

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°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



СЕНСОРНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

Для управления часами используйте:

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

®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%.

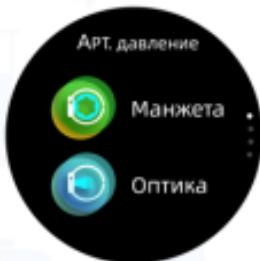
4. Для повышения автономности часов рекомендуем: поставить среднюю яркость, выключить автоматическое включение экрана при вращении запястья, отключить уведомления об смс – всё это по желанию.

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.



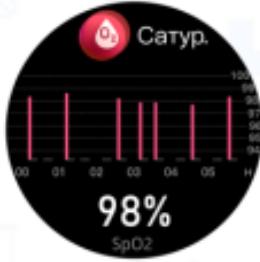
Выбор метода ручного измерения давления. Для покоя – Манжета, а в процессе ходьбы – Оптика



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

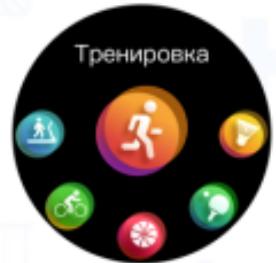


Измерение сатурации (кислорода в крови). На экране также история замеров за крайние 6 часов

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 ежесекундный 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)

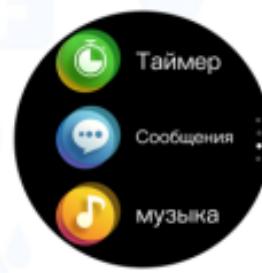
Вертикальное меню. Открывается при «свайпе» снизу вверх!



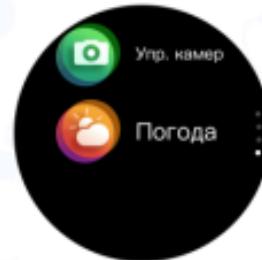
Переход в измерения температуры, давления и сатурации из вертикального меню



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



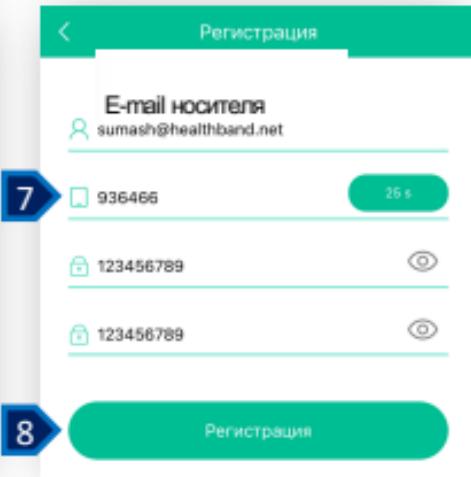
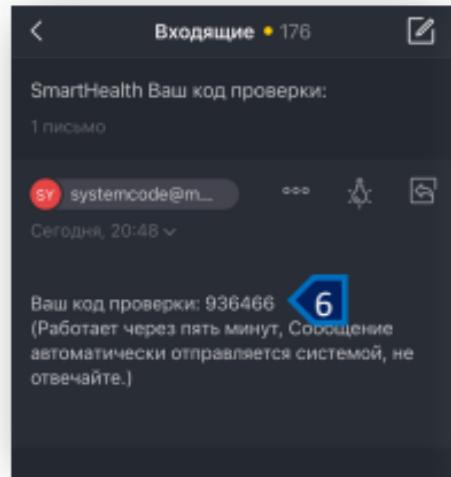
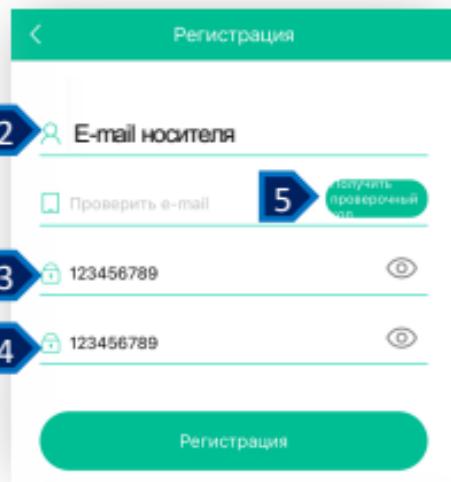
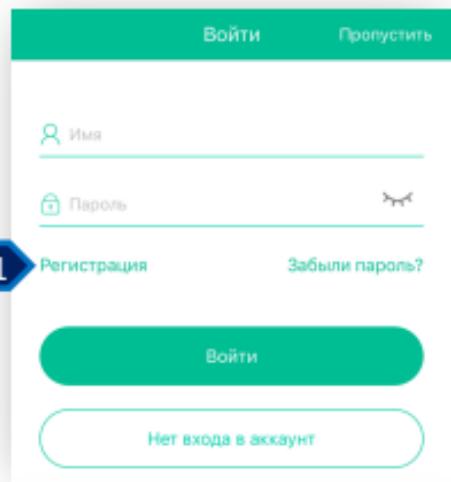
для iOS
в AppStore



