

User Manual

GlacierX Ivy

EN: User Manual

PL: Instrukcja obsługi

DE: Benutzerhandbuch

ES: Manual del usuario

IT: Manuale dell'utente

FR: Manuel de l'utilisateur



EN

Side Button Functions:

Top Button: Function button. A short press enters the menu interface; in other applications, pressing returns to the previous interface. A double press in the main interface activates the alarm siren; in the menu, it changes the menu style.

Bottom Button: Long press turns the device on/off; in the main watch interface, pressing the button turns off the screen, and in other interfaces, it returns to the home screen.

Touch Gesture:

Double-tap the watch face interface to activate the voice assistant.

Swipe left to select sports mode.

Swipe right to switch to the component interface.

Swipe down to access recent notifications.

Swipe up to enter the control center.

Watch Face Switch: The rotating crown changes the watch face.

Strap Replacement: Quick-release system for easy installation.

Charging Instructions:

Supports wireless charging. When charging, place the watch on the charging dock. You can connect the charging dock to a laptop USB port or a 5V charger (e.g., a phone charger). Full charging takes approximately 150 minutes.

App Download:

Download the RDFit app on your mobile phone and install it.

You can do this in one of two ways:

1. Scan the QR code below using your camera or a dedicated app. Once the interface opens, select the download option for Android or iOS and start downloading.



The QR code leads to the RDFit app download

2. Download the RDFit app from the dedicated store – Google Play for Android or the App Store for Apple devices.

After downloading, you will be prompted to accept permissions for the app. Click to agree to all. The watch and phone must be

connected via Bluetooth 3.0 or 5.0 for all functions to be available.

Bluetooth Connection Instructions

Bluetooth 5.0 Connection Method

After installing the RDFit app, open it and enable Bluetooth on your phone. The app will prompt you to enable notifications – click “OK.” Click the “More” option in the bottom right corner, select “Scan Device,” then search for the watch’s Bluetooth address and click “Connect.”

Note: For some Android phones, GPS may need to be enabled to find the watch’s Bluetooth name.

Bluetooth 3.0 Connection Method

For Android Phones:

When connecting to the app, the phone will automatically

connect via Bluetooth 3.0 if you agree to the permissions in the displayed window. Then click “Pairing.”

For Apple Phones:

When connecting to the app, follow the instructions in the app. Go to your phone’s settings, open the Bluetooth section, and search for the watch’s Bluetooth name to connect. Once successfully connected, the phone will display the status as “Connected.”

How to Check if Bluetooth Connection is Successful?

If the phone’s status bar shows colored Bluetooth icons (e.g., green, depending on the phone), it indicates a successful connection. If the Bluetooth icons are grayed out, there is no connection. In this case, try enabling the phone’s GPS to search for the watch’s Bluetooth name again.

Simple Solutions to Common Problems

Due to differences in Bluetooth protocols between phone brands, the connection between the phone and watch may sometimes be unstable. If issues arise, try turning Bluetooth off on the phone and then turning it back on. If problems persist, reset the watch to factory settings.

Notification Settings

1. In the phone settings: find permission management and select the RDFit app. Enable all permissions for the app. Then go to the notification management option on the phone and enable all notifications for the RDFit app.
2. In the RDFit app, you can define which app notifications will be forwarded to the watch.

Description of Main Watch Functions

Watch Face Customization: The watch allows uploading and setting different types of faces: analog, digital, and custom faces. All changes can be made via the app.

Calls: You can make calls directly from the watch, view call history, manage contacts, and enable mute, call key, or vibration.

Phonebook: The watch allows you to add up to 20 contacts via the app.

Call History: Syncs data with the phone.

Dialing: You can make calls by dialing numbers on the watch's keypad.

Emergency Call: By default, the call will be made to the first contact in the phonebook.

Notifications: The watch displays messages from the phone, supporting apps like Facebook, Twitter, WhatsApp, QQ, WeChat, and others.

Music: Control phone music playback via the watch.

Alarm: You can set up to 5 alarms in the app or directly on the watch.

Voice Assistant: The device supports Siri and Google Assistant. To activate the voice assistant, double-tap the watch face.

Remote Photography: Enable the remote camera shutter function in the app. Once active, tap the watch screen to take a photo, which will be saved in the phone's album.

Find Device: Find Phone: Use the watch to locate your phone.
Find Watch: Use the RDFit app to locate the watch.

Time: The watch has a stopwatch and timer for easy operation.

Description of Main Setting

Screen: Adjust screen brightness, backlight time, and automatic wake-up by raising your hand.

Do Not Disturb Mode: Enable it for the whole day or schedule it for specific hours.

Vibration Intensity: Set vibration strength according to your preference.

Screen Lock: Secure your watch with a password. If forgotten, unlock with the universal code: **8888**.

Power-Saving Mode: Automatically reduces screen brightness, disables Bluetooth and vibration, and sets screen timeout to 5 seconds, significantly reducing power consumption.

Language: The watch supports multiple languages. Choose one that suits your needs.

Health and Activity Monitoring

Sleep: Tracks sleep duration and quality between 9:00 PM and 9:00 AM. Detailed data is available after syncing with the app.

Exercise: Supports various activities such as running, walking, football, badminton, tennis, basketball, cycling, and over 100 other sports.

Heart Rate: Wear the watch snugly on your wrist for accurate heart rate measurements.

Blood Oxygen: Keep your hand still for accurate results. Measurement takes about 40 seconds.

Blood Pressure: Hands should remain flat for precise results. Measurement takes about 20 seconds.

Step Counting: Tracks daily steps, calories burned, and distances covered.

Breathing Exercises: Set the duration and breathing speed to help relax.

Warning

This product is not a medical device. The watch and app should not be used for diagnosing, treating, or preventing diseases. Always consult medical professionals before making significant changes to exercise, sleep, or habits.

Precautions and Safety

1. Avoid strong impacts, high temperatures, and direct sunlight.
2. Do not disassemble, modify, or repair the watch yourself.
3. Charge using a 5V, 1A charger.
4. Use the watch in temperatures between 0°C and 45°C.
5. Do not throw the device into a fire.
6. Dry the device before charging if wet.
7. Avoid contact with gasoline, solvents, or alcohol.
8. Avoid high-pressure or strong magnetic fields.

9. If you have sensitive skin, don't overtighten the strap
10. Clean the skin regularly to avoid irritation.
11. Clean the watch weekly using a damp cloth.
12. Do not use the watch during hot baths.

PL

Funkcja przycisków bocznych:

Górny przycisk: przycisk funkcyjny. Krótkie naciśnięcie wchodzi do interfejsu menu; w innych aplikacjach naciśnięcie powoduje powrót do poprzedniego interfejsu. Podwójne naciśnięcie w interfejsie głównym wyzwala syrenę alarmową, będąc w menu, zmienia styl menu.

