



DeepL

Subskrybuj DeepL Pro, aby tłumaczyć większe pliki.
Odwiedź stronę www.DeepL.com/pro aby uzyskać więcej



Instrukcja obsługi

MEDION[®]

ZEGAREK FITNESS Z WBUDOWANYM P4000 (MD 608/1)



Treść

Informacje o niniejszej instrukcji obsługi	5
Objaśnienie znaków.....	5
Przeznaczenie	6
Instrukcje bezpieczeństwa	7
Osoby niedopuszczone.....	7
Ogólne	7
Zakres dostawy.....	10
Przegląd jednostek	11
Przód i tył	11
Uruchomienie.....	12
Charge Fitness Watch	12
Tworzenie zegarka fitness.....	13
Włączanie urządzenia	14
Aplikacja MEDION® Fitness.....	14
Łączenie urządzenia z aplikacją przez BLUETOOTH	14
Działanie	16
Obsługa i najważniejsze funkcje	16
Ekran główny	17
Wybieranie wyglądu ekranu głównego	18
Lista funkcji.....	18
Pasek stanu	21
Tryb sportowy	22
Rejestrowanie aktywności	22
Wyświetlanie danych podczas aktywności.....	23
Pasek danych.....	24
Pasek powiadomień.....	25
Połączenia przychodzące.....	25
Wyłączanie zegarka fitness	25
Dodatkowe funkcje w połączeniu z aplikacją MEDION® Fitness.....	26
Odłącz opaskę od modułu czujnika	26
Czyszczenie i pielęgnacja	27
Przechowywanie, gdy nie jest używany	27
Rozwiązywanie problemów	28

Informacje o zgodności UE	28
Informacje o znakach towarowych.....	29
Utylizacja.....	29
Dane techniczne	30
Informacje o usłudze.....	31
Polityka prywatności	32
Nadruk	33

Informacje o niniejszej instrukcji obsługi



Dziękujemy za wybranie naszego produktu. Życzymy wiele radości z użytkowania urządzenia.

Przed użyciem urządzenia należy uważnie przeczytać instrukcję bezpieczeństwa. Należy przestrzegać ostrzeżeń umieszczonych na urządzeniu i w instrukcji obsługi.

Instrukcję obsługi należy zawsze przechowywać w zasięgu ręki. W przypadku sprzedaży lub przekazania urządzenia należy pamiętać o przekazaniu również niniejszej instrukcji, ponieważ stanowi ona istotną część produktu.

Wyjaśnienie symboli

Jeśli fragment tekstu jest oznaczony jednym z poniższych symboli ostrzegawczych, należy unikać niebezpieczeństwa opisanego w tekście, aby zapobiec opisanym tam możliwym konsekwencjom.



To słowo sygnalizuje zagrożenie o wysokim stopniu ryzyka, które, jeśli się go nie uniknie, spowoduje śmierć lub poważne obrażenia.



To słowo sygnalizuje zagrożenie o średnim stopniu ryzyka, które, jeśli się go nie uniknie, może prowadzić do śmierci lub poważnych obrażeń.

UWAGA!

Ten sygnał ostrzega przed możliwym uszkodzeniem mienia.



Ten symbol zawiera przydatne dodatkowe informacje dotyczące montażu lub obsługi.



Produkty oznaczone tym symbolem spełniają wymagania dyrektyw UE (patrz rozdział "Informacje o zgodności").



Postępuj zgodnie z instrukcjami zawartymi w instrukcji obsługi!



Ten symbol oznacza, że w opakowaniu i/lub urządzeniu znajdują się baterie litowe lub akumulatory.

- Punkt kulminacyjny / informacje o zdarzeniach podczas pracy
- Działania do wykonania
- Instrukcje bezpieczeństwa do wykonania

Przeznaczenie

Ten zegarek fitness jest urządzeniem informatycznym i oferuje wiele sposobów korzystania z niego:

- Rejestrowanie trasy przez GPS
- Pomiar tętna
- Krokometer
- Obliczanie zużycia kalorii
- Tryby multisportowe (np. do chodzenia, biegania, jazdy na rowerze)
- Monitorowanie ^{snu*}
- Budzik*
- Funkcja powiadamiania o ^{przychodzących} wiadomościach*

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego, a nie do użytku przemysłowego/komercyjnego. Należy pamiętać, że odpowiedzialność wygasa w przypadku niewłaściwego użytkowania:

Należy przestrzegać wszystkich informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi, w szczególności instrukcji bezpieczeństwa. Wszelkie inne działania są uważane za nieprawidłowe i mogą prowadzić do obrażeń ciała lub uszkodzenia mienia.

*Wymagana aplikacja MEDION® Fitness

Instrukcje bezpieczeństwa

Niedozwolone Grupa osób

- Urządzenie i akcesoria należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat i starsze oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub nieposiadające doświadczenia i/lub wiedzy, jeśli są one nadzorowane lub zostały poinstruowane w zakresie bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją związane z tym zagrożenia.
- Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem.
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci, chyba że mają one więcej niż 8 lat i są nadzorowane.
- Dzieci poniżej 8 roku życia należy trzymać z dala od urządzenia.

Ogólne

- Nie należy modyfikować urządzenia bez naszej zgody.
- Należy używać wyłącznie części zamiennych i akcesoriów dostarczonych lub zatwierdzonych przez nas.
- Zegarek Fitness Watch służy między innymi do zilustrowania różnych wartości ciała (np. tętna, zużycia kalorii) i nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia pacjentów, leczenia lub zapobiegania chorobom.
- Nie należy wystawiać urządzenia na działanie ekstremalnych warunków.
Należy ich unikać:
 - ekstremalnie wysokie lub niskie temperatury,
 - bezpośrednie światło słoneczne,
 - otwarty ogień.
- Nie używaj zegarka Fitness Watch, jeśli obudowa lub wyświetlacz są w widoczny sposób uszkodzone.

