




VITALITY

SMARTWATCH



FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

A person in a dark hoodie and pants is walking away from the camera on a rooftop. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The person is stepping into a puddle of water, which is reflecting the light. The rooftop has some equipment and a railing visible in the background.

INSTRUKCJA OBSŁUGI

SMARTWATCH GENTS VITALITY
FC-287

01

URUCHOMIENIE

URUCHOMIENIE



01. ŚCIĄGNIJ APLIKACJĘ

Ściągnij aplikację FREDERIQUE CONSTANT SMARTWATCH na iPhone lub Android.

02. URUCHOM BLUETOOTH W SWOIM TELEFONIE

03. URUCHOM APLIKACJĘ I KIERUJ SIĘ WSKAZÓWKAMI

Najpierw zostaniesz poproszony o utworzenie własnego profilu, następnie sparowanie zegarka z aplikacją, a na końcu wyznaczenie swoich celów.

04. TWÓJ ZEGAREK VITALITY JEST GOTOWY DO UŻYCIA

02

NAWIGACJA



KORZYSTANIE Z CYFROWEGO WYŚWIETLACZA

Naciskając przycisk koronki, możesz przewijać różne funkcje zegarka.

03

FUNKCJE



VITALITY

SMARTWATCH

FUNKCJE



ŚLEDZENIE AKTYWNOŚCI



TRENING



TRENER PERSONALNY



STOPER



ALARM BRAKU
AKTYWNOŚCI



MONITORING SERCA



POWIADOMIENIA O TĘTNIE



ĆWICZENIA ODDECHOWE



MONITORING SNU



INTELIGENTNE BUDZENIE



PODGLĄD WIADOMOŚCI



POWIADOMIENIA



POGODA



CZAS ŚWIATOWY



CZAS LOKALNY



SYNCHRONIZACJA

WŁAŚCIWOŚCI



KOPIA ZAPASOWA



ŁADOWANIE BATERII



FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

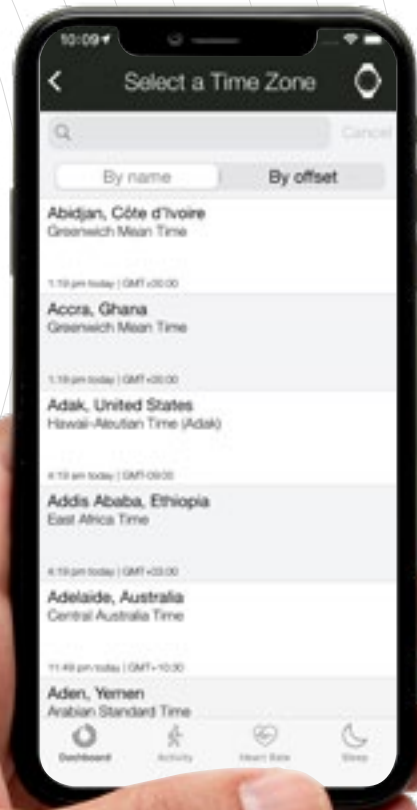


FUNKCJE



SYNCHRONIZACJA

Nigdy nie będziesz musiał ustawiać godziny, dnia ani daty w czasie podróży. W różnych strefach czasowych zegarek pobiera czas z Twojego smartfona i automatycznie wyświetla aktualną godzinę.