Dolny przycisk: długie naciśnięcie włącza/wyłącza urządzenie; w interfejsie głównym zegarka naciśnięcie przycisku wygasza ekran, a w innych interfejsach powoduje powrót do ekranu głównego.

Gest dotykowy:

Dwukrotne kliknięcie interfejsu tarczy aktywuje asystenta głosowego.

Przesuń w lewo, aby wybrać tryb sportowy.

Przesuń w prawo, aby przełączyć na interfejs komponentów.

Przesuń w dół, aby przejść do ostatnich powiadomień.

Przesuń w górę, aby wejść do centrum sterowania.

Przełącznik tarczy: Obrotowa koronka zmienia tarczę.

Wymiana paska: Szybki system wymiany, wygodny w instalacji.

Instrukcje ładowania:

Obsługuje ładowanie bezprzewodowe. Podczas ładowania umieść zegarek na stacji ładującej. Stację ładującą możesz podłączyć do portu USB w laptopie lub ładowarki 5V – np. z telefonu komórkowego. Pełne naładowanie zajmuje około 150 minut.

Pobieranie aplikacji:

Pobierz aplikację RDFit na telefon komórkowy i zainstaluj ją.

Możesz to zrobić na jeden z dwóch sposobów:

1. Skanuj poniższy kod QR za pomocą aparatu lub dedykowanej aplikacji. Po otwarciu interfejsu wybierz opcję pobierania dla Androida lub iOS i rozpocznij pobieranie.



Kod QR prowadzi do pobrania aplikacji RDFit

2. Pobierz aplikację RDFit w dedykowanym sklepie – Google Play dla Androida lub App Store dla urządzeń Apple.

Po zakończeniu pobierania pojawią się akceptacja zgód i uprawnień dla aplikacji, kliknij, aby wyrazić zgodę na wszystkie. Zegarek i telefon muszą być połączone przez Bluetooth 3.0 lub 5.0 aby wszystkie funkcje były dostępne.

Instrukcja połączenia przez Bluetooth

Metoda połączenia Bluetooth 5.0

Po zakończeniu instalacji aplikacji RDFit otwórz ją i włącz Bluetooth w telefonie. Aplikacja wyświetli monit o włączenie powiadomień – kliknij „OK”. Kliknij opcję „Więcej” w prawym dolnym rogu, wybierz „Skanuj urządzenie”, a następnie wyszukaj adres Bluetooth zegarka i kliknij „Połącz”.

Uwaga: W przypadku niektórych telefonów z systemem Android konieczne może być włączenie GPS, aby odnaleźć nazwę Bluetooth zegarka.

Metoda połączenia Bluetooth 3.0

Dla telefonów z Androidem:

Podczas łączenia z aplikacją telefon automatycznie połączy się przez Bluetooth 3.0, jeśli wyrazisz zgodę na uprawnienia w wyświetlonym oknie. Następnie kliknij „Parowanie”.

Dla telefonów Apple:

Podczas łączenia z aplikacją postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji. Przejdź do ustawień telefonu, otwórz sekcję Bluetooth i wyszukaj nazwę Bluetooth zegarka, aby połączyć urządzenie. Po udanym połączeniu telefon wyświetli status „Połączone”.

Jak sprawdzić, czy połączenie Bluetooth jest udane?

Jeśli pasek statusu telefonu pokazuje kolorowe ikony Bluetooth (np. zielone, w zależności od telefonu) oznacza to, że połączenie jest udane. Jeśli ikony Bluetooth są wyszarzone, oznacza to brak połączenia. W takim przypadku spróbuj włączyć GPS telefonu, aby ponownie wyszukać nazwę Bluetooth zegarka.

Proste rozwiązania typowych problemów

Z powodu różnic w protokołach Bluetooth między różnymi markami telefonów połączenie między telefonem a zegarkiem może czasami być niestabilne. W razie problemów spróbuj wyłączyć Bluetooth w telefonie, a następnie ponownie go włączyć. W przypadku dalszych trudności zresetuj zegarek do ustawień fabrycznych.

Ustawienie powiadomień

1. W ustawienia telefonu: znajdź zarządzanie uprawnieniami i znajdź aplikację RDFit. Włącz wszystkie uprawnienia dla aplikacji. Następnie wejdź w telefonie w opcję zarządzania powiadomieniami i włącz wszystkie powiadomienia dla aplikacji RDFit.
2. W aplikacji RDFit możesz zdefiniować dla których aplikacji powiadomienia będą przekazywane na zegarek.

Opis najważniejszych funkcji zegarka

Personalizacja tarczy: Zegarek umożliwia przesyłanie i ustawianie różnych rodzajów tarcz: wskazówkowych, cyfrowych oraz tarcz użytkownika. Wszystkie zmiany można wprowadzać za pomocą aplikacji.

Połączenia: Możesz wykonywać połączenia bezpośrednio z zegarka, przeglądać historię połączeń, zarządzać kontaktami, a także włączać wyciszenie, klawisz połączeń przychodzących lub wibracje.

Książka telefoniczna: Zegarek pozwala dodać do 20 kontaktów za pomocą aplikacji.

Historia połączeń: Synchronizuje dane z telefonu.

Wybieranie numeru: Możesz zadzwonić, wybierając numer na klawiaturze zegarka.

Połączenie alarmowe: Domyślnie połączenie zostanie nawiązane z pierwszym kontaktem w książce telefonicznej.

Powiadomienia: Zegarek wyświetla wiadomości z telefonu, obsługując aplikacje takie jak Facebook, Twitter, WhatsApp, QQ, WeChat i inne.

Muzyka: Kontroluj odtwarzanie muzyki w telefonie za pomocą zegarka.

Alarm: Możesz ustawić do 5 budzików zarówno w aplikacji, jak i bezpośrednio na zegarku.

Asystent głosowy: Urządzenie obsługuje Siri oraz Google Assistant. Aby wywołać asystenta głosowego, dwukrotnie dotknij tarczy zegarka.

Zdalne fotografowanie: W aplikacji możesz włączyć funkcję zdalnej migawki aparatu. Po jej aktywacji kliknij ekran zegarka, aby zrobić zdjęcie, które automatycznie zapisze się w albumie telefonu.

Znajdź urządzenie: Znajdź telefon - wykorzystaj zegarek, aby zlokalizować telefon. Znajdź zegarek - skorzystaj z aplikacji RDFit, aby odnaleźć zegarek.

Czas: Zegarek wyposażono w stoper oraz timer, które można łatwo obsługiwać.

Opis najważniejszych ustawień

Ekran: Dostosuj czas podświetlenia ekranu, jego jasność oraz opcję automatycznego podświetlania po podniesieniu ręki.