- Urządzenie nie zawiera żadnych części wymagających konserwacji. Nie należy otwierać obudowy urządzenia.
- Bateria jest zainstalowana na stałe i nie może być wymieniana przez użytkownika.
- Do ładowania akumulatora należy używać wyłącznie dostarczonej stacji ładującej USB.
- Nigdy nie patrz na diody LED na spodzie urządzenia za pomocą urządzeń optycznych.
- Nie przykrywaj zegarka Fitness Watch podczas ładowania, aby uniknąć uszkodzeń spowodowanych nadmiernym ciepłem.
- Nie kładź żadnych przedmiotów na urządzeniu i nie wywieraj nacisku na wyświetlacz. Może on pęknąć.
- Należy unikać dotykania wyświetlacza ostrymi przedmiotami.
- Nie należy demontować ani deformować zegarka Fitness Watch. Może dojść do zranienia dłoni lub palców bądź przedostania się płynu z baterii do oczu lub na skórę. W takim przypadku należy przemyć dotknięte obszary dużą ilością czystej wody i natychmiast poinformować lekarza.
- Podczas korzystania z urządzenia należy zachować bezpieczną odległość co najmniej 20 cm od wszczepionego rozrusznika serca lub defibrylatora, aby uniknąć możliwych zakłóceń.
- Długotrwały kontakt ze skórą może powodować podrażnienie skóry lub reakcje alergiczne u niektórych osób.
- Nie należy kontynuować korzystania z zegarka Fitness Watch, jeśli
 - Ból dłoni lub nadgarstków podczas lub po noszeniu urządzenia,
 - mrowienie,
 - spalić,
 - uczucie odrętwienia lub sztywności.



OSTRZEŻENIE!

Niebezpieczeństwo wybuchu!

Nigdy nie wrzucaj urządzenia do ognia! Istnieje niebezpieczeństwo wybuchu!

- Nie używaj urządzenia w miejscach, w których istnieje ryzyko wybuchu. Obejmuje to na przykład farmy zbiorników, obszary przechowywania paliwa lub obszary, w których przetwarzane są rozpuszczalniki.

Urządzenie nie może być również używane w miejscach, w których powietrze zawiera cząstki stałe (np. mąkę lub pył drzewny).



OSTRZEŻENIE!

Zagrożenie pożarem!

Istnieje ryzyko pożaru z powodu niezamierzonego zwarcia.

- W razie potrzeby należy natychmiast zaprzestać korzystania z zegarka Fitness Watch i odłączyć go od źródła zasilania USB:
 - jeśli z urządzenia wydobywają się nietypowe dźwięki lub dym,
 - jeśli zegarek Fitness Watch zostanie uszkodzony przez ciecz lub silną wilgoć,
 - w niebezpiecznych sytuacjach.
- Urządzenie może być naprawiane wyłącznie przez wykwalifikowany personel.

Zakres dostawy



Niebezpieczeństwo uduszenia!

Istnieje ryzyko uduszenia w przypadku wdychania lub połknięcia folii lub małych części.

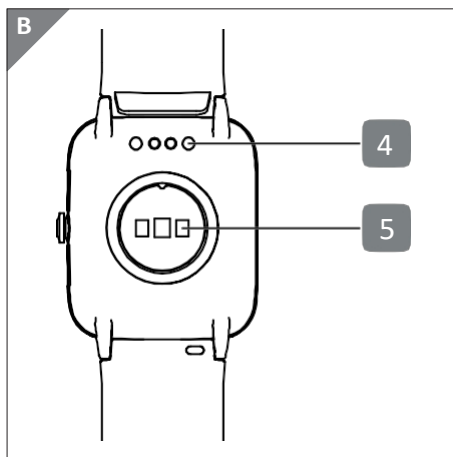
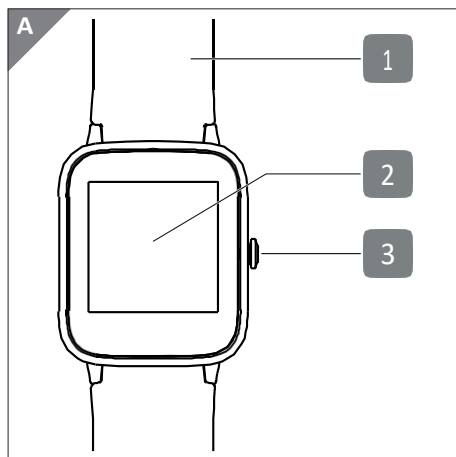
- Opakowanie należy przechowywać z dala od dzieci.
- Nie pozwalać dzieciom bawić się materiałem opakowania.
- Materiał opakowaniowy nie jest zabawką!
 - Wyjąć produkt z opakowania i usunąć wszystkie materiały opakowaniowe.
 - Sprawdzić kompletność dostawy i powiadom nasz serwis w ciągu 14 dni od zakupu, jeśli dostawa nie jest kompletna.
 - Przed każdym użyciem zegarka Fitness Watch należy sprawdzić, czy nie jest on uszkodzony. W przypadku uszkodzenia należy skontaktować się z naszym centrum serwisowym.

