní pomůcky a profesionální přístroje pro měření zdravotních funkcí. Data získaná prostřednictvím chytrých hodinek jsou **pouze orientační** a mohou sloužit například jako podnět pro návštěvu lékaře.
- b) Před samotným zapnutím a prvním použitím **nabijte hodinky do plné kapacity baterie** prostřednictvím magnetického napájecího kabelu, který je součástí balení. Napájecí cyklus trvá přibližně 2-5 hodin dle typu použitého napájecího adaptéru. Při prvním nabíjení doporučujeme hodinky připojit k napájecímu kabelu a nechat hodinky nabíjet v průběhu celé noci. Více informací v sekci „Napájení chytrých hodinek“ níže.
- c) Chytré hodinky mají **odolnost proti stříkající vodě** ve smyslu běžného denního používání a sportu. Hodinky lze vystavit působení vody při mytí rukou, pocení při sportu, deště a obdobných situacích. Hodinky však nejsou vodotěsné a nelze s nimi plavat, koupat se a potápět v hloubce větší než 1m.
- d) Je **důrazně zakázáno** používat hodinky v sauně, parní sauně a obdobném zařízení. Molekuly vody v plynném skupenství mají menší velikost, než molekuly vody v kapalném skupenství a není tudíž zajištěna odolnost proti vniknutí páry, která následně zkondenzuje na vodu.

2. Napájení chytrých hodinek

- a) Hodinky nenapájejte jiným než originálním příslušenstvím, mohlo by dojít k poškození nebo zničení.
- b) Při prvním napájení se ujistěte, že jste z hodinek i napájecího kabelu sejmuly veškeré ochranné fólie a prvky. Zajistíte a urychlíte tím napájení.
- c) Ujistěte se, že magnetický kabel doléhá na napájecí piny hodinek celou plochou. Při zahájení procesu napájení se na displeji rozsvítí a třikrát zabliká zelená ikona symbolizující napájení.
- d) Chytré hodinky je třeba napájet napájecím adaptérem s výstupním proudem **5V/1A až 5V/2A**. Hodinky nepodporují napájení napájecími adaptéry s vyšším výkonem, určené pro rychlé napájení jiných zařízení.

3. Úvodní nastavení

Po ukončení napájení zapněte chytré hodinky dlouhým stisknutím bočního ovládacího tlačítka na straně displeje. Tlačítko držte stisknuté po dobu, než dojde k aktivaci displeje. Při prvním zapnutí displeje hodinky nejprve zobrazí výběr preferovaného jazyka. Pohybem prstu po displeji zvolte preferovaný jazyk „Čeština“ a volbu potvrďte kliknutím na vybraný jazyk.

V následujícím kroku dojde k zobrazení QR kódu určeného pro stažení mobilní aplikace G Band, která je nezbytná pro využití všech funkcí chytrých hodinek. Stáhněte si aplikaci G Band dle návodu k bodě 4.

4. Stažení mobilní aplikace G Band

Mobilní aplikace **G Band** je kompatibilní se všemi telefony, které využívají operační systém Android a IOS. Mobilní aplikaci lze stáhnout:

- 1) Naskenováním QR kódu na obrázku níže.
- 2) Zadáním názvu aplikace **G Band** do Obchodu Play pro telefony s operačním systémem Android nebo App Store pro telefony s operačním systémem IOS.



5. Nastavení oprávnění aplikace

Během procesu párování hodinek s aplikací G Band budete několikrát vyzváni k udělení souhlasu s udělením oprávnění pro aplikaci. Pro zajištění všech funkcí hodinek je nezbytné **udělit aplikaci všechna požadovaná oprávnění**, jako je zejména přístup k poloze, kontaktům, zprávám, oznámením aplikace, běhu aplikace na pozadí a další.

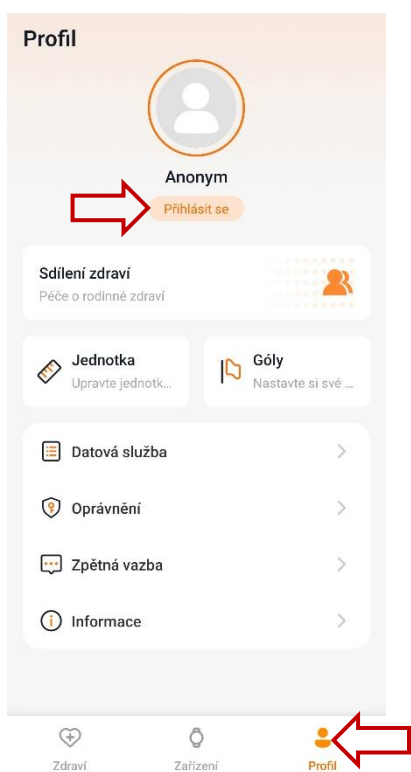
Pokud má Váš telefon aktivovanou funkci úspory energie aplikací a automaticky provádí vypnutí aplikace při její nečinnosti, vypněte tuto funkci pro aplikaci G Band. Pokud tak neučiníte, budou se hodinky automaticky od aplikace odpojovat pokaždé, když z rozhraní aplikace odejdete.