Tryb „Nie przeszkadzać”: Możesz go włączyć na cały dzień lub zaplanować w określonych godzinach.

Siła wibracji: Ustaw intensywność wibracji w zależności od swoich preferencji.

Blokada ekranu: Możesz zabezpieczyć zegarek hasłem. Jeśli zapomnisz kod, możesz odblokować urządzenie za pomocą uniwersalnego kodu: **8888**.

Tryb oszczędzania energii: Tryb ten automatycznie zmniejsza jasność ekranu, wyłącza Bluetooth oraz wibracje, a czas wygaszenia ekranu ustawia na 5 sekund. Pozwala to znacząco ograniczyć zużycie energii.

Język: Zegarek obsługuje wiele języków. Możesz wybrać odpowiedni język w zależności od swoich potrzeb.

Monitorowanie funkcji zdrowotnych i aktywności

Sen: Zegarek rejestruje czas trwania i jakość snu w godzinach od 21:00 do 9:00 następnego dnia. Dane te pomagają lepiej dostosować harmonogram pracy i odpoczynku, a także poprawić jakość snu. Szczegółowe informacje można przeglądać po synchronizacji zegarka z aplikacją.

Ćwiczenia: Urządzenie obsługuje szeroką gamę aktywności fizycznych, takich jak bieganie, chodzenie, piłka nożna, badminton, tenis, koszykówka, tenis stołowy, kolarstwo i ponad

100 innych rodzajów sportów. Po połączeniu z aplikacją dane dotyczące aktywności fizycznej mogą być synchronizowane, co umożliwia ich łatwe śledzenie i analizowanie.

Pomiar tętna: Aby uzyskać dokładne wyniki, zegarek powinien być noszony ściśle nad kością nadgarstka, od strony ramienia. Urządzenie umożliwia pomiar rzeczywistego tętna.

Saturacja krwi tlenem: Pomiar rozpoczyna się natychmiast po uruchomieniu funkcji. Aby uzyskać dokładny wynik, ręka powinna pozostać nieruchoma. Wynik pomiaru pojawi się po około 40 sekundach.

Ciepłota ciała: Monitorowanie temperatury ciała rozpoczyna się natychmiast po włączeniu funkcji. Ręce powinny być ułożone płasko, aby zapewnić precyzyjne wyniki, które będą dostępne po około 20 sekundach.

Liczenie kroków: Zegarek umożliwia śledzenie liczby dziennych kroków, historii aktywności, liczby spalonych kalorii oraz przebytych dystansów.

Ćwiczenia oddechowe: Funkcja pozwala na ustawienie czasu trwania ćwiczeń oddechowych oraz prędkości oddechów, co może pomóc w relaksacji i poprawie samopoczucia.

Ostrzeżenie

Ten produkt nie jest wyrobem medycznym. Zegarek oraz jej aplikacja nie powinny być używane do diagnostyki, leczenia ani profilaktyki chorób lub schorzeń. Jeśli zamierzasz zmienić swoje ćwiczenia, nawyki snu lub inne codzienne przyzwyczajenia, skonsultuj się najpierw z wykwalifikowanym personelem medycznym, aby uniknąć poważnych urazów lub zagrożeń życia.

Środki ostrożności i bezpieczeństwo

1. Unikaj silnych wstrząsów, wysokich temperatur oraz bezpośredniego działania promieni słonecznych na zegarek.
2. Nie demontuj, modyfikuj ani nie naprawiaj zegarka samodzielnie. W razie potrzeby skorzystaj z usług

profesjonalnego serwisu.

3. Ładuj urządzenie wyłącznie ładowarką obsługującą napięcie 5V i natężenie 1A.

4. Używaj zegarka tylko w temperaturach od 0 °C do 45 °C.

5. Nie wrzucaj urządzenia do ognia, ponieważ grozi to eksplozją.

6. Jeśli urządzenie jest mokre, przed rozpoczęciem ładowania wytrzyj je suchą szmatką. W przeciwnym razie może dojść do awarii układu ładowania.

7. Unikaj kontaktu zegarka z substancjami takimi jak benzyna, rozpuszczalniki czyszczące, propanol, alkohol czy środki odstraszające owady.

8. Nie używaj zegarka w miejscach narażonych na wysokie ciśnienie lub silne pole magnetyczne.

9. Jeśli masz wrażliwą skórę, nie zaciskaj paska zbyt mocno, aby uniknąć dyskomfortu.

10. Podczas użytkowania zegarka regularnie oczyszczaj skórę z potu i mydła, aby zapobiec reakcjom alergicznym.

11. Przy częstym użytkowaniu zegarka zaleca się jego

czyszczenie raz w tygodniu. W tym celu przetrzyj urządzenie wilgotną szmatką, a w razie potrzeby użyj niewielkiej ilości mydła, aby usunąć tłuste zabrudzenia.

12. Nie używaj zegarka podczas gorących kąpeli.

DE

Funktionen der Seitentasten:

Obere Taste: Funktionstaste. Ein kurzes Drücken öffnet das Menü; in anderen Anwendungen kehrt das Drücken zur vorherigen Oberfläche zurück. Ein Doppeldruck im Hauptmenü aktiviert die Alarmsirene; im Menü ändert es den Menüstil.

Untere Taste: Langes Drücken schaltet das Gerät ein/aus; im Hauptbildschirm der Uhr schaltet das Drücken der Taste den Bildschirm aus, und in anderen Oberflächen kehrt es zum Startbildschirm zurück.

Touch-Gesten:

Doppeltippen auf das Zifferblatt aktiviert den Sprachassistenten.

Nach links Wischen: Sportmodus auswählen.

Nach rechts Wischen: Komponentenschnittstelle öffnen.

Nach unten Wischen: Benachrichtigungen anzeigen.

Nach oben Wischen: Kontrollzentrum öffnen.

Zifferblatt-Wechsel: Die drehbare Krone wechselt das Zifferblatt.

Armbandwechsel: Schnellwechselsystem für einfache Installation.

Ladeanweisungen:

Kabelloses Laden: Uhr auf die Ladestation legen und an einen USB-Anschluss oder ein 5V-Ladegerät anschließen. Vollladung dauert ca. 150 Minuten.

App-Download:

Laden Sie die RDFit-App auf Ihr Mobiltelefon herunter und installieren Sie sie. Sie können dies auf zwei Arten tun:

1. Scannen Sie den untenstehenden QR-Code mit der Kamera oder einer speziellen App. Sobald die Oberfläche geöffnet ist, wählen Sie die Download-Option für Android oder iOS und starten den Download.