Wraz z zakupionym produktem otrzymujesz:

- Zegarek fitness
- Stacja ładująca USB
- Skrócona instrukcja obsługi i dokumenty gwarancyjne

Przegląd urządzenia

Przód i Tył



1 Bransoletka

2 Wyświetlacz
dotykowy

3 Przycisk
funkcyjny

Krótkie naciśnięcie: przycisk "Wstecz", wstrzymanie rejestrowania aktywności
Naciśnięcie i przytrzymanie: Włączenie urządzenia,

4 zatrzymanie rejestrowania aktywności
Styki

5 ładowania
Czujniki
impulsów

Uruchomienie

- ▶ Usunąć wszystkie materiały opakowaniowe.
 - Usuń naklejkę ochronną z wyświetlacza urządzenia.



Niebezpieczeństwo uduszenia!

Istnieje ryzyko uduszenia w przypadku wdychania lub połknięcia folii lub małych części.

- Opakowanie należy przechowywać z dala od dzieci.
- Nie pozwalać dzieciom bawić się materiałem opakowania.
- Materiał opakowaniowy nie jest zabawką!

Charge Fitness Watch

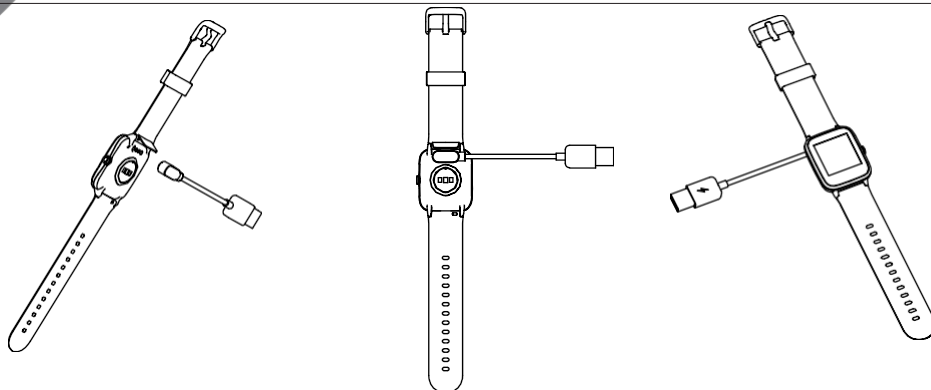
UWAGA!

Ryzyko uszkodzenia!

Istnieje ryzyko uszkodzenia urządzenia w przypadku niewłaściwego obchodzenia się z zegarkiem Fitness Watch.

- Bateria jest zainstalowana na stałe i nie może być wymieniana przez użytkownika.
- Podłącz stację ładującą USB do wolnego portu USB w komputerze PC lub notebooku.
- Umieść zegarek Fitness Watch na stacji ładującej, jak pokazano na **Rys. 1**. Zwróć uwagę! Upewnij się, że styki  ładowania na spodzie zegarka Fitness Watch są prawidłowe. Styki ładowania na stacji ładującej muszą się bezpośrednio stykać.

1



Czas ładowania wynosi około 150 minut.

Zegarek Fitness Watch krótko zawibruje.

2 Wyświetlacz zaświeci się i pojawi się symbol baterii.

i aktualny poziom naładowania w procentach wskazują aktywny proces ładowania.

- Podczas ładowania naciśnij przycisk funkcyjny, aby odczytać **3** w celu aktualny poziom naładowania.

Gdy bateria zegarka Fitness Watch jest w pełni naładowana, wyświetlany jest symbol w pełni naładowanej baterii i wskazanie **100%**.

- Wyjmij w pełni naładowany zegarek Fitness Watch ze stacji ładującej.

Utwórz zegarek fitness

- Umieść zegarek fitness na nadgarstku i zapnij opaskę.

1



Zegarek fitness nie powinien być zbyt ciasny, ale też nie za luźny na nadgarstku. Styl noszenia odpowiada stylowi noszenia konwencjonalnego zegarka na rękę.

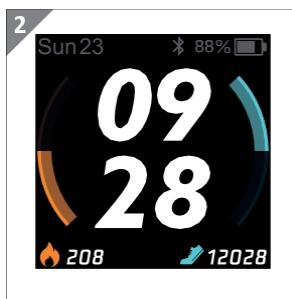
Aby uzyskać jak najdokładniejsze odczyty podczas pomiaru tętna, zegarek fitness powinien ściśle przylegać do nadgarstka, tak aby nie zsuwał się podczas ruchu.

Włącz urządzenie

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk funkcyjny zegarka **3** wciśnięty aż do osiągnięcia przez około 2 sekundy, aż zaświeci się wyświetlacz.

Zegarek Fitness Watch jest teraz włączony, a na wyświetlaczu pojawia się ekran **2**wny.

(patrz **rys. 2**)



Aplikacja **MEDION®** Fitness

- Pobierz bezpłatnie odpowiednią aplikację **MEDION®** Fitness na swój smartfon/tablet ze sklepu Apple App Store lub Google Play Store.

Alternatywnie, aplikację można pobrać automatycznie za pomocą poniższego kodu QR:



Apple App Store/ Google Play Store

Połącz urządzenie przez **BLUETOOTH®** z aplikacją

Połączenie **Bluetooth®** to niezaszyfrowana, bezprzewodowa transmisja danych, która nie jest chroniona przed dostępem nieupoważnionych osób trzecich.

Parowanie Bluetooth należy przeprowadzić podczas pierwszego uruchomienia:

- Aktywuj Bluetooth w smartfonie.
- Uruchom aplikację **MEDION®** Fitness.
- Wybierz żądany język w aplikacji.

Język menu zegarka Fitness Watch jest automatycznie dostosowywany do dokonanego wyboru.



Masz teraz możliwość utworzenia konta użytkownika w **MEDION®** Fitness, aby móc korzystać z pełnego zakresu funkcji aplikacji i

zapisywać swoje aktywności i wartości w historii, aby móc je ponownie wywołać w późniejszym terminie.

