



BUILT-IN  
GPS



LINK TO  
STRAVA



GOOGLE  
& APPLE  
HEALTH



RUNNING  
PROGRAM



MUSIC  
STORAGE



# ICE FIT

MANUEL D'UTILISATION  
USER MANUAL

- **FR:** L'équipement de marque Ice-Watch et de modèle ICE fit 1.0 (1.78) satisfait aux exigences de la Directive européenne RED 2014/53/EU. Le document intégral est disponible à l'adresse [www.ice-watch.com](http://www.ice-watch.com)
- **EN:** The Ice-Watch equipment model ICE fit 1.0 (1.78) complies with the requirements of the European Directive RED 2014/53/EU. The full document is available at [www.ice-watch.com](http://www.ice-watch.com)
- **NL:** De Ice-Watch apparatuur model ICE fit 1.0 (1.78) voldoet aan de eisen van de Europese richtlijn RED 2014/53/EU. Het volledige document is beschikbaar op [www.ice-watch.com](http://www.ice-watch.com)
- **DE:** Die Ausrüstung der Marke Ice-Watch und des Modells ICE fit 1.0 (1.78) erfüllt die Anforderungen der europäischen Richtlinie RED 2014/53/EU. Das vollständige Dokument ist unter [www.ice-watch.com](http://www.ice-watch.com) abrufbar.
- **SP:** El equipo Ice-Watch modelo ICE fit 1.0 (1.78) cumple con los requisitos de la Directiva Europea RED 2014/53/UE. El documento completo está disponible en [www.ice-watch.com](http://www.ice-watch.com)
- **IT:** L'apparecchiatura Ice-Watch modello ICE fit 1.0 (1.78) è conforme ai requisiti della direttiva europea RED 2014/53/UE. Il documento completo è disponibile su [www.ice-watch.com](http://www.ice-watch.com)
- **PT:** O equipamento Ice-Watch modelo ICE fit 1.0 (1.78) está em conformidade com os requisitos da Diretiva Europeia RED 2014/53/UE. O documento completo está disponível em [www.ice-watch.com](http://www.ice-watch.com)



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

## LIABILITY DISCLAIMER

- FR:** Limitation de responsabilité: En aucun cas, nous ne pourrions être tenus responsables de tout dommage ou perte de quelque nature que ce soit subis en raison de l'utilisation de l'appareil ou de la confiance accordée à toute information fournie par l'appareil. Votre utilisation de l'appareil et votre confiance en toute information fournie par l'appareil relèvent de votre entière responsabilité.
- EN:** Limitation of Liability: Under no circumstance shall we have any liability to you for any loss or damage of any kind incurred as a result of the use of the Device or reliance on any information provided on the Device. Your use of the Device and your reliance on any information on the Device is solely at your own decision.
- NL:** Aansprakelijkheidsbeperking: Onder geen enkele omstandigheid zullen wij enige aansprakelijkheid jegens u hebben voor enig verlies of schade van welke aard dan ook die u oploopt als gevolg van het gebruik van het Apparaat of het vertrouwen op enige informatie die door het Apparaat wordt verstrekt. Uw gebruik van het Apparaat en uw vertrouwen op enige informatie op het Apparaat is uitsluitend uw eigen beslissing.
- DE:** Haftungsbeschränkung: Unter keinen Umständen haften wir Ihnen gegenüber für Verluste oder Schäden jeglicher Art, die durch die Nutzung des Geräts oder das Vertrauen auf die bereitgestellten Informationen entstehen. Die Nutzung des Geräts und das Vertrauen in die bereitgestellten Informationen erfolgen ausschließlich auf Ihre eigene Entscheidung hin.
- SP:** Limitación de Responsabilidad: Bajo ninguna circunstancia asumimos cualquier responsabilidad por la pérdida o daño de cualquier tipo incurrido como resultado de tu uso del Dispositivo o de la confianza que depositas en cualquier información proporcionada en el Dispositivo. Tu uso del Dispositivo y la confianza que tienes en cualquier información del Dispositivo son una decisión exclusivamente tuya.
- IT:** Limitazione di responsabilità: In nessuna circostanza avremo alcuna responsabilità nei tuoi confronti per eventuali perdite o danni di qualsiasi tipo subiti a seguito dell'utilizzo del dispositivo o dell'affidamento su qualsiasi informazione fornita dal dispositivo. L'utilizzo del dispositivo e l'affidamento su qualsiasi informazione sul dispositivo sono esclusivamente a tua discrezione.
- PT:** Limitação de Responsabilidade: Sob nenhuma circunstância assumimos qualquer responsabilidade pela perda ou dano de qualquer tipo incorrido como resultado do seu uso do Dispositivo ou da forma como confia nas informações fornecidas pelo Dispositivo. O seu uso do Dispositivo e a forma como confia nas informações do Dispositivo são uma decisão exclusivamente sua.

## WARRANTY

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

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

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

Please provide the warranty card with all details filled in when you request aftersales services.

Please contact dealers directly for warranty services.