Der QR-Code führt zum Download der RDFit-App

2. Laden Sie die RDFit-App im entsprechenden Store herunter – Google Play für Android oder App Store für Apple-Geräte.

Nach dem Download werden Sie aufgefordert, die Berechtigungen für die App zu akzeptieren. Klicken Sie auf „Zustimmen“. Die Uhr und das Telefon müssen über Bluetooth 3.0 oder 5.0 verbunden sein, um alle Funktionen nutzen zu können.

Bluetooth-Verbindungsanweisungen

Bluetooth 5.0-Verbindungsmethode

Nach der Installation der RDFit-App öffnen Sie diese und aktivieren Bluetooth auf Ihrem Telefon. Die App fordert Sie auf, Benachrichtigungen zu aktivieren – klicken Sie auf „OK“. Klicken Sie auf „Mehr“ in der rechten unteren Ecke, wählen Sie „Gerät scannen“, suchen Sie die Bluetooth-Adresse der Uhr und klicken Sie auf „Verbinden“.

Hinweis: Bei einigen Android-Telefonen muss möglicherweise GPS aktiviert werden, um den Bluetooth-Namen der Uhr zu finden.

Bluetooth 3.0-Verbindungsmethode

Für Android-Telefone:

Beim Verbinden mit der App wird das Telefon automatisch über Bluetooth 3.0 verbunden, wenn Sie den angezeigten Berechtigungen zustimmen. Klicken Sie anschließend auf „Koppeln“.

Für Apple-Telefone:

Befolgen Sie die Anweisungen in der App. Gehen Sie zu den Telefoneinstellungen, öffnen Sie die Bluetooth-Sektion und suchen Sie nach dem Bluetooth-Namen der Uhr, um das Gerät zu verbinden. Sobald die Verbindung erfolgreich ist, zeigt das Telefon den Status „Verbunden“ an.

Wie überprüfe ich, ob die Bluetooth-Verbindung erfolgreich ist?

Wenn die Statusleiste des Telefons farbige Bluetooth-Symbole anzeigt (z. B. grün, je nach Telefon), ist die Verbindung erfolgreich. Wenn die Bluetooth-Symbole ausgegraut sind, besteht keine Verbindung. In diesem Fall aktivieren Sie das GPS des Telefons, um erneut nach dem Bluetooth-Namen der Uhr zu suchen.

Einfache Lösungen für häufige ProblemeAufgrund unterschiedlicher Bluetooth-Protokolle bei verschiedenen Telefonmarken kann die Verbindung zwischen Telefon und Uhr manchmal instabil sein. Bei Problemen schalten Sie Bluetooth auf dem Telefon aus und wieder ein. Sollte das Problem bestehen bleiben, setzen Sie die Uhr auf Werkseinstellungen zurück.

Benachrichtigungseinstellungen

1. **In den Telefoneinstellungen:** Suchen Sie die Berechtigungsverwaltung und wählen Sie die RDFit-App. Aktivieren Sie alle Berechtigungen für die App. Gehen Sie

anschließend zur Benachrichtigungsverwaltung und aktivieren Sie alle Benachrichtigungen für die RDFit-App.

2. **In der RDFit-App** können Sie festlegen, welche App-Benachrichtigungen auf die Uhr übertragen werden sollen.

Beschreibung der wichtigsten Uhrenfunktionen

Zifferblatt-Anpassung: Die Uhr ermöglicht das Hochladen und Einstellen verschiedener Zifferblätter: analog, digital und benutzerdefiniert. Alle Änderungen können über die App vorgenommen werden.

Anrufe: Sie können direkt von der Uhr aus telefonieren, Anrufverläufe anzeigen, Kontakte verwalten und Stummschaltung, Anrufsteuerung oder Vibration aktivieren.

Telefonbuch: Die Uhr erlaubt das Hinzufügen von bis zu 20 Kontakten über die App.

Anrufverlauf: Synchronisiert die Daten mit dem Telefon.

Wählen: Sie können Anrufe tätigen, indem Sie Nummern über die Tastatur der Uhr eingeben.

Notruf: Standardmäßig wird der erste Kontakt im Telefonbuch angerufen.

Benachrichtigungen: Die Uhr zeigt Nachrichten vom Telefon an und unterstützt Apps wie Facebook, Twitter, WhatsApp, QQ, WeChat und andere.

Musik: Steuern Sie die Musikwiedergabe des Telefons über die Uhr.

Wecker: Sie können bis zu 5 Wecker in der App oder direkt auf der Uhr einstellen.

Sprachassistent: Das Gerät unterstützt Siri und Google Assistant. Doppeltippen Sie auf das Zifferblatt, um den Sprachassistenten zu aktivieren.

Fernfotografie: Aktivieren Sie die Fernauslösefunktion in der App. Sobald sie aktiviert ist, tippen Sie auf den Uhrbildschirm, um ein Foto zu machen, das automatisch im Fotoalbum des Telefons gespeichert wird.

Gerät finden: Telefon finden: Verwenden Sie die Uhr, um Ihr Telefon zu orten. Uhr finden: Verwenden Sie die RDFit-App, um die Uhr zu lokalisieren.

Zeit: Die Uhr verfügt über eine Stoppuhr und einen Timer für eine einfache Bedienung.

Beschreibung der wichtigsten Einstellungen

Bildschirm: Passen Sie die Helligkeit des Bildschirms, die Hintergrundbeleuchtungsdauer und die automatische Aktivierung durch das Heben des Arms an.

Nicht stören-Modus: Aktivieren Sie diesen für den gesamten Tag oder planen Sie ihn für bestimmte Stunden.

Vibrationsintensität: Stärke nach Wunsch anpassen.

Bildschirmsperre Sichern Sie Ihre Uhr mit einem Passwort. Wenn Sie das Passwort vergessen, können Sie das Gerät mit dem universellen Code **8888** entsperren.

Energiesparmodus: Reduziert automatisch die Bildschirmhelligkeit, deaktiviert Bluetooth und Vibrationen und stellt die Bildschirmzeitüberschreitung auf 5 Sekunden ein, um den Stromverbrauch deutlich zu senken.

Sprache: Die Uhr unterstützt mehrere Sprachen. Wählen Sie die Sprache, die Ihren Bedürfnissen entspricht.

Gesundheits- und Aktivitätsüberwachung

Schlaf: Erfasst die Schlafdauer und -qualität zwischen 21:00 Uhr und 9:00 Uhr. Detaillierte Daten sind nach der

Synchronisierung mit der App verfügbar.

Training: Unterstützt verschiedene Aktivitäten wie Laufen, Gehen, Fußball, Badminton, Tennis, Basketball, Radfahren und über 100 andere Sportarten.

Herzfrequenz: Tragen Sie die Uhr fest am Handgelenk, um genaue Herzfrequenzmessungen zu erhalten.

Blutsauerstoff: Halten Sie Ihre Hand still für genaue Ergebnisse. Die Messung dauert etwa 40 Sekunden.