Veškerá oprávnění aplikace lze v budoucnu kdykoliv nastavit a spravovat tak, že na spodní liště úvodní obrazovky aplikace zvolíte záložku „**Profil**“ a dále záložku „**Oprávnění**“.

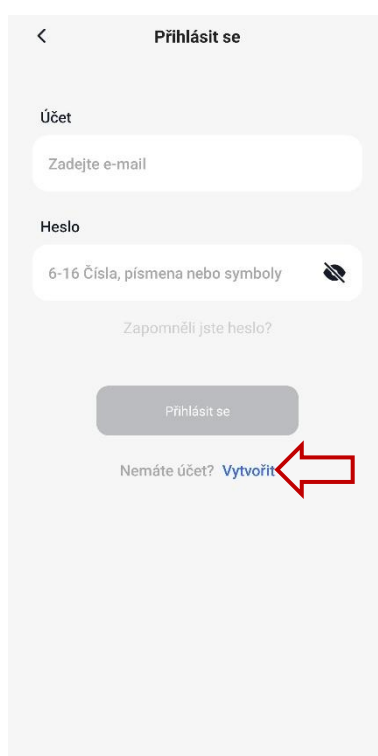
6. Vytvoření účtu a první přihlášení do aplikace G Band

Po úspěšném stažení otevřete aplikaci G Band a vytvořte si vlastní účet. Na spodní liště úvodní stránky aplikace zvolte záložku „**Profil**“, obrázek 1. V horní části zvolte možnost „**Přihlásit se**“, obrázek 1. pro vytvoření účtu stiskněte „**Vytvořit**“, obrázek 2. Zadejte požadované údaje a stiskněte „**Další**“, obrázek 3. Pro dokončení registrace pokračujte dle pokynů aplikace zadáním kódu, který obdržíte na emailovou adresu uvedenou při registraci.

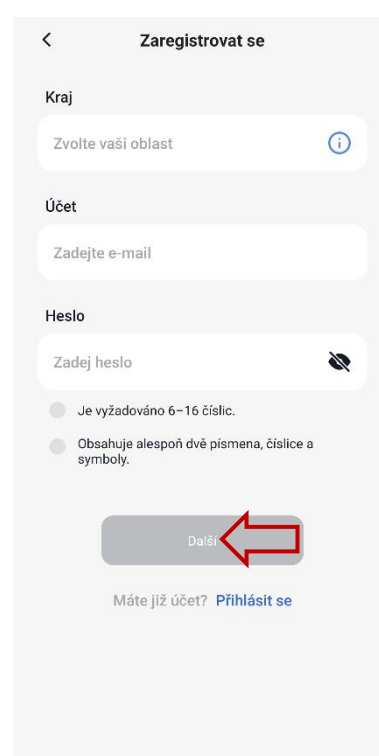
Poznámka: Během procesu registrace Vás aplikace vyzve k zadání osobních údajů, jako je věk, pohlaví, výška, váha a další. Aby bylo měření hodinkami co nejpřesnější, je nutné zadat pravdivé a přesné údaje. Veškeré údaje lze v budoucnu kdykoliv upravit v nastavení mobilní aplikace. Pro úpravu údajů zvolte na spodní liště úvodní stránky aplikace zvolte záložku „**Profil**“ a klikněte na pictogram profilové fotografie pop kterou se nachází emailová adresa, na kterou máte registrovaný účet aplikace.