- Aby utworzyć konto użytkownika, dotknij opcji **LOGIN TO MEDION FITNESS**, a następnie dotknij opcji **REGISTER**.

Późniejsze wprowadzenie danych osobowych, takich jak płeć, wiek, waga, wzrost itp., umożliwia obliczenie wartości osobistych (zużycie kalorii itp.).

- Teraz zaloguj się do MEDION Fitness za pomocą swojego konta użytkownika lub kontynuuj bez logowania.
- Aktywuj zegarek Fitness Watch, naciskając jeden z bocznych przycisków, aby zaświecił się wyświetlacz.
- Naciśnij panel sterowania **CONNECT** w aplikacji, aby rozpocząć wyszukiwanie urządzenia.

Zostanie wyświetlona lista wyboru z różnymi modelami urządzeń.

- Wybierz zazwyczaj używany zegarek fitness, w tym przypadku model **P4000**.

Następnie aplikacja rozpocznie wyszukiwanie urządzeń Bluetooth w zasięgu i wyświetli je na liście urządzeń.

- Wybierz zegarek Fitness Watch P4000 z listy urządzeń.

Zegarek Fitness Watch będzie teraz przez 10 sekund wyświetlał monit o połączenie.

► W ciągu tych 10 sekund dotknij , aby połączyć urządzenie.

► Aby anulować połączenie, dotknij .



Jeśli połączenie nie zostanie potwierdzone na zegarku Fit Watch w ciągu 10 sekund, należy rozpocząć nowy proces połączenia za pośrednictwem aplikacji.

Po pomyślnym nawiązaniu połączenia na zegarku Fitness Watch pojawi się ekran ✓, a aplikacja wyświetli następujący tekst: **URZĄDZENIE ZOSTAŁO PODŁĄCZONE I MOŻE BYĆ TERAZ UŻYWANY.**

- Naciśnij przycisk **EXIT** na panelu sterowania, aby zakończyć podłączanie urządzenia.

Dopóki zegarek Fitness Watch jest połączony z urządzeniem mobilnym, symbol  jest pokazywana na wyświetlaczu. Wszystkie dane pomiarowe są zapisywane automatycznie lub

W razie potrzeby można go również zsynchronizować ręcznie z aplikacją **MEDION® Fitness**.



W przypadku pytań i dalszych informacji na temat aplikacji **MEDION® Fitness** należy skorzystać z funkcji opinii w aplikacji. W aplikacji można również pobrać instrukcję obsługi aplikacji MEDION® Fitness.

Działanie

Obsługa i Najważniejsze funkcje

Przycisk funkcyjny 	• Naciśnij i przytrzymaj przycisk funkcyjny przez około 2 sekundy, aby włączyć zegarek Fitness Watch. • Naciśnij przycisk funkcyjny po włączeniu, aby włączyć wyświetlacz lub wyłączyć go, gdy nie jest używany. • Naciśnij przycisk funkcyjny podczas nagrywania aktywności, aby wstrzymać nagrywanie. • Naciśnij i przytrzymaj przycisk funkcyjny podczas nagrywania aktywności, aby zatrzymać nagrywanie. • Naciśnij przycisk funkcyjny w menu, aby powrócić do nadrzędnego poziomu menu lub ekranu głównego.
Wyświetlacz dotykowy 	Podczas nawigacji za pomocą ekranu dotykowego dostępne są trzy podstawowe opcje obsługi: • Potwierdź wybór, dotykając żądanej pozycji menu, • Wybór menu poprzez przesunięcie od prawej do lewej lub od lewej do prawej, • Wybór menu poprzez przesunięcie w górę lub w dół.

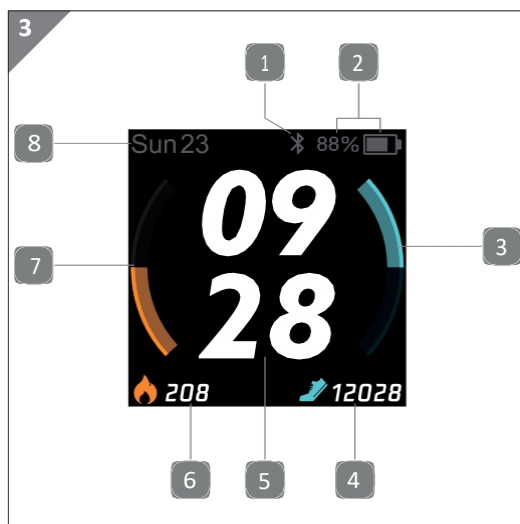
Ekran główny

Po włączeniu wyświetlacz zegarka Fitness Watch uruchamia się na ekranie głównym.

Można wybierać między różnymi wyglądami ekranu głównego (patrz "Wybieranie wyglądu ekranu głównego" na stronie 18). Poniższe opisy odnoszą się do korzystania ze standardowego wyglądu zegarka Fitness Watch (**rys. 3**).

Na ekranie głównym wyświetlane są różne informacje:

- 1 Stan połączenia Bluetooth Poziom
- 2 naładowania baterii
- 3 Pasek postępu dla dziennego celu "liczba kroków"
- 4 Wyświetlanie wartości dla osiągniętej liczby
- 5 kroków Czas
- 6 Wyświetlanie wartości zużytych kalorii Pasek postępu
- 7 dla dziennego celu "Zużycie kalorii" Data
- 8



Wybierz projekt ekranu głównego

- Naciśnij i przytrzymaj ekran główny, aby otworzyć wybór wzorów ekranu głównego (patrz **rys. 4**).