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.



* 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.

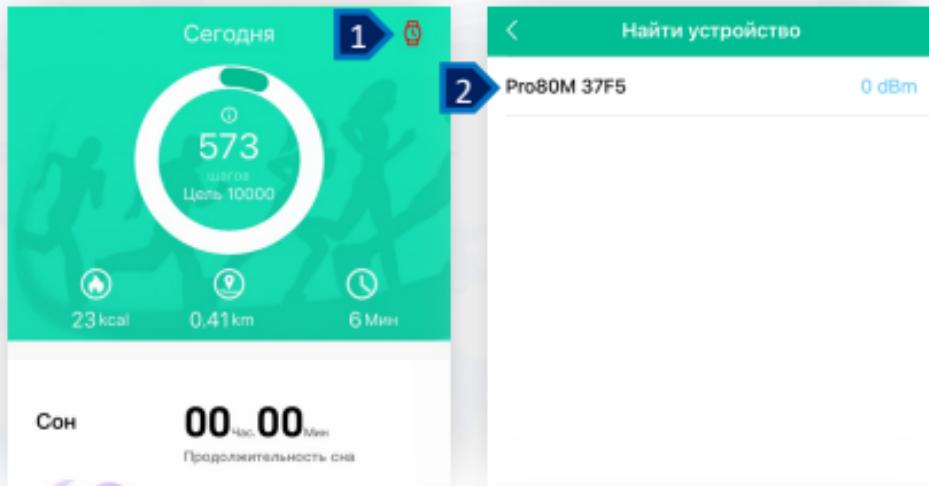
ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

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

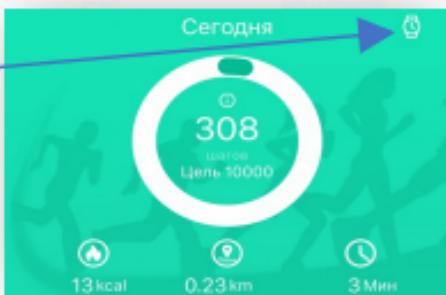
 **Bluetooth**

 **GPS (местоположение/геолокация)**

А затем выполняйте всё по инструкции!

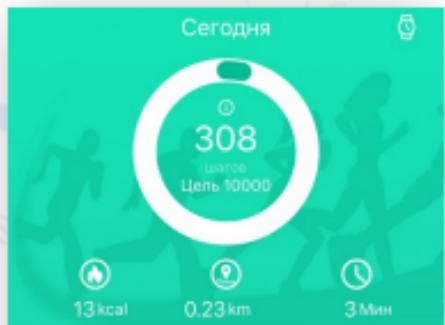


Белый значок часов означает, что часы успешно подключены к приложению



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

ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ НАСТРОЙКА



Настройка

«E-mail носителя» 5

Подключено Pro80M 37F5 8% >

Цель 10000 шагов 2

Необходимое время для сна 8 час. 3

Ед. измер.

WeChat спорт

О нас

Помощь

Обратная связь

Основной раз... Тренировка Мониторинг Настройка

6 → Личные данные Сохранить

«E-mail носителя»

Мой QR-код

ник sumash@healthband.net >

Возраст 20 >

Пол Мужчина >

Рост 170 см >

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).

