

HEALTH WATCH PRO №80M

Профессиональные манжетные часы с осциллометрическим методом измерения давления и автоматическим мониторингом пульса, температуры и кислорода



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

***Уделите 10 минут сейчас,
чтобы сэкономить десятки часов потом**

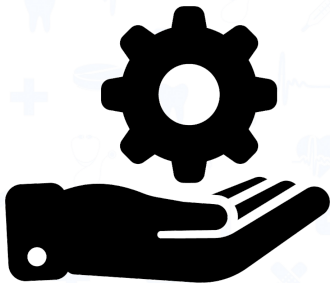
ОГЛАВЛЕНИЕ ДЛЯ БЫСТРОГО ПОИСКА

- 2 – Оглавление для быстрого поиска
- 3 – Контакты технической поддержки
- 4 – Помощь персонального менеджера
- 5 – Как составлена инструкция
- 6 – Что может устройство
- 7 – Куда жать и как управлять
- 9 – Как заряжать часы
- 10 – Пункты меню в часах
- 13 – Установка приложения ⚠
- 14 – Регистрация в приложении ⚠
- 15 – Подключение приложения ⚠
- 16 – Первоначальная настройка
- 17 – Автоматическое измерение данных ⚠
- 18 – Сигнализаторы при аномалиях ⚠
- 19 – Аналитика в электронных журналах
- 20 – Подготовка к замеру давления манжетой ⚠
- 22 – Измерение давления манжетой ⚠
- 24 – Другие измерения через часы
- 25 – Удалённый контроль данных ⚠
- 30 – Уведомления о звонках и SMS
- 31 – Исправление «Лагов»
- 32 – 10% скидка на следующие покупки

КОНТАКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Вы всегда можете воспользоваться помощью технической поддержки, которая поможет Вам настроить устройство, а также ответить на любые возникающие вопросы:

- 1) Web: <https://healthband.net/>
- 2) Телефон горячей линии: +7(495)151-88-88
- 3) Whats'App: +7(495)151-88-88
- 4) Telegram: <https://t.me/Healthband>



ПОМОЩЬ ПЕРСОНАЛЬНОГО МЕНЕДЖЕРА

При покупке данного устройства за Вами закрепляется персональный менеджер, который будет сопровождать Вас в процессе освоения Вами навыков управления устройством.

Контактные данные Вашего персонального менеджера указаны в гарантийном талоне в графе «Ответственный». Вы можете связываться с персональным менеджером любым удобным для Вас способом:

- А) По мобильному телефону
- Б) По городскому телефону
- В) Через Whats'App
- Г) Через Telegram



КАК СОСТАВЛЕНА ИНСТРУКЦИЯ?

Инструкция составлена таким образом, чтобы Вы смогли плавно и по порядку изучить устройство и начать им пользоваться полноценно. Мы крайне рекомендуем читать инструкцию по порядку, однако, если Вы привыкли разбираться «по-русски» - сначала сделать, а потом читать, то будьте готовы к непониманию и возникновению сложностей...

Однако, не переживайте, после прочтения Вы получите ответы на возникающие вопросы)



ЧТО МОЖЕТ УСТРОЙСТВО

Часы способны измерять:

- ☐ Давление манжеткой *(для покоя)*
- ☐ Давление оптикой *(для движения)*
- ☐ Частоту пульса
- ☐ Температуру тела *(с запястья)*
- ☐ Насыщение крови кислородом
- ☐ Продолжительность сна
- ☐ Количество шагов
- ☐ Пройденное расстояние
- ☐ Сожженные калории

Режимы измерения пульса, давления, кислорода, температуры:

- ☐ В ручном режиме по запросу
- ☐ В автоматическом режиме 24/7
- ☐ Ежесекундный замер ЧСС в спорт-режиме

Сигнализаторы аномалий:

- ☐ При тахикардии (при повышенном пульсе)
- ☐ При гипертермии (при высокой $t^{\circ}\text{C}$ тела)

Просмотр результатов измерений:

- ☐ На самих часах за последние 6 часов
- ☐ В приложении за всё время

Если родственник в другом городе:

- ☐ Просматривать результаты измерений Вы можете дистанционно со своего смартфона из любой точки мира