- Przesuń palcem od dołu do góry lub od góry do dołu na wyświetlaczu , aby przełączać się między szablonami projektów.
- Stuknij odpowiedni wzór, aby go wybrać.

Aktualnie wybrany projekt jest oznaczony małym zielonym haczykiem w prawym górnym rogu.

Lista funkcji

- Zaczynając od ekranu głównego, przesuń ekran raz od prawej do lewej, aby otworzyć listę funkcji.

Z tego miejsca można uzyskać dostęp do następujących funkcji:

	- Dotknij tej opcji, aby wybrać sport do rejestrowania aktywności (patrz "Rejestrowanie aktywności" na stronie 22).
	- Dotknij tej opcji, aby wykonać bieżący pomiar tętna i wyświetlić zmierzone dane tętna na dziś.
	- Dotknij go, aby wykonać ćwiczenie relaksacyjne oddechu. - Dotknij opcji 1 minuta lub 2 minuty, aby wybrać czas trwania ćwiczenia. - Stuknij, aby rozpocząć ćwiczenie. Otrzymasz teraz instrukcje na wyświetlaczu dotyczące wybranego czasu trwania, a także instrukcje dotykowe dotyczące tego, kiedy powinieneś wykonać wdech lub wydech, aby osiągnąć stan relaksu.



- Dotknij tej opcji, aby wyświetlić alarm zaprogramowany wcześniej za pośrednictwem aplikacji MEDION® Fitness.
- Dotknij odpowiedniego alarmu, aby go włączyć lub wyłączyć.

Aktywowany alarm jest oznaczony pomarańczowym symbolem alarmu. Dezaktywowany alarm jest oznaczony szarym symbolem alarmu.

Użyj aplikacji MEDION® Fitness, aby dodać lub edytować alarm.



- Zaczynając od ekranu głównego, przesunij palcem od prawej do lewej i a następnie otwórz funkcję ren od dołu do góry za 2 aby dodać do listy pomocą wyświetlacza. kolejnych

Z tego miejsca można uzyskać dostęp do następujących funkcji:



- Dotknij tej opcji, aby sterować odtwarzaniem dźwięku na smartfonie/tablecie.

Dostępne są następujące opcje sterowania:



Odtwórz poprzedni tytuł



Rozpoczęcie/wstrzymanie odtwarzania



Odtwórz następny tytuł



Aby korzystać z tej funkcji, należy aktywować odpowiednią opcję w aplikacji MEDION Fitness. W aplikacji należy również ustawić, które źródło dźwięku (np. serwis streamingowy lub odtwarzacz dźwięku) ma być sterowane za pomocą zegarka Fitness Watch.

	- Dotknij, aby użyć funkcji stopera lub uruchomić timer (min./sek.). Stoper: - Stuknij , aby uruchomić stoper. - Stuknij, aby zatrzymać stoper. - Stuknij , aby kontynuować stoper lub  aby zakończyć stoper.  Timer: - Stuknij ikonę klepsydry, aby wybrać funkcję timera. - Użyj gestów przesunięcia, aby wybrać żadaną liczbę minut i sekund. - Stuknij , aby uruchomić timer. - Stuknij, aby zatrzymać timer. - Stuknij przycisk  aby kontynuować odliczanie lub  aby zakończyć odliczanie.   
	- Dotknij tej opcji, aby wyświetlić bieżące dane pogodowe na zegarku Fitness Watch.  Do korzystania z tej funkcji wymagane jest aktywne połączenie Bluetooth z aplikacją i aktywne połączenie internetowe na smartfonie/tablecie.
	- Dotknij tej opcji, aby otworzyć dziennik ruchu z przeglądem zarejestrowanych aktywności. - Przesuń ekran od dołu do góry lub od góry do dołu, aby przełączać się między nagraniami. - Dotknij odpowiedniego nagrania, aby przełączać się między szczegółowymi widokami danych (czas trwania aktywności, liczba kroków, pokonany dystans, spalone kalorie, średnie tętno).

	- Dotknij tej opcji, aby otworzyć ustawienia urządzenia. - Dostępne są następujące opcje ustawień: • wybierz wygląd ekranu głównego, • ustawienie jasności wyświetlacza (poziom 1-3), • wyświetlić numer wersji oprogramowania sprzętowego i adres MAC urządzenia, • wyłączyć zegarek Fitness Watch, • Usunąć dane użytkownika. - Dotknij odpowiedniej pozycji menu, aby wprowadzić żądane ustawienie.
---	---

Pasek stanu

- Zaczynając od ekranu głównego, przesunąć ekran raz od lewej do prawej, aby otworzyć pasek stanu.

Z tego miejsca można uzyskać dostęp do następujących funkcji:

	- Dotknij, aby włączyć/wyłączyć funkcję "tętna w czasie rzeczywistym". Aktywuj tę funkcję, aby automatyczne pomiary tętna były wykonywane w regularnych odstępach czasu.
	- Dotknij, aby aktywować/dezaktywować funkcję "Automatyczne włączanie wyświetlacza po podniesieniu lub obróceniu nadgarstka".
	- Dotknij tej opcji, aby włączyć/wyłączyć tryb Nie przeszkadzać na zegarku Fitness Watch. Włączenie tego trybu powoduje wyłączenie wszystkich powiadomień na zegarku Fitness Watch.
	- Dotknij tej opcji, aby użyć funkcji "Wyszukiwanie telefonu". Po włączeniu tej funkcji dźwięk dzwonka jest odtwarzany na smartfonie, aby można go było zlokalizować. W razie potrzeby opcję tę należy najpierw aktywować w ustawieniach aplikacji, aby móc z niej korzystać.