The screenshot displays a mobile application interface for a smartwatch, specifically for managing device settings and health monitoring.

Top Bar:

- Home icon
- Training icon
- Monitoring icon
- Settings icon
- Back arrow icon
- Number 1

Left Panel: Мое устройство (My Device)

- Device icon: Pro80M 37F5
- Tema (Theme) - Тема 2
- Reminder (Reminder) - Напоминание
- Stretch reminder (Stretch reminder) - Напомнить о разминке 15Мин
- Alarm (Alarm) - Будильник
- Health monitoring (Health monitoring) - Мониторинг здоровья 10Мин
- Temperature warning (Temperature warning) - Предупреждение о температуре
- Antiperspirant (Antiperspirant) - Антипотеряшка
- High pulse warning (High pulse warning) - Высокий пульс. Предупреждение
- Wrist up reminder (Wrist up reminder) - Поднять запястье для включ...

Right Panel: Мое устройство (My Device) - Monitoring Schedule

- Device icon: Pro80M 37F5
- Tema (Theme) - Тема 2
- Reminder (Reminder) - Напоминание
- Stretch reminder (Stretch reminder) - Напомнить о разминке 15Мин
- Alarm (Alarm) - Будильник
- Health monitoring (Health monitoring) - Мониторинг здоровья 10Мин

Action Buttons:

- Blue arrow pointing right with number 2
- Blue arrow pointing left with number 3
- Blue arrow pointing right with number 4
- Blue arrow pointing right with number 5

Bottom Options:

- Отменить (Cancel)
- Мониторинг здоровья (Health monitoring)
- Готово (Done)

Bottom Timer:

- 10 Мин (10 Min)
- 20 Мин (20 Min)
- 30 Мин (30 Min)

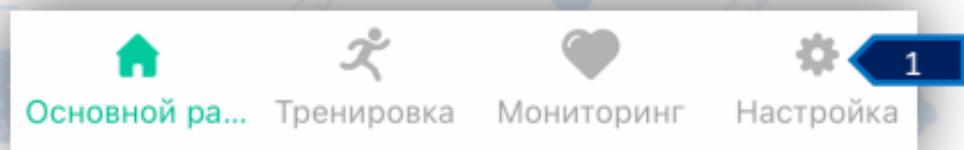
СИГНАЛИЗАТОРЫ ПРИ АНОМАЛИЯХ

«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 ▼



Настройка

«E-mail носителя»