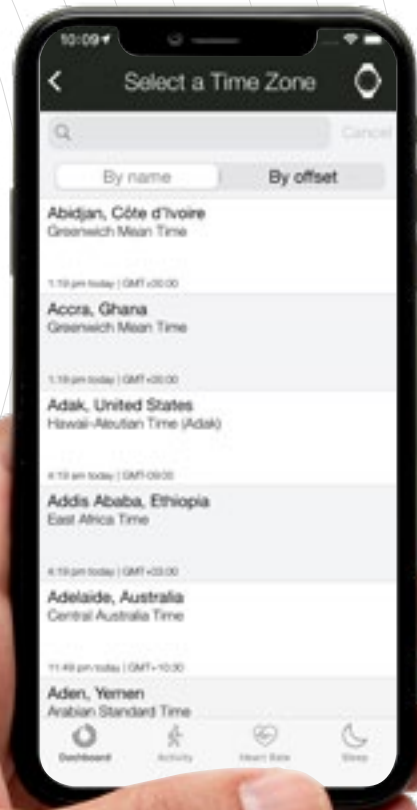


FUNKCJE



CZAS ŚWIATOWY

Możesz wybrać wyświetlanie drugiej strefy czasowej na swoim zegarku, aby na bieżąco kontrolować godzinę w dowolnej strefie czasowej na świecie.



FUNKCJE



CZAS LOKALNY

Dla osób podróżujących regularnie w interesach a także obywateli świata, czas lokalny odbierany jest bezpośrednio z telefonu, aby Twój zegarek zawsze pokazywał aktualną godzinę gdziekolwiek się znajdujesz.

Idealny dodatek do wskaźnika drugiej strefy czasowej.



FUNKCJE



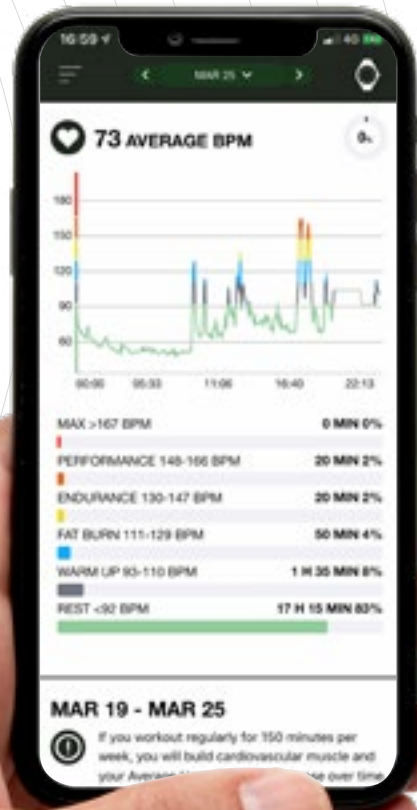
STOPER

Funkcję stopera można uruchomić bezpośrednio na cyfrowym ekranie zegarka. Przejdź do funkcji stopera za pomocą przycisku koronki.

- 01.** Dotknij ekranu zegarka, aby uruchomić stoper
- 02.** Dotknij ekranu zegarka, aby zatrzymać stoper i naciśnij przycisk koronki, aby potwierdzić (możesz również wcisnąć bezpośrednio koronkę)..

PAUZA: Gdy stoper jest aktywny, naciśnij koronkę aby zatrzymać stoper, możesz ponownie uruchomić stoper, dotykając cyfrowego ekranu zegarka.

RESET: Aby zresetować stoper, wystarczy przejść na nową funkcjonalność poprzez naciśnięcie koronki.