Rejestrowanie aktywności

- Stuknij , aby wybrać sport do rejestrowania aktywności.



Użyj aplikacji **MEDION® Fitness**, aby wybrać aktywność z szerokiej gamy trybów sportowych (np. badminton, wspinaczka, taniec itp.). Zakres różni się w zależności od modelu urządzenia.

- Dotknij odpowiedniego sportu, aby rozpocząć rejestrowanie aktywności.



Aktywności na świeżym powietrzu są oznaczone dodatkiem "GPS". Po wybraniu aktywności z funkcją GPS zegarek Fitness Watch najpierw określi pozycję użytkownika, aby móc zarejestrować odległość.

Należy pamiętać, że nawiązanie połączenia GPS może potrwać dłużej podczas pierwszego uruchomienia, ponieważ zegarek sportowy musi najpierw nawiązać pierwszy kontakt z satelitami.

Aktywna funkcja GPS zwiększa zużycie baterii.

Po 3-sekundowym odliczaniu rozpocznie się rejestrowanie aktywności.

- Naciśnij przycisk funkcyjny pauzy podczas  aby zwiększyć aktywność aktywności.

Zegarek Fitness Watch wibruje, a wyświetlacz danych miga.

- Naciśnij ponownie przycisk funkcyjny, aby kontynuować aktywność.

Zegarek Fitness Watch zawibruje i nagrywanie będzie kontynuowane.

- Aby zakończyć rejestrowanie aktywności, przytrzymaj przycisk funkcyjny przez ok. Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy.

Zegarek Fitness Watch wibruje, a na wyświetlaczu pojawia się komunikat z pytaniem, czy na pewno chcesz zakończyć aktywność.

- Stuknij , aby zatrzymać aktywność lub stuknij , aby wznowić rejestrowanie aktywności.

Po zakończeniu aktywności wyświetlony zostanie przegląd zarejestrowanych danych:

- Czas trwania aktywności,
- pokonany dystans,
- Zużycie kalorii,
- Średnia prędkość,

- Liczba kroków,
- średnie tempo (średni czas na kilometr podczas aktywności),
- średnie tętno podczas aktywności.



Aktywności poniżej 1 minuty nie można zapisać.



Zegarek Fitness Watch automatycznie wychodzi z trybu sportowego, jeśli w ciągu 15 minut nie zostanie wykryta żadna aktywność.

Wyświetlanie danych podczas aktywności

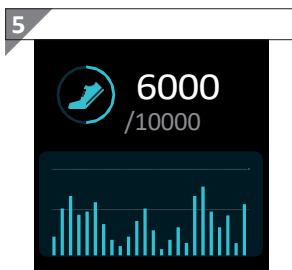
- Podczas aktywności przesunąć palcem od prawej do lewej lub od lewej do prawej. w prawo za pośrednictwem wyświetlacza. **2** aby przełączać się między różnymi ekranami danych.

Podczas aktywności wyświetlane są następujące dane:

- Tętno,
- Zużycie kalorii,
- bieżąca prędkość,
- Liczba kroków,
- aktualne tempo (czas wymagany na kilometr przy aktualnej prędkości),
- średnie tempo (średni czas na kilometr podczas aktywności).

Pasek danych

- Począwszy od ekranu głównego, przesunij palcem w górę od dołu wyświetlacza, aby wyświetlić dzienne dane dotyczące liczby kroków (patrz **rys. 5**), pokonanego dystansu i spalonych kalorii, w tym wykres.



Przykładowy widok "Wyświetlanie dziennej liczby kroków"

- Przesunij palcem do ostatniego ekranu na pasku danych, aby wyświetlić skumulowane dane dla bieżącego tygodnia (patrz **rys. 6**).



Użyj aplikacji MEDION® Fitness, aby ustawić nowe dzienne cele lub edytować istniejące.

Pasek powiadomień

Za pomocą aplikacji MEDION® Fitness App można zdefiniować, które aplikacje powinny mieć możliwość wysyłania powiadomień do zegarka Fitness Watch.

Możesz na przykład zdefiniować, że chcesz otrzymywać powiadomienia o przychodzących wiadomościach e-mail, wiadomościach WhatsApp, powiadomieniach z Facebooka, wiadomościach tekstowych lub połączeniach. Z drugiej strony, możesz odznaczyć niechciane powiadomienia w ustawieniach aplikacji.

- Aby wyświetlić nowe powiadomienia, przesun ekran od góry do dołu, zaczynając od ekranu głównego .

Kanał przychodzący i początek wiadomości są wyświetlane na zegarku Fit Watch.

- Aby usunąć istniejące powiadomienia, stuknij najpierw ikonę kosza. Następnie stuknij  w zapytaniu, aby usunąć wybrane powiadomienie na zegarku Fitness Watch.

Połączenia przychodzące

Jeśli użytkownik udzielił niezbędnych uprawnień w aplikacji MEDION® Fitness, połączenia przychodzące są sygnalizowane na zegarku Fitness Watch.

- Istnieje możliwość odrzucenia połączenia przychodzącego za pośrednictwem zegarka Fitness Watch. Aby to zrobić, dotknij na wyświetlaczu .

Wyłączanie zegarka fitness

- Zaczynając od ekranu głównego, przesun palcem raz w lewo, a następnie w prawo. następnie od dołu do góry nad wyświetlaczem .
- Stuknij w  USTAWIENIA, a następnie stuknij **WYŁĄCZ**.
- W zapytaniu dotknij .

Urządzenie wyłączy się, a istniejące połączenie Bluetooth zostanie rozłączone.