Подключено
Pro90M 37F5 8%

Цель
10000 шаги >

Необходимое время для сна
8 час. >

Предупреждение о температуре

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О ТЕМПЕРАТУРЕ

Предупреждение о температуре 4

Очень высокая температура 38 °C > 5

Отменить Очень высокая температура... Готово 6 7

37
38
39

3

Будильник >

Мониторинг здоровья 10Мин >

Предупреждение о температуре > 4

Антипотеряшка >

Высокий пульс. Предупреждение > 5

Высокий пульс. Предупреждение

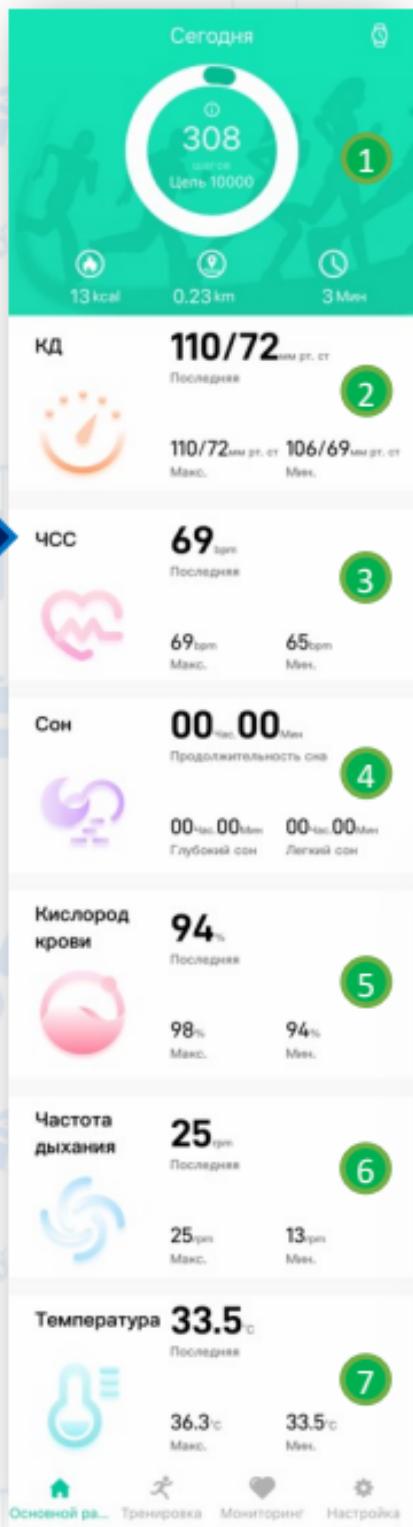
Высокий пульс. Предупреждение 4

Очень высокий пульс 100 > 5

Отменить Очень высокий пульс Готово 6 7

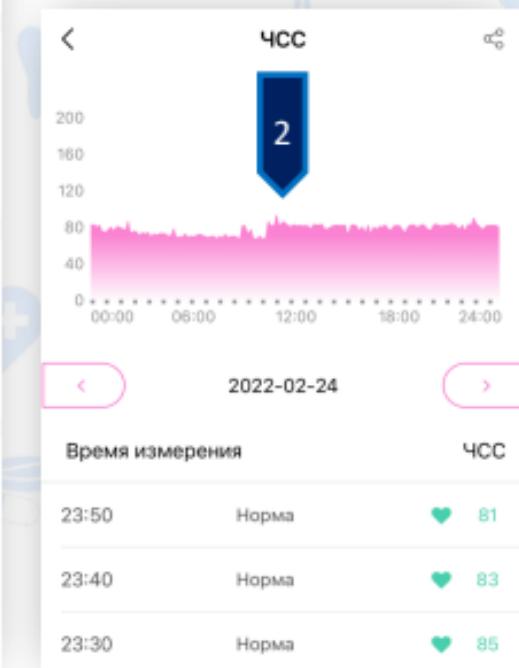
100
110
120

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.

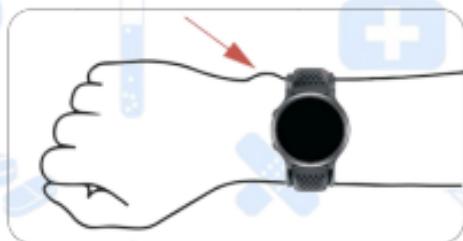
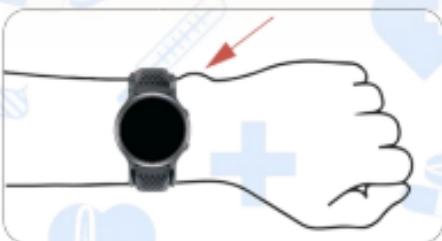


ПОДГОТОВКА К ЗАМЕРУ ДАВЛЕНИЯ МАНЖЕТОЙ В 3 ШАГА (СТР 1)

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.

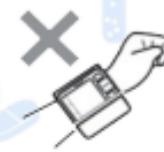


Не поддерживайте манжету
другой рукой. Это может
привести к неточным
результатам измерений.

Расслабьте запястье и кисть.



Не отклоняйте
запястье назад.



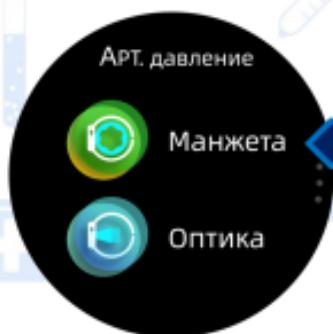
Не сжимайте
кулак.



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.