КУДА ЖАТЬ И КАК УПРАВЛЯТЬ

ВЕРХНЯЯ КНОПКА «POWER»

- ☐ Длительное удержание - вкл/выкл часов
- ☐ Короткое нажатие – возврат на главный экран и включение подсветки

НИЖНЯЯ КНОПКА «MEASC»

- ☐ Короткое нажатие – быстрый переход в раздел измерения давления




«POWER»

«MEASC»

СЕНСОРНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

Для управления часами используйте:

- Свайпы вправо / влево / вверх / вниз
- Короткое нажатие на нужный пункт меню

The background of the image is a light blue gradient with a repeating pattern of various medical and healthcare icons. These icons include a heart with a pulse line, a tooth, a stethoscope, a DNA double helix, a heart with a cross, a test tube, a first aid kit, a bandage, a syringe, a pill, a heart with a pulse line, a tooth, a stethoscope, a DNA double helix, a heart with a cross, a test tube, a first aid kit, a bandage, a syringe, a pill, and a heart with a pulse line.

®HEALTHBAND

КАК ЗАРЯЖАТЬ ЧАСЫ

1. В комплекте у часов есть магнитный USB-кабель для зарядки. Поднесите магнитную «головку» к зарядным электродам на тыльной стороне корпуса часов и «головка» примагнитится к электродам, начав зарядку.



2. Используйте для зарядки USB-порт компьютера, портативное зарядное устройство или сетевой блок, чьи параметры НЕ превышают 5V, 2A. Рекомендуемые параметры сетевого блока – 5V, 1A

3. До 100% часы заряжаются в течение 1,5 - 2 часов. Рекомендуем подзаряжать часы сразу как только АКБ достигает уровня 20%.

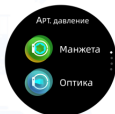
4. Для повышения автономности часов рекомендуем: поставить среднюю яркость, выключить автоматическое включение экрана при вращении запястья, отключить уведомления об смс – всё это по желанию.

ПУНКТЫ МЕНЮ В ЧАСАХ (СТР 1)

Горизонтальное меню. Открывается при «свайпе» слева направо и наоборот.



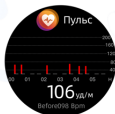
Раздел с Вашей активностью за 24 часа. Обнуляется каждый день, но в приложении данные хранятся за всё время.



Выбор метода ручного измерения давления. Для покоя – Манжета, а в процессе ходьбы – Оптика



Температура поверхности запястья. Может отличаться от t° в подмышечной впадине. На экране история за 6 часов

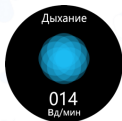


Измерение пульса. На экране история за 6 часов и с ручных, и с автоматических измерений

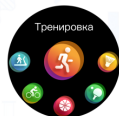


Измерение сатурации (кислорода в крови). На экране также история замеров за крайние 6 часов

ПУНКТЫ МЕНЮ В ЧАСАХ (СТР 2)



Средняя частота дыхания. Высчитывается по динамике изменения пульса. История замеров будет в приложении



Выбор режима тренировки, при котором будет запущен таймер и происходит ежесек. непрерывный замер пульса.



Текущая погода в Вашем регионе. *Данные могут отличаться от реальных, так как берутся с данных китайского сервера о погоде в регионе.

Верхнее меню. Открывается при «свайпе» от верхней кромки экрана сверху вниз!



Открытие вертикального меню настроек



Регулировка яркости



Автовключение экрана при вращении



Режим сна, отключающий все уведомления



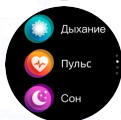
Выключение устройства

ПУНКТЫ МЕНЮ В ЧАСАХ (СТР 3)

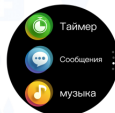
Вертикальное меню. Открывается при «свайпе» снизу вверх!



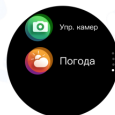
Переход в измерения температуры, давления и сатурации из вертикального меню



Переход в измерения дыхания, пульса, из вертикального меню, а также просмотр длительности сна



Запуск таймера, просмотр истории уведомлений и звонков, а также управление музыкой смартфона с часов



Управление камерой – это когда от вращения часами делается фото на смартфоне. И переход в раздел погоды.

УСТАНОВКА ПРИЛОЖЕНИЯ (ВАЖНО!)

