

ice
watch

ENGLISH



ICE SMART BAND

USER MANUAL

The Ice-Watch equipment model ICE smart band complies with the requirements of the European Directive RED 2014/53/EU. The full document is available at www.ice-watch.com.

LIABILITY DISCLAIMER

Limitation of Liability: Under no circumstance shall we have any liability to you for any loss or damage of any kind incurred as a result of the use of the Device or reliance on any information provided on the Device. Your use of the Device and your reliance on any information on the Device is solely at your own decision.

The ICE smart band is not a medical device and is not intended to diagnose, treat, cure, monitor, or prevent any disease or medical condition. All health-related information is provided for general wellness and fitness purposes only.



CAUTION

1. Please read this user manual carefully before first use and keep it for future reference.
2. Only use the included cable for charging.
3. Do not leave the device unattended while charging.alone.



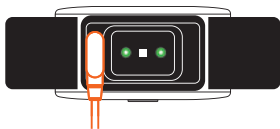
The symbol beside means that according to local laws and regulations your product and/or its battery shall be disposed of separately from household waste. When this product reaches its end of life, take it to a collection point designated by local authorities. The separate collection and recycling of your product and/or its battery at the time of disposal will help conserve natural resources and ensure that it is recycled in a manner that protects human health and the environment.

NOTES

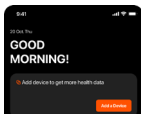
- The company reserves the right to modify the contents of this manual without prior notice. It is normal that some functions may vary in certain versions of software.
- Only use included cable for charging. Please don't leave the device charging alone.
- This product has a 3 ATM waterproof rating and is designed to withstand only perspiration and handwashing. It is not suitable for activities such as showering, bathing, or swimming, and should not come into contact with hot water, tea, or corrosive liquids, which may cause damage. Please note that any damage resulting from these activities or substances is not covered by the product warranty or free maintenance services.
- This product is not a medical device. None of the data or measurements are intended for medical diagnosis or medical monitoring.
- Please read the user manual carefully before first use and keep it properly for future references.

HOW TO START

1. Please charge the device with the included cable for at least 2 hours before first use.
2. When the charging cable is connected, the device will be powered on and the indicator light displays red.
3. Once the device is fully charged, the light turns green then you can start to pair the device with the ICE BAND app.
4. Please pair the device with ICE BAND app before use.



HOW TO DOWNLOAD & CONNECT TO APP



a. Methods to download & install the app

- Scan QR code to download and install the ICE BAND app.
- Search "ICE BAND" in App store or Play Store to download and install the ICE BAND app.

b. Open ICE BAND app and Tap "Add a Device", then follow the instructions on the app.



Please do the pairing in the ICE BAND app, not in your phone's Bluetooth settings.

HOW TO WEAR YOUR ICE SMART BAND

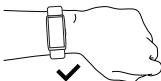
1. Please make sure the ICE logo on the device is facing the thumb side of your wrist.
2. Slide the band through the device slots with the fasteners pointing upward.
3. Pull the band until it fits snugly and comfortably, then press the velcro to secure it.



Please wear the ICE smart band on your wrist correctly, about one finger width from the carpal bone and adjust it to comfortable position. Below picture for reference.



Please wear the ICE smart band a little tighter when you are using it for sport tracking.



3 ATM WATERPROOF AND DUSTPROOF GUIDELINES

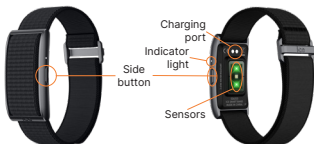
Your device is 3 ATM waterproof and dustproof. Follow these rules to keep it protected.

1. Avoid water-related activities such as showering, bathing, and swimming.
2. Do not use the device under high water pressure.
3. Do not wear the device during diving, snorkelling, or any sports involving strong water impact.
4. Operate the device only with dry hands.
5. If the device is exposed to water or other liquids (such as salt water, pool water, soapy water, oil, perfume, sunscreen, hand sanitiser) or chemicals (such as cosmetics), do not wash the device. Instead, gently clean it using a lightly moistened soft cloth and ensure it is completely dry afterwards.
6. Do not soak the device in hot water, tea, or any corrosive liquids.
7. If the device is dropped or suffers an impact, its 3 ATM waterproof and dustproof resistance may be affected.
8. Do not disassemble the device yourself, as this may damage its waterproof and dustproof protection.
9. Do not use hair dryers or other heated equipment to dry the device.
10. Do not use the device in a sauna room.

TIPS

- Please upgrade the App and Firmware to the latest version to ensure the best experience.
- It is recommended to use the ICE BAND app with a mobile phone system running Android 8.0 or iOS 10.0 or above.
- The first time you connect with the ICE BAND app, please follow the guide and allow required permissions to ensure all functions can work properly.
- To successfully connect your ICE smart band and your phone, please turn on your mobile phone's Bluetooth, GPS and network connections.
- **If the device cannot be found or connected:**
 1. **Check Pairing Status**
Press the side button briefly to check the device's pairing status.
 1. **Red** ● : Disconnected; **Green** ● : Connected.
 2. If **no light appears** ● , the device is powered off.
 2. **Power On the Device**
 - Press and hold the side button for 5 seconds to turn it on.
 3. **Reconnect the Device**
 1. Press and hold the side button for **5 seconds** to turn the device off.
 2. Turn it on again.
 3. Open the ICE BAND app and check if the device is connected.
 4. Wait a few seconds, then press the side button briefly.
 5. A **green indicator light** ● confirms that the device is successfully connected.
 4. **Additional Troubleshooting**
 - If the issue persists, restart your mobile phone and try again.

BASIC OPERATIONS

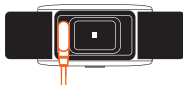


Side button operations	Scene
Press and hold 5 seconds	Green light ● : Device is turning on
	Red light ● : Device is turning off
Press the side button	Green light ● : Device is powered on and connected with the ICE BAND app
	Red light ● : Device is powered on but disconnected with the ICE BAND app
	No light ● : Device is powered off
	To stop the alarm or any notification vibration

LED light scene	Operations
Green light flashing ●	Notification or incoming call
Red light flashing ●	Low battery
Multi-colour light flashing ●●	Locating this device from the ICE BAND app

CHARGING

- Attach the charging cable to the device charging port, make sure that the metal pins are completely connected.
- Please use a 5V/0.5A charging adapter.



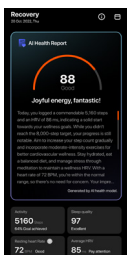
TIPS

- If the smart band cannot be turned on after being left unused for a long time, please clean the metal charging pins with dry cloth to make sure that they can connect properly.
- If you won't be using the device for a while, charge it fully and power it off through the ICE BAND app settings.

FUNCTIONS



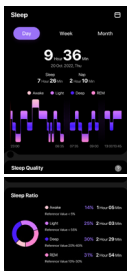
Activity: Records your daily steps, distance, calories burned and exercise minutes. Easily view your progress by Day, Week, or Month.



Recovery: The Recovery page provides daily health insights based on your activity, heart rate, sleep habits, and overall condition. To ensure the accuracy of these insights, please wear the device correctly according to the wearing instructions for at least 3 consecutive days.

This section also provides key physiological parameters of your physical condition, including steps, resting heart rate, average heart rate, and overall sleep quality.

(Note: This information is for reference only and should not be used as a basis for medical decisions.)



Sleep: When you wear the device to sleep, it automatically records your sleep data and tracks your overall blood oxygen levels (please ensure blood oxygen tracking during sleep is enabled in the settings). It can record both nighttime sleep and daytime naps. The sleep ratio breakdown indicates the periods of Awake, Light sleep, Deep sleep, and REM.



Workout: The device supports over 100 sports modes. In the app, tap “Start workout” to open the sports list. Select the specific sport, then tap “Start” to start the workout. Please keep your phone with you and ensure the smart band remains connected during exercise.

Customize your sports list by tapping “Start workout” and then “Edit”. From there, you can remove current sports modes, add new ones, and rearrange their order.

Workout Detection (Walking/Running): The device can automatically recognize the Walking and Running activity. Records will be synced and saved to the app.



Heart Rate: The device automatically tracks your heart rate throughout the day. You can adjust the tracking frequency in the app. Please note that while more frequent tracking improves overall accuracy, it will consume more battery life.

To ensure accurate measurements, please wear the band correctly according to the instructions and keep the sensor area on the back clean. Avoid sensor contact with body lotions or sunscreens, which can impact accuracy.

You can review your overall heart rate graph, average heart rate, and heart rate zone distribution in the app.

(Note: This information is for reference only and should not be used as a basis for medical decisions.)



HRV: Heart rate variability (HRV) refers to the variation in time between consecutive heartbeats. To ensure accurate measurements, please wear the device continuously throughout the night. You can also manually measure your HRV at any time by tapping 'Tap to measure' in the app.

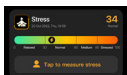
(Note: This information is for reference only and should not be used as a basis for medical decisions.)



Blood Oxygen: After the blood oxygen during sleep is enabled, the device will automatically measure your blood oxygen level and record the changes throughout the night.



You can also manually measure your blood oxygen level at any time by tapping 'Tap to measure' in the app. For accurate results, please ensure you are calm and in a quiet, comfortable environment before starting the measurement. This function is for reference only and should not be used as a basis for medical diagnosis. Please consult a medical professional if you feel unwell.



Stress: Stress levels are calculated based on changes in heart rate variability (HRV). After the all-day stress tracking is enabled in the app settings, the device will automatically track your stress level and record the stress changes throughout the day.



Physiological Cycle: Track your menstrual cycle to help you understand your physiological patterns. The app uses your imported data to predict your period, fertile days, and ovulation.

(Note: This information is for reference only and should not be used as a basis for medical decisions.)

PROFILE & SETTINGS

Profile: Update your personal profile at any time to ensure the most accurate data measurement.

Settings: Unit settings, Alarm settings, All day stress tracking, Sleep Blood Oxygen tracking, Sedentary reminders, Low battery reminders, etc.

Notification: The device will vibrate and flash its light to alert you based on your custom notification settings.

Goal: Customize your daily goals for steps, calories, and exercise time. Adjust your targets at any time to keep pushing your fitness limits.

Find Devices: Used to locate your device. Tap “Find now”, the device will vibrate and flash multi-colour lights (Green and red).

WARRANTY

Each device comes with a **2-YEAR LIMITED LOCAL WARRANTY** against defects in materials and workmanship. This warranty covers all parts except the battery, the strap and the charging cable.

The following causes of defects are not covered by the warranty service:

1. Unauthorized assembly or disassembly.
2. Damage caused by the device being dropped during use.
3. Any man-made damage or damage through the fault of a third party, improper use (such as: water in the device, shattering due to external forces, scratching during use etc.)

Please provide the warranty card with all details filled in when requesting after-sales services.

Please contact dealers directly for warranty services.

This limited warranty is void if the defect is discovered to be caused by abuse or tampering with the device.



TIPS

- In order to ensure the waterproof performance of the product, do not open the back cover of the device without authorization, and do not soak it in hot water, hot tea or any corrosive liquids.
- This product contains a lithium battery, please make sure that you take it to a designated battery recycling point for product recycling.

TROUBLESHOOTING TIPS

Problem	Solution
The smart band doesn't power on	• Make sure the charging port is clean and charge the watch for 2 hours. • Try connecting the charging cable to different power sources, such as standard 5V. 0.5A. charging adapters or a certified USB outlet.
Can't find the device or pairing fails	• Press the side button briefly to check the device's status. If no light appears, the device is powered off. Please press and hold the side button for 5 seconds to turn it on. • Make sure the device is fully charged. • Make sure you pair the device through the app and not via your phone's Bluetooth settings. • Restart your mobile phone, and make sure the device is not on the Bluetooth list before starting a new pairing in the app.
No vibration when receiving notification	• The vibration setting may be turned off. Please change it in the app settings. • Turn on the notification settings in the app. • Make sure the app has notification permissions in the system settings. • Press the side button briefly to check the device's Bluetooth status or check it in the app. If the red light appears, it is disconnected. Please make sure the app is running in the background. If the issue persists, restart your mobile phone.
Frequently disconnection issues or synchronization failure	• Please check if the app and firmware in the latest version. For the firmware, go to Profile then tap Upgrade. • Make sure the app is running and allowed to run in the background.

Scan the QR code to
download the APP



WWW.ICE-WATCH.COM

ICE-smart-band-UM-EN-V1

ice
watch

FRANÇAIS



ICE SMART BAND

MANUEL D'UTILISATION

L'équipement de marque Ice-Watch et de modèle ICE smart band satisfait aux exigences de la Directive européenne RED 2014/53/EU. Le document intégral est disponible à l'adresse www.ice-watch.com

EXCLUSION DE RESPONSABILITÉ

Limitation de responsabilité: En aucun cas, nous ne pourrions être tenus responsables de tout dommage ou perte de quelque nature que ce soit subis en raison de l'utilisation de l'appareil ou de la confiance accordée à toute information fournie par l'appareil. Votre utilisation de l'appareil et votre confiance en toute information fournie par l'appareil relèvent de votre entière responsabilité.

Le bracelet connecté ICE n'est pas un dispositif médical et n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir, surveiller ou prévenir une quelconque maladie ou affection médicale. Toutes les informations relatives à la santé sont fournies à des fins de bien-être général et de remise en forme uniquement.



ATTENTION

1. Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant la première utilisation et le conserver pour référence ultérieure.
2. Utilisez uniquement le câble fourni pour la recharge.
3. Ne laissez pas l'appareil sans surveillance pendant la recharge.



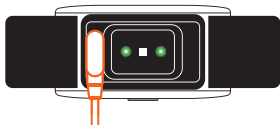
Ce symbole indique que, conformément aux lois et réglementations locales, ce produit et/ou sa batterie doivent être jetés séparément des déchets ménagers. Lorsqu'il arrive en fin de vie, veuillez le déposer dans un point de collecte désigné par les autorités locales. Le tri et le recyclage séparés du produit et/ou de sa batterie contribuent à la préservation des ressources naturelles et assurent un recyclage respectueux de la santé humaine et de l'environnement.

REMARQUES

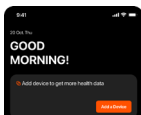
- L'entreprise se réserve le droit de modifier le contenu du présent manuel sans autre préavis. Il est normal que certaines fonctions puissent varier selon les versions du logiciel.
- N'utilisez que le câble inclus pour charger. Merci de ne pas laisser l'appareil en charge sans surveillance.
- Ce produit possède un indice d'étanchéité de 3 ATM et est conçu pour ne résister qu'à la transpiration et au lavage des mains. Il n'est pas adapté à des activités telles que la douche, le bain ou la baignade, et ne doit pas entrer en contact avec de l'eau chaude, du thé ou des liquides corrosifs, qui pourraient provoquer des dommages. Veuillez noter que tout dommage découlant de ces activités ou substances n'est pas couvert par la garantie du produit ni par les services d'entretien gratuits.
- Ce produit n'est pas un dispositif médical. Aucune des données ou mesures n'est destinée au diagnostic médical ou à la surveillance médicale.
- Veuillez lire attentivement le manuel d'utilisation avant votre première utilisation et le conserver correctement pour référence ultérieure.

POUR DÉMARRER

1. Veuillez charger l'appareil avec le câble inclus pendant au moins 2 heures avant la première utilisation.
2. Quand le câble de charge est branché, l'appareil s'allume et le voyant passe au rouge.
3. Une fois l'appareil complètement chargé, le voyant devient vert et vous pouvez commencer à appairer l'appareil à l'application ICE BAND.
4. Veuillez appairer l'appareil à l'application ICE BAND pour l'utiliser.



COMMENT TÉLÉCHARGER L'APPLICATION ET S'Y CONNECTER



a. Méthodes pour télécharger et installer l'application.

- Scannez le code QR pour télécharger et installer l'application ICE BAND.
- Recherchez «ICE BAND» dans l'App Store ou le Play Store afin de télécharger et d'installer l'application ICE BAND.

b. Ouvrez l'application ICE BAND et appuyez sur « Ajouter un appareil », puis suivez les instructions de l'application.



Veuillez effectuer l'appairage dans l'application ICE BAND, pas dans les paramètres Bluetooth de votre téléphone.

COMMENT PORTER VOTRE BRACELET ICE SMART

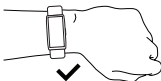
1. Veuillez vous assurer que le logo ICE sur l'appareil est orienté vers le côté du pouce de votre poignet.
2. Faites glisser le bracelet à travers les fentes de l'appareil avec les fixations pointant vers le haut.
3. Tirez sur le bracelet jusqu'à ce qu'il soit bien ajusté et confortable, puis appuyez sur le velcro pour le fixer.



Veuillez porter correctement le bracelet intelligent ICE à votre poignet, à environ un doigt de l'os carpien, et l'ajuster à une position confortable. Photo ci-dessous pour référence.



Veuillez porter le bracelet intelligent ICE un peu plus serré lorsque vous l'utilisez pour le suivi sportif.



CONSIGNES RELATIVES À L'ÉTANCHÉITÉ ET À LA RÉSISTANCE À LA POUSSIÈRE (3 ATM)

Votre appareil est étanche à l'eau et à la poussière jusqu'à 3 ATM. Respectez ces consignes pour le protéger.

1. Évitez les activités en rapport avec l'eau, telles que la douche, le bain et la natation.
2. N'utilisez pas l'appareil sous une forte pression d'eau.
3. Ne portez pas l'appareil lors de la plongée, de la randonnée palmée ou de tout sport impliquant des impacts violents avec l'eau.
4. Utilisez l'appareil uniquement avec les mains sèches.
5. Si l'appareil est exposé à de l'eau ou à d'autres liquides (tels que l'eau de mer, l'eau de piscine, l'eau savonneuse, l'huile, le parfum, la crème solaire, le gel hydroalcoolique) ou à des produits chimiques (tels que les produits cosmétiques), ne lavez pas l'appareil. Nettoyez-le plutôt délicatement à l'aide d'un chiffon doux légèrement humide et assurez-vous qu'il soit complètement sec par la suite.
6. Ne plongez pas l'appareil dans de l'eau chaude, du thé ou tout autre liquide corrosif.
7. Si l'appareil tombe ou subit un choc, sa résistance à l'eau et à la poussière de 3 ATM peut être compromise.
8. Ne démontez pas vous-même l'appareil, car cela pourrait endommager sa protection contre l'eau et la poussière.
9. N'utilisez pas de sèche-cheveux ni d'autres appareils chauffants pour sécher l'appareil.
10. N'utilisez pas l'appareil dans un sauna.

CONSEILS

- Veuillez mettre à niveau l'application et le micrologiciel à la dernière version afin de profiter d'une expérience optimale.
- Il est recommandé d'utiliser l'application ICE Band sur un téléphone portable fonctionnant sous Android 8.0 ou iOS 10.0 ou une version ultérieure.
- La première fois que vous vous connectez à l'application ICE BAND, veuillez suivre le guide et accorder les autorisations nécessaires pour garantir que toutes les fonctions fonctionnent correctement.
- Pour réussir à connecter votre bracelet intelligent ICE et votre téléphone, veuillez activer les connexions Bluetooth, GPS et réseau de votre téléphone portable.
- **Si l'appareil est introuvable ou ne peut pas être connecté :**

1. Vérifier l'état de l'appairage

Appuyez brièvement sur le bouton latéral pour vérifier l'état de l'appairage de l'appareil.

1. **Rouge** ● : déconnecté; **Vert** ● : connecté.
2. Si **Aucun voyant ne s'allume** ● , l'appareil est éteint.

2. Allumer l'appareil

- Appuyez et maintenez le bouton latéral enfoncé pendant 5 secondes pour l'allumer.

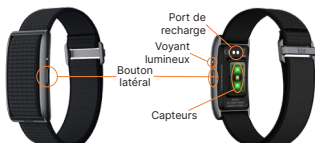
3. Reconnecter l'appareil

1. Appuyez et maintenez le bouton latéral enfoncé pendant **5 secondes** pour éteindre l'appareil.
2. Rallumez-le.
3. Ouvrez l'application ICE BAND et vérifiez si l'appareil est connecté.
4. Patientez quelques secondes, puis appuyez brièvement sur le bouton latéral.
5. Un **voyant vert** ● confirme que l'appareil est bien connecté.

4. Dépannage supplémentaire

- Si le problème persiste, redémarrez votre téléphone portable et réessayez.

FONCTIONS DE BASE

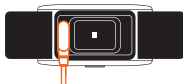


Fonctions des boutons latéraux	État
Appuyez et maintenez enfoncé pendant 5 secondes	Voyant vert ● : L'appareil s'allume
	Voyant rouge ● : L'appareil s'éteint
Appuyez sur le bouton latéral	Voyant vert ● : L'appareil est allumé et connecté à l'application ICE BAND
	Voyant rouge ● : L'appareil est allumé mais déconnecté de l'application ICE BAND
	Aucun voyant ● : L'appareil est éteint
	Pour désactiver l'alarme ou toute vibration de notification

État de la LED	Fonction
Voyant vert clignotant ●	Notification ou appel entrant
Voyant rouge clignotant ●	Batterie faible
Voyant multicolore clignotant ●●	Localisation de cet appareil depuis l'application ICE BAND

RECHARGE

- Branchez le câble de recharge sur le port de recharge de l'appareil, en veillant à ce que les broches métalliques soient bien enfoncées.
- Veuillez utiliser des adaptateurs de recharge adaptés de 5 V, 0,5 A.



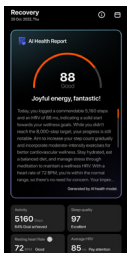
CONSEILS

- Si le bracelet connecté ne s'allume pas après une longue période d'inutilisation, nettoyez les broches de recharge métalliques à l'aide d'un chiffon sec afin de garantir une bonne connexion.
- Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant un certain temps, chargez-le complètement et éteignez-le via les paramètres de l'application ICE BAND.

FONCTIONS



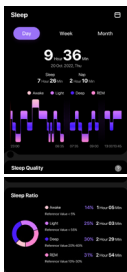
Activité: enregistre vos pas quotidiens, la distance parcourue, les calories brûlées et la durée de vos séances d'exercice en minutes. Consultez facilement vos progrès par jour, semaine ou mois.



Récupération: la page Récupération fournit des informations quotidiennes sur votre santé en fonction de votre activité, de votre fréquence cardiaque, de vos habitudes de sommeil et de votre état général. Pour garantir la précision de ces informations, veuillez porter l'appareil correctement, conformément aux instructions d'utilisation, pendant au moins 3 jours consécutifs.

Cette section fournit également des paramètres physiologiques clés relatifs à votre condition physique, notamment le nombre de pas, la fréquence cardiaque au repos, la fréquence cardiaque moyenne et la qualité globale de votre sommeil.

