

U15957

September 2019

Second Edition

ASUS VivoWatch™ BP

HC-A04 / HC-A04A

User Manual



Android App



iOS App

Table of Contents

English	1
Français.....	35
Deutsch	69
Italiano.....	103
Русский	137
Español	171
Português	205
Čeština	239
Eesti.....	273
Lietuvių.....	307
Latviešu	341
Polski	375
Appendix	409

Introduction

Thank you for purchasing the ASUS VivoWatch BP! ASUS VivoWatch BP is the world's first wearable device that packs ASUS HealthAI technology and some fitness functions with all the benefits of being accurate, smart, and compact. Please fill in the following information for future reference:

DATE PURCHASED: _____

SERIAL NUMBER: _____

Staple your receipt here

Register your product at https://account.asus.com/product_reg.aspx

About this manual

This manual provides information about the hardware and software features of your ASUS VivoWatch BP, organized through the following chapters:

Chapter 1: Getting started

This chapter details the hardware components of your ASUS VivoWatch BP and shows you how to use the different parts of your ASUS VivoWatch BP.

Chapter 2: Using your ASUS VivoWatch BP

This chapter provides an overview of using your ASUS VivoWatch BP.

Appendix

This section includes notices for your ASUS VivoWatch BP.



Read all of the information in the instruction manual and any other literature in the box before operating the device. For the full manual version of your ASUS VivoWatch BP, visit our multi-language web site at:

https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-BP-HC-A04/HelpDesk_Manual/ or

https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-BP-HC-A04A/HelpDesk_Manual/.

Conventions used in this manual

To highlight key information in this manual, some text are presented as follows:



This message contains vital information that must be followed to complete a task.



This message contains additional information and tips that can help complete tasks.



This message contains important information that must be followed to keep you safe while performing tasks and prevent damage to your ASUS VivoWatch BP's data and components.

Typography

Bold = This indicates a menu or an item that must be selected.

Italic = This indicates sections that you can refer to in this user guide.

Safety precautions

- The ASUS VivoWatch BP and the charging dock must be recycled or disposed of properly.
- Keep any small components away from children.
- Your ASUS VivoWatch BP should only be used in environments with ambient temperatures between 5°C and 40°C, and stored in environments with ambient temperatures between -20°C and 45°C.
- DO NOT leave your ASUS VivoWatch BP in a hot car. Temperatures in a parked car on sunny days can exceed the recommended ambient temperatures.
- Some people may experience irritations to certain materials used in jewelry, watches, and other wearable items that are in prolonged contact with their skin. This can be due to allergies, environmental factors, extended exposure to irritants like soap, sweat, or other causes.
- You may be more likely to experience irritation from any wearable device if you have allergies or other sensitivities.
- If you have known skin sensitivities, please take special care when wearing your ASUS VivoWatch BP.
- You may be more likely to experience irritation from your ASUS VivoWatch BP if you wear it too tightly.
- Remove your ASUS VivoWatch BP periodically to allow your skin to breathe.

- Keeping your ASUS VivoWatch BP and the strap clean and dry will reduce the possibility of skin irritation.
- If you experience redness, swelling, itchiness, or any other irritation or discomfort on your skin around, or beneath, your ASUS VivoWatch BP, please remove your ASUS VivoWatch BP and consult your physician before resuming wear.
- Continued use, even after symptoms subside, may result in renewed or increased irritation.



- *The ASUS VivoWatch BP is not a medical device and makes no medical claims. It is not intended to diagnose health conditions. The measurement results are only for your reference.*
- *DO NOT adjust medication based on the measurement results from the ASUS VivoWatch BP. Take medication as prescribed by your physician. Only a physician is qualified to diagnose and treat the disease.*

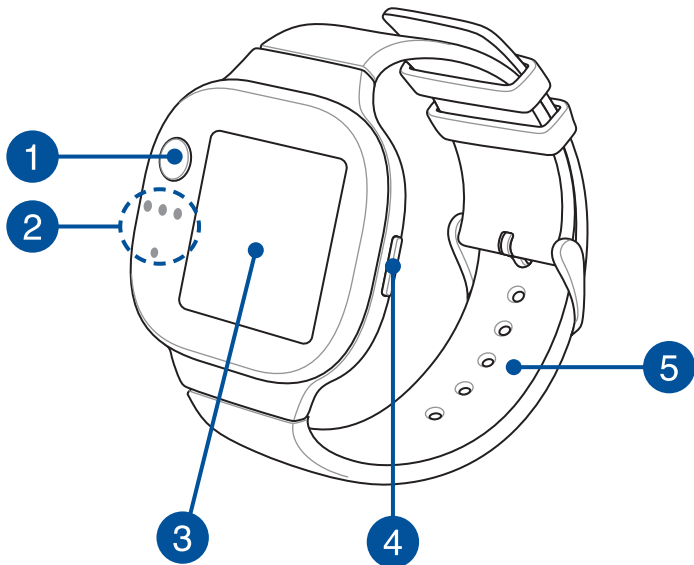
Battery precautions

- Do not dispose of in fire.
- Never attempt to short-circuit the battery.
- Never attempt to disassemble and reassemble the battery.
- Discontinue usage if leakage is found.

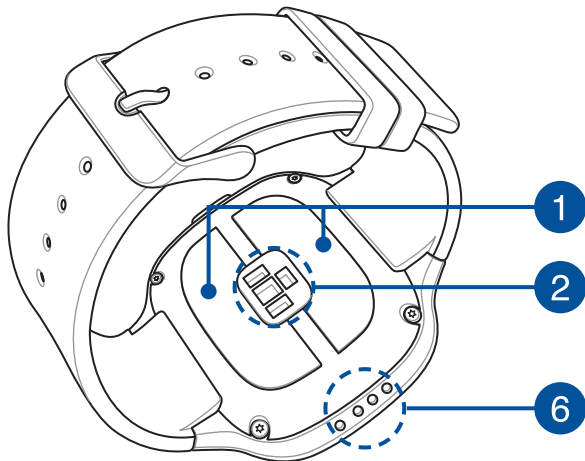
1

Getting started

Getting to know your ASUS VivoWatch BP



- Your ASUS VivoWatch BP can be used as a standalone device for measurements and time adjustments.
- Download and install the companion app for a complete overview of your health data. For more details, refer to the *Installing the companion app* section in this manual.



- *ASUS VivoWatch BP complies with IP67 for dust and water-resistant. Suitable for splashes, rain, snow, or showering. Not suitable for swimming, diving, snorkeling, scuba diving, or high speed watersports.*
- *DO NOT use your ASUS VivoWatch BP in liquids with chemicals or salt water (such as sea water, swimming pools, or hot springs) as it may damage the charging connectors. If your ASUS VivoWatch BP has been in contact with the mentioned liquids, ensure to thoroughly rinse the connectors with fresh water and dry it with a clean cloth to prevent corrosion.*

1 Electrode

This electrode works in conjunction with the PPG sensor to allow you to measure your heart rate and health data.



For more details, refer to the Using your ASUS VivoWatch BP section in this manual.

2 PPG (Photoplethysmogram) sensor

This sensor works in conjunction with the electrode to allow you to measure your health data. This sensor also allows you to measure your heart rates.



For more details, refer to the Using your ASUS VivoWatch BP section in this manual.

3 Touch screen display panel

Use the touch screen display panel to operate your ASUS VivoWatch BP using gestures.



For more details, refer to the Using your ASUS VivoWatch BP section in this manual.

4 Home button

Press this button on your ASUS VivoWatch BP to return to the home screen. You can also press this button to unlock your ASUS VivoWatch BP or enable other functions.

Press and hold this button for two (2) seconds to power on your ASUS VivoWatch BP, or press and hold this button for fifteen (15) seconds to power off your ASUS VivoWatch BP.



To prevent data lost, ensure to upload your data before powering off your ASUS VivoWatch BP.

5 Strap (Medical grade silicone)

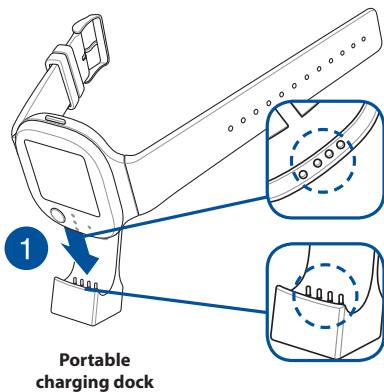
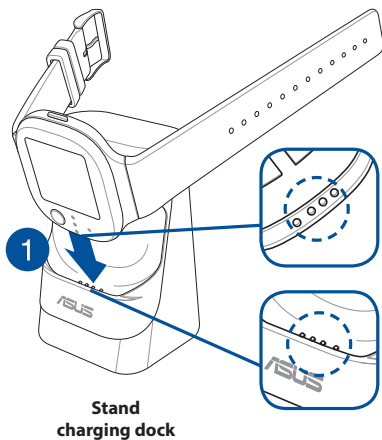
The strap allows you to wear your ASUS VivoWatch BP on your wrist.

6 Charging connectors (Input: 5Vdc, 0.5A)

Align and connect these charging connectors to the charging connectors on your charging dock to charge the battery of your ASUS VivoWatch BP.

Charging your ASUS VivoWatch BP

1. Align and place the charging connectors on your ASUS VivoWatch BP onto the charging connectors in the charging dock.

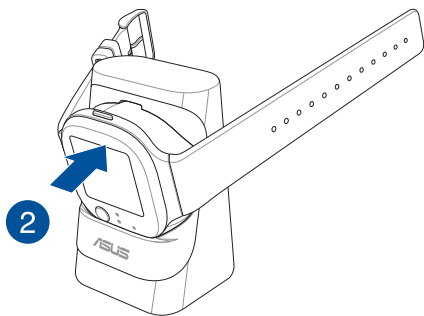


The stand charging dock comes bundled with the HC-A04 and HC-A04A models, and the portable charging dock comes bundled with the HC-A04A model only.

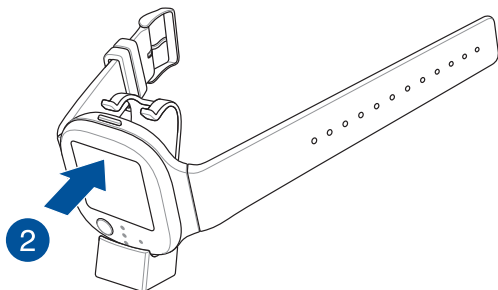


- *Ensure that the charging connectors are clean and dry before charging.*

2. Gently push your ASUS VivoWatch BP so that it is firmly seated inside the charging dock.

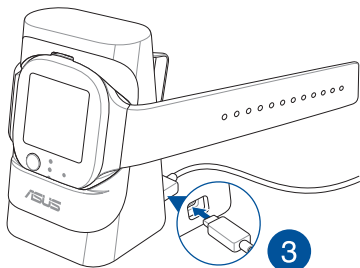


**Stand
charging dock**

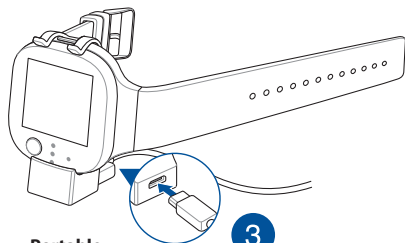


**Portable
charging dock**

3. Connect the USB cable to the charging dock, then connect the USB cable to a power source to start charging.



**Stand
charging dock**



**Portable
charging dock**



Your ASUS VivoWatch BP automatically powers on when fully charged.



- *Connecting the USB cable improperly may cause serious damage to the ASUS VivoWatch BP. Any damage caused by misuse is not covered by the warranty.*
- *Do not short circuit the charging connectors on the dock.*
- *Some power banks can not detect low current devices, and will therefore not be able to charge the ASUS VivoWatch BP.*

2

Using your ASUS VivoWatch BP

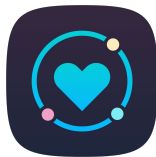
Installing the companion app

Pair your ASUS VivoWatch BP with the companion app to take advantage of all its features, such as activity data, pill reminders, path tracking, message and call notifications, and sleep and health recommendations.

1. On your phone, log in or sign up for a Google account or Apple ID.
2. Launch **Play Store** or **App Store**.



3. Search for **ASUS HealthConnect App**, then install the companion app.

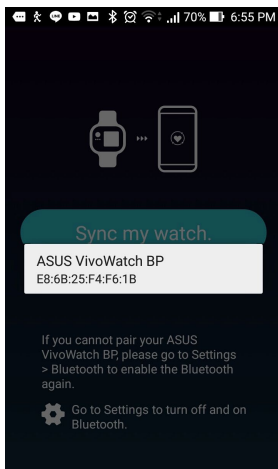
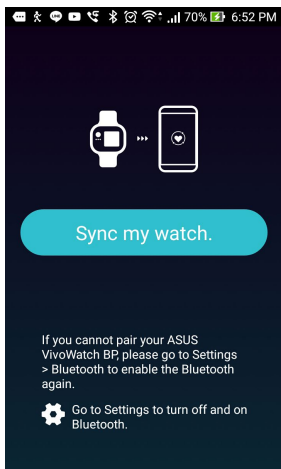


Pairing for the first time



- Turn on the Bluetooth of your phone before pairing.
- Ensure that the ASUS VivoWatch BP is within three meters from your phone.

1. Press and hold the home button for two (2) seconds to power on your ASUS VivoWatch BP.
2. Launch the **ASUS HealthConnect App**.
3. Follow the onscreen instructions on your phone and ASUS VivoWatch BP to complete the pairing process.

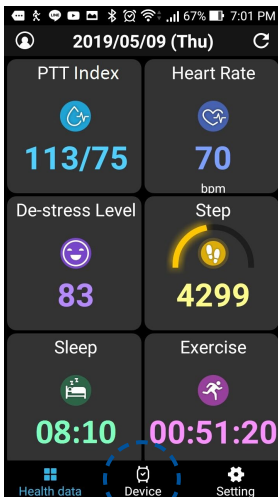


Pairing with another device or pairing again



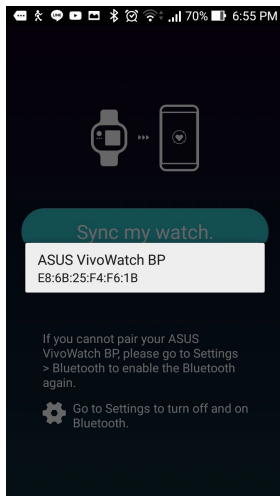
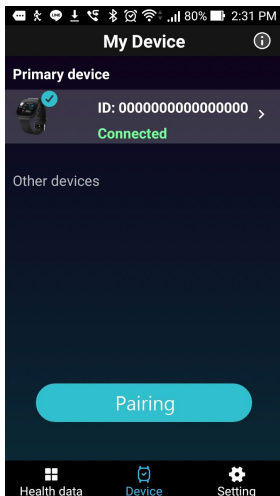
- Turn on the Bluetooth of your phone before pairing.
- Ensure that the ASUS VivoWatch BP is within three meters from your phone.

1. From the Today screen, tap **Device** on the bottom of the screen.



Device icon

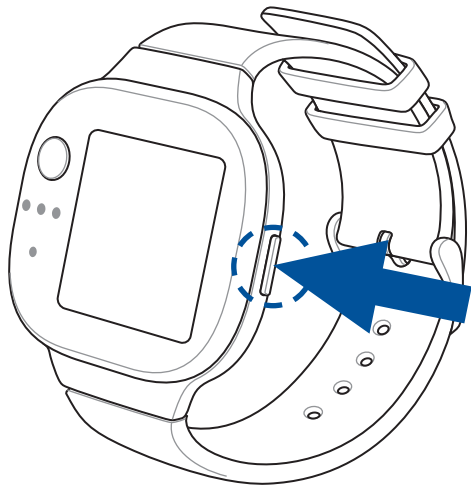
2. From the Device screen, tap **Pairing**.
3. Select your ASUS VivoWatch BP from the available list, then tap **OK** to start the pairing.



Navigating your ASUS VivoWatch BP

Unlocking your ASUS VivoWatch BP

Press the **Home button** to unlock your ASUS VivoWatch BP. You can scroll through the ASUS VivoWatch BP features after it is unlocked.



After a period of inactivity, the ASUS VivoWatch BP returns to the home screen and is locked to prevent unwanted operations.

Scrolling through ASUS VivoWatch BP features

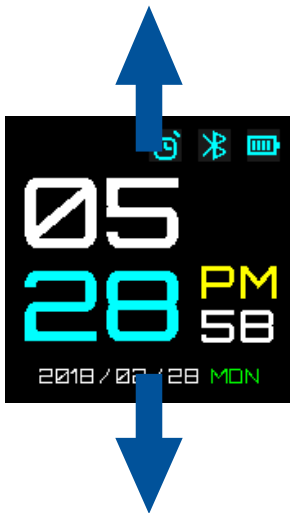
Swipe left or right to scroll through the ASUS VivoWatch BP features.



You can press the **Home button** to return to the HOME screen.

Viewing more information for the selected feature

Swipe up or down to view more information for the selected ASUS VivoWatch BP feature or change the watch face.



Not all features contain additional information.

ASUS VivoWatch BP features

Your ASUS VivoWatch BP shows information about your daily activity status, exercise time, and sleep quality to assist you towards a healthier life.







The screens shown in this manual are for reference only.

Home screen

The ASUS VivoWatch BP home screen displays the time, date, and status of your ASUS VivoWatch BP.



Icon	Description
	Locked
	Battery level
	Connected
	Alarm

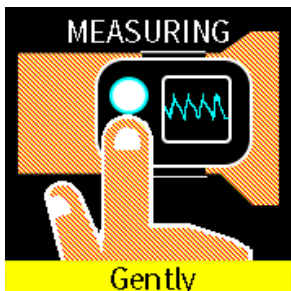


Swipe up or down to change the watch face.

Measuring screen

This screen allows you to measure your heart rate and health data. Your ASUS VivoWatch BP can also estimate your emotional stress by using the PTT (Pulse Transit Time) Index and the estimated the blood flow rate. Swipe right from the **Home screen** to enter the **Measuring screen**.

To measure your heart rate and health data, scroll to this screen, then place your finger onto the electrode and the PPG (green light) sensor.



Your ASUS VivoWatch BP uses the PPG sensor in conjunction with the electrode to allow you to pick up your health data, and the way you wear your ASUS VivoWatch BP can affect the accuracy of the measurements.

To get more accurate results:

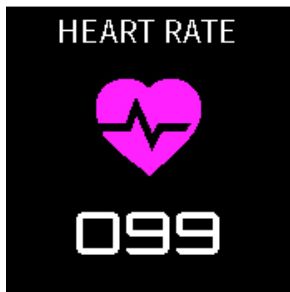
- Wear the ASUS VivoWatch BP in a normal way with the watch face facing up, the bottom of the ASUS VivoWatch BP touching your skin, and the ASUS VivoWatch BP away from your wrist bone.
- Wear your ASUS VivoWatch BP in a way without being uncomfortable. Do not strap the ASUS VivoWatch BP too tight to your wrist.
- Place your finger **gently** on the electrode and cover the green light while measuring your health data.
- Remain still while measuring to get the most accurate results.



- *The accuracy of the PPG sensor may vary depending on measurement conditions and surroundings. If the PPG sensor is dirty, clean the sensor and try again.*
- *Do not look directly into the PPG sensor, the sensor light may impair your vision.*
- *Please make sure children do not look directly into the sensor light.*
- *The ASUS VivoWatch BP is not a medical device and makes no medical claims. It is not intended to diagnose health conditions. The measurement results are only for your reference.*

Heart rate screen

This screen shows your current heart rate. The PPG sensor on your ASUS VivoWatch BP automatically determines your current heart rate.



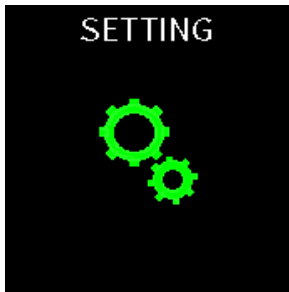
To get more accurate results:

1. Wear the ASUS VivoWatch BP in a normal way with the watch face facing up, the bottom of the ASUS VivoWatch BP touching your skin, and the ASUS VivoWatch BP away from your wrist bone.
2. Wear your ASUS VivoWatch BP in a way without being uncomfortable. Do not strap the ASUS VivoWatch BP too tight to your wrist.
3. You can get the most accurate results from the heart rate monitor when you are warmed up.

Settings

This screen allows you to change settings directly on your ASUS VivoWatch BP. Swipe right from the **Home screen** three times to enter the **Settings screen**.

Swipe up or down on the **Settings screen** to view the configurable settings listed below.

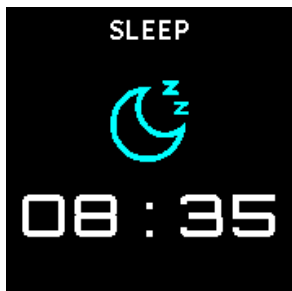


Setting	Description
Alarm	Turn alarms on or off.
Time	Adjust the time.
Profile	Adjust your profile. Enter your personal information correctly for more accurate health data.
Language	Change device language.
Brightness	Adjust the brightness of your ASUS VivoWatch BP. This effect is more noticeable in darker environments.
About	View more information about your device, such as firmware version, serial number, e-labels, and etc.

Activities screen

Your ASUS VivoWatch BP will automatically record your daily activities and display them on this screen. Swipe left from the **Home screen** to enter the **Activities screen**.

You can view your daily activities such as steps you have taken, calories you have burned, your sleep time, and your comfort sleep time as they are recorded.



Swipe up or down to view other activities.

Exercise screen

This screen allows you to keep track of your exercise sessions. When you start exercise mode, your ASUS VivoWatch BP will record information about the current exercise session and show the information as they are recorded.

Entering exercise mode

To enter exercise mode, swipe left or right to the **EXERCISE** screen, then tap **START** to enter exercise mode.



- During Exercise mode, select **Outdoor** to turn on the GPS feature. Wait for the GPS signal to lock on in an outdoor open area before you start your exercise session.
- A **GPS** icon will be shown when the GPS signal is locked on.

From the exercise screen, swipe left or right to view information such as the real time heart rate, exercise time, calories, steps, and distance for the current exercise session.

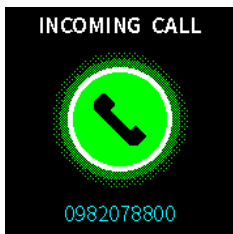
Exiting exercise mode

Press the home button and tap **END** to exit exercise mode.



Notifications

When you receive a call or message on your paired phone, your ASUS VivoWatch BP will vibrate and show you the phone number of the caller or a preview of the message.



Reminders

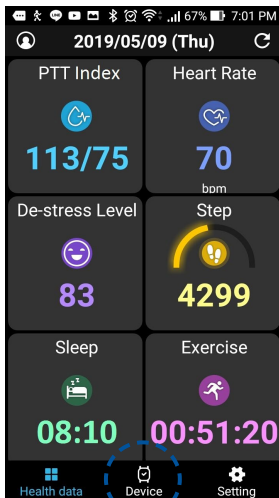
Your ASUS VivoWatch BP will also show you walk and pill reminders to aid you towards a healthier lifestyle.



Updating your ASUS VivoWatch BP

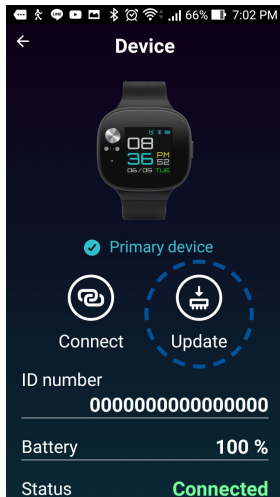
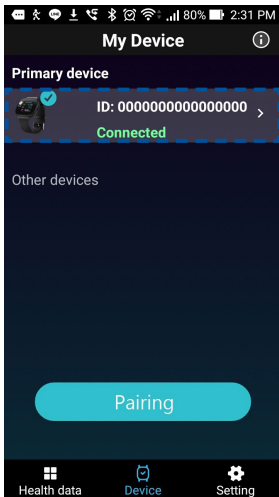
Updating through the ASUS HealthConnect App

1. Launch the **ASUS HealthConnect App**.
2. From the Today screen, tap **Device** on the bottom of the screen.



Device icon

- From the Device screen, tap on the device you would like to update.
- Tap **Update**. A pop-up message will appear when the firmware update is completed.



Introduction

Merci d'avoir acheté l'ASUS VivoWatch BP ! L'ASUS VivoWatch BP est le premier dispositif portable au monde qui intègre la technologie ASUS HealthAI, ainsi que certaines fonctions de fitness, et a pour avantage d'être précis, intelligent et compact. Veuillez remplir les informations suivantes pour d'éventuels besoins futurs :

DATE D'ACHAT : _____
NUMÉRO DE SÉRIE : _____

Agrafez votre reçu ici

Enregistrez votre produit sur https://account.asus.com/product_reg.aspx

À propos de ce manuel

Ce manuel offre une vue d'ensemble des caractéristiques logicielles et matérielles de votre ASUS VivoWatch BP, et est constitué des chapitres suivants :

Chapitre 1 : Mise en route

Ce chapitre détaille les composants matériels de votre ASUS VivoWatch BP ainsi que leur utilisation.

Chapitre 2 : Utilisation de l'ASUS VivoWatch BP

Ce chapitre fournit une vue d'ensemble des diverses fonctionnalités de votre ASUS VivoWatch BP.

Annexes

Cette section inclut un certain nombre de notices.



Lisez attentivement toutes les informations du manuel d'instructions et toute autre documentation se trouvant dans l'emballage avant d'utiliser l'appareil. Pour télécharger le manuel d'utilisation complet de ce produit, consultez notre site multilingue d'assistance en ligne sur : https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-BP-HC-A04/HelpDesk_Manual/ ou https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-BP-HC-A04A/HelpDesk_Manual/.

Messages

Pour mettre en valeur les informations essentielles offertes par ce guide, les messages sont présentés de la manière qui suit :



Ce message contient des informations essentielles devant être suivies pour compléter une tâche.



Ce message contient des informations et des astuces additionnelles pouvant vous aider à compléter certaines tâches.



Ce message contient des informations importantes devant être suivies pour garantir votre sécurité lors de l'exécution de certaines tâches et de ne pas endommager les données de l'ASUS VivoWatch BP et ses composants.

Typographie

Gras = Fait référence à un menu ou un élément devant être sélectionné.

Italique = Indique les sections de ce manuel auxquelles vous pouvez vous référer.

Précautions relatives à la sécurité

- L'ASUS VivoWatch BP et la station de charge doivent être recyclées de façon appropriée.
- Gardez les pièces de petite taille hors de portée des enfants.
- L'ASUS VivoWatch BP doit être utilisée dans un environnement dont la température ambiante est comprise entre 5°C et 40°C et stockée dans un environnement dont la température ambiante est comprise entre -20°C et 45°C.
- NE laissez PAS votre ASUS VivoWatch BP dans une voiture au soleil. Les températures dans une voiture garée lors d'un jour ensoleillé peuvent dépasser les températures ambiantes recommandées.
- Certaines personnes peuvent manifester des irritations à certains matériaux présents dans les bijoux, les montres et autres accessoires en contact prolongé avec la peau. Ceci peut être causé par des allergies, des facteurs environnementaux, une exposition prolongée à des irritants tels que le savon et la sueur, ou autre.
- Si vous présentez des allergies ou possédez certaines sensibilités cutanées, il se peut que vous ressentiez une irritation en portant des accessoires.
- Veuillez prendre les mesures adéquates lors de l'utilisation de l'ASUS VivoWatch BP en cas de sensibilité cutanée.
- Ne serrez pas trop le bracelet pour limiter les risques d'irritation cutanée.
- Retirez la montre régulièrement pour faire respirer votre peau.

- Gardez la montre et son bracelet propres et secs pour limiter les risques d'irritation cutanée.
- Si votre peau présente des rougeurs ou des gonflements, si vous ressentez des démangeaisons, une irritation ou un inconfort, autour ou sous la montre, retirez immédiatement la montre et consultez un médecin avant de la porter à nouveau.
- Continuer à porter la montre, même après l'atténuation des symptômes, peut causer une irritation de plus forte intensité.



- *L'ASUS VivoWatch BP n'est pas un appareil médical et ASUS ne fait aucune allégation en ce sens. Cet appareil n'est pas destiné à diagnostiquer les problèmes de santé. Les résultats de mesure sont fournis à titre indicatif uniquement.*
- *N'ajustez PAS votre prise de médicaments en fonction des résultats de mesure fournis par l'ASUS VivoWatch BP. Effectuez votre prise de médicaments telle que prescrite par votre médecin. Seul un médecin est qualifié pour diagnostiquer et traiter une maladie.*

Précautions relatives à la batterie

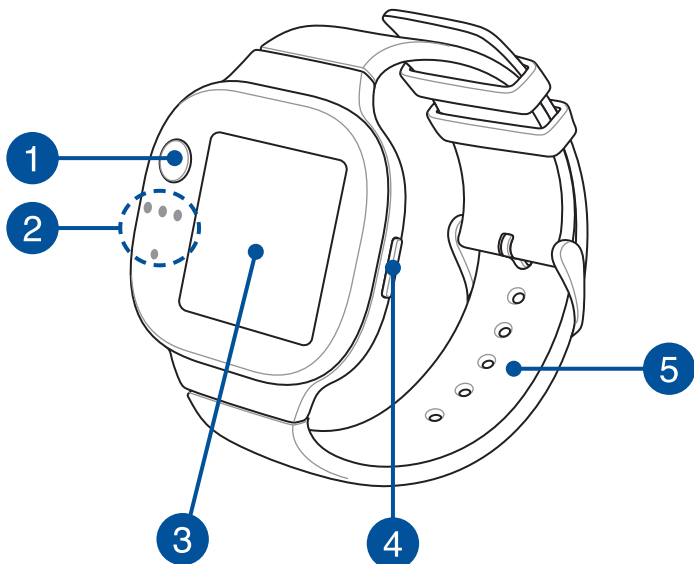
- Ne jetez pas la batterie au feu.
- Ne tentez jamais de court-circuiter la batterie de l'appareil.
- Ne tentez jamais de désassembler ou de ré-assembler la batterie.
- Cessez d'utiliser l'appareil si la batterie fuit.

1

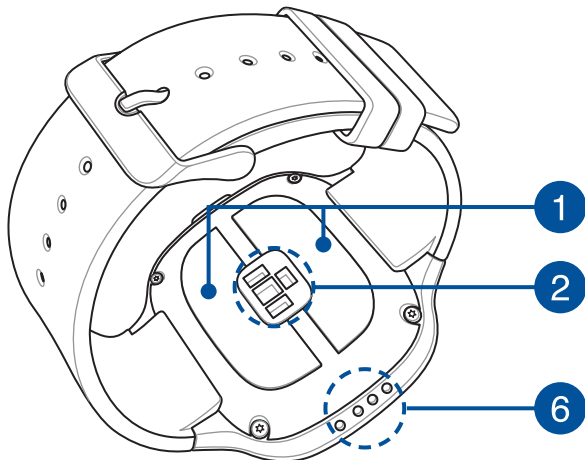
Mise en route

Présentation de votre ASUS VivoWatch BP

Français



- *Votre ASUS VivoWatch BP peut être utilisée comme un appareil autonome pour effectuer des mesures.*
- *Téléchargez et installez l'application compagnon pour avoir un aperçu complet de vos données de santé. Pour plus de détails, consultez la section Installer l'application compagnon de ce manuel.*



- *L'ASUS VivoWatch BP est conforme aux normes IP67 en matière de résistance à la poussière et à l'eau. Résiste aux éclaboussures, à la pluie, à la neige. Peut être porté sous la douche. Ne convient pas pour la natation, la plongée, la plongée en apnée, la plongée sous-marine ou les sports nautiques à grande vitesse.*
- *N'utilisez PAS l'ASUS VivoWatch BP dans des liquides contenant des produits chimiques ou dans l'eau salée (telle que l'eau de mer, l'eau de piscine, ou l'eau de sources chaudes). Le faire peut endommager les connecteurs de charge. Si la montre est entrée en contact avec les liquides mentionnés, nettoyez soigneusement les connecteurs avec de l'eau fraîche et séchez-les à l'aide d'un chiffon sec pour éviter les risques de corrosion.*

1 Électrode

Cette électrode fonctionne en conjonction avec le capteur PPG pour vous permettre de mesurer votre rythme cardiaque et vos données de santé.



Pour plus de détails, consultez la section Utilisation de l'ASUS VivoWatch BP de ce manuel.

2 Capteur PPG (photopléthysmogramme)

Ce capteur fonctionne en conjonction avec l'électrode pour vous permettre de mesurer vos données de santé. Il vous permet également de mesurer votre fréquence cardiaque.



Pour plus de détails, consultez la section Utilisation de l'ASUS VivoWatch BP de ce manuel.

3 Écran tactile

Utilisez des fonctions gestuelles sur l'écran tactile pour faire fonctionner votre ASUS VivoWatch BP.



Pour plus de détails, consultez la section Utilisation de l'ASUS VivoWatch BP de ce manuel.

4 Bouton accueil

Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran d'accueil. Ce bouton permet aussi de déverrouiller votre montre ou d'activer d'autres fonctions.

Maintenez ce bouton enfoncé pendant deux (2) secondes pour allumer votre ASUS VivoWatch BP ou pendant quinze (15) secondes pour éteindre votre ASUS VivoWatch BP.



Pour éviter les pertes de données, assurez-vous d'avoir téléchargé vos données avant de mettre votre ASUS VivoWatch BP hors tension.

5 Bracelet (silicone de qualité médicale)

Le bracelet vous permet de porter la montre sur votre poignet.

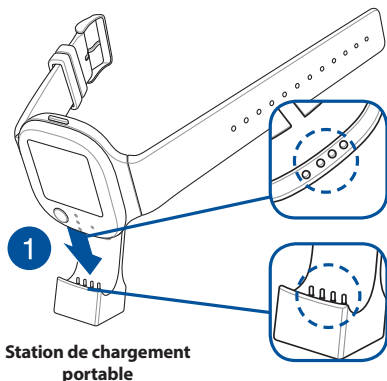
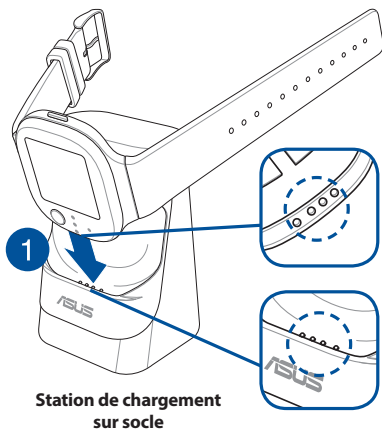
6 Connecteurs de charge (entrée: 5Vcc, 0.5A)

Alignez et connectez ces connecteurs de charge aux connecteurs de charge de la station de charge pour recharger la batterie de votre montre.

Charger votre ASUS VivoWatch BP

1. Aligned et placez les connecteurs de charge de votre ASUS VivoWatch BP sur les connecteurs de charge de la station de charge.

Français

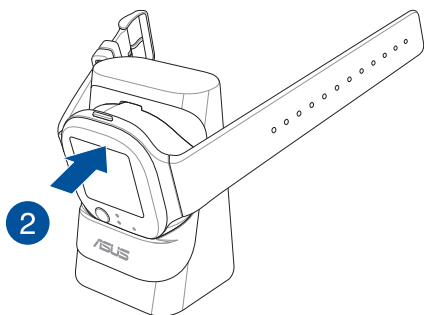


La station de chargement sur socle est fourni avec les modèles HC-A04 et HC-A04A ; le socle de chargement portable est fourni avec le modèle HC-A04A uniquement.

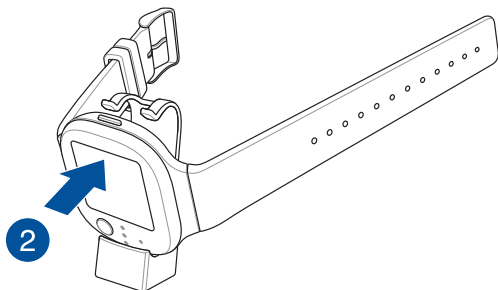


Vérifiez que les connecteurs de charge sont propres et secs avant de tenter de recharger la batterie de votre montre.

2. Poussez délicatement votre ASUS VivoWatch BP pour qu'elle soit correctement insérée dans la station de charge.

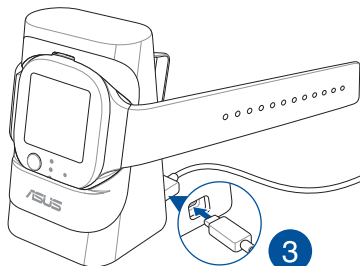


**Station de chargement
sur socle**

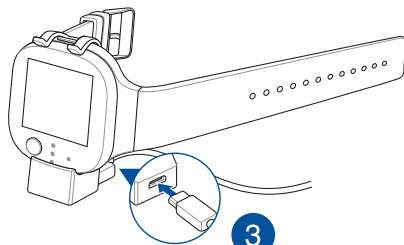


**Station de chargement
portable**

3. Connectez le câble USB à la station de charge, puis connectez le câble USB à une source d'alimentation pour commencer à charger.



Station de chargement
sur socle



Station de chargement
portable



L'ASUS VivoWatch BP s'allume automatiquement une fois que la batterie est complètement chargée.



- Une mauvaise connexion du câble USB peut endommager l'ASUS VivoWatch BP. Tout dommage causé par une mauvaise utilisation n'est pas couvert par le service de garantie.*
- Ne court-circuitez pas les connecteurs de charge de la station.*
- Certains Power Banks ne sont pas conçus pour détecter les appareils à faibles tensions et ne peuvent donc pas être utilisés pour recharger la batterie de votre ASUS VivoWatch BP.*

2

Utilisation de l'ASUS VivoWatch BP

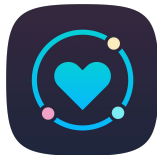
Installer l'application compagnon

Associez votre ASUS VivoWatch BP à l'application compagnon pour profiter de toutes ses fonctionnalités, telles que les données d'activité, les rappels de prise de médicaments, le suivi de vos déplacements, les notifications de message et d'appel et les recommandations de sommeil et de santé.

1. Sur votre téléphone, connectez-vous ou créez un compte Google ou Apple.
2. Ouvrez l'application **Play Store** ou **App Store**.



3. Recherchez puis installez l'application compagnon **ASUS HealthConnect App**.

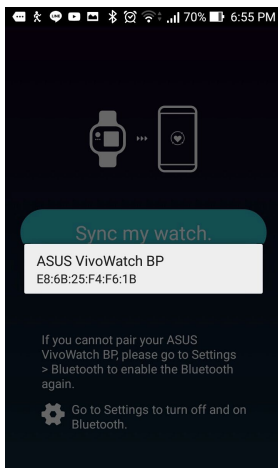
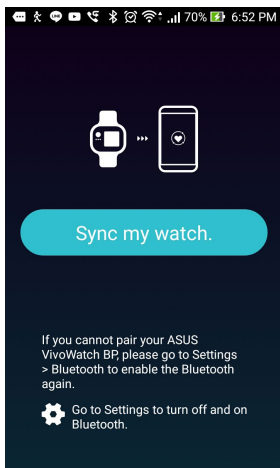


Première association



- *N'oubliez pas d'activer la connexion Bluetooth de votre téléphone avant l'association.*
- *Vérifiez que votre montre se trouve à une portée maximale de 3 mètres du téléphone.*

1. Maintenez le bouton d'accueil pendant deux (2) secondes pour allumer votre ASUS VivoWatch BP.
2. Lancez l'application **ASUS HealthConnect App**.
3. Suivez les instructions apparaissant à l'écran de votre téléphone et votre ASUS VivoWatch BP pour terminer l'association.

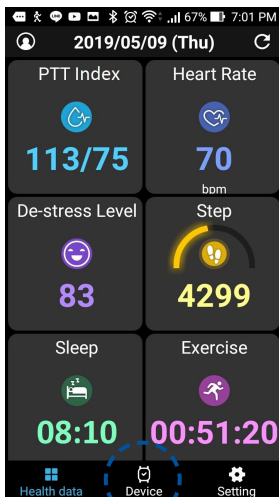


Association avec un autre appareil ou réassociation



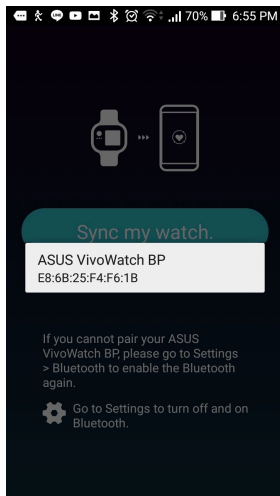
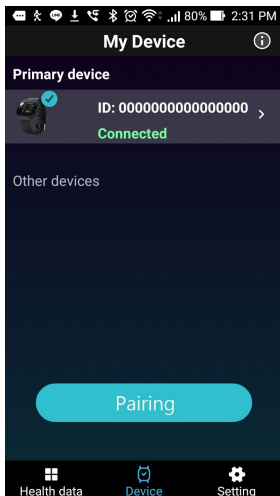
- *N'oubliez pas d'activer la connexion Bluetooth de votre téléphone avant l'association.*
- *Vérifiez que votre montre se trouve à une portée maximale de 3 mètres du téléphone.*

1. Dans l'écran Aujourd'hui, appuyez sur **Device (Périphérique)** en bas de l'écran.



Icône de périphérique

2. Dans l'écran Device (Appareil), appuyez sur **Pairing (Appairage)**.
3. Sélectionnez votre ASUS VivoWatch BP dans la liste et appuyez sur **OK** pour lancer l'appairage.

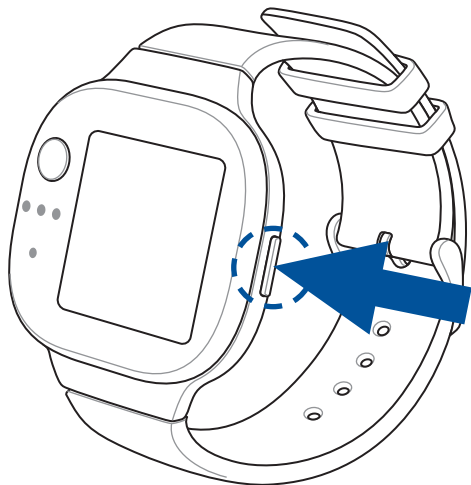


Naviguer sur votre ASUS VivoWatch BP

Déverrouiller votre ASUS VivoWatch BP

Appuyez sur le bouton **Accueil** pour déverrouiller votre ASUS VivoWatch BP. Vous pouvez faire défiler les différentes fonctionnalités de l'ASUS VivoWatch BP une fois cette dernière déverrouillée.

Français



Après une certaine période d'inactivité, l'ASUS VivoWatch BP affichera à nouveau l'écran d'accueil et se verrouillera automatiquement pour éviter les actions involontaires.

Faire défiler les fonctionnalités ASUS VivoWatch BP

Faites glisser vers la gauche ou la droite pour faire défiler les différentes fonctionnalités disponibles.

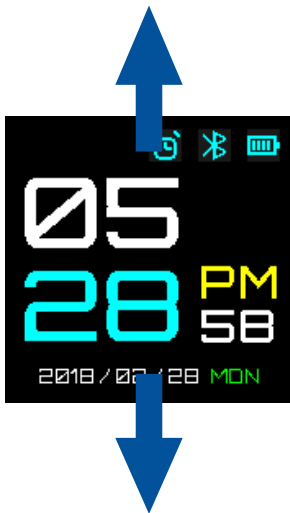


*Vous pouvez appuyer sur le bouton **Accueil** pour revenir à l'écran d'ACCUEIL.*

Afficher plus d'informations sur la fonctionnalité sélectionnée

Balayez vers le haut ou vers le bas pour afficher plus d'informations sur la fonction ASUS VivoWatch BP sélectionnée ou modifier le cadran de montre.

Français



Certaines fonctionnalités ne contiennent pas d'informations supplémentaires.

Caractéristiques de l'ASUS VivoWatch BP

Votre ASUS VivoWatch BP affiche de nombreuses informations telles que votre temps d'exercice physique et la qualité de votre sommeil afin de vous aider à améliorer votre bien-être quotidien.



Les captures d'écran de ce manuel sont données à titre indicatif uniquement.

Écran d'accueil

L'écran d'accueil de votre ASUS VivoWatch BP affiche la date et l'heure ainsi que l'état de la montre.



Icône	Description
	Verrouillé
	Niveau de charge de la batterie
	Connecté
	Alarme



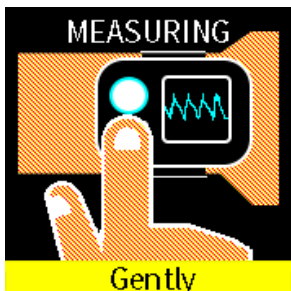
Balayez vers le haut ou le bas pour modifier le cadran de montre.

Écran de mesure

Cet écran vous permet de mesurer votre rythme cardiaque et vos données de santé. Votre ASUS VivoWatch BP peut également évaluer votre stress émotionnel en utilisant l'indice PTT (Pulse Transit Time) et l'estimation du débit sanguin.

Faites glisser vers la droite à partir de l'écran d'**Accueil** pour accéder à l'écran de **Mesure**.

Pour mesurer votre rythme cardiaque et vos données de santé, faites défiler jusqu'à cet écran, puis placez votre doigt sur l'électrode et le capteur PPG (lumière verte).



Votre ASUS VivoWatch BP utilise le capteur PPG en conjonction avec l'électrode pour vous permettre de relever vos données de santé. La façon dont vous portez votre ASUS VivoWatch BP peut affecter la précision des mesures.

Pour garantir des résultats précis :

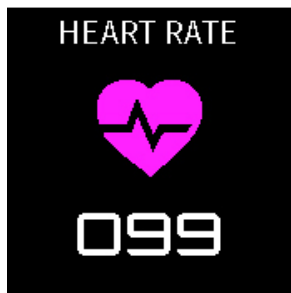
- Portez la montre de façon normale avec le cadran pointé vers le haut et le dessous de la montre en contact avec votre peau et à distance de l'os de votre poignet.
- Le port de la montre doit être confortable. Ne serrez pas le bracelet de la montre trop fort sur votre poignet.
- Placez votre doigt **délicatement** sur l'électrode et couvrez la lumière verte lors de la mesure vos données de santé.
- Restez immobile lors de la mesure pour obtenir les résultats les plus précis.