Скачайте на смартфон приложение «SmartHealth» в магазине приложений или с помощью данных QR-кодов.



для Android
в Play Market



для iOS
в AppStore



После чего перейдите в приложение и дайте приложению все разрешения, которое оно просит. Время, дата, а также перевод некоторых пунктов меню на русский язык произойдет автоматически после подключения браслета к приложению.

РЕГИСТРАЦИЯ В ПРИЛОЖЕНИИ

Выполните 8 шагов в указанном порядке.

Войти Пропустить

Имя

Пароль

1 Регистрация Забыли пароль?

Войти

Нет входа в аккаунт

< Регистрация

2 E-mail носителя

Проверить e-mail **5** получить проверочный код

3 123456789

4 123456789

Регистрация

< Входящие • 176

SmartHealth Ваш код проверки:
1 письмо

systemcode@m... Сегодня, 20:48

Ваш код проверки: 936466 **6**
(Работает через пять минут. Сообщение автоматически отправляется системой, не отвечайте.)

< Регистрация

E-mail носителя
sumash@healthband.net

7 936466 25 s

123456789

123456789

8 Регистрация

* Проверочный код может не поступить в случае, если Вы допустите ошибку при вводе электронной почты! Лишний пробел – это тоже символ, и это будет ошибкой! Также, проверяйте папку «Спам» на почте.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

После установки приложения **включите** в настройках своего смартфона 2 службы:

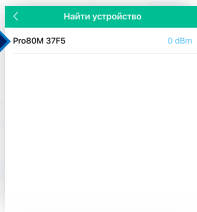
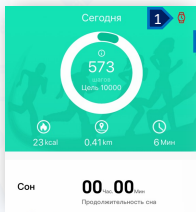


Bluetooth

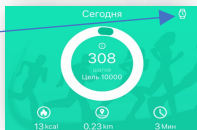


GPS (местоположение/геолокация)

А затем выполняйте всё по инструкции!

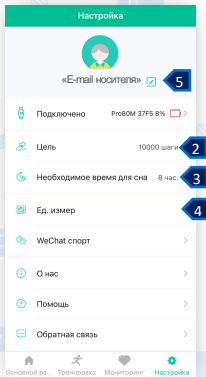
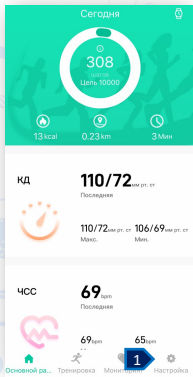


Белый значок часов означает, что часы успешно подключены к приложению




**Если на шаге 2 устройство не находится, то подключите его напрямую через настройки Bluetooth и повторите процедуру заново.*

ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ НАСТРОЙКА



6 Личные данные Сохранить

«E-mail носителя»

Мой QR-код  >


ник sumash@healthband.net >

Возраст 20 >

Пол Мужчине >

Рост 170 cm >

Вес 65 kg >

Цвет кожи  >

В разделе «Личные данные» заполните все имеющиеся поля.

А поле «Возраст» заполните после прочтения памятки с правилами измерений на странице 9, а лучше с 7 по 10 страницы.

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ДАННЫХ

«Вы спите, а замеры идут»

Часы способны автоматически измерять пульс, давление (оптикой), кислород, температуру и дыхание с интервалом от раз в 10 до раз в 60 минут. Где бы и в каком бы состоянии Вы ни находились, часы будут проводить замеры по графику. А все результаты замеров будут храниться в электронном журнале (см. стр. 19).



Основной ра...



Тренировка



Мониторинг



Настройка

1

Мое устройство



Pro80M 37F5

- Тема Тема2 >
- Напоминание >
- Напомнить о разминке 15Мин >
- Будильник >
- Мониторинг здоровья 10Мин >
- Предупреждение о температуре >
- Антипотеряшка >
- Высокий пульс. Предупреждение >
- Поднять запястье для включ... ☒

2

Мое устройство



Pro80M 37F5

- Тема Тема2 >
- Напоминание >
- Напомнить о разминке 15Мин >
- Будильник >
- Мониторинг здоровья 10Мин >