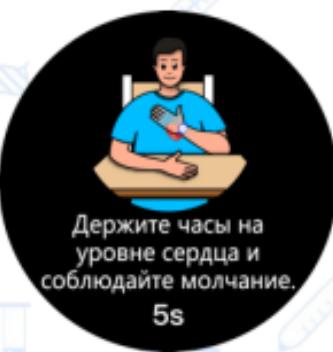
1

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



2

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



5s

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

ИЗМЕРЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ МАНЖЕТОЙ (СТР 2)



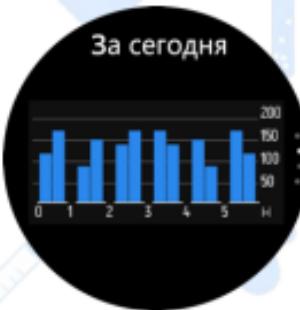
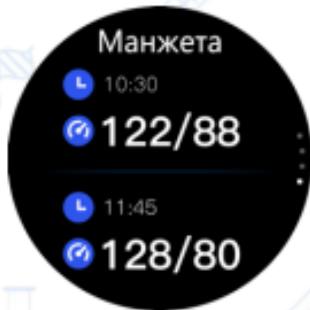
Такая заставка будет в процессе измерения. По сути, как у обычного тонометра. Ждём окончания.



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.



Для производства 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.

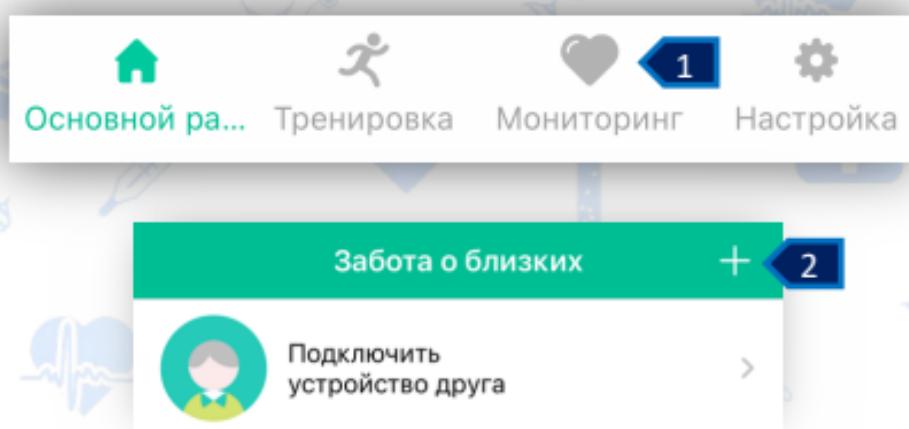
УДАЛЁННЫЙ КОНТРОЛЬ ДАННЫХ (СТР 2)

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)



