SPONGE WATCH

1. Obsah balení

Sponge Watch 1	USB nabíjecí kabel	Stručná příručka

2. Jak hodinky obsluhovat

2.1 Nabíjení hodinek

Správně připojte magnetickou nabíjecí základnu k zadní části hodinek, pak připojte nabíjecí kabel k USB rozhraní počítače, nabíjecího adaptéru nebo k power bance.

Vstupní proud: <0.3A
Vstupní napětí: 5V DC
Doba nabíjení: přibližně 2 hodiny

Poznámka: k nabíjení doporučujeme používat univerzální certifikovaný nabíjecí adaptér opatřeny certifikační značkou.

2.2 Provoz hodinek

	Krátký stisk	Dlouhý stisk
Tlačítko zapnutí	• Probuzení displeje. • Návrat do předcházejícího menu • Pokračovat ve cvičení	• Zapnutí • Vypnutí • Konec / Přerušení • cvičení

Pokyny pomocí gest

Klepnutí na displej	Potvrzení použití dané funkce/ vstup do podřízeného rozhraní.
Posun doleva/doprava	Přepnutí displeje.
Posun nahoru/dolu	Přepnutí displeje.
Dlouhý stisk na displej z domácí obrazovky	Změna vzhledu.

2.3 Zapnutí hodinek

Pro zapnutí hodinek dlouze stiskněte tlačítko zapnutí. Pokud se hodinky nezapnou, nejprve je nabijte.

2.4 Stažení aplikací

Z APP Store nebo z Google Play si stáhněte „Zeroner Health Pro“. Aplikace Zeroner Health Pro je dostupná jak pro iOS v App Store, tak i pro Android na Google Play.
Aplikaci „Zeroner Health Pro” vyhledejte, stáhněte a nainstalujte.

2.5 Připojení hodinek

Po stažení aplikace ji spusťte a zaregistrujte se, pravdivě vyplňte vaše osobní data (výšku, váhu, datum narození) a připojení dokončete podle pokynů v aplikaci.

Poznámka:

1. *Pro úspěšné připojení hodinek k vašemu telefonu je zapotřebí na telefonu zapnout Bluetooth a pomocí aplikace připojit zařízení.*

2. *Aplikace Zeroner Health Pro v telefonech Android potřebuje povolení přístupu k poloze, pokud povolení mít nebude, nelze zařízení vyhledat.*

3. *Při prvním připojení aplikace Zeroner Health Pro App, bude datum a čas synchronizován s hodinkami a uložená data (kroky, kalorie a vzdálenost) budou vymazány.*

2.6 Nošení hodinek

1. Pro optimální sledování naměřených hodnot, doporučujeme hodinky nosit o šířku prstu pod zápěstní kostí.
2. Zajistěte prosím, aby hodinky pevně přiléhaly ke kůži a neposunovaly se během cvičení nahoru a dolu.

2.7 Výměna řemínku

Pokud chcete vyměnit řemínek, zvolte řemínek o šířce 20 mm.

1. Posunutím západkového zámku na řemínku, řemínek odpojte od hodinek.
2. Zarovnejte nový řemínek s hodinkami a řemínek k hodinkám připojte.
3. Abyste se přesvědčili o tom, že řemínek je správně připevněn k hodinkám, lehce za řemínek zatáhněte.

3. Hlavní vlastnosti

3.1 Monitor srdečního tepu

Zabudovaný PPG senzor srdečního tepu spolu s HR algoritmem, mohou přesně sledovat frekvenci

tepu během nošení hodinek.

1. Hodinky monitorují váš srdeční tep po 24 hodin v reálném čase. Můžete se rozhodnout zda, tuto funkci zapnete nebo vypnete.
2. V aplikaci Zeroner Health Pro si můžete nastavit horní a spodní limit srdečního tepu. Pokud je srdeční tep během cvičení nižší než spodní limit nebo vyšší než horní limit, hodinky vás upozorní.
3. Srdeční tep lze synchronizovat s Apple Health.
4. Během cvičení se zobrazuje pět zón srdečního tepu: všechna data si můžete po připojení a synchronizaci detailně v aplikaci prohlížet.

Poznámka: Přenos světelného signálu může být omezen, pokud máte velmi tmavou pleť nebo husté ochlupení; nesprávné nošení může také způsobit chybné měření.

3.2 Záznam plavání

Hodinky Sponge watch 1 jsou vybaveny dvěma režimy plavání: volný režim (přírodní vodní plocha) a režim v bazénu.

1. Hodinky mohou zaznamenávat uplavanou vzdálenost, parametr SWOLF, počet záběrů, průměrné tempo a další data.
2. Ukončení cvičení: jedním dlouhým stiskem pravého tlačítka přerušíte cvičení a pak dlouhým stiskem pravého tlačítka plavání ukončíte.
3. Přepínání zobrazení dat: v režimu plavání stiskem pravého tlačítka přepnete zobrazení dat.

Poznámka:

1. *Hodinky Sponge watch 1 je možné používat pouze při plavání. Pokud je použijete při potápění, může dojít k jejich poškození. Takovéto poškození není kryto zárukou.*
2. *Během plavání nemohou hodinky Sponge watch 1 monitorovat srdeční frekvenci.*
3. *V režimu plavání je funkce dotykového ovládání vypnuta.*
4. *V režimu plavání v bazénu nastavte správnou délku bazénu, aby byla správně vypočítávána uplavaná vzdálenost a další data. Pokud je uplavaná vzdálenost menší než jeden okruh, nelze vzdálenost vypočítat.*
5. *Průměrná hodnota parametru SWOLF = počet záběrů pro přeplavání bazénu + doba přeplavání bazénu.*

3.3 Monitorování spánku

Pokud si hodinky vezmete večer na spaní, můžete si ráno po probuzení v aplikaci zkontrolovat váš spánek. Režim spánku je aktivní od 20:00 hodin večer do 9:00 hodin ráno dalšího dne.