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




### TIPS

1. In order to ensure the waterproof performance of the product, do not open the back cover of the watch without authorization, and do not soak it in hot water, hot tea or any corrosive liquids.
2. This product contains a lithium battery, please make sure that you take it to a designated battery recycling point for product recycling.
3. If the smart watch cannot be turned on after being left unused for a long time, please clean the metal charging pins with dry cloth to make sure that they can connect properly.
4. Attach the charging cable to the watch charging port, make sure that the metal pins are completely connected. Please use the correct charging adapters which are 5V, 0.5A.

## Notes:

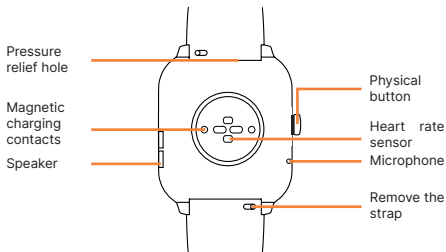
- The company reserves the right to modify the contents of this manual without any further notification. It is normal that some functions may vary in certain versions of software.
- Please charge this product with the cable that was supplied with it for at least 2 hours before you use it.
- Before you use the product, you need to connect to the APP to synchronize time and set your personal information.
- This product has an IP68 waterproof rating, but it is not suitable for deep sea diving. Hot water, tea and corrosive liquids could destroy the watch, so damage by these liquids will not be covered by the product warranty and free maintenance services.

 Use your watch in accordance with the 3 ATM and IP68 standards.

## 1. INTRODUCTION

### a. Watch components

Screen display area ; Function button ; Pressure relief hole ; Microphone ; Speaker ; Front side ; Back side.



### b. How to wear your watch

Ensure that your watch is at least one finger above your wrist bone and that the sensor on the back touches your skin.



Please wear the device a little tighter when you are using the heart rate monitor.

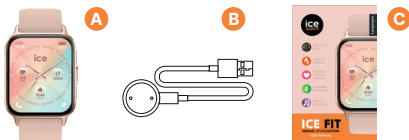


### c. Basic operations

- **Screen operation:** ICE fit 1.0 has a full touch screen, which supports operations including short/long tap, swipe left/right and swipe up/down.
- **Button operation:** ICE fit 1.0 has a physical button, which supports “short press” and “long press” operations.
- **Short press:** to return to home page/pause exercise.
- **Long press:** for 2 seconds to turn on the watch when it is off; for 3 seconds to enter the sports lists; for 5 seconds to enter power & restart page; for 8 seconds to restart watch.

## 2. GETTING STARTED

- Open the package and check its content.
- Delivery content:

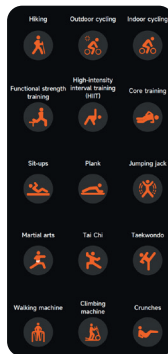


- A. 1\*ICE fit 1.0 (with built-in lithium battery)
- B. 1\*Original charging cable and charging dock
- C. 1\*User manual ICE fit 1.0

- Charge the watch to activate and turn it on before first use. To charge, simply connect the magnetic charging dock to the charging contact located on the back of the watch.
- Search for "ICE fit" on the App Store, Google Play or scan the QR code to download and install the application.
- Log in to the App and set your personal information, as well as your daily goals.
- On the "Device" interface, tap the "+" icon in the upper right corner, your phone starts searching. From the device list found, choose your smart watch name to pair with. You may also link the device directly by scanning the device's QR code using the scan function.

## 3. BASIC FUNCTIONS

**Watchface:** This watch can show a lot of dials, default built-in 7. You can switch between them manually on the watch or on the ICE Fit application's watch face settings. You can also install the wallpaper watch face on the application. More watch faces are available for download from the Watch Face Gallery.



**Sports:** 21 exercise types can be displayed by default: Outdoor run, Indoor run, Outdoor Walk, Indoor walk, Hiking, Outdoor cycling, Indoor cycling, Indoor swimming, Outdoor swimming, Elliptical, Rowing machine, Yoga, Workout, Cricket, Functional training, High-intensity interval training (HIIT), Core training, Dance, Step training, Cooldown, Cross-country race. There are 110 exercise types, the watch can display 21 exercise types by default, display up to 30 exercise types.

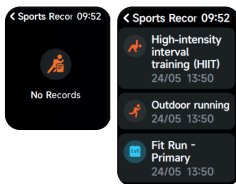
You can add or delete the exercise types through the watch. On the application's multi exercise mode, you can change their order.

ICE fit 1.0 supports running courses, offer different stages for different runners to improve your running ability step by step.

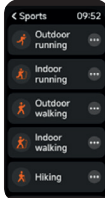


1. ICE Fit 1.0 supports intelligent exercise recognition. It can recognize whether the user is running/walking. It supports automatically pausing an exercise or reminding when an exercise ends. This feature can be turned on/off on the application.
2. ICE Fit 1.0 summary of exercise contains various exercise data, which can be checked on the ICE Fit application.

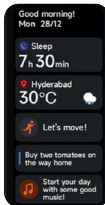
3. You can view your recent exercise records on the watch, including detailed data about your exercise; you can also view the exercise records on the application.



**To start an exercise :** When the watch face interface is displayed, short press the physical button to access the application list. Tap the Sport icon to access the list of different exercise types, then tap the icon of an exercise (such as Outdoor run) to start the exercise.

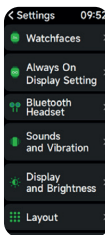


There are 110 exercise types, the watch can display 21 exercise types by default, display up to 30 exercise types. You can add or delete the exercise types through the watch. On the application's multi exercise mode you can change their order.