- *La précision du capteur PPG peut varier en fonction de la méthode de mesure utilisée et de l'environnement dans lequel l'indice est mesuré. Si le capteur PPG est sale, nettoyez-le avec un chiffon propre et réessayez.*
- *Ne regardez pas directement dans le capteur PPG. Le faire peut entraîner des problèmes de vision.*
- *Ne laissez pas des enfants regarder dans le faisceau émis par le capteur.*
- *L'ASUS VivoWatch BP n'est pas un appareil médical et ASUS ne fait aucune allégation en ce sens. Cet appareil n'est pas destiné à diagnostiquer les problèmes de santé. Les résultats de mesure sont fournis à titre indicatif uniquement.*

Écran de rythme cardiaque

Cet écran affiche votre pouls actuel. Le capteur PPG intégré à votre ASUS VivoWatch BP détecte automatiquement votre rythme cardiaque.



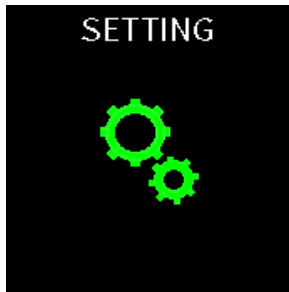
Pour garantir des résultats précis :

1. Portez la montre de façon normale avec le cadran pointé vers le haut et le dessous de la montre en contact avec votre peau et à distance de l'os de votre poignet.
2. Le port de la montre doit être confortable. Ne serrez pas le bracelet de la montre trop fort sur votre poignet.
3. De meilleurs résultats peuvent être obtenus après vous être échauffé.

Paramètres

Cet écran vous permet de modifier les paramètres directement sur votre ASUS VivoWatch BP. À partir de l'écran d'**Accueil**, faites glisser à trois reprises vers la droite pour accéder aux **Paramètres**.

Balayez vers le haut ou vers le bas de l'écran **Paramètres** pour afficher les paramètres configurables répertoriés ci-dessous.



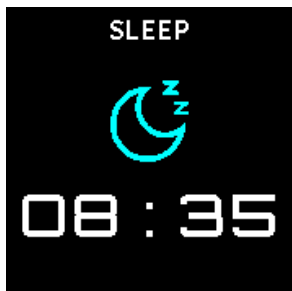
Paramètres	Description
Alarme	Active ou désactive les alarmes.
Heure	Règle l'heure.
Profil	Règle le profil. Entrez vos informations personnelles correctement pour des mesures de vos données de santé plus précises.
Langue	Change la langue de l'appareil.
Luminosité	Règle la luminosité de votre montre. Cet effet est plus visible dans les environnements sombres.
À propos	Affichez plus d'informations sur votre appareil, telles que la version du firmware, le numéro de série, les étiquettes électroniques, etc.

Écran des activités

Votre ASUS VivoWatch BP enregistrera automatiquement vos activités quotidiennes et les affichera sur cet écran. Faites glisser vers la gauche à partir de l'écran d'**Accueil** pour accéder à l'écran des **Activités**.

Vous pouvez visualiser vos activités quotidiennes telles que votre nombre de pas, les calories que vous avez brûlées, votre temps de sommeil ou votre temps de sommeil de confort à mesure que ces données sont enregistrées.

Français



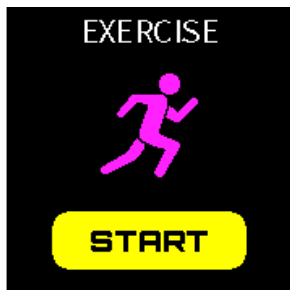
Balayez vers le haut ou vers le bas pour afficher d'autres activités.

Écran d'exercice

Cet écran vous permet d'obtenir un suivi de vos sessions d'exercice. Lorsque le mode exercice est activé, votre ASUS VivoWatch enregistre les informations de la session d'exercice en cours et les affiche à l'écran tout au long de la session d'exercice.

Passer en mode exercice

Pour passer en mode exercice, faites glisser vers la gauche ou la droite jusqu'à l'écran **EXERCISE**, puis appuyez sur **DÉMARRER** pour passer en mode exercice.



- En mode Exercice, sélectionnez **Outdoor (Extérieur)** pour activer la fonction GPS. Attendez dans une zone ouverte à l'extérieur jusqu'à ce que le signal GPS se connecte avant de commencer votre séance d'exercice.
- L'icône **GPS** s'affiche lorsque le signal GPS est connecté.

À partir de l'écran d'exercice, faites glisser vers la gauche ou la droite pour afficher des informations telles que le rythme cardiaque en temps réel, le temps d'exercice, les calories, le nombre de pas et la distance pour la séance d'exercice en cours.

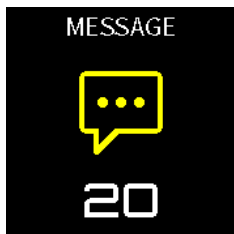
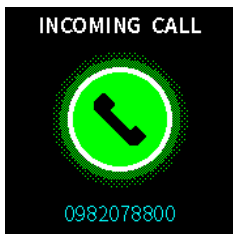
Quitter le mode d'exercice

Appuyez sur le bouton Accueil et appuyez sur **END (TERMINER)** pour quitter le mode exercice.



Notifications

Lorsque vous recevez un appel ou un message sur le téléphone associé, votre ASUS VivoWatch BP vibre et affiche le numéro de téléphone de l'appelant ou affiche un aperçu du message.



Rappels

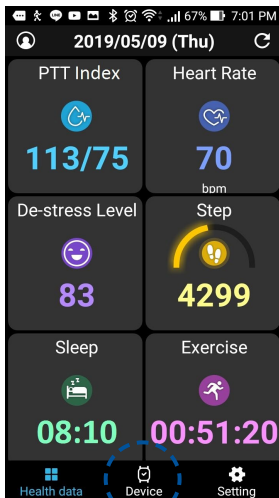
Votre ASUS VivoWatch BP affichera également des rappels de marche et de prise de médicaments pour vous aider à adopter un mode de vie plus sain.



Mettre à jour votre ASUS VivoWatch BP

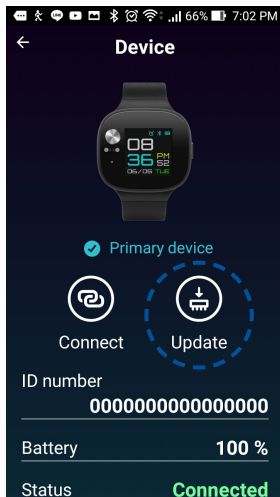
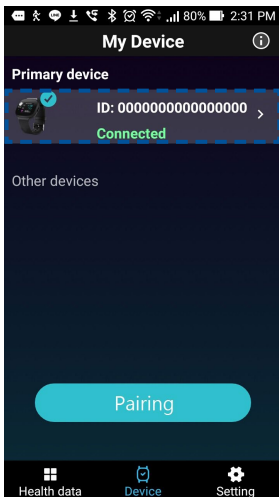
Mise à jour via l'application ASUS HealthConnect

1. Lancez l'application **ASUS HealthConnect App**.
2. Dans l'écran Aujourd'hui, appuyez sur **Device (Périphérique)** en bas de l'écran.



Icône de périphérique

3. Dans l'écran Device (Appareil), appuyez sur l'appareil que vous désirez mettre à jour.
4. Appuyez sur **Update (Mise à jour)**. Un message s'affichera lorsque la mise à jour est terminée.



Einführung

Vielen Dank für den Kauf Ihrer ASUS VivoWatch BP! Die ASUS VivoWatch BP ist das weltweit erste tragbare Gerät, das die Vorteile der ASUS HealthAI-Technologie mit akkuraten, intelligenten und kompakten Fitnessfunktionen kombiniert. Ergänzen Sie bitte die folgenden Informationen zum späteren Nachweis:

KAUFDATUM: _____

SERIENNUMMER: _____

Heften Sie Ihren Kaufbeleg hier an.

Registrieren Sie Ihr Produkt unter

https://account.asus.com/product_reg.aspx

Über dieses Handbuch

Diese Anleitung liefert Informationen über die Hardware- und Softwaremerkmale Ihrer ASUS VivoWatch BP, geordnet in folgenden Kapiteln:

Kapitel 1: Erste Schritte

Dieses Kapitel beschreibt die Hardware-Komponenten Ihrer ASUS VivoWatch BP und legt dar, wie Sie die verschiedenen Bestandteile Ihrer ASUS VivoWatch BP benutzen.

Kapitel 2: Ihre ASUS VivoWatch BP verwenden

Dieses Kapitel bietet eine Übersicht zur Nutzung Ihrer ASUS VivoWatch BP.

Anhang

Dieser Abschnitt enthält Hinweise zu Ihrer ASUS VivoWatch BP.



Lesen Sie alle Informationen in der Bedienungsanleitung und mögliche weitere Hinweiszettel im Paket, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Für die vollständige Handbuchversion zu Ihrer ASUS VivoWatch BP besuchen Sie unsere mehrsprachige Webseite unter:

https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-BP-HC-A04/HelpDesk_Manual/ oder

https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-BP-HC-A04A/HelpDesk_Manual/.

Anmerkungen zu diesem Handbuch

Zum Hervorheben wichtiger Informationen sind manche Textabschnitte in diesem Handbuch wie folgt gekennzeichnet:



Diese Meldung enthält wichtige Informationen, denen Sie folgen müssen, um die Aufgabe fertigzustellen.



Diese Meldung enthält zusätzliche Informationen und Tipps, die Ihnen bei der Fertigstellung einer Aufgabe helfen können.



Diese Mitteilung enthält wichtige Informationen, die zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit bei der Durchführung von Aufgaben und zur Verhinderung von Schäden an den Daten und Komponenten Ihrer ASUS VivoWatch BP befolgt werden müssen.

Typographie

Fett = Diese Schriftart zeigt Ihnen ein Menü oder ein Element, welches ausgewählt werden muss.

KURSIV = Diese Schriftart zeigt an, dass Sie sich auf einen bestimmten Abschnitt in diesem Handbuch beziehen können.

Sicherheitshinweise

- Die ASUS VivoWatch BP und die Ladestation müssen dem Recycling zugeführt oder ordnungsgemäß entsorgt werden.
- Halten Sie kleine Komponenten von Kindern fern.
- Ihre ASUS VivoWatch BP darf nur in einer Umgebung mit einer Temperatur zwischen 5 °C und 40 °C verwendet werden und nur in einer Umgebung mit einer Temperatur zwischen -20 °C und 45 °C gelagert werden.
- Lassen Sie Ihre ASUS VivoWatch BP NICHT in einem überhitzten Auto liegen. An sonnigen Tagen können die Temperaturen in einem geparkten Auto die empfohlenen Umgebungstemperaturen überschreiten.
- Bei einigen Personen können Hautreizungen bei bestimmten Materialien in Schmuck, Uhren und anderen tragbaren Artikeln auftreten, welche für längere Zeit in Kontakt mit der Haut sind. Dies kann in Allergien, Umweltfaktoren, längerem Kontakt mit Reizstoffen wie Seife, Schweiß oder anderen Ursachen begründet liegen.
- Sie erfahren möglicherweise eher Hautirritationen durch tragbare Geräte, wenn Sie Allergien oder eine sonstige Sensibilität haben.
- Wenn Sie wissen, dass Sie eine empfindliche Haut haben, seien Sie bitte besonders achtsam beim Tragen Ihrer ASUS VivoWatch BP.
- Sie erleben möglicherweise eher Hautirritationen durch Ihre ASUS VivoWatch BP, wenn Sie sie zu eng umgebunden haben.
- Nehmen Sie Ihre ASUS VivoWatch BP regelmäßig ab, damit Ihre Haut atmen kann.

- Wenn Sie Ihre ASUS VivoWatch BP und das Armband sauber und trocken halten, wird die Möglichkeit einer Hautreizung gesenkt.
- Falls bei Ihnen Rötungen, Schwellungen, Juckreiz oder andere Irritationen oder Beschwerden auf Ihrer Haut, um oder unter Ihrer ASUS VivoWatch BP, auftreten, nehmen Sie Ihre Uhr bitte ab und konsultieren Ihren Arzt, bevor Sie die ASUS VivoWatch BP wieder tragen.
- Eine weitere Benutzung, auch nachdem die Symptome abgeklungen sind, kann zu nochmaligen oder sogar stärkeren Hautirritationen führen.



- *Die ASUS VivoWatch BP ist kein medizinisches Gerät und erhebt keine medizinischen Befunde. Sie ist nicht dafür ausgelegt, den Gesundheitszustand zu diagnostizieren. Die Messergebnisse dienen nur zu Ihrer Referenz.*
- *Passen Sie Ihre Medikation NICHT aufgrund der Messergebnisse Ihrer ASUS VivoWatch BP an. Nehmen Sie Ihre Medikamente, wie von Ihrem Arzt verordnet, ein. Nur ein Arzt ist qualifiziert, Krankheiten zu diagnostizieren und zu behandeln.*

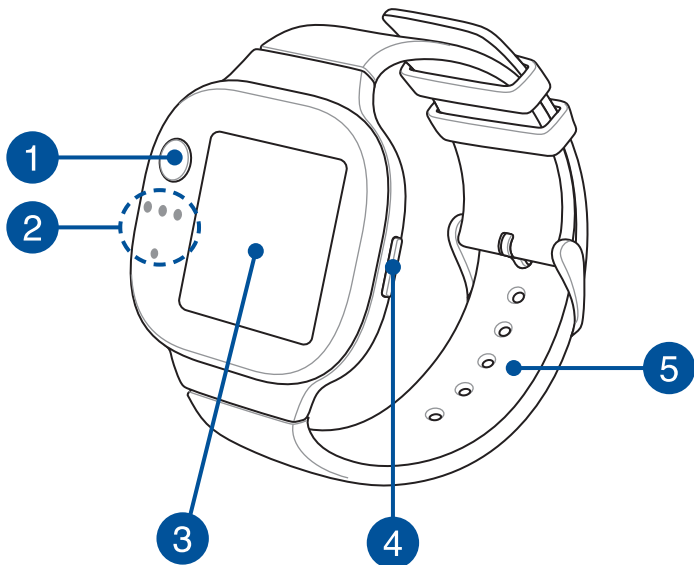
Vorsichtsmaßnahmen zum Akku

- Nicht durch Verbrennen entsorgen.
- Versuchen Sie nie, den Akku kurzzuschließen.
- Versuchen Sie nicht, den Akku zu de-/montieren.
- Unterbrechen Sie die Nutzung, falls der Akku ausläuft.

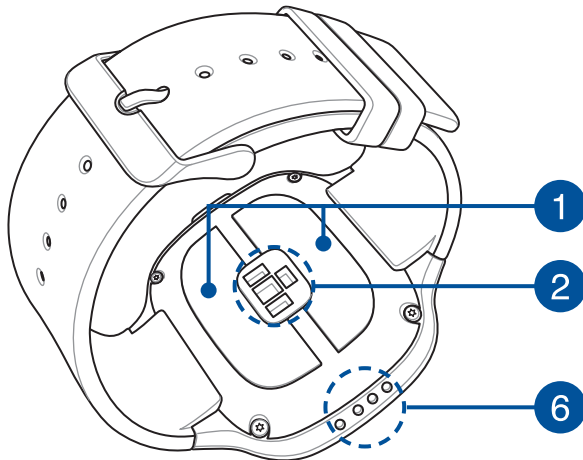
1

Erste Schritte

Ihre ASUS VivoWatch BP kennenlernen



- Ihre ASUS VivoWatch BP kann als Einzelgerät für Messungen und Zeiteinstellungen verwendet werden.
- Laden Sie die Begleit-App herunter und installieren Sie sie für eine vollständige Übersicht Ihrer Gesundheitsmesswerte. Weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt Installieren der Begleit-App in dieser Anleitung.



- Die ASUS VivoWatch BP erfüllt die IP67-Norm für Staub- und Wasserbeständigkeit. Sie hält Spritzwasser, Regen, Schnee und das Duschen aus. Sie ist nicht geeignet zum Schwimmen, Tauchen, Schnorcheln, Sporttauchen und für Wassersportarten mit hoher Geschwindigkeit.
- Verwenden Sie Ihre ASUS VivoWatch BP NICHT in mit Chemikalien oder Salzwasser versetzten Flüssigkeiten (z.B. Meerwasser, Schwimmbäder oder Thermalbäder), da dies die Ladeanschlüsse beschädigen kann. Falls Ihre ASUS VivoWatch BP mit den genannten Flüssigkeiten in Kontakt gekommen ist, stellen Sie sicher, dass Sie die Ladeanschlüsse gründlich mit frischem Wasser spülen und anschließend mit einem sauberen Tuch abtrocknen, um Korrosion zu verhindern.

1 Elektrode

Diese Elektrode arbeitet in Verbindung mit dem PPG-Sensor, um die Messung Ihrer Herzfrequenz und Gesundheitswerte zu ermöglichen.



Weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt Ihre ASUS VivoWatch BP verwenden in dieser Anleitung.

2 PPG (Photoplethysmografie)-Sensor

Dieser Sensor arbeitet in Verbindung mit der Elektrode, um die Messung Ihrer Gesundheitswerte zu ermöglichen. Dieser Sensor ermöglicht außerdem die Messung Ihrer Herzfrequenz.



Weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt Ihre ASUS VivoWatch BP verwenden in dieser Anleitung.

3 Touchscreen-Display

Mit Gesten auf dem Touchscreen-Display bedienen Sie Ihre ASUS VivoWatch BP.



Weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt Ihre ASUS VivoWatch BP verwenden in dieser Anleitung.

4

Home-Taste

Drücken Sie an Ihrer ASUS VivoWatch BP diese Taste, um zum Home-Bildschirm zurückzukehren. Sie können diese Taste außerdem drücken, um Ihre ASUS VivoWatch BP zu entsperren oder andere Funktionen zu aktivieren.

Halten Sie diese Taste für zwei (2) Sekunden gedrückt, um Ihre ASUS VivoWatch BP einzuschalten, oder halten Sie diese Taste für fünfzehn (15) Sekunden gedrückt, um Ihre ASUS VivoWatch BP auszuschalten.



Um Datenverlust zu verhindern, stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Daten hochladen, bevor Sie Ihre ASUS VivoWatch BP ausschalten.

5

Armband (medizinisches Silikon)

Das Armband ermöglicht Ihnen, Ihre ASUS VivoWatch BP am Handgelenk zu tragen.

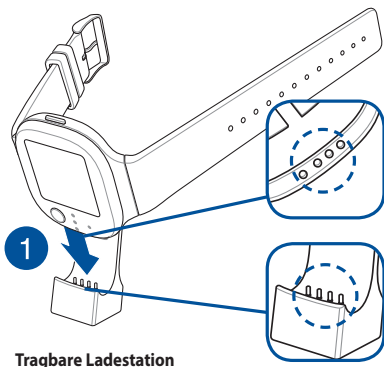
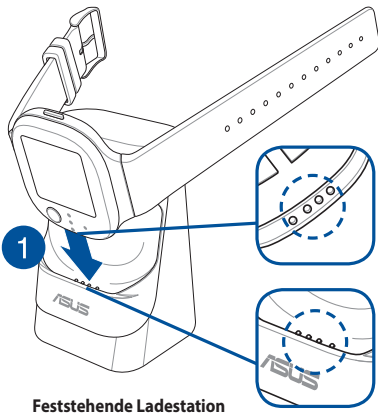
6

Ladeanschlüsse (Eingang: 5 Vdc, 0,5 A)

Richten Sie diese Ladeanschlüsse an den Ladestiften Ihrer Ladestation aus und stellen Sie eine Verbindung her, um den Akku Ihrer ASUS VivoWatch BP aufzuladen.

Ihre ASUS VivoWatch BP aufladen

1. Richten Sie die Ladeanschlüsse Ihrer ASUS VivoWatch BP an den Ladestiften Ihrer Ladestation aus.

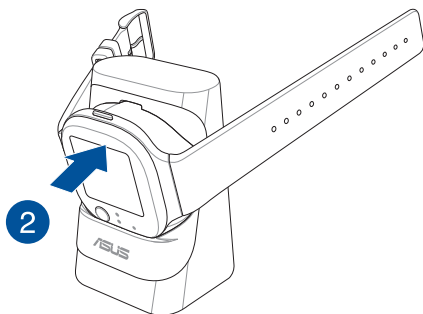


Die feststehende Ladestation gehört zum Lieferumfang der Modelle HC-A04 und HC-A04A, während die tragbare Ladestation nur zum Modell HC-A04A mitgeliefert wird.

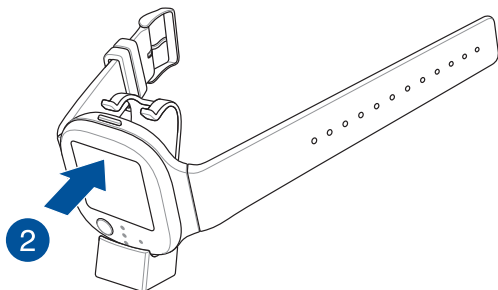


- Stellen Sie sicher, dass die Ladestifte und Ladeanschlüsse sauber und trocken sind, bevor Sie aufladen.

2. Drücken Sie Ihre ASUS VivoWatch BP vorsichtig, bis sie fest in der Ladestation sitzt.

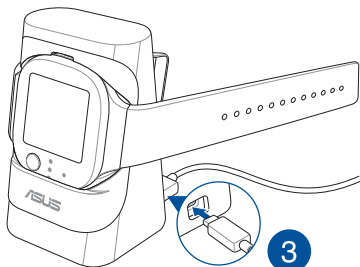


Feststehende Ladestation

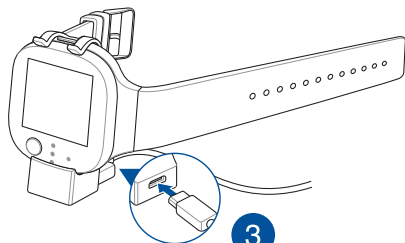


Tragbare Ladestation

3. Schließen Sie das USB-Kabel an die Ladestation an, verbinden Sie dann das andere Ende des USB-Kabels mit einer Stromquelle, um den Ladevorgang zu starten.



Feststehende Ladestation



Tragbare Ladestation



Ihre ASUS VivoWatch BP schaltet sich automatisch ein, wenn sie vollständig aufgeladen ist.



- Wenn das USB-Kabel nicht ordnungsgemäß angeschlossen wird, kann die ASUS VivoWatch BP ernsthaft beschädigt werden. Alle Schäden, die durch falschen Gebrauch verursacht wurden, fallen nicht unter die Garantie.*
- Schließen Sie die Ladestifte in der Ladestation nicht kurz.*
- Mit einigen Power Banks kann die ASUS VivoWatch BP nicht aufgeladen werden, da sie keine Schwachstrom-Geräte erkennen können.*

2

Ihre ASUS VivoWatch BP verwenden

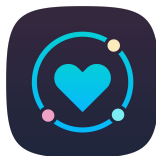
Installieren der Begleit-App

Koppeln Sie Ihre ASUS VivoWatch BP mit der Begleit-App, um alle Funktionen nutzen zu können, z. B. Aktivitätsdaten, Erinnerungen an Medikamenteneinnahmen, Wegverfolgung, Mitteilungs- und Anrufbenachrichtigungen sowie Empfehlungen für einen gesunden Schlaf und gutes Befinden.

1. Melden Sie sich über Ihr Telefon an Ihrem Google-Konto oder mit Ihrer Apple ID an bzw. registrieren Sie ein Google-Konto oder eine Apple ID.
2. Öffnen Sie den **Play Store** oder **App Store**.



3. Suchen Sie nach **ASUS HealthConnect App**, installieren Sie dann die Begleit-App.

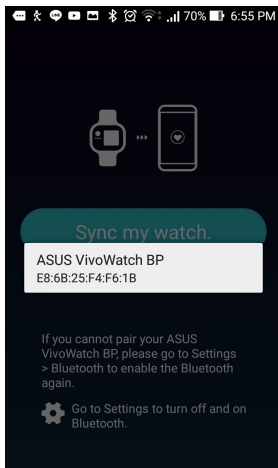
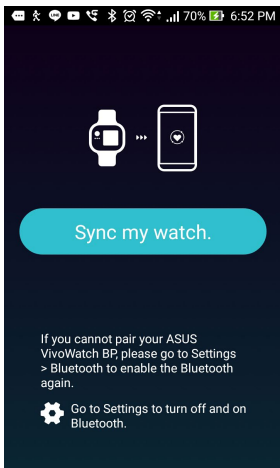


Erste Kopplung



- *Schalten Sie vor der Kopplung die Bluetooth-Funktion Ihres Telefons ein.*
- *Achten Sie darauf, dass sich die ASUS VivoWatch BP innerhalb von drei Metern von Ihrem Telefon befindet.*

1. Halten Sie die Home-Taste für zwei (2) Sekunden gedrückt, um Ihre ASUS VivoWatch BP einzuschalten.
2. Starten Sie die **ASUS HealthConnect App**.
3. Befolgen Sie die Bildschirmanweisungen auf Ihrem Telefon und Ihrer ASUS VivoWatch BP, um den Kopplungsvorgang fertigzustellen.

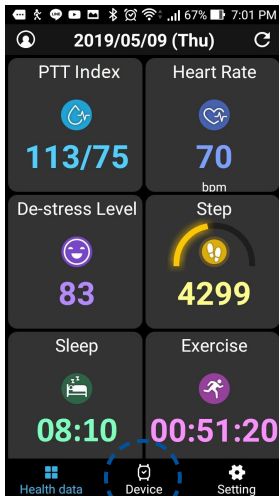


Koppeln mit einem anderen Gerät oder nochmals koppeln



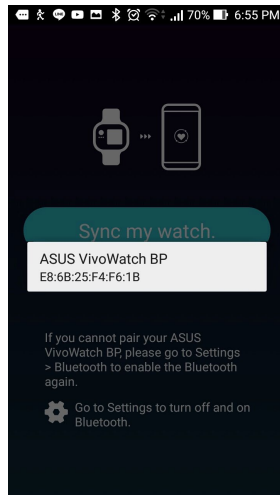
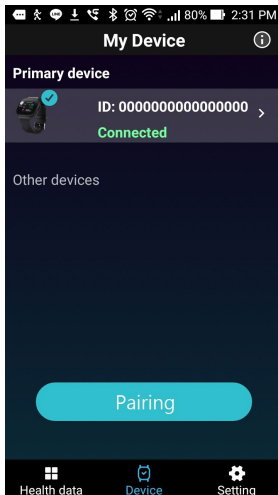
- Schalten Sie vor der Kopplung die Bluetooth-Funktion Ihres Telefons ein.
- Achten Sie darauf, dass sich die ASUS VivoWatch BP innerhalb von drei Metern von Ihrem Telefon befindet.

1. Tippen Sie im Heute-Bildschirm auf **Device (Gerät)** am unteren Bildschirmrand.



Gerätesymbol

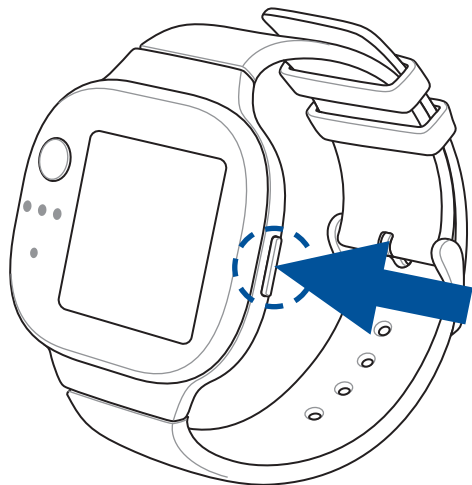
2. Tippen Sie im Gerätebildschirm auf **Pairing (Koppeln)**.
3. Wählen Sie Ihre ASUS VivoWatch BP aus der Liste der verfügbaren Geräte und tippen Sie dann auf **OK**, um den Kopplungsvorgang zu starten.



Ihre ASUS VivoWatch BP navigieren

Ihre ASUS VivoWatch BP entsperren

Drücken Sie auf die **Home-Taste**, um Ihre ASUS VivoWatch BP zu entsperren. Sie können nach dem Entsperren die Funktionen der ASUS VivoWatch BP durchblättern.



Nach einer Weile der Inaktivität kehrt die ASUS VivoWatch BP zum Home-Bildschirm zurück und ist gesperrt, um ungewollte Bedienungen zu verhindern.

Funktionen der ASUS VivoWatch BP durchblättern

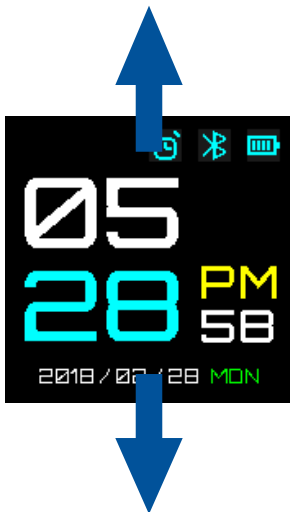
Wischen Sie nach links oder rechts, um die Funktionen der ASUS VivoWatch BP durchzublätern.



Sie können auf die **Home-Taste** drücken, um zum Home-Bildschirm zurückzukehren.

Weitere Informationen für die ausgewählte Funktion anzeigen

Wischen Sie nach oben oder unten, um weitere Informationen für die ausgewählte ASUS VivoWatch BP-Funktion anzuzeigen oder die Uhrenanzeige zu ändern.



Deutsch



Nicht alle Funktionen enthalten zusätzliche Informationen.

Funktionen der ASUS VivoWatch BP

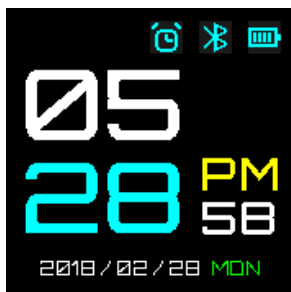
Ihre ASUS VivoWatch BP zeigt Informationen über Ihren täglichen Aktivitätsstatus, Trainingszeiten und Schlafqualität, um Sie auf dem Weg zu einem gesünderen Leben zu unterstützen.



Die in dieser Anleitung gezeigten Abbildungen dienen nur als Referenz.

Home-Bildschirm

Der ASUS VivoWatch BP Home-Bildschirm zeigt die Uhrzeit, Datum und den Status Ihrer ASUS VivoWatch BP.



Sym-bol	Beschreibung
	Gesperrt
	Akkustand
	Verbunden
	Alarm



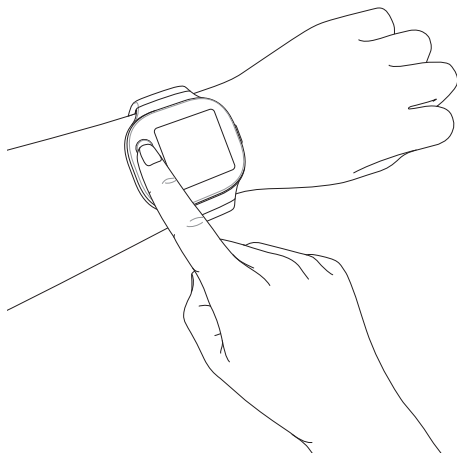
Wischen Sie nach oben oder unten, um die Uhrenanzeige zu ändern.

Messbildschirm

Mit diesem Bildschirm können Sie Ihre Herzfrequenz und Gesundheitswerte messen. Ihre ASUS VivoWatch BP kann außerdem Ihren emotionalen Stress mithilfe des PTT (Pulse Transit Time)-Index und der geschätzten Durchblutungsfrequenz kalkulieren. Wischen Sie im **Home-Bildschirm** nach rechts, um den **Messbildschirm** aufzurufen.

Blättern Sie zu diesem Bildschirm, um Ihre Herzfrequenz und Gesundheitswerte zu messen. Legen Sie Ihren Finger auf die Elektrode und den PPG-Sensor (grünes Licht).

Deutsch



Ihre ASUS VivoWatch BP nutzt den PPG-Sensor in Verbindung mit der Elektrode, um Ihre Gesundheitswerte zu ermitteln. Die Art und Weise, wie Sie Ihre ASUS VivoWatch BP tragen, kann die Genauigkeit der Messungen beeinflussen.

So erhalten Sie genauere Ergebnisse:

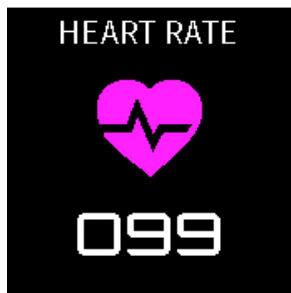
- Tragen Sie die ASUS VivoWatch BP ganz normal, mit der Uhrenanzeige nach oben gewandt, der Unterseite der ASUS VivoWatch BP in Kontakt mit Ihrer Haut und der Uhr entfernt von Ihrem Handgelenknöchel.
- Tragen Sie Ihre ASUS VivoWatch BP so, dass sie Ihnen bequem sitzt. Binden Sie die ASUS VivoWatch BP nicht zu eng um Ihr Handgelenk.
- Legen Sie Ihren Finger **behutsam** auf die Elektrode und bedecken Sie während der Messung Ihrer Gesundheitswerte das grüne Licht.
- Bewegen Sie sich während der Messung nicht, um möglichst genaue Ergebnisse zu erhalten.



- *Die Genauigkeit des PPG-Sensors kann je nach Messbedingungen und Umgebung variieren. Falls der PPG-Sensor verschmutzt ist, reinigen Sie ihn und versuchen es erneut.*
- *Schauen Sie nicht direkt in den PPG-Sensor, da das Sensorlicht Ihr Sehvermögen beeinträchtigen kann.*
- *Bitte stellen Sie sicher, dass Kinder nicht direkt in das Sensorlicht schauen.*
- *Die ASUS VivoWatch BP ist kein medizinisches Gerät und erhebt keine medizinischen Befunde. Sie ist nicht dafür ausgelegt, den Gesundheitszustand zu diagnostizieren. Die Messergebnisse dienen nur zu Ihrer Referenz.*

Herzfrequenzbildschirm

Dieser Bildschirm zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz. Der PPG-Sensor an Ihrer ASUS VivoWatch BP misst automatisch Ihre aktuelle Herzfrequenz.



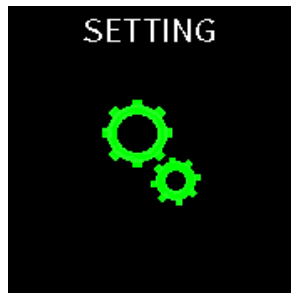
So erhalten Sie genauere Ergebnisse:

1. Tragen Sie die ASUS VivoWatch BP ganz normal, mit der Uhrenanzeige nach oben gewandt, der Unterseite der ASUS VivoWatch BP in Kontakt mit Ihrer Haut und der Uhr entfernt von Ihrem Handgelenknöchel.
2. Tragen Sie Ihre ASUS VivoWatch BP so, dass sie Ihnen bequem sitzt. Binden Sie die ASUS VivoWatch BP nicht zu eng um Ihr Handgelenk.
3. Sie erhalten die genauesten Ergebnisse der Herzfrequenzüberwachung, wenn Sie aufgewärmt sind.

Einstellungen

Über diesen Bildschirm können Sie die Einstellungen direkt auf Ihrer ASUS VivoWatch BP ändern. Wischen Sie im **Home-Bildschirm** dreimal nach rechts, um den **Einstellungen-Bildschirm** aufzurufen.

Wischen Sie im **Einstellungen-Bildschirm** nach oben oder unten, um die unten aufgeführten konfigurierbaren Einstellungen anzuzeigen.

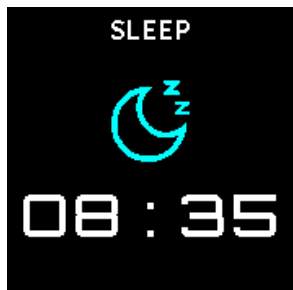


Einstellungen	Beschreibung
Alarm	Schalten Sie die Alarmer ein oder aus.
Zeit	Stellen Sie die Zeit ein.
Profil	Passen Sie Ihr Profil an. Geben Sie Ihre persönlichen Daten korrekt ein, um genauere Gesundheitsmesswerte zu erhalten.
Sprache	Ändern Sie die Sprache des Geräts.
Helligkeit	Passen Sie die Helligkeit Ihrer ASUS VivoWatch BP an. Dieser Effekt macht sich in dunkleren Umgebungen deutlicher bemerkbar.
Über	Zeigen Sie weitere Informationen zu Ihrem Gerät an, z. B. Firmwareversion, Seriennummer, E-Etiketten, etc.

Aktivitätenbildschirm

Ihre ASUS VivoWatch BP zeichnet automatisch Ihre täglichen Aktivitäten auf und zeigt sie auf diesem Bildschirm an. Wischen Sie im **Home-Bildschirm** nach links, um den **Aktivitätenbildschirm** aufzurufen.

Sie können Ihre täglichen Aktivitäten, wie Ihre unternommenen Schritte, Ihre verbrannten Kalorien, Ihre Schlafzeit und Ihre erholsame Schlafzeit anzeigen, nachdem sie aufgezeichnet wurden.



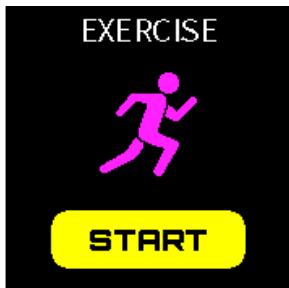
Wischen Sie nach oben oder unten, um weitere Aktivitäten anzuzeigen.


Trainingsbildschirm

Dieser Bildschirm ermöglicht Ihnen, den Überblick über Ihre Trainingseinheiten zu behalten. Wenn Sie den Trainingsmodus starten, zeichnet Ihre ASUS VivoWatch BP Informationen über die aktuelle Trainingseinheit auf und zeigt diese während der Aufzeichnung an.

Trainingsmodus aufrufen

Zum Starten des Trainingsmodus wischen Sie im **Trainingsbildschirm** nach links oder rechts, dann tippen Sie auf **START (Starten)**.



- Im Trainingsmodus wählen Sie «Outdoor», um die GPS-Funktion einzuschalten. Warten Sie, bis das GPS-Signal in einem offenen Außenbereich aktiviert wurde, bevor Sie Ihre Trainingseinheit beginnen.
- Das -Symbol wird angezeigt, sobald das GPS-Signal aktiviert ist.

Wischen Sie im Trainingsbildschirm nach links oder rechts, um Informationen wie die Herzfrequenz in Echtzeit, Trainingszeit, Kalorien, Schritte und Wegstrecke für die aktuelle Trainingseinheit anzuzeigen.

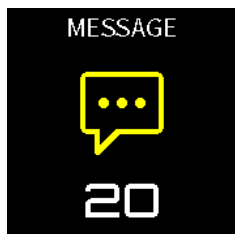
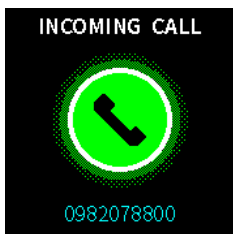
Trainingsmodus beenden

Drücken Sie die Home-Taste und tippen Sie auf **END (Beenden)** zum Verlassen des Trainingsmodus.



Benachrichtigungen

Wenn Sie einen Anruf oder eine Nachricht auf Ihrem gekoppelten Telefon erhalten, vibriert Ihre ASUS VivoWatch BP und zeigt Ihnen die Telefonnummer des Anrufers oder eine Vorschau der Nachricht an.



Erinnerungen

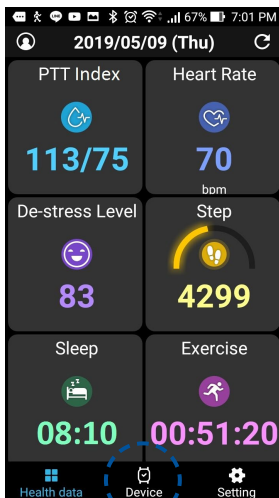
Ihre ASUS VivoWatch BP erinnert Sie auch daran, sich zu bewegen und Ihre Medikamente einzunehmen, um Sie auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil zu unterstützen.



Ihre ASUS VivoWatch BP aktualisieren

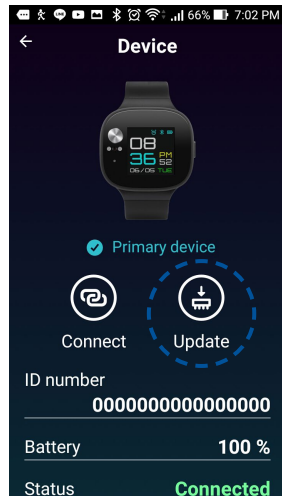
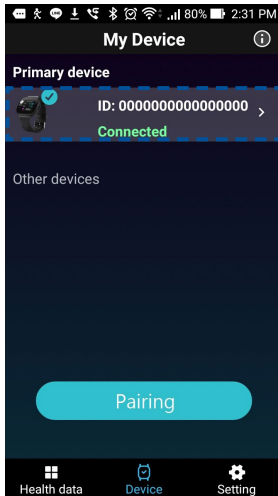
Über die ASUS HealthConnect App aktualisieren

1. Starten Sie die **ASUS HealthConnect App**.
2. Tippen Sie im Heute-Bildschirm auf **Device (Gerät)** am unteren Bildschirmrand.



Gerätesymbol

3. Tippen Sie im Gerätebildschirm auf das Gerät, welches Sie aktualisieren möchten.
4. Tippen Sie auf **Update (Aktualisieren)**. Eine Popup-Meldung wird angezeigt, wenn die Firmwareaktualisierung abgeschlossen ist.



Introduzione

Vi ringraziamo per aver acquistato ASUS VivoWatch BP! ASUS VivoWatch BP è il primo dispositivo indossabile al mondo dotato della tecnologia ASUS HealthAI e di altre funzioni fitness; ASUS VivoWatch BP ha tutti i benefici di un prodotto preciso, intelligente e compatto. Inserite le seguenti informazioni per referenza futura:

DATA D'ACQUISTO: _____

NUMERO DI SERIE: _____

Pinzate qui la ricevuta

Registrate il prodotto al sito https://account.asus.com/product_reg.aspx

Informazioni sul manuale

Questo manuale descrive le caratteristiche hardware e software del vostro ASUS VivoWatch BP e le organizza nei seguenti capitoli:

Capitolo 1: Per iniziare

Questo capitolo descrive le componenti hardware del vostro ASUS VivoWatch BP e fornisce informazioni su come utilizzare le differenti parti del vostro ASUS VivoWatch BP.

Capitolo 2: Utilizzo del vostro ASUS VivoWatch BP

Informazioni generali sull'utilizzo del vostro ASUS VivoWatch BP.

Appendice

Comunicazioni e avvisi per il vostro ASUS VivoWatch BP.



Prima di operare il dispositivo leggete tutte le informazioni sul manuale di istruzioni e il resto del materiale contenuto nella confezione. Per la versione completa del manuale del vostro ASUS VivoWatch BP visitate il nostro sito multi-lingua all'indirizzo: https://www.asus.com/VivoWatch/VivoWatch-BP-HC-A04/HelpDesk_Manual/ o https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-BP-HC-A04A/HelpDesk_Manual/.

Note e messaggi del manuale

Per evidenziare le informazioni chiave contenute nel manuale alcuni messaggi sono presentati nelle forme seguenti:



Messaggio contenente informazioni importanti per il completamento di un'operazione.



Messaggio contenente informazioni aggiuntive e suggerimenti per completare un'operazione.



Messaggio contenente le indicazioni da seguire per garantire la sicurezza di determinate operazioni onde evitare danni ai dati e alle componenti del vostro ASUS VivoWatch BP.

Formati carattere

Grassetto = Indica il menu o l'oggetto da selezionare.

Corsivo = Indica le sezioni alle quali potete fare riferimento in questo manuale.

Norme di sicurezza

- ASUS VivoWatch BP e la base di ricarica devono essere riciclati o smaltiti correttamente.
- Tenete le altre componenti di piccole dimensioni lontano dalla portata dei bambini.
- ASUS VivoWatch BP deve essere utilizzato solamente in ambienti con temperature comprese fra 5 °C e 40 °C, e conservato in condizioni di temperatura ambiente compresa tra -20°C e 45°C.
- NON lasciate ASUS VivoWatch BP in automobile in condizioni di alta temperatura. In un'auto parcheggiata in una giornata di sole la temperatura può superare la temperatura ambiente consigliata.
- Alcune persone potrebbero avere una reazione innaturale ad alcuni materiali usati in gioielli, orologi o altri oggetti indossabili a contatto con la pelle. Queste reazioni possono essere causate da allergie, fattori ambientali, esposizione prolungata a irritanti quali sapone, sudore o altre cause.
- Se avete qualche allergia è più probabile che andiate incontro a irritazioni se entrate in contatto con un qualsiasi dispositivo indossabile.
- Se siete a conoscenza di queste ipersensibilità indossate il vostro ASUS VivoWatch BP con molta cura.
- Se indossate ASUS VivoWatch BP troppo stretto è più probabile che andiate incontro a irritazioni.
- Rimuovete il vostro ASUS VivoWatch BP periodicamente in modo da permettere alla pelle di respirare.

- Mantenete il vostro ASUS VivoWatch BP e il cinturino puliti, questo aiuterà a ridurre la possibilità di irritazioni.
- Se andate incontro a rossore, gonfiore, prurito o qualsiasi altra irritazione o disturbo sulla pelle attorno a ASUS VivoWatch BP, o in profondità, rimuovete subito ASUS VivoWatch BP e consultate il vostro medico curante.
- Un uso continuato, anche dopo il placarsi dei sintomi, potrebbe portare a nuove e più importanti irritazioni.



