

P1 PLUS OKOSKARKÖTŐ HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Bevezetés

- Köszönjük, hogy a termékünket választotta!
- Kérjük, használatba vétel előtt olvassa el figyelmesen ezt a használati utasítást, hogy a készüléket könnyen, egyszerűen és biztonságosan tudja használni. A gyári utasítás képei, illetve a lenti videó segítik szemléltetni a leírtakat.
- A jobb szolgáltatás elérése érdekében a használati utasítás tartalma megváltozhat! Ez a használati utasítás kizárólag a Smartos.hu-nál vásárolt készülékre vonatkozik.
- Ez a használati útmutató az Okoskarkötő gyári verziójához készült. A frissítések után egyes funkciók változhatnak! A készülék funkciói és tulajdonságai előzetes figyelmeztetés nélkül megváltozhatnak! A készülékhez kapcsolt okostelefon típusa okozhat más megjelenést, mint amit a használati utasításban láthat.
- Amennyiben eltérést tapasztal, keresse fel weboldalunkat a legfrissebb információkért!

Tekintse meg videónkat a szemléletesebb bemutatás érdekében: (Kattintson a képre és megnyílik a videó!)



Tartalom

Bevezetés	1
Biztonsági figyelmeztetések.....	2
Vízállóság:	4
A Doboz tartalma	4
A készülék tisztítása	4

Az akkumulátor töltése	4
A készülék be- és kikapcsolása	5
Energiatakarékosság és képernyőzár	5
Első csatlakozás	5
A karkötő kezelése	6
Dátum és idő beállítása	6
A karkötő funkciói	7
1. Mérésekkel kapcsolatos funkciók	7
2. Egyéb funkciók a készülékben és a telefonos alkalmazásban	8
Hogyan mérjük az okoskarkötővel?	9
Mérési mechanizmus	9
Első mérések	9
Amire figyeljünk mérés során	10
Hibák megoldása	10
1. Miért nem lehet csatlakoztatni a karkötőt az alkalmazáshoz?	10
2. Miért nem találja a karkötőt a telefonos alkalmazás?	11
3. Miért nem jeleníti meg az eredményeket a telefonos alkalmazás?	11
4. Miért nem kapok értesítéseket a készüléken?	11
5. Miért mutat helytelen időt az eszköz?	11
6. Nem kapcsol be a karkötő, mit tegyek?	11
7. A karkötő üzemideje nagyon gyorsan csökken, mit tegyek?	12
8. Miért nem pontosak az eredmények?	12

Biztonsági figyelmeztetések

Mindig tartsa be az alábbi előírásokat a készülék használata során. Ezzel csökkentheti tűz, áramütés és balesetveszély kockázatát.

- Figyelem: Áramütés elkerülése érdekében ne használja a terméket esőben vagy víz közelében.
- Karbantartás előtt húzza ki a készülékből a hálózati adaptert.
- Tartsa távol magas hőforrástól és kerülje a közvetlen napfénnel történő érintkezést.
- Védje az adapter kábelét. Vezesse úgy a kábelt, hogy ne lehessen rálépni, illetve ne sértse meg rá vagy mellé helyezett más eszköz. Különösen figyeljen a kábelre a készülék csatlakozójánál.
- Csak a készülékhez mellékelt hálózati adaptert használja. Más adapter használata érvényteleníti a garanciát. Húzza ki az adaptert a fali aljzatból, amikor nem használja azt a készülék töltéséhez.
- Tartsa a készüléket és tartozékait gyermekek által nem elérhető helyen.
- Tartsa távol a készüléket a nedvességtől, mert az károsíthatja a készüléket. Ne használjon kémiai / vegyi anyagokat a készülék tisztításához.
- Ne folyasson vizet a készülékre közvetlenül a csapból. A víznyomás a csaptelepből elegendő ahhoz, hogy gyengítse a vízállóságot, a vízzel szembeni ellenálló képességet.
- Ne hagyjon nedvességet, izzadságot és szennyeződést sokáig a készüléken. Legyen tisztában a kockázattal, hogy vízálló készülék esetében is csökkenhet a vízállósága a tömítés romlásával az üvegnél, vagy a rozsdamentes acél készüléken is alakulhat ki rozsdafolt.
- Ne viselje a készüléket fürdőzés vagy szauna használat közben.
- A készüléket csak arra felhatalmazott személy (márkaszerviz) szerelheti szét.
- Beázás esetén azonnal kapcsolja ki a készüléket. Ne vegye le a hátlapot és a szárításhoz ne használjon melegítő / szárító eszközt, pl. hajszárító, mikrohullámú sütő stb.