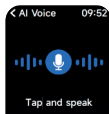
**X Screen :** Taking time as the dimension, according to the user's usage habits, recommend different applications and reminders to be displayed on the X screen.

## 4. APPLICATION

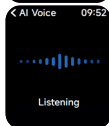


**Settings :** In the watch's settings, you can set the screen-on time, ringtone settings and application view.

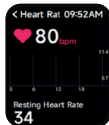
In the watch's settings, you can also shut down, restart or reset the watch (once reset, all data stored in the watch will be cleared, and the watch will be unpaired from your phone).



**Voice assistant:** You can send voice commands to the voice assistants of the mobile phone, such as Siri and Google Assistant through AI Voice, and let the mobile phone respond to voice commands.



When the voice assistant of the mobile phone is recognized, the recognition results will be synchronized to the watch.



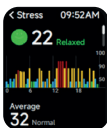
**Heart Rate :** The watch can collect and display: Activity/Moderate to High Intensity/Walking/Steps data and goals of the day, histogram of Moderate to High Intensity /Activity/Walking data per hour throughout the day, Steps and Distance of the day, Daily Goal Setting, etc.

You can manually measure the heart rate and HRV on the watch. In the application settings, you can turn on/off the around-the-clock monitor of the heart , or view the data. When the all-day heart rate monitor is turned on, you can see the percentage of each heart rate interval. **(This information is for your reference only and cannot be used as a basis for medical decisions).**



Please wear the device a little tighter when you are using the heart rate monitor.

**Stress :** You can manually measure stress on the watch. In addition, the watch supports automatic around-the-clock stress monitor. In the application settings, you can turn on/off this function, or view the stress data.



**(This information is for your reference only and cannot be used as a basis for medical decisions).**



Each time stress is measured, keep your arm and wrist still and wait patiently until the measurement finishes.



**SpO2 :** You can manually measure SpO2 on the watch. In addition, the watch supports automatic around-the-clock SpO2 monitor. In the application settings, you can turn on/off this function, or view the SpO2 data.

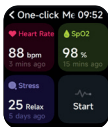
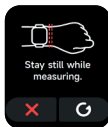
**(This information is for your reference only and cannot be used as a basis for medical decisions).**



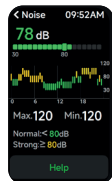
Each time SpO2 is measured, keep your arm and wrist still and wait patiently until the measurement finishes.

**One-click Measurement:** Heart rate and blood oxygen can be measured simultaneously within 30 seconds.

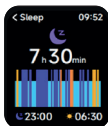
Each time One-click measurement is measured, keep your arm and wrist still and wait patiently until the measurement finishes.



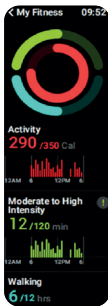
**Ambient Noise :** You can manually measure noise on the watch. In addition, the watch supports automatic around-the-clock noise monitor. In the application settings, you can turn on/off this function, or view the corresponding data. **(This information is for reference only and cannot be used as a professional device).**



Each time noise is measured, keep your arm and wrist still and wait patiently until the measurement finishes.



**Sleep :** You can view the most recent sleep record, sleep and respiratory rate status at each stage. (This information is for your reference only and cannot be used as a basis for medical decisions).

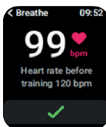
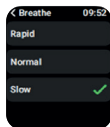
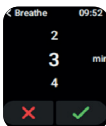
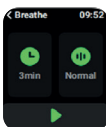


**My fitness:** The watch can collect and display: Activity/Moderate to High Intensity/Walking/Steps data and goals of the day, histogram of Moderate to High Intensity /Activity/Walking data per hour throughout the day, Steps and Distance of the day, Daily Goal Setting, etc. (This information is for your reference only and cannot be used as a basis for medical decisions).

**Breathe :** Click Breath training icon to access this feature. It helps adjust your breathing rate: rapid, normal and slow, and choose the duration.

Click Start to directly enter the breath training animation. Follow the vibration and animation frequency to adjust your breathing. Reasonable breath training can help soothe your emotions.

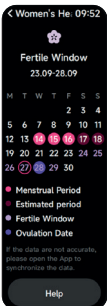
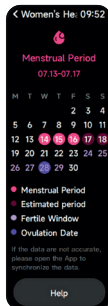
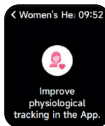
(This information is for your reference only and cannot be used as a basis for medical decisions).



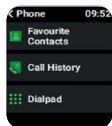
**Body Energy :** Body Energy is a feature that uses a combination of Heart Rate Variability, Stress, Sleep and Activity to estimate a user's energy reserves throughout the day. Body Energy can be used to help manage a user's day.