- *ASUS VivoWatch BP non è un dispositivo medico e non fornisce alcuna garanzia medica. Non è stato progettato per diagnosticare problemi di salute. I risultati delle misurazioni hanno puro scopo informativo.*
- *NON alterate l'utilizzo di farmaci basandovi sul risultato delle misurazioni di ASUS VivoWatch BP. Continuate ad assumere farmaci come previsto dal vostro medico curante. Solamente un medico esperto è qualificato nella diagnosi e nel trattamento delle patologie.*

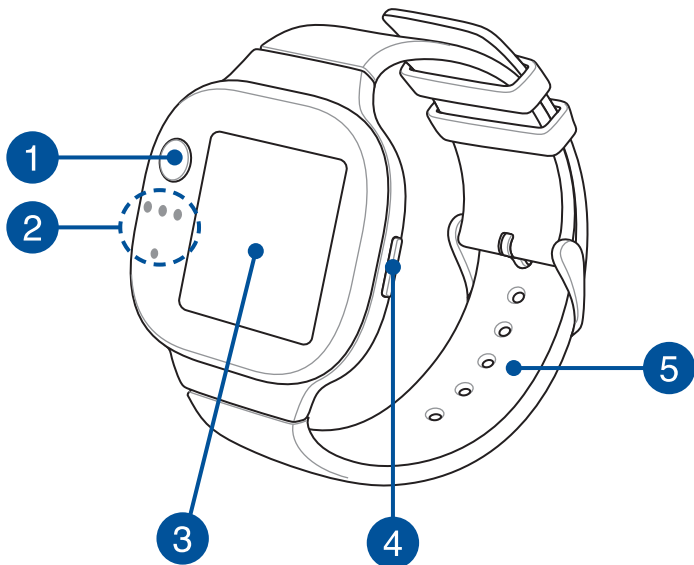
Norme di sicurezza per la batteria

- Non gettate nel fuoco.
- Non cercate mai di cortocircuitare la batteria.
- Non cercate mai di disassemblare e riassemblare la batteria.
- Interrompete subito l'utilizzo se rilevate una qualsiasi perdita.

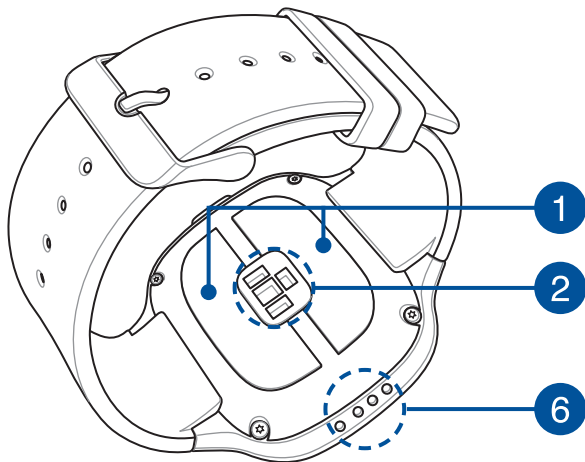
1

Per iniziare

Conoscete il vostro ASUS VivoWatch BP



- *ASUS VivoWatch BP può essere utilizzato come dispositivo autonomo per misurazioni e regolazioni dell'ora.*
- *Per una panoramica completa dei dati sulla vostra salute scaricate e installate l'app di supporto. Per maggiori dettagli fate riferimento alla sezione Installazione dell'app di supporto di questo manuale.*



- *ASUS VivoWatch BP è compatibile con lo standard IP67 per la resistenza a polvere e acqua. Il prodotto può essere utilizzato in caso di spruzzi, pioggia, neve o sotto la doccia. Il prodotto non è utilizzabile per sport quali nuoto, immersioni, snorkeling, immersioni subacquee o sport acquatici ad alta velocità.*
- *NON usate il vostro ASUS VivoWatch BP a contatto con liquidi contenenti sostanze chimiche o in acqua salata (mare, piscine o sorgenti di acqua calda), potreste danneggiare i connettori di ricarica. Se il vostro ASUS VivoWatch BP entrasse in contatto con uno di questi liquidi assicuratevi di risciacquare con cura i connettori con dell'acqua fresca, quindi asciugate con un panno pulito per prevenire la corrosione.*

1 Elettrodo

Questo elettrodo permette, assieme al sensore PPG, di misurare il battito cardiaco e i dati sulla salute.



Per maggiori dettagli fate riferimento alla sezione Utilizzo del vostro ASUS VivoWatch BP di questo manuale.

2 Sensore PPG (Fotopletismografia)

Questo sensore permette, assieme all'elettrodo, di misurare i vostri dati sulla salute. Questo sensore permette inoltre di misurare il vostro battito cardiaco.



Per maggiori dettagli fate riferimento alla sezione Utilizzo del vostro ASUS VivoWatch BP di questo manuale.

3 Schermo touch

Usate lo schermo touch per comandare ASUS VivoWatch BP tramite i gesti interattivi.



Per maggiori dettagli fate riferimento alla sezione Utilizzo del vostro ASUS VivoWatch BP di questo manuale.

4

Pulsante Home

Premete questo pulsante su ASUS VivoWatch BP per tornare alla schermata Home. Potete anche premere questo pulsante per sbloccare ASUS VivoWatch BP o abilitare altre funzioni.

Premete e tenete premuto questo pulsante per due (2) secondi per accendere ASUS VivoWatch BP, o premete e tenete premuto questo pulsante per quindici (15) secondi per spegnere ASUS VivoWatch BP.



Per prevenire perdite di dati assicuratevi di caricare i vostri dati prima di spegnere ASUS VivoWatch BP.

5

Cinturino (Silicone medicale)

Il cinturino vi permette di indossare ASUS VivoWatch BP al polso.

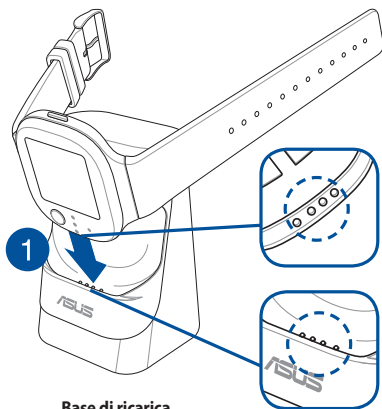
6

Connettori di ricarica (Ingresso: 5Vdc, 0.5A)

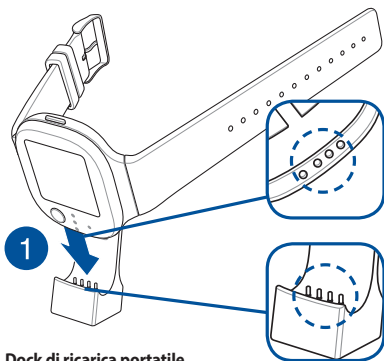
Allineate e collegate questi connettori ai connettori sulla base di ricarica per caricare la batteria di ASUS VivoWatch BP.

Caricare la batteria di ASUS VivoWatch BP

1. Allineate e posizionate i connettori su ASUS VivoWatch BP sui connettori presenti sulla base di ricarica.



Base di ricarica



Dock di ricarica portatile

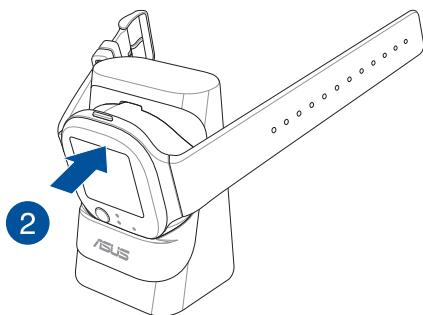


La base di ricarica è fornita in dotazione con i modelli HC-A04 e HC-A04A mentre la dock di ricarica portatile è fornita solamente con il modello HC-A04A.

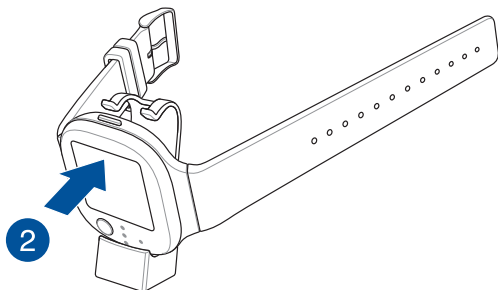


- *Prima di una ricarica assicuratevi che i connettori siano puliti e asciutti.*

2. Esercitate una leggera pressione su ASUS VivoWatch BP in modo che sia inserito correttamente nella base di ricarica.

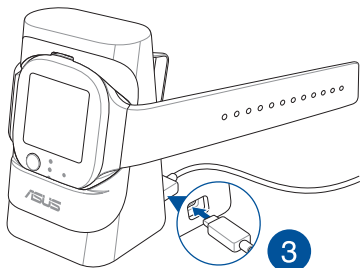


Base di ricarica

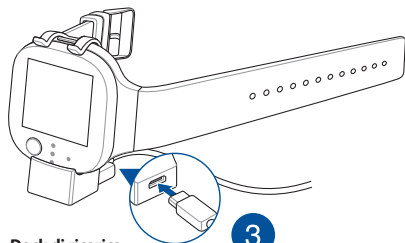


Dock di ricarica portatile

3. Collegate il cavo USB alla base di ricarica, quindi collegare il cavo USB ad una fonte di alimentazione per avviare la ricarica.



Base di ricarica



Dock di ricarica
portatile



ASUS VivoWatch BP si accende automaticamente quando la batteria è completamente carica.



- Un collegamento errato del cavo USB potrebbe causare gravi danni al vostro ASUS VivoWatch BP. Qualsiasi danno causato da un uso non corretto non è coperto dalla garanzia.*
- Non cortocircuitate i connettori della base di ricarica.*
- Alcuni power bank potrebbero non essere in grado di caricare ASUS VivoWatch BP in quanto non compatibili con i dispositivi a bassa corrente.*

2

Utilizzo del vostro ASUS VivoWatch BP

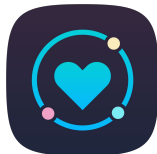
Installazione dell'app di supporto

Associate ASUS VivoWatch BP all'app di supporto per godere di tutti i vantaggi delle sue funzioni, come dati sull'esercizio, promemoria sui farmaci, tracciamento dei percorsi, notifiche di messaggi e chiamate e raccomandazioni sul sonno e sulla salute.

1. Sul vostro telefono eseguite l'accesso con il vostro account Google o con il vostro Apple ID. Create un nuovo account se ancora non lo avete.
2. Avviate **Play Store** o **App Store**.



3. Cercate **ASUS HealthConnect** quindi installate l'app di supporto.

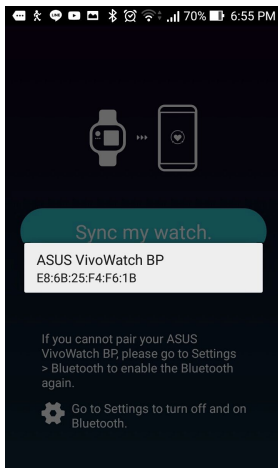
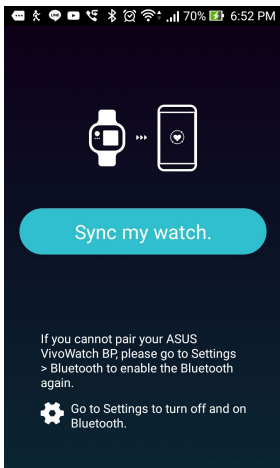


Prima associazione con il telefono



- *Attivate il Bluetooth del vostro telefono prima di eseguire l'associazione.*
- *Assicuratevi che il vostro ASUS VivoWatch BP sia distante meno di tre metri dal vostro telefono.*

1. Premete e tenete premuto il pulsante **Home** per due (2) secondi per accendere ASUS VivoWatch BP.
2. Avviate l'app **ASUS HealthConnect**.
3. Seguite le istruzioni sul vostro dispositivo e su ASUS VivoWatch BP per completare il processo di associazione.

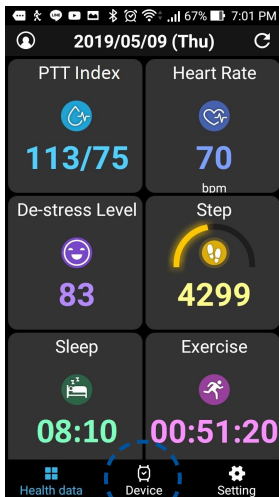


Associazione con un altro dispositivo o riassociazione



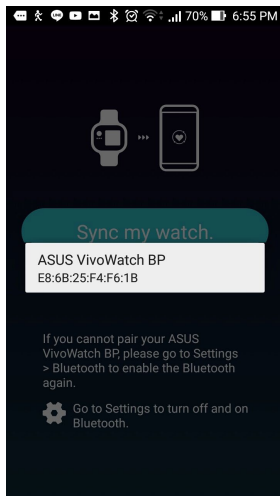
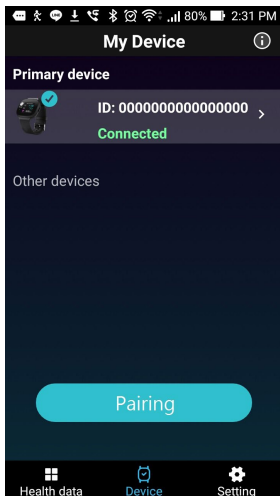
- Attivate il Bluetooth del vostro telefono prima di eseguire l'associazione.
- Assicuratevi che il vostro ASUS VivoWatch BP sia distante meno di tre metri dal vostro telefono.

1. Nella schermata Oggi toccate **Dispositivo** nella parte inferiore dello schermo.



Icona dispositivo

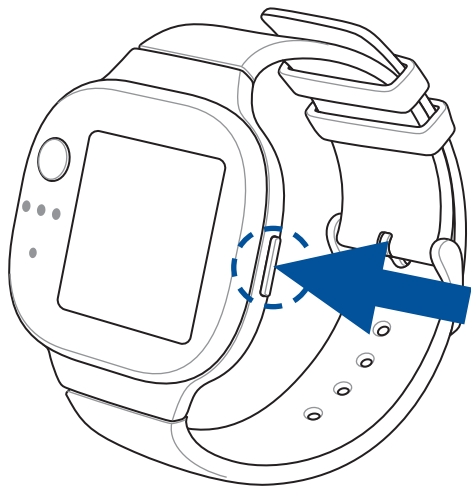
2. Dalla schermata **Dispositivo** toccate **Pairing**.
3. Selezionate il vostro ASUS VivoWatch BP dall'elenco dei dispositivi disponibili, quindi toccate **OK** per avviare l'associazione.



Navigare ASUS VivoWatch BP

Sblocco di ASUS VivoWatch BP

Premete il pulsante **Home** per sbloccare il vostro ASUS VivoWatch BP. Una volta sbloccato ASUS VivoWatch BP potete navigare tra le sue funzioni.



Dopo un periodo di inattività ASUS VivoWatch BP torna alla schermata Home e si blocca per evitare un utilizzo non desiderato.

Scorrimento tra le funzioni di ASUS VivoWatch BP

Scorrete il dito verso sinistra o destra per navigare tra le funzioni di ASUS VivoWatch BP.



Potete premere il pulsante **Home** per tornare alla schermata Home.

Visualizzare più informazioni per la funzione selezionata

Scorrete verso l'alto o verso il basso per visualizzare più informazioni per la funzione selezionata di ASUS VivoWatch BP, o per cambiare il quadrante.



Non tutte le funzioni dispongono di informazioni aggiuntive.

Funzioni di ASUS VivoWatch BP

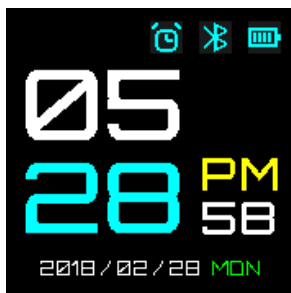
Il vostro ASUS VivoWatch BP mostra informazioni sullo stato della vostra attività giornaliera, sulla durata dell'esercizio e sulla qualità del sonno per aiutarvi a migliorare il vostro benessere.



Le schermate in questa sezione hanno scopo puramente illustrativo.

Schermata Home

La schermata Home di ASUS VivoWatch BP mostra l'ora, la data e lo stato del vostro ASUS VivoWatch BP.



Icona	Descrizione
	Bloccato
	Livello batteria
	Connesso
	Sveglia

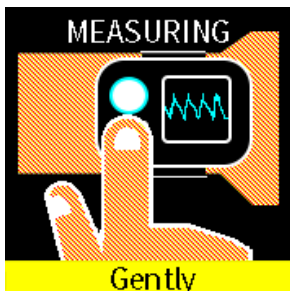


Scorrete verso l'alto o verso il basso per cambiare il quadrante.

Schermata di misurazione

Questa schermata permette di misurare il battito cardiaco e i dati sulla salute. ASUS VivoWatch BP è anche in grado di stimare lo stress emotivo tramite l'indice PTT (Pulse Transit Time) e il valore di portata del flusso sanguigno. Scorrete verso destra nella schermata **Home** per accedere alla schermata **Misurazione**.

Per misurare il battito cardiaco e i dati sulla salute scorrete fino a questa schermata, a questo punto posizionate il dito sull'elettrodo e sul sensore PPG (luce verde).



ASUS VivoWatch BP utilizza il sensore PPG assieme all'elettrodo per misurare i vostri dati sulla salute; il modo in cui indossate ASUS VivoWatch BP può influenzare la precisione della misurazione.

Per ottenere un risultato più accurato:

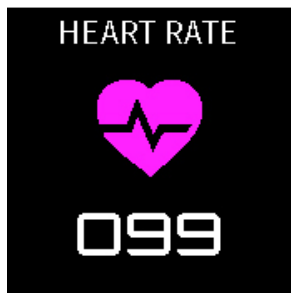
- Indossate ASUS VivoWatch BP normalmente e con il quadrante rivolto verso l'alto, con la parte inferiore di ASUS VivoWatch BP a contatto con la pelle e ASUS VivoWatch BP non a contatto con l'osso del polso.
- Indossate ASUS VivoWatch BP in modo confortevole. Non allacciate il cinturino di ASUS VivoWatch BP troppo stretto al vostro polso.
- Posizionate **delicatamente** il vostro dito sull'elettrodo e coprite la luce verde con il dito quando misurate i dati sulla salute.
- Rimanete immobili durante la misurazione per ottenere un risultato accurato.



- *La precisione del sensore PPG può variare a seconda delle condizioni di misurazione e dell'ambiente circostante. Se il sensore PPG è sporco, pulitelo e riprovate.*
- *Non guardate direttamente nel sensore PPG, la luce emessa potrebbe danneggiare la vostra vista.*
- *Assicuratevi che i bambini non guardino direttamente la luce del sensore.*
- *ASUS VivoWatch BP non è un dispositivo medico e non fornisce alcuna garanzia medica. Non è stato progettato per diagnosticare problemi di salute. I risultati delle misurazioni hanno puro scopo informativo.*

Schermata battito cardiaco

Questa schermata mostra il vostro battito cardiaco corrente. Il sensore PPG sul vostro ASUS VivoWatch BP determina automaticamente il vostro battito cardiaco corrente.



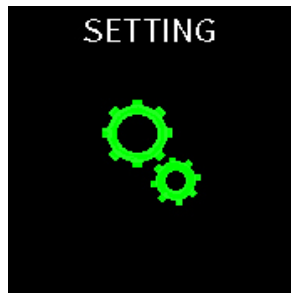
Per ottenere un risultato più accurato:

1. Indossate ASUS VivoWatch BP normalmente e con il quadrante rivolto verso l'alto, con la parte inferiore di ASUS VivoWatch BP a contatto con la pelle e ASUS VivoWatch BP non a contatto con l'osso del polso.
2. Indossate ASUS VivoWatch BP in modo confortevole. Non allacciate il cinturino di ASUS VivoWatch BP troppo stretto al vostro polso.
3. Potete ottenere un risultato più accurato dopo aver eseguito il riscaldamento.

Impostazioni

Questa schermata permette di modificare le impostazioni di ASUS VivoWatch BP. Dalla schermata **Home** scorrete verso destra per tre volte per accedere alla schermata **Impostazioni**.

Scorrete verso l'alto o verso il basso nella schermata **Impostazioni** per visualizzare le impostazioni configurabili ed elencate qui di seguito.



Impostazione	Descrizione
Sveglia	Attiva o disattiva la sveglia.
Data e ora	Regolazione dell'ora.
Profilo	Configurazione del vostro profilo. Inserite correttamente le vostre informazioni personali per ottenere dati sulla salute più accurati.
Lingua	Permette di cambiare la lingua del dispositivo.
Luminosità	Permette di regolare la luminosità di ASUS VivoWatch BP. Questo effetto è più evidente negli ambienti bui.
Informazioni su	Informazioni sul dispositivo quali versione del firmware, numero di serie, e-label e altro.

Schermata Attività

ASUS VivoWatch BP registra automaticamente le vostre attività giornaliere e le mostra in questa schermata. Scorrete verso sinistra nella schermata **Home** per accedere alla schermata **Attività**.

Potete visualizzare le vostre attività come il numero dei passi, le calorie consumate, la durata del sonno e la qualità del sonno anche durante la registrazione.



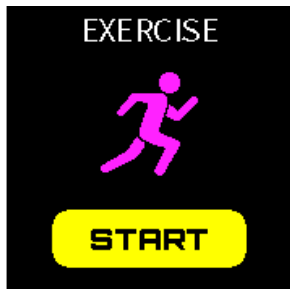
Scorrete verso l'alto o verso il basso per visualizzare le altre attività.


Schermata Esercizio

Questa schermata vi permette di tenere traccia delle vostre sessioni di esercizio. Quando avviare la modalità Esercizio ASUS VivoWatch BP registra le informazioni sulla sessione di esercizio corrente e le mostra mentre queste vengono registrate.

Entrare nella modalità Esercizio

Per entrare nella modalità Esercizio scorrete verso sinistra o destra fino a quando vedete la schermata **ESERCIZIO**, quindi toccate **AVVIA** per iniziare.



- Nella modalità Esercizio selezionate Outdoor per abilitare il GPS. Prima di iniziare l'esercizio è consigliabile attendere l'aggancio del segnale GPS in uno spazio aperto.
- L'icona  verrà visualizzata quando il segnale GPS è stato agganciato.

Dalla schermata Esercizio scorrete verso sinistra o destra per visualizzare informazioni quali il battito cardiaco in tempo reale, la durata dell'esercizio, le calorie, i passi e la distanza per la sessione corrente di esercizio.

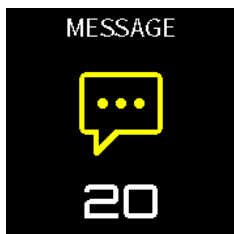
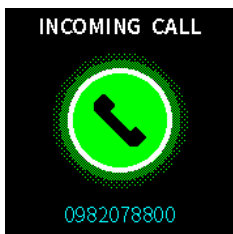
Uscire dalla modalità Esercizio

Per uscire dalla modalità Esercizio premete il pulsante Home e toccate **FINE**.



Notifiche

Quando ricevete una chiamata sul vostro telefono associato, ASUS VivoWatch BP vibra e vi mostra il numero di telefono di chi sta effettuando la chiamata o un'anteprima del messaggio.



Promemoria

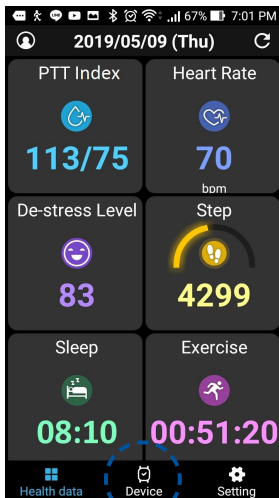
ASUS VivoWatch BP è anche in grado di mostrarvi promemoria per invitarvi a camminare o ad assumere i vostri farmaci/integratori, per indirizzarvi ad uno stile di vita salutare.



Aggiornamento di ASUS VivoWatch BP

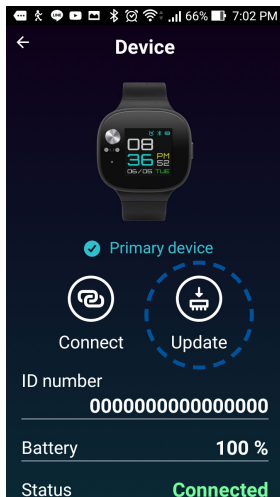
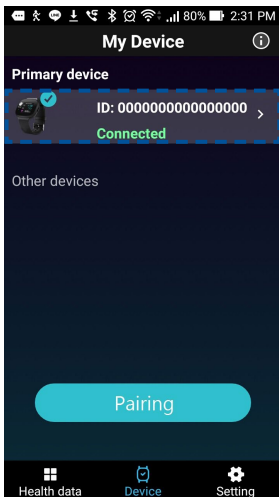
Aggiornamento tramite app ASUS HealthConnect.

1. Avviate l'app **ASUS HealthConnect**.
2. Nella schermata Oggi toccate **Dispositivo** nella parte inferiore dello schermo.



Icona dispositivo

3. Dalla schermata **Dispositivo** toccate sul dispositivo che volete aggiornare.
4. Toccate **Aggiorna**. Quando l'aggiornamento del firmware è completato apparirà un messaggio di conferma.



Введение

Благодарим Вас за приобретение ASUS VivoWatch BP! ASUS VivoWatch BP - первое в мире носимое устройство, оснащенное технологией ASUS HealthAI и функциями для фитнеса со всеми преимуществами для точной, интеллектуальной и компактной работы. Пожалуйста, заполните следующую информацию для дальнейшего использования:

ДАТА ПОКУПКИ: _____

СЕРИЙНЫЙ НОМЕР: _____

Скопируйте квитанцию сюда

Зарегистрируйте свой продукт на https://account.asus.com/product_reg.aspx

О руководстве

В этом руководстве приведена информация о программных и аппаратных функциях устройства

Глава 1: Начало работы

В этой главе предоставлена информация об аппаратных компонентах устройства и их использовании.

Глава 2: Использование устройства

В этой главе приведена информация по использованию устройства.

Приложение

В этом разделе содержатся уведомления.



Перед использованием устройства прочитайте инструкцию по эксплуатации и любую другую документацию в коробке. Полное руководство ASUS VivoWatch BP можно найти на сайте: https://www.asus.com/VivoWatch/VivoWatch-BP-HC-A04/HelpDesk_Manual/ или https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-BP-HC-A04A/HelpDesk_Manual/.

Обозначения, используемые в руководстве

Для выделения ключевой информации используются следующие сообщения:



Информация, которой Вы должны следовать при выполнении задач.



Советы и полезная информация, которая поможет при выполнении задач.



Информация о действиях, которые могут привести к повреждению устройства, потере данных или бытовым травмам.

Типографские обозначения

Жирный = Означает меню или выбранный элемент.

Курсив = Указывает разделы в этом руководстве.

Информация о правилах безопасности

- ASUS VivoWatch BP и держатель для подзарядки должны быть правильно утилизированы.
- Храните аккумулятор и другие мелкие компоненты в недоступном для детей месте.
- Это устройство должно использоваться при температуре воздуха в диапазоне от 5°C до 40°C и храниться при температуре воздуха в диапазоне от -20°C до 45°C.
- НЕ оставляйте устройство в салоне автомобиля. Температура воздуха в припаркованном автомобиле в солнечный день может превышать рекомендуемую.
- У некоторых людей может появляться раздражение при длительном контакте кожи с некоторыми материалами, используемыми в ювелирных украшениях, часах и других носимых предметах. Это может быть вызвано аллергией, экологическими факторами, продолжительным воздействием раздражителей, такими как мыло, пот или другими причинами.
- Вы можете испытывать раздражение от любого носимого устройства, если у вас есть аллергия или другие особенности.
- Если у Вас чувствительная кожа, пожалуйста, проявляйте особую осторожность при ношении устройства.
- Возможно появление раздражения от устройства, если Вы носите его слишком плотно.

- Периодически снимайте устройство, чтобы кожа запястья могла дышать.
- Поддержание устройства в чистом и сухом виде уменьшит вероятность раздражения кожи.
- При появлении покраснения, отека, зуда или дискомфорта кожи рядом с устройством, снимите его и немедленно обратитесь к врачу.
- Продолжение использования, даже после исчезновения симптомов может привести к их возобновлению или увеличению раздражения.



- *Часы ASUS VivoWatch BP не являются медицинским прибором и не претендуют на использование в качестве такового. Они не предназначены для диагностики состояния здоровья. Любые полученные с их помощью данные имеют лишь информативную ценность.*
- *НЕЛЬЗЯ изменять режим приема лекарств на основании полученных с помощью часов ASUS VivoWatch BP данных. Принимайте лекарства как предписано вашим врачом. Только врач может осуществлять диагностику и лечение болезни.*

Меры предосторожности при использовании аккумулятора

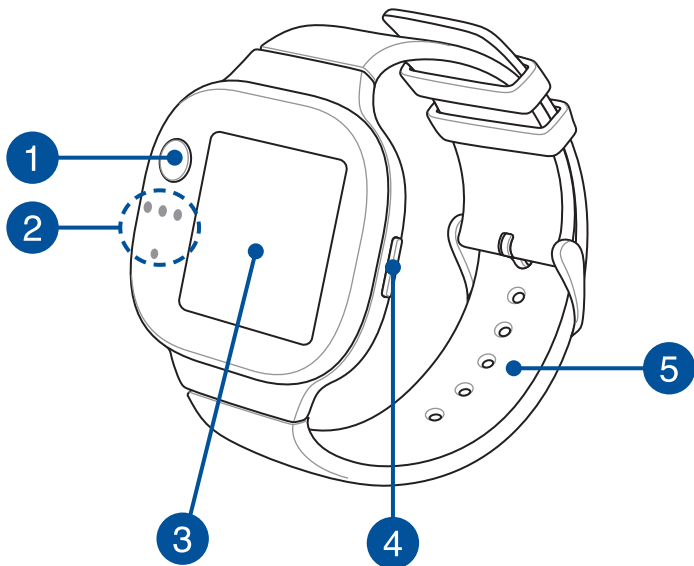
- Не бросайте аккумулятор в огонь.
- Не пытайтесь замыкать контакты аккумулятора.
- Не разбирайте аккумулятор.
- Прекратите использование при обнаружении протечки.

1

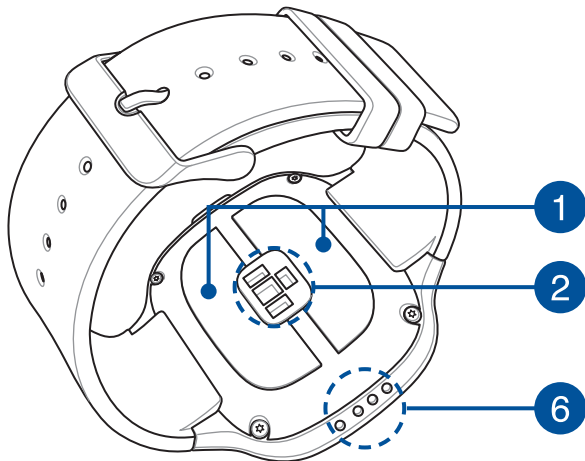
Русский

Начало работы

Знакомство с устройством



- Часы ASUS VivoWatch BP можно использовать в качестве самостоятельного устройства для осуществления различных измерений.
- Для удобства просмотра и анализа собираемых часами данных скачайте и установите приложение для смартфона. Подробную информацию смотрите в разделе Установка приложений на телефон этого руководства.



- *ASUS VivoWatch BP соответствует стандарту IP67 по пыле- и водозащищенности. Обеспечивается защита от водяных брызг, дождя, снега. Допустимо использование под душем. Не допускается использование во время плавания, (в том числе подводного) и при занятиях активными видами водного спорта.*
- *Не пользуйтесь устройством в жидкостях с химическими веществами или соленой воде (например, морская вода, бассейны или горячие источники) поскольку это может повредить контакты для подзарядки. Если устройство находилось в контакте с указанными жидкостями, тщательно промойте контакты пресной водой и вытрите насухо чистой тканью для предотвращения коррозии.*

1 Электрод

Этот датчик вместе с датчиком ФПГ позволяет получать данные о состоянии здоровья.



*Подробную информацию смотрите в разделе
Использование устройства этого руководства.*

2 Датчик ФПГ (фотоплетизмографический)

Этот датчик вместе с электродом позволяет получать данные о состоянии здоровья. Этот датчик также позволяет измерять пульс.



*Подробную информацию смотрите в разделе
Использование устройства этого руководства.*

3 Сенсорный дисплей

Сенсорный дисплей позволяет Вам управлять устройством, используя жесты.



*Подробную информацию смотрите в разделе
Использование устройства этого руководства.*

4

Кнопка Home

Нажмите эту кнопку для возврата на главный экран. Эту кнопку также можно использовать для разблокировки устройства или включения других функций.

Нажмите и удерживайте эту кнопку в течение 2 секунд для включения устройства или нажмите и удерживайте эту кнопку в течение 15 секунд для выключения устройства.



Во избежание потери данных сохраняйте свои данные перед отключением устройства.

5

Ремешок (медицинский силикон)

Ремешок позволяет носить устройство на руке.

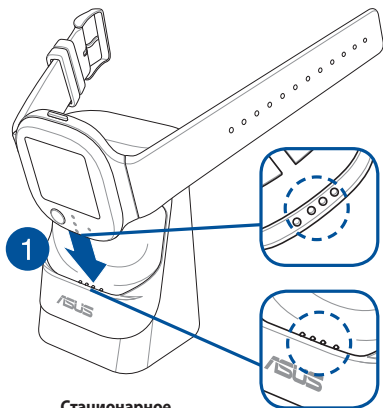
6

Контакты для подзарядки (вход: 5 В, 0,5 А постоянного тока)

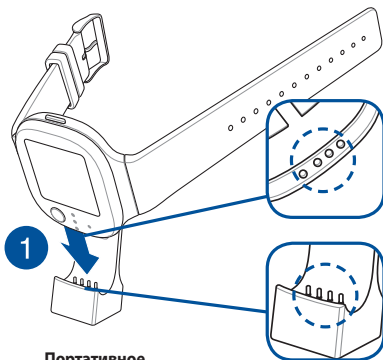
Совместите эти контакты с одноименными контактами зарядного устройства.

Зарядка ASUS VivoWatch BP

1. Совместите контакты для подзарядки устройства с соответствующими контактами зарядного устройства.



Стационарное
зарядное устройство



Портативное
зарядное устройство

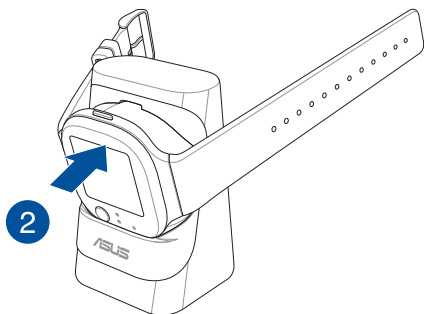


Стационарное зарядное устройство поставляется в комплекте с моделями HC-A04 и HC-A04A, а портативное зарядное устройство поставляется только в комплекте с моделью HC-A04A.

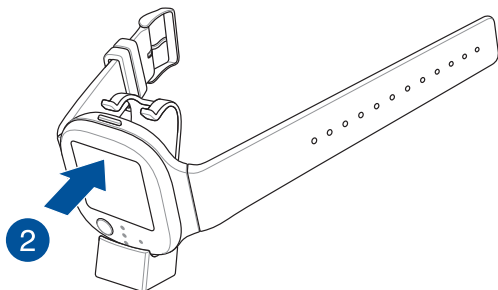


- *Перед зарядкой убедитесь, что контакты сухие и чистые.*

2. Аккуратно установите ASUS VivoWatch BP в зарядное устройство.

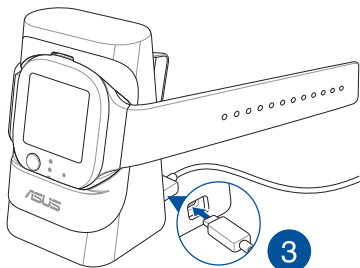


**Стационарное
зарядное устройство**

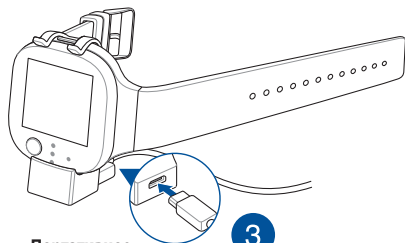


**Портативное
зарядное устройство**

3. Подключите один конец кабеля USB к зарядному устройству, а другой - к источнику питания.



**Стационарное
зарядное устройство**



**Портативное
зарядное устройство**



Когда зарядка завершена, устройство включится автоматически.



- Неправильное подключение кабеля USB может повредить ASUS VivoWatch BP. Ущерб, полученный из-за неправильного использования, не является гарантийным случаем.*
- Не замыкайте контакты на док-станции.*
- Некоторые портативные зарядные устройства не могут заряжать ASUS VivoWatch BP, поскольку не в состоянии обнаружить устройства с малым потреблением тока.*

2

Русский

Использование устройства

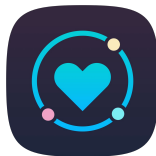
Установка приложений на телефон

Установите приложение для использования всех функций, например данные об активности, напоминания о приеме лекарств, отслеживание пути, уведомления о сообщениях и звонках, а также рекомендации для сна и улучшения здоровья.

1. На телефоне войдите в учетную запись Google или Apple ID.
2. Запустите **Play Store** или **App Store**.



3. Найдите приложение **ASUS HealthConnect** и установите его.

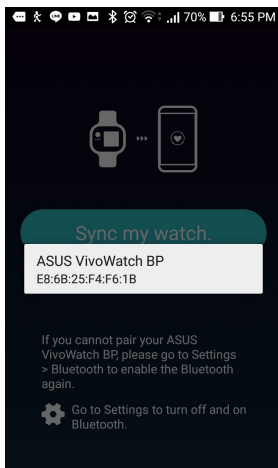
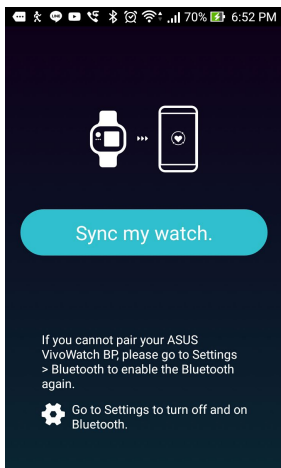


Сопряжение в первый раз



- *Перед сопряжением включите на телефоне Bluetooth.*
- *Убедитесь, что ASUS VivoWatch BP находится на расстоянии не более трех метров от телефона.*

1. Нажмите и удерживайте кнопку home в течение 2 секунд для включения ASUS VivoWatch BP.
2. Запустите приложение **ASUS HealthConnect**.
3. Следуйте инструкциям на экране телефона до завершения процесса сопряжения.

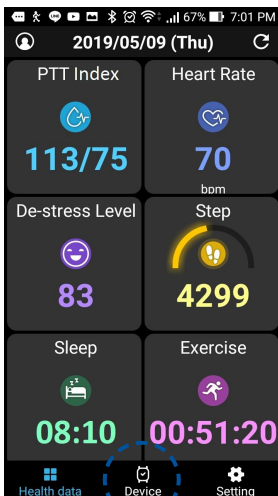


Сопряжение с другим устройством или повторное сопряжение



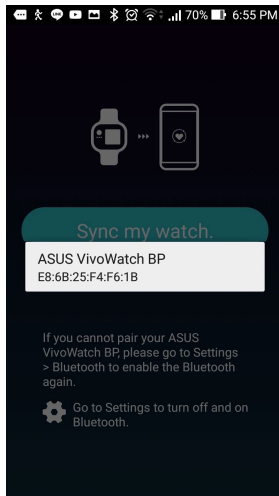
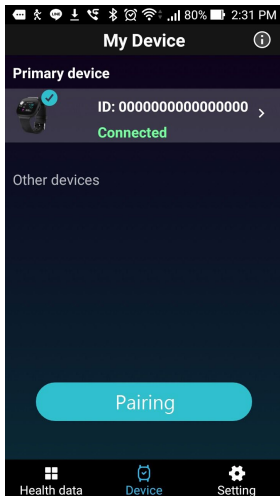
- *Перед сопряжением включите на телефоне Bluetooth.*
- *Убедитесь, что ASUS VivoWatch BP находится на расстоянии не более трех метров от телефона.*

1. Нажмите **Устройство** в нижней части экрана Сегодня.



Иконка
устройства

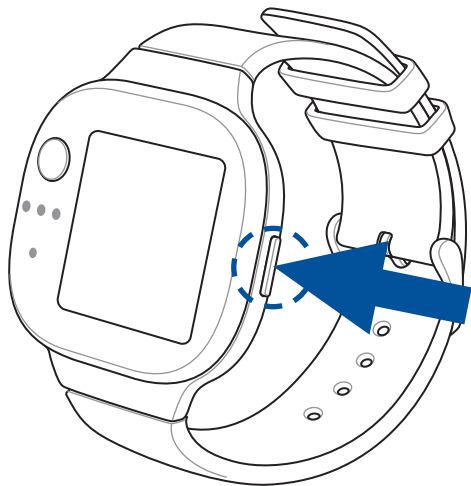
2. На экране Устройство нажмите **Подключить**.
3. В списке выберите ASUS VivoWatch BP и нажмите **OK** для сопряжения.



Навигация в ASUS VivoWatch BP

Разблокировка ASUS VivoWatch BP

Нажмите кнопку **Home** для разблокировки ASUS VivoWatch BP. После разблокировки можно использовать функции ASUS VivoWatch BP.



Через установленный период бездействия ASUS VivoWatch BP отобразит главный экран и заблокирует циферблат.

Навигация по функциям ASUS VivoWatch BP

Проведите влево или вправо для просмотра функций ASUS VivoWatch BP.



Для возврата на главный экран можно нажать кнопку **Home**.

Просмотр дополнительной информации о выбранной функции

Проведите вверх или вниз для отображения дополнительной информации о выбранной функции ASUS VivoWatch BP или смены циферблата.



Не все функции содержат дополнительную информацию.

Функции ASUS VivoWatch BP

ASUS VivoWatch BP отображает информацию о вашей повседневной физической активности, времени упражнений и качестве сна, помогая вам вести здоровый образ жизни.



Скриншоты экрана в данном руководстве приведены только для справки.

Главный экран

На главном экране ASUS VivoWatch BP отображается время, дата и состояние.



Иконка	Описание
	Блокировка
	Уровень заряда аккумулятора
	Подключен
	Будильник

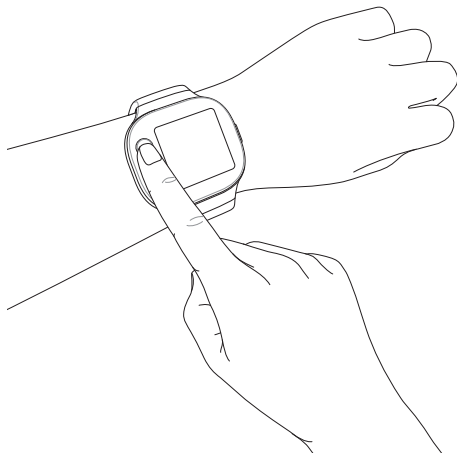
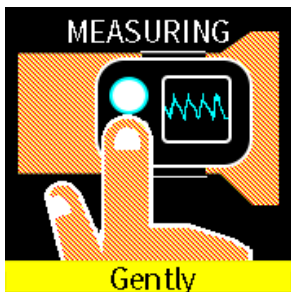


Проведите вверх или вниз для смены циферблата.

Экран измерений

На этом экране можно измерять пульс и данные о состоянии здоровья. ASUS VivoWatch BP также может оценить уровень эмоционального стресса, используя время прохождения пульсовой волны и определение скорости кровотока. Для перехода на **Экран измерений** на главном экране проведите по экрану вправо.

Для измерения данных о состоянии здоровья перейдите на этот экран, затем поместите палец на электрод и ФПГ (датчик с зеленой подсветкой).



Для измерения данных о состоянии здоровья ASUS VivoWatch BP использует электрод и датчик ЭКГ, поэтому способ ношения устройства может повлиять на точность измерений.

Для получения более точных результатов:

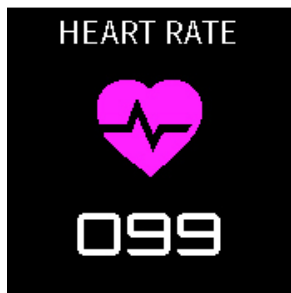
- Носите ASUS VivoWatch BP обычным способом циферблатом вверх так, чтобы задняя крышка прилегала к поверхности кожи.
- Носите ASUS VivoWatch BP так, чтобы они не доставляли дискомфорта. Не затягивайте ремешок ASUS VivoWatch BP слишком туго.
- Для измерения данных о состоянии здоровья положите подушечку пальца на электрод так, чтобы закрыть зеленые светодиодные индикаторы, расположенные ниже. Не прикладывайте усилий - палец должен лежать свободно. Слишком сильное нажатие на датчик может приводить к завышению показаний.
- Удерживайте палец на датчике до вывода на экран результатов измерения.



- *Точность датчика ФПГ может зависеть от условий измерений. Если датчик ФПГ загрязнен, очистите его и повторите снова.*
- *Не смотрите на датчик ФПГ, поскольку свет датчика может ухудшить ваше зрение.*
- *Убедитесь, что на датчик не смотрят дети.*
- *Часы ASUS VivoWatch BP не являются медицинским прибором и не претендуют на использование в качестве такового. Они не предназначены для диагностики состояния здоровья. Любые полученные с их помощью данные имеют лишь информативную ценность.*

Экран пульса

На этом экране отображается ваш текущий пульс. Датчик ФПГ на ASUS VivoWatch BP определяет ваш текущий пульс автоматически.



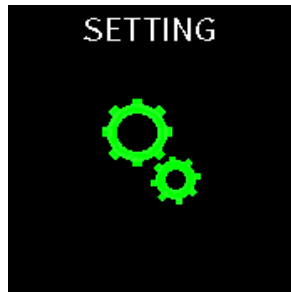
Для получения более точных результатов:

1. Носите ASUS VivoWatch BP обычным способом циферблатом вверх так, чтобы задняя крышка прилегала к поверхности кожи.
2. Носите ASUS VivoWatch BP так, чтобы они не доставляли дискомфорта. Не затягивайте ремешок ASUS VivoWatch BP слишком туго.
3. Наиболее точные результаты измерения частоты пульса можно получить после разминки.