Добавить мониторинг

3

Укажите E-mail носителя часов



4

Добавить мониторинг

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 ▼

Настройка

«E-mail носителя» А

Личные данные Сохранить

sumash@healthband.net

Мой QR-код Б

Мой QR-код В

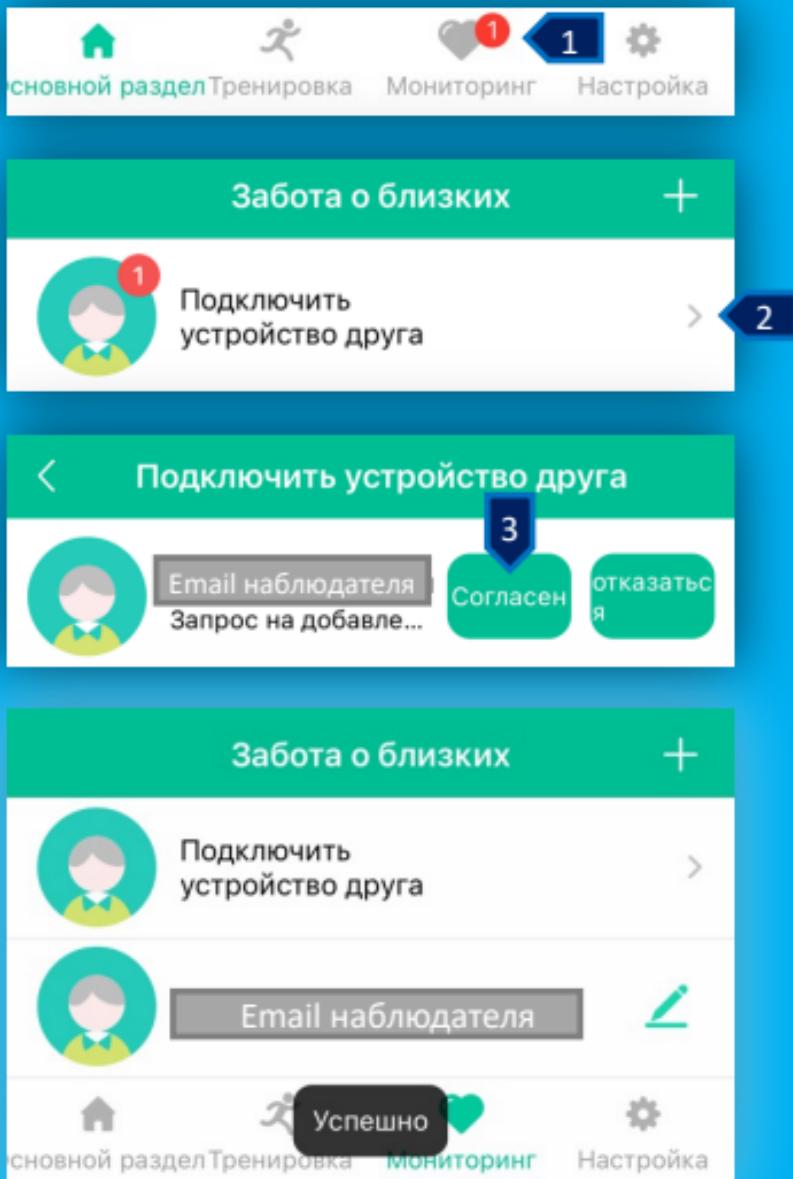
Отсканируйте шаблон QR-кода выше и добавьте меня в друзья

Это делается в приложении **Носителя**!

УДАЛЁННЫЙ КОНТРОЛЬ ДАННЫХ (СТР 4)

ШАГ 4. В приложении на смартфоне Носителя устройства нужно принять приглашение на удалённый контроль.

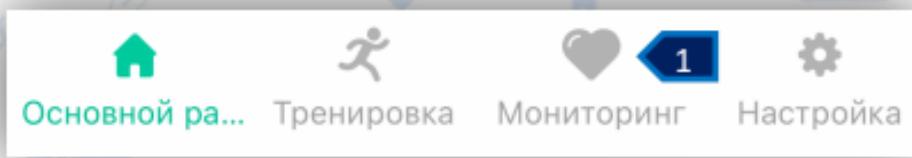
Далее показываем, что нужно сделать



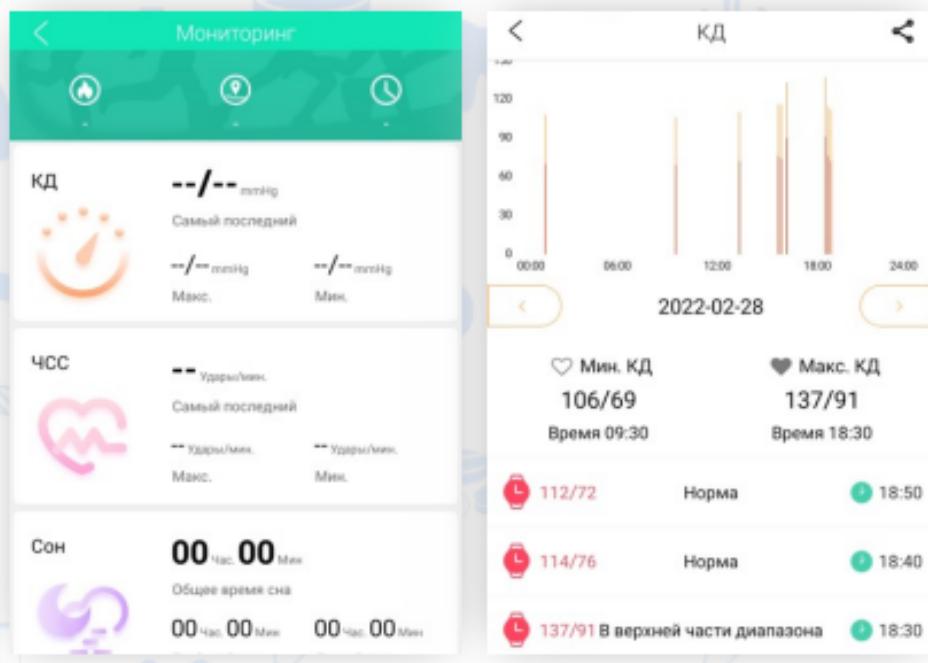
Это делается в приложении Носителя!