Blutdruck: Halten Sie Ihre Hände flach für präzise Ergebnisse. Die Messung dauert etwa 20 Sekunden.

Schrittzähler: Verfolgt tägliche Schritte, verbrannte Kalorien und zurückgelegte Distanzen.

Atemübungen: Legen Sie die Dauer und Atemgeschwindigkeit fest, um sich zu entspannen.

Warnung

Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät. Die Uhr und die App sollten nicht zur Diagnose, Behandlung oder Vorbeugung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie immer medizinisches Fachpersonal, bevor Sie wesentliche Änderungen an Bewegung, Schlaf oder Gewohnheiten vornehmen.

Vorsichtsmaßnahmen und Sicherheit

1. Vermeiden Sie starke Stöße, hohe Temperaturen und direkte Sonneneinstrahlung.
2. Zerlegen, modifizieren oder reparieren Sie die Uhr nicht selbst.
3. Laden Sie das Gerät nur mit einem 5V, 1A-Ladegerät auf.
4. Verwenden Sie die Uhr bei Temperaturen zwischen 0 °C und 45 °C.
5. Werfen Sie das Gerät nicht ins Feuer.
6. Trocknen Sie das Gerät vor dem Laden, wenn es nass ist.

7. Evitar el contacto con gasolina, solventes o alcohol.
8. Evitar la alta presión o fuertes campos magnéticos.
9. En la piel sensible, no tirar demasiado fuerte de la correa.
10. Limpiar la piel regularmente, para evitar irritaciones.
11. Limpiar la pulsera semanalmente con un paño húmedo.
12. No utilizar la pulsera durante baños calientes.

ES

Funciones de los botones laterales:

Botón superior: Botón de función. Una pulsación breve entra en la interfaz del menú; en otras aplicaciones, al presionar se vuelve a la interfaz anterior. Una doble pulsación en la interfaz principal activa la sirena de alarma; en el menú, cambia el estilo del menú.

Botón inferior: Mantener presionado enciende/apaga el dispositivo; en la interfaz principal del reloj, presionar el botón apaga la pantalla, y en otras interfaces, vuelve a la pantalla de inicio.

Gestos táctiles:

Doble toque en la interfaz de la esfera del reloj para activar el asistente de voz.

Desliza a la izquierda para seleccionar el modo deportivo.

Desliza a la derecha para cambiar a la interfaz de componentes.

Desliza hacia abajo para acceder a las notificaciones recientes.

Desliza hacia arriba para entrar en el centro de control.

Cambio de esfera: La corona giratoria cambia la esfera del reloj.
Reemplazo de correa: Sistema de liberación rápida para una instalación sencilla.

Instrucciones de carga:

Soporta carga inalámbrica. Para cargar, coloca el reloj en la base de carga. Puedes conectar la base al puerto USB de una computadora portátil o a un cargador de 5V (por ejemplo, un cargador de teléfono). La carga completa dura aproximadamente 150 minutos.

Descarga de la aplicación:

Descarga la aplicación RDFit en tu teléfono móvil e instálala. Puedes hacerlo de dos maneras:

1. Escanea el código QR que aparece a continuación usando tu cámara o una aplicación específica. Cuando se abra la interfaz, selecciona la opción de descarga para Android o iOS y comienza la descarga.



El código QR dirige a la descarga de la aplicación RDFit

2. Descarga la aplicación RDFit desde la tienda correspondiente: Google Play para Android o App Store para dispositivos Apple.

Después de descargar, se te pedirá aceptar los permisos para la aplicación. Haz clic en "Aceptar" para todos. El reloj y el teléfono deben estar conectados por Bluetooth 3.0 o 5.0 para que todas las funciones estén disponibles.

Instrucciones de conexión Bluetooth:

Método de conexión Bluetooth 5.0

Después de instalar la aplicación RDFit, ábrela y activa Bluetooth en tu teléfono. La aplicación te pedirá activar notificaciones – haz clic en "Aceptar." Haz clic en la opción "Más" en la esquina inferior derecha, selecciona "Buscar dispositivo", busca la dirección Bluetooth del reloj y haz clic en "Conectar."

Nota: Para algunos teléfonos Android, puede ser necesario activar el GPS para encontrar el nombre Bluetooth del reloj.

Método de conexión Bluetooth 3.0

Para teléfonos Android:

Al conectar con la aplicación, el teléfono se conectará automáticamente por Bluetooth 3.0 si aceptas los permisos en la ventana mostrada. Luego haz clic en "Emparejar."

Para teléfonos Apple:

Al conectar con la aplicación, sigue las instrucciones de la aplicación. Ve a la configuración de tu teléfono, abre la sección de Bluetooth y busca el nombre Bluetooth del reloj para conectar. Una vez conectado con éxito, el estado del teléfono mostrará "Conectado."

¿Cómo comprobar si la conexión Bluetooth es exitosa?

Si la barra de estado del teléfono muestra iconos de Bluetooth en color (por ejemplo, verde, dependiendo del teléfono), indica una conexión exitosa. Si los iconos de Bluetooth están en gris, no hay conexión. En este caso, intenta activar el GPS del teléfono para buscar nuevamente el nombre Bluetooth del reloj.

Soluciones sencillas a problemas comunes:

Debido a diferencias en los protocolos Bluetooth entre marcas de teléfonos, la conexión entre el teléfono y el reloj puede ser inestable. Si surgen problemas, intenta desactivar el Bluetooth

en el teléfono y activarlo nuevamente. Si los problemas persisten, restablece el reloj a la configuración de fábrica.

Configuración de notificaciones:

1. En la configuración del teléfono: encuentra la gestión de permisos y selecciona la aplicación RDFit. Activa todos los permisos para la aplicación. Luego, ve a la opción de gestión de notificaciones en el teléfono y activa todas las notificaciones para RDFit.

2. En la aplicación RDFit: puedes definir qué notificaciones de aplicaciones se enviarán al reloj.

Descripción de funciones principales del reloj:

Personalización de la esfera: El reloj permite subir y establecer distintos tipos de esferas: analógicas, digitales y personalizadas. Todos los cambios pueden realizarse desde la aplicación.

Llamadas: Puedes realizar llamadas directamente desde el reloj, ver el historial de llamadas, gestionar contactos y activar silencio, tecla de llamada o vibración.

Agenda: Permite añadir hasta 20 contactos mediante la aplicación.

Historial de llamadas: Sincroniza los datos con el teléfono.
Marcación: Realiza llamadas marcando números en el teclado del reloj.

Llamada de emergencia: Por defecto, la llamada se realiza al primer contacto en la agenda.

Notificaciones: El reloj muestra mensajes del teléfono, con soporte para aplicaciones como Facebook, Twitter, WhatsApp, QQ, WeChat y otras.