(Remarque : ces informations sont fournies à titre indicatif uniquement et ne doivent pas servir de base à des décisions médicales.)



Sommeil: lorsque vous portez l'appareil pendant votre sommeil, il enregistre automatiquement vos données de sommeil et suit votre taux d'oxygène dans le sang (veuillez vous assurer que le suivi du taux d'oxygène dans le sang pendant le sommeil est activé dans les paramètres). Il peut enregistrer aussi bien le sommeil nocturne que les siestes diurnes. La répartition des phases de sommeil indique les périodes d'éveil, de sommeil léger, de sommeil profond et de sommeil paradoxal.



Entraînement: l'appareil prend en charge plus de 100 modes sportifs. Dans l'application, appuyez sur « Commencer l'entraînement » pour ouvrir la liste des sports. Sélectionnez le sport souhaité, puis appuyez sur « Démarrer » pour commencer l'entraînement. Veuillez garder votre téléphone avec vous et vous assurer que le bracelet connecté reste connecté pendant l'exercice.

Personnalisez votre liste de sports en appuyant sur « Commencer l'entraînement », puis sur « Modifier ». A partir de là, vous pouvez supprimer des modes sportifs existants, en ajouter de nouveaux et modifier leur ordre.

Détection de séance d'entraînement (marche/course à pied) : l'appareil peut reconnaître automatiquement les activités de marche et de course à pied. Les données seront synchronisées et enregistrées dans l'application.



Fréquence cardiaque : l'appareil suit automatiquement votre fréquence cardiaque tout au long de la journée. Vous pouvez régler la fréquence de suivi dans l'application. Veuillez noter que, bien qu'un suivi plus fréquent améliore la précision globale, il réduit l'autonomie de la batterie.

Pour garantir la précision des mesures, veuillez porter le bracelet correctement, conformément aux instructions, et veiller à ce que la zone du capteur située à l'arrière reste propre. Évitez tout contact du capteur avec des lotions pour le corps ou des crèmes solaires, car cela peut nuire à la précision.

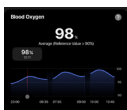
Vous pouvez consulter le graphique global de votre fréquence cardiaque, votre fréquence cardiaque moyenne et la répartition par zone de fréquence cardiaque dans l'application.

(Remarque : ces informations sont fournies à titre indicatif uniquement et ne doivent pas servir de base à des décisions médicales.)

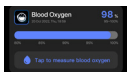


Variabilité de la fréquence cardiaque : la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) désigne la variation de l'intervalle de temps entre deux battements cardiaques consécutifs. Pour garantir la précision des mesures, veuillez porter l'appareil en continu tout au long de la nuit. Vous pouvez également mesurer manuellement votre variabilité de la fréquence cardiaque à tout moment en appuyant sur « Appuyer pour mesurer » dans l'application.

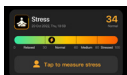
(Remarque : ces informations sont fournies à titre indicatif uniquement et ne doivent pas servir de base à des décisions médicales.)



Oxygène dans le sang : une fois la mesure de l'oxygène dans le sang pendant le sommeil activée, l'appareil mesurera automatiquement votre taux d'oxygène dans le sang et enregistrera les variations tout au long de la nuit.



Vous pouvez également mesurer manuellement votre taux d'oxygène dans le sang à tout moment en appuyant sur « Appuyer pour mesurer » dans l'application. Pour obtenir des résultats précis, faites en sorte de rester calme et de vous trouver dans un environnement calme et confortable avant de lancer la mesure. Cette fonction est fournie à titre indicatif uniquement et ne doit pas servir de base à un diagnostic médical. Veuillez consulter un professionnel de santé si vous ne vous sentez pas bien.



Stress: les niveaux de stress sont calculés en fonction des variations de la variabilité de la fréquence cardiaque. Une fois le suivi du stress tout au long de la journée activé dans les paramètres de l'application, l'appareil suivra automatiquement votre niveau de stress et enregistrera ses variations tout au long de la journée.



Cycle physiologique : suivez votre cycle menstruel pour mieux comprendre vos rythmes physiologiques. L'application utilise les données que vous avez importées pour prédire vos règles, vos jours de fertilité et votre ovulation.

(Remarque : ces informations sont fournies à titre indicatif uniquement et ne doivent pas servir de base à des décisions médicales.)

PROFIL ET PARAMÈTRES

Profil: mettez à jour votre profil personnel à tout moment pour garantir la plus grande précision possible dans la mesure des données.

Paramètres : paramétrage des unités, paramétrage des alarmes, suivi du stress tout au long de la journée, suivi du taux d'oxygène dans le sang pendant le sommeil, rappels de sédentarité, rappels de batterie faible, etc.

Notification : l'appareil vibrera et clignotera pour vous alerter en fonction de vos paramètres de notification personnalisés.

Objectif : personnalisez vos objectifs quotidiens en matière de pas, de calories et de temps d'exercice. Révisez vos objectifs à tout moment pour continuer à repousser vos limites physiques.

Rechercher un appareil : permet de localiser votre appareil. Appuyez sur « Rechercher maintenant ». L'appareil vibrera et clignotera avec des lumières multicolores (vert et rouge).

GARANTIE

Chaque appareil est couvert par une **GARANTIE LOCALE LIMITÉE DE 2 ANS** contre les défauts de matériaux et de fabrication. Cette garantie couvre toutes les pièces à l'exception de la batterie, du bracelet et du câble de recharge.

Les causes de défauts suivantes ne sont pas couvertes par le service de garantie :

1. Montage ou démontage non autorisé.
2. Dommages causés par une chute de l'appareil pendant son utilisation.
3. Tout dommage causé par l'utilisateur ou par la faute d'un tiers, ou résultant d'une utilisation inappropriée (par exemple présence d'eau dans l'appareil, bris dû à des forces externes, rayures lors de l'utilisation, etc.)

Veuillez fournir la carte de garantie dûment remplie lorsque vous sollicitez le service après-vente.

Veuillez contacter directement les revendeurs pour bénéficier des services de garantie.

Cette garantie limitée est nulle s'il s'avère que le défaut est dû à une utilisation abusive ou à une altération de l'appareil.



CONSEILS

- Afin de garantir l'étanchéité du produit, n'ouvrez pas le capot arrière de l'appareil sans autorisation et ne le plongez pas dans de l'eau chaude, du thé chaud ou tout autre liquide corrosif.
- Ce produit contient une batterie au lithium ; veuillez vous assurer de l'apporter à un point de collecte désigné pour le recyclage des batteries.

CONSEILS DE DÉPANNAGE

Problème	Solution
Le bracelet connecté ne s'allume pas	- Assurez-vous que le port de recharge est propre et rechargez l'appareil pendant 2 heures. - Essayez de brancher le câble de recharge sur des sources d'alimentation différentes, telle qu'un adaptateur de recharge standard de 5 V, 0,5 A ou à une prise USB certifiée.
Impossible de détecter l'appareil ou échec de l'appairage	- Appuyez brièvement sur le bouton latéral pour vérifier l'état de l'appareil. Si aucun voyant ne s'allume, l'appareil est éteint. Veuillez appuyer sur le bouton latéral et le maintenir enfoncé pendant 5 secondes pour allumer l'appareil. - Assurez-vous que l'appareil est entièrement rechargé. - Assurez-vous d'appairer l'appareil via l'application et non via les paramètres Bluetooth de votre téléphone. - Redémarrez votre téléphone portable et assurez-vous que l'appareil ne figure pas dans la liste Bluetooth avant de lancer un nouvel appairage dans l'application.
Pas de vibration à la réception d'une notification	- Le réglage de la vibration est peut-être désactivé. - Activez les paramètres de notification dans l'application. - Assurez-vous que l'application dispose des autorisations de notification dans les paramètres système. - Appuyez brièvement sur le bouton latéral pour vérifier l'état du Bluetooth de l'appareil ou vérifiez-le dans l'application. Si le voyant rouge s'allume, cela signifie que l'appareil est débranché. Vérifiez que l'application s'exécute en arrière-plan. Si le problème persiste, redémarrez votre téléphone portable.
Problèmes de déconnexion fréquente ou échec de synchronisation	- Vérifiez que l'application et le micrologiciel sont à jour. Pour le micrologiciel, accédez à Profil, puis appuyez sur Mettre à jour. - Assurez-vous que l'application est en cours d'exécution et qu'elle est autorisée à fonctionner en arrière-plan.

Scannez le code QR pour
télécharger l'application



WWW.ICE-WATCH.COM

ICE-smart-band-UM-FR-V1

ice
watch

DEUTSCH



ICE SMART BAND

BENUTZERHANDBUCH

Die Ausrüstung der Marke Ice-Watch und des Modells ICE smart band erfüllt die Anforderungen der europäischen Richtlinie RED 2014/53/EU. Das vollständige Dokument ist unter www.ice-watch.com abrufbar.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Haftungsbeschränkung: Unter keinen Umständen haften wir Ihnen gegenüber für Verluste oder Schäden jeglicher Art, die durch die Nutzung des Geräts oder das Vertrauen auf die bereitgestellten Informationen entstehen. Die Nutzung des Geräts und das Vertrauen in die bereitgestellten Informationen erfolgen ausschließlich auf Ihre eigene Entscheidung hin.

Das ICE-Smartband ist kein Medizinprodukt und nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung, Überwachung oder Vorbeugung von Krankheiten oder gesundheitlichen Beschwerden bestimmt. Alle gesundheitsbezogenen Informationen dienen ausschließlich allgemeinen Wellness- und Fitnesszwecken.



VORSICHT

1. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor der ersten Verwendung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.
2. Verwenden Sie zum Aufladen ausschließlich das mitgelieferte Kabel.
3. Lassen Sie das Gerät während des Ladevorgangs nicht unbeaufsichtigt.



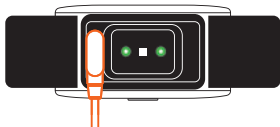
Dieses Symbol weist darauf hin, dass dieses Produkt und/oder dessen Batterie gemäß den örtlichen Gesetzen und Vorschriften getrennt vom Hausmüll entsorgt werden müssen. Wenn das Produkt das Ende seiner Lebensdauer erreicht, bringen Sie es zu einer Sammelstelle, die von den örtlichen Behörden ausgewiesen wurde. Die getrennte Sammlung und das Recycling tragen dazu bei, natürliche Ressourcen zu schonen und sorgen für eine umweltfreundliche Entsorgung, die die Gesundheit der Menschen schützt.

HINWEISE

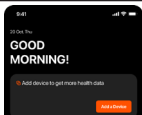
- Das Unternehmen behält sich das Recht vor, den Inhalt dieser Bedienungsanleitung ohne weitere Ankündigung zu ändern. Es ist normal, dass einige Funktionen in bestimmten Softwareversionen abweichen können.
- Verwenden Sie zum Aufladen ausschließlich das mitgelieferte Kabel. Bitte lassen Sie das Gerät während des Ladevorgangs nicht unbeaufsichtigt.
- Dieses Produkt ist bis 3 ATM wasserdicht und ist lediglich für Schweiß und Händewaschen ausgelegt. Es ist nicht für Aktivitäten wie Duschen, Baden oder Schwimmen geeignet und sollte nicht mit heißem Wasser, Tee oder ätzenden Flüssigkeiten in Berührung kommen, da dies zu Schäden führen kann. Bitte beachten Sie, dass Schäden, die durch diese Aktivitäten oder Substanzen entstehen, nicht durch die Produktgarantie oder kostenlose Wartungsleistungen abgedeckt sind.
- Dieses Produkt ist kein Medizinprodukt. Keine der Daten oder Messwerte ist für medizinische Diagnosen oder die medizinische Überwachung bestimmt.
- Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der ersten Verwendung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen ordnungsgemäß auf.

ERSTE SCHRITTE

1. Bitte laden Sie das Gerät vor der ersten Verwendung mindestens 2 Stunden lang mit dem mitgelieferten Kabel auf.
2. Sobald das Ladekabel angeschlossen ist, schaltet sich das Gerät ein und die Kontrollleuchte leuchtet rot.
3. Sobald das Gerät vollständig aufgeladen ist, wechselt die Leuchte zu grün; anschließend können Sie mit der Kopplung des Geräts mit der ICE BAND-App beginnen.
4. Bitte koppeln Sie das Gerät mit der ICE BAND-App, um es nutzen zu können.



SO LADEN SIE DIE APP HERUNTER UND STELLEN SIE EINE VERBINDUNG HER



a. Möglichkeiten zum Herunterladen und Installieren der App.

- Scannen Sie den QR-Code, um die App „ICE BAND“ herunterzuladen und zu installieren.
- Suchen Sie „ICE BAND“ im App Store oder im Play Store, um die App „ICE BAND“ herunterzuladen und zu installieren.

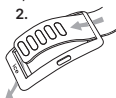
b. Öffnen Sie die App „ICE BAND“ und tippen Sie auf „Gerät hinzufügen“. Befolgen Sie anschließend die Anweisungen in der App.



Bitte führen Sie die Kopplung in der App „ICE BAND“ durch, nicht in den Bluetooth-Einstellungen Ihres Smartphones.

SO TRAGEN SIE IHR ICE SMART BAND

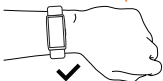
1. Bitte achten Sie darauf, dass das „ICE“-Logo auf dem Gerät zur Daumenseite Ihres Handgelenks zeigt.
2. Schieben Sie das Band durch die Schlitz des Geräts, wobei die Verschlüsse nach oben zeigen müssen.
3. Ziehen Sie das Band so weit an, bis es fest und bequem sitzt, und drücken Sie dann den Klettverschluss fest, um es zu sichern.



Bitte tragen Sie das ICE-Smart-Band am Handgelenk korrekt, etwa eine Fingerbreite vom Handwurzelknochen entfernt, und stellen Sie es auf eine bequeme Position ein. Siehe Abbildung unten als Orientierungshilfe.



Bitte tragen Sie das ICE-Smart-Band etwas fester, wenn Sie es zur Sportaufzeichnung verwenden.



HINWEISE ZUR WASSER- UND STAUBDICHTIGKEIT (3 ATM)

Ihr Gerät ist wasserdicht und staubdicht bis 3 ATM. Befolgen Sie diese Regeln, um es zu schützen.

1. Vermeiden Sie Aktivitäten im Zusammenhang mit Wasser wie Duschen, Baden und Schwimmen.
2. Setzen Sie das Gerät keinem hohen Wasserdruck aus.
3. Tragen Sie das Gerät nicht beim Tauchen, Schnorcheln oder bei Sportarten, bei denen es zu starken Wasserschlägen kommt.
4. Bedienen Sie das Gerät nur mit trockenen Händen.
5. Sollte das Gerät mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten (wie Salzwasser, Schwimmbadwasser, Seifenwasser, Öl, Parfüm, Sonnencreme, Handdesinfektionsmittel) oder Chemikalien (wie Kosmetika) in Berührung kommen, waschen Sie das Gerät nicht ab. Reinigen Sie es stattdessen vorsichtig mit einem leicht angefeuchteten, weichen Tuch und stellen Sie sicher, dass es anschließend vollständig trocken ist.
6. Tauchen Sie das Gerät nicht in heißes Wasser, Tee oder ätzende Flüssigkeiten ein.
7. Wenn das Gerät herunterfällt oder einem Stoß ausgesetzt ist, kann dies die Wasserdichtigkeit und Staumdichtigkeit von 3 ATM beeinträchtigen.
8. Zerlegen Sie das Gerät nicht selbst, da dies den Wasserdichtigkeits- und Staubschutz beschädigen könnte.
9. Verwenden Sie zum Trocknen des Geräts keine Föhns oder andere Heizgeräte.
10. Verwenden Sie das Gerät nicht in einer Sauna.

TIPPS

- Bitte aktualisieren Sie die App und die Firmware auf die neueste Version, um ein optimales Erlebnis zu gewährleisten.
- Es wird empfohlen, die ICE-Band-App mit einem Smartphone zu verwenden, auf dem Android 8.0 oder iOS 10.0 oder höher läuft.
- Wenn Sie die Verbindung zur ICE-Band-App zum ersten Mal herstellen, befolgen Sie bitte die Anleitung und erteilen Sie die erforderlichen Berechtigungen, um sicherzustellen, dass alle Funktionen ordnungsgemäß funktionieren.
- Um Ihr ICE-Smartband erfolgreich mit Ihrem Smartphone zu verbinden, schalten Sie bitte die Bluetooth-, GPS- und Netzwerkverbindungen Ihres Mobiltelefons ein.
- **Falls das Gerät nicht gefunden oder nicht verbunden werden kann:**

1. Kopplungsstatus überprüfen

Drücken Sie kurz die Seitentaste, um den Kopplungsstatus des Geräts zu überprüfen.

1. **Rot** ● : Nicht verbunden; **Grün** ● : Verbunden.

2. Wenn **kein Licht erscheint** ●, ist das Gerät ausgeschaltet.

2. Schalten Sie das Gerät ein

- Halten Sie die Seitentaste 5 Sekunden lang gedrückt, um es einzuschalten.

3. Gerät erneut verbinden

1. Halten Sie die Seitentaste **5 Sekunden** lang gedrückt, um das Gerät auszuschalten.
2. Schalten Sie es erneut ein.
3. Öffnen Sie die ICE BAND-App und prüfen Sie, ob das Gerät verbunden ist.
4. Warten Sie einige Sekunden und drücken Sie dann kurz die Seitentaste.
5. Eine **grüne Kontrollleuchte** ● bestätigt, dass das Gerät erfolgreich verbunden ist.

4. Weitere Fehlerbehebung

- Sollte das Problem weiterhin bestehen, starten Sie Ihr Mobiltelefon neu und versuchen Sie es erneut.

GRUNDLEGENDE BEDIENUNG

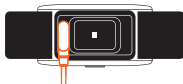


Bedienung der Seitentaste	Szenen
5 Sekunden lang gedrückt halten	Grünes Licht ● : Das Gerät wird eingeschaltet Rotes Licht ● : Das Gerät wird ausgeschaltet
Drücken Sie die Seitentaste	Grünes Licht ● : Das Gerät ist eingeschaltet und mit der ICE BAND-App verbunden Rotes Licht ● : Das Gerät ist eingeschaltet, aber nicht mit der ICE BAND-App verbunden Kein Licht ● : Das Gerät ist ausgeschaltet
	So stoppen Sie den Alarm oder die Vibration bei Benachrichtigungen

LED-Anzeige	Bedienung
Grünes Licht blinkt ●	Benachrichtigung oder eingehender Anruf
Rotes Licht blinkt ●	Akku fast leer
Mehrfarbiges Licht blinkt ●●	Ortung dieses Geräts über die ICE BAND-App

AUFLADEN

- Schließen Sie das Ladekabel an den Ladeanschluss des Geräts an und stellen Sie sicher, dass die Metallkontakte vollständig verbunden sind.
- Bitte verwenden Sie die richtigen Ladeadapter mit 5 V, 0,5 A.



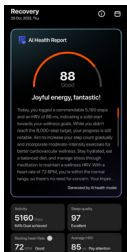
TIPPS

- Sollte sich das Smartband nach längerer Nichtbenutzung nicht einschalten lassen, reinigen Sie bitte die Metall-Ladestifte mit einem trockenen Tuch, um sicherzustellen, dass sie ordnungsgemäß Kontakt haben.
- Sollten Sie das Gerät eine Zeit lang nicht nutzen, laden Sie es vollständig auf und schalten Sie es über die Einstellungen der ICE BAND-App aus.

FUNKTIONEN



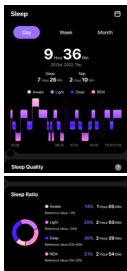
Aktivität: Zeichnet Ihre täglichen Schritte, die zurückgelegte Strecke, den Kalorienverbrauch und die Trainingsminuten auf. Sie können Ihren Fortschritt ganz einfach nach Tag, Woche oder Monat einsehen.



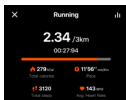
Erholung: Die Seite „Erholung“ bietet tägliche Einblicke in Ihre Gesundheit auf der Grundlage Ihrer Aktivität, Ihrer Herzfrequenz, Ihrer Schlafgewohnheiten und Ihres allgemeinen Gesundheitszustands. Um die Genauigkeit dieser Einblicke zu gewährleisten, tragen Sie das Gerät bitte mindestens drei Tage in Folge ordnungsgemäß gemäß der Trageanleitung.

Dieser Abschnitt liefert außerdem wichtige physiologische Parameter zu Ihrer körperlichen Verfassung, darunter Schritte, Ruheherzfrequenz, durchschnittliche Herzfrequenz und allgemeine Schlafqualität.

(Hinweis: Diese Informationen dienen lediglich als Anhaltspunkt und sollten nicht als Grundlage für medizinische Entscheidungen herangezogen werden.)



Schlaf: Wenn Sie das Gerät während des Schlafs tragen, zeichnet es automatisch Ihre Schlafdaten auf und überwacht Ihren allgemeinen Blutsauerstoffgehalt (bitte stellen Sie sicher, dass die Blutsauerstoffmessung während des Schlafs in den Einstellungen aktiviert ist). Es kann sowohl den Nachtschlaf als auch Nickerchen am Tag aufzeichnen. Die Aufschlüsselung der Schlafphasen zeigt die Zeiträume von Wachsein, Leichtschlaf, Tiefschlaf und REM-Schlaf an.



Training: Das Gerät unterstützt über 100 Sportmodi. Tippen Sie in der App auf „Training starten“, um die Sportliste zu öffnen. Wählen Sie die gewünschte Sportart, aus und tippen Sie anschließend auf „Start“, um das Training zu beginnen. Bitte tragen Sie Ihr Smartphone bei sich und stellen Sie sicher, dass das Smartband verbunden bleibt während des Trainings.

Passen Sie Ihre Sportliste an, indem Sie auf „Training starten“ und anschließend auf „Bearbeiten“ tippen. Von dort aus können Sie aktuelle Sportmodi entfernen, neue hinzufügen und deren Reihenfolge ändern.

Trainingserkennung (Gehen/Laufen): Das Gerät kann die Aktivitäten Gehen und Laufen automatisch erkennen. Die Aufzeichnungen werden synchronisiert und in der App gespeichert.



Herzfrequenz : Das Gerät erfasst Ihre Herzfrequenz automatisch über den ganzen Tag hinweg. Sie können die Erfassungshäufigkeit in der App anpassen. Bitte beachten Sie, dass eine häufigere Erfassung zwar die Gesamtgenauigkeit verbessert, jedoch mehr Akkuleistung verbraucht.