Отменить Мониторинг здоровья Готово

4

3

10 Мин

20 Мин

30 Мин

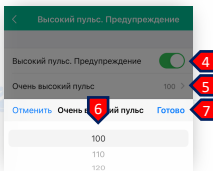
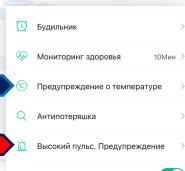
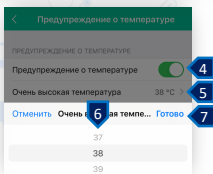
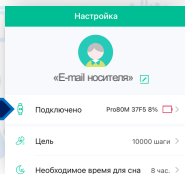
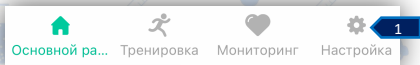
СИГНАЛИЗАТОРЫ ПРИ АНОМАЛИЯХ

«Держим «руку на пульсе», даже если Ваши руки заняты»

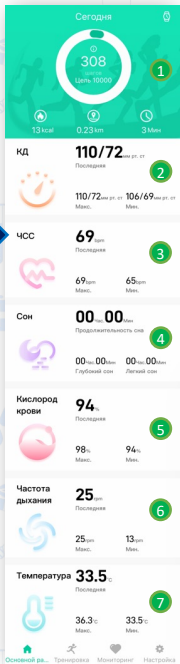
Часы способны подавать сигнализацию при возникновении аномалий 2-х видов:

- 1) При повышенном пульсе (тахикардия)
- 2) При высокой температуре (гипертермии)

Вибро-сигнал будет подаваться при достижении значений, которые Вы укажете ▼

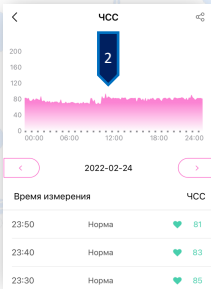


АНАЛИТИКА В ЭЛЕКТРОННЫХ ЖУРНАЛАХ



Результаты всех замеров сохраняются в 7-ми электронных журналах. Нажмите на нужный журнал, и откроется суточная статистика измерений. Также можно переключаться между датами нажатием на стрелки около даты.

На примере журнал с пульсом. По аналогии открываются все другие 6 журналов.

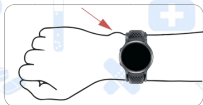
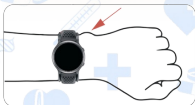


ПОДГОТОВКА К ЗАМЕРУ ДАВЛЕНИЯ МАНЖЕТОЙ В 3 ШАГА (СТР 1)

ШАГ1. Установите манжету на часы: 2 «трубочки» на манжете нужно вставить в 2 отверстия на тыльной части часов, а затем плотно прижать манжету к корпусу.



ШАГ2. Часы нужно разместить за выпирающей сбоку «гороховидной» косточкой, которая выпирает слева у левой руки и справа у правой ▼



ШАГ3. Смотрите на следующей странице >>>

ПОДГОТОВКА К ЗАМЕРУ ДАВЛЕНИЯ МАНЖЕТОЙ В 3 ШАГА (СТР 2)

ШАГ3. Ещё до начала измерения давления манжетой Вы должны знать, в каком положении нужно находиться при измерении. Это очень важно, так как положение тела, руки и другие тонкости сильно влияют на точность измерений».

Сидите прямо,
выпрямив спину.



Манжета должна
находиться на уровне
сердца.



Не поддерживайте манжету
другой рукой. Это может
привести к неточным
результатам измерений.

Расслабьте запястье и кисть.



Не отклоняйте
запястье назад.



Не сжимайте
кулак.

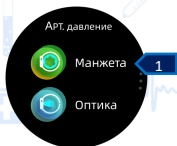


Не наклоняйте
запястье вперед.

ИЗМЕРЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ МАНЖЕТОЙ (СТР 1)

1) Перед измерением давления манжетой, посидите 2 минуты молча, чтобы ушло воздействие нагрузки, которое было во время ходьбы (с «Оптикой» всё наоборот).

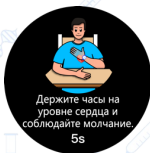
2) После того, как Вы подготовили часы к измерению и поняли, в каком положении должно находиться тело при измерении, можете приступить к самому процессу.