Poznámka:

1. *Monitorování spánku se přeruší po probuzení a 5 – 10 minutách pohybu.*
2. *Během dne hodinky nemonitorují spánek.*

4. Další informace

4.1 Odolnost vůči vodě

Hodnocení odolnosti vůči vodě: 5 ATM. Odolnost

proti vodě není trvalá; v průběhu času se může snižovat. Zařízení lze používat při mytí rukou, při plavání v mělké vodě nebo za deště, ale nikoliv při sprchování horkou vodou, při potápění, surfování atd. Zařízení není odolné proti korozivním kapalinám např. vůči mořské vodě, kyselým nebo alkalickým roztokům a chemikáliím. Pokud dojde k neúmyslnému potřísnění korozivní kapalinou, přístroj omyjte čistou vodou a do sucha vytřete. Na škody způsobené nesprávným používáním se nevztahuje záruka.

Níže uvedené události mohou ovlivnit odolnost zařízení vůči vodě a je nutné jim zamezit:

1. Pád hodinek, údery a další nárazy.
2. Vystavení hodinek mýdlové vodě, sprchovacímu gelu, detergentům, parfémům, pleťové vodě, olejům atd.
3. Vysokým teplotám a vlhkosti jako jsou horké koupele nebo sauna.

4.2 Specifikace

Rozměry	40x35x8,5 mm	**Nastavení řemínku**	150 mm-250 mm
Typ displeje	1.3 palce TFT barevný čtvercový	**Provozní teplota**	0-45 ^{0}C
Hmotnost	přibližně 26g	**Rozlišení**	240×240 pixelů
Kapacita baterie	170 mAh Li-Polymer baterie		
Životnost baterie	5-7 dní (příjem průměrně 50 zpráv a 5 hovorů denně; zvednutí zápěstí pro aktivaci displeje až 50 krát; cvičení půl hodiny denně; zapnutí 24 hodinového automatického monitorování srdečního tepu.)		

4.3 Aktualizace firmwaru

V okamžiku, kdy je kdy dispozici nová verze firmwaru, v aplikaci se objeví oznámení. Vstupte do rozhraní zařízení “Device” aplikace a vyberte aktualizace firmwaru.

Poznámka:

1. *Před spuštěním aktualizace si zkontrolujte, že kapacita baterie je vyšší než 50 %.*
2. *Během procesu aktualizace nelze aktualizaci přerušit, zamezte zhasnutí displeje a pouze po dokončení aktualizace můžete můžete ukončit rozhraní aktualizace. V opačném případě aktualizace selže. V případě, že aktualizace selže, počkejte až se hodinky automaticky restartují.*

Pak opět připojte hodinky k aplikaci a opakujte aktualizaci.

5. Údržba zařízení

5.1 Péče o zařízení

1. Při čištění přístroje nepoužívejte ostré předměty.
2. Nepoužívejte rozpouštědla, chemické čistící prostředky nebo repelenty, protože mohou poškodit plastové součásti zařízení.
3. Po vystavení zařízení slané vodě, opalovacímu krému, kosmetice, alkoholu nebo jiným agresivním chemikáliím zařízení důkladně omyjte čistou vodou, aby bylo zabráněno jeho poškození.
4. Pokud je zařízení pod vodou nemačkejte žádná tlačítka.

5. Zařízení nevystavujte extrémním mechanickým šokům, může dojít dojít ke zkrácení životnosti.
6. Zařízení dlouhodobě nevystavujte extrémně vysokým nebo nízkým teplotám, což může způsobit trvalé poškození.
7. Po každém cvičení zařízení omyjte čistou vodou.

5.2 Čištění vašich hodinek

1. Za použití flanelové tkaniny a neutrálního jemného detergentu hodinky otřete;
2. Počkejte až uschne.

Poznámka:
Dokonce i nepatrné stopy potu nebo vlhkosti mohou způsobit korozi nabíjecích kontaktů, což způsobuje problémy při nabíjení a při přenosu dat.

5.3 Udržuje vaše hodinky a zápěstí v suchu

Před nasazením hodinek se ujistěte, že vaše zápěstí je suché. Po mytí nebo zpocení si před nasazením hodinek zápěstí pečlivě osušte. Hodinky nenoste příliš těsně utažené.

6. Důležité bezpečnostní rady

1. *Změnu nebo začátek cvičebního programu vždy konzultujte se svým lékařem.*
2. *Zařízení, příslušenství, monitor srdečního tepu a příslušná data jsou určena pouze pro kontrolu cvičení a nikoliv pro lékařské účely.*

3. Údaje o frekvenci srdečního tepu jsou pouze orientační a za důsledky jejich chybného vyhodnocení není přijata žádná odpovědnost.
4. Hodinky nevystavujte tepelným zdrojům nebo na místech s vysokou teplotou například v zaparkovaném automobilu na slunci. Chcete-li zabránit možnosti poškození hodinek, umístěte je mimo přímé sluneční záření.
5. Pokud chcete hodinky uskladnit na delší dobu, umístěte je na místo, které odpovídá teplotní specifikaci uvedené v této příručce.