Obrázek 1



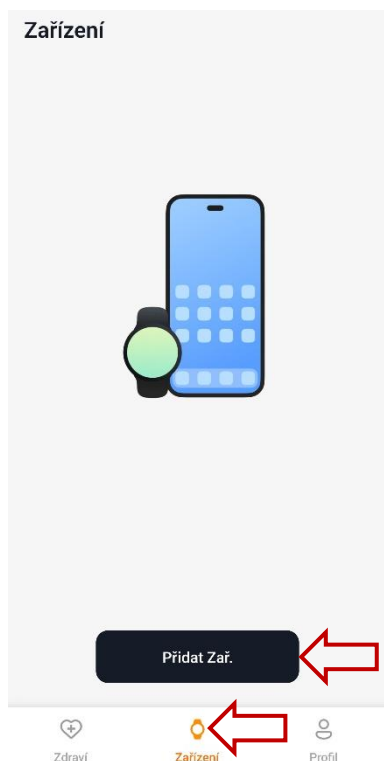
Obrázek 2



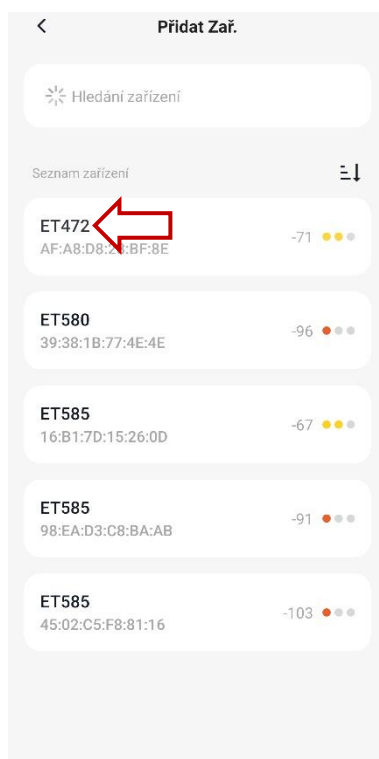
Obrázek 3

7. Spárování chytrých hodinek s mobilní aplikací

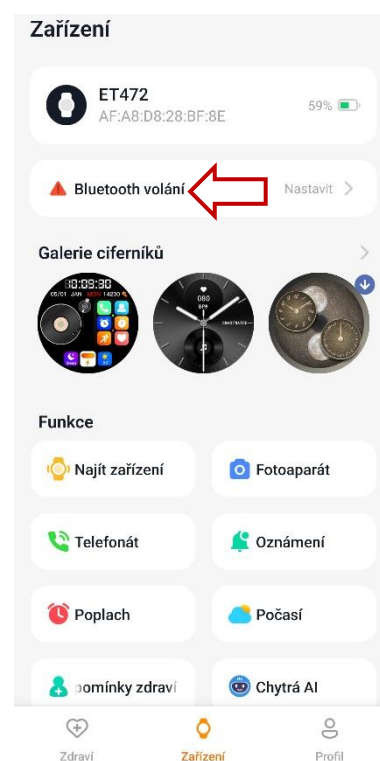
Po úspěšné registraci účtu a zadání všech údajů klikněte na spodní liště úvodní stránky aplikace na záložku „**Zařízení**“ a zvolte „**Přidat Zař.**“, obrázek 4. Aplikace automaticky zahájí vyhledávání všech zařízení v okolí, která jsou dostupná pro párování. Z nabízených možností zvolte zařízení s názvem „**ET472**“ a k tomuto zařízení se připojte, obrázek 5.



Obrázek 4



Obrázek 5



Obrázek 6

8. Telefonní hovory

Po úspěšném spárování hodinek dojde k automatickému nastavení datumu, času a přenosu naměřených dat do mobilní aplikace.

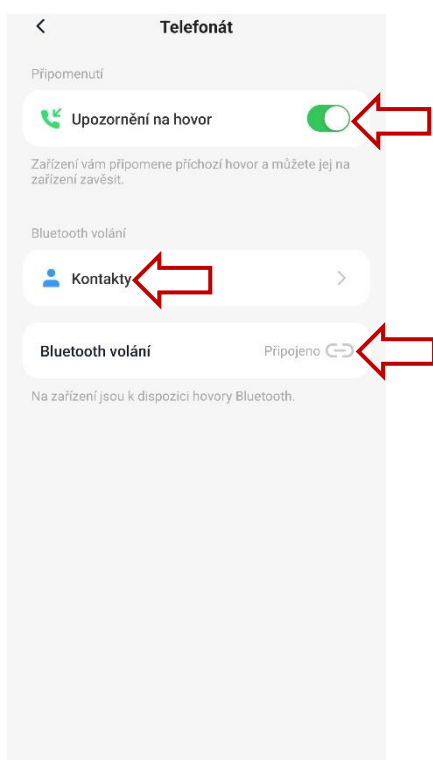
Pokud si přejete přijímat prostřednictvím chytrých hodinek telefonní hovory, proveďte aktivaci hovorů kliknutím na „**Bluetooth volání**“, obrázek 6. V následujícím kroku povolte „**Upozornění na hovor**“ pokud si přejete, aby hodinky při přichozím hovoru vyzváněly / vibrovaly. Dále proveďte přidání - synchronizaci požadovaných kontaktů a aktivaci Bluetooth volání, obrázek 7.

Toto nastavení můžete v budoucnu kdykoliv upravit tak, že na spodní liště úvodní stránky aplikace na záložku „**Zařízení**“ a dále záložku „**Telefonát**“.

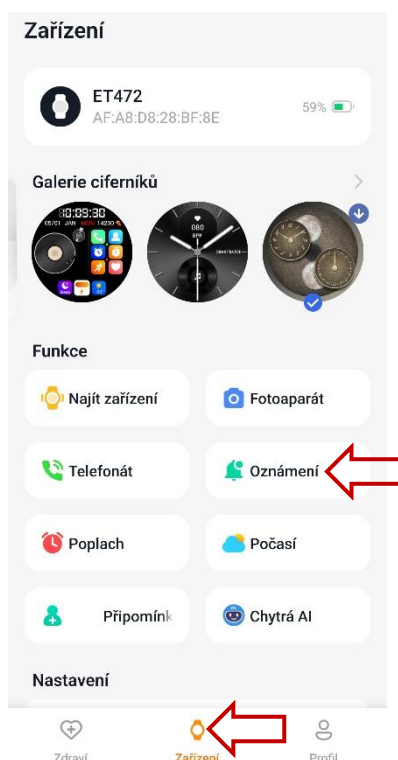
9. SMS zprávy a notifikace ze sociálních sítí

Chytré hodinky Lige HEALTH ET472 umožňují zobrazení příchozích SMS zpráv, emailů a notifikací z aplikací v mobilním telefonu. Pro aktivaci klikněte na spodní liště úvodní stránky aplikace na záložku „**Zařízení**“ a zvolte záložku „**Oznámení**“, obrázek 8. Z nabízených možností vyberte oznámení a aplikace ze kterých si přejete oznámení dostávat, obrázek 9.