Um genaue Messungen zu gewährleisten, tragen Sie das Armband bitte gemäß der Anleitung korrekt und halten Sie den Sensorbereich auf der Rückseite sauber. Vermeiden Sie den Kontakt des Sensors mit Körperlotionen oder Sonnenschutzmitteln, da dies die Genauigkeit beeinträchtigen kann.

In der App können Sie Ihr Gesamt-Herzfrequenzdiagramm, Ihre durchschnittliche Herzfrequenz und die Verteilung der Herzfrequenzzonen einsehen.

(Hinweis: Diese Informationen dienen lediglich als Anhaltspunkt und sollten nicht als Grundlage für medizinische Entscheidungen herangezogen werden.)



HRV : Die Herzfrequenzvariabilität (HRV) bezeichnet die zeitlichen Schwankungen zwischen aufeinanderfolgenden Herzschlägen. Um genaue Messungen zu gewährleisten, tragen Sie das Gerät bitte die ganze Nacht über ununterbrochen. Sie können Ihre HRV auch jederzeit manuell messen, indem Sie in der App auf „Zum Messen antippen“ tippen.

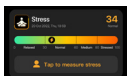
(Hinweis: Diese Informationen dienen lediglich als Anhaltspunkt und sollten nicht als Grundlage für medizinische Entscheidungen herangezogen werden.)



Blutsauerstoff : Nachdem die Messung des Blutsauerstoffs während des Schlafs aktiviert wurde, misst das Gerät automatisch Ihren Blutsauerstoffgehalt und zeichnet die Veränderungen während der Nacht auf.



Sie können Ihren Blutsauerstoffgehalt auch jederzeit manuell messen, indem Sie in der App auf „Zum Messen antippen“ tippen. Um genaue Ergebnisse zu erhalten, stellen Sie bitte sicher, dass Sie ruhig sind und sich in einer ruhigen, angenehmen Umgebung befinden, bevor Sie mit der Messung beginnen. Diese Funktion dient lediglich als Orientierungshilfe und sollte nicht als Grundlage für eine medizinische Diagnose herangezogen werden. Bitte konsultieren Sie einen Arzt, wenn Sie sich unwohl fühlen.



Stress: Der Stresspegel wird anhand von Veränderungen der Herzfrequenzvariabilität (HRV) berechnet. Sobald die ganztägige Stressüberwachung in den App-Einstellungen aktiviert ist, erfasst das Gerät automatisch Ihren Stresspegel und zeichnet die Stressveränderungen im Laufe des Tages auf.



Physiologischer Zyklus : Verfolgen Sie Ihren Menstruationszyklus, um Ihre physiologischen Muster besser zu verstehen. Die App nutzt Ihre importierten Daten, um Ihre Periode, Ihre fruchtbaren Tage und Ihren Eisprung vorherzusagen.

(Hinweis: Diese Informationen dienen lediglich als Anhaltspunkt und sollten nicht als Grundlage für medizinische Entscheidungen herangezogen werden.)

PROFIL UND EINSTELLUNGEN

Profil: Aktualisieren Sie Ihr persönliches Profil jederzeit, um eine möglichst genaue Datenerfassung zu gewährleisten.

Einstellungen: Einheiteneinstellungen, Alarmeinstellungen, ganztägige Stressüberwachung, Überwachung des Blutsauerstoffgehalts im Schlaf, Erinnerungen bei Bewegungsmangel, Warnmeldungen bei niedrigem Akkustand usw.

Benachrichtigung: Das Gerät vibriert und blinkt, um Sie entsprechend Ihrer individuellen Benachrichtigungseinstellungen zu benachrichtigen.

Ziel: Passen Sie Ihre täglichen Ziele für Schritte, Kalorien und Trainingszeit individuell an. Passen Sie Ihre Ziele jederzeit an, um Ihre Fitnessgrenzen immer weiter zu erweitern.

Gerät suchen: Dient zum Auffinden Ihres Geräts. Tippen Sie auf „Jetzt suchen“, woraufhin das Gerät vibriert und mehrfarbige Lichter (grün und rot) blinkt.

GARANTIE

Jedes Gerät verfügt über eine **2-JÄHRIGE BESCHRÄNKTE LOKALE GARANTIE** gegen Material- und Verarbeitungsfehler. Diese Garantie deckt alle Teile mit Ausnahme des Akkus, des Armbands und des Ladekabels ab.

Die folgenden Ursachen für Mängel sind vom Garantieservice nicht abgedeckt:

1. Unbefugte Montage oder Demontage.
2. Schäden, die durch das Herunterfallen des Geräts während des Gebrauchs verursacht wurden.
3. Jegliche vom Menschen verursachten Schäden oder Schäden durch Verschulden Dritter, unsachgemäßen Gebrauch (wie z. B.: Eindringen von Wasser in das Gerät, Zerschlagen durch äußere Einwirkungen, Kratzer während des Gebrauchs usw.)

Bitte legen Sie bei der Inanspruchnahme von Kundendienstleistungen die vollständig ausgefüllte Garantiekarte vor.

Bitte wenden Sie sich für Garantieleistungen direkt an den Händler.

Diese beschränkte Garantie erlischt, wenn sich herausstellt, dass der Defekt durch unsachgemäßen Gebrauch oder Manipulationen am Gerät verursacht wurde.



TIPPS

- Um die Wasserdichtigkeit des Produkts zu gewährleisten, öffnen Sie die Rückabdeckung des Geräts nicht ohne Genehmigung und tauchen Sie es nicht in heißes Wasser, heißen Tee oder andere ätzende Flüssigkeiten ein.
- Dieses Produkt enthält einen Lithium-Akku; bitte bringen Sie ihn zur Entsorgung zu einer dafür vorgesehenen Sammelstelle für Akkus..

TIPPS ZUR FEHLERSUCHE

Problem	Lösung
Das Smartband lässt sich nicht einschalten	• Stellen Sie sicher, dass der Ladeanschluss sauber ist, und laden Sie das Gerät 2 Stunden lang auf. • Versuchen Sie, das Ladekabel an eine andere Stromquelle anzuschließen, z. B. an einen handelsüblichen 5-V-, 0,5-A-Ladeadapter oder eine zertifizierte USB-Steckdose.
Das Gerät wird nicht gefunden oder die Kopplung schlägt fehl	• Drücken Sie kurz die Seitentaste, um den Status des Geräts zu überprüfen. Wenn keine Leuchte erscheint, ist das Gerät ausgeschaltet. Bitte halten Sie die Seitentaste 5 Sekunden lang gedrückt, um es einzuschalten. • Stellen Sie sicher, dass das Gerät vollständig aufgeladen ist. • Stellen Sie sicher, dass Sie das Gerät über die App koppeln und nicht über die Bluetooth-Einstellungen Ihres Smartphones. • Starten Sie Ihr Smartphone neu und vergewissern Sie sich, dass das Gerät nicht in der Bluetooth-Liste aufgeführt ist, bevor Sie eine neue Kopplung in der App starten.
Keine Vibration beim Empfang einer Benachrichtigung	• Die Vibrationseinstellung ist möglicherweise deaktiviert. • Aktivieren Sie die Benachrichtigungseinstellungen in der App. • Stellen Sie sicher, dass die App in den Systemeinstellungen über Benachrichtigungsberechtigungen verfügt. • Drücken Sie kurz die Seitentaste, um den Bluetooth-Status des Geräts zu überprüfen oder überprüfen Sie ihn in der App. Wenn die rote LED leuchtet, ist die Verbindung unterbrochen. Bitte stellen Sie sicher, dass die App im Hintergrund läuft. Sollte das Problem weiterhin bestehen, starten Sie Ihr Mobiltelefon neu.
Häufige Verbindungsabbrüche oder Fehler bei der Synchronisierung	• Bitte überprüfen Sie, ob die App und die Firmware auf dem neuesten Stand sind. Für die Firmware gehen Sie zu Profil und tippen Sie anschließend auf „Aktualisieren“. • Stellen Sie sicher, dass die App ausgeführt wird und im Hintergrund laufen darf.

Scannen Sie den QR-Code, um
die App herunterzuladen



WWW.ICE-WATCH.COM

ICE-smart-band-UM-DE-V1

ice
watch

NEDERLANDS



ICE SMART BAND

GEBRUIKERSHANDLEIDING

De Ice-Watch apparatuur model ICE smart band voldoet aan de eisen van de Europese richtlijn RED 2014/53/EU. Het volledige document is beschikbaar op www.ice-watch.com.

VRIJWARING VAN AANSPRAKELIJKHEID

Aansprakelijkheidsbeperking: Onder geen enkele omstandigheid zullen wij enige aansprakelijkheid jegens u hebben voor enig verlies of schade van welke aard dan ook die u oploopt als gevolg van het gebruik van het Apparaat of het vertrouwen op enige informatie die door het Apparaat wordt verstrekt. Uw gebruik van het Apparaat en uw vertrouwen op enige informatie op het Apparaat is uitsluitend uw eigen beslissing.

De ICE smartband is geen medisch hulpmiddel en is niet bedoeld voor het diagnosticeren, behandelen, genezen, monitoren of voorkomen van ziekten of medische aandoeningen. Alle gezondheidsgerelateerde informatie wordt uitsluitend verstrekt voor algemene gezondheids- en fitnessdoeleinden.



WAARSCHUWING

1. Lees deze gebruikershandleiding aandachtig door vóór het eerste gebruik en bewaar hem voor toekomstig gebruik.
2. Gebruik alleen de meegeleverde kabel om op te laden.
3. Laat het apparaat niet onbeheerd achter tijdens het opladen.



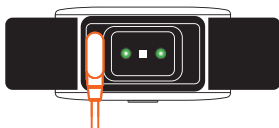
Dit symbool geeft aan dat dit product en/of de batterij volgens lokale wetten en voorschriften apart van het huishoudelijk afval moeten worden weggegooid. Wanneer het product het einde van zijn levensduur bereikt, breng het dan naar een inzamelpunt dat door de lokale autoriteiten is aangewezen. Gescheiden inzameling en recycling helpen natuurlijke hulpbronnen te behouden en zorgen voor een verantwoorde recycling die de volksgezondheid en het milieu beschermt.

OPMERKINGEN

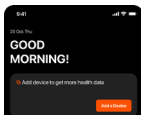
- Het bedrijf behoudt zich het recht voor de inhoud van deze handleiding zonder verdere kennisgeving te wijzigen. Het is normaal dat sommige functies in bepaalde softwareversies kunnen variëren.
- Gebruik alleen de meegeleverde kabel om op te laden. Laat het apparaat niet onbeheerd opladen.
- Dit product heeft een waterdichtheid van 3 ATM en is ontworpen om alleen bestand te zijn tegen transpiratie en handenwassen. Het is niet geschikt voor activiteiten zoals douchen, baden of zwemmen, en mag niet in contact komen met heet water, thee of bijtende vloeistoffen, die schade kunnen veroorzaken. Houd er rekening mee dat schade als gevolg van deze activiteiten of stoffen niet wordt gedekt door de productgarantie of gratis onderhoudsdiensten.
- Dit product is geen medisch hulpmiddel. Geen van de gegevens of metingen is bedoeld voor medische diagnose of medische monitoring.
- Lees de gebruikshandleiding zorgvuldig door voor het eerste gebruik en bewaar ze op de juiste manier voor toekomstig gebruik.

HOE TE BEGINNEN

1. Laad het apparaat voor het eerste gebruik minimaal twee uur op met de meegeleverde kabel.
2. Wanneer de oplaadkabel is aangesloten, wordt het apparaat ingeschakeld en brandt het indicatielampje rood.
3. Zodra het apparaat volledig is opgeladen, wordt het lampje groen en kunt u het apparaat beginnen koppelen met de ICE BAND-app.
4. Koppel het apparaat met de ICE BAND-app om het te gebruiken.



HOE DE APP TE DOWNLOADEN EN ER VERBINDING MEE TE MAKEN



- Methoden om de app te downloaden en te installeren.
 - Scan de QR-code om de ICE BAND-app te downloaden en te installeren.
 - Zoek »ICE BAND« in de App Store of Play Store om de ICE BAND-app te downloaden en te installeren.
- Open de ICE BAND-app en tik op «Een apparaat toevoegen» en volg daarna de instructies in de appdispositivo», poi seguire le istruzioni sull'app.



Voer de koppeling uit in de ICE BAND-app, niet in de Bluetooth-instellingen op uw telefoon.

HOE DRAAGT U DE ICE SMARTBAND

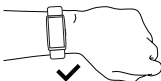
- Let erop dat het ICE-logo op het apparaat naar de duimzijde van uw pols is gericht.
- Schuif de band door de gleuven van het apparaat met de sluitingen naar boven gericht.
- Trek de band aan totdat die goed en comfortabel zit en druk vervolgens op het klittenband om de band vast te zetten.



Draag de ICE smartband correct om uw pols, op ongeveer een vingerbreedte onder de handwortel, en pas aan voor een comfortabele positie. Zie onderstaande afbeelding.



Draag de ICE smartband iets strakker wanneer u hem voor sporttracking gebruikt.



RICHTLIJNEN VOOR 3 ATM-WATERDICHTHEID EN STOFDICHTING

Jouw apparaat is water- en stofbestendig tot 3 ATM. Volg deze regels om het te beschermen.

1. Vermijd activiteiten waarbij water een rol speelt, zoals douchen, baden en zwemmen.
2. Gebruik het apparaat niet bij hoge waterdruk.
3. Draag het apparaat niet tijdens het duiken, snorkelen of andere sporten waarbij sprake is van sterke waterinvloeden.
4. Gebruik het apparaat alleen met droge handen.
5. Als het apparaat in contact komt met water of andere vloeistoffen (zoals zout water, zwembadwater, zeepwater, olie, parfum, zonnebrandcrème, handdesinfectiemiddel) of chemicaliën (zoals cosmetica), mag je het apparaat niet wassen. Maak het in plaats daarvan voorzichtig schoon met een licht vochtig, zacht doekje en zorg ervoor dat het daarna volledig droog is.
6. Dompel het apparaat niet onder in heet water, thee of andere bijtende vloeistoffen.
7. Als het apparaat valt of een stoot krijgt, kan de 3 ATM water- en stofbestendigheid worden aangetast.
8. Demonteer het apparaat niet zelf, aangezien dit de water- en stofbestendigheid kan beschadigen.
9. Gebruik geen föhn of andere verwarmde apparaten om het apparaat te drogen.
10. Gebruik het apparaat niet in een saunaruimte.

TIPS

- Upgrade app en firmware naar de nieuwste versie voor de beste ervaring.
- Het wordt aanbevolen de ICE-band-app te gebruiken met een mobieltelefoonsysteem met Android 8.0 of iOS 10.0 of hoger.
- Volg de instructies en geef de benodigde machtigingen wanneer u voor het eerst verbinding maakt met de ICE BAND-app, zodat alle functies correct werken.
- Om uw ICE-smartband succesvol met uw telefoon te verbinden, moet u de Bluetooth-, GPS- en netwerkverbindingen van uw mobiele telefoon inschakelen.
- **Als het apparaat niet kan worden gevonden of verbonden:**
 - 1. Controleer de koppelingsstatus**

Druk kort op de zijknop om de koppelingsstatus van het apparaat te controleren.

 - 1. Rood ● :** niet verbonden; **groen ● :** verbonden.
 - Als **er geen lampje verschijnt ●** , is het apparaat uitgeschakeld.
 - 2. Zet het apparaat aan**
 - Houd de zijknop 5 seconden ingedrukt om het in te schakelen.
 - 3. Het apparaat opnieuw verbinden**
 1. Houd de zijknop **5 seconden** ingedrukt om het apparaat uit te schakelen.
 2. Zet het weer aan.
 3. Open de ICE BAND-app en controleer of het apparaat is verbonden.
 4. Wacht een paar seconden en druk dan kort op de zijknop.
 5. Een **groen indicatielampje ●** bevestigt dat het apparaat succesvol is verbonden.
 - 4. Aanvullende probleemoplossing**
 - Als het probleem zich blijft voordoen, start u uw mobiele telefoon opnieuw op en probeert u het opnieuw.

BASISBEDIENING

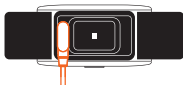


Bediening via de zijknop	Scenario
Houd 5 seconden ingedrukt	Groen licht ● : Het apparaat wordt ingeschakeld
	Rood licht ● : Het apparaat wordt uitgeschakeld
Druk op de zijknop	Groen licht ● : Het apparaat is ingeschakeld en verbonden met de ICE BAND-app
	Rood licht ● : Het apparaat is ingeschakeld maar niet verbonden met de ICE BAND-app
	Geen licht ● : Het apparaat is uitgeschakeld
	Om het alarm of een meldingstrilling te stoppen

LED-lichtscenario	Bediening
Groen licht knippert ●	Melding of inkomend gesprek
Rood licht knippert ●	Batterij bijna leeg
Meerkleurig knipperend licht ●●	Dit apparaat lokaliseren via de ICE BAND-app

OPLADEN

- Sluit de oplaadkabel aan op de oplaadpoort van het apparaat en zorg ervoor dat de metalen pinnen volledig contact maken.
- Gebruik de juiste oplaadadapters, die geschikt zijn voor 5V. 0,5A.



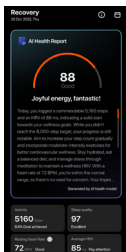
TIPS

- Als de smartband na langdurig gebruik niet meer aangaat, reinig dan de metalen oplaadpinnen met een droge doek om te controleren of ze goed contact maken.
- Als je het apparaat een tijdje niet gebruikt, laad het dan volledig op en schakel het uit via de instellingen van de ICE BAND-app.

FUNCTIES



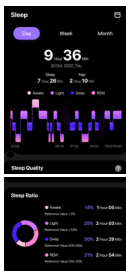
Activiteit: Registreert je dagelijkse stappen, afstand, verbrande calorieën en bewegingsminuten. Bekijk eenvoudig je voortgang per dag, week of maand.



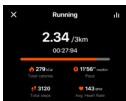
Herstel: De pagina 'Herstel' biedt dagelijks inzicht in jouw gezondheid op basis van jouw activiteit, hartslag, slaapgewoonten en algehele conditie. Om de nauwkeurigheid van deze inzichten te garanderen, dient je het apparaat gedurende minimaal 3 opeenvolgende dagen correct te dragen volgens de draaginstructies.

Dit gedeelte toont ook belangrijke fysiologische parameters van jouw lichamelijke conditie, zoals het aantal stappen, de rusthartslag, de gemiddelde hartslag en de algehele slaapkwaliteit.

(Opmerking: deze informatie is uitsluitend ter referentie en mag niet worden gebruikt als basis voor medische beslissingen.)



Slaap: Wanneer je het apparaat draagt tijdens het slapen, registreert het automatisch jouw slaapgegevens en meet het de algehele zuurstofgehalte in jouw bloed (zorg ervoor dat het meten van het zuurstofgehalte in het bloed tijdens de slaap is ingeschakeld in de instellingen). Het kan zowel nachtrust als dutjes overdag registreren. De slaapratio geeft de perioden van wakker zijn, lichte slaap, diepe slaap en REM-slaap weer.



Training: Het apparaat ondersteunt meer dan 100 sportmodi . Tik in de app op 'Start training' om de lijst met sporten te openen . Selecteer de gewenste sport en tik vervolgens op 'Start' om de training te beginnen. Houd uw telefoon bij je en zorg ervoor dat de smartband tijdens het sporten verbonden blijft .

Je kunt je sportlijst aanpassen door op ' Start training ' en vervolgens op ' Bewerken ' te tikken . Van daaruit kun je de huidige sportmodi verwijderen, nieuwe toevoegen en de volgorde ervan wijzigen.

Trainingsdetectie (wandelen/hardlopen) : Het apparaat kan automatisch de activiteit 'wandelen' en 'hardlopen' herkennen . De gegevens worden gesynchroniseerd en opgeslagen in de app.



Hartslag : Het apparaat meet automatisch jouw hartslag gedurende de dag. Je kunt de trackingfrequentie aanpassen in de app. Houd er rekening mee dat frequentere tracking de algehele nauwkeurigheid verbetert, maar wel meer batterij verbruikt.

Om nauwkeurige metingen te garanderen, dien je de band correct te dragen volgens de instructies en het sensorvlak aan de achterkant schoon te houden. Vermijd contact van de sensor met bodylotions of zonnebrandcrème, aangezien dit de nauwkeurigheid kan beïnvloeden.

In de app kan je jouw algehele hartslaggrafiek, gemiddelde hartslag en hartslagzoneverdeling bekijken.

(Opmerking: deze informatie is uitsluitend ter referentie en mag niet worden gebruikt als basis voor medische beslissingen.)

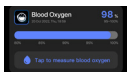


HRV : Hartslagvariabiliteit (HRV) verwijst naar de variatie in tijd tussen opeenvolgende hartslagen. Om nauwkeurige metingen te garanderen, dien je het apparaat de hele nacht onafgebroken te dragen. Je kunt je hartslagvariabiliteit (HRV) ook op elk gewenst moment handmatig meten door in de app op 'Tik om te meten' te tikken.

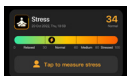
(Opmerking: deze informatie is uitsluitend ter referentie en mag niet worden gebruikt als basis voor medische beslissingen.)



Zuurstofgehalte in het bloed : Nadat de functie voor het meten van de zuurstofverzadiging in het bloed tijdens de slaap is ingeschakeld, meet het apparaat automatisch jouw zuurstofgehalte in het bloed en registreert het de veranderingen gedurende de nacht.



Je kunt je zuurstofgehalte in het bloed ook op elk gewenst moment handmatig meten door in de app op 'Tik om te meten' te tikken. Voor nauwkeurige resultaten is het belangrijk dat je rustig bent en je in een stille, comfortabele omgeving bevindt voordat je de meting start. Deze functie dient uitsluitend ter referentie en mag niet worden gebruikt als basis voor een medische diagnose. Raadpleeg een arts als je jezelf niet lekker voelt.



Stress: Stressniveaus worden berekend op basis van veranderingen in de hartslagvariabiliteit (HRV). Nadat je de functie voor stressregistratie gedurende de hele dag hebt ingeschakeld in de app-instellingen, zal het apparaat automatisch je stressniveau bijhouden en de veranderingen in stress gedurende de dag registreren.



Fysiologische cyclus : Houd je menstruatiecyclus bij om je fysiologische patronen beter te begrijpen. De app gebruikt je geïmporteerde gegevens om je menstruatie, vruchtbare dagen en ovulatie te voorspellen.

(Opmerking: deze informatie is uitsluitend ter referentie en mag niet worden gebruikt als basis voor medische beslissingen.)

PROFIEL & INSTELLINGEN

Profiel: Je kunt jouw persoonlijke profiel op elk gewenst moment bijwerken om de meest nauwkeurige gegevensmeting te garanderen.