Música: Controla la reproducción de música del teléfono desde el reloj.

Alarma: Configura hasta 5 alarmas desde la aplicación o directamente en el reloj.

Asistente de voz: Soporta Siri y Google Assistant. Para activarlo, toca dos veces la pantalla del reloj.

Fotografía remota: Activa la función de obturador remoto en la aplicación. Una vez activo, toca la pantalla del reloj para tomar una foto, que se guardará en el álbum del teléfono.

Buscar dispositivo: Buscar teléfono: Utiliza el reloj para localizar tu teléfono. Buscar reloj: Utiliza la aplicación RDFit para localizar el reloj.

Tiempo: El reloj cuenta con un cronómetro y un temporizador para una operación sencilla.

Descripción de configuraciones

principales:

Pantalla: Ajusta el brillo, el tiempo de retroiluminación y el encendido automático al levantar la mano.

Modo No Molestar: Actívalo para todo el día o programa horas específicas.

Intensidad de vibración: Configura la intensidad de la vibración según tu preferencia.

Bloqueo de pantalla: Protege el reloj con una contraseña. Si la olvidas, desbloquéalo con el código universal: 8888.

Modo ahorro de energía: Reduce automáticamente el brillo, desactiva Bluetooth y vibración, y configura el tiempo de espera a 5 segundos para reducir el consumo de energía.

Idioma: El reloj soporta múltiples idiomas.

Monitoreo de salud y actividad:

Sueño: Registra la duración y calidad del sueño entre las 9:00 PM y 9:00 AM.

Ejercicio: Soporta actividades como correr, caminar, fútbol, bádminton, tenis, baloncesto, ciclismo y más de 100 deportes.

Frecuencia cardíaca: Lleva el reloj ajustado para mediciones precisas.

Oxígeno en sangre: Mantén la mano quieta para resultados precisos (40 segundos).

Presión arterial: Manos planas para resultados exactos (20 segundos).

Contador de pasos: Registra pasos, calorías y distancias diarias.

Ejercicios de respiración: Ayuda a relajarte.

Advertencia

Este producto no es un dispositivo médico. El reloj y la aplicación no deben utilizarse para diagnosticar, tratar o prevenir enfermedades. Consulta siempre a profesionales médicos antes de realizar cambios importantes en tu rutina de ejercicio, sueño o hábitos.

Precauciones y seguridad

1. Evita impactos fuertes, altas temperaturas y la luz solar directa.
2. No desarmes, modifiques ni repares el reloj tú mismo.
3. Carga usando un cargador de 5V, 1A.
4. Utiliza el reloj a temperaturas entre 0°C y 45°C.
5. No arrojes el dispositivo al fuego.
6. Seca el dispositivo antes de cargarlo si está mojado.
7. Evita el contacto con gasolina, disolventes o alcohol.
8. Evita entornos con alta presión o campos magnéticos fuertes.

- 9. Si tienes piel sensible, no ajustes demasiado la correa.
- 10. Limpia la piel regularmente para evitar irritaciones.
- 11. Limpia el reloj semanalmente con un paño húmedo.
- 12. No uses el reloj durante baños calientes.

IT

Funzioni dei pulsanti laterali:

Pulsante superiore: Pulsante di funzione. Una breve pressione apre l'interfaccia del menu; in altre applicazioni, premendo si torna all'interfaccia precedente. Una doppia pressione nell'interfaccia principale attiva la sirena d'allarme; nel menu, cambia lo stile del menu.

Pulsante inferiore: Una pressione prolungata accende/spegne il dispositivo; nell'interfaccia principale dell'orologio, premere il pulsante spegne lo schermo, e in altre interfacce, riporta alla schermata iniziale.

Gestures tattili:

Tocca due volte l'interfaccia del quadrante per attivare l'assistente vocale.
Scorri a sinistra per selezionare la modalità sportiva.
Scorri a destra per passare all'interfaccia dei componenti.
Scorri verso il basso per accedere alle notifiche recenti.
Scorri verso l'alto per entrare nel centro di controllo.

Cambio del quadrante: La corona rotante cambia il quadrante dell'orologio.

Sostituzione del cinturino: Sistema a sgancio rapido per una facile installazione.

Istruzioni di ricarica:

Supporta la ricarica wireless. Per ricaricare, posiziona l'orologio sulla base di ricarica. Puoi collegare la base di ricarica alla porta USB di un laptop o a un caricatore da 5V (ad esempio, un

caricatore per telefono). La ricarica completa richiede circa 150 minuti.

Download dell'app:

Scarica e installa l'app RDFit sul tuo telefono:

1. Scansiona il codice QR qui sotto usando la fotocamera o un'app dedicata. Una volta aperta l'interfaccia, seleziona l'opzione di download per Android o iOS e avvia il download.



Il codice QR porta al download dell'app RDFit

2. Scarica l'app RDFit dallo store dedicato – Google Play per Android o App Store per dispositivi Apple.

Dopo il download, ti verrà chiesto di accettare i permessi per l'app. Fai clic su "Accetta" per tutti. L'orologio e il telefono devono essere collegati tramite Bluetooth 3.0 o 5.0 per avere tutte le funzioni disponibili.

Istruzioni per la connessione Bluetooth:

Metodo di connessione Bluetooth 5.0

Dopo aver installato l'app RDFit, aprila e abilita il Bluetooth sul tuo telefono. L'app ti chiederà di abilitare le notifiche – fai clic su "OK." Fai clic sull'opzione "Altro" nell'angolo in basso a destra, seleziona "Scansiona dispositivo," cerca l'indirizzo Bluetooth dell'orologio e fai clic su "Connetti."

Nota: Per alcuni telefoni Android, potrebbe essere necessario abilitare il GPS per trovare il nome Bluetooth dell'orologio.

Metodo di connessione Bluetooth 3.0

Per telefoni Android:

Durante la connessione con l'app, il telefono si collegherà automaticamente tramite Bluetooth 3.0 se accetti i permessi nella finestra visualizzata. Poi fai clic su "Associa."

Per telefoni Apple:

Durante la connessione con l'app, segui le istruzioni nell'app. Vai alle impostazioni del telefono, apri la sezione Bluetooth e cerca il nome Bluetooth dell'orologio per connetterti. Una volta connesso con successo, lo stato del telefono mostrerà "Connesso."

Come verificare se la connessione Bluetooth è riuscita?

Se la barra di stato del telefono mostra icone Bluetooth colorate (ad esempio, verdi, a seconda del telefono), indica una connessione riuscita. Se le icone Bluetooth sono grigie, non c'è connessione. In questo caso, prova ad attivare il GPS del

telefono per cercare nuovamente il nome Bluetooth dell'orologio.