A high value should mean the user has enough energy for a workout or exercise. Conversely, a low value may indicate it's time to rest. stimate a user's energy reserves throughout the day. Body Energy can be used to help manage a user's day. A high value should mean the user has enough energy for a workout or exercise. Conversely, a low value may indicate it's time to rest. (This information is for reference only and cannot be used as a basis for medical decisions)

**My Cycle :** When the user is a woman and has set the cycle length, reminder time and other options, the time will be reminded periodically, the watch will display the cycle tracking function options. (This information is for reference only and cannot be used as a basis for medical decisions)



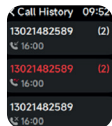
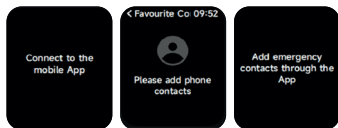




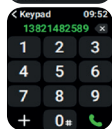
**Phone Call and SOS :** You can add up to 20 favorite contacts to your watch through the application, then call these contacts on your watch.

**Bluetooth Call SOS:** You can add 1 emergency contact to your watch through the application. After setting the favourite contact from the App by choosing Device > Calls > Frequent contacts > Add contacts from your phone contacts, click "Edit" on the top right of the App, press the "Star" on the right to light it up to set as emergency contact.

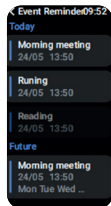
**Make sure the watch is connected to the phone.** Quickly short press the button 3 times to activate the SOS function on watch. After the SOS is activated, a 10-second countdown will begin then it will call the assigned emergency contact. To cancel the call, before the countdown ends, quickly short press the button 3 times to stop.



**Call history :** You can view and delete recent call history on your watch and call the numbers displayed in the call history.



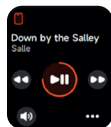
**Keypad :** You can make calls through the watch's dialer.



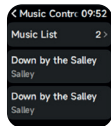
**Event Reminder :** You can set a reminder, reminder time on the application. Once the setting is completed, the reminder will be synchronized to the watch. When the reminder is due, a notification will pop up on the watch. You can view all event reminders set on the watch.



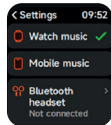
**Weather :** Supports Current city seven-day weather viewing, you can view today's "current weather, highest and lowest weather values" and the "highest and lowest weather values" for the next six days.



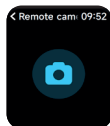
**Music :** When the watch is connected to the application, you can control the mobile music player to perform the functions of «next, previous», «play/pause» and «volume increase and decrease». This function can be turned ON and OFF in the application settings.



You can also set song lists and transit songs through application to the watch, then the watch can play local music.



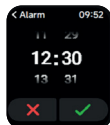
We can connect ear-phone to listening to local songs and sports notifications etc.



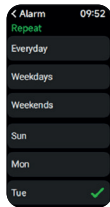
**Camera** : When the watch is connected to the application, you can make your Camera Control.



**World Time** : You can check the time in your city on the watch and set on the application the time in cities of other countries to be displayed on the watch.

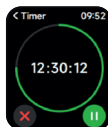


**Alarm** : You can add, delete an alarm, or turn the alarm on/off on the watch, and set an alarm for the watch via the application.

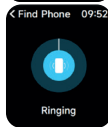


You can set the alarm delay time and times in the application to decide how long you want to delay and how many times to delay.

**Stopwatch** : Use the watch as a stopwatch. The stopwatch has a "Lap" function.



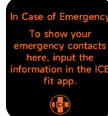
**Timer** : You can set a timer with a preset duration on the watch, and the timer will remind you when the timer expires; you can customize the timer time.



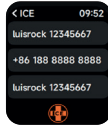
**Find Phone** : When the watch is connected to the application, you can make your phone ring. Click the icon to end the ringing. This function can be On or off in the application settings.



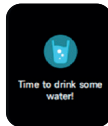
**Flashlight** : When the power is greater than 5%, you can turn on the watch's flashlight for lighting.



**ICE (In Case of Emergency)** : You can edit ICE (In Case of Emergency) information (important contact information) and transfer it to your watch in the mobile application.



When your mobile phone is not around, you can quickly contact your companion through the ICE information displayed on the watch.



**Reminder Module** : The watch supports multiple reminder modes, including message reminder, incoming call reminder, walking reminder, drinking reminder, exercise goal reminder, exercise rate warning reminder .

## 5. LANGUAGES

English, French, Dutch, German, Spanish, Italian, Portuguese, and Traditional Chinese.

## GARANTIE

Chaque montre est couverte par une **garantie locale de 2 ans** contre tout vice de matériel et de fabrication. Cette garantie couvre toutes les pièces, à l'exception de la pile, du bracelet et du câble de recharge.

La garantie ne couvre pas les motifs suivants:

1. Montage ou démontage de la montre par vos propres soins.
2. Dégâts dus à une chute pendant l'utilisation.
3. Tout dommage d'origine humaine ou dû à la faute d'un tiers, à une utilisation inappropriée (eau dans la montre, bris par une force extérieure, rayures pendant l'utilisation, etc.)

Lorsque vous faites une demande de service après-vente, veuillez nous fournir une carte de garantie contenant les informations nécessaires.

Pour toute demande de garantie, veuillez contacter directement votre revendeur.

Cette garantie limitée est nulle si le vice est dû à une utilisation abusive ou inappropriée de la montre.