Instellingen: Instellingen voor eenheden, alarminstellingen, stressmeting gedurende de hele dag, meting van de zuurstofsaturatie tijdens de slaap, herinneringen om in beweging te komen, meldingen bij een bijna lege batterij, enzovoort.

Kennisgeving: Het apparaat trilt en knippert met het lampje om je te waarschuwen op basis van jouw aangepaste meldingsinstellingen.

Doel: Stel je dagelijkse doelen in voor stappen, calorieën en trainingstijd . Pas je doelen op elk moment aan om je fitnessgrenzen te blijven verleggen.

Apparaat zoeken: Wordt gebruikt om jouw apparaat te lokaliseren. Tik op « Nu zoeken » , het apparaat trilt en knippert met verschillende kleuren (groen en rood).

GARANTIE

Elk apparaat wordt geleverd met een **beperkte lokale garantie van 2 jaar** tegen materiaal- en fabricagefouten. Deze garantie dekt alle onderdelen, behalve de batterij, de band en de oplaadkabel.

De volgende oorzaken van defecten vallen niet onder de garantie:

1. Ongeautoriseerde montage of demontage.
2. Schade veroorzaakt doordat het apparaat tijdens gebruik is gevallen.
3. Schade veroorzaakt door de gebruiker of door toedoen van derden, of schade als gevolg van onjuist gebruik (zoals: binnendringen van water in het apparaat, breuk door externe krachten, krassen die tijdens het gebruik zijn ontstaan, enz.)

Bij een verzoek om service na aankoop dien je de garantietaal met alle ingevulde gegevens te overleggen.

Neem voor garantieservice rechtstreeks contact op met de dealer.

Deze beperkte garantie vervalt indien blijkt dat het defect is veroorzaakt door misbruik of manipulatie van het apparaat.



TIPS

- Om de waterdichtheid van het product te garanderen, mag je de achterklep van het apparaat niet zonder toestemming openen en het apparaat niet onderdompelen in heet water, hete thee of andere bijtende vloeistoffen.
- Dit product bevat een lithiumbatterij. Lever het product daarom in bij een erkend inzamelpunt voor batterijrecycling.

TIPS VOOR PROBLEEMOPLOSSING

Probleem	Oplossing
De smartband gaat niet aan	• Zorg ervoor dat de oplaadpoort schoon is en laad het apparaat 2 uur lang op. • Probeer de oplaadkabel aan te sluiten op verschillende stroombronnen zoals een standaard 5V-aansluiting, 0,5A-oplaadadapters of een gecertificeerd USB-stopcontact.
Het apparaat kan niet worden gevonden of het koppelen mislukt	• Druk kort op de zijknop om de status van het apparaat te controleren. Als er geen lampje verschijnt is het apparaat uitgeschakeld. Houd de zijknop 5 seconden ingedrukt om het apparaat in te schakelen. • Zorg ervoor dat het apparaat volledig is opgeladen. • Zorg ervoor dat je het apparaat koppelt via de app en niet via de Bluetooth-instellingen van jouw telefoon. • Start je mobiele telefoon opnieuw op en zorg ervoor dat het apparaat niet in de Bluetooth-lijst staat voordat je een nieuwe koppeling in de app start.
Geen trilling bij het ontvangen van een melding	• De trilfunctie kan worden uitgeschakeld. • Schakel de notificatie-instellingen in de app in. • Zorg ervoor dat de app in de systeeminstellingen toestemming heeft voor meldingen. • Druk kort op de zijknop om de Bluetooth-status van het apparaat te controleren, of controleer deze in de app. Als het rode lampje brandt, is de verbinding verbroken. Zorg ervoor dat de app op de achtergrond actief is. Als het probleem aanhoudt, start dan je mobiele telefoon opnieuw op.
Regelmatige verbindingsproblemen of synchronisatiefouten	• Controleer of de app en firmware de nieuwste versie hebben. Voor de firmware ga je naar Profiel en tik je vervolgens op Upgraden. • Zorg ervoor dat de app actief is en op de achtergrond mag draaien.

Scan de QR-code om de
app te downloaden



WWW.ICE-WATCH.COM

ICE-smart-band-UM-NL-V1

ice
watch

ESPAÑOL



ICE SMART BAND

MANUAL DE USUARIO

El equipo Ice-Watch modelo ICE smart band cumple con los requisitos de la Directiva Europea RED 2014/53/EU. El documento completo está disponible en www.ice-watch.com

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

Limitación de Responsabilidad: Bajo ninguna circunstancia asumimos cualquier responsabilidad por la pérdida o daño de cualquier tipo incurrido como resultado de tu uso del Dispositivo o de la confianza que depositas en cualquier información proporcionada en el Dispositivo. Tu uso del Dispositivo y la confianza que tienes en cualquier información del Dispositivo son una decisión exclusivamente tuya.

La pulsera inteligente ICE no es un dispositivo médico y no está diseñada para diagnosticar, tratar, curar, monitorizar ni prevenir ninguna enfermedad o afección médica. Toda la información relacionada con la salud se proporciona únicamente con fines de bienestar general y buena forma física.



PRECAUCIÓN

1. Lea atentamente este manual de usuario antes del primer uso y guárdelo para futuras consultas.
2. Utilice el cable incluido solo para cargar.
3. No deje el dispositivo desatendido mientras se carga.



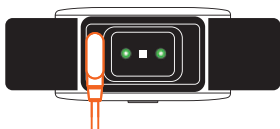
Este símbolo indica que, de acuerdo con las leyes y regulaciones locales, este producto y/o su batería deben desecharse por separado de los residuos domésticos. Cuando llegue al final de su vida útil, llévelo a un punto de recogida designado por las autoridades locales. La recogida y el reciclaje selectivo contribuyen a conservar los recursos naturales y garantizan un reciclaje seguro para la salud humana y el medio ambiente.

NOTAS

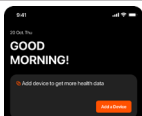
- La empresa se reserva el derecho de modificar el contenido de este manual sin previo aviso. Es normal que algunas funciones varíen en determinadas versiones del software.
- Utilice únicamente el cable incluido para la carga. Por favor, no deje el dispositivo cargando solo.
- Este producto tiene una resistencia al agua de 3 ATM y está diseñado para soportar únicamente el sudor y el agua procedente de lavarse las manos. No es apto para actividades como ducharse, bañarse o nadar, y no debe entrar en contacto con agua caliente, té o líquidos corrosivos, ya que podrían dañarlo. Tenga en cuenta que cualquier daño resultante de estas actividades o sustancias no está cubierto por la garantía del producto ni por los servicios de mantenimiento gratuitos.
- Este producto no es un dispositivo médico. Ninguno de los datos o mediciones está destinado al diagnóstico médico ni al seguimiento médico.
- Lea atentamente el manual de usuario antes del primer uso y guárdelo correctamente para futuras consultas.

CÓMO EMPEZAR

1. Cargue el dispositivo con el cable incluido durante al menos 2 horas antes del primer uso.
2. Al conectar el cable de carga, el dispositivo se enciende y la luz indicadora se ilumina en rojo.
3. Una vez que el dispositivo esté completamente cargado, la luz se pondrá verde y podrá comenzar a vincular el dispositivo con la aplicación ICE BAND.
4. Para usarlo, sincronice el dispositivo con la aplicación ICE BAND.



CÓMO DESCARGAR Y CONECTARSE A LA APLICACIÓN



a. Métodos para descargar e instalar la aplicación.

- Escanee el código QR para descargar e instalar la aplicación ICE BAND.
- Busque "ICE BAND" en App Store o en Google Play para descargar e instalar la aplicación ICE BAND.

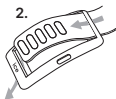
b. Abra la aplicación ICE BAND y pulse "Añadir dispositivo" y, a continuación, siga las instrucciones que aparecen en la aplicación.



Por favor, realice la sincronización en la aplicación ICE BAND, no en la configuración de Bluetooth de su teléfono.

CÓMO USAR SU PULSERA INTELIGENTE ICE

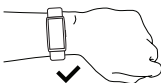
1. Asegúrese de que el logotipo de ICE en el dispositivo esté orientado hacia el lado del pulgar de su muñeca.
2. Deslice la banda a través de las ranuras del dispositivo con los cierres apuntando hacia arriba.
3. Tire de la banda hasta que se ajuste bien y cómodamente y, a continuación, presione el velcro para asegurarla.



Por favor, colóquese la pulsera inteligente ICE correctamente en la muñeca, a la distancia de aproximadamente un dedo del hueso carpiano, y ajústela a una posición cómoda. A continuación se muestra una imagen de referencia.



Por favor, ajústese un poco más la pulsera inteligente ICE cuando la utilice para el seguimiento de su actividad física.



DIRECTRICES DE RESISTENCIA AL AGUA Y AL POLVO DE 3 ATM

Su dispositivo es resistente al agua y al polvo hasta 3 ATM. Siga estas reglas para mantenerlo protegido.

1. Evite las actividades relacionadas con el agua, como ducharse, bañarse y nadar.
2. No utilice el dispositivo bajo alta presión de agua.
3. No utilice el dispositivo durante el buceo, el esnórquel ni ningún deporte que implique un fuerte impacto con el agua.
4. Utilice el dispositivo únicamente con las manos secas.
5. Si el dispositivo entra en contacto con agua u otros líquidos (como agua salada, agua de piscina, agua jabonosa, aceite, perfume, protector solar, desinfectante de manos) o productos químicos (como cosméticos), no lave el dispositivo. En su lugar, límpielo suavemente con un paño suave ligeramente humedecido y asegúrese de que quede completamente seco después.
6. No sumerja el dispositivo en agua caliente, té ni en ningún líquido corrosivo.
7. Si el dispositivo se cae o sufre un impacto, su resistencia al agua y al polvo de 3 ATM puede verse afectada.
8. No desmonte usted mismo el dispositivo ya que esto podría dañar su protección contra el agua y el polvo.
9. No utilice secadores de pelo ni otros aparatos que generen calor para secar el dispositivo.
10. No utilice el dispositivo en una sauna.

CONSEJOS

- Actualice la aplicación y el firmware a la última versión para garantizar la mejor experiencia.
- Se recomienda utilizar la aplicación ICE Band con un sistema de teléfono móvil que ejecute Android 8.0 o iOS 10.0 o superior.
- La primera vez que conecte la aplicación ICE BAND, siga la guía y habilite los permisos necesarios para garantizar que todas las funciones operen correctamente.
- Para conectar correctamente su pulsera inteligente ICE con su teléfono, active las conexiones Bluetooth, GPS y de red de su teléfono móvil.
- **Si no puede encontrar o conectar el dispositivo:**
 1. **Comprobar el estado de sincronización**

Pulse brevemente el botón lateral para comprobar el estado de sincronización del dispositivo.

 1. **Rojo** ● : Desconectado; **Verde** ● : Conectado .
 2. Si **no aparece ninguna luz** ● el dispositivo está apagado.
 2. **Encienda el dispositivo**
 - Mantenga pulsado el botón lateral durante 5 segundos para encenderlo.
 3. **Vuelva a conectar el dispositivo**
 1. Mantenga pulsado el botón lateral durante **5 segundos** para apagar el dispositivo.
 2. Vuelva a encenderlo.
 3. Abra la aplicación ICE BAND y compruebe si el dispositivo está conectado.
 4. Espere unos segundos y, a continuación, presione brevemente el botón lateral.
 5. Una **luz indicadora verde** ● confirma que el dispositivo se ha conectado correctamente.
 4. **Solución de problemas adicionales**
 - Si el problema persiste, reinicie su teléfono móvil e inténtelo de nuevo.

FUNCIONAMIENTO BÁSICO

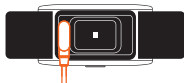


Funcionamiento de los botones laterales	Escena
Mantenga pulsado durante 5 segundos	Luz verde ● : El dispositivo se está encendiendo
	Luz roja ● : El dispositivo se está apagando
Pulse el botón lateral	Luz verde ● : El dispositivo está encendido y conectado con la aplicación ICE BAND
	Luz roja ● : El dispositivo está encendido pero desconectado de la aplicación ICE BAND
	Sin luz ● : El dispositivo está apagado
	Para detener la alarma o cualquier vibración de notificación

Escena luminosa de LED	Funcionamiento
Luz verde intermitente ●	Notificación o llamada entrante
Luz roja intermitente ●	Batería baja
Luz multicolor intermitente ● ●	Localización de este dispositivo desde la aplicación ICE BAND

CARGA

- Conecte el cable de carga al puerto de carga del dispositivo, asegurándose de que las clavijas metálicas estén completamente conectadas.
- Utilice los adaptadores de carga correctos, que son de 5V. 0.5A.



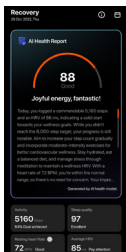
CONSEJOS

- Si la pulsera inteligente no se enciende después de haber estado inactiva durante mucho tiempo, limpie las clavijas de carga metálicas con un paño seco para asegurarse de que hagan buen contacto.
- Si no va a usar el dispositivo durante un tiempo, cárguelo completamente y apáguelo a través de la configuración de la aplicación ICE BAND.

FUNCIONES



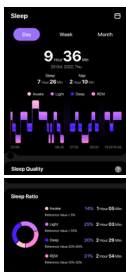
Actividad: Registra los pasos diarios, distancia, calorías quemadas y minutos de ejercicio. Visualice fácilmente su progreso por día, semana o mes.



Recuperación: La página de Recuperación ofrece información diaria sobre su salud basada en su actividad, frecuencia cardíaca, hábitos de sueño y estado general. Para garantizar la precisión de estos datos, utilice el dispositivo correctamente, siguiendo las instrucciones de uso, durante al menos 3 días consecutivos.

Esta sección también proporciona parámetros fisiológicos clave de su condición física, incluidos los pasos, la frecuencia cardíaca en reposo, la frecuencia cardíaca promedio y la calidad general del sueño.

(Nota: Esta información es solo de referencia y no debe utilizarse como base para tomar decisiones médicas).



Descanso: Cuando use el dispositivo para dormir, registrará automáticamente los datos del modo de descanso y controlará sus niveles generales de oxígeno en sangre (asegúrese de que el seguimiento del oxígeno en sangre durante el sueño esté activado en la configuración). Puede registrar tanto el sueño nocturno como las siestas diurnas. El desglose de la proporción de sueño indica los períodos de vigilia, sueño ligero, sueño profundo y sueño REM.



Ejercicio: El dispositivo admite más de 100 modos deportivos. En la aplicación, pulse «Iniciar entrenamiento» para abrir la lista de deportes. Seleccione el deporte correspondiente y luego pulse «Iniciar» para comenzar el entrenamiento. Lleve su teléfono consigo y asegúrese de que la pulsera inteligente permanezca conectada durante el ejercicio.

Personalice su lista de deportes pulsando «Iniciar entrenamiento» y luego «Editar». Desde ahí, puede eliminar los modos deportivos actuales, añadir otros nuevos y reorganizar su orden.

Detección de actividad física (caminar/correr): El dispositivo puede reconocer automáticamente la actividad de caminar y correr. Los registros se sincronizarán y guardarán en la aplicación.



Frecuencia cardíaca : El dispositivo registra automáticamente su frecuencia cardíaca a lo largo del día. Puede ajustar la frecuencia de seguimiento en la aplicación. Tenga en cuenta que, si bien un seguimiento más frecuente mejora la precisión general, consumirá más batería.

Para garantizar mediciones precisas, utilice la pulsera correctamente según las instrucciones y mantenga limpia la zona del sensor en la parte posterior. Evite el contacto del sensor con lociones corporales o protectores solares, ya que esto puede afectar su precisión.

En la aplicación, puede consultar tu gráfico general de frecuencia cardíaca, la frecuencia cardíaca media y la distribución de las zonas de frecuencia cardíaca.

(Nota: Esta información es solo de referencia y no debe utilizarse como base para tomar decisiones médicas).

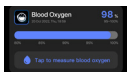


VFC : La variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) se refiere a la variación en el tiempo entre latidos cardíacos consecutivos. Para garantizar mediciones precisas, utilice el dispositivo de forma continua durante toda la noche. También puede medir manualmente su VFC en cualquier momento pulsando «Tocar para medir» en la aplicación.

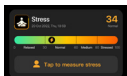
(Nota: Esta información es solo de referencia y no debe utilizarse como base para tomar decisiones médicas).



Oxígeno en sangre : Una vez activada la medición del oxígeno en sangre durante el sueño, el dispositivo medirá automáticamente su nivel de oxígeno en sangre y registrará los cambios a lo largo de la noche.



También puede medir manualmente su nivel de oxígeno en sangre en cualquier momento pulsando «Tocar para medir» en la aplicación. Para obtener resultados precisos, asegúrese de estar tranquilo y en un entorno silencioso y cómodo antes de comenzar la medición. Esta función es solo de referencia y no debe utilizarse como base para un diagnóstico médico. Si se siente mal, consulte a un profesional médico.



Estrés: Los niveles de estrés se calculan en función de los cambios en la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC). Una vez activada la función de seguimiento del estrés durante todo el día en la configuración de la aplicación, el dispositivo realizará un seguimiento automático de su nivel de estrés y registrará los cambios de estrés a lo largo del día.



Ciclo fisiológico : Lleva un registro de su ciclo menstrual para comprender mejor sus patrones fisiológicos. La aplicación utiliza los datos que ha importado para predecir su periodo, sus días fértiles y la ovulación.

(Nota: Esta información es solo de referencia y no debe utilizarse como base para tomar decisiones médicas).

PERFIL Y AJUSTES

Perfil: Actualice su perfil personal en cualquier momento para garantizar la medición de datos más precisa.

Ajustes: Configuración de la unidad, de alarmas, seguimiento del estrés durante todo el día, seguimiento del oxígeno en sangre durante el sueño, recordatorios de sedentarismo, recordatorios de batería baja, etc.

Notificación: El dispositivo vibrará y emitirá un destello de luz para avisarle según la configuración de notificaciones que haya personalizado.

Meta: Personalice sus objetivos diarios de pasos, calorías y tiempo de ejercicio. Ajuste sus objetivos en cualquier momento para seguir superando s límites físicos.

Buscar dispositivo: Se utiliza para localizar su dispositivo. Pulse en «Buscar ahora», el dispositivo vibrará y emitirá luces multicolores intermitentes (verde y roja).

GARANTÍA

Cada dispositivo incluye una **GARANTÍA LOCAL LIMITADA DE 2 AÑOS** contra defectos de materiales y mano de obra. Esta garantía cubre todas las piezas excepto la batería, la correa y el cable de carga.

Las siguientes causas de defectos no están cubiertas por el servicio de garantía:

1. Montaje o desmontaje no autorizado.
2. Daños causados por la caída del dispositivo durante su uso.
3. Cualquier daño causado por el hombre o por culpa de un tercero, uso indebido (como: agua en el dispositivo, rotura por fuerzas externas, arañazos durante el uso, etc.)

Entregue la tarjeta de garantía con todos los datos debidamente cumplimentados al solicitar el servicio posventa.

Para los servicios de garantía, póngase en contacto directamente con los distribuidores.

Esta garantía limitada quedará anulada si se descubre que el defecto ha sido causado por un uso indebido o una manipulación incorrecta del dispositivo.



CONSEJOS

- Para garantizar la impermeabilidad del producto, no abra la tapa trasera del dispositivo sin autorización y no lo sumerja en agua caliente, té caliente ni en ningún líquido corrosivo.
- Este producto contiene una batería de litio; asegúrese de llevarlo a un punto de reciclaje de baterías autorizado para su correcto reciclaje.

CONSEJOS PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Solución
La pulsera inteligente no se enciende	- Asegúrese de que el puerto de carga esté limpio y cargue el dispositivo durante 2 horas. - Intente conectar el cable de carga a diferentes fuentes de alimentación, como una fuente de alimentación estándar de 5V. Adaptadores de carga de 0,5 A o una toma USB certificada.
No se encuentra el dispositivo o falla el emparejamiento	- Pulse brevemente el botón lateral para comprobar el estado del dispositivo. Si no aparece ninguna luz, el dispositivo está apagado. Mantenga pulsado el botón lateral durante 5 segundos para encenderlo. - Asegúrese de que el dispositivo esté completamente cargado. - Asegúrese de emparejar el dispositivo a través de la aplicación y no mediante la configuración Bluetooth de su teléfono. - Reinicie su teléfono móvil y asegúrese de que el dispositivo no esté en la lista de Bluetooth antes de iniciar un nuevo emparejamiento en la aplicación.
No hay vibración al recibir la notificación	- La función de vibración puede desactivarse. - Active las notificaciones en la aplicación. - Asegúrese de que la aplicación tenga permisos de notificación en la configuración del sistema. - Pulse brevemente el botón lateral para comprobar el estado del Bluetooth del dispositivo o compruébelo en la aplicación. Si aparece la luz roja, significa que está desconectado. Asegúrese de que la aplicación se esté ejecutando en segundo plano. Si el problema persiste, reinicie su teléfono móvil.
Regelmäßige Problemas frecuentes de desconexión o fallos de sincronización	- Compruebe que la aplicación y el firmware estén actualizados a la última versión. Para actualizar el firmware, vaya a Perfil y pulse Actualizar. - Asegúrese de que la aplicación esté en ejecución y tenga permiso para ejecutarse en segundo plano.

Escanea el código QR para
descargar la aplicación



WWW.ICE-WATCH.COM

ICE-smart-band-UM-SP-V1

ice
watch

ITALIANO



ICE SMART BAND

MANUALE UTENTE

L'apparecchiatura Ice-Watch modello ICE smart band è conforme ai requisiti della direttiva europea RED 2014/53/EU. Il documento completo è disponibile su www.ice-watch.com.

ESCLUSIONE DI RESPONSABILITÀ

Limitazione di responsabilità: In nessuna circostanza avremo alcuna responsabilità nei tuoi confronti per eventuali perdite o danni di qualsiasi tipo subiti a seguito dell'utilizzo del dispositivo o dell'affidamento su qualsiasi informazione fornita dal dispositivo. L'utilizzo del dispositivo e l'affidamento su qualsiasi informazione sul dispositivo sono esclusivamente a tua discrezione.

Il braccialetto intelligente ICE non è un dispositivo medico e non è destinato a diagnosticare, trattare, curare, monitorare o prevenire alcuna malattia o condizione medica. Tutte le informazioni relative alla salute sono fornite esclusivamente a scopo di benessere generale e fitness.



ATTENZIONE

1. Leggere attentamente il presente manuale d'uso prima del primo utilizzo e conservarlo per future consultazioni.
2. Per la ricarica, utilizzare solo il cavo in dotazione.
3. Non lasciare il dispositivo incustodito durante la ricarica.