- Bármilyen kérdés felmerülése esetén forduljon a szervizhez.
- Ne használja a készüléket extrém hőmérsékleti körülmények között (-5°C alatt és $+45^{\circ}\text{C}$ felett), mivel ez megrövidítheti a készülék élettartamát és károsíthatja az akkumulátort.
- Ne dobálja, kopogtassa vagy zárogassa a készüléket, mivel ez sérülést okozhat a készülék alaplapját.
- Ne javítsa, vagy ne javíttassa a készüléket arra nem felhatalmazott szervizben.
- Huzamosabb használat esetén, vagy folyamatos terhelés mellett a készülék felmelegedhet. Ez normális jelenség.
- Ha allergiás tüneteket vagy bőrirritációt tapasztal azonnal vegye és konzultáljon bőrgyógyással.
- Ne törje meg vagy ne cserélje ki a készülék belső beépített antennáját. Az antenna sérülése esetén a vevőképesség csökkenhet és a SAR sugárzás meghaladhatja a megengedett határértékeket.
- Nem ajánlott a készüléket annál a részénél tartani, ahol az antennák találhatók, mivel a takarás hatással lehet az antenna hatékonyságára és magasabb átviteli teljesítményt okozhat.
- Az antennával való interferencia elkerülése érdekében ne használjon fém, vagy fémborítású tokot.
- A kijelző sérülésének elkerülése érdekében ne helyezzen nehéz tárgyakat a készülékre.
- Az internetre, vagy egyéb hálózatokra, mint pl. számítógépekre való csatlakozás során a készülékre vírusok, kéretlen applikációk vagy egyéb ártalmas programok települhetnek.
- Kérjük, csak olyan kapcsolódási kéréseket, vagy letöltött fájlokat fogadjon / nyisson meg, amelyek biztonságos helyről származnak.
- Készítsen biztonsági másolatot a fontos adatairól az adatvesztés elkerülése érdekében.
- Ez a készülék Lithium-Ion Polymer akkumulátort tartalmaz.
- Nem megfelelő kezelés esetén kigyulladhat, vagy égési sérüléseket okozhat.
- Ennek elkerülése érdekében az akkumulátort soha ne szerelje szét.
- A halláskárosodás elkerülése érdekében ne használja a készüléket hosszú ideig magas hangerőn.
- Ne használja a készüléket az alábbi környezetekben: benzinkút, kémiai anyagokat tároló raktárak, kórházak, gyúlékony gáz vagy egyéb vegyi anyag közelében.
- Az orvosi műszerekkel való interferencia elkerülése érdekében, ne használja a készüléket kórházakban, rendelőintézetekben, intenzív osztályokon, sürgősségi ellátó osztályokon.
- Repülőgépen kövesse a repülésbiztonsági utasításokat, és amikor szükséges, kapcsolja ki a készüléket.
- Villámlás esetén nem tanácsolt a készülék kültéri használata.
- A saját és más emberek biztonsága érdekében, vezetés közben ne használja a készüléket.
- Amennyiben a készüléket vezetés közben is szeretné használni, használjon headsetet vagy kihangosítót.
- Bizonyosodjon meg arról, hogy sem a készüléke, sem a kihangosítója nem akadályozza az autó légzsákjának, vagy egyéb biztonsági berendezésének funkcionális működését.
- Ne használja a készüléket robbanásveszélyes környezetben, szabadtéren viharban. A készülék tisztításánál legyen körültekintő, ne használjon vegyszereket, vagy olyan eszközt, ami karcolásokat okozhat.
- Ne használja a készüléket rendeltetészerű használatán kívül más célra!
- Ne terjesszen szerzői joggal védett tartalmat.
- Egyes esetekben elegendő lehet a készüléket repülő üzemmódba kapcsolnia, de bizonyos helyzetekben ki is kell kapcsolnia azt.
- Ne nézzen közvetlenül a hátlapi LED fényébe. Ügyeljen, hogy gyermekek ne nézzenek közvetlenül a fénybe. Ellenkező esetben károsodhat a látása.
- Ne használja várandósság során.
- Ne használja a készüléket, ha beültetett szívritmus-szabályozó, defibrillátor vagy bármilyen más elektronikus készülék van a testében.
- Ne használjon sérült töltőt, vagy akkumulátort. Tartsa szárazon az eszközöket. Ne tárolja a készüléket mágneses tér közelében.
- Biztosítsa az akkumulátor és a töltő maximális élettartamát
- Ne töltse a készüléket hosszabb ideig (napokig), a túltöltés csökkentheti az akkumulátor élettartamát. A hosszabb ideig nem használt készülék is lemerül, használat előtt újratöltést igényel. Használaton kívül húzza ki a töltőt az áramforrásból. Az akkumulátort kizárólag rendeltetészerűen használja. Az akkumulátor házilag nem cserélhető!

A biztonsági előírások nem korlátozódnak a fent leírt esetekre, kérjük, minden esetben legyen körültekintő.

A készülék nem orvosi pontosságú műszer és klinikailag nem hitelesített, kizárólag fitness- és tájékoztatási célt szolgál. Nem orvostechnikai vagy gyógyászati segédeszköz, nem helyettesíti a hagyományos mérőeszközöket és az orvosi vizsgálatokat, emiatt szívbetegeknek és cukorbetegeknek nem ajánlott! Minden adat és mérés kizárólag személyes használatra szolgál, és nem használható orvosi diagnózis felállításához, orvosi kezelés eszközeként, gyógyszer-adagoláshoz, vagy bármilyen más egészségügyi célra. A készülék használata előtt konzultáljon orvosával! Rosszullét esetén, azonnal forduljon orvoshoz! Ne hozzon orvosi döntéseket anélkül, hogy orvosával konzultálna! A készülék és az alkalmazás által elérhető egészséggel kapcsolatos információkat nem szabad orvosi tanácsnak tekinteni. Szakmai tanácsért kérjük forduljon orvoshoz! A felhasználóknak nem szabad klinikai intézkedéseket hozniuk vagy értelmezniük az eredmények, előrejelzések alapján anélkül, hogy konzultálnának egy képzett egészségügyi szakemberrel.

[A termék műszaki paramétereit, termékoldalának alján ide kattintva érhetőek el.](#)

Vízállóság:

Az IP-védettség (International Protection Marking vagy Ingress Protection Code) jelentése Nemzetközi Védettségjelölés. A műszaki berendezések áramköreit védő tokozás (készülékház) környezeti behatások elleni védettségét jelzik vele. Az IP-besorolást Magyarországon az MSZ EN 60529:2015 „Villamos gyártmányok burkolatai által nyújtott védettségi fokozatok (IP-kód) (IEC 60529:1989)”, nemzetközileg az IEC 60529:1989 szabvány írja le. A védettség mértékét gyakorlati vizsgálatok alapján határozzák meg.