Настройки

На этом экране можно изменять настройки ASUS VivoWatch BP. Для перехода на **Экран настроек** на главном экране проведите вправо три раза.

На **Экране настроек** проведите вверх или вниз для отображения настраиваемых параметров, которые указаны ниже.

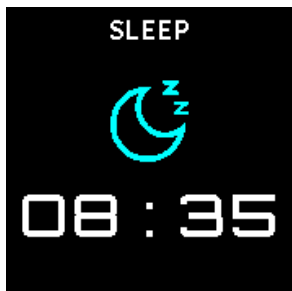


Настройки	Описание
Будильник	Включение или выключение будильников.
Время	Установка времени.
Профиль	Настройка профиля. Укажите персональные данные для более точного измерения данных о состоянии здоровья.
Язык	Настройка языка интерфейса.
Яркость	Настройка яркости. Этот эффект наиболее заметен в темное время суток.
Справка	Подробная информация об устройстве, например версия прошивки, серийный номер, электронные метки и т. п.

Экран активности

ASUS VivoWatch BP автоматически записывает ваши ежедневные действия и отображает их на этом экране. Для перехода на **Экран активности** на главном экране проведите влево.

Можно просматривать ежедневные действия, например количество сделанных шагов, количество сожженных калорий, время сна и время комфортного сна.



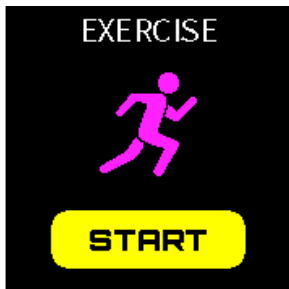
Проведите вверх или вниз для отображения других действий.


Экран упражнений

На экране упражнений можно отслеживать ваши тренировки. После включения режима упражнений ASUS VivoWatch BP будет записывать информацию о текущем сеансе и отображать информацию по мере ее записи.

Вход в режим упражнений

Для включения режима упражнений проведите влево или вправо на экране **УПРАЖНЕНИЕ**, затем нажмите **ПУСК**.



- В режиме упражнений выберите «Снаружи» для включения функции GPS. При использовании функции GPS, перед началом тренировки дождитесь сигнала GPS на открытом месте.
- При появлении сигнала GPS появится иконка .

На экране упражнений проведите влево или вправо для отображения информации для текущего сеанса тренировки, например пульс в реальном времени, время тренировки, калории, шаги и расстояние.

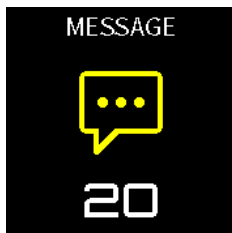
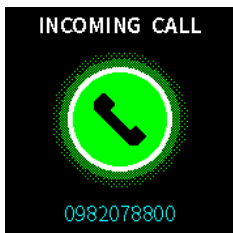
Выход из режима упражнений

Для выхода из режима упражнений, нажмите кнопку Home, затем нажмите **ЗАВЕРШИТЬ**.



Уведомления

При получении вызова или сообщения на своем телефоне, ASUS VivoWatch BP завибрирует и отобразит номер телефона вызывающего абонента или текст сообщения.



Напоминания

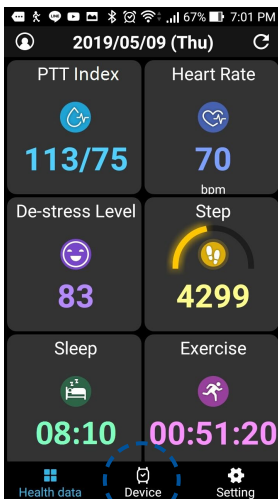
ASUS VivoWatch BP оснащается функцией напоминания о необходимости больше двигаться, а также функцией напоминания о приеме медикаментов.



Обновление ASUS VivoWatch BP

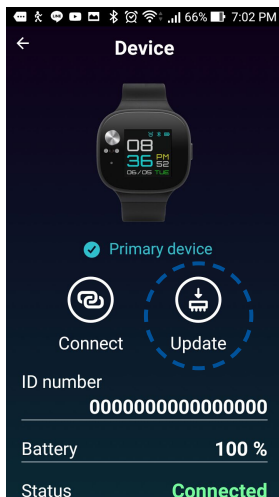
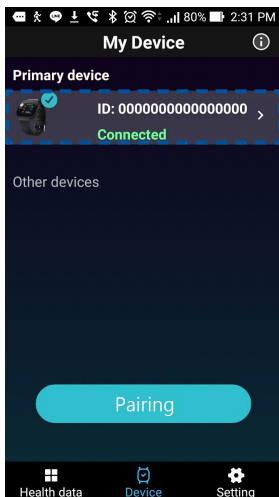
Обновление через приложение ASUS HealthConnect

1. Запустите приложение **ASUS HealthConnect**.
2. Нажмите **Устройство** в нижней части экрана Сегодня.



Иконка
устройства

3. На экране Устройство выберите устройство, которое нужно обновить.
4. Нажмите **Обновить**. После завершения обновления прошивки появится всплывающее сообщение.



Introducción

¡Gracias por comprar el ASUS VivoWatch BP! El ASUS VivoWatch BP es el primer dispositivo ponible del mundo que incluye la tecnología ASUS HealthAI y algunas funciones "fitness", además de contar con todos los beneficios de ser preciso, inteligente y compacto. Complete la siguiente información para consulta futura:

FECHA DE COMPRA: _____

NÚMERO DE SERIE: _____

Abroche su recibo aquí

Registre su producto en https://account.asus.com/product_reg.aspx.

Acerca de este manual

Este manual proporciona información sobre las funciones de hardware y software del ASUS VivoWatch BP y está organizado en los siguientes capítulos:

Capítulo 1: Guía de inicio

Este capítulo detalla los componentes de hardware del ASUS VivoWatch BP y explica cómo puede utilizar las diferentes partes del ASUS VivoWatch BP.

Capítulo 2: Uso del ASUS VivoWatch BP

Este capítulo proporciona una descripción general sobre el uso del ASUS VivoWatch BP.

Apéndice

Esta sección incluye los avisos para el ASUS VivoWatch BP.



Antes de utilizar el dispositivo, lea toda la información del manual de instrucciones y cualquier otra documentación que se encuentre incluida en la caja. Para acceder a la versión completa del manual del ASUS VivoWatch BP, visite nuestro sitio web disponible en varios idiomas en: https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-BP-HC-A04/HelpDesk_Manual/ o https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-BP-HC-A04A/HelpDesk_Manual/.

Convenciones utilizadas en este manual

Para resaltar información clave de este manual, parte del texto se presentará de la siguiente manera:



Este mensaje incluye información importante que debe seguir para completar una tarea.



Este mensaje incluye información y sugerencias adicionales que pueden ayudarlo a completar tareas.



Este mensaje incluye información importante que deberá seguir para mantener su seguridad mientras realiza tareas y para evitar provocar daños a los datos y componentes del ASUS VivoWatch BP.

Tipografía

Negrita = Indica un menú o un elemento que debe seleccionarse.

Itálica = Indica secciones que puede consultar en este manual de usuario.

Precauciones de seguridad

- El ASUS VivoWatch BP y la base de carga deben reciclarse y desecharse de forma correcta.
- Mantenga todos los componentes pequeños fuera del alcance de los niños.
- El ASUS VivoWatch BP solo deberá utilizarse en entornos con temperaturas ambiente entre 5 °C y 40 °C, y almacenarse en entornos con temperaturas ambiente entre -20 °C y 45 °C.
- NO deje el ASUS VivoWatch BP dentro de un vehículo con una temperatura elevada. Las temperaturas de un vehículo estacionado en días soleados pueden exceder las temperaturas ambiente recomendadas.
- Algunas personas podría sufrir irritaciones con determinados materiales utilizados en joyas, relojes y otros elementos ponibles que tengan un contacto prolongado con la piel. Esto puede estar provocado por alergias, factores ambientales, exposición extensa a irritantes como jabón o transpiración, u otras causas.
- Es posible que esté más propenso a sufrir una irritación provocada por cualquier dispositivo ponible si tiene alergias u otras sensibilidades.
- Si tiene sensibilidades conocidas en la piel, tenga especial cuidado al utilizar el ASUS VivoWatch BP.
- Es posible que esté más propenso a sufrir una irritación provocada por el ASUS VivoWatch BP si lo utiliza demasiado apretado.
- Quítese periódicamente el ASUS VivoWatch BP para permitir que respire su piel.

- Mantener el ASUS VivoWatch BP y la correa limpios y secos reducirá la posibilidad de provocar una irritación a la piel.
- Si sufre enrojecimiento, hinchazón, picazón o cualquier otra irritación o malestar en su piel alrededor, o debajo, del ASUS VivoWatch BP, quítese el ASUS VivoWatch BP y consulte a su médico antes de volver a utilizarlo.
- El uso continuo, incluso después de que los síntomas hayan desaparecido, podrían derivar una nueva irritación o en un aumento de la irritación.



- *El ASUS VivoWatch BP no es un dispositivo médico y no realiza ningún diagnóstico médico. No está diseñado para diagnosticar condiciones de salud. Los resultados de las mediciones sirven solo de referencia.*
- *NO ajuste las medicaciones basándose en los resultados de las mediciones del ASUS VivoWatch BP. Tome las medicaciones tal como lo haya recetado su médico. Solo un médico está capacitado para diagnosticar y tratar la enfermedad.*

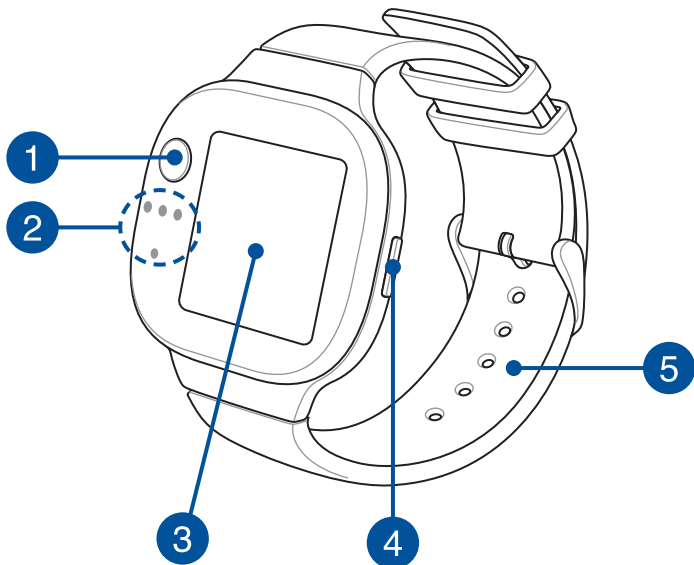
Precauciones con la batería

- No la arroje al fuego.
- Nunca intente provocar un cortocircuito de la batería.
- Nunca intente desarmar y volver a armar la batería.
- Deje de utilizar el dispositivo si detecta una fuga.

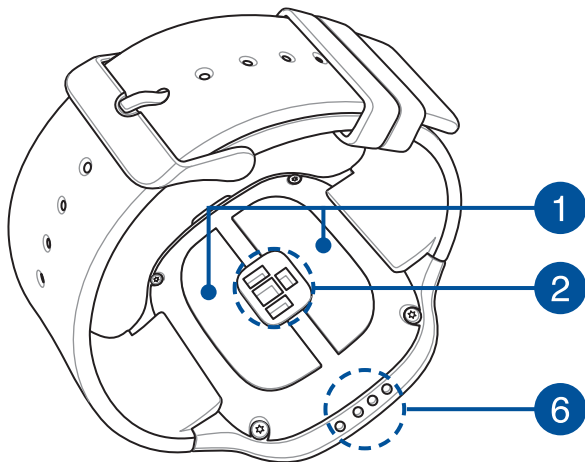
1

Guía de inicio

Descripción del ASUS VivoWatch BP



- El ASUS VivoWatch BP puede utilizarse como un dispositivo independiente para mediciones y ajustes de hora.
- Descargue e instale la aplicación complementaria para una descripción completa de sus datos de salud. Para obtener más detalles, consulte la sección *Instalación de la aplicación complementaria* de este manual.



- El ASUS VivoWatch BP cumple con el grado de protección IP67 en lo que respecta a la resistencia al polvo y agua. Adecuado en el caso de salpicaduras, lluvia, nieve o duchas. No es adecuado para nadar, bucear, realizar snórkel, submarinismo, o deportes acuáticos de alta velocidad.
- NO utilice el ASUS VivoWatch BP en líquidos con químicos o agua salada (como agua de mar, piscinas o fuentes termales), ya que esto podría dañar los conectores de carga. Si su ASUS VivoWatch BP ha estado en contacto con los líquidos mencionados, asegúrese de enjuagar meticulosamente los conectores con agua corriente y secarlos con un paño limpio para prevenir la corrosión.

1 Electrodo

Este electrodo funciona junto con el sensor PPG para permitirle medir la frecuencia cardíaca y los datos de salud.



Para obtener más información, consulte la sección Uso del ASUS VivoWatch BP en este manual.

2 Sensor de fotopletismografía (PPG)

Este sensor funciona junto con el electrodo para permitirle medir los datos sobre su salud. Este sensor también le permite medir su ritmo cardíaco.



Para obtener más información, consulte la sección Uso del ASUS VivoWatch BP en este manual.

3 Panel de visualización de pantalla táctil

Utilice el panel de visualización de pantalla táctil para utilizar el ASUS VivoWatch BP a través de gestos.



Para obtener más información, consulte la sección Uso del ASUS VivoWatch BP en este manual.

4 Botón de inicio

Presione este botón en el ASUS VivoWatch BP para regresar a la pantalla de inicio. También puede presionar este botón para desbloquear el ASUS VivoWatch BP o activar otras funciones.

Mantenga presionado este botón durante dos (2) segundos para encender el ASUS VivoWatch BP, o mantenga presionado este botón durante quince (15) segundos para apagar el ASUS VivoWatch BP.



Para evitar una pérdida de datos, asegúrese de cargar los datos antes de apagar el ASUS VivoWatch BP.

5 Correa (silicona de uso médico)

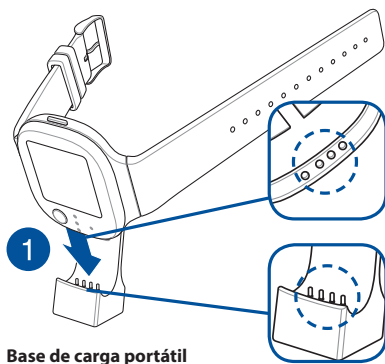
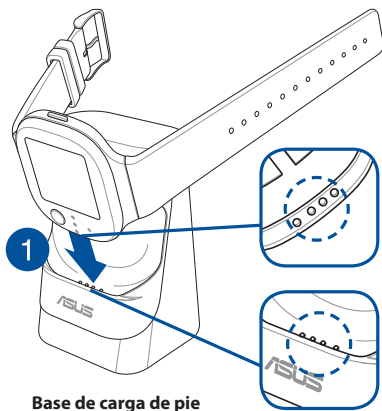
La correa permite utilizar el ASUS VivoWatch BP en la muñeca.

6 Conectores de carga (entrada: 5 V de CC, 0,5 A)

Alinee y conecte estos conectores de carga en los conectores de carga de la base de carga para cargar la batería del ASUS VivoWatch BP.

Carga del ASUS VivoWatch BP

1. Alinee y coloque los conectores de carga del ASUS VivoWatch BP en los conectores de carga de la base de carga.

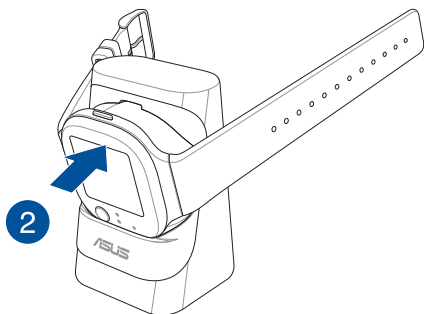


La base de carga de pie se comercializa con los modelos HC-A04 y HC-A04A, mientras que la base de carga portátil solo está disponible en el modelo HC-A04A.

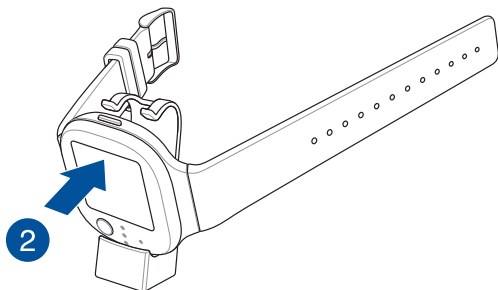


Asegúrese de que los conectores de carga estén limpios y secos antes de realizar la carga.

- Empuje suavemente el ASUS VivoWatch BP para que quede colocado de forma firme en la base de carga.

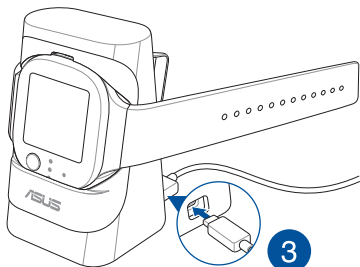


Base de carga de pie

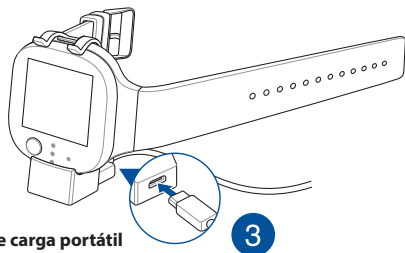


Base de carga portátil

3. Conecte el cable USB a la base de carga y, a continuación, conecte el cable USB a la fuente de alimentación para iniciar la carga.



Base de carga de pie



Base de carga portátil



El ASUS VivoWatch BP se encenderá automáticamente cuando esté cargado por completo.



- La conexión incorrecta del cable USB podría causar daños graves al ASUS VivoWatch BP. La garantía no cubre ningún daño provocado por un uso indebido.*
- No provoque un cortocircuito de los conectores de carga de la base de carga.*
- Algunos bancos de energía no pueden detectar dispositivos de baja corriente y, por lo tanto, no podrán cargar el ASUS VivoWatch BP.*

2

Uso del ASUS VivoWatch BP

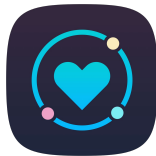
Instalación de la aplicación complementaria

Empareje el ASUS VivoWatch BP con la aplicación complementaria para aprovechar todas sus funciones, como los datos de actividades, recordatorios de píldoras, seguimiento de ruta, notificaciones de mensajes y llamadas, y recomendaciones sobre el sueño y salud.

1. En el teléfono, inicie sesión o regístrese para obtener una cuenta de Google o ID de Apple.
2. Abra **Play Store** o **App Store**.



3. Busque la **aplicación ASUS HealthConnect** y, a continuación, instale la aplicación complementaria.

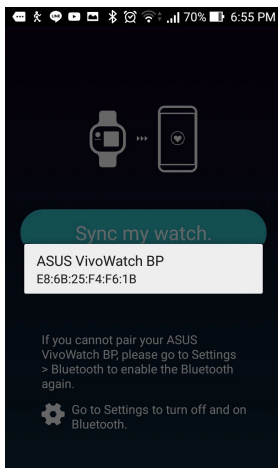
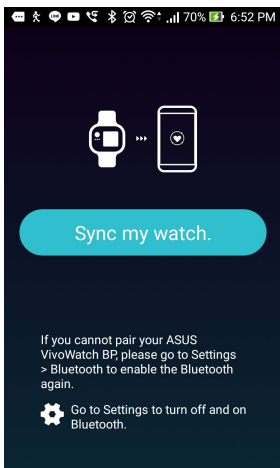


Emparejamiento por primera vez



- *Antes de realizar el emparejamiento, active Bluetooth en el teléfono.*
- *Asegúrese de que el ASUS VivoWatch BP se encuentre a como máximo 3 metros del teléfono.*

1. Mantenga presionado el botón de inicio durante dos (2) segundos para encender el ASUS VivoWatch BP.
2. Inicie la **aplicación ASUS HealthConnect**.
3. Siga las instrucciones que aparecen en la pantalla del teléfono y el ASUS VivoWatch BP para completar el proceso de emparejamiento.

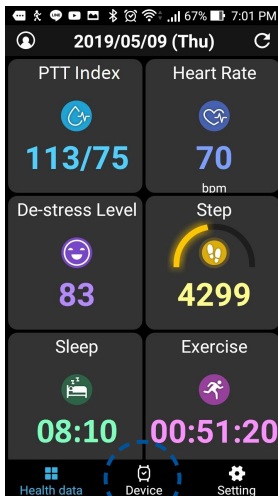


Emparejamiento con otro dispositivo o volver a emparejar



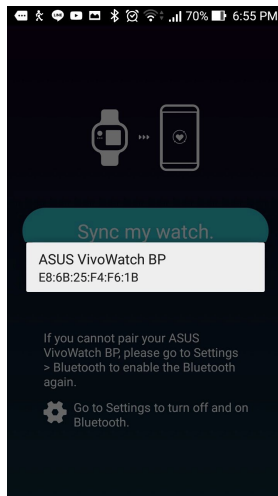
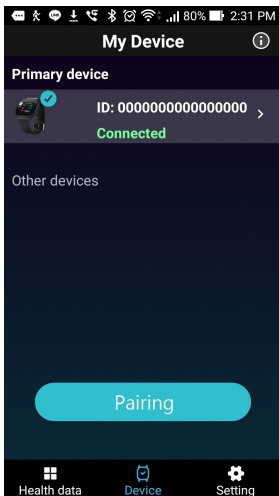
- *Antes de realizar el emparejamiento, active Bluetooth en el teléfono.*
- *Asegúrese de que el ASUS VivoWatch BP se encuentre a como máximo 3 metros del teléfono.*

1. En la pantalla Hoy, pulse **Device (Dispositivo)** en la parte inferior de la pantalla.



Icono de dispositivo

2. En la pantalla del Device (Dispositivo), pulse **Pairing (Emparejamiento)**.
3. Seleccione su ASUS VivoWatch BP en la lista disponible y, a continuación, pulse **OK (Aceptar)** para iniciar la asociación.

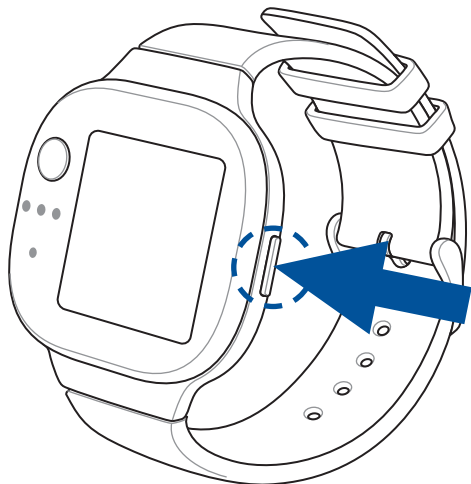


Navegación por el ASUS VivoWatch BP

Desbloqueo del ASUS VivoWatch BP

Presione el **botón de inicio** para desbloquear el ASUS VivoWatch BP.

Después de que se lo desbloquee, puede desplazarse por las funciones del ASUS VivoWatch BP.



Después de un período de inactividad, el ASUS VivoWatch BP regresa a la pantalla de inicio y se bloquea para evitar operaciones no deseada.

Desplazamiento por las funciones del ASUS VivoWatch BP

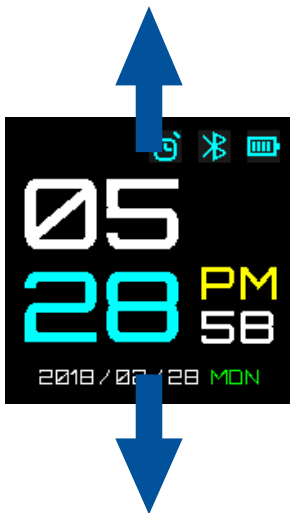
Deslice hacia la izquierda o derecha para desplazarse por las funciones del ASUS VivoWatch BP.



Puede presionar el **botón de inicio** para regresar a la pantalla de inicio.

Visualización de información adicional para la función seleccionada

Deslice hacia arriba o abajo para ver más información de la función del ASUS VivoWatch BP seleccionada o cambiar la carátula del reloj.



No todas las funciones incluyen información adicional.

Funciones del ASUS VivoWatch BP

El ASUS VivoWatch BP muestra información sobre el estado de la actividad diaria, el tiempo de ejercicio y la calidad del sueño para ayudarle a tener una vida más saludable.



Las pantallas que aparecen en este manual sirven únicamente de referencia.

Pantalla de inicio

La pantalla de inicio del ASUS VivoWatch BP muestra la hora, fecha y el estado del ASUS VivoWatch BP.



Icono	Descripción
	Bloqueado
	Nivel de batería
	Conectado
	Alarma

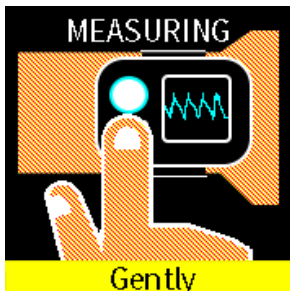


Deslice hacia arriba o abajo para cambiar la carátula del reloj.

Pantalla Medición

Esta pantalla le permite medir la frecuencia cardíaca y los datos de salud. El ASUS VivoWatch BP también puede calcular su estrés emocional con el índice PTT (tiempo de tránsito de pulso) y la tasa de flujo sanguíneo. Deslice hacia la derecha desde la **pantalla de inicio** para ingresar en la **pantalla Medición**.

Para medir la frecuencia cardíaca y los datos de salud, desplácese a esta pantalla, coloque el dedo en el electrodo y en el sensor PPG (luz verde).



El ASUS VivoWatch BP utiliza el sensor PPG junto con el electrodo para permitirle obtener los datos de salud. La forma en la que utilice el ASUS VivoWatch BP puede afectar la precisión de las mediciones.

Para obtener resultados más precisos:

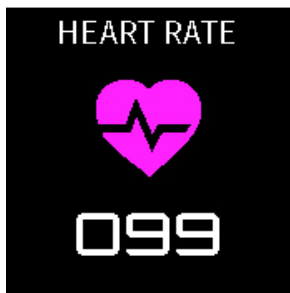
- Utilice el ASUS VivoWatch BP de forma normal con la cara del reloj hacia arriba, la parte inferior del ASUS VivoWatch BP tocando su piel y el ASUS VivoWatch BP alejado del hueso de la muñeca.
- Utilice el ASUS VivoWatch BP de una forma que le resulte cómoda. No apriete el ASUS VivoWatch BP en exceso en su muñeca.
- Coloque el dedo **suavemente** en el electrodo y cubra la luz verde durante la medición de los datos de salud.
- No se mueva mientras realiza las mediciones para obtener los resultados más precisos.



- *La precisión del sensor PPG podría variar según las condiciones y los entornos de medición. Si el sensor PPG está sucio, límpielo y vuelva a intentar.*
- *No apunte la vista directamente al sensor PPG, ya que la luz del sensor podría dañar su visión.*
- *Asegúrese de que los niños no apunten la vista directamente hacia la luz del sensor.*
- *El ASUS VivoWatch BP no es un dispositivo médico y no realiza ningún diagnóstico médico. No está diseñado para diagnosticar condiciones de salud. Los resultados de las mediciones sirven solo de referencia.*

Pantalla Ritmo cardíaco

Esta pantalla le muestra su ritmo cardíaco. El sensor PPG del ASUS VivoWatch BP determina automáticamente su ritmo cardíaco actual.



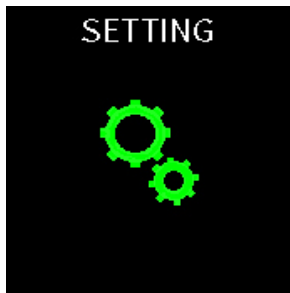
Para obtener resultados más precisos:

1. Utilice el ASUS VivoWatch BP de forma normal con la cara del reloj hacia arriba, la parte inferior del ASUS VivoWatch BP tocando su piel y el ASUS VivoWatch BP alejado del hueso de la muñeca.
2. Utilice el ASUS VivoWatch BP de una forma que le resulte cómoda. No apriete el ASUS VivoWatch BP en exceso en su muñeca.
3. Puede obtener los resultados más precisos del medidor de ritmo cardíaco cuando su cuerpo haya entrado en calor.

Configuración

Esta pantalla le permite cambiar la configuración directamente en el ASUS VivoWatch BP. Deslice hacia la derecha desde la **pantalla de inicio** 3 veces para ingresar en la **pantalla Configuración**.

Deslice hacia arriba o abajo en la **pantalla Configuración** para ver los ajustes configurables detallados a continuación.



Configuración	Descripción
Alarma	Permite activar o desactivar las alarmas.
Hora	Permite ajustar la hora.
Perfil	Permite ajustar el perfil. Introduzca su información personal de forma correcta para obtener datos de salud precisos.
Idioma	Permite cambiar el idioma del dispositivo.
Brillo	Ajuste el brillo de su ASUS VivoWatch BP. Este efecto puede observarse más en entornos oscuros.
Acerca de	Puede visualizar más información sobre el dispositivo, como la versión del firmware, el número de serie, las etiquetas electrónicas, etc.

Pantalla Actividades

El ASUS VivoWatch BP registrará automáticamente sus actividades diarias y las mostrará en esta pantalla. Deslice hacia la izquierda desde la **pantalla de inicio** para ingresar en la **pantalla Actividades**.

Puede visualizar sus actividades diarias, como el recuento de pasos, las calorías quemadas, su tiempo de sueño y su tiempo de sueño de calidad a medida que se registra esta información.



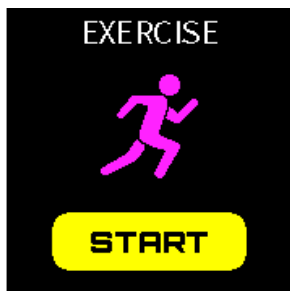
Deslice hacia arriba o abajo para ver otras actividades.

Pantalla Ejercicio

Esta pantalla le permite llevar un registro de sus sesiones de ejercicio. Cuando activa el modo de ejercicio, el ASUS VivoWatch BP registrará información sobre su sesión de ejercicio actual y mostrará la información a medida que se la registra.

Cómo ingresar en el modo de ejercicio

Para ingresar al modo de ejercicio, deslice hacia la izquierda o derecha en la pantalla **EXERCISE (Ejercicio)** y, a continuación, pulse **START (Iniciar)** para ingresar al modo de ejercicio.



- Durante el modo Ejercicio, seleccione **Outdoor (Exterior)** para activar la función de GPS. Espere a que la señal de GPS se fije en un área abierta al aire libre antes de comenzar la sesión de ejercicios.
- El ícono **GPS** aparecerá cuando la señal de GPS esté fijada.

En la pantalla de ejercicio, deslice hacia la izquierda o derecha para ver información como el pulso cardíaco en tiempo real, el tiempo de duración del ejercicio, las calorías quemadas, la cantidad de pasos y la distancia para la sesión de ejercicio actual.

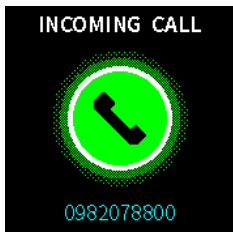
Salir del modo de ejercicio

Presione el botón de inicio y pulse **END (FIN)** para salir del modo de ejercicio.



Notificaciones

Cuando reciba una llamada o mensaje en el teléfono emparejado, el ASUS VivoWatch BP vibrará y le mostrará el número de teléfono de la persona que está llamando o una vista previa del mensaje.



Recordatorios

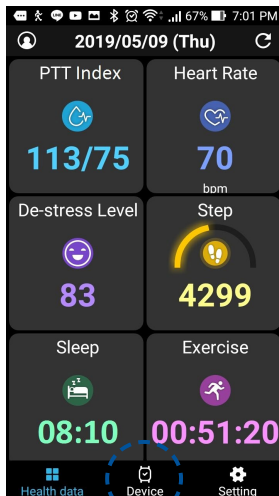
El ASUS VivoWatch BP también le mostrará sus recordatorios de caminata y píldoras para ayudarle a tener un estilo de vida más saludable.



Actualización del ASUS VivoWatch BP

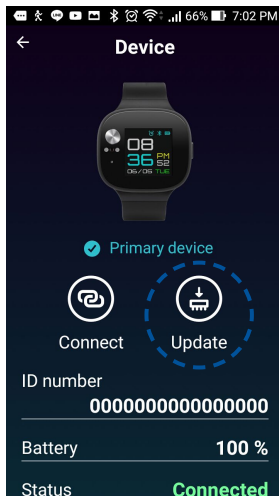
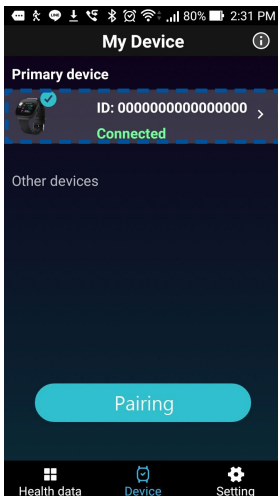
Actualización a través de la aplicación ASUS HealthConnect

1. Inicie la aplicación **ASUS HealthConnect**.
2. En la pantalla Hoy, pulse **Device (Dispositivo)** en la parte inferior de la pantalla.



Icono de dispositivo

3. En la pantalla del Device (Dispositivo), pulse en el dispositivo que quiera actualizar.
4. Presione **Update (Actualizar)**. Un mensaje emergente aparecerá cuando se complete la actualización del firmware.



A set of 18 horizontal lines for writing, spaced evenly across the page.

Introdução

Obrigado por ter adquirido o ASUS VivoWatch BP! O ASUS VivoWatch BP é o primeiro dispositivo utilizável do mundo que inclui a tecnologia ASUS HealthAI e algumas funções de fitness, sendo preciso, inteligente e compacto. Preencha as seguintes informações para referência futura:

DATA DA COMPRA: _____

NÚMERO DE SÉRIE: _____

Agrafe aqui o seu recibo

Registe o seu produto em https://account.asus.com/product_reg.aspx

Sobre este manual

Este manual fornece informações sobre as características do software e hardware do seu ASUS VivoWatch BP, organizadas pelos seguintes capítulos:

Capítulo 1: Começar a utilizar

Este capítulo apresenta detalhes sobre os componentes de hardware do seu ASUS VivoWatch BP e mostra como utilizar os diferentes componentes do ASUS VivoWatch BP.

Capítulo 2: Utilizar o ASUS VivoWatch BP

Este capítulo apresenta uma descrição geral da utilização do ASUS VivoWatch BP.

Anexo

Esta secção inclui avisos para o seu ASUS VivoWatch BP.



Antes de utilizar o dispositivo, leia todas as informações apresentadas no manual de instruções e em todos os documentos incluídos na embalagem. Para obter a versão completa do manual do ASUS VivoWatch BP, visite o nosso website multilingue em: https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-BP-HC-A04/HelpDesk_Manual/ ou https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-BP-HC-A04A/HelpDesk_Manual/.

Convenções utilizadas neste manual

Para realçar informações importantes neste manual, são apresentados alguns textos conforme se segue:



Esta mensagem contém informações vitais que deverão ser seguidas para executar uma tarefa.



Esta mensagem contém informações e sugestões adicionais que ajudam a executar tarefas.



Esta mensagem contém informações importantes que deverão ser seguidas para sua segurança durante a execução de determinadas tarefas e para evitar danos nos dados e componentes do seu ASUS VivoWatch BP.

Tipografia

Negrito = Indica um menu ou item que deve ser selecionado.

Itálico = Indica secções que pode consultar neste manual.

Precauções de segurança

- O ASUS VivoWatch BP e a base de carregamento devem ser reciclados ou eliminados corretamente.
- Mantenha todos os componentes de pequenas dimensões afastados de crianças.
- O ASUS VivoWatch BP deve ser utilizado apenas em ambientes com temperaturas entre 5°C e 40°C e armazenado em ambientes com temperaturas entre -20°C e 45°C.
- NÃO deixe o seu ASUS VivoWatch BP dentro de um carro quente. As temperaturas no interior de um carro estacionado em dias de sol podem exceder as temperaturas ambiente recomendadas.
- Algumas pessoas podem desenvolver irritações devido a determinados materiais usados em joias, relógios e outros itens utilizáveis no corpo que permaneçam em contacto prolongado com a pele. Isso poderá ser originado por alergias, fatores ambientais, exposição prolongada a irritantes, tais como, sabão, transpiração ou outras causas.
- É mais provável que desenvolva irritações causadas por dispositivos utilizáveis no corpo se tiver alergias ou for sensível a outras substâncias.
- Se tiver sensibilidades cutâneas conhecidas, tenha um cuidado especial quando usar o seu ASUS VivoWatch BP.
- É mais provável que desenvolva uma irritação causada pelo ASUS VivoWatch BP se o utilizar de forma muito apertada.
- Remova o ASUS VivoWatch BP periodicamente para permitir que a sua pele respire.

- Para reduzir a possibilidade de irritação cutânea, mantenha o ASUS VivoWatch BP e a bracelete limpos e secos.
- Se desenvolver vermelhidão, inflamação, prurido ou qualquer outra irritação ou desconforto na pele em volta ou por baixo do ASUS VivoWatch BP, remova o seu ASUS VivoWatch BP e consulte um médico antes de o voltar a usar.
- A utilização continuada, mesmo depois da diminuição dos sintomas, poderá resultar numa nova ou maior irritação.



- *O ASUS VivoWatch BP não é um dispositivo médico e não tem quaisquer pretensões médicas. Não se destina a diagnosticar condições de saúde. Os resultados das medições servem apenas para sua referência.*
- *NÃO ajuste as suas medicações com base nos resultados das medições do ASUS VivoWatch BP. Tome as medicações prescritas pelo seu médico. Apenas um médico é qualificado para diagnosticar e tratar a doença.*

Precauções com a bateria

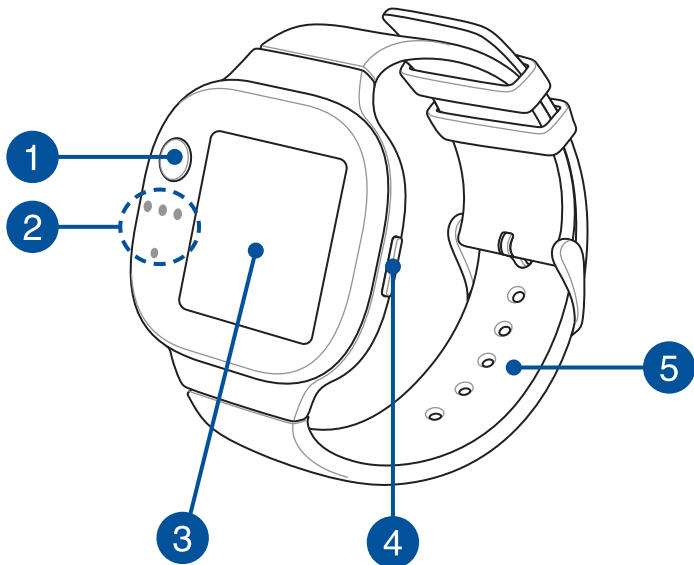
- Não elimine a bateria no fogo.
- Nunca tente provocar curto-circuito da bateria.
- Nunca tente desmontar e voltar a montar a bateria.
- Em caso de fuga de líquido, deixe de usar a bateria.

1

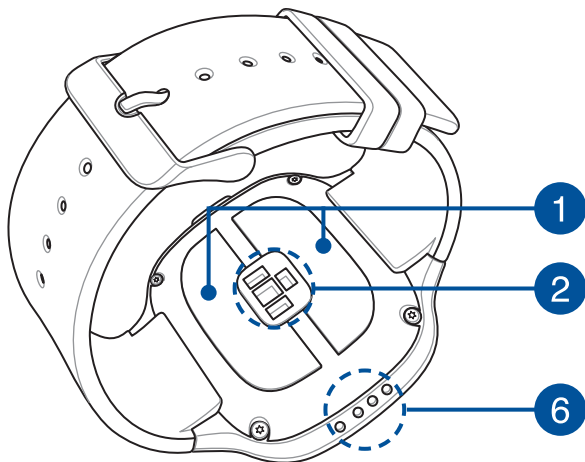
Começar a utilizar

Conheça o seu ASUS VivoWatch BP

Português



- O seu ASUS VivoWatch BP pode ser utilizado como dispositivo independente para medições e ajustes da hora.
- Transfira e instale a aplicação complementar para obter uma visão geral dos seus dados de saúde. Para mais detalhes, consulte a secção Instalar a aplicação complementar neste manual.



- O ASUS VivoWatch BP cumpre a norma IP67 para resistência a pó e água. Adequado para salpicos, chuva, neve ou duche. Não adequado para natação, mergulhos, snorkeling, mergulho submarino desportos aquáticos de alta velocidade.
- **NÃO** utilize o ASUS VivoWatch BP em líquidos que contenham químicos ou água salgada (por exemplo, em água do mar, piscinas ou fontes termais) já que tal poderá danificar os conectores de carregamento. Caso o seu ASUS VivoWatch BP tenha estado em contacto com os líquidos acima mencionados, lave cuidadosamente os conectores com água doce e seque com um pano limpo para evitar corrosão.

1 Eléctrodo

Este eléctrodo funciona em conjunto com o sensor de FPG para lhe permitir medir a sua frequência cardíaca e dados de saúde.



Para mais detalhes, consulte a secção Utilizar o ASUS VivoWatch BP neste manual.

2 Sensor de FPG (fotopletismografia) sensor

Este sensor funciona em conjunto com o eléctrodo para lhe permitir medir os seus dados de saúde. Este sensor permite-lhe medir a sua frequência cardíaca.



Para mais detalhes, consulte a secção Utilizar o ASUS VivoWatch BP neste manual.

3 Ecrã tátil

Utilize o ecrã tátil para controlar o ASUS VivoWatch BP através de gestos.



Para mais detalhes, consulte a secção Utilizar o ASUS VivoWatch BP neste manual.

4 Botão de Início

Prima este botão no ASUS VivoWatch BP para voltar ao ecrã inicial. Pode também premir este botão para desbloquear o ASUS VivoWatch BP ou ativar outras funções.

Mantenha premido este botão durante dois (2) segundos para ligar o ASUS VivoWatch BP ou mantenha premido durante quinze (15) segundos para desligar o ASUS VivoWatch BP.



Para evitar a perda de dados, envie os seus dados antes de desligar o ASUS VivoWatch BP.

5 Bracelete (Silicone de qualidade médica)

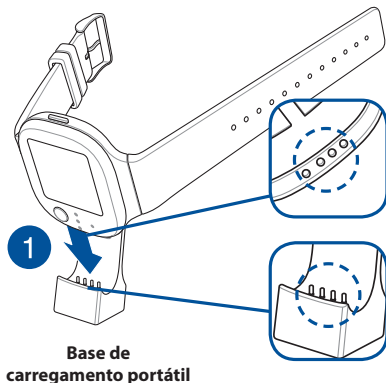
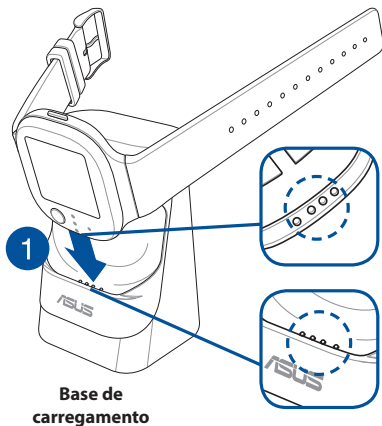
A bracelete permite-lhe utilizar o ASUS VivoWatch BP no seu pulso.

6 Conector de carregamento (Entrada: 5Vdc, 0,5A)

Encaixe estes conectores de carregamento nos conectores da sua base de carregamento para carregar a bateria do ASUS VivoWatch BP.

Carregar o ASUS VivoWatch BP

1. Encaixe os conectores de carregamento do ASUS VivoWatch BP nos conectores da base de carregamento.

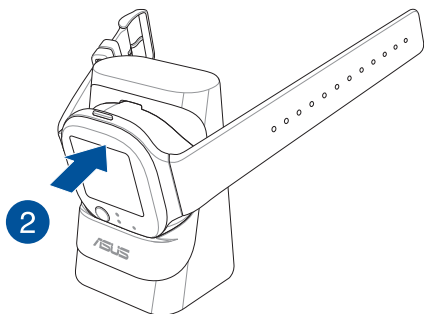


A base de carregamento é fornecida com os modelos HC-A04 e HC-A04A, e a base de carregamento portátil é fornecida apenas com o modelo HC-A04A.

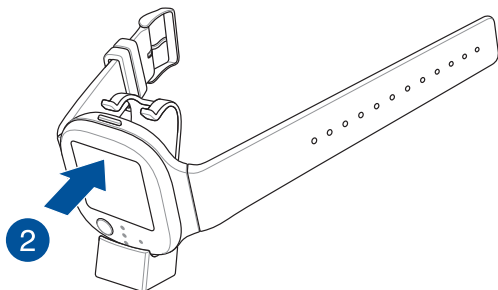


Antes de carregar, certifique-se de que os conectores de carregamento estão limpos e secos.

2. Empurre cuidadosamente o ASUS VivoWatch BP para o encaixar firmemente na base de carregamento.

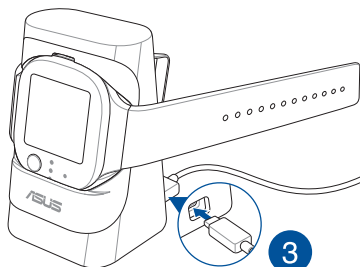


**Base de
carregamento**

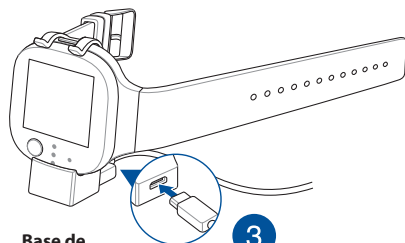


**Base de
carregamento portátil**

3. Ligue o cabo USB à base de carregamento e, em seguida, ligue o cabo USB a uma fonte de alimentação para iniciar o carregamento.