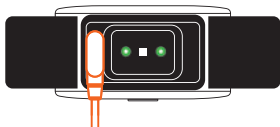
Questo simbolo indica che, in conformità con le leggi e normative locali, il prodotto e/o la batteria devono essere smaltiti separatamente dai rifiuti domestici. Quando raggiunge la fine della sua vita utile, portatelo in un punto di raccolta designato dalle autorità locali. La raccolta differenziata e il riciclaggio aiutano a preservare le risorse naturali e garantiscono uno smaltimento sicuro per la salute umana e l'ambiente.

NOTE

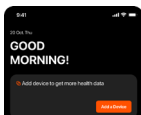
- L'azienda si riserva il diritto di modificare il contenuto del presente manuale senza ulteriori notifiche. È normale che alcune funzioni possano variare in alcune versioni di software.
- Usare solo il cavo incluso per la ricarica. Si prega non lasciare il dispositivo a caricarsi da solo.
- Questo prodotto ha una classificazione 3 ATM di impermeabilità ed è progettato per resistere solo al sudore e lavaggio delle mani. Non è adatto ad attività come la doccia, il bagno o il nuoto, e non dovrebbe entrare in contatto con acqua calda, tè o liquidi corrosivi, che potrebbero causare danni. Si prega di notare che eventuali danni derivanti da queste attività o sostanze non sono coperti dalla garanzia del prodotto né dai servizi di manutenzione gratuiti.
- Questo prodotto non è un dispositivo medico. Nessuno dei dati o delle misurazioni è destinato a una diagnosi medica o al monitoraggio medico.
- Si prega di leggere attentamente il manuale utente prima del primo utilizzo e di conservarlo correttamente per riferimenti futuri.

COME INIZIARE

1. Si prega di caricare il dispositivo con il cavo incluso per almeno 2 ore prima del primo utilizzo.
2. Quando il cavo di ricarica è collegato, il dispositivo verrà acceso e la spia indicatore si accenderà in rosso.
3. Una volta che il dispositivo è completamente carico, la luce diventa verde ed è pertanto possibile iniziare ad accoppiare il dispositivo all'app ICE BAND.
4. Si prega di accoppiare il dispositivo all'app ICE BAND per utilizzarlo.



COME SCARICARE E CONNETTERE L'APP



a. Metodi per scaricare e installare l'app.

- Scansionare il codice QR per scaricare e installare l'app ICE BAND.
- Cercare "ICE BAND" sull'App Store o nel Play Store per scaricare e installare l'app ICE BAND.

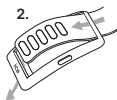
b. Aprire l'app ICE BAND e cliccare su "Aggiungi un dispositivo", poi seguire le istruzioni sull'app.



Si prega di accoppiare dall'app ICE BAND, non dalle Impostazioni Bluetooth del telefono.

COME INDOSSARE ICE SMART BAND

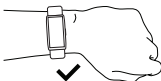
1. Assicurarsi che il logo ICE sul dispositivo sia rivolto verso il lato del pollice del polso.
2. Far scivolare la fascia attraverso il dispositivo con i fissaggi rivolti verso l'alto.
3. Tirare la fascia finché non si adatta bene e comodamente, poi premere il velcro per assicurarlo.



Si prega di indossare ICE smart band sul polso correttamente, a circa un dito dall'osso carpale, e di regolarlo in una posizione comoda. Foto di seguito per riferimento.



Si prega di indossare ICE smart band un po' più stretta se viene impiegata per uso sportivo.



LINEE GUIDA PER L'IMPERMEABILITÀ A 3 ATM E LA RESISTENZA ALLA POLVERE

Il dispositivo è impermeabile fino a 3 atm e resistente alla polvere. Seguire queste regole per mantenerlo protetto.

1. Evitare attività che prevedono il contatto con l'acqua, come docce, bagni e nuoto.
2. Non utilizzare il dispositivo in acqua a una pressione troppo elevata.
3. Non indossare il dispositivo durante le immersioni, lo snorkeling o qualsiasi sport che comporti un forte impatto con l'acqua.
4. Utilizzare il dispositivo solo con le mani asciutte.
5. Se il dispositivo entra in contatto con acqua o altri liquidi (come acqua salata, acqua di piscina, acqua saponata, olio, profumo, crema solare, disinfettante per le mani) o sostanze chimiche (come cosmetici), non lavarlo. Pulirlo invece delicatamente con un panno morbido leggermente inumidito e dopo la pulizia assicurarsi che sia completamente asciutto.
6. Non immergere il dispositivo in acqua calda, tè o liquidi corrosivi.
7. Se il dispositivo cade o subisce un urto, la sua resistenza alla polvere e all'acqua a 3 atm potrebbe essere compromessa.
8. Non smontare il dispositivo autonomamente, poiché ciò potrebbe danneggiare la sua protezione impermeabile e antipolvere.
9. Non utilizzare asciugacapelli o altre apparecchiature riscaldanti per asciugare il dispositivo.
10. Non utilizzare il dispositivo in una sauna.

SUGGERIMENTI

- Si prega di aggiornare l'app e il firmware all'ultima versione per garantire la migliore esperienza.
- Si consiglia di utilizzare l'app ICE band con uno smartphone con Android 8.0 o iOS 10.0 o superiore.
- Alla prima connessione con l'app ICE BAND, seguire la guida e concedere i permessi necessari per garantire che tutte le funzioni funzionino correttamente.
- Per connettere con successo ICE smart band e il telefono, attivare le connessioni Bluetooth, GPS e di rete del telefono.

- **Se il dispositivo non può essere trovato o collegato:**

- 1. Controllare lo stato dell'accoppiamento**

Premere brevemente il pulsante laterale per controllare lo stato di accoppiamento del dispositivo.

- 1. Rosso ●**: Disconnesso; **Verde ●**: Connesso.

- 2. Se non appare alcuna luce ●**, il dispositivo è spento. *éteint.*

- 2. Accendere il dispositivo**

- Premere e tenere premuto il tasto laterale per 5 secondi per accenderlo.

- 3. Ricollegare il dispositivo**

- 1.** Premere e tenere premuto il tasto laterale per **5 secondi** per spegnere il dispositivo.

- 2.** Riaccenderlo.

- 3.** Aprire l'app ICE BAND e controllare se il dispositivo è connesso.

- 4.** Aspettare qualche secondo, poi premere brevemente il pulsante laterale.

- 5.** Una **luce luminosa verde ●** conferma che il dispositivo è connesso correttamente.

- 4. Ulteriore risoluzione dei problemi**

- Se il problema persiste, riavviare il telefono e riprovare.

OPERAZIONI DI BASE

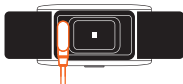


Operazioni tramite i pulsanti laterali	Scenario
Mantenere premuto per 5 secondi	Luce verde ● : il dispositivo si sta accendendo
	Luce rossa ● : il dispositivo si sta spegnendo
Premere il pulsante laterale	Luce verde ● : il dispositivo è acceso e connesso all'app ICE BAND.
	Luce rossa ● : il dispositivo è acceso ma non connesso dall'app ICE BAND.
	Nessuna luce ● : il dispositivo è spento
	Per interrompere l'allarme o qualsiasi vibrazione di notifica

Scenario con luci a LED	Fonction
Luce verde lampeggiante ●	Notifica o chiamata in arrivo
Luce rossa lampeggiante ●	Batteria scarica
Luce multicolore lampeggiante ●●	Localizzazione del dispositivo tramite l'app ICE BAND

RICARICA

- Collegare il cavo di ricarica alla porta di ricarica del dispositivo, assicurandosi che i pin metallici siano completamente inseriti.
- Utilizzare adattatori di ricarica corretti, da 5V, 0,5 A.



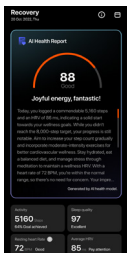
SUGGERIMENTI

- Se il braccialetto intelligente non si accende dopo essere rimasto inutilizzato per lungo tempo, pulire i pin metallici di ricarica con un panno asciutto, per garantire una connessione corretta.
- Se non si ha intenzione di utilizzare il dispositivo per un po' di tempo, caricarlo completamente e spegnerlo tramite le impostazioni dell'app ICE BAND.

FUNZIONI



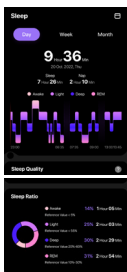
Attività: registrazione di passi giornalieri, distanza percorsa, calorie bruciate e minuti di esercizio. Facile lettura dei progressi per giorno, settimana o mese.



Recupero: la pagina "Recupero" fornisce informazioni quotidiane sullo stato di salute basate sull'attività fisica, la frequenza cardiaca, le abitudini del sonno e le condizioni generali. Per garantire l'accuratezza di queste informazioni, indossare il dispositivo correttamente, seguendo le istruzioni d'uso, per almeno 3 giorni consecutivi.

Questa sezione fornisce anche i principali parametri fisiologici relativi alla condizione fisica, tra cui il numero di passi, la frequenza cardiaca a riposo, la frequenza cardiaca media e la qualità complessiva del sonno.

(Nota: queste informazioni sono fornite a solo scopo di riferimento e non devono essere utilizzate come base per diagnosi mediche.)



Sonno: indossando il dispositivo durante il sonno, questo registra automaticamente i dati relativi al sonno e monitora i livelli complessivi di ossigeno nel sangue (assicurarsi che il monitoraggio dell'ossigeno nel sangue durante il sonno sia abilitato nelle impostazioni). Il dispositivo può registrare sia il sonno notturno che i sonnellini diurni. La ripartizione del ciclo sonno-veglia indica i periodi di veglia, sonno leggero, sonno profondo e fase REM.



Allenamento: il dispositivo supporta oltre 100 modalità sportive. Toccare «Avvia allenamento» nell'app per aprire l'elenco degli sport. Selezionare lo sport specifico, quindi toccare «Avvia» per iniziare l'allenamento. Tenere il telefono con sé e assicurarsi che il braccialetto intelligente rimanga connesso durante l'attività fisica.

Per personalizzare l'elenco degli sport toccare «Avvia allenamento» e poi «Modifica». Quindi, rimuovere le modalità sportive attuali, aggiungerne di nuove e riorganizzarne l'ordine in base alle proprie esigenze.

Rilevamento dell'attività fisica (camminata/corsa): il dispositivo è in grado di riconoscere automaticamente l'attività di camminata e di corsa. I dati verranno sincronizzati e salvati nell'app.



Frequenza cardiaca : il dispositivo monitora automaticamente la frequenza cardiaca durante tutta la giornata. È possibile regolare la frequenza di tracciamento tramite l'app. Si noti che, sebbene un monitoraggio più frequente migliori la precisione complessiva, comporterà un maggiore consumo della batteria. Per garantire misurazioni accurate, indossare correttamente il braccialetto in base alle istruzioni e mantenere pulita l'area del sensore sul retro del dispositivo. Evitare il contatto del sensore con lozioni per il corpo o creme solari, che possono comprometterne la precisione.

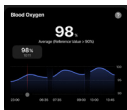
Nell'app è possibile consultare il grafico generale della frequenza cardiaca, la frequenza cardiaca media e la distribuzione delle zone di frequenza cardiaca.

(Nota: queste informazioni sono fornite a solo scopo di riferimento e non devono essere utilizzate come base per diagnosi mediche.)

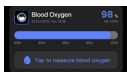


HRV : la variabilità della frequenza cardiaca (HRV) si riferisce alla variazione di tempo tra battiti cardiaci consecutivi. Per garantire misurazioni accurate, indossare il dispositivo ininterrottamente durante la notte. È inoltre possibile misurare manualmente la propria variabilità della frequenza cardiaca (HRV) in qualsiasi momento toccando «Tocca per misurare» nell'app.

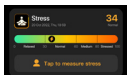
(Nota: queste informazioni sono fornite a solo scopo di riferimento e non devono essere utilizzate come base per diagnosi mediche.)



Ossigeno nel sangue : una volta attivata la funzione di monitoraggio dell'ossigeno nel sangue durante il sonno, il dispositivo misurerà automaticamente il livello di ossigeno nel sangue e ne registrerà le variazioni nel corso della notte.



È inoltre possibile misurare manualmente il livello di ossigeno nel sangue in qualsiasi momento toccando «Tocca per misurare» nell'app. Per ottenere risultati accurati, assicurarsi di essere calmi e di trovarsi in un ambiente tranquillo e confortevole prima di iniziare la misurazione. Questa funzione è fornita solo a scopo di riferimento e non deve essere utilizzata come base per diagnosi mediche. In caso di malessere, rivolgersi un medico.



Stress: i livelli di stress vengono calcolati in base alla variabilità della frequenza cardiaca (HRV). Dopo aver attivato il monitoraggio dello stress per tutto il giorno nelle impostazioni dell'app, il dispositivo monitorerà automaticamente il livello di stress e registrerà le variazioni durante la giornata.



Ciclo fisiologico : monitorare il ciclo mestruale può aiutare a comprendere i ritmi fisiologici. L'app utilizza i dati importati dell'utente per prevedere il ciclo mestruale, i giorni fertili e l'ovulazione.

(Nota: queste informazioni sono fornite a solo scopo di riferimento e non devono essere utilizzate come base per diagnosi mediche.)

PROFILO E IMPOSTAZIONI

Profilo: mantenere sempre aggiornato il proprio profilo personale per garantire la massima precisione nella misurazione dei dati.

Impostazioni: impostazioni dell'unità, impostazioni della sveglia, monitoraggio dello stress durante tutto il giorno, monitoraggio dell'ossigeno nel sangue durante il sonno, promemoria di sedentarietà, promemoria di batteria scarica, ecc.

Notifica: il dispositivo vibrerà e lampeggerà per avvisare in base alle impostazioni di notifica personalizzate.

Obiettivo: personalizzare i propri obiettivi giornalieri per passi, calorie e tempo di esercizio . Modificare gli obiettivi in qualsiasi momento per continuare a spingere al limite le proprie capacità fisiche.

Trova dispositivo: serve a localizzare il dispositivo. Toccare «Trova ora» e il dispositivo vibrerà e lampeggerà con luci multicolori (verde e rosso).

GARANZIA

Ciascun dispositivo è coperto da una **GARANZIA LOCALE LIMITATA DI 2 ANNI** contro difetti di materiali e di fabbricazione. Questa garanzia copre tutte le parti a eccezione della batteria, del cinturino e del cavo di ricarica.

Le seguenti cause di difetti non sono coperte dal servizio di garanzia:

1. Montaggio o smontaggio non autorizzato.
2. Danni causati dalla caduta del dispositivo durante l'utilizzo.
3. Qualsiasi danno causato dall'utente o da terzi, e uso improprio (ad esempio: infiltrazioni d'acqua nel dispositivo, rottura dovuta a forze esterne, graffi durante l'uso, ecc.).

Fornire la scheda di garanzia compilata in ogni sua parte al momento della richiesta di assistenza post-vendita.

Per i servizi di garanzia, contattare direttamente i rivenditori.

La presente garanzia limitata decade qualora si scopra che il difetto è stato causato da un uso improprio o da manomissioni del dispositivo.



SUGGERIMENTI

- Per garantire l'impermeabilità del prodotto, non aprire il coperchio posteriore del dispositivo senza autorizzazione e non immergerlo in acqua calda, tè bollente o liquidi corrosivi.
- Questo prodotto contiene una batteria al litio; assicurarsi di conferirla presso un centro di raccolta autorizzato per il riciclaggio delle batterie.

SUGGERIMENTI PER LA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Soluzione
Il braccialetto intelligente non si accende	- Assicurarsi che la porta di ricarica sia pulita e caricare il dispositivo per 2 ore. - Provare a collegare il cavo di ricarica a una fonte di alimentazione diversa, come ad esempio adattatori standard da 5V, 0,5 A, o una presa USB certificata.
Impossibile trovare il dispositivo o l'abbinamento non riesce	- Premere brevemente il pulsante laterale per verificare lo stato del dispositivo. Se non appare alcuna luce, il dispositivo è spento. Per accenderlo, tenere premuto il pulsante laterale per 5 secondi. - Assicurarsi che il dispositivo sia completamente carico. - Assicurarsi di abbinare il dispositivo tramite l'app e non tramite le impostazioni Bluetooth del telefono. - Prima di avviare una nuova procedura di abbinamento tramite l'app, riavviare il telefono e assicurarsi che il dispositivo non sia presente nell'elenco dei dispositivi di Bluetooth.
Nessuna vibrazione alla ricezione della notifica	- La funzione di vibrazione può essere disattivata. - Attivare le impostazioni di notifica nell'app. - Assicurarsi che l'app abbia le autorizzazioni per le notifiche nelle impostazioni di sistema. - Premere brevemente il pulsante laterale per verificare lo stato Bluetooth del dispositivo oppure controllarlo tramite l'app. Se si accende la luce rossa, significa che è il dispositivo non è collegato. Assicurarsi che l'app sia in esecuzione in background. Se il problema persiste, riavviare il telefono cellulare.
Problemi frequenti di disconnessione o mancata sincronizzazione	- Verificare che l'app e il firmware siano aggiornati all'ultima versione. Per aggiornare il firmware, passare al Profilo e poi toccare "Aggiorna". - Assicurarsi che l'app sia in esecuzione e che sia autorizzata a funzionare in background.

Scansiona il codice QR per
scaricare l'app



WWW.ICE-WATCH.COM

ICE-smart-band-UM-IT-V1



PORTUGUESE



ICE SMART BAND

MANUAL DO UTILIZADOR

O equipamento Ice-Watch modelo ICE smart band está em conformidade com os requisitos da Diretiva Europeia RED 2014/53/EU. O documento completo está disponível em www.ice-watch.com

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Limitação de Responsabilidade: Sob nenhuma circunstância assumimos qualquer responsabilidade pela perda ou dano de qualquer tipo incorrido como resultado do seu uso do Dispositivo ou da forma como confia nas informações fornecidas pelo Dispositivo. O seu uso do Dispositivo e a forma como confia nas informações do Dispositivo são uma decisão exclusivamente sua.

A pulseira inteligente ICE não é um dispositivo médico e não se destina a diagnosticar, tratar, curar, monitorizar ou prevenir qualquer doença ou condição médica. Todas as informações relacionadas com a saúde são fornecidas apenas para fins de bem-estar geral e boa forma física.



ATENÇÃO

1. Por favor, leia atentamente este manual do utilizador antes da primeira utilização e guarde-o para consulta futura.
2. Utilize apenas o cabo incluído para carregar o dispositivo.
3. Não deixe o dispositivo sem vigilância durante o carregamento.



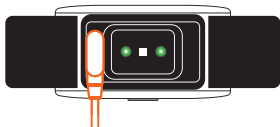
Este símbolo indica que, de acordo com as leis e regulamentos locais, o produto e/ou a bateria devem ser descartados separadamente do lixo doméstico. Quando atingir o fim da vida útil, leve-o a um ponto de recolha designado pelas autoridades locais. A recolha seletiva e a reciclagem contribuem para a preservação dos recursos naturais e garantem uma reciclagem segura para a saúde humana e o meio ambiente.

NOTAS

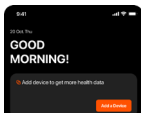
- A empresa reserva-se o direito de alterar o conteúdo deste manual sem qualquer aviso prévio. É normal que algumas funções possam variar em determinadas versões do software.
- Utilize apenas o cabo incluído para carregar o dispositivo. Não deixe o dispositivo a carregar sem supervisão.
- Este produto possui uma classificação de resistência à água de 3 ATM e foi concebido para suportar apenas a transpiração e a lavagem das mãos. Não é adequado para atividades como tomar duche, tomar banho ou nadar, e não deve entrar em contacto com água quente, chá ou líquidos corrosivos, que podem causar danos. Tenha em atenção que quaisquer danos resultantes destas atividades ou substâncias não estão cobertos pela garantia do produto nem pelos serviços de manutenção gratuitos.
- Este produto não é um dispositivo médico. Nenhum dos dados ou medições se destina a diagnóstico médico ou monitorização médica.
- Leia atentamente o manual do utilizador antes da primeira utilização e guarde-o devidamente para futuras consultas.

COMO INICIAR

1. Carregue o dispositivo com o cabo incluído durante, pelo menos, 2 horas antes da primeira utilização.
2. Quando o cabo de carregamento estiver ligado, o dispositivo ligar-se-á e a luz indicadora ficará vermelha.
3. Assim que o dispositivo estiver totalmente carregado, a luz fica verde e poderá então começar a emparelhar o dispositivo com a aplicação ICE BAND.
4. Emparelhe o dispositivo com a aplicação ICE BAND para o utilizar.



COMO DESCARREGAR E LIGAR À APLICAÇÃO



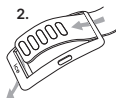
- Métodos para descarregar e instalar a aplicação.**
 - Digitalize o código QR para descarregar e instalar a aplicação ICE BAND.
 - Pesquise "ICE BAND" na App Store ou na Play Store para descarregar e instalar a aplicação ICE BAND.
- Abra a aplicação ICE BAND e toque em «Adicionar um dispositivo», seguindo depois as instruções da aplicação.**



Efetue o emparelhamento na aplicação ICE BAND, e não nas configurações de Bluetooth do seu telemóvel.

COMO USAR A SUA ICE SMART BAND

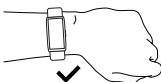
1. Certifique-se de que o logótipo ICE no dispositivo fica virado para o lado do polegar do seu pulso.
2. Deslize a pulseira pelas ranhuras do dispositivo com os fechos virados para cima.
3. Puxe a pulseira até ficar bem ajustada e confortável e, em seguida, pressione o velcro para a fixar.



Por favor, use a pulseira inteligente ICE no seu pulso corretamente, a cerca de uma largura de dedo do osso do carpo, e ajuste-a para uma posição confortável. Veja a imagem abaixo como referência.



Por favor, use a pulseira inteligente ICE um pouco mais apertada quando a estiver a utilizar para monitorização desportiva.



ORIENTAÇÕES SOBRE A RESISTÊNCIA À ÁGUA E AO PÓ DE 3 ATM

O seu dispositivo é à prova de água e pó até 3 ATM. Siga estas regras para o manter protegido.