### CONSEILS

1. Pour que le produit reste parfaitement étanche, veuillez ne pas démonter les vis du couvercle arrière de la montre sans autorisation et ne pas tremper la montre dans de l'eau chaude, du thé chaud ou tout autre liquide corrosif.
2. Ce produit contient une batterie en lithium. Lorsque vous souhaitez recycler ce produit, veuillez le déposer dans un point de collecte approprié pour ce type de produit.
3. Si la montre connectée ne s'allume pas après avoir été laissée inutilisée pendant une longue période, veuillez nettoyer les broches de charge en métal avec un chiffon sec pour vous assurer qu'elles peuvent se connecter correctement.
4. Veuillez brancher le câble de charge au port de charge de la montre en veillant à ce que les broches métalliques soient entièrement connectées. Veuillez utiliser des adaptateurs de recharge appropriés (5V, 0,5A).

## Remarques :

- La société se réserve le droit de modifier le contenu de ce manuel sans préavis. Certaines fonctions peuvent varier selon la version du logiciel.
- Veuillez charger ce produit avec le câble fourni pendant au moins 2 heures avant de l'utiliser.
- Avant d'utiliser le produit, vous devez vous connecter à l'application pour synchroniser l'heure et définir vos informations personnelles.
- Ce produit présente un indice d'étanchéité IP68, mais ne convient pas à la plongée en haute mer. L'eau chaude, le thé et tout autre liquide corrosif peuvent endommager la montre. Par conséquent, tout dommage causé par ces liquides ne sera pas couvert par la garantie produit et les services de réparation gratuits.

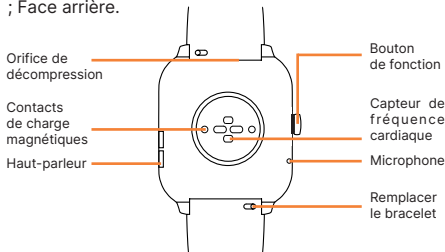


Utilisez votre montre suivant les normes 3 ATM et IP68.

## 1. INTRODUCTION

### a. Composants de la montre

Zone d'affichage de l'écran ; Bouton de fonction ; Orifice de décompression ; Capteur de fréquence cardiaque ; Microphone ; Haut-parleur ; Face avant ; Face arrière.



## b. Comment porter votre montre

Assurez-vous que votre montre est au moins à un doigt au-dessus de votre os du poignet et que le capteur à l'arrière touche votre peau.



Veillez porter l'appareil un peu plus serré lorsque vous utilisez le moniteur de fréquence cardiaque.

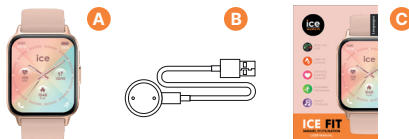


## c. Opérations de base

- **Opération de l'écran:** ICE fit 1.0 dispose d'un écran tactile complet, qui prend en charge des opérations telles que les tapes courtes/longues, le glissement à gauche/droite et le glissement vers le haut/vers le bas.
- **Opération des boutons :** ICE fit 1.0 est équipé d'un bouton physique, qui prend en charge les opérations de «pression courte» et «pression longue».
- **Pression courte :** pour retourner à la page d'accueil/mettre en pause l'exercice.
- **Pression longue :** pendant 2 secondes pour allumer la montre lorsqu'elle est éteinte ; pendant 3 secondes pour accéder aux listes de sports ; pendant 5 secondes pour accéder à la page de mise sous tension et de redémarrage ; pendant 8 secondes pour redémarrer la montre.

## 2. DÉMARRAGE

- Ouvrez le paquet et vérifiez son contenu.
- Contenu de la boîte:

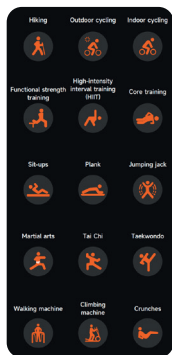


- A. 1\*ICE fit 1.0 (avec batterie lithium intégrée)
- B. 1\*Câble de charge d'origine et station de charge
- C. 1\*Manuel de l'utilisateur ICE fit 1.0

- Chargez la montre pour l'activer et l'allumer avant la première utilisation. Pour charger, connectez simplement le socle de charge magnétique au contact de charge situé à l'arrière de la montre.
- Recherchez «ICE fit» sur l'App Store, Google Play ou scannez le code QR pour télécharger et installer l'application.
- Connectez-vous à l'application et configurez vos informations personnelles ainsi que vos objectifs quotidiens.
- Sur l'interface «Appareil», appuyez sur l'icône «+» dans le coin supérieur droit. Votre téléphone commence à rechercher. Dans la liste des appareils trouvés, choisissez le nom de votre montre connectée pour l'appairer. Vous pouvez également lier l'appareil directement en scannant le code QR de l'appareil à l'aide de la fonction de numérisation.

### 3. FONCTIONS DE BASE

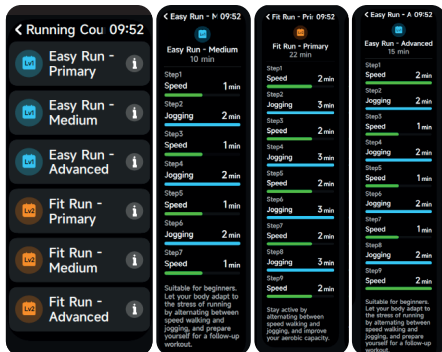
**Cadran de la montre :** Cette montre peut afficher de nombreux cadrans, par défaut 7 cadrans sont intégrés. Vous pouvez passer de l'un à l'autre manuellement sur la montre ou dans les paramètres du cadran de la montre de l'application ICE Fit. Vous pouvez également installer le fond d'écran sur l'application. D'autres cadrans de montres peuvent être téléchargés à partir de la galerie de cadrans.



