

Инструкция по эксплуатации и технике безопасности

1. Предупреждение о литиевых батареях

Датчик и зарядное устройство содержат литиевые батареи. Несоблюдение данных инструкций может привести к сокращению срока службы, повреждению, возгоранию, химическому ожогу, утечке электролита или травме.

2. Используйте только оригинальные аксессуары

Используйте только кабель для зарядки, поставленный компанией WHOOP. Использование неавторизованного или поврежденного кабеля, датчика или зарядного устройства может привести к возгоранию, взрыву, утечке или другим опасностям.

3. Подготовка к зарядке

USB-порт для зарядки должен быть чистым и сухим перед началом зарядки.

4. Перегрев

Снимите датчик, если он начал неприятно нагреваться.

5. Раздражение кожи

Немедленно снимите датчик WHOOP при появлении покраснения, отека, зуда или любого другого раздражения или дискомфорта на коже.

6. Блок питания

Используйте с зарядным устройством только блок питания, одобренный сертифицирующими органами (например, UL, CSA, VDE) и соответствующий местным нормативным требованиям.

7. Мелкие детали

Содержит мелкие детали. Храните в недоступном для детей и домашних животных месте.

8. Механические повреждения

Не модифицируйте, не вскрывайте, не разбирайте, не давите, не прокалывайте, не бейте и не нагревайте датчик, зарядное устройство или кабели. Не подвергайте их воздействию взрыва или других опасностей.

9. Батарея

Не пытайтесь получить доступ к элементам батареи в датчике или зарядном устройстве. Они не предназначены для замены или обслуживания пользователем и могут стать причиной возгорания, взрыва, утечки или иных опасностей при неправильном обращении.

10. Опасность проглатывания

Не берите датчик, зарядное устройство или кабели в рот. Проглатывание может привести к удушью, химическим ожогам, перфорации мягких тканей и летальному исходу. В случае проглатывания немедленно обратитесь за медицинской помощью.

11. Отсоединение зарядного устройства

Отсоединяйте зарядное устройство от датчика только руками (не используйте острые или твердые предметы).

12. Температурный режим

- **Эксплуатация:** Не эксплуатируйте датчик или зарядное устройство за пределами температурного диапазона от **-10°C до 55°C**.
- **Зарядка:** Не заряжайте датчик или зарядное устройство за пределами температурного диапазона от **0°C до 35°C**.
- **Вентиляция:** Не накрывайте зарядное устройство во время зарядки (например, одеялом).

13. Хранение

При длительном хранении датчика или зарядного устройства не храните их за пределами температурного диапазона от **-10°C до 45°C** и заряжайте не реже одного раза в **2 месяца**.

14. Воздействие тепла

Не оставляйте датчик или зарядное устройство рядом с источником тепла или в местах с высокой температурой, например, под прямыми солнечными лучами в закрытом автомобиле.

15. Химические вещества

Сведите к минимуму воздействие на датчик, зарядное устройство и кабель духов, растворителей, моющих средств, кислот или кислых продуктов, репеллентов, лосьонов, солнцезащитного крема, масел или краски для волос.

16. Вода и жидкости

- Не погружайте и не подвергайте воздействию воды портативное зарядное устройство с аккумулятором глубже **1 метра** на срок более **2 часов**.
- Не погружайте и не подвергайте воздействию воды устройство (датчик) глубже **10 метров** на срок более **2 часов**.
- Не подвергайте зарядное устройство с литым кабелем воздействию воды.
- Не подвергайте устройство или зарядное устройство воздействию других жидкостей или химикатов.
- Не подвергайте датчик, зарядное устройство или кабель воздействию воды или других жидкостей при подключении к источнику питания.

17. Медицинские процедуры

Не носите датчик во время медицинских процедур.

Медицинские предупреждения

Если вы используете кардиостимулятор или другое медицинское устройство, проконсультируйтесь с врачом перед использованием датчика и зарядного устройства WHOOP. Перед началом или изменением любой программы упражнений всегда консультируйтесь с врачом.

За исключением случаев, прямо указанных WHOOP, датчик WHOOP, аксессуары и связанные с ними данные предназначены только для общих информационных целей, а не для медицинских целей, и не предназначены для диагностики, мониторинга, лечения, излечения или предотвращения каких-либо заболеваний или состояний.

Данные о частоте сердечных сокращений, вариабельности сердечного ритма и другие данные и выводы предоставляются только для справки и могут быть неточными в определенных обстоятельствах. На данные и аналитику продуктов WHOOP не следует полагаться в критических для здоровья или безопасности приложениях. Проконсультируйтесь с врачом, если у вас есть вопросы или опасения по поводу вашего здоровья.

Чувствительность кожи

У некоторых людей может возникать раздражение кожи, включая контактный дерматит, от контакта с носимыми устройствами. Это может быть связано с длительным контактом, аллергиями, повышенной чувствительностью, влажностью, воздействием раздражителей (мыло, пот, дезинфицирующее средство) под датчиком и другими причинами.

Вероятность раздражения выше, если у вас есть экзема, аллергии, если вы носите браслет слишком туго или не обеспечиваете надлежащую чистку устройства. Регулярно проверяйте кожу на наличие признаков раздражения. Инструкции по правильному натяжению браслета, очистке и уходу за устройством доступны на support.whoop.com.

Нормативная информация

Электронная маркировка

Информация о нормативной сертификации доступна в приложении WHOOP: Раздел «Еще» > «О приложении» > «Нормативные метки».