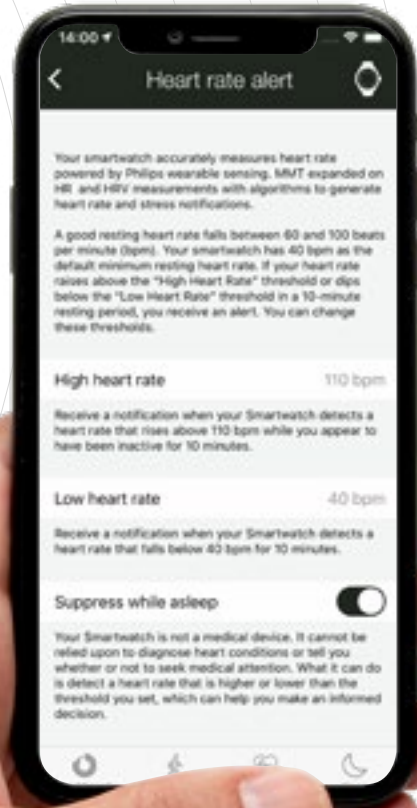
FUNKCJE



MONITORING SERCA

Twój zegarek ma zintegrowany system optycznego pomiaru tętna opartego na technologii Philips Wearable Sensing. Philips jest wiodącym dostawcą rozwiązań optycznego pomiaru tętna, czujnik zapewni dokładny monitoring pracy serca, pomiar aktywności, zdrowia i sprawności. Oferuje algorytm, który wyodrębnia i przetwarza dane z czujnika, uwzględniając ruch ciała, kolor skóry i światło otoczenia dla uzyskania najdokładniejszych wyników.

Zegarek mierzy tętno przez cały dzień i noc.



FUNKCJE



POWIADOMIENIA O TĘTNIE

Jeśli twój puls jest za niski lub za wysoki, zegarek powiadomi Cię o tym za pomocą wibracji i wyświetlenia powiadomienia.

Jeśli Twoje tętno stanie się zbyt niskie, może zostać uruchomiony alarm. Jeśli Twoje tętno jest zbyt wysokie 10 minut po zakończeniu ćwiczeń, alarm może zostać wyzwolony (nie działa podczas aktywności, tylko przy odpoczynku)

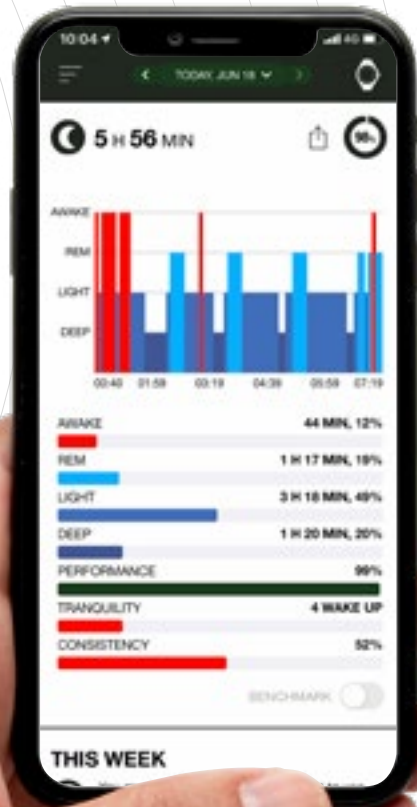


FUNKCJE



ŚLEDZENIE AKTYWNOŚCI

Śledź swoje codzienne kroki, spalone kalorie i przebyty dystans. Wykresy w aplikacji pomogą Ci uzyskać zestawienie wyników tygodniowych. Możesz porównać swoje wyniki z osobami w Twoim wieku na całym świecie dzięki narzędziu do benchmarkingu.