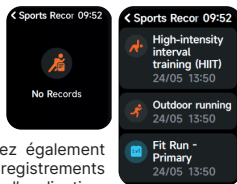
**Sports:** 21 types d'exercices peuvent être affichés par défaut : Course en extérieur, course en intérieur, marche en intérieur, randonnée, vélo en extérieur, vélo en intérieur, natation en piscine, natation en eau libre, vélo elliptique, rameur, yoga, musculation, cricket, entraînement fonctionnel, entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT), abdominaux, danse, step, retour au calme, course de cross-country. Il existe 110 types d'exercices, la montre peut afficher 21 types d'exercices par défaut et jusqu'à 30 types d'exercices.

Vous pouvez ajouter ou supprimer les types d'exercices directement sur la montre. Dans le mode multi-exercices de l'application, vous pouvez modifier l'ordre des exercices.

ICE fit 1.0 prend en charge les parcours de course, offrant différentes étapes pour différents coureurs afin d'améliorer progressivement leur capacité de course.

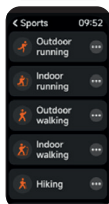


1. ICE Fit 1.0 prend en charge la reconnaissance intelligente de l'exercice. Elle peut détecter si l'utilisateur court ou marche. Elle permet d'interrompre automatiquement un exercice ou de signaler la fin d'un exercice. Cette fonction peut être activée/désactivée dans l'application.
2. Le résumé de l'exercice ICE Fit 1.0 contient diverses données d'exercice, qui peuvent être consultées dans l'application ICE Fit.
3. Vous pouvez consulter vos récents enregistrements d'exercice sur la montre, y compris des données détaillées sur votre exercice ; vous pouvez également consulter les enregistrements d'exercice dans l'application.

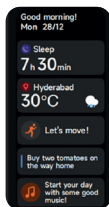




**Pour commencer un exercice :** Lorsque l'interface du cadran de la montre est affichée, appuyez brièvement sur le bouton physique pour accéder à la liste des applications.

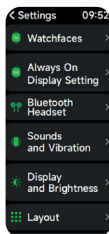


Touchez l'icône Sport pour accéder aux icônes des différents types d'exercices, puis touchez l'icône d'un exercice (comme la course extérieure) pour démarrer l'exercice.



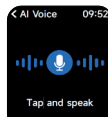
**Écran X :** En prenant le temps comme dimension, en fonction de vos habitudes d'utilisation, suggérez différentes applications et rappels à afficher sur l'écran X.

#### 4. APPLICATION

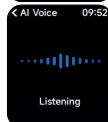


**Paramètres :** Dans les paramètres de la montre, vous pouvez régler le temps d'affichage de l'écran, les paramètres de sonnerie et la vue des applications.

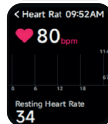
Dans les paramètres de la montre, vous pouvez également éteindre, redémarrer ou réinitialiser la montre (une fois réinitialisée, toutes les données stockées dans la montre seront effacées et la montre sera déconnectée de votre téléphone).



**Assistant vocal :** Vous pouvez envoyer des commandes vocales aux assistants vocaux du téléphone portable, tels que Siri et Google Assistant, via AI Voice, et permettre au téléphone portable de répondre aux commandes vocales.



Lorsque l'assistant vocal du téléphone mobile est détecté, les résultats de la reconnaissance seront synchronisés avec la montre.



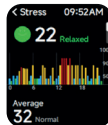
**Fréquence cardiaque :** La montre peut collecter et afficher : données d'activité/intensité modérée à élevée/marche/pas et objectifs de la journée, histogramme des données d'intensité modérée à élevée/activité/marche par heure tout au long de la journée, pas et distance du jour, réglage quotidien des objectifs, etc.

Vous pouvez mesurer manuellement la fréquence cardiaque et la VRC sur la montre. Dans les paramètres de l'application, vous pouvez activer/désactiver la surveillance de la fréquence cardiaque sur 24 heures ou afficher les données. Lorsque le cardiofréquencemètre journalier est activé, vous pouvez voir le pourcentage de chaque intervalle de fréquence cardiaque. **(Ces informations sont fournies à titre indicatif uniquement et ne peuvent pas être utilisées comme base pour des décisions médicales).**



**Veillez porter le dispositif un peu plus serré lorsque vous utilisez le moniteur de fréquence cardiaque.**

**Stress :** Vous pouvez mesurer manuellement le stress sur la montre. En outre, la montre prend en charge le monitoring automatique du stress sur 24 heures. Dans les paramètres de l'application, vous pouvez activer/désactiver cette fonction, ou consulter les données de stress.



**(Ces informations sont fournies à titre indicatif uniquement et ne peuvent pas être utilisées comme base pour des décisions médicales).**



**À chaque mesure de stress, gardez votre bras et votre poignet immobiles et attendez patiemment jusqu'à la fin de la mesure.**



**SpO2** : Vous pouvez mesurer manuellement le spO2 sur la montre. En outre, la montre prend en charge le monitoring automatique sur 24 heures du spO2. Dans les paramètres de l'application, vous pouvez activer/désactiver cette fonction, ou consulter les données de spO2.