A víz alatt ne nyomkodjuk a készüléket, a vízbe merítést követően száraz ruhával töröljük ki alaposan minden részét és nyílását, majd hagyjuk alaposan kiszáradni, illetve tartsuk be a fenti Biztonsági figyelmeztetéseket.

A készülék a következő besorolással rendelkezik:

IP67: Teljes mértékben védett por ellen, és vízbe merülés ellen védett 30 percen keresztül, legfeljebb 50cm mélységig. Fontos, hogy a védettség tesztelése minden esetben hideg vízre vonatkozik. A készülékek szigetelése hőre lágyuló anyaggal történik, ezért 30 Celsius foknál melegebb vízbe meríteni egyáltalán nem ajánlott, valamint tengervízbe sem a sós hatás miatt. Viselhető uszodában, de nem használható forró zuhany alatt, szaunában vagy búvárkodás közben.

A Doboz tartalma

- Az okoskarkötő, az óraházba integrált töltőfejjel
- Gyári Szíj

A készülék tisztítása

Kezelje óvatosan a kijelzőt. A kijelző műanyagból készült és megkarcolódhat vagy eltörhet. Az ujjlenyomatok és egyéb szennyeződés eltávolításához használjon puha, sima felületű ruhát, mint pl. kamera lencsetisztító kendő.

Ha általános tisztító csomagot használ, ügyeljen arra, hogy a tisztító folyadék ne érje közvetlenül a kijelzőt. Nedvesítse be a tisztító kendőt a folyadékkal.

A készülék külső felületét (a képernyő kivételével) nedves ruhával tisztíthatja meg.

Az akkumulátor töltése

Húzza le az érintőgomb alatti szíjat, abba az irányba ahogy áll, így a hátlapon fog látni két aranyozott színű érintkezőt, ezt a felét dugja bele az USB aljzatba. Mivel kétféleképpen is be lehet dugni ugyanezt az oldalt az USB aljzatba, így, ha nem indul el a töltés, akkor fordítva dugja bele.



A kis akkumulátor ikon az akkumulátor töltése alatt zöldre vált, illetve animáció kíséri a töltést. Az első használat előtt ajánlott az akkumulátor 2-3 órás teljes töltése. Ügyeljen arra, hogy az akkumulátor ne merüljön le teljesen, ne hagyja azt kiszáradni. A teljesen lemerült akkumulátorral a készülék töltőre csatlakoztatva sem lesz bekapcsolható, amíg az akkumulátor minimális töltöttségi szintet el nem ér. Az akkumulátor teljes töltöttségét egy telített állandó ikon jelzi az értesítő sávon. A mozgó akkumulátor ikon azt jelzi, hogy a töltés még folyamatban van, akkor is, ha 100% jelenik meg töltöttségi szint jelzésésként.

Ajánlott a készülék töltése kikapcsolt kijelzővel. Bekapcsolt kijelző mellett töltve a töltés nem biztos, hogy teljes lesz. A mellékelt töltőkábelt használja. **A készüléket kizárólag számítógép USB-ről töltsé, kivéve, ha a csomagban talál fali töltőt is, vagy az 1A-es fali töltővel tudja tölteni (Ez nálunk külön megvásárolható)!**

Ne használja a készüléket erősebb töltővel, mert a készülék meghibásodhat és erre a jótállás nem terjed ki! Töltés közben a készülék erősen melegedhet, de ez normális jelenség.

A töltés befejeztével távolítsa el a készüléket az USB aljzattól.

Megjegyzés: alacsony energiaszint esetén a készülék folyamatosan figyelmeztet erre és töltés nélkül kikapcsol. Ha a készülék nem indítható be, kérjük lapozzon a [Hibák megoldásai](#) részhez a használati utasításban.

A készülék be- és kikapcsolása

A mellékelt töltővel (szükség esetén plusz adapterrel) töltsé fel az akkumulátort teljesen.

Az érintőgombot tartsa nyomva 5 másodpercig. Ekkor a készülék bekapcsol. A kikapcsoláshoz lépjen a menüben a Power Off (Kikapcsolás) menüre, és ott tartsa nyomva az érintőgombot.

Energiatakarékosság és képernyőzár

Ha a beállított időn belül nem érinti meg a képernyőt, akkor a készülék energiatakarékos üzemmódba vált, a képernyő elsötétül és lezárásra kerül. Ez megakadályozza, hogy nem kívánt művelet legyen végrehajtva. Ebben az esetben nyomja meg a Bekapcsoló gombot röviden a feloldáshoz.

Első csatlakozás

Fontos, hogy az alábbi lépéseket sorrendben végezze el.

A telefon saját Bluetooth menüjében NE PÁROSÍTSA az eszközt, csak a lent leírt karkötőhöz tartozó telefonos alkalmazásban!

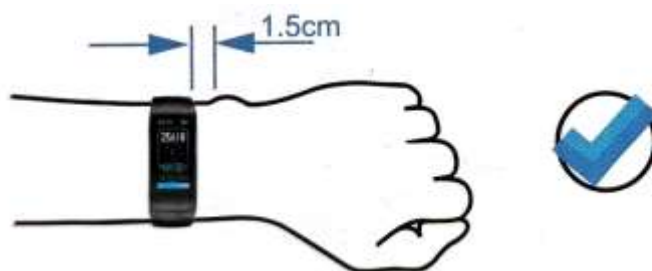
1. Kapcsolja be a Bluetooth-t és a GPS-t a telefonon. És tegye láthatóvá.
2. Töltsé le a MECARE alkalmazást* a telefonjára a [Google Play Áruházból](#) vagy iOS esetén [Apple Store](#)-ból.
3. Telepítse az alkalmazást, közben engedélyezze Ismeretlen Forrásokból történő telepítést, ha szükséges. Amennyiben szükséges, regisztráljon be a fiókjába. Engedélyezze az összes hozzáférhetőséget a telefon adataihoz a szinkronizálás miatt.