Base de
carregamento



Base de
carregamento portátil



O ASUS VivoWatch BP ligará automaticamente quando estiver totalmente carregado.



- *A ligação incorreta do cabo USB poderá causar danos graves no ASUS VivoWatch BP. Os danos provocados por utilização incorreta não são cobertos pela garantia.*
- *Não provoque curto-circuito nos conectores de carregamento da base.*
- *Alguns powerbanks não detetam dispositivos de corrente reduzida e, por conseguinte, não serão capazes de carregar o ASUS VivoWatch BP.*

2

Utilizar o ASUS VivoWatch BP

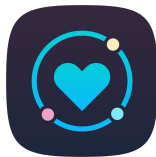
Instalar a aplicação complementar

Emparelhe o ASUS VivoWatch BP com a aplicação complementar para desfrutar de todas as suas funcionalidades, tais como, dados de atividades, lembretes de medicação, registos de percursos, notificações de mensagens e chamadas e recomendações de sono e saúde.

1. No seu telemóvel, inicie sessão ou crie uma conta Google ou Apple ID.
2. Aceda à **Play Store** ou **App Store**.



3. Procure a **aplicação ASUS HealthConnect** e instale a aplicação complementar.

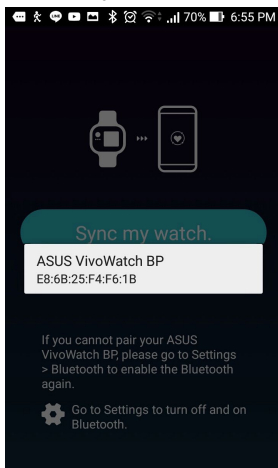
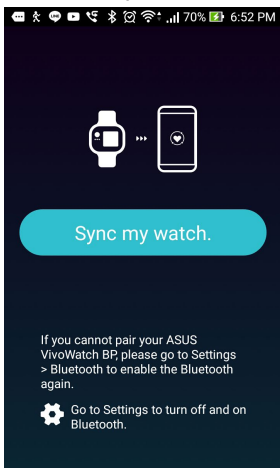


Emparelhar pela primeira vez



- *Ative a função de Bluetooth do seu telefone antes de emparelhar.*
- *Certifique-se de que o ASUS VivoWatch BP se encontra a uma distância igual ou inferior a três metros do telefone.*

1. Mantenha premido o botão durante dois (2) segundos para ligar o seu ASUS VivoWatch BP.
2. Execute a **aplicação ASUS HealthConnect**.
3. Siga as instruções apresentadas no ecrã do telefone e no ASUS VivoWatch BP para concluir o processo de emparelhamento.

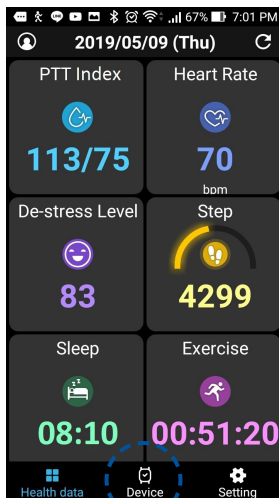


Emparelhar com outro dispositivo ou emparelhar novamente



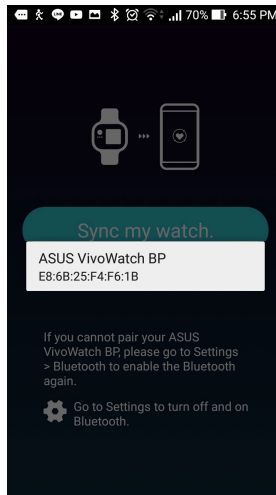
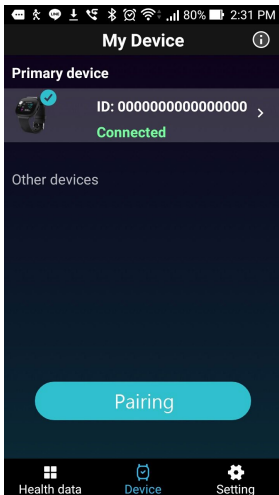
- *Ative a função de Bluetooth do seu telefone antes de emparelhar.*
- *Certifique-se de que o ASUS VivoWatch BP se encontra a uma distância igual ou inferior a três metros do telefone.*

1. Na parte inferior do ecrã Hoje, toque em **Device (Dispositivo)**.



Ícone de dispositivo

2. No ecrã Device (Dispositivo), toque em **Pairing (Emparelhar)**.
3. Seleccione o seu ASUS VivoWatch BP na lista de dispositivos disponíveis e toque em **OK** para iniciar o emparelhamento.

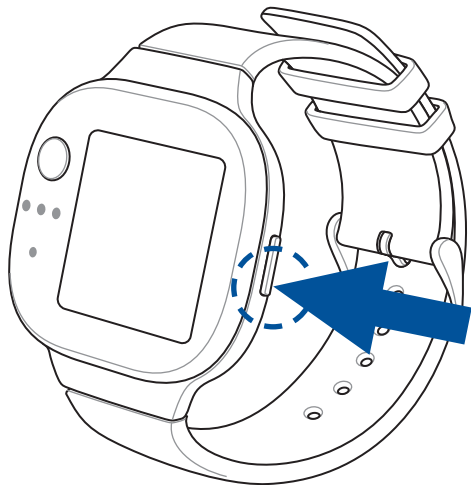


Navegar pelo ASUS VivoWatch BP

Desbloquear o ASUS VivoWatch BP

Prima o **botão Inicial** para desbloquear o ASUS VivoWatch BP. Depois desbloqueado, poderá navegar pelas funcionalidades do ASUS VivoWatch BP.

Português



Após um período de inatividade, o ASUS VivoWatch BP voltará ao ecrã inicial e irá bloquear para impedir operações indesejadas.

Navegar pelas funcionalidades do ASUS VivoWatch BP

Deslize para a esquerda ou para a direita para navegar pelas funcionalidades do ASUS VivoWatch BP.

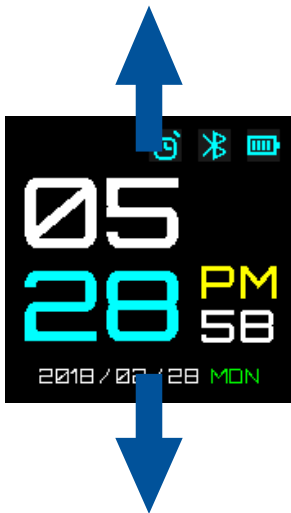


Pode premir o **botão Inicial** para voltar ao ecrã INICIAL.

Ver mais informações sobre a funcionalidade selecionada

Deslize para cima ou para baixo para ver mais informações sobre a funcionalidade selecionada do ASUS VivoWatch BP ou alterar o mostrador.

Português



Nem todas as funcionalidades contêm informações adicionais.

Funcionalidades do ASUS VivoWatch BP

O ASUS VivoWatch BP mostra informações sobre o estado das suas atividades diárias, do tempo de exercício e da qualidade do sono para o ajudar a viver uma vida mais saudável.



os ecrãs apresentados neste manual servem apenas como referência.

Ecrã Principal

O ecrã inicial do ASUS VivoWatch BP exibe a hora, a data e o estado do seu ASUS VivoWatch BP.



Ícone	Descrição
	Bloqueado
	Nível da bateria
	Ligado
	Alarme



Deslize para cima ou para baixo para alterar o mostrador.

Ecrã de medição

Este ecrã permite-lhe medir a frequência cardíaca e dados de saúde. O seu ASUS VivoWatch BP pode também estimar o seu stress emocional utilizando o índice PTT (Pulse Transit Time) e a taxa de fluxo sanguíneo. Deslize para a direita no **Ecrã Inicial** para aceder ao **Ecrã de Medição**.

Para medir a frequência cardíaca e os dados de saúde, aceda a este ecrã e, em seguida, coloque o dedo no elétrodo e no sensor de FPG (luz verde).



O seu ASUS VivoWatch BP utiliza o sensor de FPG em conjunto com o eletrodo para recolher os seus dados de saúde, e a forma como utiliza o seu ASUS VivoWatch BP pode afetar as medições.

Para obter resultados mais precisos:

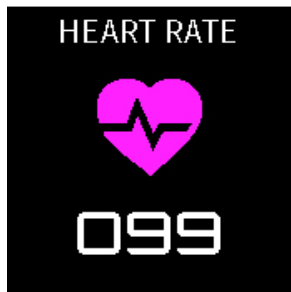
- Utilize o ASUS VivoWatch BP de forma normal com o mostrador virado para cima, a parte inferior do ASUS VivoWatch BP a tocar na sua pele e afaste o ASUS VivoWatch BP do osso do pulso.
- Utilize o ASUS VivoWatch BP de uma forma que não seja desconfortável. Não aperte demasiado a bracelete do ASUS VivoWatch BP à volta do seu pulso.
- Coloque o dedo **levemente** no eletrodo e tape a luz verde durante a medição dos dados de saúde.
- Permaneça imóvel para obter resultados mais precisos.



- *A precisão do sensor de FPG poderá variar, dependendo das condições e do ambiente de medição. Se o sensor de FPG estiver sujo, limpe-o e tente novamente.*
- *Não olhe diretamente para o sensor de FPG. A luz do sensor poderá afetar a sua visão.*
- *Não permita que crianças olhem diretamente para a luz do sensor.*
- *O ASUS VivoWatch BP não é um dispositivo médico e não tem quaisquer pretensões médicas. Não se destina a diagnosticar condições de saúde. Os resultados das medições servem apenas para sua referência.*

Ecrã de frequência cardíaca

Este ecrã mostra a sua frequência cardíaca atual. O sensor de FPG do ASUS VivoWatch BP determina automaticamente a sua frequência cardíaca.



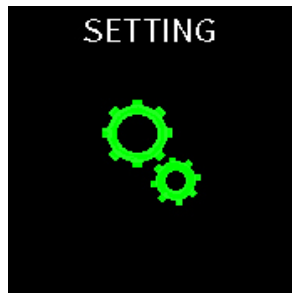
Para obter resultados mais precisos:

1. Utilize o ASUS VivoWatch BP de forma normal com o mostrador virado para cima, a parte inferior do ASUS VivoWatch BP a tocar na sua pele e afaste o ASUS VivoWatch BP do osso do pulso.
2. Utilize o ASUS VivoWatch BP de uma forma que não seja desconfortável. Não aperte demasiado a bracelete do ASUS VivoWatch BP à volta do seu pulso.
3. Poderá obter resultados mais precisos do monitor de frequência cardíaca depois de realizar um aquecimento.

Definições

Este ecrã permite-lhe alterar as definições diretamente no ASUS VivoWatch BP. Deslize três vezes para a direita no **ecrã Inicial** para aceder ao **ecrã de Definições**.

Deslize para cima ou para baixo no **ecrã de Definições** para ver as definições configuráveis apresentadas abaixo.



Definição	Descrição
Alarme	Ativar ou desativar alarmes.
Hora	Ajustar a hora.
Perfil	Ajustar o seu perfil. Introduza corretamente as suas informações pessoais para obter dados de saúde mais precisos.
Idioma	Alterar o idioma do dispositivo.
Brilho	Ajuste o brilho do seu ASUS VivoWatch BP. Este efeito é mais perceptível em ambientes escuros.
Sobre	Veja mais informações sobre o seu dispositivo, tais como, a versão do firmware, número de série, etiquetas eletrónicas, etc.

Ecrã de atividades

O seu ASUS VivoWatch BP registará automaticamente as suas atividades diárias e irá exibi-las neste ecrã. Deslize para a esquerda no **ecrã Inicial** para aceder ao **ecrã de Atividades**.

Pode ver as suas atividades diárias, tais como, os passos dados, as calorias queimadas, o seu tempo de sono total e o tempo de sono confortável enquanto as mesmas são registadas.



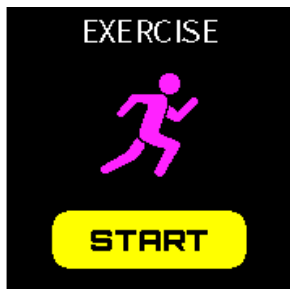
Deslize para cima ou para baixo para ver outras atividades.

Ecrã de exercício

Este ecrã permite-lhe monitorizar as suas sessões de exercício. Quando o modo de exercício estiver ativado, o seu ASUS VivoWatch BP gravará as informações da sessão de exercício e mostrará as mesmas enquanto são gravadas.

Entrar no modo de exercício

Para entrar no modo de exercício, deslize para a esquerda ou para a direita para o ecrã de **EXERCÍCIO** e, em seguida, toque em **INICIAR** para entrar no modo de exercício.



- Durante o modo de Exercício, selecione **Outdoor (Exterior)** para ativar a função de GPS. Aguarde que o sinal de GPS seja adquirido numa área a céu aberto antes de iniciar o seu exercício.
- O ícone **GPS** será exibido quando o sinal de GPS for adquirido.

No ecrã de exercício, deslize para a esquerda ou para a direita para ver informações em tempo real, tais como, a frequência cardíaca, tempo de exercício, calorias, passos e distância para a sessão de exercício atual.

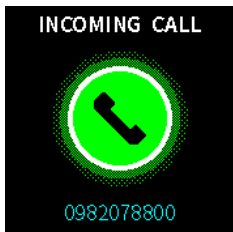
Sair do modo de exercício

Pressione o botão de início e toque em **END (TERMINAR)** para sair do modo de exercício.



Notificações

Quando receber uma chamada ou mensagem no seu telefone emparelhado, o ASUS VivoWatch BP irá vibrar e mostrará o número de telefone do autor da chamada ou uma pré-visualização da mensagem.



Lembretes

O ASUS VivoWatch BP mostrará também lembretes de caminhada e medicação para o ajudar a viver uma vida mais saudável.

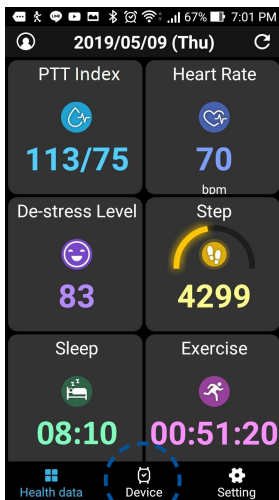


Atualizar o ASUS VivoWatch BP

Atualizar através da aplicação ASUS HealthConnect.

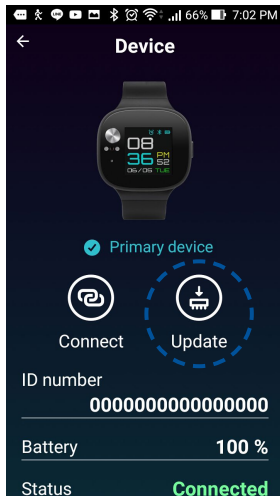
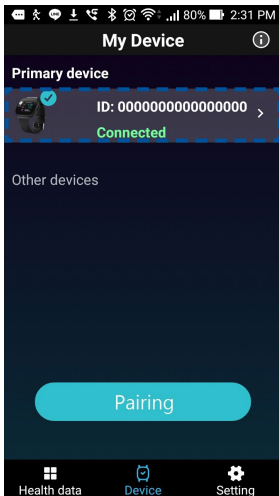
1. Execute a **aplicação ASUS HealthConnect**.
2. Na parte inferior do ecrã Hoje, toque em **Device (Dispositivo)**.

Português



Ícone de dispositivo

3. No ecrã Device (Dispositivo), toque no dispositivo que deseja atualizar.
4. Toque em **Update (Atualizar)**. Será apresentada uma mensagem quando a atualização do firmware estiver concluída.



Úvod

Děkujeme vám za zakoupení tohoto náramku ASUS VivoWatch BP! ASUS VivoWatch BP je první nositelné zařízení, které je vybaveno technologií ASUS HealthAI a některými kondičními funkcemi, které jsou přesné, chytré a kompaktní. Vyplňte následující údaje pro budoucí použití:

DATUM ZAKOUPENÍ: _____

VÝROBNÍ ČÍSLO: _____

Sem přisvorkujte paragon

Zaregistrujte svůj produkt na webu

https://account.asus.com/product_reg.aspx

O této příručce

Tato příručka obsahuje informace o hardwaru a softwaru náramku ASUS VivoWatch BP, které jsou rozděleny do následujících kapitol:

Kapitola 1: Začínáme

Tato kapitola obsahuje podrobný popis hardwarových částí náramku ASUS VivoWatch BP a pokyny pro používání jeho jednotlivých částí.

Kapitola 2: Používání náramku ASUS VivoWatch BP

Tato kapitola obsahuje pokyny pro používání náramku ASUS VivoWatch BP.

Dodatek

V této části jsou uvedena upozornění k náramku ASUS VivoWatch BP.



Před používáním tohoto náramku si přečtěte veškeré informace v této příručce a v ostatních dokumentech v krabici. Úplnou verzi příručky k náramku ASUS VivoWatch BP najdete na našich vícejazyčných webových stránkách na adrese:

https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-BP-HC-A04/HelpDesk_Manual/ nebo

https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-BP-HC-A04A/HelpDesk_Manual/.

Konvence použité v této příručce

Zdůrazněné věty v této příručce uvádějí klíčové informace, jak je uvedeno níže:



Toto sdělení uvádí zásadně důležité informace, které je nutno při provádění úkolu respektovat.



Toto sdělení uvádí doplňující informace a tipy, které mohou pomoci při provádění úkolů.



Toto sdělení uvádí důležité informace pro bezpečnost při provádění úkolů a předcházení poškození dat a součástí náramku ASUS VivoWatch BP.

Typografie

Tučné = Označuje nabídku nebo položku, kterou je nutno vybrat.

Kurzíva = Označuje části, na které lze v této uživatelské příručce odkazovat.

Bezpečnostní zásady

- Náramek ASUS VivoWatch BP a nabíjecí držák je nutno řádně recyklovat nebo zlikvidovat.
- Uchovávejte malé součásti mimo dosah dětí.
- Náramek ASUS VivoWatch BP lze používat pouze v prostředí s okolními teplotami mezi 5°C a 40°C. Ke skladování je zapotřebí prostředí s okolní teplotou -20°C a 45°C.
- Náramek ASUS VivoWatch BP NENECHÁVEJTE v rozpáleném voze. Teploty v zaparkovaném voze ve slunných dnech mohou přesáhnout doporučenou okolní teplotu.
- Některé materiály, které se používají například v klenotech, hodinkách nebo dalších předmětech určených k nošení na těle, mohou u některých osob v případě dlouhodobého kontaktu s pokožkou vyvolávat podráždění. Může se jednat o důsledek alergií, faktorů prostředí, nadměrného kontaktu s dráždivými látkami, jako je například mýdlo nebo pot, nebo jiných příčin.
- Trpíte-li alergiemi nebo jinou zvýšenou citlivostí, existuje větší pravděpodobnost, že u vás dojde k podráždění předměty, které jsou určeny k nošení na těle.
- Pokud je u vás známo, že trpíte citlivostí pokožky, při nošení náramku ASUS VivoWatch BP buďte zvláště opatrní.
- Při příliš silném utažení náramku ASUS VivoWatch BP existuje větší pravděpodobnost, že dojde k podráždění.
- Náramek ASUS VivoWatch BP pravidelně odkládejte, aby pokožka mohla dýchat.

- Aby se omezila pravděpodobnost podráždění pokožky, udržujte náramek ASUS VivoWatch BP a pásek v čistotě a suchu.
- Pokud dojde k zarudnutí, otékání, svrbění nebo jinému podráždění nebo nepříjemnému pocitu na kůži okolo nebo pod náramkem ASUS VivoWatch BP, sundejte jej a před dalším nošením se poraďte se svým lékařem.
- I když příznaky zmizí, mohlo by další používání způsobit opakování nebo zintenzivnění podráždění.



- *Náramek ASUS VivoWatch BP není zdravotnická pomůcka a nesplňuje žádné zdravotnické nároky. Není určen k diagnostikování zdravotního stavu. Výsledky měření jsou pouze orientační.*
- *NEMĚŇTE dávkování léků na základě výsledků měření náramkem ASUS VivoWatch BP. Berte léky dle předpisu vašeho ošetřujícího lékaře. Pouze ošetřující lékař je kvalifikován diagnostikovat a léčit chorobu.*

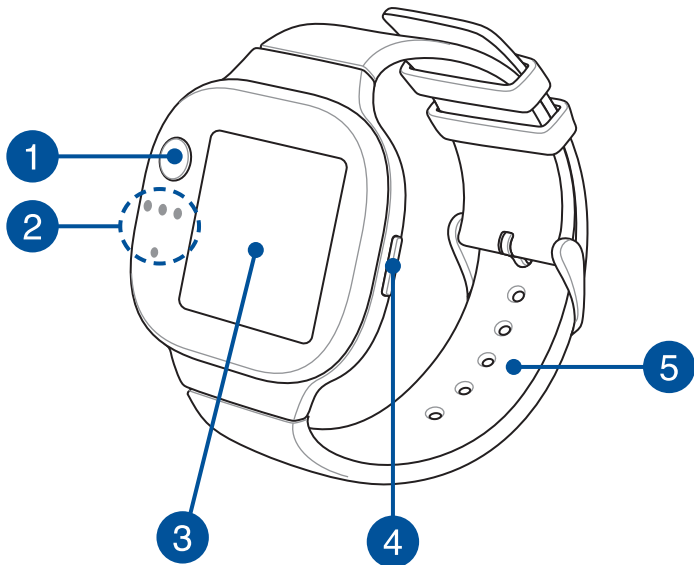
Zásady pro používání baterie

- Nevhazujte do ohně.
- V žádném případě nezkoušejte zkratovat baterii.
- V žádném případě nezkoušejte baterii rozebrat a znovu sestavit.
- V případě vytečení přestaňte náramek používat.

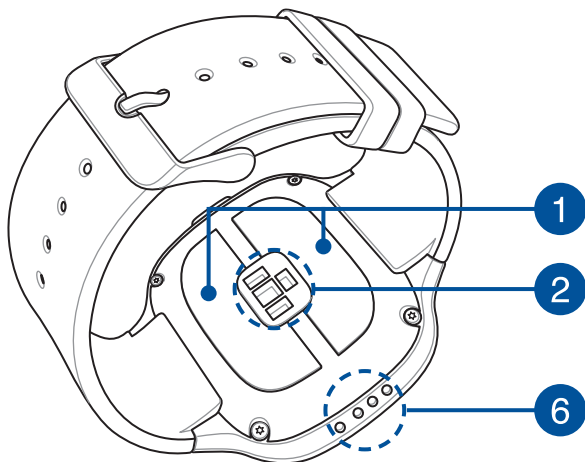
1

Začínáme

Seznámení s náramkem ASUS VivoWatch BP



- *Tento náramek ASUS VivoWatch BP lze používat jako samostatné zařízení k měření a úpravy času.*
- *Stáhněte si a nainstalujte doprovodnou aplikaci, která umožňuje kompletní přehled údajů o vašem zdraví. Další podrobnosti najdete v části Instalace doprovodné aplikace v této příručce.*



- *Náramek ASUS VivoWatch BP splňuje třídu krytí IP67 odolnosti proti prachu a vodě. Odolný vůči postříkání, dešti, sněhu nebo sprchování. Nevhodný pro koupání, potápění, šnorchlování, potápění s dýchacím přístrojem nebo pro vysokorychlostní vodní sporty.*
- *NEPOUŽÍVEJTE náramek ASUS VivoWatch BP v kapalinách, které obsahují chemikálie, ani ve slané vodě (například mořská voda, plavecké bazény nebo horké prameny), protože by mohlo dojít k poškození nabíjecích konektorů. Pokud došlo ke kontaktu náramku ASUS VivoWatch BP s uvedenými kapalinami, důkladně opláchněte konektory pitnou vodou a osušte je čistým hadříkem, aby se zabránilo korozi.*

1 Elektroda

Tato elektroda společně se senzorem PPG umožňují měřit vaši tepovou frekvenci a údaje o zdraví.



Další podrobnosti viz část Používání náramku ASUS VivoWatch BP v této příručce.

2 Fotopletysmogramický senzor (PPG)

Tento senzor společně s elektrodou umožňují měřit údaje o zdraví. Tento senzor rovněž umožňuje měřit vaši srdeční frekvenci.



Další podrobnosti viz část Používání náramku ASUS VivoWatch BP v této příručce.

3 Dotykový zobrazovací panel

Dotykový displej umožňuje ovládat náramek ASUS VivoWatch BP gesty.



Další podrobnosti viz část Používání náramku ASUS VivoWatch BP v této příručce.

4 Tlačítko Domů

Stisknutím tohoto tlačítka na náramku ASUS VivoWatch BP se vrátíte na hlavní obrazovku. Stisknutím tohoto tlačítka můžete rovněž odemknout náramek ASUS VivoWatch BP nebo aktivovat další funkce.

Stisknutím a podržením tohoto tlačítka dvě (2) sekundy zapnete napájení náramku ASUS VivoWatch BP. Stisknutím a podržením tohoto tlačítka patnáct (15) sekund vypnete napájení náramku ASUS VivoWatch BP.



Aby se zabránilo ztrátě dat, před vypnutím náramku ASUS VivoWatch BP nezapomeňte odeslat svá data.

5 Řemínek (zdravotnický silikon)

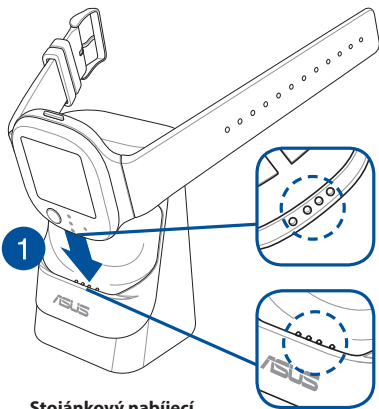
Náramek ASUS VivoWatch BP můžete nosit na řemínku na zápěstí.

6 Nabíjecí konektory (vstup: 5V=, 0,5A)

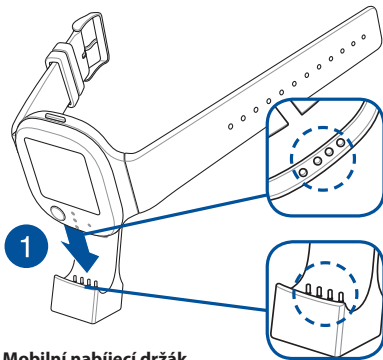
Chcete-li nabít baterii náramku ASUS VivoWatch BP, zorientujte a připojte tyto nabíjecí konektory k nabíjecím konektorům nabíjecího držáku.

Nabíjení náramku ASUS VivoWatch BP

1. Zarovnejte a zasuňte nabíjecí konektory na náramku ASUS VivoWatch BP do nabíjecích konektorů nabíjecího držáku.



Stojánkový nabíjecí držák



Mobilní nabíjecí držák

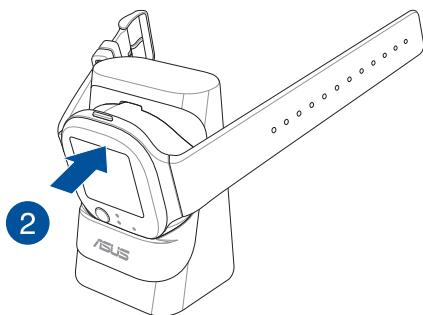


Stojánkový nabíjecí držák je dodáván s modely HC-A04 a HC-A04A a mobilní nabíjecí držák je dodáván pouze s modelem HC-A04A.

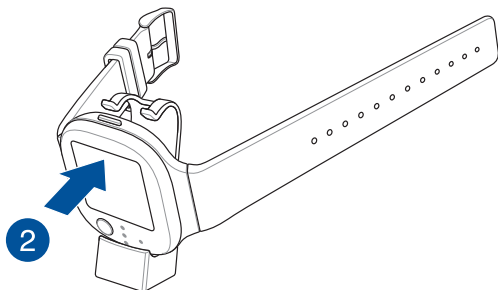


Před nabíjením zkontrolujte, zda jsou napájecí konektory čisté a suché.

2. Opatrně přitlačte náramek ASUS VivoWatch BP tak, aby byl řádně usazen v nabíjecím držáku.

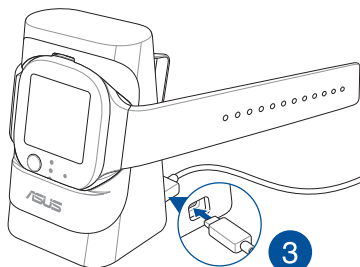


Stojánkový nabíjecí držák

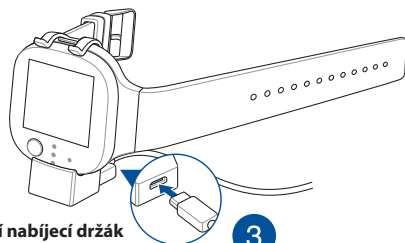


Mobilní nabíjecí držák

3. Připojte kabel USB k nabíjecímu držáku a potom připojte kabel USB ke zdroji napájení. Bude zahájeno nabíjení.



Stojánkový nabíjecí držák



Mobilní nabíjecí držák



Po úplném nabití se náramek ASUS VivoWatch BP automaticky zapne.



- *V případě nesprávného připojení kabelu USB může dojít k vážnému poškození náramku ASUS VivoWatch BP. Na žádné poškození způsobené nesprávným používáním se nevztahuje záruka.*
- *Nezkratujte nabíjecí konektory na držáku.*
- *Některé akumulátory nedokáží detekovat slaboproudá zařízení a z tohoto důvodu nebudou náramek ASUS VivoWatch BP nabíjet.*

2

Používání náramku ASUS VivoWatch BP

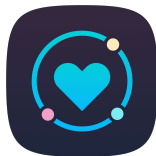
Instalace doprovodné aplikace

Spárujte náramek ASUS VivoWatch BP s doprovodnou aplikací, aby bylo možné využívat veškeré jeho funkce, například údaje o aktivitě, připomenutí léků, sledování trasy, oznámení o zprávách a volání a připomenutí spánku a zdraví.

1. Ve vašem telefonu se přihlaste k účtu Google nebo Apple ID nebo se zaregistrujte.
2. Přejděte na web **Play Store** nebo **App Store**.



3. Vyhledejte aplikaci **ASUS HealthConnect App** a potom nainstalujte doprovodnou aplikaci.

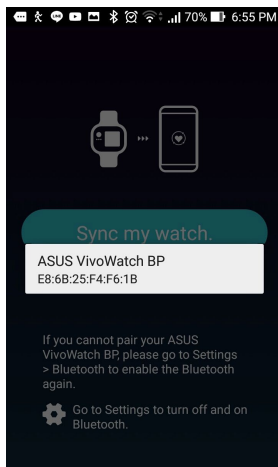
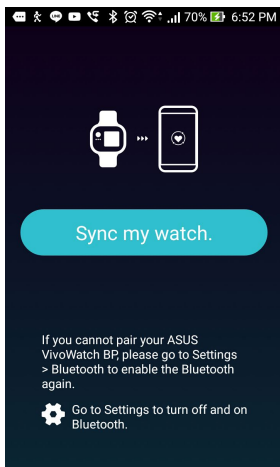


První párování



- Před párováním zapněte funkci Bluetooth ve svém telefonu.
- Zajistěte, aby se náramek ASUS VivoWatch BP nacházel ve vzdálenosti do tří metrů od telefonu.

1. Stisknutím a podržením hlavního tlačítka po dobu dvou (2) sekund zapněte napájení náramku ASUS VivoWatch BP.
2. Spustíte aplikaci **ASUS HealthConnect App**.
3. Podle pokynů zobrazených v telefonu a na náramku ASUS VivoWatch BP dokončete párování.

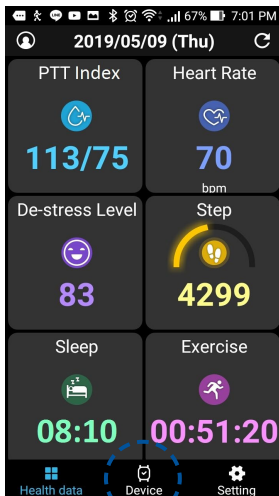


Párování s jiným zařízením nebo opakované párování



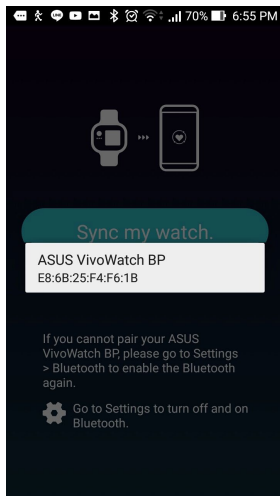
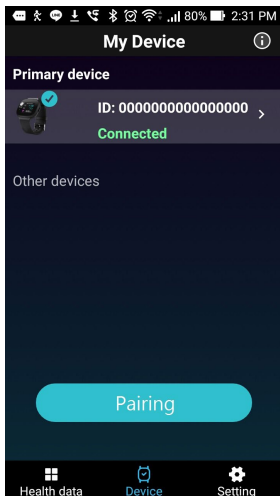
- Před párováním zapněte funkci Bluetooth ve svém telefonu.
- Zajistěte, aby se náramek ASUS VivoWatch BP nacházel ve vzdálenosti do tří metrů od telefonu.

1. Klepněte na položku **Device (Zařízení)** v dolní části obrazovky Today (Dnes).



Ikona Device (Zařízení)

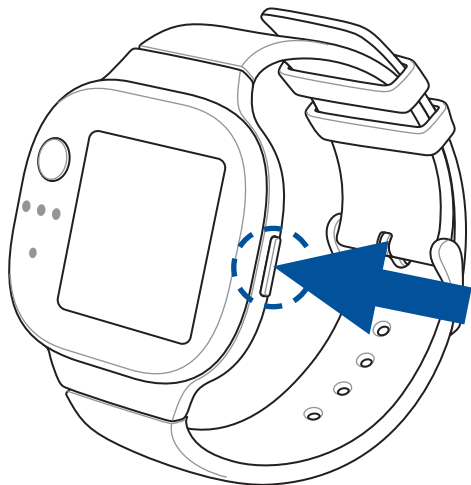
2. Z obrazovky Device (Zařízení) klepněte na **Pairing (Párování)**.
3. Vyberte svůj náramek ASUS VivoWatch BP ze seznamu dostupných zařízení a potom klepnutím na tlačítko **OK** zahajte párování.



Procházení rozhraní náramku ASUS VivoWatch BP

Odemknutí náramku ASUS VivoWatch BP

Stisknutím **hlavního tlačítka** odemkněte náramek ASUS VivoWatch BP. Po odemknutí můžete procházet funkce náramku ASUS VivoWatch BP.



Po uplynutí intervalu nečinnosti se náramek ASUS VivoWatch BP vrátí na hlavní obrazovku a zamkne se, aby se zabránilo nežádoucímu používání.

Procházení funkcí náramku ASUS VivoWatch BP

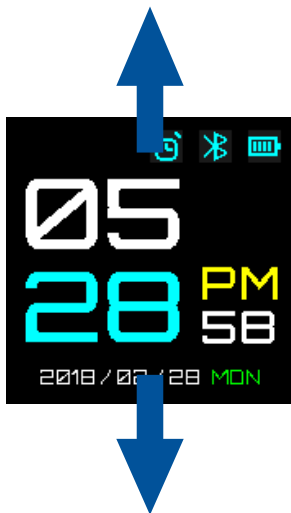
Potažením vlevo nebo vpravo procházejte funkce ASUS VivoWatch BP.



Stisknutím **hlavního tlačítka** se vrátíte na hlavní obrazovku.

Zobrazení dalších informací pro vybranou funkci

Potažením nahoru nebo dolů zobrazíte další informace pro vybranou funkci náramku ASUS VivoWatch BP nebo můžete změnit ciferník.



Některé funkce neobsahují dodatečné informace.

Funkce náramku ASUS VivoWatch BP

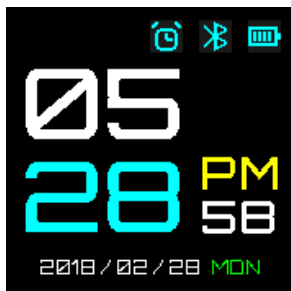
Náramek ASUS VivoWatch BP zobrazuje informace o stavu vaší denní aktivity, délku cvičení a kvalitu spánku; tyto informace pomáhají žít zdravěji.



Obrazovky uvedené v této příručce jsou pouze orientační.

Hlavní obrazovka

Na hlavní obrazovce náramku ASUS VivoWatch BP se zobrazuje čas, datum a stav náramku.



Ikona	Popis
	Zamknuto
	Stav baterie
	Připojeno
	Budík

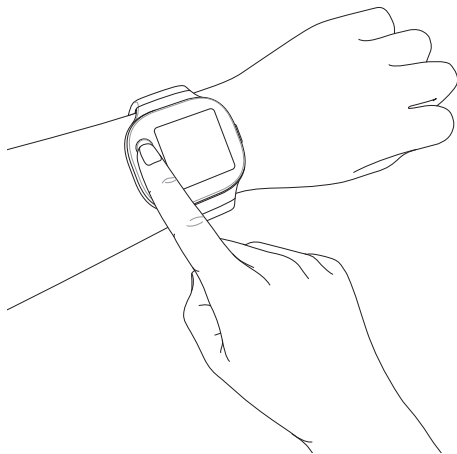


Potažením nahoru nebo dolů změňte ciferník.

Obrazovka měření

Na této obrazovce můžete měřit tepovou frekvenci a údaje o zdraví. Náramek ASUS VivoWatch BP rovněž dokáže odhadnout váš emoční stres použitím indexu PTT (Pulse Transit Time) a odhadovaného krevního průtoku. Potažením vpravo od **hlavní obrazovky** přejděte na **obrazovku Měření**.

Chcete-li měřit svoji tepovou frekvenci a údaje o zdraví, přejděte na tuto obrazovku, potom umístěte prst na elektrodu a na senzor PPG (zelené světlo).



Tento náramek ASUS VivoWatch BP využívá senzor PPG v kombinaci s elektrodou ke snímání údajů o vašem zdraví. Přesnost měření může být omezena způsobem, jaký náramek ASUS VivoWatch BP nosíte.

Pokyny pro dosažení přesnějších výsledků:

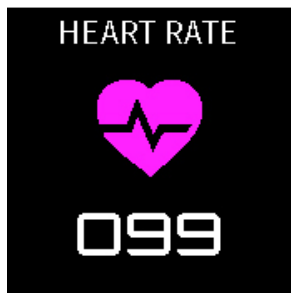
- Náramek ASUS VivoWatch BP noste normálně ciferníkem nahoru tak, aby se spodní strana náramku dotýkala vaší kůže a aby náramek směřoval od zápěstní kosti.
- Noste náramek ASUS VivoWatch BP tak, aby to bylo pro vás co nejpohodlnější. Neutahujte řemínek náramku ASUS VivoWatch BP příliš na zápěstí.
- **Lehce** položte prst na elektrodu a během měření údajů o vašem zdraví zakryjte zelené světlo.
- Pro získání co nejpřesnějších výsledků se během měření nehýbejte.



- *Přesnost senzoru PPG se může lišit podle podmínek a prostředí měření. Pokud se senzor PPG znečistí, očistěte jej a opakujte akci.*
- *Nedívejte se přímo do senzoru PPG – paprsek senzoru by mohl poškodit váš zrak.*
- *Zajistěte, aby se děti nedívaly přímo do světla senzoru.*
- *Náramek ASUS VivoWatch BP není zdravotnická pomůcka a nesplňuje žádné zdravotnické nároky. Není určen k diagnostikování zdravotního stavu. Výsledky měření jsou pouze orientační.*

Obrazovka tepové frekvence

Na této obrazovce se zobrazuje vaše aktuální tepová frekvence. Senzor PPG na náramku ASUS VivoWatch BP automaticky snímá vaši aktuální tepovou frekvenci.



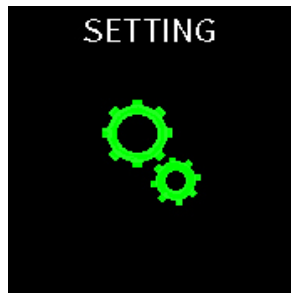
Pokyny pro dosažení přesnějších výsledků:

1. Náramek ASUS VivoWatch BP noste normálně ciferníkem nahoru tak, aby se spodní strana náramku dotýkala vaší kůže a aby náramek směřoval od zápěstní kosti.
2. Noste náramek ASUS VivoWatch BP tak, aby to bylo pro vás co nejpohodlnější. Neutahujte řemínek náramku ASUS VivoWatch BP příliš na zápěstí.
3. Nejpřesnější výsledky tepové frekvence získáte, když jste zahřátí.

Nastavení

Na této obrazovce můžete měnit nastavení přímo v náramku ASUS VivoWatch BP. Potažením třikrát vpravo od **hlavní obrazovky** přejděte na **obrazovku Nastavení**.

Potažením nahoru nebo dolů na **obrazovce Nastavení** zobrazíte níže uvedená konfigurovatelná nastavení.

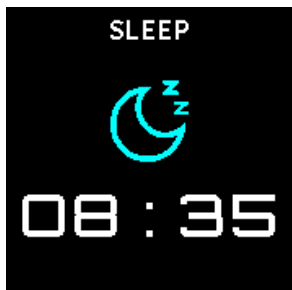


Nastavení	Popis
Budík	Slouží k zapnutí nebo vypnutí budíku.
Čas	Slouží k nastavení času.
Profil	Upravte svůj profil. Zadejte své osobní údaje přesně, aby byly údaje o zdraví přesnější.
Jazyk	Slouží ke změně jazyka náramku.
Jas	Slouží k úpravě jasu displeje náramku ASUS VivoWatch BP. Tento efekt je viditelnější v tmavším prostředí.
O aplikaci	Zobrazí další informace o náramku, například verzi firmwaru, výrobní čísla, e-štitky atd.

Obrazovka aktivit

Náramek ASUS VivoWatch BP automaticky zaznamenává vaše každodenní aktivity a zobrazuje je na této obrazovce. Potažením vlevo od **hlavní obrazovky** přejděte na **obrazovku Aktivity**.

Můžete si prohlédnout své denní aktivity, například kroky, které jste ušli, kalorie, které jste spálili, délku vašeho spánku a délku vašeho pohodlného spánku tak, jak byly zaznamenány.



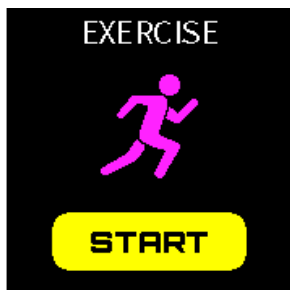
Potažením prstu nahoru nebo dolů zobrazíte další aktivity.

Obrazovka režimu cvičení

Na této obrazovce je zobrazen přehled vašich cvičení. Když zahájíte režim cvičení, náramek ASUS VivoWatch BP zaznamenává informace o vašem aktuálním cvičení a ukazuje zaznamenávané informace.

Vstup do režimu cvičení

Chcete-li vstoupit do režimu cvičení, potáhněte vlevo nebo vpravo na obrazovce **CVIČENÍ** a potom klepnutím na tlačítko **ZAČÁTEK** přejděte do režimu cvičení.



- Během režimu Exercise (Cvičení) výběrem položky **Outdoor (Venku)** zapnete funkci GPS. Před zahájením cvičení pochejte venku na otevřené ploše na zaměření signálu GPS.
- Po zaměření signálu GPS se zobrazí ikona **GPS**.

Potažení vlevo nebo vpravo na obrazovce cvičení můžete zobrazit informace, jako například tepová frekvence v reálném čase, čas cvičení, kalorie, kroky a vzdálenost pro aktuální cvičení.

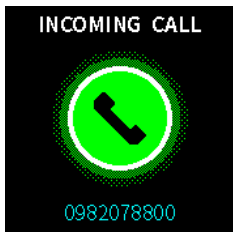
Ukončení režimu cvičení

Chcete-li ukončit režim cvičení, stiskněte tlačítko Home a klepněte na **END (KONEC)**.



Oznámení

Když vám někdo volá nebo zašle zprávu na váš spárovaný telefon, náramek ASUS VivoWatch BP vibruje a zobrazí číslo volajícího nebo náhled zprávy.



Připomenutí

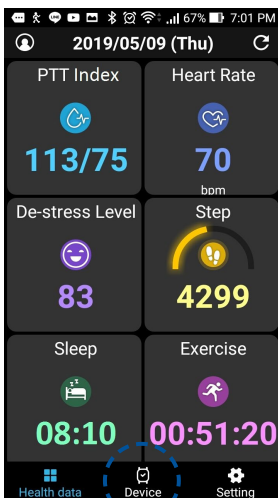
Náramek ASUS VivoWatch BP rovněž zobrazuje připomenutí chůze a léků pro podporu zdravějšího životního stylu.



Aktualizování náramku ASUS VivoWatch BP

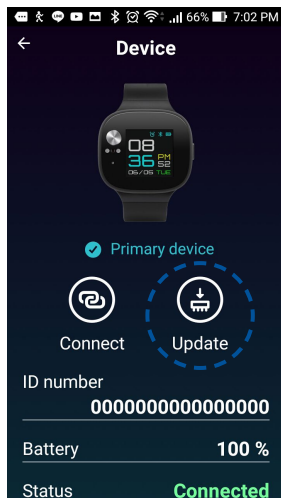
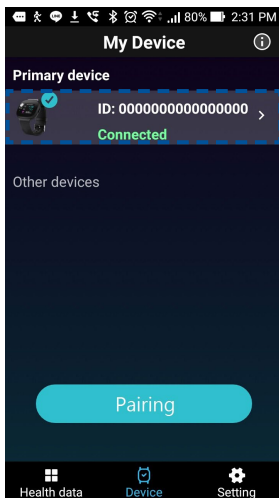
Aktualizování prostřednictvím aplikace ASUS HealthConnect App

1. Spustíte aplikaci **ASUS HealthConnect App**.
2. Klepněte na položku **Device (Zařízení)** v dolní části obrazovky Today (Dnes).



Ikona Device (Zařízení)

3. Z obrazovky Device (Zařízení) klepněte na zařízení, které chcete aktualizovat.
4. Klepněte na **Update (Aktualizovat)**. Po dokončení aktualizace firmwaru se zobrazí vyskakovací zpráva.