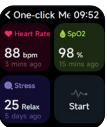
(Ces informations sont fournies à titre indicatif uniquement et ne peuvent pas être utilisées comme base pour des décisions médicales).



A chaque mesure de spO2, gardez votre bras et votre poignet immobiles et attendez patiemment jusqu'à la fin de la mesure.

**Mesures en un clic** : Le rythme cardiaque et l'oxygène dans le sang peuvent être mesurés simultanément en 30 secondes.

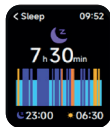
Chaque fois qu'une mesure en un clic est effectuée, gardez le bras et le poignet immobiles et attendez patiemment la fin de la mesure.



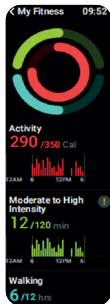
**Bruit ambiant** : Vous pouvez mesurer manuellement le bruit sur la montre. De plus, la montre prend en charge la surveillance automatique du bruit sur 24 heures. Dans les paramètres de l'application, vous pouvez activer/désactiver cette fonction ou consulter les données correspondantes. (Ces informations sont fournies à titre indicatif seulement et ne peuvent pas être utilisées comme un appareil professionnel).



Chaque fois que le bruit est mesuré, gardez votre bras et votre poignet immobiles et attendez patiemment jusqu'à ce que la mesure soit terminée.

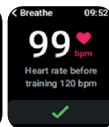
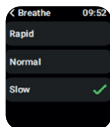
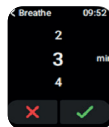
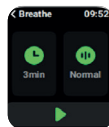


**Sommeil** : Vous pouvez consulter les données les plus récentes sur le sommeil, l'état du sommeil et la fréquence respiratoire à chaque étape. (Ces informations sont fournies à titre indicatif seulement et ne peuvent pas être utilisées comme base pour des décisions médicales).



**Activité physique**: La montre peut collecter et afficher les données suivantes : activité, intensité modérée à intense, marche, données et objectifs de la journée, histogramme des données d'intensité modérée à intense, activité, marche par heure tout au long de la journée, nombre de pas et distance de la journée, définition d'objectifs quotidiens, etc. (Ces informations sont fournies à titre indicatif seulement et ne peuvent pas être utilisées comme base pour des décisions médicales).

**Respiration** : Cliquez sur l'icône d'entraînement respiratoire pour accéder à cette fonctionnalité. Elle permet d'ajuster votre rythme respiratoire : rapide, normal et lent et de choisir la durée. Cliquez sur Démarrer pour entrer directement dans l'animation d'entraînement respiratoire. Suivez la fréquence des vibrations et de l'animation pour ajuster votre respiration. Un entraînement respiratoire approprié peut aider à apaiser vos émotions. (Ces informations sont fournies à titre indicatif seulement et ne peuvent pas être utilisées comme base pour des décisions médicales).

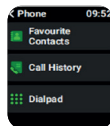
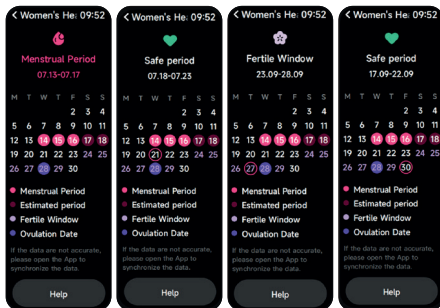
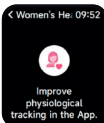




**Énergie corporelle :** L'énergie corporelle est une fonctionnalité qui utilise une combinaison de variabilité de la fréquence cardiaque, de stress, de sommeil et d'activité pour estimer les réserves d'énergie d'un utilisateur tout au long de la journée. L'énergie corporelle peut aider à gérer la journée d'un utilisateur.

Une valeur élevée signifie que l'utilisateur a assez d'énergie pour un entraînement ou un exercice. À l'inverse, une valeur faible peut indiquer qu'il est temps de se reposer. (Ces informations sont fournies à titre indicatif seulement et ne peuvent pas être utilisées comme base pour des décisions médicales).

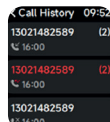
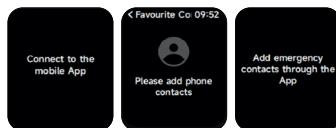
**Mon cycle :** Lorsque l'utilisateur est une femme et a défini la durée du cycle, l'heure de rappel et d'autres options, l'heure sera rappelée périodiquement, la montre affichera les options de suivi du cycle. (Ces informations sont fournies à titre indicatif seulement et ne peuvent pas être utilisées comme base pour des décisions médicales).



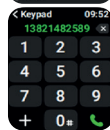
**Appel téléphonique et SOS :** Vous pouvez ajouter jusqu'à 20 contacts favoris sur votre montre via l'application, puis appeler ces contacts depuis votre montre.

**Appel SOS Bluetooth:** Vous pouvez ajouter 1 contact d'urgence à votre montre via l'application. Après avoir défini le contact favori depuis l'application en choisissant Appareil > Appels > Contacts fréquents > Ajouter des contacts depuis vos contacts téléphoniques, cliquez sur «Modifier» en haut à droite de l'application, appuyez sur l'étoile à droite pour l'allumer et le définir comme contact d'urgence.