4. Lépjen az alkalmazáson belül a Beállítások fülre, és ott keresse meg a „Kezelje az engedélyeket” menüt. Lépjen bele és minden legyen engedélyezve a zavartalan működés érdekében. Illetve az itt található Háttérműködési útmutató szerint is engedélyezze a hozzáférést. (Telefontól függően, több helyen is engedélyezni kellhet)
5. Majd az alkalmazáson belül keresse meg az Eszköz állapota menüt majd Eszköz hozzáadása menüt és keresse meg az órát. Ha nem találja, akkor Refresh gombot használja. A listából válassza ki az eszközt és nyomjon rá.
6. Most már teste szabhatja az eszköz beállításait és kiválaszthatja, miről szeretne értesítést kapni. Valamint elindíthatja méréseket, beállíthatja a céljait és személyes adatait.
7. [**A mérések elindítása előtt olvassa el, a Hogyan mérjük a Okoskarkötővel részt a használati utasítás végén.**](#)

**A készülék terméktulajdonságai alapján lehet elérhető az alkalmazás az áruházakból, az ott leírt minimális rendszerkövetelmény szerint.*

A karkötő kezelése

A karkötőt lehetőség szerint a bal csuklón viselje kijelzővel felfelé, kb. 1.5 cm-rel beljebb a csuklósonttól, ezzel a mérések pontosabbak lesznek. A szenzoroknak érintkezni kell a bőrfelülettel, ügyeljen arra, hogy feszesen van. A készüléken történő navigálás az érintőgombbal történik.



- Rövid érintés: menüben történő lépés
- Hosszú érintés: adott funkció elindítása

A karkötő funkciók listája sorrendben:

Főképernyő, Lépésszámláló, Megtett távolság, Elégetett kalóriák, Sportmódok (Futás, Fitness, Kerékpározás), Testhőmérséklet-mérés, Vérnyomásmérés és EKG, Pulzusmérés, Véroxigén-mérés, Légzésszám, Vércukormonitor, Értesítések, Kikapcsolás

Dátum és idő beállítása

A telefonhoz történő csatlakozás után a helyes idő fog megjelenni.

A karkötő funkciói

1. Mérésekkel kapcsolatos funkciók

A készülék nem orvosi pontosságú műszer és klinikailag nem hitelesített, kizárólag fitness- és tájékoztatási célt szolgál. Nem orvostechnikai vagy gyógyászati segédeszköz, nem helyettesíti a hagyományos mérőeszközöket és az orvosi vizsgálatokat, emiatt szívbetegeknek és cukorbetegeknek nem ajánlott! Minden adat és mérés kizárólag személyes használatra szolgál, és nem használható orvosi diagnózis felállításához, orvosi kezelés eszközeként, gyógyszer-adagoláshoz, vagy bármilyen más egészségügyi célra. A készülék használata előtt konzultáljon orvosával! Rosszullét esetén, azonnal forduljon orvoshoz! Ne hozzon orvosi döntéseket anélkül, hogy orvosával konzultálna! A készülék és az alkalmazás által elérhető egészséggel kapcsolatos információkat nem szabad orvosi tanácsnak tekinteni. Szakmai tanácsért kérjük forduljon orvoshoz! A felhasználóknak nem szabad klinikai intézkedéseket hozniuk vagy értelmezniük az eredmények, előrejelzések alapján anélkül, hogy konzultálnának egy képzett egészségügyi szakemberrel.

Mielőtt bármilyen mérést végezne a karkötővel, kalibrálja az eszközt, a használati utasításban található Hogyan mérjük leírás alapján!

- **Pedometer/ Calories/ Distance:** (Lépésszámláló)

A funkció automatikusan működik. Megmutatja, mennyi lépést tettünk meg, mennyi km-t tettünk meg ezalatt, és mennyi kalóriát égettünk el. Az alkalmazásban be tudjuk állítani a célszámot (pl.:8000 lépés), azt elérve jelez a karkötő. A mérés éjfélkor nullázódik. A mérés eredményei az alkalmazásban visszanezhetők naptárszerűen.

- **Sleep monitor:** (Alvásmonitor)

A funkció automatikusan figyel 21:00-9:00 között. Eredményt ezután ad az órán és a telefonos alkalmazásban is. Tartsa a csuklóján alvás közben. Az alkalmazásban mutatja az alvás hosszát, felébredések számát, a mély alvás hosszát és idejét. A mérés eredményei az alkalmazásban visszanezhetők naptárszerűen.

- **Sports (Exercise/Trainings/Workouts):** (Sportmódok)

A karkötő menüjében kiválasztva az adott sportmódot, elindul az adott sportmódra jellemző mérés az órán. A karkötőt viselje feszesen (de ne szorosan) a sport közben. A leállításhoz nyomja meg fizikai gombot és válassza az End a képernyőn az END gombot, a folytatáshoz a Resume gombot. A mért eredmény a telefonos alkalmazásban nézhető meg visszamenőleg is.