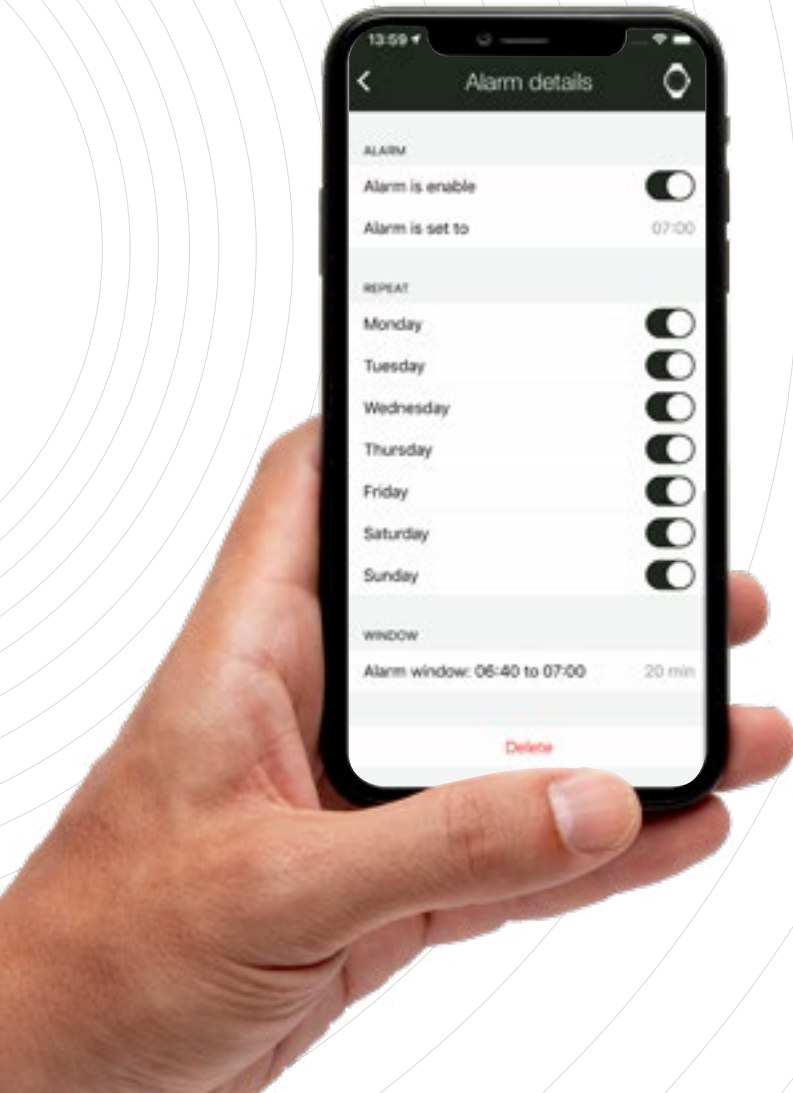


FUNKCJE



MONITORING SNU

Nie zdejmuj zegarka na noc lub włóż go pod poduszkę aby zarejestrować swój sen. W aplikacji możesz ustawić swój ulubiony tryb. Funkcja monitorowania snu zapewnia szczegółowe informacje na temat schematu Twojego snu, w tym ilości czasu spędzonego w głębokim śnie, lekkim śnie czy na jawie. W aplikacji znajdziesz również spostrzeżenia i wskazówki, jak poprawić jakość snu.



FUNKCJE



INTELIĞENTNE BUDZENIE

Ustaw inteligentne budzenie, które pomoże Ci obudzić się o właściwej godzinie określając najlepszy moment pobudki na podstawie cyklu snu, abyś wstał wypoczęty i odświeżony.

Możesz łatwo aktywować i dezaktywować alarm na cyfrowym ekranie zegarka lub w aplikacji w telefonie.

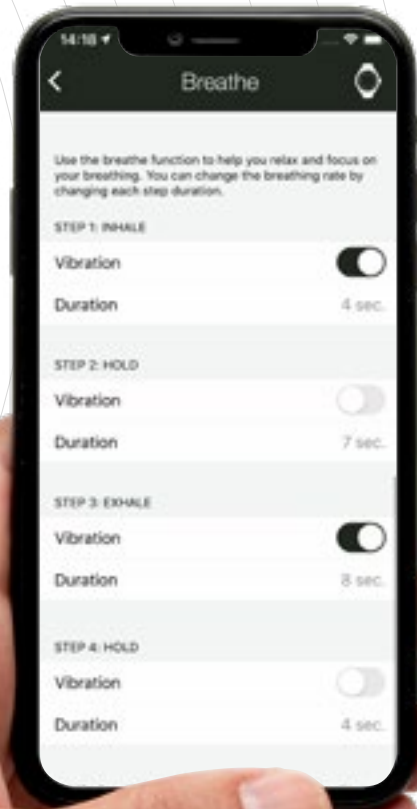


FUNKCJE



POGODA

Lokalna prognoza pogody, w tym maksymalna i minimalna temperatura jest wyświetlana na cyfrowym wyświetlaczu zegarka i w aplikacji w telefonie.