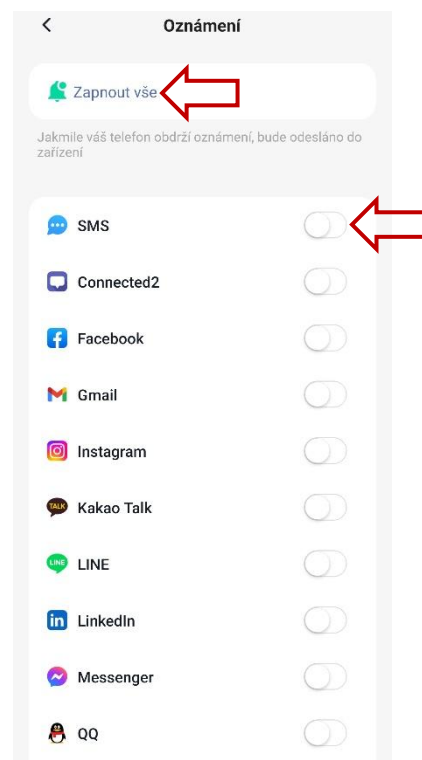
Poznámka: Telefonní hovory prostřednictvím hodinek jsou aktivní pouze tehdy, když jsou hodinky spárované s **bluetooth** mobilního telefonu. Dosah bezdrátového bluetooth spojení je přibližně 5-10 metrů v závislosti na okolních podmínkách. Pokud se hodinky vzdálí od mobilního telefonu na větší vzdálenost, dojde k automatickému odpojení. Jakmile se hodinky přiblíží, dojde k opětovnému automatickému připojení.



Obrázek 7



Obrázek 8



Obrázek 9

10. Uložení kontaktů

Prostřednictvím mobilní aplikace G Band lze synchronizovat kontakty z mobilního telefonu a vytvořit telefonní seznam pro snadné vytáčení kontaktů přímo v hodinkách. Pro synchronizaci kontaktů zvolte na spodní liště úvodní obrazovky aplikace záložku „**Zařízení**“ dále záložku „**Telefonát**“ – „**Kontakty**“. Stisknutím

tlačítka „**Přidat**“ vyberte ze seznamu kontakt, který chcete do hodinek nahrát, obrázek 10.

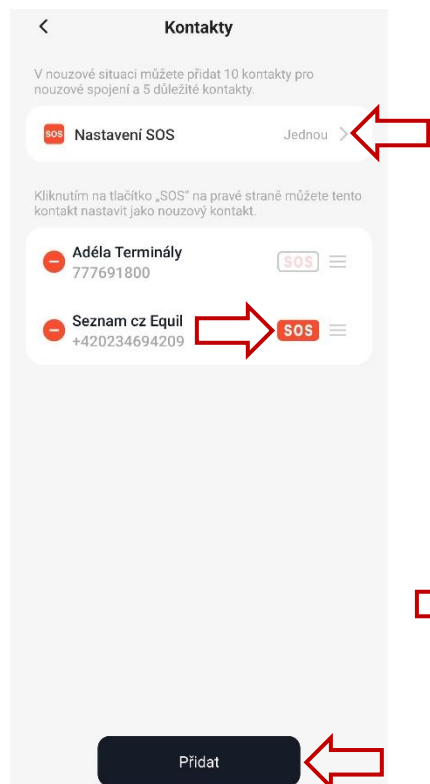
Hodinky podporují funkci rychlého SOS volání. Funkci aktivujete přímo na chytrých hodinkách stisknutím bočního ovládacího kolečka po dobu přibližně 5 sekund. Hodinky začnou automaticky volat na SOS kontakty tak dlouho, než dojde ke spojení hovoru. Pokud chcete daný kontakt pro SOS volání nastavit, klikněte na znak „SOS“ u daného kontaktu.

Upozornění: funkce je aktivní pouze tehdy, když jsou hodinky spárované s mobilním telefonem.

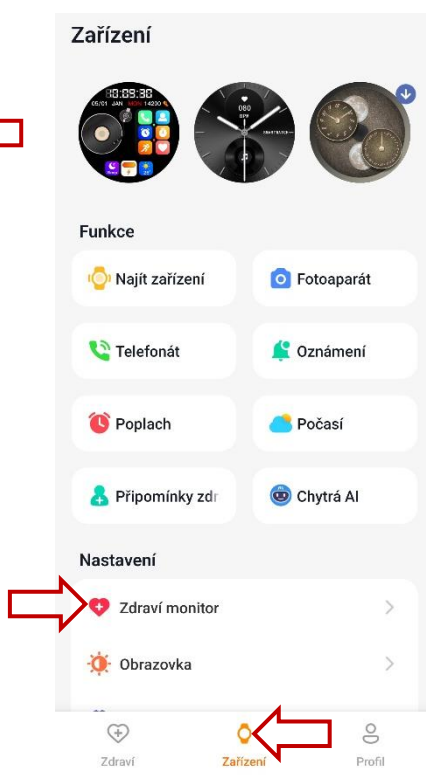
11. Automatické měření v intervalech

Chytré hodinky Lige HELATH ET472 Fit umožňují automatické měření srdečního tepu, krevního tlaku, HRV, množství kyslíku v krvi, glykémie, složek krve, kvality spánku, tělesné teploty a stresu v pravidelných intervalech po 10–30 minutách.