1. Evite atividades relacionadas com água, tais como tomar duche, tomar banho e nadar.
2. Não utilize o dispositivo sob água em alta pressão.
3. Não use o dispositivo durante mergulho, snorkeling ou qualquer desporto que envolva forte impacto com a água.
4. Utilize o dispositivo apenas com as mãos secas.
5. Se o dispositivo for exposto à água ou a outros líquidos (como água salgada, água de piscina, água com sabão, óleo, perfume, protetor solar, desinfetante para as mãos) ou produtos químicos (como cosméticos), não lave o dispositivo. Em vez disso, limpe-o suavemente com um pano macio ligeiramente humedecido e certifique-se de que fica completamente seco a seguir.
6. Não mergulhe o dispositivo em água quente, chá ou quaisquer líquidos corrosivos.
7. Se o dispositivo cair ou sofrer um impacto, a sua resistência à água e ao pó 3 ATM poderá ser afetada.
8. Não desmonte o dispositivo por conta própria, pois isso pode aniquilar a sua proteção à prova de água e pó.
9. Não utilize secadores de cabelo ou outros equipamentos aquecidos para secar o dispositivo.
10. Não utilize o dispositivo numa sauna.

DICAS

- Atualize a aplicação e o firmware para a versão mais recente para garantir a melhor experiência.
- Recomenda-se utilizar a aplicação da pulseira ICE num telemóvel com o sistema Android 8.0 ou iOS 10.0 ou superior.
- Na primeira vez que se ligar à aplicação ICE BAND, siga o guia e conceda as permissões necessárias para garantir que todas as funções funcionem corretamente.
- Para ligar com sucesso a sua pulseira inteligente ICE e o seu telemóvel, ligue o Bluetooth, o GPS e as ligações de rede do seu telemóvel.
- **Se o dispositivo não for encontrado ou não for possível estabelecer a lig:**

1. Verifique o estado do emparelhamento

Premere brevemente il pulsante laterale per controllare lo stato di accoppiamento del dispositivo.

1. **Vermelho** ● : Desligado; **Verde** ● : Ligado.

2. Se **não aparecer nenhuma luz** ●, o dispositivo está desligado.

2. Ligar o dispositivo

- Mantenha premido o botão lateral durante 5 segundos para o ligar.

3. Volte a ligar o dispositivo

1. Mantenha premido o botão lateral durante **5 segundos** para desligar o dispositivo.
2. Ligue-o novamente.
3. Abra a aplicação ICE BAND e verifique se o dispositivo está ligado.
4. Aguarde alguns segundos e, em seguida, prima brevemente o botão lateral.
5. Uma **luz indicadora verde** ● confirma que o dispositivo está ligado com sucesso.

4. Resolução de problemas adicional

- Se o problema persistir, reinicie o telemóvel e tente novamente.

OPERAÇÕES BÁSICAS

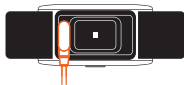


Funções do botão lateral	Cena
Mantenha premido durante 5 segundos	Luz verde ● : O dispositivo está a ligar-se
	Luz vermelha ● : O dispositivo está a desligar-se
Prima o botão lateral	Luz verde ● : O dispositivo está ligado e ligado à aplicação ICE BAND
	Luz vermelha ● : O dispositivo está ligado, mas desligado da aplicação ICE BAND
	Sem luz ● : O dispositivo está desligado
	Para desligar o alarme ou qualquer vibração de notificação

Indicação da luz LED	Funções
Luz verde a piscar ●	Notificação ou chamada recebida
Luz vermelha a piscar ●	Bateria fraca
Luz multicolorida a piscar ●●	Localizar este dispositivo a partir da aplicação ICE BAND

CARREGAMENTO

- Ligue o cabo de carregamento à porta de carregamento do dispositivo, certificando-se de que os pinos metálicos estão completamente ligados.
- Utilize os adaptadores de carregamento corretos, de 5 V. 0.5A.



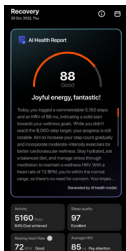
DICAS

- Se a pulseira inteligente não ligar após um longo período sem utilização, limpe os pinos metálicos de carregamento com um pano seco para garantir que estabelecem contacto corretamente.
- Se não vier a utilizar o dispositivo durante algum tempo, carregue-o totalmente e desligue-o através das definições da aplicação ICE BAND.

FUNCIONALIDADES



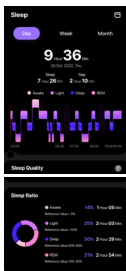
Atividade: Regista os seus passos diários, a distância, as calorias queimadas e os minutos de exercício. Visualize facilmente o seu progresso por dia, semana ou mês.



Recuperação: A página «Recuperação» fornece informações diárias sobre a sua saúde com base na sua atividade, frequência cardíaca, hábitos de sono e condição geral. Para garantir a precisão destas informações, use o dispositivo corretamente, de acordo com as instruções de utilização, durante pelo menos 3 dias consecutivos.

Esta secção também apresenta parâmetros fisiológicos essenciais da sua condição física, incluindo passos, frequência cardíaca em repouso, frequência cardíaca média e qualidade geral do sono.

(Nota: Estas informações servem apenas como referência e não devem ser utilizadas como base para decisões médicas.)



Sono: Quando usa o dispositivo para dormir, este regista automaticamente os seus dados de sono e monitoriza os seus níveis gerais de oxigénio no sangue (certifique-se de que a monitorização do oxigénio no sangue durante o sono está ativada nas definições). Pode registar tanto o sono noturno como as sestas diurnas. A repartição da proporção de sono indica os períodos de vigília, sono leve, sono profundo e sono REM.



Treino: O dispositivo suporta mais de 100 modos desportivos. Na aplicação, toque em «Iniciar treino» para abrir a lista de desportos. Selecione o desporto específico, e, em seguida, toque em «Iniciar» para iniciar o treino. Mantenha o seu telemóvel consigo e certifique-se de que a pulseira inteligente permanece ligada durante o exercício.

Personalize a sua lista de desportos tocando em «Iniciar treino» e, em seguida, em «Editar». A partir daí, pode remover os modos desportivos atuais, adicionar novos e reorganizar a sua ordem.

Deteção de treino (Caminhada/Corrida): O dispositivo consegue reconhecer automaticamente as atividades de caminhada e corrida. Os registos serão sincronizados e guardados na aplicação.



Frequência cardíaca : O dispositivo monitoriza automaticamente a sua frequência cardíaca ao longo do dia. Pode ajustar a frequência de monitorização na aplicação. Tenha em atenção que, embora uma monitorização mais frequente melhore a precisão geral, consumirá mais bateria.

Para garantir medições precisas, use a pulseira corretamente, de acordo com as instruções, e mantenha limpa a área do sensor na parte de trás. Evite que o sensor entre em contacto com loções corporais ou protetores solares, pois isso pode afetar a precisão.

Pode consultar o gráfico geral da sua frequência cardíaca, a frequência cardíaca média e a distribuição das zonas de frequência cardíaca na aplicação.

(Nota: Estas informações servem apenas como referência e não devem ser utilizadas como base para decisões médicas.)

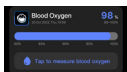


HRV : A variabilidade da frequência cardíaca (VFC) refere-se à variação no tempo entre batimentos cardíacos consecutivos. Para garantir medições precisas, use o dispositivo de forma contínua durante toda a noite. Também pode medir manualmente a sua VFC a qualquer momento, tocando em «Toque para medir» na aplicação.

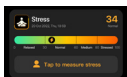
(Nota: Estas informações servem apenas como referência e não devem ser utilizadas como base para decisões médicas.)



Oxigénio no sangue : Depois de a medição do oxigénio no sangue durante o sono ser ativada, o dispositivo medirá automaticamente o seu nível de oxigénio no sangue e registará as alterações ao longo da noite.



Também pode medir manualmente o seu nível de oxigénio no sangue a qualquer momento, tocando em «Toque para medir» na aplicação. Para obter resultados precisos, certifique-se de que está calmo e num ambiente tranquilo e confortável antes de iniciar a medição. Esta função serve apenas como referência e não deve ser utilizada como base para um diagnóstico médico. Consulte um profissional de saúde se não se sentir bem.



Stress: Os níveis de stress são calculados com base nas variações da variabilidade da frequência cardíaca (VFC). Depois de ativar o acompanhamento do stress ao longo do dia nas definições da aplicação, o dispositivo irá monitorizar automaticamente o seu nível de stress e registar as variações de stress ao longo do dia.



Ciclo fisiológico : Acompanhe o seu ciclo menstrual para o ajudar a compreender os seus padrões fisiológicos. A aplicação utiliza os dados que importou para prever a sua menstruação, os dias férteis e a ovulação.

(Nota: Estas informações servem apenas como referência e não devem ser utilizadas como base para decisões médicas.)

PERFIL E CONFIGURAÇÕES

Perfil: Atualize o seu perfil pessoal a qualquer momento para garantir a medição mais precisa dos dados.

Definições: Definições de unidades, definições de alarme, acompanhamento do stress ao longo do dia, monitorização do oxigénio no sangue durante o sono, lembretes de sedentarismo, lembretes de bateria fraca, etc.

Notificações: O dispositivo vibrará e piscará a luz para o alertar, de acordo com as suas definições de notificação personalizadas.

Objetivo: Personalize as suas metas diárias de passos, calorias e tempo de exercício. Ajuste as suas metas a qualquer momento para continuar a superar os seus limites de aptidão física.

Localizar dispositivo: Utiliza-se para localizar o seu dispositivo. Toque em «Encontrar agora», o dispositivo irá vibrar e piscar com luzes multicoloridas (verde e vermelho).

GARANTIA

Cada dispositivo vem com uma **GARANTIA LOCAL LIMITADA DE 2 ANOS** contra defeitos de materiais e de fabrico. Esta garantia cobre todas as peças, exceto a bateria, a bracelete e o cabo de carregamento.

As seguintes causas de defeitos não estão abrangidas pelo serviço de garantia:

1. Montagem ou desmontagem não autorizada.
2. Danos causados pela queda do dispositivo durante a utilização.
3. Quaisquer danos causados pelo próprio utilizador ou por culpa de terceiros, utilização indevida (tais como: entrada de água no dispositivo, quebra devido a forças externas, riscos durante a utilização, etc.)

Por favor, apresente o cartão de garantia com todos os dados preenchidos quando solicitar serviços pós-venda.

Contacte diretamente os revendedores para obter serviços de garantia.

Esta garantia limitada será anulada se se verificar que o defeito foi causado por uso indevido ou adulteração do dispositivo.



DICAS

- Para garantir a impermeabilidade do produto, não abra a tampa traseira do dispositivo sem autorização e não o mergulhe em água quente, chá quente ou quaisquer líquidos corrosivos.
- Este produto contém uma bateria de lítio; certifique-se de que a entrega num ponto de reciclagem de baterias designado para a reciclagem do produto.

DICAS DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema	Solução
A pulseira inteligente não liga	• Certifique-se de que a porta de carregamento está limpa e carregue o dispositivo durante 2 horas. • Tente ligar o cabo de carregamento a diferentes fontes de alimentação, tais como adaptadores de carregamento padrão de 5 V, 0,5 A ou a uma tomada USB certificada.
Não consigo encontrar o dispositivo ou o emparelhamento falha	• Prima brevemente o botão lateral para verificar o estado do dispositivo. Se não aparecer nenhuma luz, o dispositivo está desligado. Por favor, mantenha premido o botão lateral durante 5 segundos para o ligar. • Certifique-se de que o dispositivo está totalmente carregado. • Certifique-se de que emparelha o dispositivo através da aplicação e não através das definições de Bluetooth do seu telemóvel. • Reinicie o seu telemóvel e certifique-se de que o dispositivo não consta da lista de Bluetooth antes de iniciar um novo emparelhamento na aplicação.
Não há vibração ao receber notificações	• A configuração de vibração pode estar desativada. • Ative as definições de notificações na aplicação. • Certifique-se de que a aplicação tem permissões de notificação nas definições do sistema. • Prima brevemente o botão lateral para verificar o estado do Bluetooth do dispositivo ou verifique-o na aplicação. Se a luz vermelha acender, significa que está desligado. Certifique-se de que a aplicação está a ser executada em segundo plano. Se o problema persistir, reinicie o seu telemóvel.
desconexões frequentes ou erros de sincronização	• Verifique se a aplicação e o firmware estão atualizados para a versão mais recente. Para o firmware, aceda a Perfil e toque em Atualizar. • Certifique-se de que a aplicação está a ser executada e que está autorizada a funcionar em segundo plano.

Digitalize o código QR para
transferir a aplicação



WWW.ICE-WATCH.COM

ICE-smart-band-UM-PT-V1



RUSSIAN



ICE SMART BAND

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Устройство Ice-Watch модели ICE smart band соответствует требованиям Европейской директивы RED 2014/53/EU. Полный текст документа доступен на веб-сайте www.ice-watch.com

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Ограничение ответственности: Ни при каких обстоятельствах мы не несем ответственности перед вами за любые потери или ущерб любого рода, понесенные в результате использования Устройства или доверия любой информации, предоставленной на Устройстве. Ваше использование Устройства и ваше доверие любой информации на Устройстве являются исключительно вашим собственным решением.

Смарт-браслет ICE не является медицинским изделием и не предназначен для диагностики, лечения, мониторинга или предотвращения каких-либо заболеваний или состояний. Информация, касающаяся здоровья, предоставляется исключительно в целях общего оздоровления и поддержания физической формы.



ВНИМАНИЕ!

1. Прежде чем воспользоваться устройством, внимательно ознакомьтесь с руководством пользователя и сохраните его на случай, если оно понадобится вам в дальнейшем.
2. Для зарядки используйте только прилагаемый кабель.
3. Не оставляйте устройство без присмотра во время зарядки.



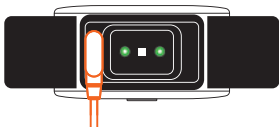
Этот символ указывает на то, что данный продукт и/или его батарея должны утилизироваться отдельно от бытовых отходов в соответствии с местными законами и правилами. Когда продукт достигнет конца срока службы, отнесите его в пункт сбора, указанный местными властями. Раздельный сбор и переработка помогают сохранять природные ресурсы и обеспечивают безопасную утилизацию для здоровья человека и окружающей среды.

ПРИМЕЧАНИЯ

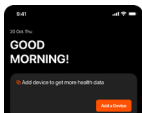
- Компания оставляет за собой право изменять содержание этого руководства без дополнительного уведомления. Для разных версий программного обеспечения могут быть предусмотрены разные функции.
- Для зарядки используйте только прилагаемый кабель. Не оставляйте устройство заряжаться без присмотра.
- Данное изделие имеет степень водонепроницаемости 3 ATM и предназначено только для защиты от пота и брызг во время мытья рук. Его нельзя использовать во время таких видов деятельности, как принятие душа, ванны или плавание. Изделие не должно контактировать с горячей водой, чаем или коррозионными жидкостями, поскольку это может привести к его повреждению. Внимание: повреждения, возникшие в результате указанных действий или контакта с обозначенными веществами, не покрываются гарантией, и возможность бесплатного обслуживания изделия в этом случае отсутствует.
- Данное изделие не является медицинским устройством. Полученные данные или результаты измерений не предназначены для медицинской диагностики или медицинского мониторинга.
- Прежде чем воспользоваться устройством, внимательно ознакомьтесь с руководством пользователя и сохраните его на случай, если оно понадобится вам в дальнейшем.

НАЧАЛО ЭКСПЛУАТАЦИИ

1. Прежде чем воспользоваться устройством впервые, зарядите его с помощью прилагаемого кабеля в течение не менее чем 2 часов.
2. Подключите кабель для зарядки к сети, чтобы включить устройство. Индикатор загорится красным.
3. Как только устройство полностью зарядится, индикатор загорится зеленым. Теперь можно приступить к сопряжению устройства с приложением ICE BAND.
4. Чтобы воспользоваться устройством, выполните его сопряжение с приложением ICE BAND.



ЗАГРУЗКА ПРИЛОЖЕНИЯ И ПОДКЛЮЧЕНИЕ К НЕМУ



a. Способы загрузки и установки приложения.

- Отсканируйте QR-код, чтобы загрузить и установить приложение ICE BAND.
- Найдите ярлык ICE BAND в App Store или Play Store, чтобы загрузить и установить приложение ICE BAND.

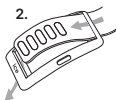
b. Откройте приложение ICE BAND и нажмите «Добавить устройство». Следуйте инструкциям в приложении.



Сопряжение следует выполнять в приложении ICE BAND, а не в настройках Bluetooth вашего телефона.

КАК НОСИТЬ УМНЫЙ БРАСЛЕТ ICE

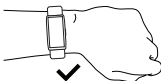
1. Убедитесь, что логотип ICE на устройстве обращен к той стороне запястья, где находится большой палец.
2. Проденьте ремешок через пазы, так чтобы застежки были направлены вверх.
3. Затяните ремешок, чтобы обеспечить его плотное и удобное прилегание, а затем закрепите его, нажав на застежку-липучку.



Наденьте умный браслет ICE, отступив от кости запястья примерно на ширину одного пальца и отрегулируйте его так, чтобы вам было удобно. Изображение приведено в ознакомительных целях.



Чтобы воспользоваться умным браслетом ICE во время спортивных тренировок, затяните его чуть сильнее.



ИНФОРМАЦИЯ О ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТИ И ЗАЩИТЕ ОТ ПЫЛИ 3 ATM

Степень защиты устройства от влаги и пыли составляет 3 ATM. В целях защиты устройства необходимо соблюдать следующие правила.

1. Старайтесь не пользоваться устройством во время водных процедур, например, во время принятия душа, ванны и плавания.
2. Не подвергайте устройство высокому давлению воды.
3. Не используйте устройство во время дайвинга, snorkелинга или занятия теми видами спорта, которые сопряжены со значительным воздействием воды.
4. При контакте с устройством руки должны быть сухими.
5. Если устройство подверглось воздействию других жидкостей (например, соленой воды, воды из бассейна, мыльной воды, масла, духов, солнцезащитного крема, дезинфицирующего средства для рук) или химических веществ (например, косметики), не промывайте его. Вместо этого аккуратно протрите его влажной мягкой тканью, а после этого убедитесь, что оно полностью высохло.
6. Не допускайте контакта устройства с горячей водой, горячим чаем или коррозионными жидкостями.
7. В случае падения или при ударе устройство может утратить свои водонепроницаемые и пылезащитные свойства (степень защиты 3 ATM).
8. Не разбирайте устройство самостоятельно, так как это может нарушить его водонепроницаемые и пылезащитные свойства.
9. Не используйте для сушки устройства фены и другие нагревательные приборы.
10. Не используйте устройство в сауне.

СОВЕТЫ

- Обновите приложение и встроенное ПО до последней версии, чтобы обеспечить наилучшее качество работы.
- Рекомендуется использовать приложение ICE Band на мобильном телефоне с операционной системой Android версии 8.0 или iOS версии 10.0 или выше.
- При первом подключении к приложению ICE BAND следуйте инструкциям и предоставьте необходимые разрешения, чтобы обеспечить правильную работу всех функций.
- Для успешного подключения умного браслета ICE к телефону активируйте функции Bluetooth, GPS и сетевое подключение.
- Если устройство не удается найти или подключить:

1. Проверка статуса сопряжения

Быстрым движением нажмите боковую кнопку, чтобы проверить статус сопряжения устройства.

1. **Красный**  : отключено; **зеленый**  : подключено.

2. Если **индикатор не горит**  , устройство выключено.

2. Включение устройства

- Нажмите и удерживайте боковую кнопку в течение 5 секунд, чтобы включить устройство.

3. Повторное подключение устройства

1. Нажмите и удерживайте боковую кнопку в течение 5 секунд, чтобы выключить устройство.
2. Снова включите его.
3. Откройте приложение ICE BAND и проверьте, подключено ли устройство.
4. Подождите несколько секунд. Затем быстрым движением нажмите боковую кнопку.
5. **Зеленый индикатор**  служит подтверждением того, что устройство успешно подключено.

4. Дополнительные действия по устранению неполадок

- Если проблему устранить не удалось, перезагрузите телефон и повторите попытку.

ОСНОВНЫЕ ОПЕРАЦИИ

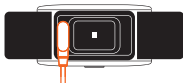


Управление боковой кнопкой	Обзор
Нажмите и удерживайте 5 секунд.	Зеленый свет ● : включение устройства
	Красный свет ● : отключение устройства
Нажмите боковую кнопку	Зеленый свет ● : устройство включено и подключено к приложению ICE BAND.
	Красный свет ● : устройство включено, но не подключено к приложению ICE BAND.
	Отсутствие света ● : устройство выключено
	Чтобы отключить будильник или вибрацию при уведомлении

Обзор вариантов светодиодной подсветки Операции	Операции
Зеленый мигающий свет ●	Уведомление или входящий звонок
Красный мигающий свет ●	Низкий уровень заряда
Сменяющие друг друга цвета ●●	Поиск устройства в приложении ICE BAND

ЗАРЯДКА

- Подключите зарядный кабель к порту зарядки устройства и убедитесь, что металлические контакты надежно подключены.
- Используйте подходящие зарядные адаптеры на 5 В. 0,5 А.



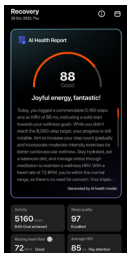
СОВЕТЫ

- Если смарт-браслет не включается после длительного использования, протрите металлические контакты для зарядки сухой тканью, чтобы обеспечить надлежащее соединение.
- Если вы не планируете использовать устройство какое-то время, полностью зарядите и выключите его через настройки приложения ICE BAND.

ФУНКЦИИ



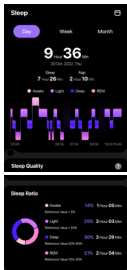
Активность: запись количества шагов, пройденного расстояния, потраченных калорий и минут тренировок за день. С легкостью отслеживайте свой прогресс по дням, неделям или месяцам.



Восстановление: на странице «Восстановление» ежедневно отображается информация о состоянии здоровья, основанная на данных о вашей активности, частоте сердечных сокращений, режиме сна и общем самочувствии. Для обеспечения точности полученных данных устройство следует носить в соответствии с инструкцией в течение как минимум 3 дней подряд.

В этом разделе также указаны ключевые физиологические параметры, описывающие ваше физическое состояние, включая количество шагов, частоту сердечных сокращений в состоянии покоя, среднюю частоту сердечных сокращений и общее качество сна.

(Примечание. Эта информация носит исключительно справочный характер, и ее нельзя использовать для принятия медицинских решений.)



Сон: когда вы надеваете устройство на ночь, оно автоматически записывает данные о вашем сне и отслеживает общий уровень кислорода в крови (убедитесь, что функция отслеживания уровня кислорода в крови во время сна активирована в настройках). Устройство может фиксировать данные как о ночном, так и о дневном сне. Распределение периодов сна по фазам бодрствования, поверхностного, глубокого и быстрого сна.



Тренировка: устройство поддерживает более 100 спортивных режимов . В приложении нажмите «Начать тренировку», чтобы открыть список видов спорта. Выберите конкретный вид спорта , затем нажмите «Старт», чтобы начать тренировку. Держите телефон при себе и убедитесь, что смарт-браслет остается подключенным во время тренировки.