- **Heart rate (HR):** (Pulzusmérés)

A funkció manuálisan elindítva kb. 15-20 mp múlva ad eredményt. Tartsa a csuklóján a karkötőt és várjon, amíg elkészül a mérés. Az utolsó mért érték a karkötőt kijelzőn is látható. A mérés eredményei az alkalmazásban visszanezhetők naptárszerűen. Automata mérés bekapcsolás után a karkötő minden egész órában megméri az értéket, melynek eredményei az alkalmazásban követhetők. Az automata mérés funkció bekapcsolása: Lépjen az alkalmazásba, majd Eszköz kezelése és Egészségügyi Ellenőrzés. A magas pulzusszám riasztás funkció szintén az alkalmazásban kapcsolható be (Beállítások > Eszköz állapota > Veszélyes pulzus figyelmeztetés), itt állítható be a riasztási érték is, melyet, amikor elérünk rezgéssel és képernyő felvillanással jelez az óra. A készülék nem orvostechnikai eszköz, így a magas pulzusszám jelzés hiánya nem zárja ki a magas értéket.

- **Blood Pressure (BP):** (Vérnyomásmérés)

A funkció manuálisan elindítva kb. 25-30 mp múlva ad eredményt. Tartsa a csuklóján a karkötőt és várjon, amíg elkészül a mérés. Az utolsó mért érték a karkötő kijelzőn is látható. A mérés eredményei az alkalmazásban visszanezhetők naptárszerűen. Automata mérés bekapcsolás után a karkötő minden egész órában megméri az értéket, melynek eredményei az alkalmazásban követhetők. Az automata mérés funkció bekapcsolása: Lépjen az alkalmazásba, majd Eszköz kezelése és Egészségügyi Ellenőrzés.

- **Blood Oxygen (BO):** (Véroxigén-mérés)

A funkció manuálisan elindítva kb. 15-20 mp múlva ad eredményt. Tartsa a csuklóján a karkötőt és várjon, amíg elkészül a mérés. Az utolsó mért érték a karkötő kijelzőn is látható. A mérés eredményei az alkalmazásban

visszanézhető naptárszerűen. Automata mérés bekapcsolás után a karkötő minden egész órában megméri az értéket, melynek eredményei az alkalmazásban követhetők. Az automata mérés funkció bekapcsolása: Lépjen az alkalmazásba, majd Eszköz kezelése és Egészségügyi Ellenőrzés.

- **Temperature (Thermometer):** (Testhőmérséklet-mérés)

A funkció manuálisan elindítva kb. 25-30 mp múlva ad eredményt. Tartsa a csuklóján a karkötőt és várjon, amíg elkészül a mérés. Az utolsó mért érték a karkötő kijelzőn is látható. A mérés eredményei az alkalmazásban visszanezhető naptárszerűen. Automata mérés bekapcsolás után a karkötő minden egész órában megméri az értéket, melynek eredményei az alkalmazásban követhetők. Az automata mérés funkció bekapcsolása: Lépjen az alkalmazásba, majd Eszköz kezelése és Egészségügyi Ellenőrzés. A magas testhőmérséklet riasztás funkció szintén az alkalmazásban kapcsolható be (Beállítások > Eszköz állapota > Testhőmérséklet riasztás), itt állítható be a riasztási érték is, melyet, amikor elérünk rezgéssel és képernyő felvillanással jelez az óra.

- **Blood Glucose (Blood Sugar):** (Vércukor-monitor)

A funkció manuálisan elindítva kb. 25-30 mp múlva ad eredményt. Tartsa a csuklóján a karkötőt és várjon, amíg elkészül a mérés. Az utolsó mért érték a karkötő kijelzőn is látható. A mérés eredményei az alkalmazásban visszanezhető naptárszerűen. Automata mérés bekapcsolás után a karkötő minden egész órában megméri az értéket, melynek eredményei az alkalmazásban követhetők. Az automata mérés funkció bekapcsolása: Lépjen az alkalmazásba, majd Eszköz kezelése és Egészségügyi Ellenőrzés.

- **ECG:** (EKG diagram készítése)

Rendszerint a telefonos alkalmazást felhasználva tudja elkészíteni a diagramot. Miután a telefonos alkalmazásban összekapcsoltuk a karkötőt, lépünk az EKG menübe és indítuk el a mérést. Tartsa a karkötőt a csuklóján úgy, hogy a hátlapi elektródák hozzáérjenek a bőréhez, miközben a másik kezével érinti az órán a 3. elektródát, ami egyben az érintőgomb. A funkció manuálisan elindítva kb. 45-60 mp múlva ad eredményt. A mérés eredményei az alkalmazásban visszanezhető naptárszerűen. EKG diagram készítés előtt győződjön meg arról, hogy nem túl száraz a bőrfelület a készülék hátlapi elektródái alatt. Amennyiben a mérés nem indul el, hibát jelez, vagy szakadozik, akkor nedvesítse be a készülék alatti csukló részt, és a diagram készítése során ne mozogjon. A szinuszritmust mutató eredmény mindig az aktuális EKG mérést veszi alapul, és nem jelenti azt, hogy a szív mindig egyenletesen ver. A szinuszritmust mutató eredmény ugyanakkor nem garantálja azt sem, hogy más pillanatban nem tapasztalható szívritmuszavar vagy egyéb egészségügyi probléma. Amennyiben vagy gyakran eltéréseket, szabálytalanságokat mutat az eredmény konzultáljon orvosával. Függetlenül a mért eredményektől, ha nem érzi jól magát, mindig forduljon orvoshoz.



- **Respiratory Rate:** (Légzésszám)

Megmutatja az egy perc alatti levegővételek számát. A funkció manuálisan elindítva kb. 25-30 mp múlva ad eredményt. Tartsa a csuklóján a karkötőt és várjon, amíg elkészül a mérés. Az utolsó mért érték a karkötő kijelzőn is látható. A mérés eredményei az alkalmazásban visszanezhető naptárszerűen. Automata mérés bekapcsolás után a karkötő minden egész órában megméri az értéket, melynek eredményei az alkalmazásban követhetők.