Sissejuhatus

Täname teid, et ostsite ASUS VivoWatch BP! ASUS VivoWatch BP on esimene kantav seade maailmas, mis sisaldab ASUS HealthAI tehnoloogia ja ka mõned fitnessifunktsioonid koos täpsuse, nutikuse ja kompaktsuse pakutavate eelistega. Palun täitke andmetega järgmised lahtrid:

OSTUKUUPÄEV: _____

SEERIANUMBER: _____

Kinnitage kviitung klambri abil siia

Registreerige toode aadressil

https://account.asus.com/product_reg.aspx

Teave juhendi kohta

Juhend sisaldab teavet teie ASUS VivoWatch BP riist- ja tarkvara funktsioonide kohta järgmistes juhendi peatükkides.

1. peatükk: Alustamine

Kirjeldab ASUS VivoWatch BP riistvara komponente ja selgitab, kuidas ASUS VivoWatch BP eri osasid kasutada.

2. peatükk: ASUS VivoWatch BP kasutamine

Annab ülevaate ASUS VivoWatch BP kasutamisest.

Lisa

Jaotis sisaldab ASUS VivoWatch BP-d puudutavaid teatisi.



Enne seadme kasutamist lugege kasutusjuhend ja kõik muud pakendis leiduvad trükised läbi. ASUS VivoWatch BP täismahus juhendi lugemiseks külastage meie mitmekeelset veebisaiti aadressil: https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-BP-HC-A04/HelpDesk_Manual/ või https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-BP-HC-A04A/HelpDesk_Manual/.

Juhendis kasutatavad märksõnad

Olulise teabe esile tõstmiseks juhendis on osa selle tekstist esitatud järgmiselt:



Antud tekst sisaldab olulist teavet, mida tuleb toimingul lõpule viimiseks järgida.



Antud tekst sisaldab lisateavet ja nõuandeid, mis aitavad toimingut hõlbustada.



Antud tekst sisaldab olulist teavet, mida tuleb järgida, et tagada turvalisus toimingute sooritamisel ning vältida ASUS VivoWatch BP andmete ja komponentide kahjustamist.

Kirjaviis

Paks = osutab menüüle või üksusele, mis tuleb valida.

Kursiiv = osutab käesoleva kasutusjuhendi jaotisele, mida võite lisaks uurida.

Ettevaatusabinõud

- ASUS VivoWatch BP ja selle laadimisalus tuleb nõuetekohaselt ringluse võtta või kõrvaldada.
- Hoidke kõiki väikeosi lastele kättesaamatult.
- ASUS VivoWatch BP-d tohib kasutada keskkonnas temperatuuriga 5 °C kuni 40 °C ning säilitada keskkonnas temperatuuriga -20 °C kuni 45 °C.
- ÄRGE jätke ASUS VivoWatch BP-d kuuma autosse. Temperatuur päikese kätte pargitud autos võib tõusta lubatust kõrgemale.
- Mõned inimesed on tundlikud ehetes, kellades ja muudes kantavates esemetes kasutatud materjalide suhtes, kui need on nahaga pikaajalises kokkupuutes. See võib olla tingitud allergiatest, ümbritseva keskkonna mõjudest, pikaajalisest kokkupuutest ärritavate ainetega näiteks seebiga või higiga ja muudest põhjustest.
- Kui teil esineb allergiaid või ülitundlikkust, võivad kantavad esemed teil tekitada ärritust.
- Kui teate, et teie nahk on tundlik, olge ASUS VivoWatch BP kandmisel ettevaatlik.
- Ärrituse teke ASUS VivoWatch BP kandmisel on tõenäolisem, kui kannate seda käe peal liiga pingul.
- Võtke ASUS VivoWatch BP aeg-ajalt käelt ära, et lasta nahal hingata.
- Nahaärrituse tekkimise võimalikkust aitab vähendada ASUS VivoWatch BP ja selle rihma hoidmine puhta ning kuivana.

- Kui ASUS VivoWatch BP ümber või all esineb nahapunetust, higistamist, sügelust või valu, võtke ASUS VivoWatch BP käelt ära, ärge seda enam kasutage ning pöörduge arsti poole.
- Kui pärast sümptomite kadumist jätkate kella kasutamist, võivad need taas ilmneda ja ärritus võib suurened.



- *ASUS VivoWatch BP ei ole meditsiiniseade ega anna meditsiinilist teavet. Seade ei ole mõeldud tervisliku seisundi diagnoosimiseks. Seade teeb mõõtmisi ainult kasutajale isikliku teabe pakkumiseks.*
- *ÄRGE korrigeerige ravi ASUS VivoWatch BP abil tehtud mõõtmistulemuste järgi. Tarvitage ravimeid alati vastavalt arsti ettekirjutusele. Haiguse diagnoosimiseks ja ravimiseks vajalik kvalifikatsioon on ainult arstil.*

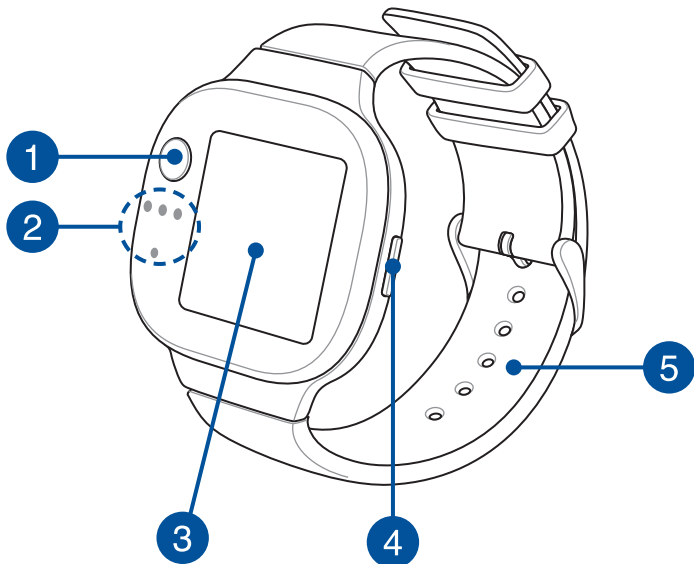
Aku kasutamise ettevaatusabinõud

- Mitte põletada!
- Akut mitte lühistada.
- Ärge üritage seadet ise lahti võtta või kokku panna.
- Kui avastate lekke, ärge enam kasutage.

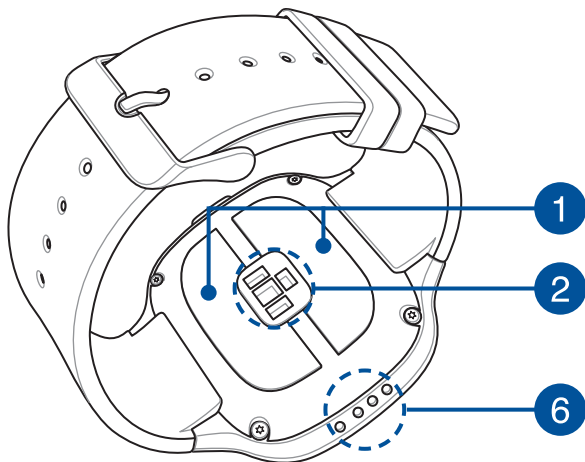
1

Alustamine

ASUS VivoWatch BP tundmaõppimine



- *ASUS VivoWatch BP on kasutatav iseseisva seadmena mõõtmiste ja kellaegade seadmise jaoks.*
- *Laadige alla ja installige seadme nutirakendus, mis annab ülevaate teie terviseandmetest. Lisateavet vaadake käesoleva juhendi jaotisest Nutiseadme rakenduse installimine.*



- *ASUS VivoWatch BP vastab tolmu- ja veekindluse suhtes IP67 nõuetele. Pritsme-, vihma-, lume- ja dušikindel. Mitte kasutada ujumise, sukeldumise, snorgeldamise ja suure kiirusega veesportialade harrastamise ajal.*
- *ÄRGE kasutage ASUS VivoWatch BP-d kemikaale või soolasid sisaldavas vees (nt merevesi, ujumisbassein või kuumaveeallikas), kuna need võivad kahjustada laadimiskontakte. Kui teie ASUS VivoWatch BP on nimetatud vedelikega kokku puutunud, peske ühendusklemme korrosiooni vältimiseks puhta veega ja kuivatage puhta lapiga.*

1 Elektrood

Elektrood, mis toimib koos PPG-anduriga, võimaldab mõõta kasutaja südamesagedust ja vererõhu taset.



Lisateavet leiate juhendi jaotisest ASUS VivoWatch BP kasutamine.

2 PPG (fotopletüsmograafia) andur

Andur, mis toimib koos elektroodiga, võimaldab mõõta kasutaja terviseandmeid. Lisaks mõõdab see andur seadme kasutaja südamesagedust.



Lisateavet leiate juhendi jaotisest ASUS VivoWatch BP kasutamine.

3 Puutetundlik ekraan

Puuteekraan võimaldab ASUS VivoWatch BP käeviibete abil juhtida.



Lisateavet leiate juhendi jaotisest ASUS VivoWatch BP kasutamine.

4

Kodunupp

Vajutage seda nuppu ASUS VivoWatch BP kodukuvale naasmiseks. Lisaks avab see nupp ASUS VivoWatch BP lukustuse või aktiveerib muid funktsioone.

Hoidke seda nuppu kaks (2) sekundit all, et ASUS VivoWatch BP sisse lülitada, või hoidke nuppu viiestest (15) sekundit allavajutatuna, et ASUS VivoWatch BP välja lülitada.



Andmete kaotamise vältimiseks laadige andmed ASUS VivoWatch BP-st kindlasti üles, enne kui seadme välja lülitate.

5

Rihm (meditsiinilisest silikoonist)

Rihm on mõeldud ASUS VivoWatch BP kinnitamiseks randmele.

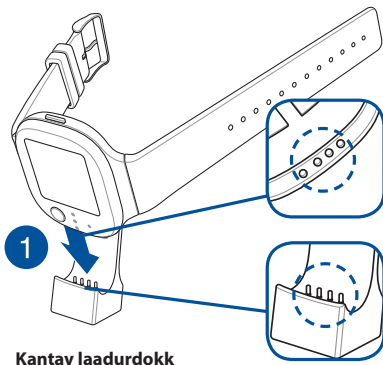
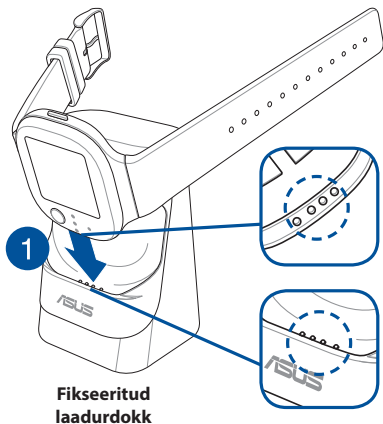
6

Laadimiskontaktid (sisendpinge: 5 Vdc, 0,5 A)

Seadke laadimiskontaktid laadimisaluse kontaktidega kohakuti ja ühendage, et ASUS VivoWatch BP akut laadida.

ASUS VivoWatch BP laadimine

1. Seadke ASUS VivoWatch BP laadimiskontaktid laadimisaluse kontaktidega kohakuti ja ühendage.

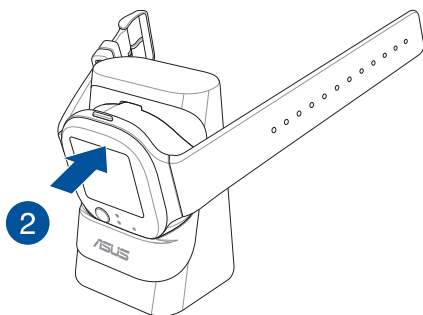


Fikseeritud laadurdokk tarnitakse koos mudelitega HC-A04 ja HC-A04A, kantav laadurdokk tarnitakse ainult koos mudeliga HC-A04A.

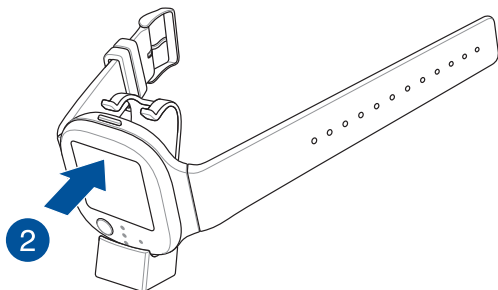


Enne laadimist veenduge, et laadimiskontaktid on puhtad ja kuivad.

2. Suruge ASUS VivoWatch BP õrnalt vajutades laadimisalusele kinni.

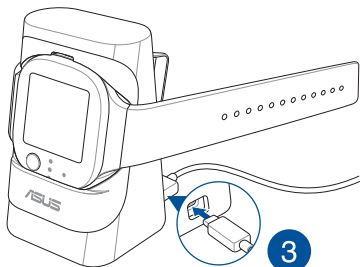


**Fikseeritud
laadurdokk**

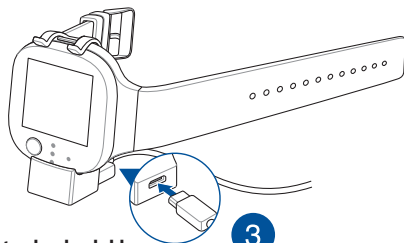


Kantav laadurdokk

3. Ühendage USB-kaabel esmalt laadimisaluslega ja seejärel vooluallikaga, et alustada seadme laadimist.



**Fikseeritud
laadurdokk**



Kantav laadurdokk



ASUS VivoWatch lülitub automaatselt sisse, kui see on täis laetud.



- *USB-kaabli valesti ühendamise võib ASUS VivoWatch BP-d tõsiselt kahjustada. Garantii ei kata kahjustusi, mis on tingitud seadme väärkasutusest.*
- *Ärge laadimisaluslega kontakte lühistage.*
- *Esineb akupakke, mis ei tunne ära väikese voolutarbimisega seadmeid ega suuda seetõttu ASUS VivoWatch BP-d laadida.*

2

ASUS VivoWatch BP kasutamine

Rakenduse installimine nutiseadmesse

Ühendage ASUS VivoWatch BP vastava nutirakendusega, et ära kasutada kõiki seadme pakutavaid eeliseid, nagu tegevusandmed, ravimite võtmise meeldetuletused, asukoha jälgimine, sõnumite ja kõnede märguanded ning und ja tervist puudutavad soovitused.

1. Logige telefonis sisse või registreeruge Google'i või Apple ID kontole.
2. Avage **Play Store** või **App Store**.



3. Otsige nutiseadme rakendust **ASUS HealthConnect App** ja installige rakendus.

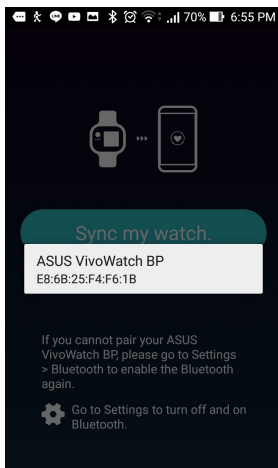
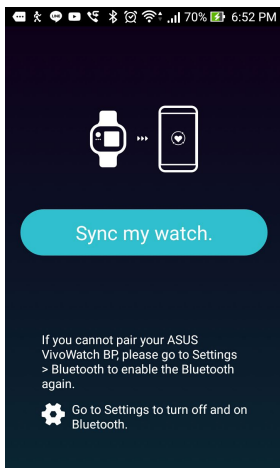


Esmakordne paarimine



- *Enne paarimist lülitage telefonis Bluetooth sisse.*
- *Veenduge, et ASUS VivoWatch BP on telefonist kuni kolme meetri kaugusel.*

1. Hoidke kodunuppu kaks (2) sekundit allavajutatuna, et ASUS VivoWatch BP sisse lülitada.
2. Käivitage **ASUS HealthConnect App**.
3. Moodustage seadmepaar, järgides telefoni ja ASUS VivoWatch BP ekraanile kuvatavaid juhiseid.

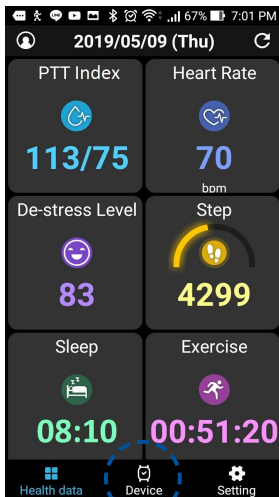


Paarimine teise seadmega või uuesti paarimine



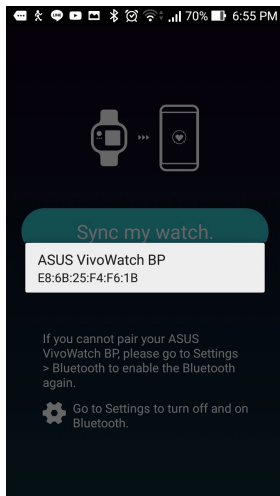
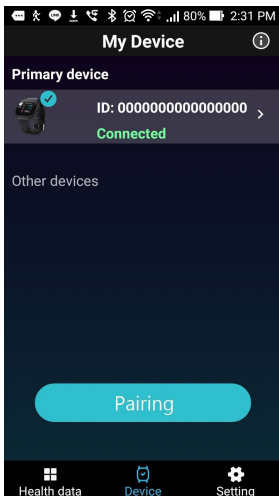
- Enne paarimist lülitage telefonis Bluetooth sisse.
- Veenduge, et ASUS VivoWatch BP on telefonist kuni kolme meetri kaugusel.

1. Kuval Today (Täna) toksake ekraani allosas **Device (Seade)**.



Seadme ikoon

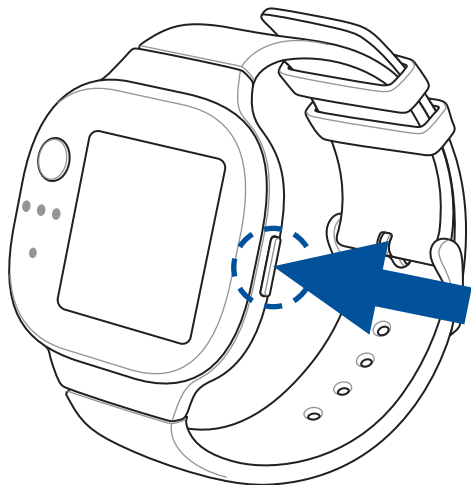
2. Aknas Device (Seade) koputage **Pairing (Paari sidumine)**.
3. Valige leitud seadmete loendist ASUS VivoWatch BP ning toksake **OK**, et alustada paari moodustamist.



ASUS VivoWatch BP menüüdes liikumine

ASUS VivoWatch BP lukustuse avamine

Vajutage **kodunuppu**, et ASUS VivoWatch BP lukustus avada. Kui ASUS VivoWatch BP on avatud, saate selle funktsioone sirvida.



Kui ASUS VivoWatch BP-d pole mõnda aega kasutatud, ilmub seadme ekraanile kodukuva ja seade lukustub, et vältida funktsioonide tahtmatut aktiveerimist.

ASUS VivoWatch BP funktsioonide sirvimine

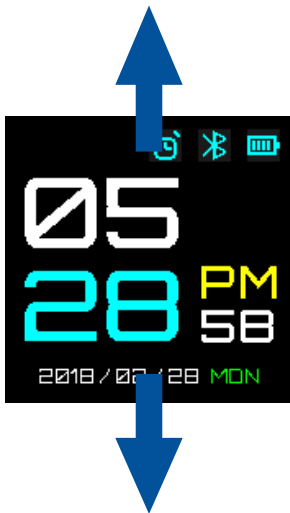
Viibake vasakule või paremale, et ASUS VivoWatch BP funktsioone sirvida.



Võite vajutada **kodunuppu**, et naasta kodukuvale.

Valitud funktsiooni kohta lisateabe vaatamine

Viibake üles või alla, et vaadata lisateavet ASUS VivoWatch BP valitud funktsiooni kohta või kella kuva muuta.



Kõikide funktsioonide kohta lisateavet ei pakuta.

ASUS VivoWatch BP funktsioonid

ASUS VivoWatch BP kuvab andmeid teie päevaste tegevuste, treeningule kulunud aja ja une kvaliteedi kohta, et suunata teid tervislikuma elustiili poole.



Selles juhendis näidatud ekraanid on ainult viitelise iseloomuga.

Kodukuval

ASUS VivoWatch BP avakuval näidatakse kellaega, kuupäeva ja ASUS VivoWatch BP olekut.



Ikoon	Kirjeldus
	Lukustatud
	Aku laetuse tase
	Ühendatud
	Alarm

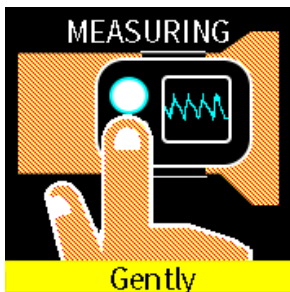


Viibake üles või alla, et seadme näidatavat kuva muuta.

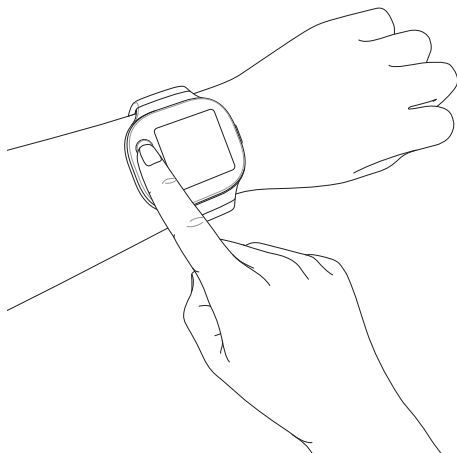
Mõõtmise kuva

Sellel kuval saate mõõta oma südamesagedust ja terviseandmeid. Lisaks suudab ASUS VivoWatch BP pulsi muutumisindeksi (PTT) ja ligikaudse vere vooluhulga järgi hinnata teie emotsionaalset pinget. Viibake **kodukuval** paremale, et avada **mõõtmise kuva**.

Südamesageduse ja terviseandmete muutumise mõõtmiseks kerige seda kuva ning asetage sõrm elektrodile ja PPG (roheline tuli) andurile.



Eesti



ASUS VivoWatch BP kasutab teie terviseandmete kogumiseks PPG-andurit koos elektroodiga ning viis, kuidas te ASUS VivoWatch BP-d kannate, võib mõõtmise täpsust mõjutada.

Täpsemate tulemuste saamiseks:

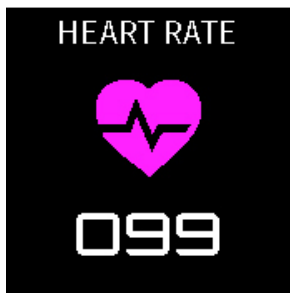
- Kandke ASUS VivoWatch BP-d tavalisel viisil, hoides kella numbrilauda ülespoole, nii et ASUS VivoWatch BP põhi puudutab teie nahka ning ASUS VivoWatch BP on randmekondist eemal.
- Kandke ASUS VivoWatch BP-d nii, et see poleks ebamugav. Ärge kinnitage ASUS VivoWatch BP-d randmele liiga tugevalt.
- Terviseandmete mõõtmise ajal asetage oma sõrm **õrnalt** elektroodile ja katke roheline tuli kinni.
- Mõõtmise ajal püsige rahuliukult, et mõõtmine oleks võimalikult täpne.



- *PPB-anduri täpsus võib varieeruda sõltuvalt mõõtmistingimustest ja ümbritsevast keskkonnast. Kui PPG-andur on määratud, puhastage andurit ja proovige uuesti.*
- *Ärge vaadake otse PPG-andurisse, sest anduri valgus võib nägemist kahjustada.*
- *Ärge lubage lastel otse anduri valgusse vaadata.*
- *ASUS VivoWatch BP ei ole meditsiiniseade ega anna meditsiinilist teavet. Seade ei ole mõeldud tervisliku seisundi diagnoosimiseks. Seade teeb mõõtmisi ainult kasutajale isikliku teabe pakkumiseks.*

Südamesageduse kuva

Ekraanil kuvatakse teie praegune pulsisagedus. ASUS VivoWatch BP PPG-andur mõõdab automaatselt teie südamesagedust.



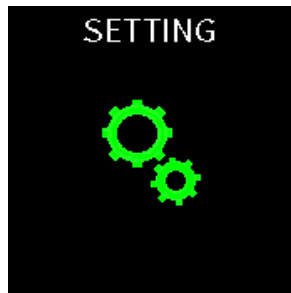
Täpsemate tulemuste saamiseks:

1. Kandke ASUS VivoWatch BP-d tavalisel viisil, hoides kella numbrilauda ülespoole, nii et ASUS VivoWatch BP põhi puudutab teie nahka ning ASUS VivoWatch BP on randmekondist eemal.
2. Kandke ASUS VivoWatch BP-d nii, et see poleks ebamugav. Ärge kinnitage ASUS VivoWatch BP-d randmele liiga tugevalt.
3. Te saate kõige täpsemad tulemused pulsimonitorilt, kui olete teinud eelnevalt soojendusharjutusi.

Sätted

Sellel kuval saate sätteid muuta otse ASUS VivoWatch BP kaudu. Viibake **kodukuval** kolm korda järjest paremale, et avada **Sätete kuval**.

Sätete kuval viibake alla või üles, et sirvida häälestatavaid sätteid, mis on allpool loetletud.

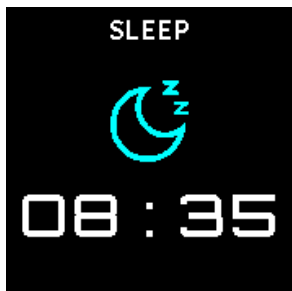


Säte	Kirjeldus
Alarm	Äratuste sisse või välja lülitamiseks.
Time	Kellaaja muutmine.
Profile	Kasutajaprofili muutmine. Terviseandmete täpsemaks muutmiseks sisestage enda täpsed andmed.
Language	Seadme keele muutmine.
Heledus	Reguleerige ASUS VivoWatch BP ekraani heledust. Mõju on paremini märgatav hämaras keskkonnas.
About	Lisateave teie seadme kohta, näiteks püsivara versioon, seerianumber, e-sildid jne.

Tegevuste kuva

ASUS VivoWatch BP salvestab automaatselt teie päevaseid tegevusi ja näitab neid antud kuval. Viibake **kodukuval** vasakule, et avada **tegevuste kuva**.

Võite kontrollida oma igapäevaseid tegevusi, näiteks kõnnitud sammude arvu, kulutatud energiamäära, une kestust ja rahuliku une kestust nii, nagu seade need on registreerinud.



Viibake üles või alla, et kuvada muid tegevusi.


Treeningute kuva

See kuva võimaldab teil pidada arvet oma treeningute üle. Kui treeningurežiim on sees, salvestab ASUS VivoWatch BP andmeid käimasoleva treeningu kohta ja kuvab andmed, kui need on registreeritud.

Treeningurežiimi käivitamine

Treeningurežiimi käivitamiseks viibake vasakule või paremale, kuni ilmub kuva **EXERCISE**, ning toksake **START**.



- Treeningurežiimi ajal valige **Outdoor (Õues)**, et GPS sisse lülitada. Oodake õues avatud keskkonnas GPS-signaali, kuni seade selle fikseerib, enne kui alustate treeningut.
- Kui seade on GPS-signaali fikseerinud, ilmub Icoon .

Treeningute kuval viibake vasakule või paremale, et kuvada näiteks hetke pulsisagedust, antud treeningu kestust, energiakulu, sammude arvu ja vahemaad jms andmeid.

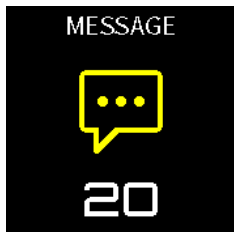
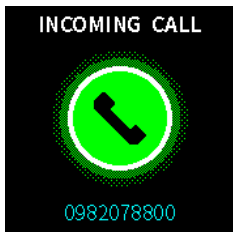
Treeningurežiimi sulgemine

Vvajutage kodunuppu või toksake **END (Lõpeta)**, et treeningurežiim sulgeda.



Märguanded

Kui teie paaritud telefonile helistatakse või saabub sõnum, hakkab ASUS VivoWatch BP värisema ja näitab helistaja numbrit või sõnumi eelvaadet.



Meeldetuletused

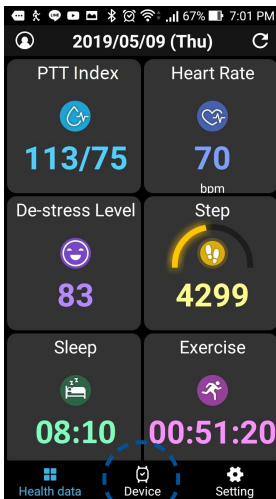
ASUS VivoWatch BP tuletab teile aegajalt meelde, et peaksite kõndima või ravimit võtma, et suunata teid tervislikuma elustiili poole.



ASUS VivoWatch BP tarkvara uuendamine

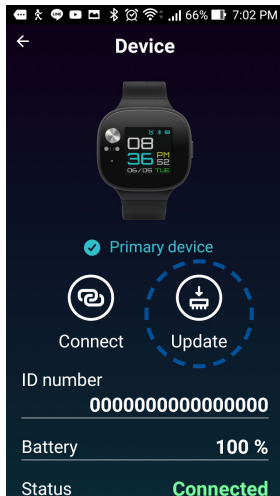
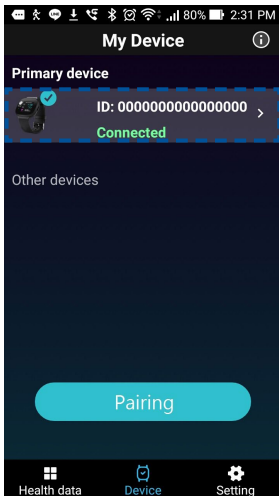
Tarkvara uuendamine rakenduses ASUS HealthConnect

1. Käivitage **ASUS HealthConnect App**.
2. Kuval Today (Täna) toksake ekraani allosas **Device (Seade)**.



Seadme ikoon

3. Aknas Device (Seade) koputage seadmel, mida soovite värskendada.
4. Koputage **Update (Värskenda)**. Kui püsivara uuendus on tehtud, kuvatakse hüppikaken.



Įvadas

Dėkojame, kad įsigijote šį „ASUS VivoWatch BP“! „ASUS VivoWatch BP“ yra pirmasis nešiojamasis įrenginys visame pasaulyje, turintis technologiją „ASUS HealthAI“ ir tam tikras fizinio aktyvumo funkcijas bei pasižymintis visais privalumais: jis yra tikslus, išmanus ir kompaktiškas. Užpildykite šią informaciją – jos gali prireikti ateičiai:

PIRKIMO DATA: _____

SERIJOS NUMERIS: _____

Čia prisekite savo pirkimo čekį

Užregistruokite savo gaminį tinklavietėje

https://account.asus.com/product_reg.aspx

Apie šią naudojimo instrukciją

Šioje naudojimo instrukcijoje pateikiama informacija apie „ASUS VivoWatch BP“ aparatinę įrangą ir programinės įrangos savybes suskirstyta į šiuos skyrius:

1 skyrius: Nuo ko pradėti

Šiame skyriuje išvardyti aparatiniai įrenginio „ASUS VivoWatch BP“ komponentai ir parodyta, kaip naudoti įvairias „ASUS VivoWatch BP“ dalis.

2 skyrius: „ASUS VivoWatch BP“ naudojimas

Šiame skyriuje pateikiama „ASUS VivoWatch BP“ panaudojimo galimybių apžvalga.

Priedas

Šiame skyriuje pateiktos pastabos taikytinos šiam „ASUS VivoWatch BP“.



Prieš pradėdami naudotis šiuo įrenginiu, perskaitykite visą naudojimo instrukcijoje pateiktą informaciją ir bet kokią kitą dėžutėje esančią literatūrą. Visą šio „ASUS VivoWatch BP“ naudojimo instrukcijos versiją rasite daugiakalbėje interneto svetainėje: https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-BP-HC-A04/HelpDesk_Manual/ arba https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-BP-HC-A04A/HelpDesk_Manual/.

Šiame vadove naudotos konvencijos

Siekiant pabrėžti pagrindinę šiame vadove išdėstytą informaciją, tam tikras tekstas pateiktas taip:



Šiame pranešime pateikiama gyvybiškai svarbi informacija, kuria privaloma vadovautis norint atlikti užduotį.



Šiame pranešime pateikiama papildoma informacija ir patarimai, kurie gali padėti norint atlikti užduotis.



Šiame pranešime pateikiama svarbi informacija, kuria privaloma vadovautis, kad būtumėte saugūs, atlikdami užduotis, ir apsaugoti nuo pažeidimo „ASUS VivoWatch BP“ duomenis bei komponentus.

Tipografija

Paryškintasis = Jis reiškia meniu arba elementą, kurį privaloma pasirinkti.
šriftas

Pasvirasis = Jis reiškia šios naudojimo instrukcijos skyrius, kuriuose galite rasti reikiamos informacijos.
šriftas

Atsargumo priemonės

- Senus „ASUS VivoWatch BP“ ir įkrovimo bloką privaloma tinkamai išmesti arba pristatyti į atitinkamą atliekų surinkimo ir perdirbimo punktą.
- Bet kokias mažas detales laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje.
- Įrenginiu „ASUS VivoWatch BP“ galima naudotis tik 5–40 °C temperatūros aplinkoje, o jį laikyti – -20–45 °C temperatūros aplinkoje.
- NEPALIKITE „ASUS VivoWatch BP“ įkaitusiame automobilyje. Saulėtomis dienomis atokaitoje pastatytame automobilyje temperatūra gali viršyti rekomenduojamą aplinkos temperatūrą.
- Kai kuriems žmonėms gali pasireikšti sudirginimų, kuriuos sukelia tam tikros papuošaluose, laikrodžiuose ir kituose dėvimuose daiktuose, kurie ilgai liečiasi prie odos, esančios medžiagos. Taip gali būti dėl alergijų, aplinkos veiksnių, ilgo dirgiklių, pavyzdžiui muilo, prakaito, poveikio arba dėl kitų priežasčių.
- Jeigu esate alergiški arba jūsų oda kam nors jautri, galite turėti polinkį į sudirginimą dėvint bet kokį prietaisą.
- Jeigu žinote, kam jautri jūsų oda, būkite ypač atsargūs, dėvėdami savo „ASUS VivoWatch BP“.
- Galite būti labiau linkę patirti sudirginimą dėl „ASUS VivoWatch BP“, jeigu jį segėsite per daug suspaudę.
- Reguliariai nusiimkite savo „ASUS VivoWatch BP“, kad jūsų oda kvėpuotų.
- Jeigu jūsų „ASUS VivoWatch BP“ ir dirželis bus švarūs ir sausi, odos sudirginimo tikimybė sumažės.

- Jeigu oda aplink arba po jūsų „ASUS VivoWatch BP“ paraustų, sutintų, niežėtų ar atsirastų kokių nors kitų sudirginimų ar nemalonių pojūčių, nusiimkite „ASUS VivoWatch BP“ ir, prieš vėl pradėdami jį dėvėti, pasitarkite su savo gydytoju.
- Naudojant toliau, net ir išnykus simptomams, sudirginimas gali atsinaujinti arba sustiprėti.



- *„ASUS VivoWatch BP“ nėra medicininis prietaisas ir jis neteikia medicininės informacijos. Jis nėra skirtas sveikatos problemoms diagnozuoti. Matavimų rezultatai nėra informacinio pobūdžio.*
- *NEKEISKITE vartojamų medikamentų dozių atsižvelgdami į „ASUS VivoWatch BP“ matavimų rezultatus. Medikamentus vartokite taip, kaip nurodė jūsų gydytojas.*

Akumulatoriaus naudojimo atsargumo priemonės

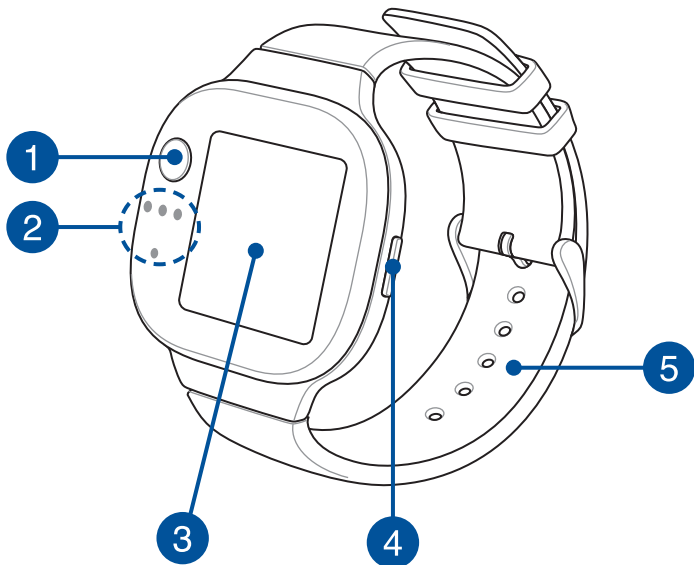
- Nemeskite į ugnį.
- Niekada nebandykite sukelti akumulatoriaus trumpojo jungimo.
- Niekada nebandykite išardyti arba iš naujo surinkti baterijos.
- Jei pastebėjote pratekėjimą, nebenaudokite.

1

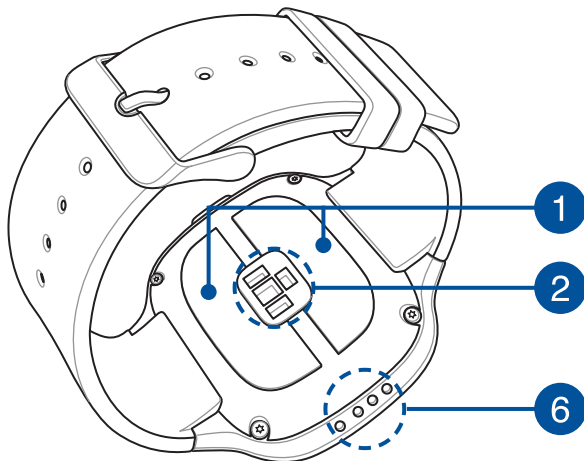
Lietuvių

Nuo ko pradėti

Susipažinkite su „ASUS VivoWatch BP“



- „ASUS VivoWatch BP“ galima naudoti kaip autonominį prietaisą, skirtą matavimui ir laiko reguliavimui.
- Atsisiųskite ir įdiekite pagalbinę programėlę savo sveikatos duomenims išsamiai apžvelgti. Daugiau informacijos rasite šios naudojimo instrukcijos skyriuje Pagalbinės programėlės įdiegimas.



- „ASUS VivoWatch BP“ atitinka dulkių ir atsparumo vandeniui standartą IP67. Galima naudoti teškant vandeniui, lyjant, sningant ar prausiantis po dušu. Netinka naudoti plaukiojant, nardant, plaukiojant po vandeniui, nardant su akvalangu ar užsiimant greitaeigiu vandens sportu.
- „ASUS VivoWatch BP“ **NEGALIMA** segėti skysčiuose su cheminėmis medžiagomis arba sūriame vandenyje (pavyzdžiui, jūroje, baseinuose arba karštosiose voniose), nes gali būti pažeistos įkrovimo jungtys. „ASUS VivoWatch BP“ kontakto su pirmiau minėtais skysčiais atveju būtina kruopščiai nuplaukti jungtis švariu vandeniu ir nusausinti švaria šluoste, kad nesurūdytų.

1

Elektrodas

Šis elektrodas veikia kartu su PPG jutikliu ir leidžia jums išmatuoti jūsų pulso dažnį ir nustatyti sveikatos duomenis.



Daugiau informacijos rasite šios naudojimo instrukcijos skyriuje „ASUS VivoWatch BP“ naudojimas.

2

PPG (fotopletismografijos) jutiklis

Šis jutiklis veikia kartu su elektrodu ir leidžia jums nustatyti jūsų sveikatos duomenis. Šis jutiklis taip pat leidžia išmatuoti širdies plakimo dažnį.



Daugiau informacijos rasite šios naudojimo instrukcijos skyriuje „ASUS VivoWatch BP“ naudojimas.

3

Jutiklinis ekranas

Laikrodis „ASUS Vivo BP“ valdomas gestais naudojant jutiklinį ekraną.



Daugiau informacijos rasite šios naudojimo instrukcijos skyriuje „ASUS VivoWatch BP“ naudojimas.

4

Pradžios mygtukas

Spauskite šį „ASUS VivoWatch BP“ mygtuką, norėdami sugrįžti į pradžios ekraną. Šį mygtuką taip pat galite spausti, norėdami atrakinti „ASUS VivoWatch BP“ arba įjungti kitas funkcijas.

Paspauskite šį mygtuką ir palaikykite jį nuspaudę dvi (2) sekundes, jei „ASUS VivoWatch BP“ norite įjungti, arba paspauskite šį mygtuką ir palaikykite jį nuspaudę penkiolika (15) sekundžių, jei „ASUS VivoWatch BP“ norite išjungti.



Būtinai įkelkite savo duomenis prieš išjungdami „ASUS VivoWatch BP“, kad nebūtų prarasti duomenys.

5

Dirželis (medicinos klasės silikonas)

Dirželis leidžia segėti „ASUS VivoWatch BP“ ant riešo.

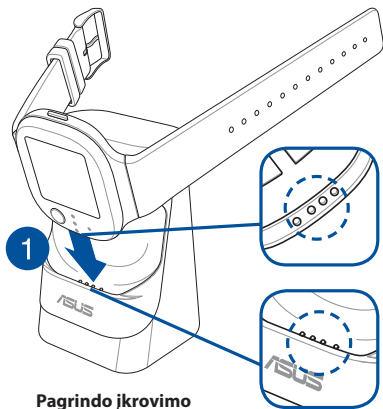
6

Įkrovimo jungtys (įvesties lizdas: 5 V NS, 0,5 A)

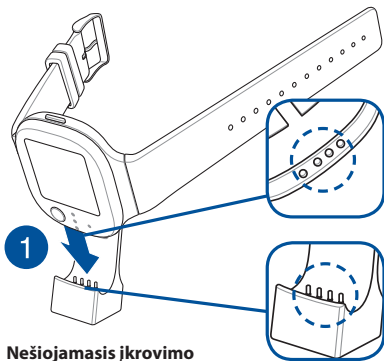
Sugretinkite šias jungtis su įkrovimo bloko įkrovimo kontaktais ir sujunkite juos, kad įkrautumėte „ASUS VivoWatch BP“ bateriją.

„ASUS VivoWatch BP“ įkrovimas

1. Sugretinkite ir sujunkite „ASUS VivoWatch BP“ įkrovimo jungtis su įkrovimo bloko įkrovimo jungtimis.



Pagrindo įkrovimo blokas



Nešiojamasis įkrovimo blokas

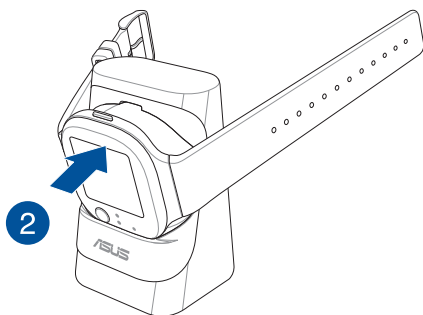


Pagrindo įkrovimo blokas yra modelių HC-A04 ir HC-A04A komplekte, o nešiojamasis įkrovimo blokas yra tik modelio HC-A04A komplekte.

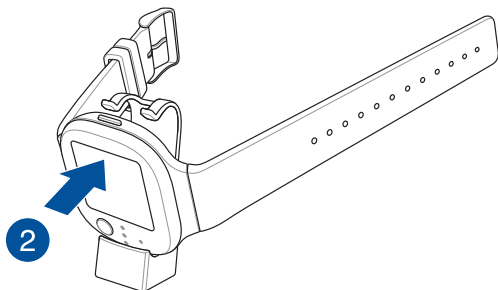


Prieš įkraudami patikrinkite, ar įkrovimo jungtys yra švarios ir sausos.

2. Atsargiai paspauskite „ASUS VivoWatch BP“, kad jis tvirtai užsifiksuotų įkrovimo bloke.

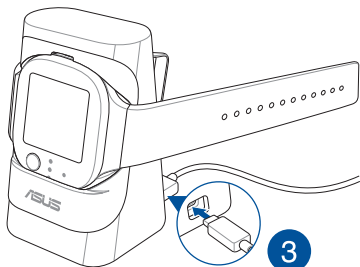


**Pagrindo įkrovimo
blokas**

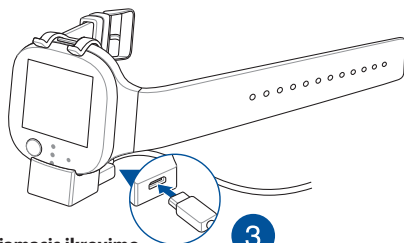


**Nešiojamasis įkrovimo
blokas**

3. Prijunkite USB kabelį prie įkrovimo bloko, paskui prijunkite USB kabelį prie energijos šaltinio, kad būtų pradėtas įkrovimas.



Pagrindo įkrovimo blokas



Nešiojamasis įkrovimo blokas



Visiškai įkrautas, „ASUS VivoWatch BP“ įsijungia automatiškai.



- Netinkamai prijungus USB kabelį, galima rimtai sugadinti „ASUS VivoWatch BP“. Visiems dėl netinkamo naudojimo sukeltiems gedimams garantija netaikoma.*
- Nesukelkite trumpojo įkrovimo jungčių jungimo.*
- Kai kurios išorinės baterijos negali aptikti mažos elektros srovės įrenginių, todėl jos negalės įkrauti „ASUS VivoWatch BP“.*

2

Lietuvių

„ASUS VivoWatch BP“ naudojimas

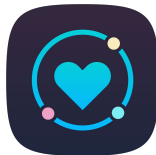
Pagalbinės programėlės įdiegimas

Susiekite „ASUS VivoWatch BP“ su pagalbine programėle, kad galėtumėte naudotis visomis jo funkcijomis, pavyzdžiui, matyti veiklos duomenis, priminimus išgerti vaistų, sekti kelią, gauti pranešimus apie žinutes ir skambučius bei miego ir sveikatos priežiūros rekomendacijas.