Настройте свой список видов спорта , нажав « Начать тренировку » , а затем « Изменить » . Здесь можно удалить существующие спортивные режимы, добавить новые и изменить их порядок.

Определение вида тренировки (ходьба/бег) : устройство способно автоматически распознавать ходьбу и бег . Данные будут синхронизированы и сохранены в приложении.



Пульсометр : устройство автоматически отслеживает ваш сердечный ритм в течение дня. В приложении можно настроить частоту отслеживания. Внимание: более частое отслеживание повышает общую точность, но также увеличивает расход заряда батареи.

В целях обеспечения точности измерений браслет следует носить в соответствии с инструкцией, сохраняя сенсорную зону с задней стороны в чистоте. Не допускайте контакта датчика с лосьонами для тела или солнцезащитными кремами, так как это может повлиять на точность измерений.

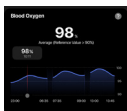
В приложении можно увидеть общий график частоты сердечных сокращений, среднюю частоту сердечных сокращений и распределение частоты сердечных сокращений по зонам.

(Примечание. Эта информация носит исключительно справочный характер, и ее нельзя использовать для принятия медицинских решений.)

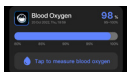


BCP : вариабельность сердечного ритма (BCP) — это изменение частоты сердечных сокращений в период между последовательными ударами сердца. В целях обеспечения точности измерений следует носить устройство непрерывно в течение всей ночи. Вы также можете в любое время измерить BCP вручную, нажав кнопку «Нажать, чтобы измерить» в приложении.

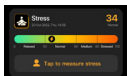
(Примечание. Эта информация носит исключительно справочный характер, и ее нельзя использовать для принятия медицинских решений.)



Оксиметр : после включения функции измерения уровня кислорода в крови во время сна устройство начнет автоматически определять этот показатель и фиксировать изменения в течение ночи.



Вы также можете в любое время измерить уровень кислорода в крови вручную, нажав кнопку «Нажать, чтобы измерить» в приложении. Чтобы получить точные результаты, прежде чем начать измерение, убедитесь, что вы спокойны и находитесь в тихом, комфортном месте. Данная функция служит исключительно в информационных целях, и ее нельзя использовать для принятия медицинских решений. В случае недомогания обратитесь к врачу.



Стресс: уровень стресса рассчитывается на основе изменений вариабельности сердечного ритма (BCP). После включения функции отслеживания уровня стресса в течение дня в настройках приложения устройство будет автоматически отслеживать ваш уровень стресса и фиксировать его изменения в течение дня.



Физиологический цикл : отслеживайте свой менструальный цикл, чтобы лучше понимать свои физиологические особенности. Приложение использует импортированные данные для прогнозирования менструального цикла, фертильных дней и овуляции.

(Примечание. Эта информация носит исключительно справочный характер, и ее нельзя использовать для принятия медицинских решений.)

ПРОФИЛЬ И НАСТРОЙКИ

Профиль: вы можете в любое время обновить свой профиль, чтобы обеспечить максимально точное измерение.

Настройки: настройки устройства, настройки будильника, отслеживание уровня стресса в течение дня, отслеживание уровня кислорода в крови во время сна, напоминания о необходимости двигаться, низком заряде батареи и т. д.

Уведомление: при отправке оповещений в соответствии с пользовательскими настройками устройство будет вибрировать и мигать.

Цель: настройте ежедневные цели по количеству шагов, калорий и времени, затрачиваемому на тренировку . Вы можете в любой момент корректировать цели, чтобы расширять границы своих возможностей в фитнесе.

Поиск устройства: данная функция используется для определения местоположения вашего устройства. Нажмите « Найти сейчас » . Устройство завибрирует и начнет мигать разноцветными индикаторами (зеленым и красным).

ГАРАНТИЯ

На каждое устройство предоставляется **2-ЛЕТНЯЯ ОГРАНИЧЕННАЯ МЕСТНАЯ ГАРАНТИЯ** отсутствия дефектов материалов и изготовления. Она распространяется на все детали, кроме аккумуляторной батареи, ремешка и зарядного кабеля.

Гарантийное обслуживание не предоставляется, если дефекты обусловлены следующими причинами:

1. несанкционированная сборка или разборка;
2. повреждения, вызванные падением устройства во время использования;
3. повреждения, возникшие по вине стороннего лица, неправильная эксплуатация (например, попадание воды в устройство, разрушение в результате воздействия внешних факторов, возникновение царапин во время использования и т. д.).

При запросе послепродажного обслуживания необходимо предоставить гарантийный талон со всеми заполненными полями.

Для получения услуг по гарантии необходимо обратиться к дилерам.

Данная ограниченная гарантия аннулируется в случае, если будет установлено, что дефект обусловлен небрежным обращением или какими-либо недопустимыми манипуляциями с устройством.



СОВЕТЫ

- Чтобы обеспечить водонепроницаемость изделия, не открывайте заднюю крышку устройства без разрешения, а также не погружайте их в горячую воду, горячий чай или коррозионные жидкости.
- Продукт содержит литиевую батарею. Как только она станет непригодной, ее необходимо сдать в специальный пункт утилизации для переработки.

СОВЕТЫ ПО УСТРАНЕНИЮ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Проблема	Решение
Смарт-браслет не включается.	- Убедитесь, что зарядный порт чистый, и заряжайте устройство в течение 2 часов. - Попробуйте подключить зарядный кабель к другому источнику питания, например, к стандартным зарядным адаптерам на 5 В и 0,5 А или сертифицированному USB-разъему.
Устройство не найдено или не удается выполнить сопряжение.	- Быстрым движением нажмите боковую кнопку, чтобы проверить статус устройства. Если индикатор не горит, устройство выключено. Чтобы включить устройство, нажмите и удерживайте боковую кнопку в течение 5 секунд. - Убедитесь, что устройство полностью заряжено. - Убедитесь, что вы выполняете сопряжение устройства через приложение, а не через настройки Bluetooth в телефоне. - Перезагрузите мобильный телефон и убедитесь, что устройство отсутствует в списке Bluetooth, прежде чем начинать новое сопряжение в приложении.
При получении уведомления вибрация отсутствует.	- Функцию вибрации можно отключить. - Включите настройки уведомления в приложении. - Убедитесь, что у приложения есть разрешение на отправку уведомлений в системных настройках. - Чтобы проверить Bluetooth-статус устройства, быстрым движением нажмите боковую кнопку или зайдите в приложение. Если загорелся красный индикатор, функция отключена. Убедитесь, что приложение работает в фоновом режиме. Если проблему устранить не удалось, перезагрузите телефон.
Частые проблемы с отключением или сбой синхронизации	- Проверьте, установлены ли у вас последние версии приложения и встроенного ПО. Для обновления встроенного ПО перейдите в «Профиль» и нажмите «Обновить». - Убедитесь, что приложение запущено и может работать в фоновом режиме.

Отсканируйте QR-код, чтобы
скачать приложение



WWW.ICE-WATCH.COM

ICE-smart-band-UM-RU-V1



UKRAINIAN



ICE SMART BAND

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Обладнання Ice-Watch моделі ICE smart band відповідає вимогам європейської директиви RED 2014/53/EU. З повним текстом документа можна ознайомитися за посиланням www.ice-watch.com

ВІДМОВА ВІД ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ

Обмеження відповідальності: За жодних обставин ми не несемо відповідальності перед вами за будь-які втрати або шкоду будь-якого роду, які ви зазнали в результаті використання Пристрою або довіри будь-якій інформації, наданій на Пристрої. Ваше використання Пристрою та ваша довіра до будь-якої інформації на Пристрої є виключно вашим власним рішенням.

Смарт-браслет ICE не є медичним пристроєм і не призначений для діагностики, лікування, моніторингу або запобігання жодним захворюванням чи медичним станам. Вся інформація, пов'язана зі здоров'ям, надається лише в цілях забезпечення загального оздоровлення й покращення фізичної підготовки.



УВАГА

1. Будь ласка, уважно прочитайте посібник користувача перед першим використанням і зберігайте його для подальшого використання.
2. Для заряджання використовуйте лише кабель, що входить до комплекту.
3. Не залишайте пристрій без нагляду під час заряджання.



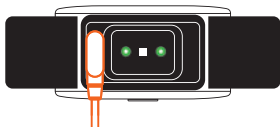
Цей символ означає, що цей продукт та/або його батарея повинні утилізуватися окремо від побутових відходів відповідно до місцевих законів і нормативних актів. Коли пристрій досягне кінця свого терміну служби, віднесіть його до пункту збору, визначеного місцевою владою. Окремий збір і переробка сприяють збереженню природних ресурсів і забезпечують безпечну утилізацію для здоров'я людей і довкілля.

ПРИМІТКИ

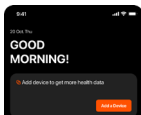
- Компанія залишає за собою право змінювати зміст цього посібника без жодного додаткового повідомлення. Деякі функції можуть відрізнятись в певних версіях програмного забезпечення.
- Для заряджання використовуйте лише кабель, що входить до комплекту. Не залишайте пристрій заряджатися без нагляду.
- Цей виріб має водонепроникність 3 атм і розроблений для того, щоб витримувати лише піт і миття рук. Його не варто використовувати під час прийому душу, купання або плавання, і він не повинен контактувати з гарячою водою, чаєм або корозійними рідинами, які можуть спричинити пошкодження. Зверніть увагу на те, що будь-які пошкодження, спричинені цими діями або речовинами, не покриваються гарантією на виріб або безплатним технічним обслуговуванням.
- Цей виріб не є медичним пристроєм. Жодні з даних чи показників не призначені для медичної діагностики чи медичного моніторингу.
- Уважно прочитайте посібник користувача перед першим використанням і зберігайте його належним чином для подальшого використання.

ЯК ПОЧАТИ

1. Будь ласка, заряджайте пристрій за допомогою кабелю, що входить до комплекту, протягом щонайменше 2 годин перед першим використанням.
2. Після підключення зарядного кабелю пристрій увімкнеться, а індикатор засвітиться червоним.
3. Після повного заряджання пристрою індикатор стане зеленим, і ви зможете розпочати сполучення пристрою із застосунком ICE BAND.
4. Будь ласка, сполучіть пристрій із застосунком ICE BAND для використання.



ЯК ЗАВАНТАЖИТИ Й ПІДКЛЮЧИТИ ЗАСТОСУНОК



a. Способи завантаження та встановлення застосунку.

- Відскануйте QR-код, щоб завантажити та встановити застосунок ICE BAND.
- Введіть ICE BAND у полі пошуку в App Store або Play Store, щоб завантажити та встановити застосунок ICE BAND.

b. Відкрийте застосунок ICE BAND і натисніть «Додати пристрій», а потім дотримуйтеся інструкцій у застосунку.



Будь ласка, виконайте сполучення в застосунку ICE BAND, а не в налаштуваннях Bluetooth вашого телефону.

ЯК НОСИТИ СМАРТ-БРАСЛЕТ ICE

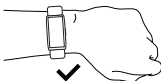
1. Будь ласка, переконайтеся, що логотип ICE на пристрої спрямований до великого пальця вашого зап'ястя.
2. Просуньте ремінець через пази пристрою кріпленнями догори.
3. Потягніть за ремінець, доки він не прилягатиме щільно й комфортно, а потім натисніть на липучку, щоб закріпити його.



Закріпіть браслет ICE на зап'ясті так, щоб він був розташований на ширині приблизно одного пальця від кістки зап'ястя, і відрегулюйте його, як зручно. Нижче наведено малюнок для довідки.



Закріплюйте смарт-браслет ICE трохи щільніше, коли використовуєте його під час спортивних прав.



ПИЛО- І ВОДОНЕПРОНИКНІСТЬ (3 АТМ)

Ваш пристрій має клас пило- і водонепроникності 3 АТМ. Задля забезпечення належного захисту, дотримуйтеся наступних правил:

1. Запобігайте контакту з водою, як-от під час душу, купання чи плавання.
2. Не допускайте впливу води під високим тиском на пристрій.
3. Не носіть пристрій під час дайвінгу, підводного плавання або занять будь-якими іншими видами спорту, пов'язаними із сильними ударами об воду.
4. Торкайтеся пристрою лише сухими руками.
5. Якщо на пристрій потрапить вода або інші рідини (як-от, солоня вода, вода з басейну, мильна вода, олія, парфуми, сонцезахисний крем, дезінфікуючий засіб для рук) або хімічні речовини (як-от, косметика), не мийте його. Натомість обережно протріть його злегка зволоженою м'якою тканиною та повністю висушіть його.
6. Не занурюйте пристрій у гарячу воду, чай або будь-які інші корозійні рідини.
7. Якщо пристрій впаде або зазнає удару, його пило- і водонепроникність (клас 3 АТМ) можуть бути порушені.
8. Не розбирайте пристрій самостійно, оскільки це може пошкодити його захист від проникнення пилу й води.
9. Не сушіть пристрій феном чи іншими нагрівальними приладами.
10. Не використовуйте пристрій у сауні.

ПОРАДИ

- Задля забезпечення максимальної ефективності оновіть застосунок і прошивку до останньої версії.
- Застосунок для браслета ICE рекомендується використовувати з мобільним телефоном на базі Android 8.0 або IOS 10.0 або новішої версії.
- Під час першого підключення до застосунку ICE BAND дотримуйтеся інструкцій і надайте необхідні дозволи, щоб усі функції працювали належним чином.
- Щоб успішно підключити смарт-браслет ICE до телефону, увімкніть Bluetooth, GPS та мережеве з'єднання на вашому мобільному телефоні.

- **Якщо пристрій не вдається знайти або підключити:**

1. Перевірте стан сполучення

Коротко натисніть бічну кнопку, щоб перевірити стан сполучення пристрою.

1. **Червоний**  : відключено; **зелений**  : підключено.

2. Якщо **індикатор не загорається** , пристрій вимкнено.

2. Увімкніть пристрій

- Затисніть бічну кнопку на 5 секунд, щоб увімкнути його.

3. Повторно підключіть пристрій

1. Затисніть бічну кнопку на **5 секунд**, щоб вимкнути його.
2. Увімкніть його знову.
3. Відкрийте застосунок ICE BAND і перевірте, чи підключено пристрій.
4. Зачекайте кілька секунд, а потім коротко натисніть бічну кнопку.
5. **Зелений індикатор**  підтверджує успішність підключення пристрою.

4. Додаткові методи усунення несправностей

- Якщо проблема не зникає, перезавантажте мобільний телефон і спробуйте ще раз.

ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ

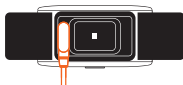


Функції бічних кнопок	Екран
Натисніть і утримуйте 5 секунд	Горить зеленим ● : пристрій вмикається
	Горить червоним ● : пристрій вимикається
Натисніть бічну кнопку	Горить зеленим ● : пристрій увімкнено й підключено до застосунку ICE BAND
	Горить червоним ● : рвонимно й підключено до застосунку ми.ого захист ICE BAND
	Не горить ● : пристрій вимкнено
	Вимикає будильник або вібрацію при надходженні сповіщень

Світлодіоди	Функції
Блимає зеленим ●	Надійшло сповіщення або вхідний дзвінок
Блимає червоним ●	Низький заряд акумулятора
Блимає різними кольорами ● ●	Виконується пошук цього пристрою через застосунок ICE BAND

ЗАРЯДЖАННЯ

- Підключіть зарядний кабель до зарядного входу пристрою: переконайтеся, що металеві контакти повністю з'єднані.
- Будь ласка, використовуйте правильні зарядні адаптери на 5 В і 0,5 А.



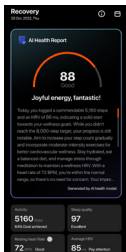
ПОРАДИ

- Якщо смарт-браслет не можна ввімкнути після того, як він не використовувався протягом тривалого часу, очистіть металеві зарядні контакти сухою тканиною, щоб забезпечити належне з'єднання.
- Якщо ви не будете користуватися пристроєм певний час, повністю зарядіть його й вимкніть через налаштування застосунку ICE BAND.

ФУНКЦІЇ



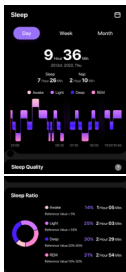
Активність: записує щоденну кількість кроків, пройдену відстань, витрату калорій і тривалість тренувань. Дозволяє переглядати прогрес за день, тиждень або місяць.



Відновлення: тут щоденно надається інформація про здоров'я з урахуванням вашої активності, частоти серцевих скорочень, звичок сну й загального стану. Щоб забезпечити точність цих даних, будь ласка, носіть пристрій правильно згідно з інструкціями щодо носіння протягом щонайменше 3-х днів поспіль.

Тут також наводяться ваші ключові фізіологічні параметри, включаючи кількість кроків, частоту серцевих скорочень у стані спокою, середню частоту серцевих скорочень і загальну якість сну.

(Примітка: ця інформація надається лише для довідки й не повинна використовуватися як основа для прийняття медичних рішень)



Сон: якщо ви носитимете пристрій під час сну, він автоматично записуватиме дані щодо вашого сну й відстежуватиме загальний рівень кисню в крові (переконайтеся, що відстеження рівня кисню в крові під час сну ввімкнено в налаштуваннях). Пристрій може записувати як нічний, так і денний сон. Розподіл фаз сну показує періоди неспання, легкого сну, глибокого сну й фази швидкого сну (REM).



Тренування: пристрій підтримує понад 100 спортивних режимів. У застосунку натисніть Start workout (Почати тренування), щоб відкрити список видів спорту. Виберіть потрібний вид спорту й натисніть Start (Почати), щоб розпочати тренування. Під час тренування, будь ласка, тримайте телефон при собі й переконайтеся, що смарт-браслет залишається підключеним.

Щоб налаштувати власний список видів спорту, натисніть Start workout (Почати тренування), а потім Edit (Редагувати). Тут можна видаляти поточні спортивні режими, додавати нові та змінювати їх порядок.

Розпізнавання тренування (ходьба/біг): пристрій може автоматично розпізнавати ходьбу й біг. Дані будуть синхронізуватися та зберігатися в застосунку.



Частота серцевих скорочень : пристрій автоматично відстежуватиме ваш пульс протягом дня. Частоту відстеження можна налаштувати в застосунку. Зверніть увагу: хоча частіше відстеження покращить загальну точність, воно пришвидшить розрядження акумулятора.

Для забезпечення точності вимірювань, будь ласка, правильно надягайте браслет згідно з інструкціями та тримайте область датчика на задній стороні в чистоті. Запобігайте контакту датчика з лосьйонами для тіла або сонцезахисними кремами, бо це може вплинути на точність.

У застосунку можна переглядати загальний графік серцевих скорочень, середній показник серцевих скорочень і розподіл зон серцевих скорочень.

(Примітка: ця інформація надається лише для довідки й не повинна використовуватися як основа для прийняття медичних рішень)



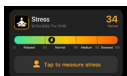
ВРС : варіабельність ритму серця (ВРС) — це коливання часу між послідовними серцевими скороченнями. Для забезпечення точності вимірювань, будь ласка, не знімайте пристрій уночі. Ви також будь-коли можете вручну вимірювати свою ВРС. Для цього натисніть Tap to measure (Натисніть для вимірювання) в застосунку.

(Примітка: ця інформація надається лише для довідки й не повинна використовуватися як основа для прийняття медичних рішень)



Рівень кисню в крові: якщо увімкнути вимірювання рівня кисню в крові під час сну, пристрій автоматично вимірюватиме рівень кисню в крові й записуватиме зміни протягом ночі.

Ви також будь-коли можете вручну вимірювати рівень кисню в крові. Для цього натисніть Tap to measure (Натисніть для вимірювання) в застосунку. Для отримання точних результатів ви маєте перебувати в стані спокою в тихій і комфортній обстановці. Ця функція надається лише для довідки й не повинна використовуватися як основа для визначення медичних діагнозів. Будь ласка, зверніться до лікаря в разі нездужання.



Стрес: рівень стресу розраховується на основі змін варіабельності ритму серця (ВРС). Щоб пристрій автоматично відстежував ваш рівень стресу й записував його зміни протягом дня, увімкніть відстеження стресу протягом дня в налаштуваннях застосунку.



Фізіологічний цикл : відстежуйте свій менструальний цикл, щоб краще зрозуміти свої фізіологічні закономірності. Застосунок використовує імпортовані вами дані для прогнозування менструації, сприятливих для зачаття днів і овуляції.

(Примітка: ця інформація надається лише для довідки й не повинна використовуватися як основа для прийняття медичних рішень)

ПРОФІЛЬ І НАЛАШТУВАННЯ

Профіль: оновлюйте свій особистий профіль у будь-який час, щоб забезпечити найточніше вимірювання даних.

Налаштування: налаштування одиниць вимірювання, будильника, відстеження стресу протягом дня, відстеження рівня кисню в крові під час сну, нагадування про недостатню рухливість, нагадування про низький заряд акумулятора тощо.

Сповіщення: пристрій сповіщатиме вас вібрацією та мерехтінням залежно від ваших налаштувань.

Ціль: налаштуйте свої щоденні цілі щодо кількості кроків, калорій і часу тренування. Коригуйте свої цілі будь-коли, щоб покращувати свою фізичну форму.

Знайти пристрій: дозволяє визначити місцезнаходження вашого пристрою. Натисніть Find now (Знайти) і пристрій почне вібрувати й мерехтіти кількома кольорами (зеленим і червоним).

ГАРАНТІЯ

На кожен пристрій надається **2-РІЧНА ОБМЕЖЕНА ЛОКАЛЬНА ГАРАНТІЯ** від дефектів матеріалів і виробництва. Ця гарантія поширюється на всі деталі, крім акумулятора, ремінця й зарядного кабелю.

Гарантійне обслуговування не поширюється на такі причини дефектів:

1. Несанкціоноване збирання або розбирання.
2. Пошкодження, спричинені падінням пристрою під час використання.
3. Будь-які пошкодження, викликані впливом людини, або пошкодження з вини третьої сторони, неправильне використання (як-от, вода в смарт-браслеті, розколювання через дію зовнішніх сил, подряпини під час використання тощо).

При замовленні післяпродажного обслуговування надайте гарантійний талон з усіма потрібними даними.

Щоб скористатися гарантійним обслуговуванням, звертайтеся безпосередньо до дилерів.

Ця обмежена гарантія є недійсною, якщо виявлено, що дефект спричинено неправильним використанням або самостійним розбиранням і ремонтом пристрою.