Dodatkowe funkcje w połączeniu z aplikacją MEDION® Fitness

W połączeniu z aplikacją **MEDION®** Fitness dostępne są dodatkowe funkcje zegarka fitness, takie jak programowanie alarmu, przypomnienia o ruchu lub edytowanie codziennych celów.

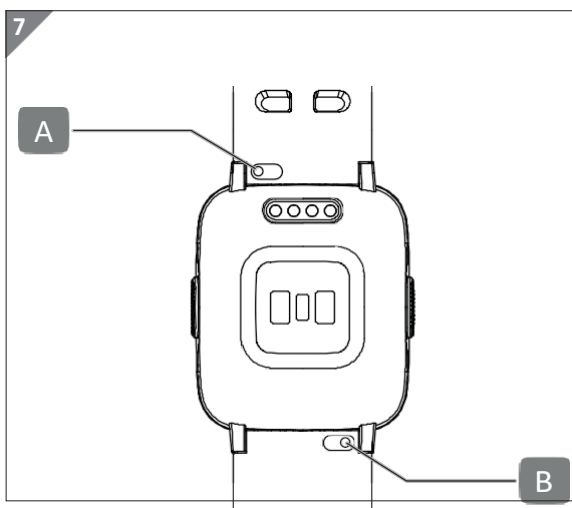


Więcej informacji na temat korzystania z aplikacji MEDION® Fitness można znaleźć w instrukcji obsługi aplikacji. W razie pytań skorzystaj ze zintegrowanej funkcji opinii.

Odłącz opaskę od modułu czujnika

Aby wymienić opaskę zegarka Fitness Watch, można ją odłączyć od czujnika. Należy postępować w następujący sposób (patrz **rys. 7.**):

- Odwróć zegarek Fitness Watch tak, aby wyświetlacz był skierowany w dół.
- Pociągnij paznokciem blokadę paska w górnej części zegarka (**A**) w prawo, aby zwolnić blokadę i zdjąć górną część paska.
- Pociągnij paznokciem blokadę paska w dolnej części zegarka (**B**) w lewo, aby zwolnić blokadę i zdjąć dolną część paska.



Czyszczenie i pielęgnacja

UWAGA!

Ryzyko uszkodzenia!

- Do czyszczenia nie należy używać agresywnych chemicznych środków czyszczących, środków do szorowania ani twardych gąbek.
- Powierzchnie czujnika tętna na spodzie zegarka Fitness Watch muszą być zawsze czyste, ponieważ brud może wpływać na mierzone wartości.
- Zewnętrzne powierzchnie zegarka Fitness Watch należy regularnie czyścić wilgotną ściereczką.

Przechowywanie na stronie Nieużywanie

- Gdy zegarek Fitness Watch nie jest używany, należy go wyłączyć i przechowywać w suchym, wolnym od kurzu miejscu.
- Raz w miesiącu należy przeprowadzić pełny cykl rozładowania/ładowania. Zapobiega to całkowitemu rozładowaniu i trwałemu uszkodzeniu akumulatora, uniemożliwiając jego dalsze ładowanie.

Rozwiązywanie problemów

Problem	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
Zegarka Fitness Watch nie można włączyć.	Akumulator nie jest naładowany.	- Ładowanie zegarka fitness.
Brak/nieprawidłowy pomiar tętna	Powierzchnie czujnika są zabrudzone. Bransoletka jest zbyt luźna na nadgarstku.	- Wyczyść powierzchnie czujnika. - Upewnij się, że opaska nie jest zbyt luźna na nadgarstku.
Transfer danych między zegarkiem Fitness Watch a smartfonem/tabletem jest nieprawidłowy.	Brak połączenia Bluetooth	- Ponownie wykonaj parowanie Bluetooth. - W razie potrzeby odinstaluj aplikację MEDION® Fitness App i przeprowadź nową instalację z późniejszym parowaniem Bluetooth.
Nieprawdopodobne określenie trasy	Długość kroku jest zaprogramowana nieprawidłowo.	- Sprawdź długość kroku zaprogramowaną w aplikacji i skoryguj ją w razie potrzeby.
Obliczenia zużycia kalorii są nieprawidłowe/niewiarygodne.	Dane osobowe użytkownika są nieprawidłowo przechowywane.	- W aplikacji sprawdź swoje dane osobowe na stronie Płeć, waga i wzrost.

EU Informacje o zgodności



Firma MEDION AG niniejszym oświadcza, że niniejsze urządzenie jest zgodne z zasadniczymi wymaganiami i innymi stosownymi przepisami:

- RE-Dyrektywa 2014/53/UE
- Dyrektywa RoHS 2011/65/UE.

Pełną deklarację zgodności UE można pobrać ze strony www.medion.com/conformity.

Informacje na stronie Znaki towarowe

Znak słowny i logo Bluetooth® są zastrzeżonymi znakami towarowymi Bluetooth SIG, Inc. i są używane przez MEDION na podstawie licencji.

Znak słowny i logo Android™ są zastrzeżonymi znakami towarowymi Google LLC i są używane przez MEDION na podstawie licencji.

Inne znaki towarowe są własnością ich odpowiednich właścicieli.

Utylizacja



OPAKOWANIE

Urządzenie jest zapakowane w sposób chroniący je przed uszkodzeniem podczas transportu. Opakowanie jest wykonane z materiałów, które można utylizować w sposób przyjazny dla środowiska i poddawać recyklingowi.



URZĄDZENIE

Wszystkie stare urządzenia oznaczone odpowiednim symbolem nie mogą być wyrzucane do zwykłych odpadów domowych.

Zgodnie z Dyrektywą 2012/19/UE, po zakończeniu okresu użytkowania urządzenie musi zostać zutylizowane w uporządkowany sposób.