Долистайте до раздела «Арт. Давление» (или нажмите на нижнюю кнопку «MEASC»), затем нажмите на «Манжета»



Нажмите на «Запуск». На экране часов будут рекомендации по измерению, но про них мы уже поговорили.



А теперь выполняйте рекомендации часов, соблюдайте молчание и ждите окончания измерения.

ИЗМЕРЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ МАНЖЕТОЙ (СТР 2)



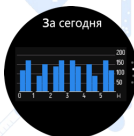
Такая заставка будет в процессе измерения. По сути, как у обычного тонометра. Ждём окончания.



По окончании замера на экране будут данные Систолического (верхнего) и Диастолического (нижнего) давления, а также пульс

ИСТОРИЯ ДАННЫХ НА ЧАСАХ

Если пролистать ниже, то Вы увидите результаты крайних измерений, графики с динамикой давления за сегодняшний день и динамику за неделю.



ДРУГИЕ ИЗМЕРЕНИЯ ЧЕРЕЗ ЧАСЫ

Как делать замеры рассмотрим на примере одного параметра – пульса, так как остальные замеры (давление оптикой, кислород и температура тела) будут производиться аналогично.



Пульс

ЧТО ЗАМЕРЯЕМ

ЗНАЧЕНИЯ

ГРАФИК С РЕЗУЛЬТАТАМИ ЗА 6Ч

ВРЕМЯ ИЗМЕРЕНИЯ

РЕЗУЛЬТАТ ТЕКУЩЕГО ЗАМЕРА

КРАЙНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

106 уд/м

Before098 Bpm

Для произведения замера нужно долистать до нужного блока, и замер начнётся автоматически. По окончании замера будет вибрация, а данные появятся на экране. История измерений за крайние 6 часов будет обновляться на графике. По горизонтали – это временная шкала, а по вертикали – значение измерения.

УДАЛЁННЫЙ КОНТРОЛЬ ДАННЫХ (СТР 1)

«Будьте рядом, даже находясь на расстоянии»

Если Вы приобретали устройство для своего родственника, о чьём здоровье Вы обеспокоены, то Вы сможете контролировать результаты всех измерений со своего смартфона из любой точки мира. Для этого нужно следующее:

А) У носителя устройства должны быть:

1. Сами часы в активированном состоянии
2. Смартфон
3. Интернет на смартфоне
4. Установлено приложение «SmartHealth»
5. Часы подключены к приложению

Б) У наблюдателя должны быть:

1. Смартфон
2. Интернет на смартфоне
3. Установлено приложение «Smart Health»

В) Обратите внимание ⚠

Если часы Носителя в какой-то момент не подключены к приложению, то в этот момент Наблюдатель не сможет увидеть текущие данные. Но он их обязательно увидит сразу после того, как Носитель зайдёт в приложение и подключит часы. У наблюдателя данные обновляются каждые 6 часов.

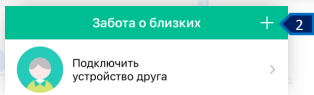
УДАЛЁННЫЙ КОНТРОЛЬ ДАННЫХ (СТР 2)

Настройка удалённого контроля в 5 шагов:

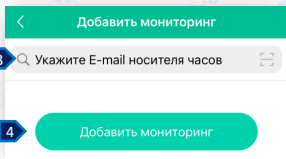
ШАГ 1. Сначала нужно подключить часы Носителя устройства к приложению и настроить их (см. стр. 10 - 13). Привязка к приложению позволяет передавать результаты замеров с часов в электронный журнал приложения и хранить их там вечно. Далее остаётся предоставить доступ к журналу Наблюдателям > (см. ШАГ 2)

ШАГ 2. Далее Наблюдателю нужно также установить приложение и пройти процедуру регистрации (см. стр. 10 - 11)

ШАГ 3. Далее добавьте с приложения Наблюдателя аккаунт Носителя для наблюдения, нажав на кнопку «Мониторинг»:

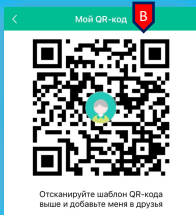
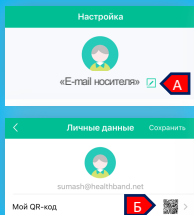


УДАЛЁННЫЙ КОНТРОЛЬ ДАННЫХ (СТР 3)