2. Egyéb funkciók a készülékben és a telefonos alkalmazásban

- **Alarm (Clock):** (Ébresztőóra) Megadhat új ébresztőóra időpontot. (Add new alarm) Időpont (Time), Repeat (Ismétlés), Ébresztési mód (csak hang, csak rezgés, mindkettő)
- **Dial switch:** A főképernyőn nyomva tartjuk az ujjunkat az érintőgombon akkor tudunk váltani az óralapok között. Sok esetben a telefonos alkalmazásban is meg tudjuk ezt tenni.
- **Find my device:** (Telefon megkeresése) Ha nem találja a telefonját, de csatlakoztatva van hozzá Bluetooth-on, ezzel meg tudja rezgetni a telefont.
- **Notifications:** (Értesítések) – A telefonos alkalmazással való összekötés után, amennyiben engedélyeztük az Értesítésekhez való hozzáférést, a karkötő itt jeleníti meg az telefonra érkező értesítéseket.
- **Sedentary reminder:** (Mozgásra ösztönző emlékeztető). Beállíthatja hány perc után jelezzen a karkötő, valamilyen tevékenység elvégzésére, hogy átmozgassa magát, sok ülés után.
- **Settings:**
 - Display (Kijelző beállítások) Brightness (Fényerő)
 - Motion/ Raise your wrist (Mozgásvezérlés)

- Reset (Gyári visszaállítás)
- Power off (Kikapcsolás)
- About (Névjegy)

Hogyan mérjük az okoskarkötővel?

A készülék nem orvosi pontosságú műszer és klinikailag nem hitelesített, kizárólag fitness- és tájékoztatási célt szolgál. Nem orvostechnikai vagy gyógyászati segédeszköz, nem helyettesíti a hagyományos mérőeszközöket és az orvosi vizsgálatokat, emiatt szívbetegeknek és cukorbetegeknek nem ajánlott! Minden adat és mérés kizárólag személyes használatra szolgál, és nem használható orvosi diagnózis felállításához, orvosi kezelés eszközeként, gyógyszer-adagoláshoz, vagy bármilyen más egészségügyi célra. A készülék használata előtt konzultáljon orvosával! Rosszullét esetén, azonnal forduljon orvoshoz! Ne hozzon orvosi döntéseket anélkül, hogy orvosával konzultálna! A készülék és az alkalmazás által elérhető egészséggel kapcsolatos információkat nem szabad orvosi tanácsnak tekinteni. Szakmai tanácsért kérjük forduljon orvoshoz! A felhasználóknak nem szabad klinikai intézkedéseket hozniuk vagy értelmezniük az eredmények, előrejelzések alapján anélkül, hogy konzultálnának egy képzett egészségügyi szakemberrel.

[Az egyes mérési funkciók elindítása, leírása a fenti Karkötő funkciói résznél olvashatóak!](#)

A készüléket kalibrálni szükséges!

Ehhez el kell végezni a lenti beállítások lépéseit (Első mérések), az eszköz helyes működéséhez.

Mérési mechanizmus

A méréseket a készülék hátoldalába integrált optikai szenzor(ok) végzi(k). A mérés elindításakor a szenzor zöld vagy piros fényel világítja át a bőrfelületet, megvilágítva az erek falát. A róluk visszaverődő fényből határozza meg a szenzor az értékeket, emellett a vérnyomásmérési és vércukor érték megállapítása statisztika alapú számítási mechanizmus alapján működik. A megfelelő mérésekhez a készülék hátoldalán található szenzor jó minőségű optikai jeleire van szükség. A mérések időtartama eltérhet, pulzusméréshez, vércukor-monitorozáshoz kb. 15-20mp szükséges, vérnyomás- és véroxigén méréshez átlagosan 25-30 mp, EKG diagram készítéshez 45-60 mp. Minden esetben várjuk meg a mérés végét. Az okoskarkötő optikai szenzorjai az egészséges, átlagos, nyugalmi állapotban lévő test szív működéséhez vannak kalibrálva:

Pulzusszám: **65-130 bpm**, Vérnyomás: systolic **90-160** / diastolic **60-90 Hgmm**, Véroxigén: **96-99%** Vércukor: **4-9 mmol/l**

Első mérések

Ahhoz, hogy az eszköz a lehető legpontosabb méréseket tudja elvégezni, és ezeket az adatokat folyamatosan megfelelően közölje, bizonyos lépéseket kell tennünk beüzemelésük előtt. A kezdeti mért adatokat az eszköz eltárolja a belső memóriájába. A továbbiakban ezen biometrikus adatok és az alkalmazásban megadott testi adatok összevetése alapján közöl értékeket.

A lenti beállítások és lépések elvégzésére feltétlenül szükség van az eszköz helyes működéséhez. Amennyiben ezeket a beállításokat és kezdeti beüzemelést nem végzi el, úgy az okoskarkötő nem megfelelő adatokat közöl, és minden esetben a fentebb jelzett alapértelmezett kalibrált adatokat fogja mutatni bármilyen felületre helyezve.

Ezt csak egyszer kell megcsinálni, utána már telefon nélkül is, az általunk kalibrált adatokat is felhasználva fogja meghatározni az értékeket a készülék. Ha nagyobb eltéréseket tapasztal, de legalább havi gyakorisággal, érdemes újrakalibrálni az eszközt.