УДАЛЁННЫЙ КОНТРОЛЬ ДАННЫХ (СТР 5)

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

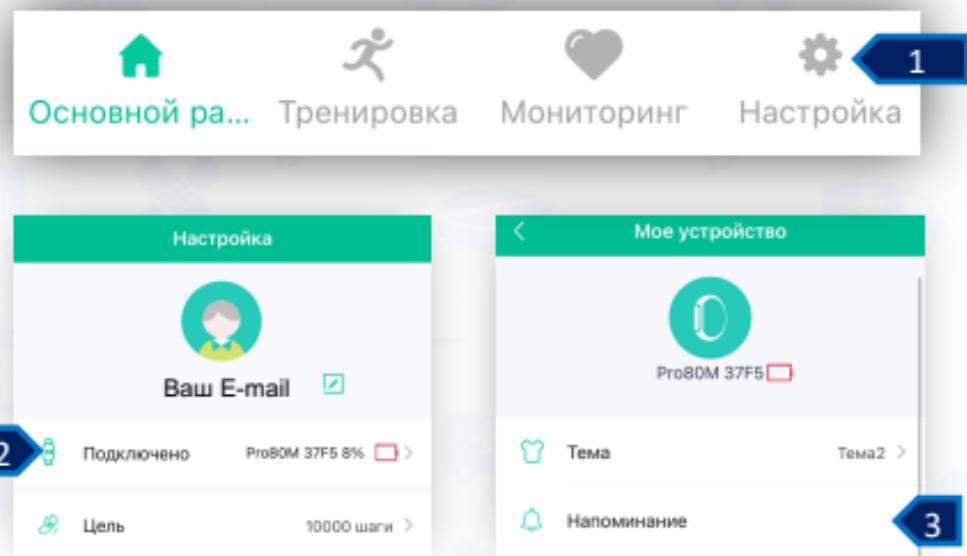


И далее открывается классическое меню с электронными журналами (см. стр. 16)



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.



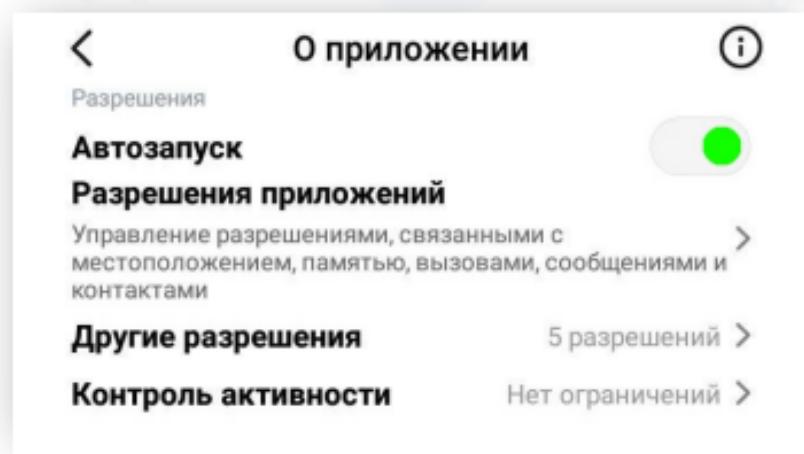
2. После чего на Вашем смартфоне обязательно нужно дать разрешение приложению «SmartHealth» на доступ к Контактам и Уведомлениям. Без этого оповещения работать не будут.

ИСПРАВЛЕНИЕ «ЛАГОВ»

1. Часы теряют связь с приложением.

Обычно проблема встречается на смартфонах китайских брендов. Приложение престаёт 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!**