После прохождения этапов **3** и **4** в приложение **Носителя** часов уйдет приглашение, которое нужно принять (см. стр. 25)

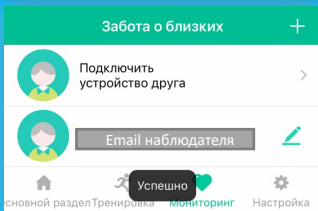
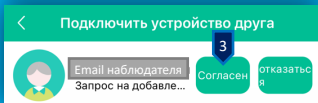
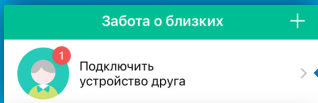
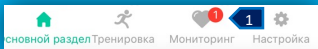
Также есть альтернатива ручному прописыванию электронной почты (этап **3**). Можно нажать на кнопку Сканировать, после чего с помощью камеры смартфона отсканировать QR-Code **с приложения** **Носителя** устройства! См.ниже ▼



Это делается в приложении **Носителя**!

УДАЛЁННЫЙ КОНТРОЛЬ ДАННЫХ (СТР 4)

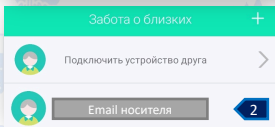
ШАГ 4. В приложении на смартфоне Носителя устройства нужно принять приглашение на удалённый контроль. Далее показываем, что нужно сделать ▼



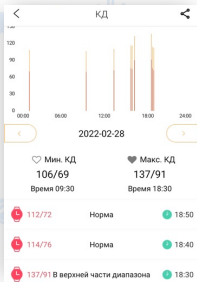
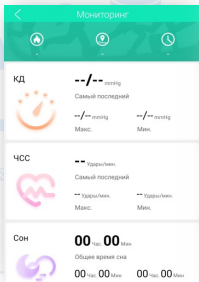
Это делается в приложении Носителя!

УДАЛЁННЫЙ КОНТРОЛЬ ДАННЫХ (СТР 5)

ШАГ 5. Теперь **Наблюдатель** может видеть результаты всех измерений со своего смартфона

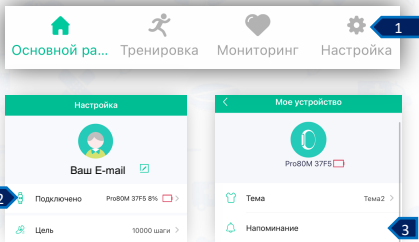


И далее открывается классическое меню с электронными журналами (см. стр. 16)



УВЕДОМЛЕНИЯ О ЗВОНКАХ И SMS

1. Для того, чтобы на часах отображались уведомления о входящих звонках и СМС, включите функцию «Напоминание» и выберите те приложения, чьи напоминания будут выводиться на экран часов.



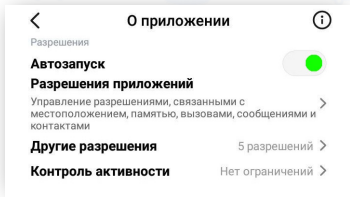
2. После чего на Вашем смартфоне обязательно нужно дать разрешение приложению «SmartHealth» на доступ к Контакты и Уведомлениям. Без этого оповещения работать не будут.

ИСПРАВЛЕНИЕ «ЛАГОВ»

1. Часы теряют связь с приложением.

Обычно проблема встречается на смартфонах китайских брендов. Приложение перестаёт работать в «фоне», так как у смартфона по умолчанию включен «Контроль активности».

Нужно зайти на смартфоне в «Настройки» – «Все приложения» – «SmartHealth» и далее: включить «Автозапуск», дать все «разрешения», а в «контроль активности» поставить «Нет ограничений».



2. Завис экран и не реагирует на команды.

Решение №1. Длительно держите верхнюю кнопку до выключения, а затем включите заново. После чего обнулите настройки.

Решение №2. Отложите часы и дождитесь, пока разрядится АКБ, и часы выключатся сами. После чего поставьте часы на зарядку и затем включите их и сбросьте настройки.

**СПАСИБО, ЧТО ВЫБРАЛИ
HEALTHBAND!**



**Подпишитесь на официальную
страницу ВКонтакте:**

vk.com/healthband_net

**и получите 10% скидку на
следующую покупку!**