Ezeket lépésről- lépésre el kell végezni:

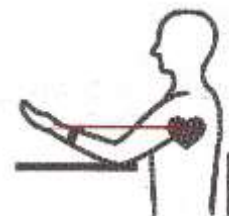
1. A hátlapi szenzoron lévő **fóliát távolítsuk** el, ha van rajta, és óvatosan tisztítsuk meg a szenzort. ([Készülék tisztítása bekezdés alapján.](#))
2. Helyezze fel a karkötőt a bal kezére, kb. 1.5 cm-rel beljebb a csuklósonttól, feszesen, de ne túl szorosan.
3. **A készüléket a telefonunkra telepített alkalmazáshoz kell csatlakoztatni** és megadni a személyes adatainkat (Beállítások fül > Legfelül ikon, kor, súly, magasság) és elmenteni azokat. (Fontos, hogy a telefon saját Bluetooth menüjében NE legyen párosítva az eszköz)
4. Majd adja meg az **átlagos** (Hagyományos (orvosi) vérnyomásmérővel mért) **vérnyomásértéket**. (Itthon fül > Vérnyomás > Vérnyomás kalibrálása)
5. Majd adja meg, az ELSŐ étkezés előtti és étkezés utáni értéket. (Itthon fül > Vércukor > Vércukor kalibrálása)
6. **Viseljük a karkötőt 3 napig lehetőleg folyamatosan**, és legyen bekapcsolva az automata mérés, hogy a szenzor hozzászokjon a bőr felületéhez. A mérések pontossága folyamatosan javulni fog.

Amire figyeljünk mérés során

1. Az okoskarkötőt egyszerre csak egy személyhez lehet kalibrálni. Ne használja a méréseket, ha más személyhez lett kalibrálva a készülék, csak újrakalibrálást követően.
2. Amennyiben hagyományos vérnyomásmérővel is teszteli az órát, akkor érdemes először az órával mérni, majd utána a hagyományos mérővel. Ha fordítva végzi, teljen el legalább 10 perc a két mérés között, hogy a véráram helyreálljon.
3. A mérési mechanizmus időtartama alatt helyezzük a karunkat úgy, hogy az eszköz lehetőleg a szívvel azonos magasságban legyen és nyugalmi állapotban legyünk. A mérések időtartama alatt lélegezzünk egyenletesen és ne beszéljünk.
4. **Az EKG diagram készítéséhez és visszánézéséhez a telefonos kapcsolat mindenképp szükséges, a nagyobb kijelző miatt kényelmesebb a diagram követése és ellenőrzése. EKG diagram készítés előtt győződjön meg arról, hogy nem túl száraz a bőrfelület a készülék hátlapi elektródái alatt. Amennyiben a mérés nem indul el, hibát jelez, vagy szakadozik, akkor nedvesítse be a készülék alatti csukló részt, és a diagram készítése során ne mozogjon.**

Tipppek

- Ne végezzünk mérést víz alatt!
- Ne végezzünk méréseket 0 °C alatti hidegben!
- Méréseknél ne fordítsuk a szenzorokat csuklónk belső oldalára, hanem kijelzővel felfelé viseljük a karkötőt.
- Mérés előtt érdemes 5 percet nyugodtan tölteni.
- Az eszközt hordjuk lehetőség szerint balkézen.
- Dohányzás, alkohol-, kávé-, teafogyasztás közben vagy után a normálistól eltérő adatokat kaphatunk.



Hibák megoldása

1. Miért nem lehet csatlakoztatni a karkötőt az alkalmazáshoz?

- Néhány okostelefon Bluetooth szolgáltatása rendellenes tud lenni. Kérjük, indítsa újra a Bluetooth-t vagy indítsa újra az okos telefont a csatlakozáshoz. Ezután kövesse az utasítás elején található [Első csatlakozás](#) lépéseket.
- Ha van másik okosóra, okoskarkötő, vagy más Bluetooth eszköz a közelben, akkor kapcsolja ki az eszközt (esetleg az alkalmazást is érdemes átmenetileg letiltani) és indítsa újra a telefont, ha nincs, akkor csak indítsa újra telefont.
 - Kérjük, kövesse a lépéseket sorrendben!
 - Törölje a telefon saját beállításában a Bluetooth menüben a P1 Plus párosítását.
 - Kapcsolja ki, majd be Bluetooth-t a telefonon.
 - Nyissa meg a telefonos alkalmazást.
 - Beállítások fül, majd Eszköz állapota

- A megjelenő listában válassza a P1 PLUS eszközt.

2. Miért nem találja a karkötőt a telefonos alkalmazás?

- Kérjük, győződjön meg róla, hogy a Bluetooth és GPS be van-e kapcsolva a telefonon.
- Ellenőrizze, hogy a fel van-e telepítve az alkalmazás a telefonra és azon belül próbál kapcsolódni az eszközhöz.
- Ellenőrizze, hogy a telefon saját Bluetooth menüjében NINCS Párosítva a karkötő.
- Kérjük, győződjön meg róla, hogy a telefon és az eszköz közötti távolság nem haladja meg a 0,5m-t. Az eszköz a normál Bluetooth kommunikációs távolság tartománya nyílt terepen max. 10 méter.
- Kérjük, győződjön meg róla, hogy a karkötő akkumulátora fel van-e töltve és a karkötő be van kapcsolva.
- Ha minden fenti pont rendben van, akkor indítsa újra a telefont és a karkötőt is, majd haladjon a használati utasítás [Első csatlakozás](#) rész szerint.

3. Miért nem jeleníti meg az eredményeket a telefonos alkalmazás?

- Kérjük, győződjön meg arról, hogy az akkumulátor állapota jó-e és a Bluetooth be van kapcsolva.
- Kérjük, kapcsolódjon újra az alkalmazáson keresztül a telefonhoz.
- Majd manuálisan frissítse az adatokat a főoldalon fentről lefelé történő képernyőhúzással.
- A karkötőtől az adatok minden nap éjfélkor törlődnek, naponta egyszer érdemes a telefonhoz csatlakoztatni, hogy megmaradjanak.