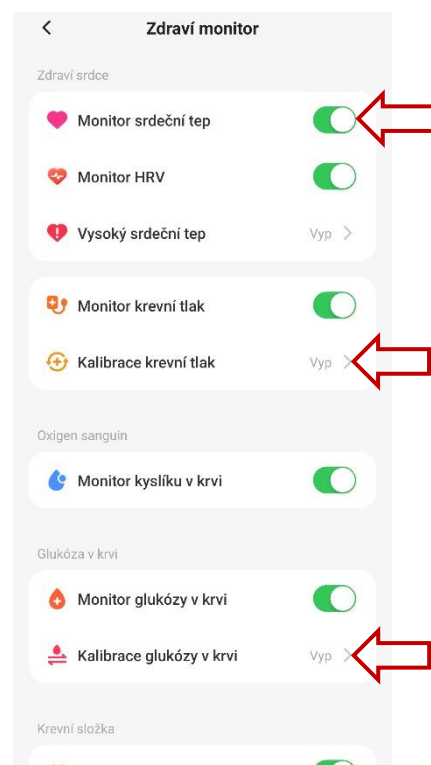
Pro nastavení a aktivaci automatického měření zvolte na spodní liště úvodní obrazovky aplikace záložku „**Zařízení**“ dále záložku „**Zdraví monitor**“, obrázek 11. Z nabízených možností vyberte automatická měření, která si přejete aktivovat, obrázek 12.



Obrázek 10



Obrázek 11



Obrázek 12

12. Kalibrace měření

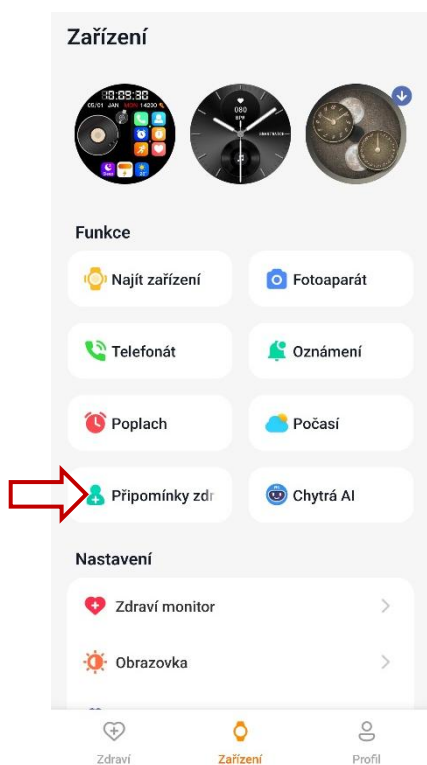
Chytré hodinky podporují neinvazivní měření hladiny cukru v krvi, krevního tlaku a složek krve. Pokud si přejete monitorovat tyto hodnoty, proveďte kalibraci hodinek s profesionálními certifikovanými měřicími přístroji. Výrazně tím zvýšíte přesnost měření a snížíte možnou odchylku. Kalibraci doporučujeme provádět alespoň 1x za měsíc.

Pro provedení kalibrace zvolte na spodní liště úvodní obrazovky aplikace záložku „**Zařízení**“ dále záložku „**Zdraví monitor**“, obrázek 11. Z nabízených možností vyberte „Kalibrace Krevní tlak“, „Kalibrace Glukóza v krvi“, „Kalibrace složek krve a postupujte dle pokynů aplikace, obrázek 12. Více informací a podrobný návod pro provedení kalibrace je uvedený v samostatném uživatelském manuálu.

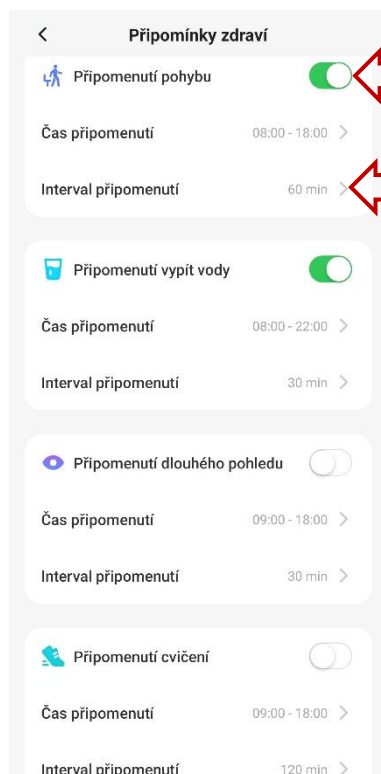
13. Upozornění na pitný režim, pohyb, léky

Pro správné dodržování denních návyků umožňují hodinky aktivovat upozornění na pitný režim, delší časový interval bez pohybu, braní léků, čtení knížky a další.