ПОРАДИ

- Щоб забезпечити водонепроникність, не відкривайте задню кришку пристрою без дозволу й не занурюйте його в гарячу воду, гарячий чай чи будь-які корозійні рідини.
- Цей продукт містить літієву батарею. Для утилізації її необхідно віднести до спеціального пункту переробки акумуляторних батарей.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Проблема	Рішення
Смарт-браслет не вмикається	- Переконайтеся, що порт заряджання чистий, заряджайте пристрій протягом 2-х годин. - Спробуйте підключити зарядний кабель до різних джерел живлення, як-от стандартного адаптера 5 В, 0,5 А або сертифікованого USB-роз'єму.
Пристрій не вдається знайти або сполучити	- Коротко натисніть бічну кнопку, щоб перевірити стан пристрою. Якщо індикатор не загорається, пристрій вимкнено. Затисніть бічну кнопку на 5 секунд, щоб увімкнути його. - Переконайтеся, що пристрій повністю заряджений. - Сполучайте пристрій лише через застосунок, а не через налаштування Bluetooth вашого телефону. - Перезавантажте телефон і переконайтеся, що пристрій не відображається в списку Bluetooth, перш ніж розпочинати нове сполучення в застосунку.
Немає вібрації під час отримання сповіщення	- Вібрація може бути вимкнена в налаштуваннях. - Увімкніть сповіщення в налаштуваннях у застосунку. - В системних налаштуваннях переконайтеся, що застосунок має дозвіл на надсилання сповіщень. - Коротко натисніть бічну кнопку, щоб перевірити статус Bluetooth пристрою, або перевірте його в застосунку. Якщо пристрій горить червоним, його відключено. Будь ласка, переконайтеся, що застосунок працює у фоновому режимі. Якщо проблема не зникне, перезавантажте телефон.
Часті відключення або збої синхронізації	- Будь ласка, перевірте, чи встановлено останню версію застосунку та прошивки. Щоб установити прошивку, перейдіть до розділу Profile (Профіль) і натисніть Upgrade (Оновити). - Переконайтеся, що застосунок запущено та йому дозволено працювати у фоновому режимі.

Скануйте QR-код, щоб
завантажити додаток



WWW.ICE-WATCH.COM

ICE-smart-band-UM-UK-V1

ice
watch

POLISH



ICE SMART BAND

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Urządzenie Ice-Watch model ICE smart band jest zgodne z wymaganiami dyrektywy europejskiej RED 2014/53/EU. Pełny dokument jest dostępny na stronie www.ice-watch.com

ZRZECZENIE SIĘ ODPOWIEDZIALNOŚCI

Ograniczenie odpowiedzialności: W żadnym wypadku nie ponosimy odpowiedzialności za jakiegokolwiek straty lub szkody wynikające z użytkowania Urządzenia lub polegania na jakichkolwiek informacjach udostępnionych w Urządzeniu. Korzystanie z Urządzenia oraz poleganie na informacjach w nim zawartych odbywa się wyłącznie na własną odpowiedzialność.

Inteligentna opaska ICE nie jest urządzeniem medycznym i nie służy do diagnozowania, leczenia, terapii ani monitorowania jakichkolwiek chorób lub stanów chorobowych. Wszystkie informacje dotyczące zdrowia udostępniane są wyłącznie w celu poprawy ogólnego samopoczucia i sprawności fizycznej.



PRZESTROGA

1. Przed pierwszym użyciem należy uważnie przeczytać instrukcję obsługi i zachować ją do wykorzystania przyszłości.
2. Do ładowania należy używać wyłącznie dołączonego przewodu.
3. Podczas ładowania nie należy pozostawiać urządzenia bez nadzoru.



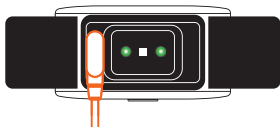
Poniższy symbol oznacza, że zgodnie z lokalnymi przepisami prawa produkt i/lub jego bateria powinny być utylizowane oddzielnie od odpadów komunalnych. Gdy produkt osiągnie koniec swojego okresu użytkowania, należy oddać go do punktu zbiórki wyznaczonego przez lokalne władze. Oddzielna zbiórka i recykling produktu i/lub jego baterii podczas utylizacji przyczynią się do ochrony zasobów naturalnych i zapewnią przetwarzanie w sposób bezpieczny dla zdrowia ludzkiego i środowiska.

UWAGI

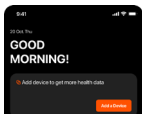
- Firma zastrzega sobie prawo do zmiany treści niniejszej instrukcji bez wcześniejszego powiadomienia. Niektóre funkcje mogą się różnić w zależności od wersji oprogramowania i jest to zupełnie normalne.
- Do ładowania należy używać wyłącznie dołączonego przewodu. Podczas ładowania urządzenia nie należy pozostawiać bez nadzoru.
- Produkt posiada klasę wodoodporności 3 ATM i jest odporny jedynie na pot i wodę używaną do mycia ręcznego. Nie należy go używać pod prysznicem ani podczas kąpieli lub pływania. Należy zapobiegać zetknięciu się produktu z gorącą wodą, herbatą lub płynami żrącymi, ponieważ wiąże się to z ryzykiem uszkodzenia. Należy pamiętać, że wszelkie uszkodzenia będące skutkiem tych czynności lub stosowania wymienionych substancji nie są objęte gwarancją ani bezpłatnymi usługami konserwacyjnymi.
- Produkt nie jest wyrobem medycznym. Żadne dane ani pomiary nie służą do stawiania diagnoz ani monitorowania stanu zdrowia.
- Przed pierwszym użyciem należy uważnie przeczytać instrukcję obsługi i zachować ją na przyszłość.

PIERWSZE KROKI

1. Przed pierwszym użyciem urządzenie należy ładować przez co najmniej 2 godziny za pomocą dołączonego przewodu.
2. Po podłączeniu przewodu ładującego urządzenie włączy się, a kontrolka zaświeci na czerwono.
3. Po całkowitym naładowaniu urządzenia lampka zaświeci się na zielono. Następnie można rozpocząć parowanie urządzenia z aplikacją ICE BAND.
4. Aby korzystać z urządzenia, należy sparować je z aplikacją ICE BAND.



JAK POBRAĆ APLIKACJĘ I POŁĄCZYĆ SIĘ Z NIĄ?



a. Metody pobierania i instalowania aplikacji.

- Zeskanować kod QR, aby pobrać i zainstalować aplikację ICE BAND.
- Wyszukać „ICE BAND” w App Store lub Play Store, aby pobrać i zainstalować aplikację ICE BAND.

b. Otworzyć aplikację ICE BAND i dotknąć opcji „Dodaj urządzenie”, a następnie postępować zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w aplikacji.



Parowanie należy wykonać w aplikacji ICE BAND, a nie w ustawieniach Bluetooth w tele.

JAK NOSIĆ INTELIGENTNĄ OPASKĘ ICE?

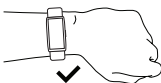
1. Upewnić się, że logo ICE na urządzeniu jest skierowane w stronę nadgarstka i leży po stronie kciuka.
2. Przesunąć opaskę przez otwory w urządzeniu, tak aby zapięcia były skierowane ku górze.
3. Naciągać opaskę, aż będzie leżeć wygodnie i ciasno, a następnie zaciśnąć ją na rzepie.



Inteligentną opaskę ICE należy nosić prawidłowo na nadgarstku, w odległości mniej więcej szerokości palca od kości nadgarstka, i ułożyć ją w wygodnej pozycji. Poniżej znajduje się zdjęcie poglądowe.



Jeśli inteligentna opaska ICE służy do monitorowania aktywności sportowej, należy zaciśnąć ją mocniej.



WYTYPYKOWE DOTYCZĄCE WODOODPORNOŚCI 3 ATM I PYŁOSZCZELNOŚCI

Urządzenie posiada klasę wodoodporności 3 ATM i jest pyłoszczelne. Aby je odpowiednio zabezpieczyć, należy postępować zgodnie z poniższymi zasadami.

1. Należy unikać czynności związanych z wodą, takich jak prysznic, kąpiel i pływanie.
2. Nie należy używać urządzenia w warunkach wysokiego ciśnienia wody.
3. Nie należy nosić urządzenia podczas nurkowania, w tym nurkowania z rurką, ani uprawiania sportów, które narażają użytkownika na nieustanny kontakt z wodą.
4. Urządzenie należy obsługiwać wyłącznie suchymi rękami.
5. Jeśli urządzenie zostanie wystawione na działanie wody lub innych płynów (takich jak woda słona, basenowa lub z mydłem, olej, perfumy, krem przeciwsłoneczny, środek do dezynfekcji rąk) lub substancji chemicznych (takich jak kosmetyki), nie należy go myć. Zamiast tego należy delikatnie wyczyścić je lekko zwilżoną, miękką ściereczką i upewnić się, że jest całkowicie suche.
6. Nie należy zanurzać urządzenia w gorącej wodzie, herbach ani płynach żrących.
7. Jeśli urządzenie zostanie upuszczone lub uderzone, klasa wodoszczelności 3 ATM i klasa pyłoszczelności mogą ulec zmianie.
8. Nie należy samodzielnie demontować urządzenia, gdyż może to spowodować uszkodzenie jego wodoszczelnych i pyłoszczelnych zabezpieczeń.
9. Do suszenia urządzenia nie należy używać suszarki do włosów ani innego sprzętu generującego ciepło.
10. Nie należy używać urządzenia w saunie.

WSKAZÓWKI

- Aby zapewnić jak najlepsze działanie, aplikację i oprogramowanie sprzętowe należy zaktualizować do najnowszej wersji.
- Z aplikacji ICE BAND najlepiej korzystać na telefonie komórkowym z systemem Android 8.0, iOS 10.0 lub nowszym.
- Podczas pierwszego łączenia urządzenia z aplikacją ICE BAND należy postępować zgodnie z instrukcją i włączyć wymagane uprawnienia, aby mieć pewność, że wszystkie funkcje będą działać prawidłowo.
- Aby prawidłowo połączyć inteligentną opaskę ICE z telefonem, należy włączyć w telefonie funkcje Bluetooth i GPS oraz połączenie sieciowe.
- **Jeśli nie można znaleźć urządzenia lub nawiązać połączenia:**
 - 1. Sprawdzić status parowania**

Nacisnąć krótko przycisk boczny, aby sprawdzić status parowania urządzenia.

 - 1. Kolor czerwony ● :** rozłączono; **kolor zielon ● :** połączono.
 - Jeśli **nie świeci się żadna dioda ●** , oznacza to, że urządzenie jest wyłączone.
 - 2. Włączyć urządzenie**
 - Aby włączyć urządzenie, należy nacisnąć i przytrzymać boczny przycisk przez 5 sekund.
 - 3. Ponownie połączyć urządzenie**
 1. Nacisnąć i przytrzymać przycisk boczny przez **5 sekund**, aby wyłączyć urządzenie.
 2. Włączyć urządzenie ponownie.
 3. Otworzyć aplikację ICE BAND i sprawdzić, czy urządzenie jest połączone.
 4. Począkać kilka sekund, a następnie krótko nacisnąć przycisk boczny.
 5. **Zielona kontrolka ●** oznacza, że urządzenie połączyło się.
 - 4. Rozwiązywanie dodatkowych problemów**
 - Jeśli problem nadal występuje, należy ponownie uruchomić telefon komórkowy i spróbować jeszcze raz.

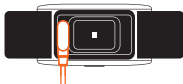
PODSTAWOWE DZIAŁANIE



Działanie przycisków bocznych	Scena
Naciśnij i przytrzymaj 5 sekund	Zielone światło ●: urządzenie włącza się. Czerwone światło ●: urządzenie wyłącza się.
Naciśnij przycisk boczny	Zielone światło ●: urządzenie jest włączone i połączone z aplikacją ICE BAND. Czerwone światło ●: urządzenie jest włączone, ale rozłączone z aplikacją ICE BAND. Brak światła ●: urządzenie jest wyłączone.
	Aby zatrzymać alarm lub wibracje powiadomień
Scena świetlna LED	Działanie
Migające zielone światło ●	Powiadomienie lub połączenie przychodzące
Migające czerwone światło ●	Niski poziom naładowania akumulatora
Wielokolorowe migające światło ● ●	Lokalizowanie tego urządzenia za pomocą aplikacji ICE BAND

ŁADOWANIE

- Podłączyć przewód ładowania do portu ładowania w urządzeniu. Upewnić się, że metalowe styki są całkowicie podłączone.
- Należy używać prawidłowych ładowarek o napięciu 5 V, 0,5 A.



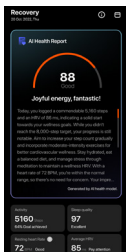
WSKAZÓWKI

- Jeśli inteligentnej opaski nie można włączyć po długim okresie bezczynności, należy wyczyścić metalowe styki ładowania suchą ściereczką, aby upewnić się, że można je prawidłowo podłączyć.
- Jeśli urządzenie nie będzie używane przez pewien czas, należy naładować je całkowicie i wyłączyć w ustawieniach aplikacji ICE BAND.

FUNKCJE



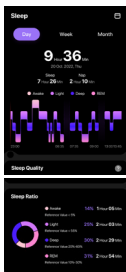
Aktywność: funkcja rejestruje codzienne kroki, pokonaną odległość, spalone kalorie i minuty ćwiczeń. Umożliwia łatwe przeglądanie postępów według dnia, tygodnia lub miesiąca.



Regeneracja: na stronie Regeneracja publikowane są codziennie informacje o zdrowiu na podstawie aktywności, tętna, nawyków związanych ze snem i ogólnej kondycji. Aby zapewnić dokładność tych danych, należy nosić urządzenie prawidłowo, zgodnie z instrukcją, przez co najmniej 3 kolejne dni.

W tej sekcji znajduje się również opis najważniejszych parametrów fizjologicznych dotyczących kondycji fizycznej użytkownika, m.in. liczba kroków, tętno spoczynkowe, średnie tętno i ogólna jakość snu.

(Uwaga: informacje te mają charakter wyłącznie poglądowy i nie powinny być wykorzystywane jako podstawa do podejmowania decyzji medycznych).



Sen: po założeniu w porze snu urządzenie automatycznie zapisuje dane dotyczące snu i śledzi ogólny poziom tlenu we krwi (należy upewnić się, że w ustawieniach włączona jest funkcja monitorowania poziomu tlenu we krwi podczas snu). Może rejestrować zarówno sen nocny, jak i drzemki w ciągu dnia. Podział współczynników snu uwzględnia okresy czuwania, snu płytkiego, snu głębokiego i fazy REM.



Trening: urządzenie obsługuje ponad 100 trybów sportowych. W aplikacji należy dotknąć opcji „Rozpocznij trening”, aby otworzyć listę aktywności sportowych. Należy wybrać konkretną dyscyplinę i kliknąć przycisk „Start”, aby rozpocząć trening. Użytkownik powinien mieć przy sobie telefon i upewnić się, że inteligentna opaska pozostaje połączona podczas ćwiczeń.

Listę aktywności sportowych można dostosować, dotykając przycisku „Rozpocznij trening”, a następnie „Edytuj”. Następnie można usunąć aktualne tryby sportowe, dodać nowe i zmienić ich kolejność.

Rozpoznawanie treningu (chodzenie/bieganie): urządzenie może automatycznie rozpoznawać chodzenie i bieganie. Zapisy są synchronizowane i przechowywane w aplikacji.



Tętno : urządzenie automatycznie monitoruje tętno przez cały dzień. Częstotliwość monitorowania można dostosować w aplikacji. Chociaż częstsze monitorowanie zwiększa ogólną dokładność, powoduje też skrócenie czasu pracy akumulatora.

Aby zapewnić dokładność pomiarów, należy nosić opaskę prawidłowo, zgodnie z instrukcją, i dbać o to, aby obszar czujnika z tyłu urządzenia był czysty. Czujnik nie powinien stykać się z balsamami do ciała ani kremami przeciwsłonecznymi, gdyż może to wpłynąć na dokładność pomiaru.

W aplikacji można przeglądać ogólny wykres tętna, średnie tętno i rozkład stref tętna.

(Uwaga: informacje te mają charakter wyłącznie poglądowy i nie powinny być wykorzystywane jako podstawa do podejmowania decyzji medycznych).

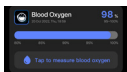


Zmienność tętna (HRV): zmienność tętna dotyczy różnic w odstępach czasu między kolejnymi uderzeniami serca. Aby zapewnić dokładność pomiarów, urządzenie należy nosić przez całą noc. Zmienność tętna można również ręcznie zmierzyć w dowolnej chwili, dotykając opcji „Dotknij, aby zmierzyć” w aplikacji.

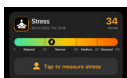
(Uwaga: informacje te mają charakter wyłącznie poglądowy i nie powinny być wykorzystywane jako podstawa do podejmowania decyzji medycznych).



Poziom tlenu we krwi : po włączeniu funkcji pomiaru poziomu tlenu we krwi podczas snu urządzenie automatycznie mierzy ten parametr i zapisuje zmiany następujące w ciągu nocy.



Poziom tlenu we krwi można również ręcznie zmierzyć w dowolnej chwili, dotykając opcji „Dotknij, aby zmierzyć” w aplikacji. Aby uzyskać dokładne wyniki, przed rozpoczęciem pomiaru należy wybrać ciche, komfortowe otoczenie i zachować spokój. Funkcja ta ma charakter wyłącznie poglądowy i nie powinna być wykorzystywana jako podstawa diagnozy medycznej. W razie złego samopoczucia należy skonsultować się z lekarzem.



Stres: poziom stresu oblicza się na podstawie zmian parametru zmienności tętna (HRV). Po włączeniu całodobowego monitorowania stresu w ustawieniach aplikacji urządzenie będzie automatycznie śledzić poziom stresu i rejestrować jego zmiany w ciągu dnia.



Cykl fizjologiczny : cykl menstruacyjny można monitorować, aby zrozumieć własne wzorce fizjologiczne. Aplikacja wykorzystuje zaimportowane dane, aby przewidzieć datę miesiączki, dni płodne i owulację.

(Uwaga: informacje te mają charakter wyłącznie poglądowy i nie powinny być wykorzystywane jako podstawa do podejmowania decyzji medycznych).

PROFIL I USTAWIENIA

Profil: w dowolnej chwili można uaktualnić swój profil osobisty, aby zapewnić sobie jak najdokładniejszy pomiar danych.

Ustawienia: ustawienia urządzenia, ustawienia alarmu, całodzienne monitorowanie stresu, monitorowanie poziomu tlenu we krwi podczas snu, przypomnienia o siedzącym trybie życia, przypomnienia o niskim poziomie naładowania akumulatora i nie tylko.

Powiadomienie: urządzenie będzie wibrować i emitować migające światło, aby powiadamiać użytkownika zgodnie z wybranymi ustawieniami.

Cel: funkcja umożliwia dostosowanie codziennych celów dotyczących liczby kroków, kalorii i czasu ćwiczeń. W każdej chwili można dostosować cele i stale przekraczać granice swojej sprawności.

Znajdź urządzenie: funkcja służy do lokalizowania urządzenia. Należy kliknąć opcję „Znajdź teraz”, a urządzenie zacznie wibrować i emitować migające światła (zielone i czerwone).

GWARANCJA

Każde urządzenie objęte jest **2-LETNIĄ OGRANICZONĄ LOKALNĄ GWARANCJĄ**, która obejmuje wady materiałowe i wykonawcze. Gwarancja obejmuje wszystkie części z wyjątkiem akumulatora, paska i przewodu ładowania.

Następujące przyczyny usterek nie są objęte gwarancją:

1. Nieautoryzowany montaż lub demontaż.
2. Uszkodzenia powstałe na skutek upuszczenia urządzenia w trakcie użytkowania.
3. Wszelkie uszkodzenia spowodowane przez człowieka lub z winy osób trzecich, na skutek niewłaściwego użytkowania (np. woda w urządzeniu, rozbite pod wpływem sił zewnętrznych, zarysowania podczas użytkowania).

Przy zgłaszaniu wniosku o usługi posprzedażowe należy okazać kartę gwarancyjną ze wszystkimi szczegółami.

W celu skorzystania z usług gwarancyjnych należy skontaktować się bezpośrednio ze sprzedawcą.

Niniejsza ograniczona gwarancja traci ważność w razie stwierdzenia, że wada powstała na skutek niewłaściwego użytkowania lub manipulowania przy urządzeniu.



WSKAZÓWKI

- Aby zapewnić wodoodporność, nie należy bez zezwolenia otwierać tylnej obudowy urządzenia ani zanurzać go w gorącej wodzie lub herbacie albo płynach żrących.
- Produkt jest wyposażony w akumulator litowy. Należy oddać go do wyznaczonego punktu zbiórki w celu recyklingu.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

Problem	Rozwiązanie
Inteligentna opaska nie włącza się.	- Upewnić się, że port ładowania jest czysty i ładować urządzenie przez 2 godziny. - Podłączyć przewód ładowania do innego źródła zasilania, np. standardowej ładowarki 5 V, 0,5 A lub certyfikowanego gniazda USB.
Nie można znaleźć urządzenia lub parowanie nie powiodło się.	- Aby sprawdzić status urządzenia, należy nacisnąć krótko przycisk boczny. Jeśli nie świeci się żadna dioda, oznacza to, że urządzenie jest wyłączone. Aby włączyć urządzenie, należy nacisnąć i przytrzymać boczny przycisk przez 5 sekund. - Sprawdzić, czy urządzenie jest całkowicie naładowane. - Upewnić się, że urządzenie zostało sparowane za pośrednictwem aplikacji, a nie ustawień Bluetooth w telefonie. - Przed przystąpieniem do ponownego parowania w aplikacji telefon komórkowy należy uruchomić ponownie, a następnie upewnić się, że urządzenie nie znajduje się na liście Bluetooth.
Brak wibracji po otrzymaniu powiadomienia	- Wibracje można wyłączyć. - Włączyć ustawienia powiadomień w aplikacji. - Upewnić się, że aplikacja ma uprawnienia do wysyłania powiadomień w ustawieniach systemowych. - Nacisnąć krótko przycisk boczny, aby sprawdzić status funkcji Bluetooth w urządzeniu lub sprawdzić go w aplikacji. Jeśli zaświeci się czerwone światło, oznacza to, że urządzenie jest rozłączone. Upewnić się, że aplikacja działa w tle. Jeśli problem nie ustępuje, telefon komórkowy należy uruchomić ponownie.
Częste problemy z rozłączaniem lub brak synchronizacji	- Sprawdzić, czy wersja aplikacji i oprogramowania układowego jest aktualna. Aby zainstalować oprogramowanie układowe, należy przejść do profilu, a następnie dotknąć opcji Aktualizuj. - Upewnić się, że aplikacja jest uruchomiona i może działać w tle.

Zeskanuj kod QR, aby
pobrać aplikację



WWW.ICE-WATCH.COM

ICE-smart-band-UM-PL-V1