FUNKCJE



ĆWICZENIA ODDECHU

Funkcja ćwiczeń oddechu umożliwia regulację oddechu i obniżenie poziomu stresu dzięki szybkiemu i łatwemu ćwiczeniu.



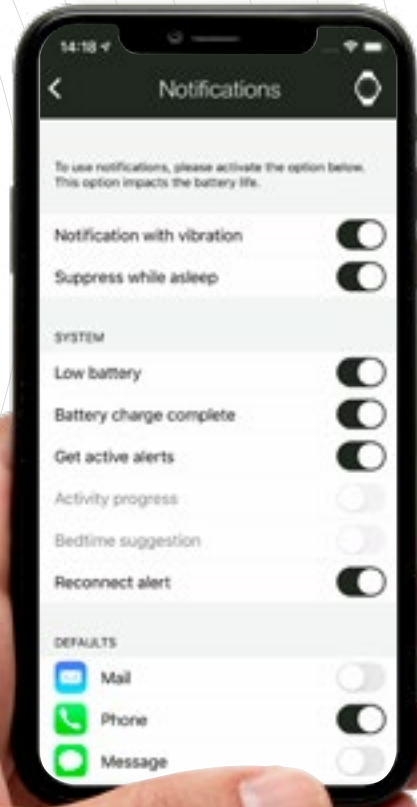
FUNKCJE



PODGLĄD WIADOMOŚCI

Za pośrednictwem dedykowanej aplikacji wybierz aplikacje, z których chcesz otrzymywać powiadomienia. Na ekranie zegarka będziesz mógł zobaczyć pięć ostatnio otrzymanych wiadomości z wybranych przez Ciebie aplikacji.

Sam decydujesz, które powiadomienia są dla Ciebie istotne. Możesz wybrać aplikacje takie jak: Mail, Messages, Snapchat, Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, LinkedIn, WeChat, Viber, Uber, KakaoTalk, Pinterest, Spotify itd.



FUNKCJE



POWIADOMIENIA

Nigdy nie przegapisz połączenia, e-maila czy wiadomości tekstowej!

Dostosuj powiadomienia i alerty bezpośrednio w aplikacji.



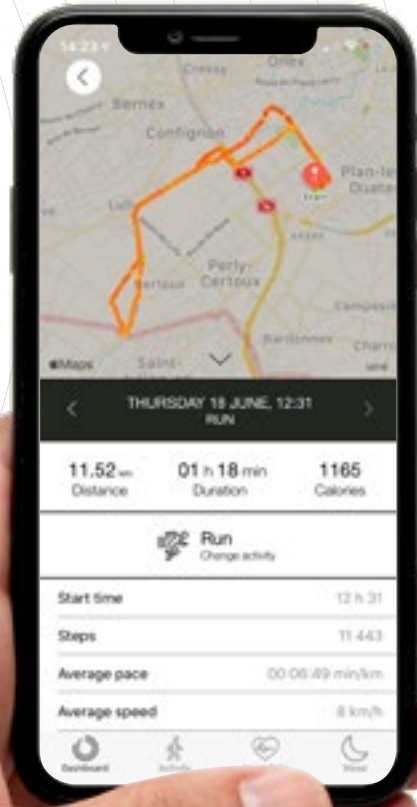
FUNKCJE



ALARM BRAKU AKTYWNOŚCI

Ustaw alarm przypominający o konieczności ruchu, jeśli nie wykazywałeś żadnej aktywności przez określony czas.

Dostosuj powiadomienia w aplikacji w telefonie.