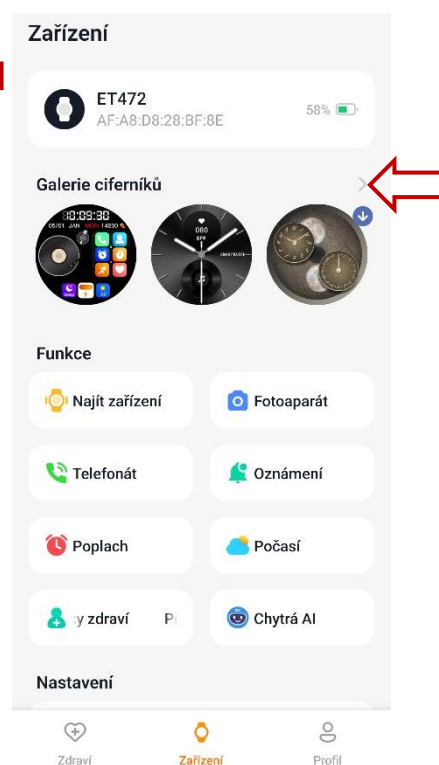
Pro aktivaci a nastavení konkrétních časových úseků těchto upozornění kalibrace zvolte na spodní liště úvodní obrazovky aplikace záložku „**Zařízení**“ dále záložku „**Připomínky zdraví**“, obrázek 13. Z nabízených možností aktivujte upozornění, která si přejete dostávat a nastavte si individuální časové úseky, obrázek 14.



Obrázek 13



Obrázek 14



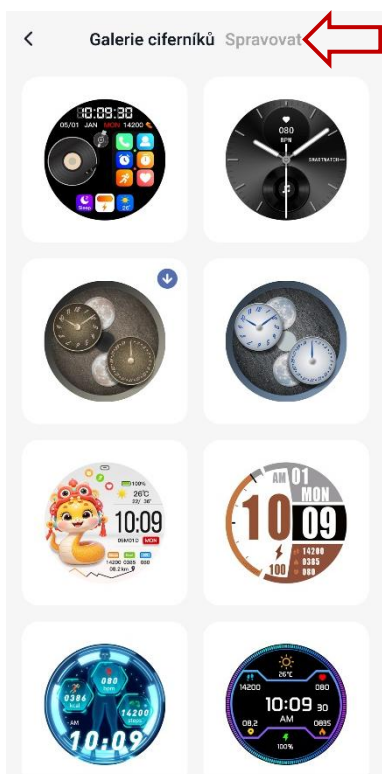
Obrázek 15

14. Změna motivu ciferníku / nastavení vlastní fotografie

Chytré hodinky umožňují změnit motiv úvodního ciferníku nebo na úvodní ciferník nahrát vlastní fotografii. Přímou v hodinkách je možné vybrat z 5 motivů úvodního ciferníku. Změnu motivu provedete dlouhým stisknutím úvodní obrazovky hodinek po dobu 5 sekund a tím aktivujete rozhraní výběru motivu.

V mobilní aplikaci **G Band** jsou k dispozici další stovky motivů úvodního ciferníku, které lze do hodinek zdarma nahrát. Pro výběr dalších motivů úvodního ciferníku zvolte na spodní liště úvodní obrazovky aplikace záložku „**Zařízení**“ dále záložku „**Galerie ciferníků**“, obrázek 15.

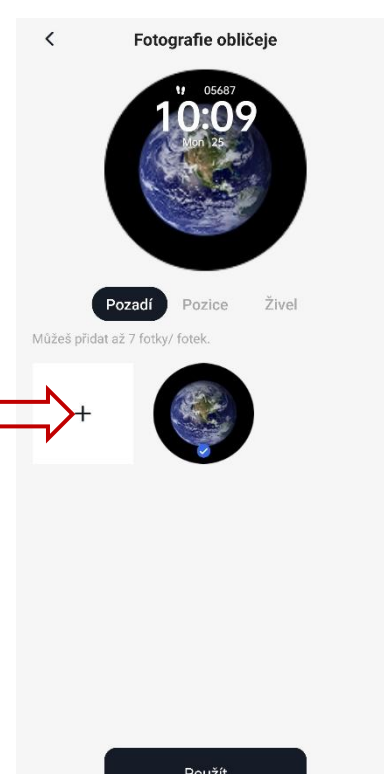
Prostřednictvím mobilní aplikace lze také na úvodní displej nahrát vlastní fotografii nebo obrázek z galerie mobilního telefonu. Pro nahrání vlastní fotografie zvolte na spodní liště úvodní obrazovky aplikace záložku „**Zařízení**“ dále záložku „**Galerie ciferníků**“. V horní části rozhraní zvolte „**Spravovat**“, obrázek 16. Dále klikněte na „**Upravit**“, obrázek 16 a znaménko „+“, obrázek 17. Z nabídky vyberte, zda chcete vytvořit novou fotografii pomocí kamery telefonu nebo vybrat již vytvořenou fotografii / obrázek z galerie telefonu.