Soluzioni semplici a problemi comuni:

A causa delle differenze nei protocolli Bluetooth tra le marche di telefoni, la connessione tra telefono e orologio può a volte risultare instabile. Se si verificano problemi, prova a disattivare il Bluetooth sul telefono e riattivarlo. Se i problemi persistono, ripristina le impostazioni di fabbrica dell'orologio.

Impostazioni delle notifiche:

1. Nelle impostazioni del telefono: trova la gestione dei permessi e seleziona l'app RDFit. Abilita tutti i permessi per l'app. Poi vai all'opzione di gestione delle notifiche sul telefono e abilita tutte le notifiche per RDFit.
2. Nell'app RDFit: puoi definire quali notifiche delle app saranno inviate all'orologio.

Descrizione delle funzioni principali dell'orologio:

Personalizzazione del quadrante: L'orologio permette di caricare e impostare diversi tipi di quadranti: analogici, digitali e personalizzati. Tutte le modifiche possono essere effettuate tramite l'app.

Chiamate: Puoi effettuare chiamate direttamente dall'orologio, visualizzare la cronologia delle chiamate, gestire i contatti e attivare il silenzioso, la vibrazione o il tasto di chiamata.

Rubrica: L'orologio consente di aggiungere fino a 20 contatti tramite l'app.

Cronologia chiamate: Sincronizza i dati con il telefono.

Composizione: Effettua chiamate componendo i numeri sul tastierino dell'orologio.

Chiamata di emergenza: Di default, la chiamata viene effettuata al primo contatto della rubrica.

Notifiche: L'orologio mostra i messaggi del telefono, supportando app come Facebook, Twitter, WhatsApp, QQ, WeChat e altre.

Musica: Controlla la riproduzione musicale del telefono tramite l'orologio.

Sveglia: Puoi impostare fino a 5 sveglie nell'app o direttamente sull'orologio.

Assistente vocale: Supporta Siri e Google Assistant. Per attivarlo, tocca due volte il quadrante dell'orologio.

Fotografia remota: Abilita l'otturatore remoto nella app. Una volta attivo, tocca lo schermo dell'orologio per scattare una foto.

Trova dispositivo: Trova telefono: Usa l'orologio per localizzare il tuo telefono. Trova orologio: Usa l'app RDFit per localizzare l'orologio.

Tempo: L'orologio dispone di cronometro e timer per un utilizzo semplice.

Descrizione delle impostazioni principali

Schermo: Regola la luminosità, il tempo di retroilluminazione e l'accensione automatica sollevando la mano.

Modalità Non Disturbare: Attivala per l'intera giornata o programma orari specifici.

Intensità della vibrazione: Imposta l'intensità della vibrazione in base alle tue preferenze.

Blocco schermo: Proteggi l'orologio con una password. Se dimenticata, sblocca con il codice universale: **8888**.

Modalità risparmio energetico: Riduce automaticamente la luminosità, disattiva Bluetooth e vibrazione e imposta il timeout dello schermo a 5 secondi, riducendo notevolmente il consumo energetico.

Lingua: L'orologio supporta più lingue. Scegli quella più adatta a te.

Monitoraggio della salute e dell'attività

Sonno: Monitora la durata e la qualità del sonno tra le 21:00 e le 9:00. I dati dettagliati sono disponibili dopo la sincronizzazione con l'app.

Esercizio: Supporta varie attività come corsa, camminata, calcio, badminton, tennis, basket, ciclismo e oltre 100 altri sport.

Frequenza cardiaca: Indossa l'orologio ben aderente al polso per misurazioni precise della frequenza cardiaca.

Ossigeno nel sangue: Tieni la mano ferma per risultati accurati. La misurazione richiede circa 40 secondi.

Pressione sanguigna: Tieni le mani piatte per risultati precisi. La misurazione richiede circa 20 secondi.

Conteggio passi: Monitora i passi giornalieri, le calorie bruciate e le distanze percorse.

Esercizi di respirazione: Imposta durata e velocità della respirazione per aiutarti a rilassare.

Avvertenza

Questo prodotto non è un dispositivo medico. L'orologio e l'app non devono essere utilizzati per diagnosticare, trattare o prevenire malattie. Consulta sempre professionisti medici prima di apportare cambiamenti significativi all'attività fisica, al sonno o alle abitudini.

Precauzioni e sicurezza

1. Evita forti impatti, alte temperature e la luce solare diretta.
2. Non smontare, modificare o riparare l'orologio da solo.
3. Carica utilizzando un caricatore da 5V, 1A.
4. Usa l'orologio a temperature comprese tra 0°C e 45°C.
5. Non gettare il dispositivo nel fuoco.
6. Asciuga il dispositivo prima di caricarlo se è bagnato.
7. Evita il contatto con benzina, solventi o alcool.
8. Evita ambienti ad alta pressione o con forti campi magnetici.
9. Se hai la pelle sensibile, non stringere troppo il cinturino.
10. Pulisci la pelle regolarmente per evitare irritazioni.
11. Pulisci l'orologio settimanalmente con un panno umido.
12. Non usare l'orologio durante bagni caldi.

FR

Fonctions des boutons latéraux :

Bouton supérieur : Bouton de fonction. Une pression courte accède au menu ; dans d'autres applications, une pression revient à l'interface précédente. Une double pression sur l'interface principale active la sirène d'alarme ; dans le menu, elle change le style du menu.

Bouton inférieur : Une pression longue allume/éteint le dispositif ; dans l'interface principale de la montre, une pression éteint l'écran, et dans d'autres interfaces, elle revient à l'écran d'accueil.

Gestes tactiles :

Tapez deux fois sur l'interface du cadran pour activer l'assistant vocal.

Balayez vers la gauche pour sélectionner le mode sport.

Balayez vers la droite pour accéder à l'interface des composants.

Balayez vers le bas pour consulter les notifications récentes.

Balayez vers le haut pour accéder au centre de contrôle.

Changement de cadran : La couronne rotative change le cadran de la montre.

Remplacement du bracelet : Système à libération rapide pour une installation facile.

Instructions de charge :

Prend en charge la charge sans fil. Pour charger, placez la montre sur le socle de charge. Vous pouvez connecter le socle au port USB d'un ordinateur portable ou à un chargeur 5V (par exemple, un chargeur de téléphone). Une charge complète prend environ 150 minutes.

Téléchargement de l'application :

Téléchargez et installez l'application RDFit sur votre téléphone. Deux méthodes sont possibles :

1. Scannez le code QR ci-dessous avec votre caméra ou une application dédiée. Une fois l'interface ouverte, sélectionnez l'option de téléchargement pour Android ou iOS et lancez le téléchargement.



Le code QR mène au téléchargement de l'application RDFit.

2. Téléchargez l'application RDFit depuis le magasin dédié – Google Play pour Android ou l'App Store pour les appareils Apple.