FUNKCJE



TRENING

Funkcję treningu można uruchomić bezpośrednio na cyfrowym ekranie zegarka. Przejdź do funkcji treningu za pomocą przycisku koronki:

- 01.** Dotknij ekranu zegarka, aby rozpocząć trening
- 02.** Dotknij ekranu zegarka, aby zakończyć trening
- 03.** Naciśnij przycisk koronki, aby potwierdzić w przeciwnym razie zegarek po kilku sekundach powróci do aktywności (jest to zabezpieczenie przed nieumyślnym dotknięciem ekranu)

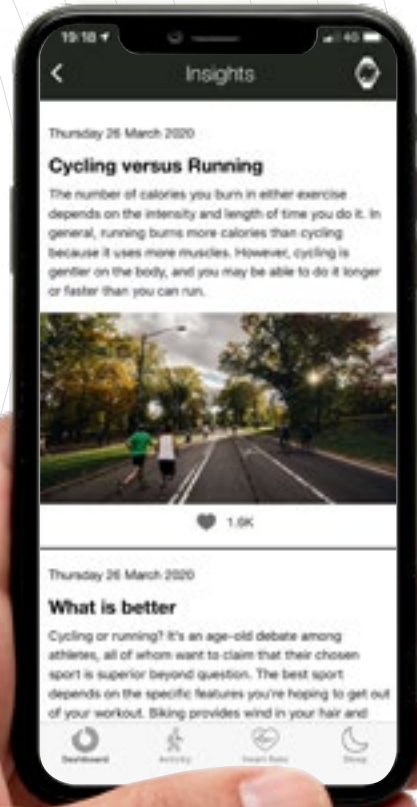
Podczas treningu czujnik tętna wykonuje 1 pomiar co 10 sekund. Szczegółowe dane możesz zobaczyć w aplikacji w telefonie.

FUNKCJE



TRENER PERSONALNY

Uzyskaj sugestie, wskazówki i informacje na podstawie Twojej aktywności i celów związanych ze snem.





WŁAŚCIWOŚCI



KOPIA ZAPASOWA

Odzyskaj wszystkie swoje dane, nawet gdy zgubisz zegarek lub telefon. Twoje dane są zapisywane na Twoim osobistym profilu.

WŁAŚCIWOŚCI



ŁADOWANIE BATERII

Twój zegarek jest wyposażony w akumulator, którego pełne naładowanie wystarcza na pracę do 11 dni (w zależności od użytkowania). Zegarek musi być ładowany za pomocą ładowarki dostarczonej z zegarkiem.



04

LEGAL NOTICES



VITALITY

SMARTWATCH

LEGAL NOTICES

USA CANADA

FREDERIQUE CONSTANT SA
Chemin du Champ-des-Filles, 32
1228 Plan-les-Ouates Switzerland

NOTE

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that

interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced technician for help.

NOTICE

This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with Industry Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

NOTICE

Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by Frederique Constant SA may void the FCC authorization to operate this equipment.

ISED COMPLIANCE

This device complies with ISED Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Le présent appareil est conforme aux CNR d'ISDE Canada applicables aux appareils radio exempts de licence.

L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.



FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE



VITALITY

SMARTWATCH

LEGAL NOTICES

EUROPE

FREDERIQUE CONSTANT SA
Chemin du Champ-des-Filles, 32
1228 Plan-les-Ouates
Switzerland

Declares that the product:

SMARTWATCH FC-287X5B4/6
Frequency range: 2402~2480MHz
Output power: 0 dBm
Antenna Gain: 1.5 dBi gain Software
version: 6.1.0
Hardware version: Rev 1

Comply with the following directive and
regulations: 2014/53/EU (The Radio
Equipement Directive)

1. Health & safety (article 3.1.A of the
red directive)

Applied standard(s) EN 50663:2017; EN
62368-1:2014/A11:2017

2. Electromagnetic compatibility (article
3.1 B of the red directive)

Applied standard(s) EN301489-1V2.2.3;
EN301489-17V3.2.2; EN55032: 2012;
EN55032:2015; EN55035:2017

3. Radio spectrum (article 3.2 of the red
directive)

Applied standard(s) EN300328V2.2.2



FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE



WWW.FREDERIQUECONSTANT.COM