Obrázek 16



Obrázek 17

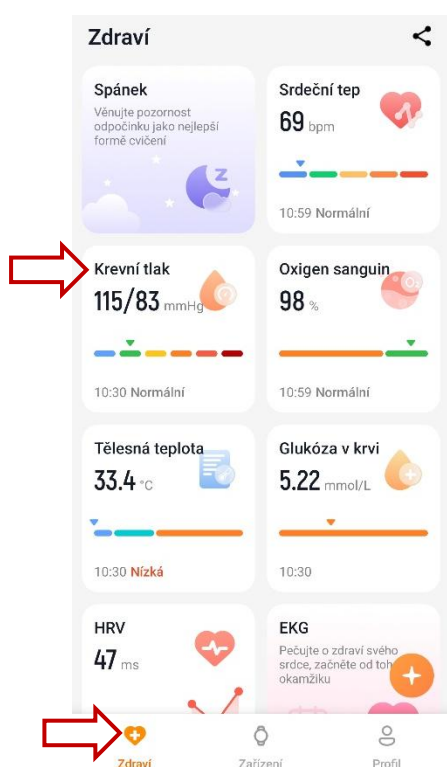


Obrázek 18

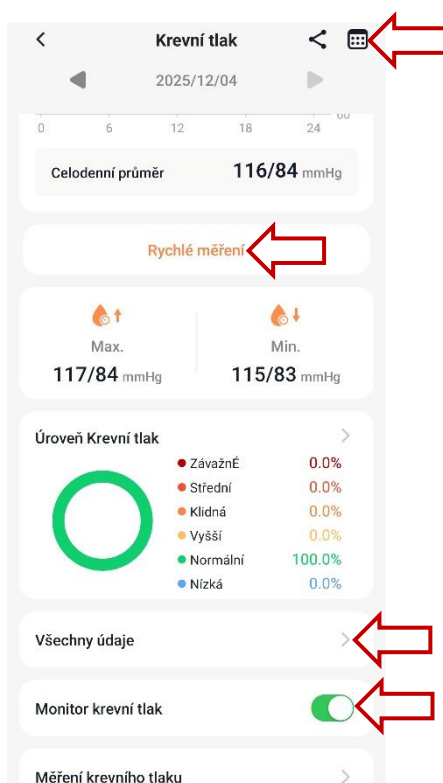
15. Měření a historie měření

Prostřednictvím mobilní aplikace je možné kdykoliv zobrazit aktuálně naměřené hodnoty, průběh denního měření v intervalech a historii měření až 30 dní zpětně u měření srdečního tepu, krevního tlaku, HRV, množství kyslíku v krvi, glykémie, složek krve, složení těla, kvality spánku, tělesné teploty a stresu. Aby docházelo k pravidelnému měření hodnot a jejich přenosu do aplikace, musí být aktivní „**Automatické měření v intervalech**“, viz. strana 7 odstavec 11 tohoto uživatelského manuálu.

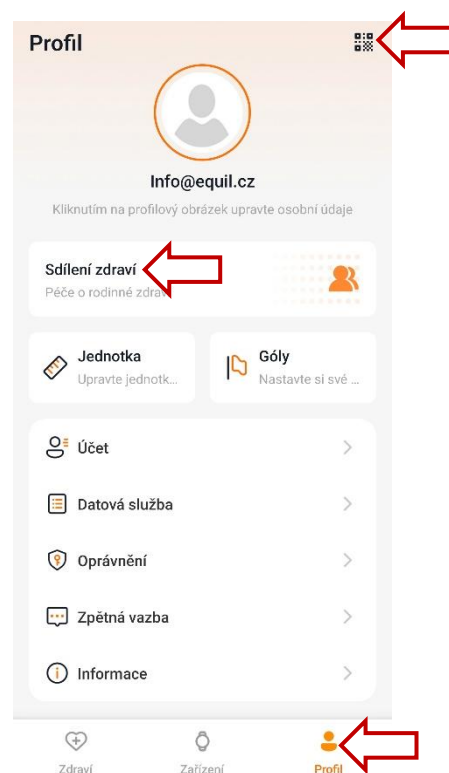
Pro zobrazení naměřených hodnot zvolte na spodní liště úvodní obrazovky aplikace záložku „**Zdraví**“, vyberte požadované měření a vstupte do rozhraní se zobrazením naměřených hodnot, obrázek 19. V rozhraní dané hodnoty lze spustit manuální měření „**Rychlé měření**“, zobrazit průběh denního měření „**Všechny údaje**“, aktivovat / deaktivovat automatické měření dané hodnoty, zobrazit historii měření až 30 dní zpětně „**ikona kalendáře**“, obrázek 20.



Obrázek 19



Obrázek 20



Obrázek 21

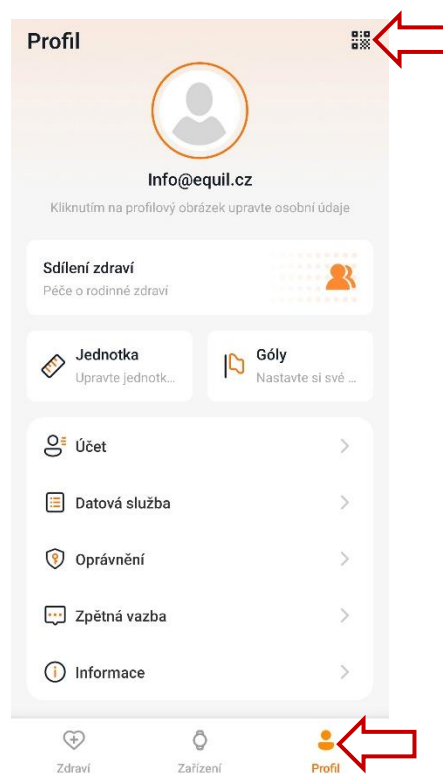
16. Sdílení měření s dalšími členy rodiny