Materiały nadające się do recyklingu zawarte w urządzeniu są poddawane recyklingowi, co pozwala uniknąć obciążenia dla środowiska.

Stare urządzenie należy oddać w punkcie zbiórki odpadów elektrycznych lub w centrum recyklingu.

Wbudowanego akumulatora nie można wyjąć, dlatego urządzenie należy zutylizować w całości.

Aby uzyskać więcej informacji, należy skontaktować się z lokalną firmą zajmującą się utylizacją odpadów lub administracją miejską.

Dane techniczne

PROCESOR:	Nordic nRF52840
Wbudowany akumulator:	Akumulator litowo-jonowy 3,8 V / 210 mAh
Temperatura pracy: względnej	0 °C do +40 °C, maks. 90% wilgotności
Temperatura przechowywania: od	-10 °C do 45 °C
Czas ładowania akumulatora:	ok. 120 minut
Żywotność baterii: do 7 dni	
Port ładowania:	USB 2.0
Wymagane napięcie:	5 V ± 500 mA
Wersja Bluetooth®:	4.2 LE
Zasięg Bluetooth:	ok. 10 m
Zakres częstotliwości Bluetooth :	2402-2480 MHz
Maks. Moc nadawania Bluetooth:	-1,8 dBm
Zakres częstotliwości GPS:	1559 - 1610 MHz
Stopień ochrony:	IP68, głębokość zanurzenia maks. 1,5 m przez maks. 30 min.
Wymiary (bez paska):	34mm x 42 mm x 12
mm obwód nadgarstka:	maks. 220 mm
Waga (łącznie z bransoletką):	34 g

Informacje o usłudze

Jeśli urządzenie nie działa zgodnie z oczekiwaniami, należy najpierw skontaktować się z naszym działem obsługi klienta. Istnieją różne sposoby skontaktowania się z nami:

- W naszej społeczności serwisowej spotkasz innych użytkowników, a także naszych pracowników i możesz tam wymieniać się doświadczeniami i dzielić się swoją wiedzą.
Naszą społeczność serwisową można znaleźć pod adresem community.medion.com.
- Zachęcamy również do skorzystania z naszego formularza kontaktowego na stronie www.medion.com/contact.
- Oczywiście nasz zespół serwisowy jest również dostępny za pośrednictwem naszej infolinii lub poczty.

Godziny otwarcia	Produkty multimedialne (komputery PC, notebooki itp.)
Od poniedziałku do piątku: 07:00 - 20:00 Sob: 10:00 - 18:00	☎ 0201 22099-111
	Gospodarstwo domowe i elektronika domowa
	☎ 0201 22099-222
	Telefon komórkowy, tablet i smartfon
	☎ 0201 22099-333
Adres serwisu	
MEDION AG 45092 Essen Niemcy	



Te i wiele innych instrukcji obsługi można pobrać za pośrednictwem portalu serwisowego www.medionservice.com.

Można również zeskanować znajdujący się obok kod QR i pobrać instrukcję obsługi na urządzenie mobilne za pośrednictwem portalu serwisowego.

Polityka prywatności

Drogi kliencie,

Niniejszym informujemy, że MEDION AG, Am Zehnthof 77, D-45307 Essen, Niemcy, jest podmiotem odpowiedzialnym za przetwarzanie danych osobowych użytkownika.

W kwestiach ochrony danych jesteśmy wspierani przez naszego inspektora ochrony danych, z którym można się skontaktować pod adresem MEDION AG, Data Protection, Am Zehnthof

77, D-45307 Essen; datenschutz@medion.com. Przetwarzamy dane użytkownika w celu realizacji gwarancji i powiązanych procesów (np. napraw) i opieramy przetwarzanie danych użytkownika na zawartej z nami umowie kupna.

Przekażemy dane użytkownika podmiotom świadczącym usługi naprawcze na nasze zlecenie w celu realizacji gwarancji i powiązanych procesów (np. napraw).

Zasadniczo przechowujemy dane osobowe użytkownika przez okres trzech lat w celu realizacji ustawowych praw gwarancyjnych.

Użytkownik ma prawo do uzyskania informacji na temat swoich danych osobowych, a także prawo do ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania oraz prawo do przenoszenia danych.

Ograniczenia mają jednak zastosowanie do prawa do informacji i prawa do usunięcia zgodnie z ustawą o prawie autorskim i prawach pokrewnych.

§§ 34 i 35 BDSG (art. 23 DS-GVO); ponadto istnieje prawo do odwołania się do właściwego organu nadzorczego ds. ochrony danych (art. 77 DS-GVO w związku z § 19 BDSG). Ochrony Danych i Wolności Informacji, P.O. Box 200444, 40212 Düsseldorf, Niemcy, www.ldi.nrw.de.

Przetwarzanie danych użytkownika jest niezbędne do realizacji gwarancji; bez podania niezbędnych danych realizacja gwarancji nie jest możliwa.

Nadruk

Copyright © 2022

Status: 23.03.2022

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejsza instrukcja obsługi jest chroniona prawem autorskim.

Powielanie mechaniczne, elektroniczne lub w jakikolwiek inny sposób bez pisemnej zgody producenta jest zabronione.

Prawa autorskie należą do dystrybutora:

MEDION AG

Am Zehnthof 77

45307 Essen Niemcy

Należy pamiętać, że powyższy adres nie jest adresem zwrotnym. Zawsze najpierw należy skontaktować się z naszym działem obsługi klienta.



Dystrybuowane przez:

MEDION AG
AM ZEHNTHOF 77
45307 ESSEN
NIEMCY

26/2022



JA