Соответствие нормам FCC и ISED Canada

Данное устройство соответствует части 15 Правил FCC и стандартам RSS ISED Canada. Работа устройства возможна при соблюдении двух условий: (1) устройство не должно создавать вредных помех и (2) устройство должно принимать любые принимаемые помехи, включая те, которые могут вызывать нежелательную работу.

Соответствие нормам ЕС

Компания WHOOP заявляет, что продукт соответствует основным требованиям Директивы 2014/53/ЕС (Директива по радиооборудованию) и другим применимым директивам ЕС. Полная декларация соответствия доступна на support.whoop.com.

Утилизация (WEEE)

Символ WEEE означает, что продукт не следует утилизировать вместе с бытовыми отходами. Его следует сдать в пункт сбора для переработки. Надлежащая утилизация помогает защищать природные ресурсы, здоровье людей и окружающую среду. Для получения информации об утилизации обратитесь в местные органы власти.

Уполномоченный представитель в ЕС: Whoop Limited, 70 Sir John Rogerson's Quay, Dublin 2, Dublin, Ireland, D02 R296.

Потребительская информация:

1. Зарядите аккумулятор.

- Подключите кабель для зарядки к зарядному паучку.
- Наденьте паучок на браслет Whoop, совместив контакты. Он должен зафиксироваться с щелчком.
- Заряжайте, пока индикатор на паучке не загорится зеленым.

2. Скачайте приложение Whoop.

- Приложение доступно в **App Store** (для iOS) и **Google Play** (для Android). Это ваш главный экран для работы с Whoop.

3. Создайте аккаунт и подключите браслет.

- Откройте приложение и следуйте инструкциям на экране.
- Включите Bluetooth.
- Приложение найдет ваш браслет и предложит его активировать. Вам понадобится код с упаковки или самого браслета.

4. Наденьте браслет.

- Наденьте браслет на **не ведущую руку** (если вы правша, то на левую, и наоборот) на расстоянии примерно двух пальцев от косточки на запястье.
- Он должен сидеть плотно, но комфортно. Датчик на обратной стороне должен постоянно контактировать с кожей для точных измерений.

Как это работает? Основные метрики

Whoop измеряет три ключевых показателя, которые формируют ваш **«Дневной рейтинг»**:

1. Нагрузка (Strain) — от 0 до 21

- **Что это?** Как много вы нагрузили свой организм за день. Суммирует всю вашу активность — от прогулки до интенсивной тренировки.
- **Цель:** Достигать целевой зоны нагрузки, которую Whoop рассчитывает персонально для вас на основе уровня вашего восстановления.

2. Восстановление (Recovery) — от 0% до 100%

- **Что это?** Насколько ваш организм готов к новым нагрузкам. Рассчитывается на основе анализа **ЧСС, вариабельности сердечного ритма (BСР), частоты дыхания и качества сна**.
- **Как использовать?**
 - **Высокое восстановление (70%+):** Идеальный день для интенсивных тренировок.
 - **Среднее восстановление (40-69%):** Умеренная активность.
 - **Низкое восстановление (0-39%):** День для отдыха и легкого восстановления.

3. Сон (Sleep)

- Whoop автоматически отслеживает ваш сон (длительность и качество).
- Показывает время в каждой фазе сна (медленный, быстрый, глубокий).
- Дает рекомендации по необходимой продолжительности сна для полного восстановления.

4. Ежедневное использование

- **Носите постоянно.** Для максимальной точности данных носите браслет 24/7, даже в душе (он водонепроницаем). Спать в нем — обязательно.
- **Заряжайте правильно.** Вы можете заряжать браслет, не снимая его с руки. Просто наденьте зарядный паучок поверх браслета. Полная зарядка аккумулятора длится около 2 часов и обеспечивает работу до 5 дней.
- **Следите за «Дневным рейтингом».** Открывайте приложение утром, чтобы проверить свое **Восстановление** и **Рекомендацию по сну** на следующую ночь. В течение дня следите за **Нагрузкой**.
- **Журнал (Journal).** Ежедневно отвечайте на вопросы в журнале (например, "Пил ли вы кофе?", "Принимали ли алкоголь?"). Это поможет вам понять, как ваши привычки влияют на сон и восстановление.

5. Советы для точности данных

- **Плотность посадки:** Браслет не должен болтаться. Во время тренировок можно затянуть его чуть туже. Используйте фирменные ремешки из разных материалов для комфорта.
- **Местоположение:** Для самых точных данных во время высокоинтенсивных тренировок можно носить браслет на бицепсе со специальным ремешком.
- **Чистота:** Регулярно мойте браслет и ремешок с мылом. Кожа под ним должна быть сухой и чистой.

Техническая Информация:

Устройство соответствует требованиям

Технического регламента Евразийского экономического союза "Об ограничении применения опасных веществ в изделиях электротехники и радиоэлектроники" (ТР ЕАЭС 037/2016)

соответствует требованиям Технического регламента Таможенного союза "Электромагнитная совместимость технических средств" (ТР ТС 020/2011)

- **Гарантийный срок товара:** 6 Месяцев

- **Срок Службы:** 12 Месяцев.

- **Место нахождения (адрес юридического лица) и адрес места осуществления деятельности по изготовлению продукции:** Соединенные Штаты, One Kenmore Square, Suite 601, Boston, MA 02215
USA Филиал: «Dongguan Huilong Chuangke Electronics Co., Ltd» Китай, China, Guangdong Province, Dongguan City, Fenggang Town, Hongshi Road, Deji Industrial Park No.33