4. Miért nem kapok értesítéseket a készüléken?

- Kérjük, győződjön meg róla, hogy a Bluetooth és GPS be van-e kapcsolva a telefonon.
- Ellenőrizze, hogy a fel van-e telepítve az alkalmazás a telefonra és azon belül próbál kapcsolódni az eszközhöz.
- Ellenőrizze, hogy a telefon saját Bluetooth menüjében NINCS Párosítva az óra.
- Kérjük, győződjön meg róla, hogy a telefon és az eszköz közötti távolság nem haladja meg a 0,5m-t. Az eszköz a normál Bluetooth kommunikációs távolság tartománya nyílt terepen max. 10 méter.
- Kérjük, győződjön meg róla, hogy az óra akkumulátora fel van-e töltve és az óra be van kapcsolva.
- Kérjük, győződjön meg róla, hogy a telefonos alkalmazásban az Értesítések engedélyezve vannak a [fenti](#) leírás szerint.
- Kérjük, győződjön meg róla, hogy az óra NINCS Ne zavarjanak módban, ha abban van, kapcsolja ki.
- Ha minden fenti pont rendben van, akkor indítsa újra a telefont és az órát is, majd haladjon a használati utasítás [Első csatlakozás](#) rész szerint, kifejezetten az Engedélyek és Hozzáférések részre fókuszáljon.

5. Miért mutat helytelen időt az eszköz?

- Ha a karkötő töltöttsége alacsony, az idő kijelzése pontatlan lehet. Kérjük, töltsse fel és csatlakoztassa újra a telefonos alkalmazáshoz az utasítás [Első csatlakozás](#) rész szerint.
- A dátum és az idő automatikus szinkronizálódik a telefonos alkalmazáshoz történő sikeres Bluetooth kapcsolat esetén.

6. Nem kapcsol be a karkötő, mit tegyek?

Ha töltőre teszi a karkötőt, megjelenik a töltési animáció?

- Ha igen, akkor várja végig a töltést. És lehetőség szerint még töltőn kapcsolja be.
- Ha nem, akkor nézze meg, hogy a karkötő érintőgomb alatti szíját húzta-e le, ahol lát a hátoldalon kettő arany csíkot. Húzza le az érintőgomb alatti szíját, és úgy tegye fel töltőre a karkötőt. Ha 1 percen belül nem jelenik meg a töltési animáció, akkor dugja be fordítva, de ugyanazt az oldalt.
- Ezután tegye 15 percre töltőre a karkötőt, úgy, hogy a töltőkábel konnektoros (telefon) töltőbe van bedugva, ezután vegye le a töltőről, és próbálja meg bekapcsolni, majd ismét tegye töltőre 15 percre. Ha ilyenkor megjelenik a töltési animáció, akkor töltsse fel teljesen és a töltőn kapcsolja be a karkötőt.

7. A karkötő üzemideje nagyon gyorsan csökken, mit tegyek?

Kalibrálja újra az akkumulátort az alábbi módon:

1. Csatlakoztassa a karkötőt a telefonos alkalmazáshoz fenti leírás alapján, majd Beállítások fül > Eszköz állapota > Gyári beállítások visszaállítása. Ezután merítse le a készüléket, annyira, hogy ne tudjon bekapcsolni.
2. Ezután tegye töltőre, kikapcsolt állapotban, és hagyja lassú (USB) töltésen, 1,5-2 órán keresztül, majd még a töltőn kapcsolja be a karkötőt, és ismét végezze el az 1. pontban leírtak első felét.
3. Ezután jelentősen javulni fog a karkötő üzemideje.

8. Miért nem pontosak az eredmények?

- A megfelelő mérésekhez a készülék hátoldalán található szenzor jó minőségű optikai jeleire van szükség. Kérjük tisztítsa meg a szenzort és utána kalibrálja az eszközt, a fenti [Hogyan mérjünk](#) leírás alapján!

Megfelelőségi nyilatkozat (Kivonat)

A forgalomba hozó kijelenti, hogy a készülék megfelel a rendeltetésszerű használatnak és az előírásoknak megfelelően termékmatricával, jótállási jeggyel és magyar nyelvű használati útmutatóval kerül forgalomba. A gyártó által közzétett nyilatkozat alapján a termék CE megfelelési jellel kerül a forgalomba a 79/1997.(XXII.31.) IKIM rendelet 5.§ (1) bekezdésének megfelelően.

Minőségtanúsítás

A forgalomba hozó tanúsítja, hogy a készülék a 2/1984. (III.10.) IpM-BkM. Sz. rendeletben előírtak szerint megfelel a leírásban szereplő műszaki jellemzőknek.

Gyártó:

Shenzhen Bale Electronic Co., Ltd
Room B335, Wanzhongcheng Clothing Wholesale Market, Xinniu Community, Minzhi Street, Longhua District, Shenzhen, China

Hulladékkezelés:

A hulladékkezelésre a 2012/19/EU európai irányelvek vonatkoznak. Az elektronikus hulladékot a háztartási hulladéktól elkülönítve kell elhelyezni az arra kijelölt helyen. További információt a helyi önkormányzattól vagy környezetvédelmi szervektől tud kérni.

Importőr:

Smartos Group Kft.
2234 Maglód Árpád vezér utca 118. info@smartos.hu



A használati utasítás a Smartos Group Kft. szellemi tulajdona. Másolása, felhasználása részben vagy egészben tilos. Engedély nélküli, jogellenes felhasználása jogkövetkezményekkel jár.