1. Telefonu prisijunkite prie „Google“ arba „Apple ID“ paskyros arba ją susikurkite.
2. Paleiskite „**Play Store**“ arba „**App Store**“.



3. Suraskite „**ASUS HealthConnect App**“ ir įdiekite šią pagalbinę programėlę.

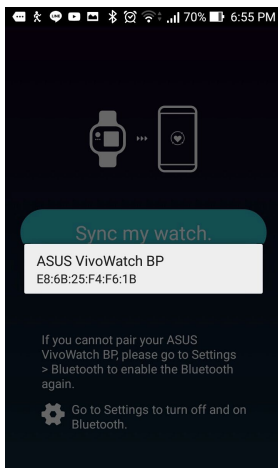
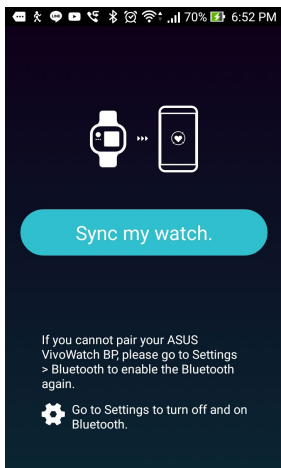


Įrenginių susiejimas pirmą kartą



- *Prieš susiedami, įjunkite telefono „Bluetooth“ funkciją.*
- *„ASUS VivoWatch P“ turi būti trijų metrų zonoje nuo telefono.*

1. Įjunkite „ASUS VivoWatch BP“ paspausdami pradžios mygtuką ir palaikydami jį nuspaudę dvi (2) sekundes.
2. Paleiskite programėlę „**ASUS HealthConnect App**“.
3. Vykdykite jūsų telefone ir „ASUS VivoWatch BP“ ekranuose pateikiamus nurodymus, kad pabaigtumėte susiejimo procesą.

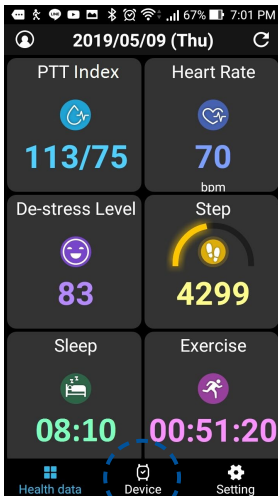


Susiejimas su kitu įrenginiu arba pakartotinis susiejimas



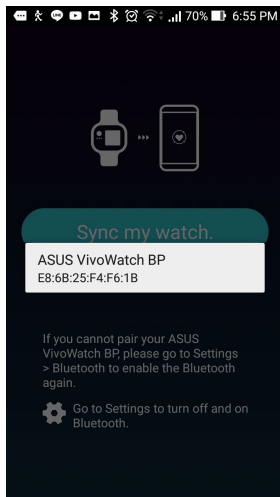
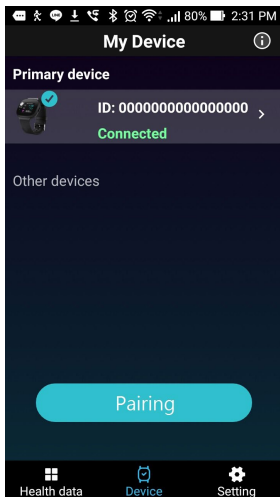
- *Prieš susiedami, įjunkite telefono „Bluetooth“ funkciją.*
- *„ASUS VivoWatch P“ turi būti trijų metrų zonoje nuo telefono.*

1. Ekране „Today“ (Šiandien) spustelėkite ekrano apačioje esančią piktogramą „Device (Įrenginys)“.



Įrenginio piktograma

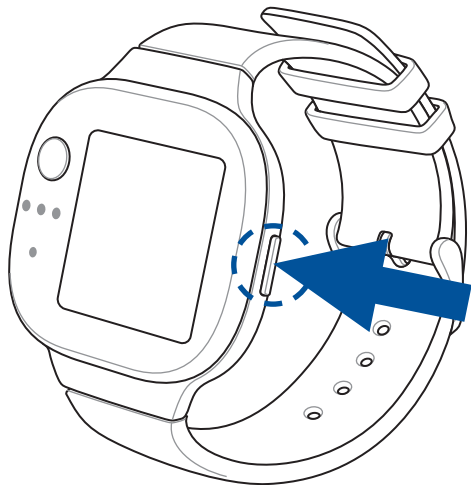
2. Ekrane „Device“ (Įrenginys) spustelėkite „**Pairing**“ (Susiejimas).
3. Pasirinkite savo „ASUS VivoWatch BP“ iš esamo sąrašo, tada spustelėkite „**OK (Gerai)**“, kad būtų pradėtas susiejimas.



„ASUS VivoWatch BP“ naršymas

„ASUS VivoWatch BP“ atrakinimas

Norėdami atrakinti „ASUS VivoWatch BP“, paspauskite **pradžios mygtuką**. Atrakinus „ASUS VivoWatch BP“, galima slenkant peržiūrėti jo funkcijas.



Tam tikrą laiką neatliekant su „ASUS VivoWatch BP“ jokių veiksmų, jis vėl sugrįžta į pradžios ekraną ir užsirakina, kad apsaugotų nuo netyčinių veiksmų.

„ASUS VivoWatch BP“ funkcijų peržiūra slenkant

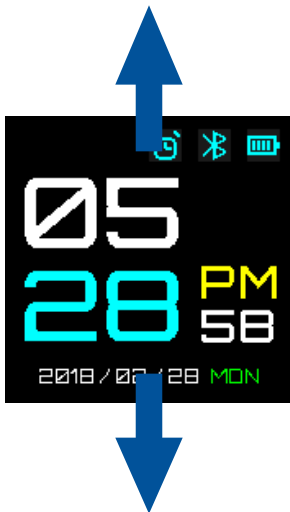
Braukdami pirštu kairėn arba dešinėn peržiūrėkite „ASUS VivoWatch BP“ funkcijas.



Galite paspausti **pradžios mygtuką**, jei norite sugrįžti į PRADŽIOS ekraną.

Išsamesnės informacijos apie pasirinktą funkciją peržiūra

Braukite pirštu aukštyn arba žemyn, kad peržiūrėtumėte daugiau informacijos apie pasirinktą „ASUS VivoWatch BP“ funkciją arba pakeistumėte laikrodžio ciferblatą.



Papildoma informacija pateikiama ne visoms funkcijoms.

„ASUS VivoWatch BP“ funkcijos

„ASUS VivoWatch BP“ rodo kasdienės veiklos, mankštos laiko ir miego kokybės informaciją, siekiant padėti jums gyventi sveikiau.



šiam vadove parodyti ekranai skirti tik susipažinti.

Pradžios ekranas

Pradiniame „ASUS VivoWatch BP“ ekrane rodomas laikas, data ir „ASUS VivoWatch BP“ būseną.



Piktograma	Aprašas
	Užrakintas
	Baterijos energijos lygis
	Prijungta
	Žadintuvas



Braukite pirštu aukštyn arba žemyn, jei norite pakeisti laikrodžio ciferblatą.

Matavimo ekranas

Šis ekranas leidžia išmatuoti savo pulso dažnį ir nustatyti sveikatos duomenis. Įrenginys „ASUS VivoWatch BP“ taip pat gali įvertinti jūsų patiriamo emocinio streso lygį naudodamas PTT (Pulse Transit Time – tvinksnų perdavimo laiko) rodiklį ir nustatytą kraujo srauto greitį. Braukite **pradžios ekraną** pirštu į dešinę, kad atidarytumėte **matavimo ekraną**.

Norėdami išmatuoti savo pulso dažnį ir apžvelgti sveikatos duomenis atidarykite šį ekraną slinkdami, paskui pridėkite pirštą prie elektrodo ir PPG jutiklio (žalios lemputės).



„ASUS VivoWatch BP“ naudoja PPG jutiklį kartu su elektrodu jūsų sveikatos duomenims rinkti, ir matavimų tikslumas priklauso nuo to, kaip dėvite savo „ASUS VivoWatch BP“.

Norėdami gauti tikslesnius rezultatus:

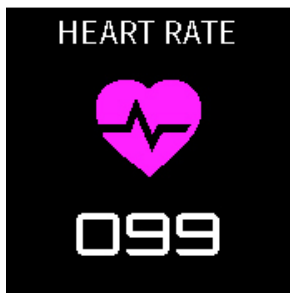
- „ASUS VivoWatch BP“ segėkite įprastai, laikrodžio „ASUS VivoWatch BP“ ciferblatu į viršų, „ASUS VivoWatch BP“ apačiai liečiantis prie odos ir atokiau nuo riešo kaulo.
- Laikrodį „ASUS VivoWatch BP“ segėkite taip, kad būtų patogus. „ASUS VivoWatch BP“ per daug neprivėžkite prie riešo.
- Nustatydami savo sveikatos duomenis, **švelniai** prispauskite pirštą prie elektrodo ir uždenkite žalią lemputę.
- Matuojant nejudėkite, kad rezultatai būtų tiksliausi.



- *PPG jutiklio tikslumas gali skirtis priklausomai nuo matavimo sąlygų ir aplinkos. Jei PPG jutiklis nešvarus, nuvalykite ir bandykite vėl.*
- *Nežiūrėkite tiesiai į PPG jutiklį – jutiklio šviesa gali pakenkti regėjimui.*
- *Neleiskite vaikams žiūrėti tiesiai į jutiklio šviesą.*
- *„ASUS VivoWatch BP“ nėra medicininis prietaisas ir jis neteikia medicininės informacijos. Jis nėra skirtas sveikatos problemoms diagnozuoti. Matavimų rezultatai tėra informacinio pobūdžio.*

Pulso dažnio ekranas

Šiame ekrane rodomas dabartinis jūsų pulso dažnis. Laikrodyje „ASUS VivoWatch BP“ įtaisytas PPG jutiklis automatiškai nustato dabartinį jūsų pulso dažnį.



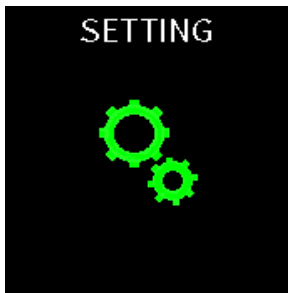
Norėdami gauti tikslesnius rezultatus:

1. „ASUS VivoWatch BP“ segėkite įprastai, laikrodžio „ASUS VivoWatch BP“ ciferblatu į viršų, „ASUS VivoWatch BP“ apačiai liečiantis prie odos ir atokiau nuo riešo kaulo.
2. Laikrodį „ASUS VivoWatch BP“ segėkite taip, kad būtų patogų. „ASUS VivoWatch BP“ per daug nepriveržkite prie riešo.
3. Geriausi pulso dažnio matavimo rezultatai gaunami tuomet, kai esate apšilę.

Settings (Nustatymai)

Šiame ekrane galite tiesiogiai pakeisti „ASUS VivoWatch BP“ nuostatas. Braukite **pradžios ekraną** pirštu į dešinę tris kartus, kad atidarytumėte **nustatymų ekraną**.

Braukite **nustatymų ekraną** pirštu aukštyn arba žemyn, kad peržiūrėtumėte toliau pateiktą nuostatų, kurias galima keisti, sąrašą.



Nustatymas	Aprašas
Žadintuvas	Įjungia arba išjungia žadintuvo signalą.
Laikas	Nustatykite laiką.
Aplinka	Leidžia keisti savo profilį. Teisingai įveskite savo asmens informaciją, kad sveikatos duomenys būtų tikslūs.
Kalba	Pakeičia įrenginio kalbą.
Šviesumas	Sureguliuokite „ASUS VivoWatch BP“ šviesumą. Šis efektas labiau pastebimas tamsesnėje aplinkoje.
Apie	Pateikia daugiau informacijos apie šį įrenginį, pavyzdžiui, programinės-apatatinės įrangos versiją, serijos numerį, el. žymes ir pan.

Aktyvumo ekranas

„ASUS VivoWatch BP“ automatiškai įrašinės jūsų kasdienį aktyvumą ir rodys jį šiame ekrane. Braukite **pradžios ekraną** pirštu į kairę, kad atidarytumėte **aktyvumo ekraną**.

Galėsite matyti savo įrašytą kasdienį aktyvumą, pavyzdžiui, kiek nuėjote žingsnių, kiek sudeginote kalorijų, kiek laiko miegojote, kiek truko gilus miegas.



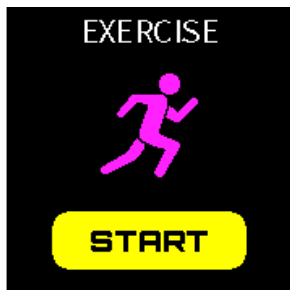
Braukite aukštyn arba žemyn, kad peržiūrėtumėte kitą veiklą.


Mankštos ekranas

Šiame ekrane galima stebėti savo mankštos užsiėmimus. Įjungus mankštos režimą, „ASUS VivoWatch BP“ įrašo informaciją apie dabartinį mankštos užsiėmimą ir parodo įrašytą informaciją.

Mankštos režimo įjungimas

Norėdami įjungti mankštos režimą, braukite pirštu kairėn arba dešinėn, kol atidarysite ekraną **MANKŠTA**, tada spustelėkite **PRADĖTI** ir mankštos režimas bus įjungtas.



- Veikiant režimui „Exercise“ (Treniruotė), pasirinkite „**Outdoor (Lauke)**“, kad būtų įjungta GPS funkcija. Išeikite į atvirą vietą ir palaukite, kol bus užfiksuotas GPS signalas, tada galėsite pradėti treniruotę.
- Užfiksavus GPS signalą, bus rodoma piktograma .

Mankštos ekrane braukite pirštu kairèn arba dešinèn, kad peržiūrètumète informacijà, pavyzdžiui, širdies plakimo dažnį realiuoju laiku, mankštos trukmè, sudegintas kalorijas, nueitus žingsnius ir dabartinès mankštos metu įveiktà atstumà.

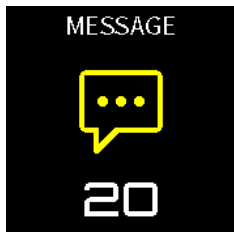
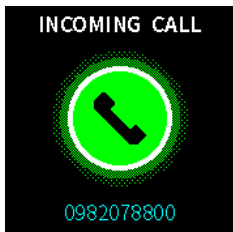
Mankštos režimo išjungimas

Paspauskite grįžties mygukà ir spustelèkite „**END (Baigti)**“, kad treninuotès režimas būtų išjungtas.



Pranešimai

Kai į susietą telefoną skambinama arba gaunama žinutė, „ASUS VivoWatch BP“ vibruoja ir rodo skambinančiojo telefono numerį arba rodo žinutę peržiūros režimu.



Priminimai

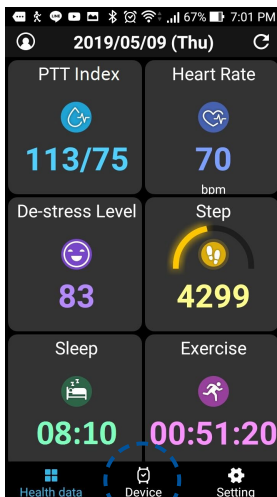
„ASUS VivoWatch BP“ taip pat nurodys, kada jums reikia pasivaikščioti, ir primins išgerti vaistų, kad jūsų gyvenšana taptų sveikesnė.



„ASUS VivoWatch BP“ atnaujinimas

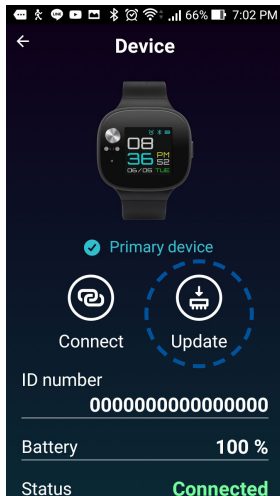
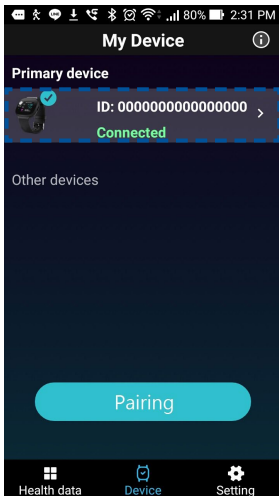
Atnaujinimas naudojant programėlę „ASUS HealthConnect App“.

1. Paleiskite programėlę „**ASUS HealthConnect App**“.
2. Ekrane „Today“ (Šiandien) spustelėkite ekrano apačioje esančią piktogramą „**Device (Įrenginys)**“.



Įrenginio piktograma

3. Ekrane „Device“ (Įrenginys) spustelėkite įrenginį, kurį norite atnaujinti.
4. Spustelėkite „**Update**“ (**Atnaujinti**). Kai programinės aparatinės įrangos atnaujinimas bus baigtas, pasirodys laikinasis pranešimas.



Ievads

Paldies, ka iegādājāties ASUS VivoWatch BP! ASUS VivoWatch BP ir pasaulē pirmā valkājamā ierīce, kas ietver tehnoloģiju ASUS HealthAI un dažas fitnesa funkcijas ar visiem ieguvumiem, ko sniedz precīza, vieda un kompakta ierīce. Turpmākai atsaucei aizpildiet tālāk norādīto veidlapu.

PIRKŠANAS DATUMS: _____

SĒRIJAS NUMURS: _____

Šeit piespraudiet pirkuma čeku

Reģistrējiet izstrādājumu vietnē

https://account.asus.com/product_reg.aspx

Par šo rokasgrāmatu

Šajā rokasgrāmatā sniegta informācija par ASUS VivoWatch BP aparatūras un programmatūras funkcijām, kas aprakstītas tālākajās nodaļās.

1. nodaļa. Darba sākšana

Šajā nodaļā ir aprakstīti ASUS VivoWatch BP aparatūras komponenti un parādīts, kā izmantot dažādas ASUS VivoWatch BP daļas.

2. nodaļa. ASUS VivoWatch BP lietošana

Šajā nodaļā ir sniegts pārskats par ASUS VivoWatch BP izmantošanu.

Pielikums

Šajā sadaļā ir ietverti ASUS VivoWatch BP paziņojumi.



Pirms ierīces lietošanas izlasiet visus rokasgrāmatas informāciju un jebkuru citu komplektā ietvertu literatūru. ASUS VivoWatch BP pilnai rokasgrāmatas versijai apmeklējiet mūsu vairāku valodu vietni šeit: https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-BP-HC-A04/HelpDesk_Manual/ vai https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-BP-HC-A04A/HelpDesk_Manual/.

Šajā rokasgrāmatā izmantotie apzīmējumi.

Lai iezīmētu galveno informāciju šajā lietotāja rokasgrāmatā, dažreiz teksts tiek parādīts, kā aprakstīts tālāk.



Šajā ziņojumā ietverta ļoti svarīga informācija, kas jāizpilda, lai pabeigtu uzdevumu.



Šajā ziņojumā ietverta papildinformācija un padomi, kas var palīdzēt izpildīt uzdevumus.



Šajā ziņojumā ietverta svarīga informācija, kas jāizpilda, lai saglabātu drošību, veicot noteiktus uzdevumus, un novērstu ASUS VivoWatch BP datu un komponentu bojājumus.

Noformējums

Treknraksts = Tas norāda izvēlni vai vienumu, kas jāatlasa.

Slīpraksts = Tas norāda šīs lietotāja rokasgrāmatas sadaļas, kuras varat izmantot atsaucei.

Drošības norādījumi

- ASUS VivoWatch BP un uzlādes dokstacija ir atbilstoši jāpārstrādā un jālikvidē.
- Mazās detaļas uzglabājiēt bērniem nepieejamā vietā.
- ASUS VivoWatch BP drīkst lietot tikai apkārtējā vidē ar temperatūru no 5 °C līdz 40 °C un uzglabāt apkārtējā vidē, kur temperatūra ir no -20 °C līdz 45 °C.
- NEATSTĀJIET ASUS VivoWatch BP karstā automašīnā. Temperatūra stāvošā automašīnā saulainās dienās var pārsniegt ieteicamo apkārtējās vides temperatūru.
- Dažiem cilvēkiem var būt reakcija uz noteiktiem materiāliem, kas izmantoti dārglietās, pulksteņos un citās nēsājamās lietās, kurām ir ilgstoša saskare ar ādu. Tas var būt gadījumos, kad ir alerģijas, pastāv kādi noteikti apkārtējās vides faktori vai notiek pakļaušanas kairinātāju, piemēram, ziepju, sviedru vai citu lietu, iedarbībai.
- Ja jums ir alerģija vai citas jutīguma pazīmes, jums, iespējams, izjutīsiet kairinājumu no valkājamām ierīcēm.
- Jums jums ir zināma ādas jutības, esiet īpaši uzmanīgs, valkājot ASUS VivoWatch BP.
- Iespējams, jutīsiet kairinājumu no ASUS VivoWatch BP, ja valkāsiēt to pārāk cieši.
- Laiku pa laikam noņemiet ASUS VivoWatch BP, lai ļautu ādai elpot.
- Uzturot ASUS VivoWatch BP un siksnīņu tīru un sausu, samazinās ādas kairinājuma risks.

- Ja jums rodas apsārtums, pietūkums, nieze vai cita veida kairinājums vai diskomforts uz ādas ap vai zem ASUS VivoWatch BP, noņemiet ASUS VivoWatch BP un pirms tā lietošanas konsultējieties ar ārstu.
- Turpmāka lietošana pat pēc simptomu mazināšanās var radīt atkārtotu vai palielinātu kairinājumu.



- *ASUS VivoWatch BP nav medicīnas aprīkojums un nesniedz medicīniskas atskaites. Tā nav paredzēta, lai diagnosticētu veselības stāvokli. Mērījumu rezultāti ir tikai atsaucei.*
- *NEPIELĀGOJIET medikamentus, balstoties uz ierīces ASUS VivoWatch BP mērījumu rezultātiem. Lietojiet medikamentus, kā to norādījis ārsts. Tikai ārsts ir kvalificēts, lai diagnosticētu un ārstētu slimību.*

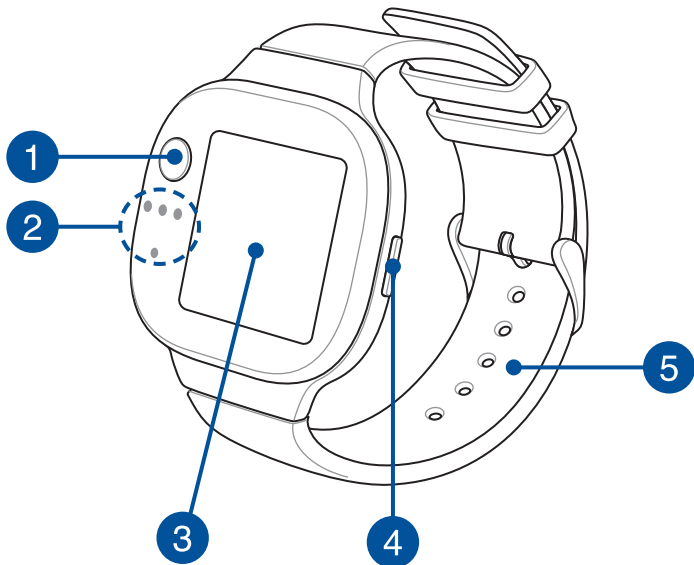
Akumulatora piesardzības pasākumi

- Nemetiet uguni.
- Nekad nemēģiniet izveidot akumulatora īssavienojumu.
- Nekad nemēģiniet izjaukt un salikt akumulatoru.
- Ja parādās noplūde, pārtrauciet lietošanu.

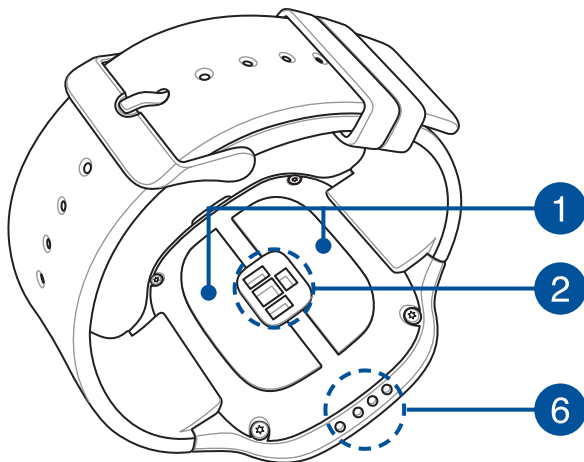
1

Darba sākšana

Iepazīšanās ar ASUS VivoWatch BP



- ASUS VivoWatch BP var izmantot kā atsevišķu ierīci mērījumu veikšanai un laika pielāgošanai.
- Lejupielādējiet un instalējiet papildu lietotni, lai pilnībā pārskatītu veselības datus. Papildinformāciju skatiet šīs rokasgrāmatas sadaļā Papildu lietotnes instalēšana.



- *ASUS VivoWatch BP atbilst putekļu un ūdens noturības standartam IP67. Piemērots izšļakstījumiem, lietum, sniegam un dušai. Nav piemērots peldēšanai, niršanai, snorkelēšanai, niršanai ar akvalangu vai ūdens sporta veidiem lielā ātrumā.*
- *NELIETOJIET ASUS VivoWatch BP ķīmiskajos šķīdumos un sāļš ūdenī (piemēram, jūras ūdenī, peldbaseinos un karstos avotos), jo tie var sabojāt uzlādes savienotājus. Ja ASUS VivoWatch BP ir nonācis saskarē ar iepriekš minētajiem šķīdumiem, noteikti rūpīgi noskalojiet savienotājus ar svaigu ūdeni un nosusiniet to ar tīru drāniņu, lai novērstu koroziju.*

1 Elektrods

Šis elektrods darbojas apvienojumā ar PPG sensoru, lai nodrošinātu iespēju mērīt sirds darbību un veselības datus.



Lai uzzinātu vairāk, skatiet šīs rokasgrāmatas sadaļu Ierīces ASUS VivoWatch BP lietošana.

2 PPG (fotopletizmogrammas) sensors

Šis sensors darbojas apvienojumā ar elektrodu, lai nodrošinātu iespēju mērīt veselības datus. Šis sensors nodrošina iespēju mērīt sirds ritmu.



Lai uzzinātu vairāk, skatiet šīs rokasgrāmatas sadaļu Ierīces ASUS VivoWatch BP lietošana.

3 Skārienekrāna displeja panelis

Lietojiet skārienekrāna paneli, lai, izmantojot žestus, lietotu ASUS VivoWatch BP.



Lai uzzinātu vairāk, skatiet šīs rokasgrāmatas sadaļu Ierīces ASUS VivoWatch BP lietošana.

4 Sākumlapas poga

Nospiediet šo SUS VivoWatch BP pogu, lai atgrieztos sākumekrānā. Varat arī nospiegt šo pogu, lai atbloķētu ASUS VivoWatch BP.

Turiet nospiestu šo pogu divas (2) sekundes, lai ieslēgtu ASUS VivoWatch BP vai turiet nospiestu šo pogu piecas (5) sekundes, lai izslēgtu ASUS VivoWatch BP.



Lai novērstu datu zudumu, nodrošiniet, ka pirms ierīces ASUS VivoWatch BP izslēgšanas, dati tiek augšupielādēti.

5 Aproce (medicinā izmantojams silikons)

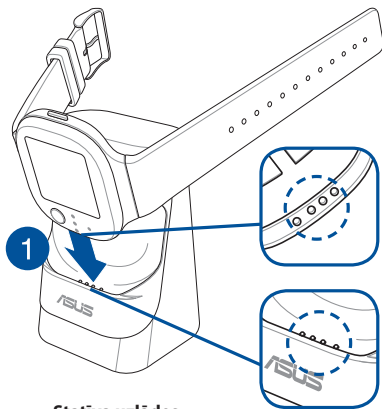
Siksnija nodrošina iespēju nostiprināt ASUS VivoWatch BP uz rokas.

6 Uzlādes kontakti (ievade: 5 V līdzstrāva, 0,5 A)

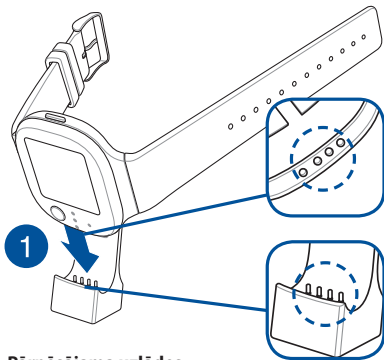
Pielāgojiet un pievienojiet šos uzlādes dokstacijas lādēšanas kontaktus, lai uzlādētu ASUS VivoWatch BP akumulatoru.

ASUS VivoWatch BP uzlāde

1. Salāgojiet ASUS VivoWatch BP uzlādes kontaktus ar uzlādes dokstacijas uzlādes kontaktiem un novietojiet ierīci.



Stātīva uzlādes dokstacija



Pārnēsājama uzlādes dokstacija

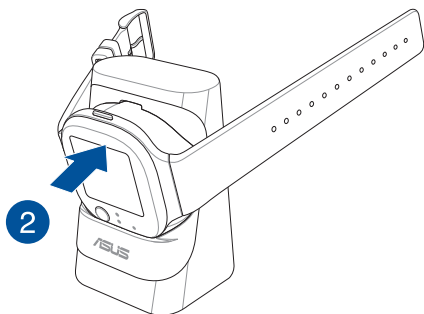


Stātīva uzlādes dokstacija ir iekļauta HC-A04 un HC-A04A modeļu komplektācijā, un pārnēsājamā uzlādes stacija ir iekļauta tikai HC-A04A modeļa komplektācijā.

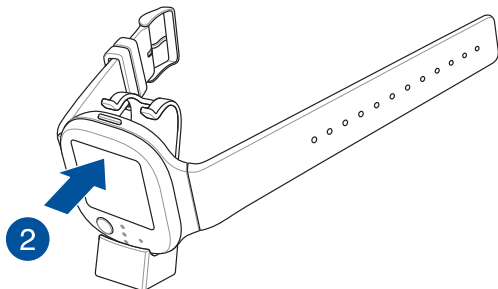


Pārliecinieties, vai uzlādes kontakti pirms uzlādes ir tīri un sausi.

2. Viegli spiediet ASUS VivoWatch BP, līdz tā stingri ievietojas uzlādes dokstacijā.

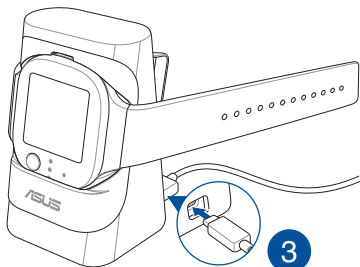


**Stativa uzlādes
dokstacija**

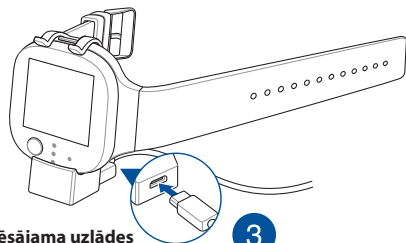


**Pārnēsājama uzlādes
dokstacija**

3. Uzlādes dokstacijai pievienojiet USB kabeli, pēc tam USB kabeli pievienojiet pie strāvas avota, lai sāktu uzlādi.



Stativa uzlādes dokstacija



Pārnēsājama uzlādes dokstacija



ASUS VivoWatch BP automātiski ieslēdzas, kad tiek pilnībā uzlādēta.



- *Nepareiza lādētāja pievienošana var radīt neatgriezeniskus ASUS VivoWatch BP bojājumus. Nepareizas lietošanas rezultātā radušos bojājumus nesedz garantija.*
- *Neveidojiet uzlādes dokstacijas kontaktu īssavienojumu.*
- *Daži ārējie barošanas bloki, iespējams, nevar noteikt ierīci ar zemu uzlādes līmeni un tādēļ, iespējams, nevar uzlādēt ASUS VivoWatch BP.*

2

ASUS VivoWatch BP lietošana

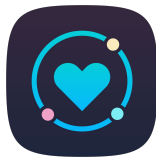
Papildu lietotnes instalēšana

Savienojiet pārī ASUS VivoWatch BP ar papildu lietotni, lai izmantotu visas šīs funkcijas, piemēram, aktivitātes informāciju, tablešu atgādinājumus, maršruta izsekotāju, ziņojumu un zvanu paziņojumus, miega un veselības ieteikumus.

1. Tālrunī piesakieties Google kontā vai Apple ID vai reģistrējieties tiem.
2. Palaidiet pakalpojumu **Play Store** vai **Apple Store**.



3. Meklējiet **lietotni ASUS HealthConnect** un pēc tam instalējiet papildu lietotni.

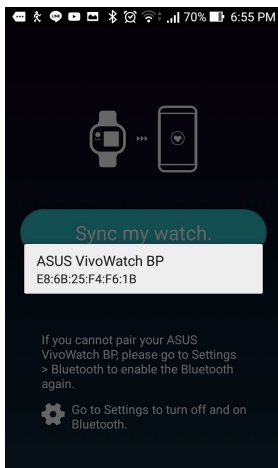
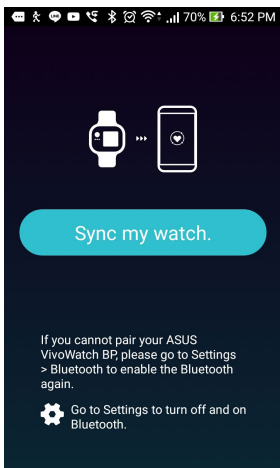


Pirmā sapārošanas reize



- *Pirms savienošanas pāri ieslēdziet tālruņa Bluetooth.*
- *Pārliecinieties, vai ASUS VivoWatch BP atrodas trīs metru rādiusā no tālruņa.*

1. Divas (2) sekundes turiet nospiestu barošanas pogu, lai ieslēgtu ASUS VivoWatch BP.
2. Palaidiet lietotni **ASUS HealthConnect**.
3. Izpildiet tālruņa un ASUS VivoWatch BP ekrāna norādījumus, lai pabeigtu savienošanas pāri procesu.

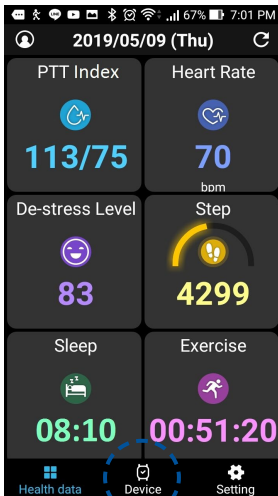


Savienošana pāri ar citu ierīci vai atkārtota savienošana pāri



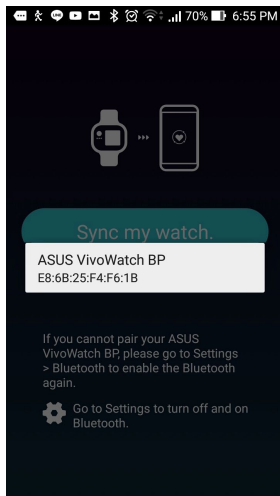
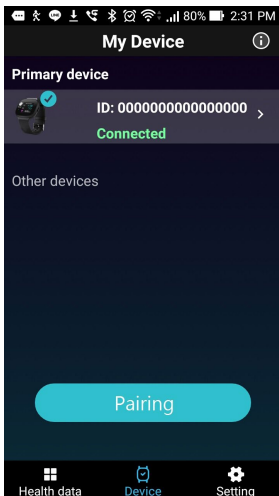
- *Pirms savienošanas pāri ieslēdziet tālruņa Bluetooth.*
- *Pārliecinieties, vai ASUS VivoWatch BP atrodas trīs metru rādiusā no tālruņa.*

1. Ekrāna Today (Šodiena) apakšdaļā pieskarieties **Device (Ierīce)**.



Ierīces ikona

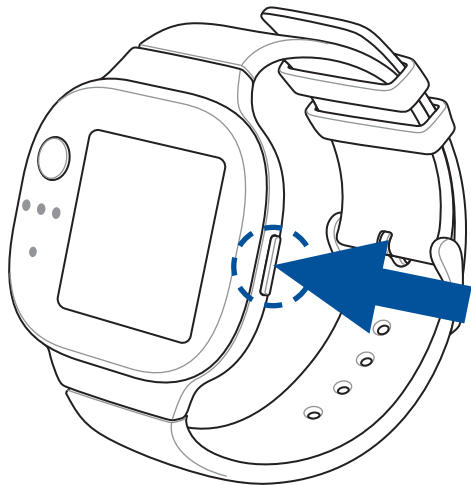
2. Ekrānā Device (Ierīce) pieskarieties **Pairing (Sapārošana)**.
3. Pieejamajā sarakstā atlasiet ASUS VivoWatch BP un pēc tam pieskarieties **OK (Labi)**, lai sāktu pārošanu.



ASUS VivoWatch BP navigēšana

ASUS VivoWatch BP atbloķēšana

Nospiediet **sākuma pogu**, lai atbloķētu ASUS VivoWatch BP. Pēc tam, kad tā ir atbloķēta, varat rītināt pa ASUS VivoWatch BP funkcijām.



Pēc noteiktas diikstāves ierīce VivoWatch BP tiek pārslēgta uz sākumekrānu un tiek nobloķēta, lai novērstu nevēlamas darbības.

Ritināšana pa ASUS VivoWatch BP funkcijām

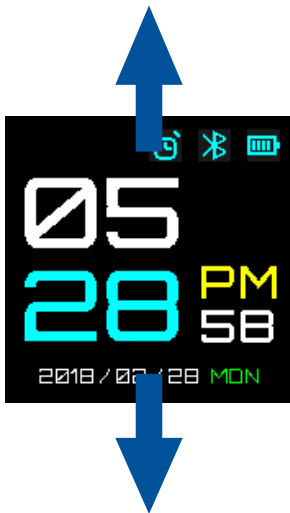
Velciet pa kreisi vai pa labi, lai ritinātu pa ASUS VivoWatch BP funkcijām.



*Varat nospiegt **sākuma** pogu, lai atgrieztos sākumekrānā.*

Atlasītās funkcijas papildinformācijas skatīšana

Velciet augšup vai lejup, lai skatītu ASUS VivoWatch BP atlasītās funkcijas papildinformāciju vai mainītu pulksteņa ciparnīcu.



Ne visas funkcijas ietver papildinformāciju.

ASUS VivoWatch BP funkcijas

ASUS VivoWatch BP rāda informāciju par dienas aktivitātes statusu, izpildes laiku un miega kvalitāti, lai palīdzētu jums uzturēt veselīgu dzīvesveidu.



Šajā rokasgrāmatā redzami ekrāni ir tikai atsaucei.

Sākumekrāns

ASUS VivoWatch BP sākumekrānā tiek rādīts laiks, datums un ASUS VivoWatch BP statuss.



Ikona	Apraksts
	Bloķēts
	Akumulatora līmenis
	Savienots
	Modinātājs

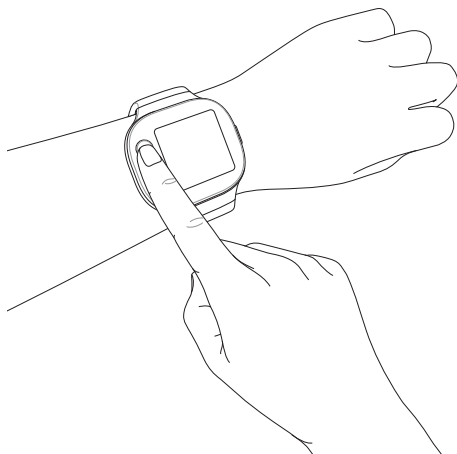


Velciet augšup vai lejup, lai mainītu pulksteņa ciparnīcu.

Mērīšanas ekrāns

Šis ekrāns nodrošina iespēju mērit sirdsdarbību un veselības datus. ASUS VivoWatch BP var arī novērtēt jūsu emocionālo stresu, izmantojot PTT (pulsa pārejas laika) indeksu un paredzamo asins plūsmas ātrumu. **Sākumekrānā** pārvelciet augšup, lai palaistu ekrānu **Mērīšana**.

Lai mēritu sirdsdarbību un veselības datus, ritiniet uz šo ekrānu, pēc tam novietojiet pirkstu uz elektroda un PPG (zaļā gaisma) sensora.



ASUS VivoWatch BP izmanto PPG sensoru apvienojumā ar elektrodu, lai nodrošinātu iespēju uztvert veselības datus, un veids, kā uzliekat ierīci ASUS VivoWatch BP var ietekmēt mērījumu precizitāti.

Lai iegūtu precīzākus rezultātus, rīkojieties, kā aprakstīts tālāk.

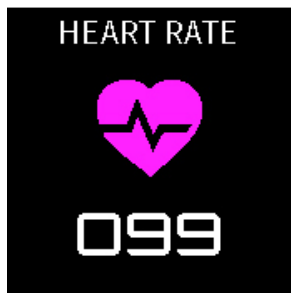
- Uzlieciet ASUS VivoWatch BP parastā veidā ar pulksteņa ekrānu uz augšu, lai ASUS VivoWatch BP apakšējā daļa pieskartos ādai un būtu tālāk no plaukstas kaula.
- Uzlieciet ASUS VivoWatch BP ērtā veidā. Nesavelciet ASUS VivoWatch BP ap roku pārāk stingri.
- Kad mērāt veselības datus, novietojiet pirkstu **rūpīgi** uz elektroda un nosedziet zaļo gaismu.
- Mērīšanas laikā nekustieties, lai iegūtu precīzāku rezultātu.



- *PPG sensora precizitāte var atšķirties atkarībā no mērījumu apstākļiem un apkārtējās vides. Ja PPG sensors ir netīrs, notīriet to un mēģiniet vēlreiz.*
- *Neskatieties tieši uz PPG sensoru; sensora gaisma var ietekmēt redzi.*
- *Nodrošini, ka bērni neskatās tieši sensora gaismā.*
- *ASUS VivoWatch BP nav medicīnas aprīkojums un nesniedz medicīniskas atskaites. Tā nav paredzēta, lai diagnosticētu veselības stāvokli. Mērījumu rezultāti ir tikai atsaucei.*

Sirds ritma ekrāns

Šajā ekrānā tiek rādīts pašreizējais sirds ritms. ASUS VivoWatch PPG sensors automātiski nosaka pašreizējo sirds ritmu.



Lai iegūtu precīzākus rezultātus, rīkojieties, kā aprakstīts tālāk.

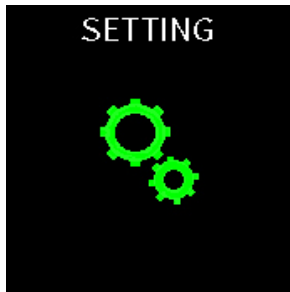
1. Uzlieciet ASUS VivoWatch BP parastā veidā ar pulksteņa ekrānu uz augšu, lai ASUS VivoWatch BP apakšējā daļa pieskartos ādai un būtu tālāk no plaukstas kaula.
2. Uzlieciet ASUS VivoWatch BP ērtā veidā. Nesavelciet ASUS VivoWatch BP ap roku pārāk stingri.
3. Precīzākus sirds ritma rezultātus varat iegūt, kad ķermenis ir silts.

Iestatījumi

Šis ekrāns nodrošina iespēju mainīt iestatījumus tieši ASUS VivoWatch BP.

Sākumekrānā trīs reizes pārvelciet pa labi, lai palaistu ekrānu **Mērišana**.

Mērišana pavelciet augšup vai lejup, lai skatītu tālāk aprakstītos konfigurējamos iestatījumus.

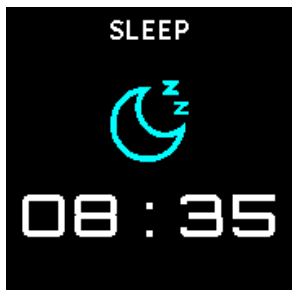


Iestatīšana	Apraksts
Modinātājs	Lai ieslēgtu vai izslēgtu modinātāju, rīkojieties, kā aprakstīts tālāk.
Laiks	Noregulējiet laiku.
Profils	Pielāgojiet savu profilu. Pareizi ievadiet personīgo informāciju, lai nodrošinātu precīzākus veselības datus.
Valoda	Mainiet valodu.
Spilgtums	Pielāgojiet ASUS VivoWatch BP spilgtumu. Šis efekts ir vairāk saredzams tumšā vidē.
Par	Skatiet papildinformāciju par ierīci, piemēram, programmaparatūras versiju, sērijas numuru, e-virsrakstus utt.

Aktivitāšu ekrāns

ASUS VivoWatch BP automātiski ieraksta ikdienas aktivitātes un parāda tās šajā ekrānā. **Sākumekrānā** pārvelciet pa kreisi, lai palaistu ekrānu **Aktivitātes**.

Varat skatīt ikdienas aktivitātes, piemēram, veiktos soļus, sadedzinātās kalorijas, miega laiku un komforta miega laiku, ko tā ieraksta.



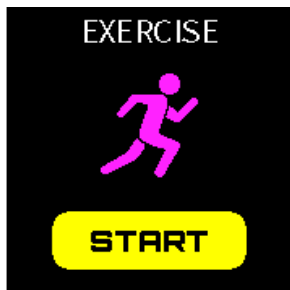
Velciet augšup vai lejup, lai skatītu citu dienu aktivitātes.


Sporta aktivitāšu ekrāns

Šis ekrāns nodrošina iespēju sekot līdz sporta aktivitāšu sesijām. Kad sākat aktivitāšu režīmu, ASUS VivoWatch BP ieraksta informāciju par pašreizējo sporta aktivitāšu sesiju un parāda informāciju, kad tā ir ierakstīta.

Sporta aktivitāšu režīma atvēršana

Lai atvērtu sporta aktivitāšu režīmu, velciet pa kreisi vai pa labi uz ekrānu **SPORTA AKTIVITĀTES**, pēc tam pieskarieties **SĀKT**, lai atvērtu sporta aktivitāšu režīmu.