Údaje, které se přenáší z chytrých hodinek do mobilní aplikace lze sdílet s dalšími členy rodiny, kteří tak mají přehled o aktuálním zdravotním stavu uživatele

v reálném čase. Pro sdílení údajů je nutné, aby si další nový uživatel, se kterým chcete údaje sdílet, stáhl aplikaci G Band do svého mobilního telefonu a zaregistroval vlastní účet. Pro nastavení sdílení zvolte na spodní liště úvodní obrazovky aplikace záložku „**Profil**“ a záložku „**Sdílení zdraví**“, obrázek 21. Dále zvolte „**Přidat členy**“ a vyberte způsob, kterým sdílení provedete. Vyberte jednu ze dvou možností: 1) zadání emailové adresy, na kterou si nový uživatel založil účet v mobilní aplikaci G Band nebo 2) naskenování jedinečného QR kódu, který si nový uživatel zobrazí ve své aplikaci, obrázek 22. Pro zobrazení QR kódu klikněte v rozhraní „Profil“ na ikonu QR kódu v pravém horním rohu mobilní aplikace, obrázek 23.

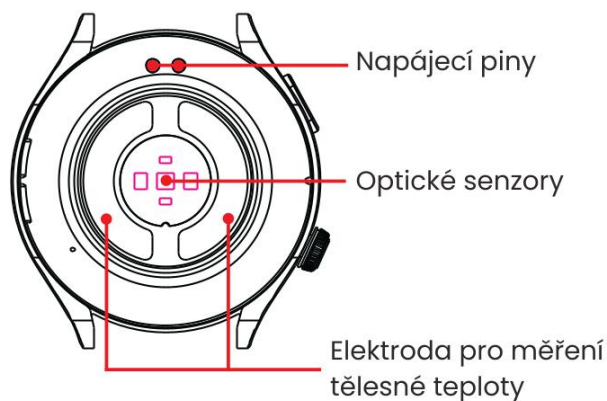
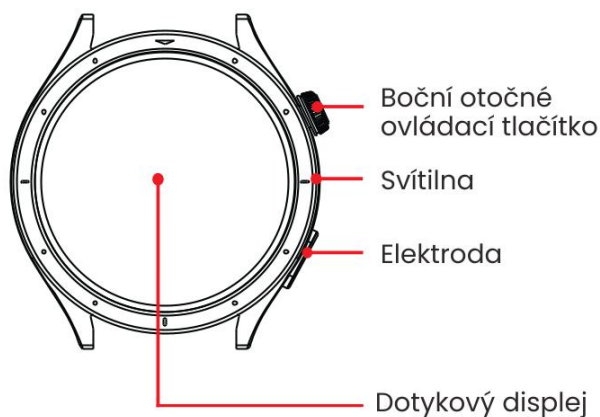


Obrázek 22

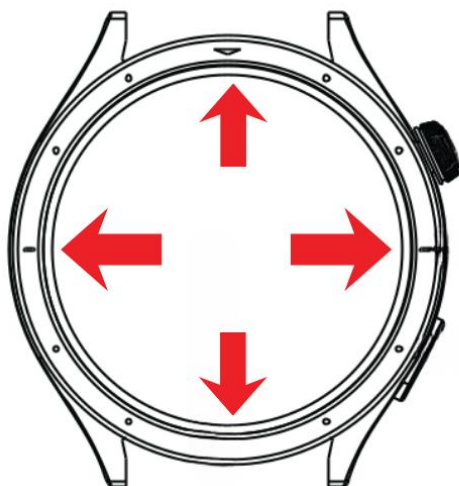


Obrázek 23

17. Popis hodinek



18. Navigace na displej



- ↓ **Spodní menu:** Přejetím prstu po displeji zespodu nahoru otevřete stavový řádek a přijaté zprávy.
- ↑ **Horní menu:** Přejetím prstu shora dolů po displeji otevřete menu rychlého nastavení.
- ← **Levé menu:** Přejetím prstu zleva doprava otevřete přehled oblíbených a nedávno použitých funkcí.
- **Pravé menu:** Přejetím prstu zprava doleva otevřete rychlý výběr funkcí a měření.

19. Měření EKG pomocí chytrých hodinek

Přejděte do rozhraní měření EKG na chytrých hodinkách a klikněte na „Spustit měření“. Ukazováčkem pravé ruky **stiskněte a podržte boční elektrodu** a ujistěte se, že oba spodní optické senzory jsou plně v kontaktu s pokožkou. Výsledky testu lze zobrazit v mobilní aplikaci. Poznámka: Výsledky testu slouží pouze pro informaci a neměly by být používány jako lékařské údaje.



20. Měření složení těla

Přejděte do rozhraní měření Složení těla na chytrých hodinkách a klikněte na „Spustit měření“. Ukazováčkem pravé ruky **stiskněte a podržte boční elektrodu** a ujistěte se, že oba spodní optické senzory jsou plně v kontaktu s pokožkou. Po dokončení testu se zobrazí zpráva o příslušných testovaných položkách a údaje se automaticky přenesou do mobilní aplikace.