Après le téléchargement, il vous sera demandé d'accepter les permissions de l'application. Cliquez pour accepter toutes les permissions. La montre et le téléphone doivent être connectés via Bluetooth 3.0 ou 5.0 pour que toutes les fonctions soient disponibles.

Instructions de connexion Bluetooth :

Méthode de connexion Bluetooth 5.0

Après avoir installé l'application RDFit, ouvrez-la et activez le Bluetooth sur votre téléphone. L'application vous demandera d'activer les notifications – cliquez sur "OK." Cliquez sur l'option "Plus" en bas à droite, sélectionnez "Scanner le dispositif," puis recherchez l'adresse Bluetooth de la montre et cliquez sur "Connecter."

Note : Pour certains téléphones Android, le GPS peut devoir être activé pour trouver le nom Bluetooth de la montre.

Méthode de connexion Bluetooth 3.0

Pour téléphones Android :

Lors de la connexion à l'application, le téléphone se connectera automatiquement via Bluetooth 3.0 si vous acceptez les permissions affichées. Ensuite, cliquez sur "Appairer."

Pour téléphones Apple :

Lors de la connexion à l'application, suivez les instructions fournies. Allez dans les paramètres du téléphone, ouvrez la section Bluetooth et recherchez le nom Bluetooth de la montre pour vous connecter. Une fois connecté avec succès, le téléphone affichera l'état "Connecté."

Comment vérifier si la connexion Bluetooth est réussie ?

Si la barre d'état du téléphone affiche des icônes Bluetooth colorées (par exemple, vertes selon le téléphone), cela indique

une connexion réussie. Si les icônes Bluetooth sont grisées, il n'y a pas de connexion. Dans ce cas, activez le GPS du téléphone pour rechercher à nouveau le nom Bluetooth de la montre.

Solutions simples aux problèmes courants

En raison des différences entre les protocoles Bluetooth des différentes marques de téléphones, la connexion entre le téléphone et la montre peut parfois être instable. En cas de problème, essayez de désactiver puis de réactiver le Bluetooth sur le téléphone. Si les problèmes persistent, réinitialisez la montre aux paramètres d'usine.

Paramètres des notifications :

1. Dans les paramètres du téléphone : trouvez la gestion des permissions et sélectionnez l'application RDFit. Activez toutes les permissions pour l'application. Ensuite, accédez à la gestion des notifications et activez toutes les notifications pour RDFit.

2. Dans l'application RDFit : définissez quelles notifications d'applications seront envoyées à la montre.

Description des principales fonctions de la montre

Personnalisation du cadran : La montre permet d'importer et de définir différents types de cadrans : analogiques, numériques et personnalisés. Toutes les modifications se font via l'application.

Appels : Passez des appels directement depuis la montre, consultez l'historique des appels, gérez les contacts et activez le mode silencieux, la touche d'appel ou la vibration.

Répertoire : Ajoutez jusqu'à 20 contacts via l'application.
Historique des appels : Synchronise les données avec le téléphone.

Numérotation : Passez des appels en composant des numéros sur le clavier de la montre.

Appel d'urgence : Par défaut, l'appel est effectué vers le premier contact du répertoire.

Notifications : La montre affiche les messages des applications comme Facebook, Twitter, WhatsApp, QQ, WeChat, etc.

Musique : Contrôlez la lecture musicale du téléphone via la montre.

Alarme : Configurez jusqu'à 5 alarmes via l'application ou directement sur la montre.

Assistant vocal : Compatible avec Siri et Google Assistant. Pour l'activer, tapez deux fois sur le cadran.

Photographie à distance : Activez l'obturateur à distance dans l'application. Une fois activé, touchez l'écran de la montre pour prendre une photo.

Trouver l'appareil : Trouver le téléphone : Utilisez la montre pour localiser votre téléphone. Trouver la montre : Utilisez l'application RDFit pour localiser la montre.

Heure : La montre dispose d'un chronomètre et d'un minuteur pour une utilisation simplifiée.

Description des paramètres principaux

Écran : Ajustez la luminosité, le temps de rétroéclairage et l'allumage automatique en levant la main.

Mode Ne Pas Déranger : Activez-le pour toute la journée ou programmez des heures spécifiques.

Intensité de la vibration : Définissez l'intensité de la vibration selon vos préférences.

Verrouillage de l'écran : Protégez votre montre avec un mot de passe. En cas d'oubli, déverrouillez avec le code universel : **8888**.

Mode économie d'énergie : Réduit automatiquement la luminosité, désactive le Bluetooth et la vibration, et règle le délai d'extinction de l'écran à 5 secondes, réduisant ainsi considérablement la consommation d'énergie.

Langue : La montre prend en charge plusieurs langues. Choisissez celle qui vous convient le mieux.

Surveillance de la santé et de l'activité

Sommeil : Suit la durée et la qualité du sommeil entre 21h00 et 9h00. Des données détaillées sont disponibles après la synchronisation avec l'application.

Exercice : Prend en charge diverses activités comme la course, la marche, le football, le badminton, le tennis, le basketball, le cyclisme et plus de 100 autres sports.

Fréquence cardiaque : Portez la montre bien ajustée pour des mesures précises du rythme cardiaque.

Oxygène sanguin : Gardez votre main immobile pour des résultats précis. La mesure prend environ 40 secondes.

Pression artérielle : Gardez les mains à plat pour des résultats précis. La mesure prend environ 20 secondes.

Podomètre : Suit les pas quotidiens, les calories brûlées et les distances parcourues.

Exercices de respiration : Réglez la durée et le rythme de respiration pour vous aider à vous détendre.

Avertissement

Ce produit n'est pas un dispositif médical. La montre et l'application ne doivent pas être utilisées pour diagnostiquer, traiter ou prévenir des maladies. Consultez toujours des professionnels de santé avant de modifier significativement vos habitudes d'exercice, de sommeil ou de vie.

Précautions et sécurité

1. Évitez les impacts violents, les températures élevées et l'exposition directe au soleil.
2. Ne démontez ni réparez la montre vous-même.
3. Chargez avec un chargeur 5V, 1A.
4. Utilisez la montre à des températures comprises entre 0°C et 45°C.
5. Ne jetez pas l'appareil au feu.
6. Séchez l'appareil avant de le charger s'il est mouillé.
7. Évitez le contact avec l'essence, les solvants ou l'alcool.
8. Évitez les environnements à haute pression ou champs magnétiques puissants.
9. Si vous avez la peau sensible, ne serrez pas trop le bracelet.
10. Nettoyez régulièrement la peau pour éviter les irritations.
11. Nettoyez la montre chaque semaine avec un chiffon humide.
12. N'utilisez pas la montre pendant les bains chauds.



GLACIERX