- Vingrinājuma režīmā atlasiet **Outdoor (Ārpus telpām)**, lai ieslēgtu GPS funkciju. Pirms vingrinājuma uzgaidiet, kamēr GPS signāls ieslēdzas āra apstākļos.
- Ikona  parādās, kad GPS ir ieslēgts.

Sporta aktivitāšu ekrānā velciet pa kreisi vai pa labi, lai skatītu pašreizējās sporta aktivitātes informāciju, piemēram, reāllaika sirds ritmu, sporta aktivitātes laiku, kalorijas, soļus un attālumu.

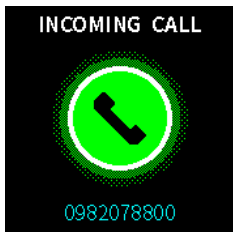
Lai aizvērtu sporta aktivitāšu režīmu, rīkojieties, kā aprakstīts tālāk.

Nospiediet sākuma pogu un pieskarieties **END (Beigt)**, lai izietu no vingrinājuma režīma.



Paziņojumi

Kad pārī savienotajā tālrunī saņemat zvanu vai ziņojumu, ASUS VivoWatch BP vibrē un rāda zvanītāja tālruņa numuru.



Atgādinājumi

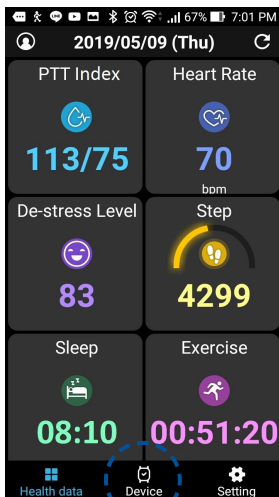
ASUS VivoWatch BP var arī rādīt iešanas un medikamentu atgādinājumus, lai palīdzētu uzturēt veselīgāku dzīvesveidu.



ASUS VivoWatch BP atjaunināšana

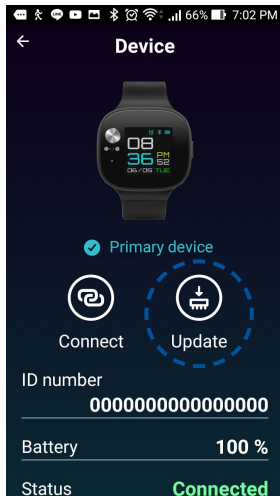
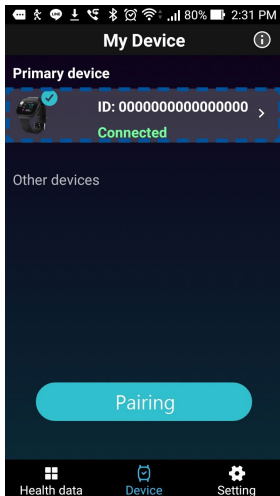
Atjaunināšana, izmantojot lietotni ASUS HealthConnect.

1. Palaidiet lietotni **ASUS HealthConnect**.
2. Ekrāna Today (Šodiena) apakšdaļā pieskarieties **Device (Ierīce)**.



Ierīces ikona

3. Ekrānā Device (Ierīce) pieskarieties atjaunināmajai ierīcei.
4. Pieskarieties **Update (Atjaunināt)**. Tiek parādīts uznirstošais logs, kad programmaparatūras atjauninājums ir pabeigts.



Wstęp

Dziękujemy za zakupienie ASUS VivoWatch BP! ASUS VivoWatch BP to pierwsze na świecie urządzenie do noszenia na sobie wyposażone w technologię ASUS HealthAI i funkcje fitness ze wszystkimi korzyściami wynikającymi z dokładności, budowy typu smart i niewielkich rozmiarów. Wprowadź następujące informacje do wykorzystania w przyszłości:

DATA ZAKUPU: _____

NUMER SERYJNY: _____

Tutaj należy przypiąć dowód zakupu
Zarejestruj swój produkt pod adresem
https://account.asus.com/product_reg.aspx

Informacje dotyczące tego Podręcznika

W tym Podręczniku zawarte są informacje na temat sprzętowych i programowych funkcji zegarka ASUS VivoWatch BP, które zostały pogrupowane tematycznie w następujące rozdziały:

Rozdział 1: Wprowadzenie

W rozdziale tym omówiono szczegółowo komponenty sprzętowe zegarka ASUS VivoWatch BP oraz opisano sposób obsługi różnych elementów zegarka ASUS VivoWatch BP.

Rozdział 2: Korzystanie z zegarka ASUS VivoWatch BP

W rozdziale tym zawarte są informacje na temat korzystania z zegarka ASUS VivoWatch BP.

Dodatek

Ta sekcja zawiera uwagi dotyczące zegarka ASUS VivoWatch BP.



Przed rozpoczęciem używania urządzenia należy przeczytać wszystkie informacje w tym podręczniku i we wszystkich innych dostarczonych dokumentach. Pełną wersję podręcznika ASUS VivoWatch BP można uzyskać na naszej wielojęzycznej stronie pod adresem: https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-BP-HC-A04/HelpDesk_Manual/ lub https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-BP-HC-A04A/HelpDesk_Manual/.

Konwencje stosowane w tym podręczniku

W celu wyróżnienia kluczowych informacji zawartych w tym podręczniku, część tekstu jest prezentowana następująco:



Ten komunikat zawiera istotne informacje, do których należy się zastosować, aby dokończyć zadanie.



Ten komunikat zawiera dodatkowe ważne informacje i wskazówki, pomocne w dokończeniu zadań.



Ten komunikat zawiera ważne informacje, do których należy się stosować, aby zapewnić bezpieczeństwo podczas wykonywania zadań oraz aby zapobiec uszkodzeniu danych i komponentów zegarka ASUS VivoWatch BP.

Typografia

Wytłuszczenie = Oznacza menu lub element, który należy wybrać.

Kursywa = Oznacza części, do których można się odnieść w tym podręczniku użytkownika.

Środki bezpieczeństwa

- Zegarek ASUS VivoWatch BP i podstawkę ładowania należy przekazać do recyklingu lub w odpowiedni sposób zutylizować.
- Małe komponenty należy trzymać z dala od dzieci.
- Zegarek ASUS VivoWatch BP należy używać wyłącznie w miejscach o temperaturze otoczenia w zakresie 5°C do 40°C i przechowywać w miejscach o temperaturze otoczenia w zakresie -20°C do 45°C.
- Zegarka ASUS VivoWatch BP NIE NALEŻY zostawiać w rozgrzanym samochodzie. W słoneczne dni wysoka temperatura w zaparkowanym samochodzie może przekroczyć zalecane temperatury.
- U niektórych osób mogą występować uczulenia na określone materiały stosowane w biżuterii, zegarkach lub innych przedmiotach noszonych na ciele, których kontakt ze skórą trwa dłuższy czas. Może to być spowodowane alergiami, czynnikami środowiskowymi, długotrwałym wystawieniem na działanie środków drażniących, takich jak mydło, pot itp.
- Osoby, u których występują alergie lub nadwrażliwość, mogą być bardziej podatne na podrażnienia spowodowane urządzeniami noszonymi na ciele.
- Użytkownicy cierpiący na określoną nadwrażliwość skóry powinni nosić zegarek ASUS VivoWatch BP z zachowaniem szczególnej ostrożności.
- Zbyt ciasne noszenie zegarka ASUS VivoWatch BP zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia podrażnienia.

- Zegarek ASUS VivoWatch BP należy od czasu do czasu zdjąć, aby umożliwić skórze swobodne oddychanie.
- Utrzymywanie czystości i suchości zegarka ASUS VivoWatch BP oraz jego paska zmniejsza prawdopodobieństwo podrażnienia skóry.
- W razie pojawienia się zaczerwienienia, opuchlizny, swędzenia albo innego podrażnienia lub dyskomfortu skóry wokół zegarka ASUS VivoWatch BP lub pod nim należy zdjąć zegarek ASUS VivoWatch BP i skonsultować się z lekarzem przed jego ponownym założeniem.
- Dalsze używanie, nawet w przypadku ustąpienia objawów, może prowadzić do odnowienia lub nasilenia podrażnienia.



- *Ten zegarek ASUS VivoWatch BP nie jest urządzeniem medycznym i nie może być stosowany do celów medycznych. Nie jest przeznaczony do diagnozowania stanu zdrowia. Wyniki pomiaru służą wyłącznie jako odniesienie.*
- *NIE NALEŻY dostosowywać leków w oparciu o wyniki pomiaru z zegarka ASUS VivoWatch BP. Leki należy przyjmować zgodnie z zaleceniami lekarza. Tylko lekarz może diagnozować i leczyć chorobę.*

Środki ostrożności dotyczące baterii

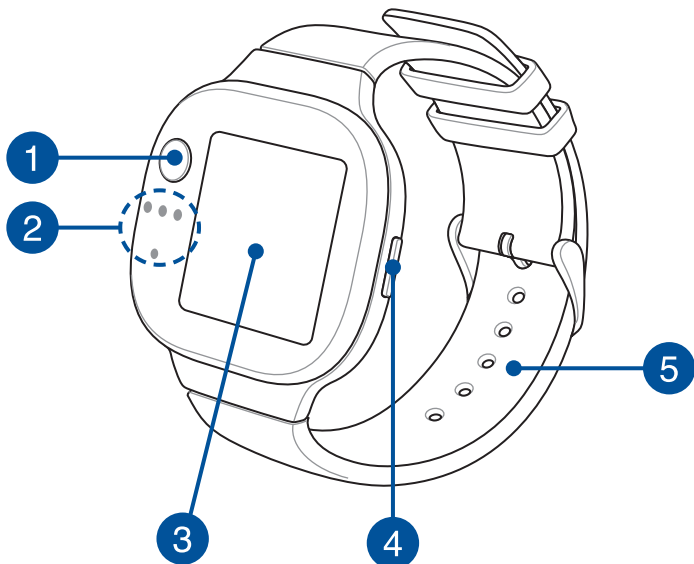
- Nie wolno wrzucać do ognia.
- Nigdy nie należy zwierać baterii.
- Nigdy nie należy rozbierać i ponownie składać baterii.
- W przypadku wycieku należy zaprzestać używanie.

1

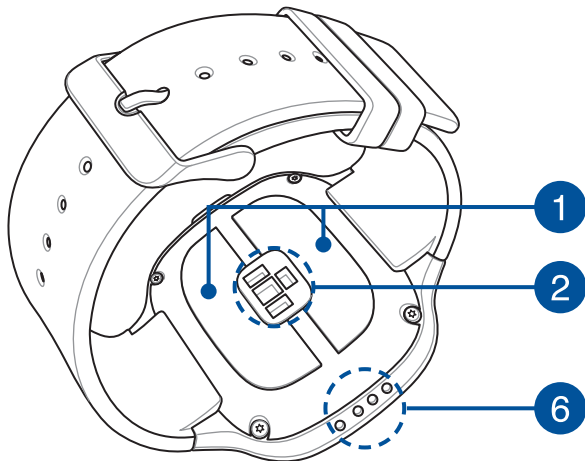
Wprowadzenie

Poznanie ASUS VivoWatch BP

Polski



- Ten zegarek ASUS VivoWatch BP może być używany jako oddzielne urządzenie do wykonywania pomiarów i regulacji czasu.
- W celu uzyskanie pełnych danych dotyczących swojego zdrowia należy pobrać i zainstalować aplikację towarzyszącą. W celu uzyskania szczegółowych informacji należy przejść do rozdziału Instalacja aplikacji towarzyszącej w tym podręczniku.



- Zegarek ASUS VivoWatch posiada klasę IP67 wodoszczelności i odporności na pył. Jest odporny na ochlapywanie, deszcz, śnieg lub na wodę z natrysku. Nie można go używać podczas pływania, skoków do wody, nurkowania z rurką do oddychania, nurkowania z akwalungiem albo do szybkich sportów wodnych.
- NIE wolno wkładać zegarka ASUS VivoWatch BP do płynów z substancjami chemicznymi ani do słonej wody (np. woda morska, woda na pływalni lub gorące źródła), ponieważ mogłyby to doprowadzić do uszkodzenia złączy ładujących. Po zetknięciu się zegarka ASUS VivoWatch BP ze wspomnianymi wyżej płynami, aby zapobiec korozji należy dokładnie przepłukać bieżącą wodą złącza i wysuszyć czystą szmatką.

1 Elektroda

Ta elektroda działa w połączeniu z czujnikiem PPG, umożliwiając pomiar tętna i danych dotyczących zdrowia.



Dalsze, szczegółowe informacje można sprawdzić w części Korzystanie z zegarka ASUS VivoWatch BP w tym podręczniku.

2 Czujnik PPG (Fotopletyzmograf)

Ten czujnik działa w połączeniu z elektrodą, umożliwiając pomiar danych dotyczących zdrowia użytkownika. Ten czujnik umożliwia także pomiar tętna.



Dalsze, szczegółowe informacje można sprawdzić w części Korzystanie z zegarka ASUS VivoWatch BP w tym podręczniku.

3 Wyświetlacz z ekranem dotykowym

Wyświetlacz należy używać do obsługi zegarka ASUS VivoWatch BP z wykorzystaniem gestów.



Dalsze, szczegółowe informacje można sprawdzić w części Korzystanie z zegarka ASUS VivoWatch BP w tym podręczniku.

4 Przycisk ekranu głównego

Naciśnij ten przycisk na zegarku ASUS VivoWatch BP, aby wrócić na ekran główny. Można także nacisnąć ten przycisk, aby odblokować zegarek ASUS VivoWatch BP lub włączyć inne funkcje.

Naciśnij i przytrzymaj ten przycisk na dwie (2) sekundy, aby włączyć zasilanie zegarka ASUS VivoWatch BP lub naciśnij i przytrzymaj ten przycisk na piętnaście (15) sekund w celu wyłączenia zasilania swojego zegarka ASUS VivoWatch BP.



Aby zapobiec utracie danych, należy je przesłać przed wyłączeniem zasilania zegarka ASUS VivoWatch BP.

5 Pasek (Silikonowy klasy medycznej)

Ten pasek umożliwia noszenie zegarka ASUS VivoWatch BP na nadgarstku.

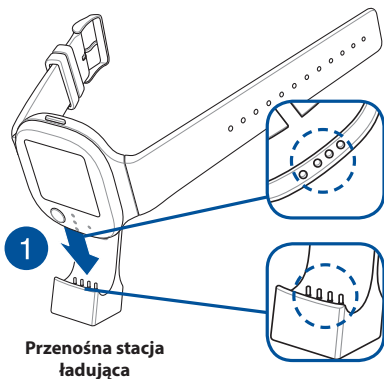
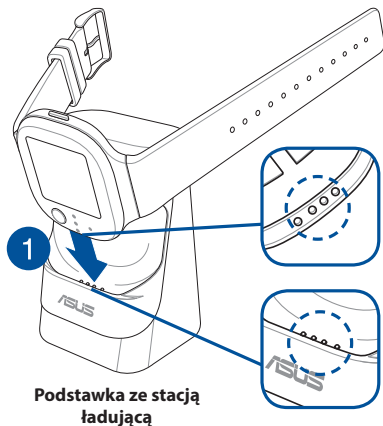
6 Złącza ładowania (Wejście: Prąd stały 5 V, 0,5A)

Dopasuj i podłącz te złącza ładowania do złącza ładowania w stacji dokującej ładowania, aby naładować baterię zegarka ASUS VivoWatch BP.

Ładowanie zegarka ASUS VivoWatch BP

1. Dopasuj i wstaw złącza ładowania na zegarku ASUS VivoWatch BP do złącza ładowania w stacji dokującej ładowania.

Polski

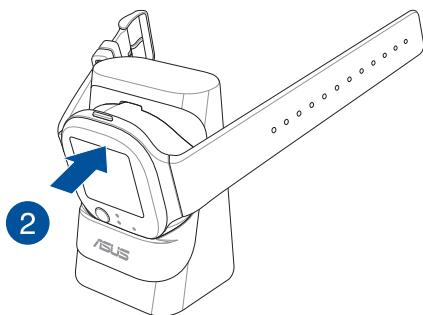


Podstawa ze stacją ładującą jest dołączana do modeli HC-A04 i HC-A04A, a przeñośna stacja ładująca tylko do modelu HC-A04A.

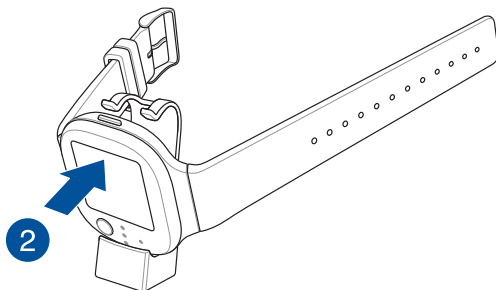


- *Przed rozpoczęciem ładowania należy się upewnić, że złącza ładowania są czyste i suche.*

2. Delikatnie naciśnij swój zegarek ASUS VivoWatch BP, aby go pewnie osadzić w stacji dokującej ładowania.

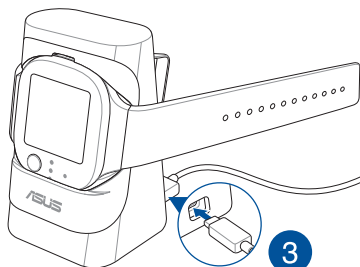


**Podstawka ze stacją
ładującą**

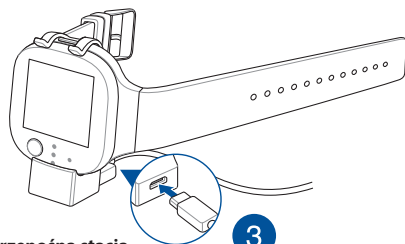


**Przenośna stacja
ładująca**

3. Podłącz kabel USB do stacji dokującej ładowania, a następnie podłącz kabel USB do źródła zasilania, aby rozpocząć ładowanie.



Podstawka ze stacją
ładowującą



Przenośna stacja
ładowująca



Zegarek ASUS VivoWatch BP włącza się automatycznie po pełnym naładowaniu baterii.



- *Nieprawidłowe podłączenie kabla USB może spowodować poważne uszkodzenie zegarka ASUS VivoWatch BP. Gwarancja nie obejmuje żadnych uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem.*
- *Nie wolno zwierać złączy ładowania stacji dokującej.*
- *Niektóre powerbanki nie wykrywają niskoprądowych urządzeń, dlatego może nie być możliwe ładowanie w nich zegarka ASUS VivoWatch BP.*

2

Korzystanie z zegarka ASUS VivoWatch BP

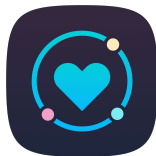
Instalacja aplikacji towarzyszącej

Wykonaj parowanie zegarka ASUS VivoWatch BP z towarzyszącą aplikacją, aby korzystać ze wszystkich jego funkcji, takich jak dane aktywności, przypomnienia o braniu leków, śledzenie trasy, powiadomienia o wiadomościach i połączeniach oraz zalecenia dotyczące snania i zdrowia.

1. Zaloguj się w telefonie do konta Google lub Apple ID albo załóż takie konto.
2. Uruchom aplikację **Play Store (Sklep Play)** lub **Apple Store (Sklep Apple)**.



3. Wyszukaj aplikację towarzyszącą **ASUS HealthConnect App**, a następnie zainstaluj ją.

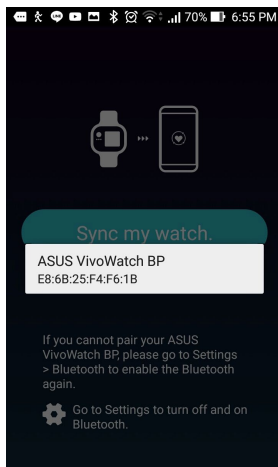
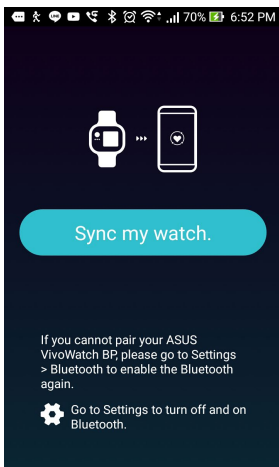


Pierwsze uruchomienie notebooka



- *Przed parowaniem, wyłącz Bluetooth telefonu.*
- *Upewnij się, że zegarek ASUS VivoWatch BP znajduje się w odległości do trzech metrów od telefonu.*

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk zasilania przez dwie (2) sekundy w celu włączenia zasilania zegarka ASUS VivoWatch BP.
2. Uruchom aplikację **ASUS HealthConnect App**.
3. Wykonaj instrukcje ekranowe na telefonie i na zegarku ASUS VivoWatch BP, aby dokończyć proces parowania.

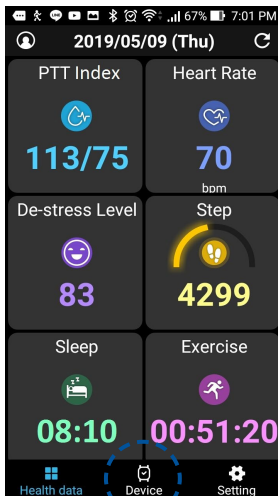


Parowanie z innym urządzeniem lub ponowne parowanie



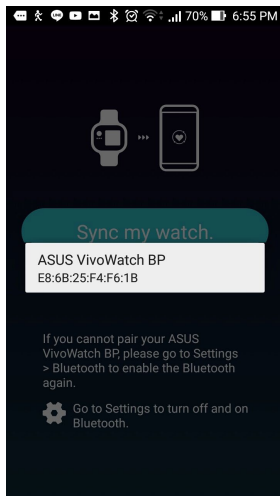
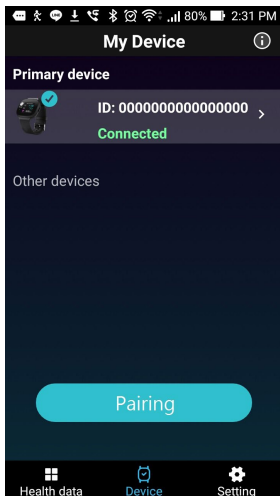
- *Przed parowaniem, włącz Bluetooth telefonu.*
- *Upewnij się, że zegarek ASUS VivoWatch BP znajduje się w odległości do trzech metrów od telefonu.*

1. Na dole ekranu Today (Dzisiaj) stuknij pozycję **Device (Urządzenie)**.



Ikona urządzenia

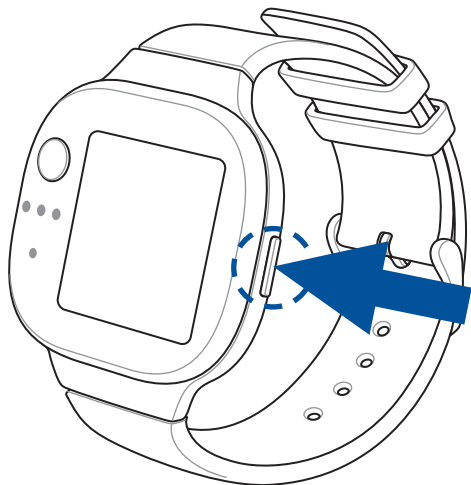
2. Na ekranie Device (Urządzenie) stuknij pozycję **Pairing (Parowanie)**.
3. Wybierz zegarek ASUS VivoWatch BP z dostępnej listy, a następnie stuknij przycisk **OK**, aby rozpocząć parowanie.



Nawigacja po ekranie zegarka ASUS VivoWatch BP

Odblokowywanie zegarka ASUS VivoWatch BP

Naciśnij **przycisk ekranu głównego**, aby odblokować zegarek ASUS VivoWatch BP. Po odblokowaniu można przejść do różnych funkcji zegarka ASUS VivoWatch BP.



Po upływie określonego czasu braku aktywności przywrócony zostanie ekran główny, a zegarek ASUS VivoWatch BP zostanie zablokowany, aby zapobiec wykonaniu niepożądanych operacji.

Przewijanie przez funkcje zegarka ASUS VivoWatch BP

Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby przewinąć przez funkcje zegarka ASUS VivoWatch BP.

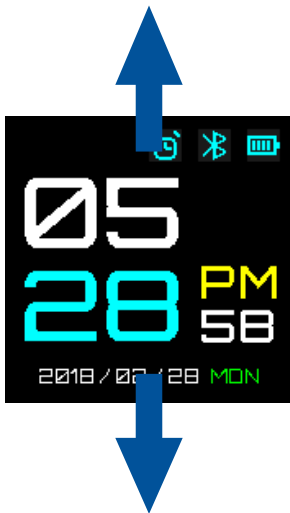


Można nacisnąć **przycisk ekranu głównego**, aby powrócić na ekran główny.

Wyświetlanie dalszych informacji dla wybranej funkcji

Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić dalsze informacje dla wybranej funkcji zegarka ASUS VivoWatch BP lub zmienić tarczę zegarka.

Polski



Nie wszystkie funkcje zawierają dodatkowe informacje.

Funkcje zegarka ASUS VivoWatch BP

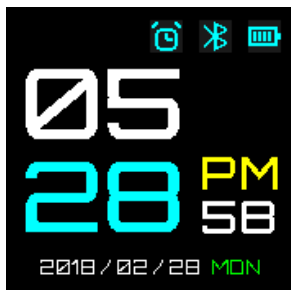
Na ekranie zegarka ASUS VivoWatch BP wyświetlane są informacje, takie jak stan codziennej aktywności, czas ćwiczeń i jakość snu, które stanowią wsparcie użytkownika na drodze ku zdrowszemu stylowi życia.



Ekranry umieszczone w tym podręczniku mają wyłącznie charakter informacyjny.

Ekran główny

Na ekranie głównym zegarka ASUS VivoWatch BP wyświetlana jest godzina, data oraz stan zegarka ASUS VivoWatch BP.



Ikona	Opis
	Zablokowano
	Poziom baterii
	Połączono
	Alarm

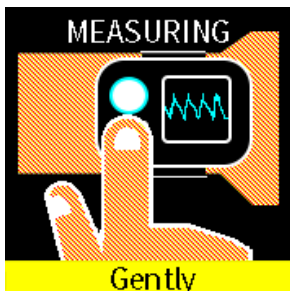


Przesuń palcem w górę lub w dół, aby zmienić tarczę zegarka.

Ekran pomiaru

Ten ekran umożliwia wykonanie pomiaru tętna i danych dotyczących zdrowia. Zegarek ASUS VivoWatch BP może także ocenić stres emocjonalny, poprzez użycie indeksu PTT (Czas przejścia fali tętna) i szacunkowej szybkości przepływu krwi. Przesuń palcem w prawo na **ekranie głównym**, aby przejść do **ekranu pomiaru**.

Aby zmierzyć tętno i dane dotyczące zdrowia, przewiń na ten ekran, a następnie umieść palec na elektrodzie i czujniku PPG (zielona kontrolka).



Zegarek ASUS VivoWatch BP wykorzystuje czujnik PPG w połączeniu z elektrodą, co umożliwia zbieranie danych dotyczących zdrowia, a sposób noszenia zegarka ASUS VivoWatch BP wpływa na dokładność pomiarów.

W celu uzyskania dokładniejszych wyników:

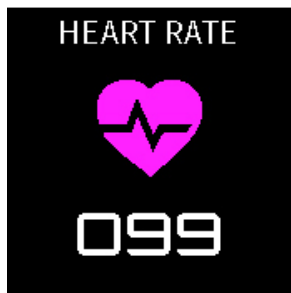
- Zegarek ASUS VivoWatch BP należy założyć normalnie, aby jego tarcza była skierowana ku górze, a spodnia część stykała się ze skórą i aby sam zegarek ASUS VivoWatch BP był odsunięty od kości nadgarstka.
- Zegarek ASUS VivoWatch BP należy tak założyć, aby nie czuć dyskomfortu. Nie należy zaciskać paska zegarka ASUS VivoWatch BP zbyt mocno na nadgarstku.
- Umieść **delikatnie** palec na elektrodzie i podczas pomiaru danych dotyczących zdrowia, przykryj zieloną kontrolkę.
- Aby uzyskać najbardziej dokładne wyniki należy pozostać nieruchomo.



- *Dokładność pomiaru czujnika PPG może różnić się w zależności od warunków i miejsca pomiaru. Jeśli czujnik PPG jest brudny, należy go wyczyścić i spróbować ponownie.*
- *Nie wolno patrzeć bezpośrednio na czujnik PPG, ponieważ światło czujnika może uszkodzić wzrok.*
- *Należy uważać, aby dzieci nie patrzyły bezpośrednio na światło czujnika.*
- *Ten zegarek ASUS VivoWatch BP nie jest urządzeniem medycznym i nie może być stosowany do celów medycznych. Nie jest przeznaczony do diagnozowania stanu zdrowia. Wyniki pomiaru służą wyłącznie jako odniesienie.*

Ekran czujnika tętna

Na tym ekranie wyświetlane jest aktualne tętno użytkownika. Czujnik PPG zegarka ASUS VivoWatch BP mierzy automatycznie tętno.



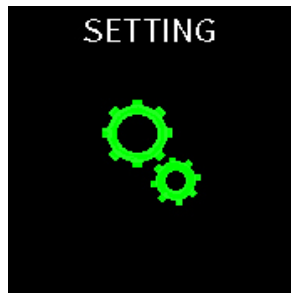
W celu uzyskania dokładniejszych wyników:

1. Zegarek ASUS VivoWatch BP należy założyć normalnie, aby jego tarcza była skierowana ku górze, a spodnia część stykała się ze skórą i aby sam zegarek ASUS VivoWatch BP był odsunięty od kości nadgarstka.
2. Zegarek ASUS VivoWatch BP należy tak założyć, aby nie czuć dyskomfortu. Nie należy zaciskać paska zegarka ASUS VivoWatch BP zbyt mocno na nadgarstku.
3. Najbardziej dokładne wyniki czujnika tętna można uzyskać po rozgrzaniu się.

Ustawienia

Ten ekran umożliwia bezpośrednią zmianę ustawień zegarka ASUS VivoWatch BP. Przesuń trzy razy palcem w prawo na **ekranie głównym**, aby przejść do **ekranu ustawień**.

Przesuń palcem w górę lub w dół na **ekranie ustawień**, aby wyświetlić wymienione poniżej konfigurowalne ustawienia.



Ustawienie	Opis
Alarm	Włączenie lub wyłączenie alarmów.
Czas	Regulacja czasu.
Profil	Regulacja profilu. Aby uzyskać bardziej dokładne dane dotyczące zdrowia należy prawidłowo wprowadzić swoje informacje osobowe.
Język	Zmiana języka urządzenia.
Jasność	Regulacja jasności zegarka ASUS VivoWatch BP. Ten efekt jest bardziej widoczny w ciemnych miejscach.
Informacje	Wyświetlanie dalszych informacji o urządzeniu, takich jak wersja firmware, numer seryjny, e-etykiety, itd.

Ekran aktywności

Zegarek ASUS VivoWatch BP automatycznie zapisuje dzienne aktywności i wyświetla je na tym ekranie. Przesuń palcem w prawo na **ekranie głównym**, aby przejść do **ekranu aktywności**.

Można przeglądać codzienne aktywności, takie jak przechodzone i czasie kroki, spalone kalorie, swój czas snu i swój komfortowy czas snu, po zapisaniu tych danych.

Polski



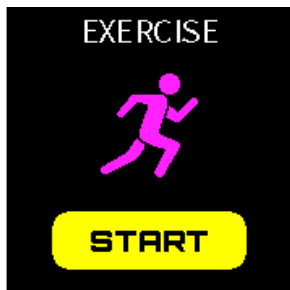
Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić inne aktywności.

Ekran ćwiczeń

Ten ekran umożliwia monitorowanie sesji ćwiczeń. Po włączeniu trybu ćwiczeń, zegarek ASUS VivoWatch BP zapisuje dane dotyczące bieżącej sesji ćwiczeń i pokazuje informacje podczas ich rejestrowania.

Przechodzenie do trybu ćwiczeń

Aby przejść do trybu ćwiczeń, przesunąć palcem w lewo lub w prawo na ekranie **ĆWICZENIA**, a następnie stuknij **START** w celu przejścia do trybu ćwiczeń.

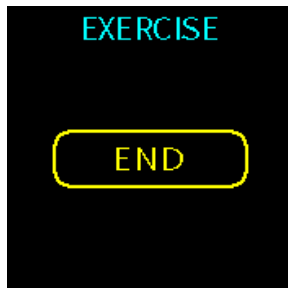


- W trybie ćwiczeń wybierz pozycję **Outdoor (Na powietrzu)**, aby włączyć funkcję GPS. Przed rozpoczęciem sesji ćwiczeń zaczekaj na złapanie sygnału GPS na otwartym terenie.
- Po złapaniu sygnału GPS pojawi się ikona **GPS**.

Przesuń palcem w lewo lub w prawo na ekranie ćwiczeń, aby wyświetlić takie informacje, jak tętno w czasie rzeczywistym, czas ćwiczenia, spalone kalorie, wykonane kroki i odległość dla bieżącej sesji ćwiczeń.

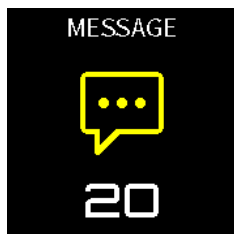
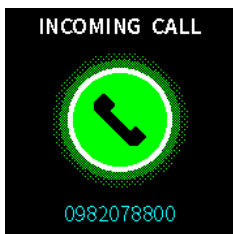
Wychodzenie z trybu ćwiczeń

Naciśnij przycisk ekranu głównego, a następnie stuknij przycisk **END (ZAKOŃCZ)**, aby wyjść z trybu ćwiczeń.



Powiadomienia

Po otrzymaniu połączenia lub wiadomości w sparowanym telefonie, zegarek ASUS VivoWatch BP zacznie wibrować, a na jego ekranie wyświetlony zostanie numer telefonu osoby dzwoniącej lub podgląd wiadomości.



Przypomnienia

Zegarek ASUS VivoWatch BP pokaże także przypomnienia o spacerze i pobraniu leków, wspomagając bardziej zdrowy styl życia.

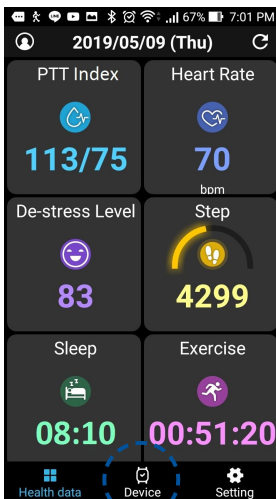


Aktualizacja zegarka ASUS VivoWatch BP

Aktualizacja przez aplikację ASUS HealthConnect App

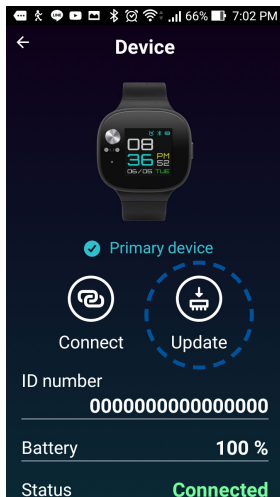
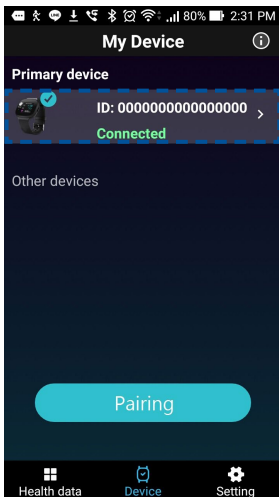
1. Uruchom aplikację **ASUS HealthConnect App**.
2. Na dole ekranu Today (Dzisiaj) stuknij pozycję **Device (Urządzenie)**.

Polski



Ikona urządzenia

3. Na ekranie Device (Urządzenie) stuknij urządzenie, które chcesz zaktualizować.
4. Stuknij pozycję **Update (Aktualizuj)**. Po zakończeniu aktualizacji oprogramowania układowego pojawi się komunikat pomocniczy.



Appendix

Federal Communications Commission Interference Statement

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

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

CAUTION:

Any changes or modifications not expressly approved by the grantee of this device could void the user's authority to operate the equipment.

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

RF exposure warning

The equipment complies with FCC RF exposure limits set forth for an uncontrolled environment.

The equipment must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

Compliance Statement of Innovation, Science and Economic Development Canada (ISED)

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

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

Déclaration de conformité de Innovation, Sciences et Développement économique Canada (ISED)

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

Radio Frequency (RF) Exposure Information

The radiated output power of the Wireless Device is below the Industry Canada (IC) radio frequency exposure limits. The Wireless Device should be used in such a manner such that the potential for human contact during normal operation is minimized.

This device has also been evaluated and shown compliant with the IC RF Exposure limits under portable exposure conditions (antennas are less than 20 cm of a person's body).

Informations concernant l'exposition aux fréquences radio (RF)

La puissance de sortie émise par cet appareil sans fil est inférieure à la limite d'exposition aux fréquences radio d'Industrie Canada (IC). Utilisez l'appareil sans fil de façon à minimiser les contacts humains lors d'un fonctionnement normal.

Cet appareil est conforme aux limites d'exposition aux rayonnements IC établies pour un environnement exposé à des appareils mobiles (les antennes se situant à une distance inférieure à 20 cm du corps de l'utilisateur).

Simplified EU Declaration of Conformity

ASUSTek Computer Inc. hereby declares that this device is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 2014/53/EU. Full text of EU declaration of conformity is available at <https://www.asus.com/support/>.



The Simplified EU Declaration of Conformity of this device has been updated. This device now complies with Radio Equipment Directive 2014/53/EU, and no longer complies with R&TTE Directive 1999/5/EC.

RED RF Output table

Function	Frequency	Maximum Output Power (EIRP)
Bluetooth	2402 - 2480 MHz	4 dBm

EAC certificate



NCC警語：

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

注意！使用過度恐傷害視力：

1. 使用 30 分鐘請休息 10分鐘。
2. 未滿 2 歲幼兒不看螢幕，2 歲以上每天看螢幕不要超過 1 小時。

「產品之限用物質含有情況」之相關資訊，請參考下表。

單元	限用物質及其化學符號					
	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
印刷電路板及電子組件	—	○	○	○	○	○
外殼	○	○	○	○	○	○
液晶螢幕	—	○	○	○	○	○
錶帶	○	○	○	○	○	○
其他及其配件	—	○	○	○	○	○

○：係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。

—：係指該項限用物質為排除項目。

Global Environmental Regulation Compliance and Declaration

ASUS follows the green design concept to design and manufacture our products, and makes sure that each stage of the product life cycle of ASUS product is in line with global environmental regulations. In addition, ASUS disclose the relevant information based on regulation requirements.

Please refer to <http://csr.asus.com/english/Compliance.htm> for information disclosure based on regulation requirements ASUS is complied with:

EU REACH SVHC

ASUS Recycling/Takeback Services

ASUS recycling and takeback programs come from our commitment to the highest standards for protecting our environment. We believe in providing solutions for you to be able to responsibly recycle our products, batteries, other components as well as the packaging materials. Please go to <http://csr.asus.com/english/Takeback.htm> for detailed recycling information in different regions.

Proper disposal



Do not throw your ASUS VivoWatch BP in municipal waste. This product has been designed to enable proper reuse of parts and recycling. The symbol of the crossed out wheeled bin indicates that the product (electrical, electronic equipment and mercury-containing button cell battery) should not be placed in municipal waste. Check local regulations for disposal of electronic products.



Do not throw the battery in municipal waste. The symbol of the crossed out wheeled bin indicates that the battery should not be placed in municipal waste.

Rechargeable Battery Recycling Service in North America



For US and Canada customers, you can call 1-800-822-8837 (toll-free) for recycling information of your ASUS products' rechargeable batteries.

Regional notice for California



WARNING

Cancer and Reproductive Harm -
www.P65Warnings.ca.gov

Notices for removable batteries

- Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type.
- The battery and its component must be recycled or disposed of properly.

Avis concernant les batteries remplaçables

- La batterie de l'ordinateur portable peut présenter un risque d'incendie ou de brûlure si celle-ci est retirée ou désassemblée.
- La batterie et ses composants doivent être recyclés de façon appropriée.



Nordic Lithium Cautions (for lithium-ion batteries)

CAUTION! Danger of explosion if battery is incorrectly replaced. Replace only with the same or equivalent type recommended by the manufacturer. Dispose of used batteries according to the manufacturer's instructions. (English)

ATTENZIONE! Rischio di esplosione della batteria se sostituita in modo errato. Sostituire la batteria con un una di tipo uguale o equivalente consigliata dalla fabbrica. Non disperdere le batterie nell'ambiente. (Italian)

VORSICHT! Explosionsgefahr bei unsachgemäßen Austausch der Batterie. Ersatz nur durch denselben oder einem vom Hersteller empfohlenem ähnlichen Typ. Entsorgung gebrauchter Batterien nach Angaben des Herstellers. (German)

ADVARSEL! Lithiumbatteri - Eksplosionsfare ved fejlagtig håndtering. Udskiftning må kun ske med batteri af samme fabrikat og type. Levér det brugte batteri tilbage til leverandøren. (Danish)

WARNING! Explosionsfara vid felaktigt batteribyte. Använd samma batterityp eller en ekvivalent typ som rekommenderas av apparattillverkaren. Kassera använt batteri enligt fabrikantens instruktion. (Swedish)

VAROITUS! Paristo voi räjähtää, jos se on virheellisesti asennettu. Vaihda paristo ainoastaan laitevalmistajan suosittelemaan tyyppiin. Hävitä käytetty paristo valmistajan ohjeiden mukaisesti. (Finnish)

ATTENTION! Il y a danger d'explosion s'il y a remplacement incorrect de la batterie. Remplacer uniquement avec une batterie du même type ou d'un type équivalent recommandé par le constructeur. Mettre au rebut les batteries usagées conformément aux instructions du fabricant. (French)

ADVARSEL! Eksplosjonsfare ved feilaktig skifte av batteri. Benytt samme batteritype eller en tilsvarende type anbefalt av apparatfabrikanten. Brukte batterier kasseres i henhold til fabrikantens instruksjoner. (Norwegian)

標準品以外の使用は、危険の元になります。交換品を使用する場合、製造者に指定されるものを使って下さい。製造者の指示に従って処理して下さい。

(Japanese)

ВНИМАНИЕ! При замене аккумулятора на аккумулятор иного типа возможно его возгорание. Утилизируйте аккумулятор в соответствии с инструкциями производителя. (Russian)

Manufacturer	ASUSTek COMPUTER INC.
Address	4F, No. 150, LI-TE RD., PEITOU, TAIPEI 112, TAIWAN
Authorized Representative in Europe	ASUS COMPUTER GmbH
Address	HARKORT STR. 21-23, 40880 RATINGEN, GERMANY

COPYRIGHT AND WARRANTY INFORMATION

No part of this user guide, including the products and software described in it, may be reproduced, transmitted, transcribed, stored in a retrieval system, or translated into any language in any form or by any means, except documentation kept by the purchaser for backup purposes, without the express written permission of ASUSTeK Computer INC. (“ASUS”).

Product warranty or service will not be extended if: (1) the product is repaired, modified or altered, unless such repair, modification or alteration is authorized in writing by ASUS; or (2) the serial number of the is defaced or missing.

ASUS PROVIDES THIS User guide “AS IS” WITHOUT WARRANTY OF ANY KIND, EITHER EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO THE IMPLIED WARRANTIES OR CONDITIONS OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE. IN NO EVENT SHALL ASUS, ITS DIRECTORS, OFFICERS, EMPLOYEES OR AGENTS BE LIABLE FOR ANY INDIRECT, SPECIAL, INCIDENTAL, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES (INCLUDING DAMAGES FOR LOSS OF PROFITS, LOSS OF BUSINESS, LOSS OF USE OR DATA, INTERRUPTION OF BUSINESS AND THE LIKE), EVEN IF ASUS HAS BEEN ADVISED OF THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGES ARISING FROM ANY DEFECT OR ERROR IN THIS User guide OR PRODUCT.

Products and corporate names appearing in this user guide may or may not be registered trademarks or copyrights of their respective companies, and are used only for identification or explanation and to the owners’ benefit, without intent to infringe.

SPECIFICATIONS AND INFORMATION CONTAINED IN THIS User guide ARE FURNISHED FOR INFORMATIONAL USE ONLY, AND ARE SUBJECT TO CHANGE AT ANY TIME WITHOUT NOTICE, AND SHOULD NOT BE CONSTRUED AS A COMMITMENT BY ASUS. ASUS ASSUMES NO RESPONSIBILITY OR LIABILITY FOR ANY ERRORS OR INACCURACIES THAT MAY APPEAR IN THIS User guide, INCLUDING THE PRODUCTS AND SOFTWARE DESCRIBED IN IT.

Copyright © 2019 ASUSTeK Computer INC. All Rights Reserved.

LIMITATION OF LIABILITY

Circumstances may arise where because of a default on ASUS' part or other liability, you are entitled to recover damages from ASUS. In each such instance, regardless of the basis on which you are entitled to claim damages from ASUS, ASUS is liable for no more than damages for bodily injury (including death) and damage to real property and tangible personal property; or any other actual and direct damages resulted from omission or failure of performing legal duties under this Warranty Statement, up to the listed contract price of each product.

ASUS will only be responsible for or indemnify you for loss, damages or claims based in contract, tort or infringement under this Warranty Statement.

This limit also applies to ASUS' suppliers and its reseller. It is the maximum for which ASUS, its suppliers, and your reseller are collectively responsible.

UNDER NO CIRCUMSTANCES IS ASUS LIABLE FOR ANY OF THE FOLLOWING: (1) THIRD-PARTY CLAIMS AGAINST YOU FOR DAMAGES; (2) LOSS OF, OR DAMAGE TO, YOUR RECORDS OR DATA; OR (3) SPECIAL, INCIDENTAL, OR INDIRECT DAMAGES OR FOR ANY ECONOMIC CONSEQUENTIAL DAMAGES (INCLUDING LOST PROFITS OR SAVINGS), EVEN IF ASUS, ITS SUPPLIERS OR YOUR RESELLER IS INFORMED OF THEIR POSSIBILITY.

SERVICE AND SUPPORT

Visit our multi-language web site at <https://www.asus.com/support/>