**Assurez-vous que la montre est connectée au téléphone.** Appuyez rapidement trois fois sur le bouton pour activer la fonction SOS sur la montre. Une fois le SOS activé, un compte à rebours de 10 secondes commencera, puis il appellera le contact d'urgence assigné. Pour annuler l'appel, avant la fin du compte à rebours, appuyez rapidement trois fois sur le bouton pour arrêter.

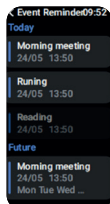


**Historique des appels :** Vous pouvez consulter et supprimer l'historique des appels récents sur votre montre et appeler les numéros affichés dans l'historique des appels.



**Clavier :** Vous pouvez passer des appels via le clavier de la montre.

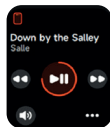




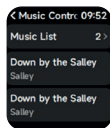
**Rappel d'événement :** Vous pouvez paramétrer un rappel, une heure de rappel sur l'application. Une fois le réglage terminé, le rappel est synchronisé avec la montre. À l'échéance du rappel, une notification s'affiche sur la montre. Vous pouvez afficher tous les rappels d'événements définis sur la montre.



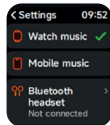
**Météo :** Prise en charge de la consultation de la météo actuelle de la ville pendant sept jours, vous pouvez également consulter la météo actuelle d'aujourd'hui, les valeurs météorologiques maximales et minimales pour les six prochains jours.



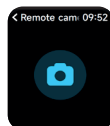
**Musique :** Lorsque la montre est connectée à l'application, vous pouvez contrôler le lecteur de musique mobile pour effectuer les fonctions de «suivant, précédent», «lecture/pause» et «augmentation/diminution du volume». Cette fonction peut être activée ou désactivée dans les paramètres de l'application.



Vous avez également la possibilité de créer des listes de chansons et de transférer des morceaux depuis l'application vers votre montre. Ainsi, la montre peut lire de la musique stockée localement.



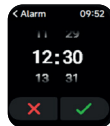
Il est possible de connecter des écouteurs pour écouter des chansons stockées localement ainsi que recevoir des notifications sportives, etc.



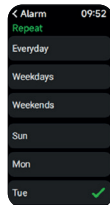
**Caméra :** Lorsque la montre est connectée à l'application, vous pouvez contrôler votre appareil photo.



**Heure mondiale/locale :** Vous pouvez consulter l'heure locale sur votre montre, ainsi que configurer dans l'application l'heure des villes d'autres pays à afficher sur l'écran de la montre.

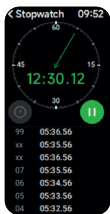


**Alarme :** Vous pouvez ajouter ou supprimer une alarme, l'activer ou la désactiver sur la montre et également régler une alarme pour la montre via l'application.



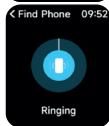
Vous avez la possibilité de définir dans l'application la durée et le nombre de répétitions du délai de l'alarme, afin de décider la période pendant laquelle vous souhaitez reporter et combien de fois vous le souhaitez.

**Chronomètre :** Utilisez la montre comme un chronomètre. Le chronomètre dispose d'une fonction «Tour».





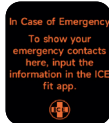
**Minuteur :** Vous pouvez définir un minuteur avec une durée prédéfinie sur la montre, et le minuteur sonnera à l'expiration ; vous pouvez personnaliser le temps du minuteur.



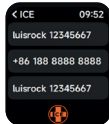
**Trouver son téléphone :** Lorsque la montre est connectée à l'application, vous pouvez faire sonner votre téléphone. Cliquez sur l'icône pour arrêter la sonnerie. Cette fonction peut être activée ou désactivée dans les paramètres de l'application.



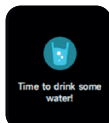
**Lampe de poche :** Lorsque la batterie est supérieure à 5 %, vous pouvez allumer la lampe de poche de la montre pour éclairer.



**ICE (En cas d'urgence) :** Vous pouvez modifier les informations ICE (En cas d'urgence) (informations de contact importantes) et les transférer sur votre montre via l'application mobile.



Lorsque votre téléphone mobile n'est pas à proximité, vous pouvez contacter rapidement votre contact enregistré grâce aux informations ICE affichées sur la montre.



**Module de rappel :** La montre prend en charge plusieurs modes de rappel, notamment le rappel de message, le rappel d'appel entrant, le rappel de marche, le rappel de boisson, le rappel d'objectif d'exercice, le rappel d'avertissement de rythme d'exercice.

## 5. LANGUES

Anglais, Français, Néerlandais, Allemand, Espagnol, Italien, Portugais et Chinois traditionnel.

## GARANTIE

Jede Uhr wird mit einer lokalen **2-JAHRES-GARANTIE** auf Material- und Verarbeitungsfehler ausgeliefert. Diese Garantie umfasst alle Teile außer der Batterie, dem Armband und dem Ladekabel.

In folgenden Fällen besteht kein Anspruch auf die kostenlose Wartung:

1. Die Uhr wurde von einer nicht autorisierten Person auseinander- bzw. zusammengebaut.
2. Die Uhr wurde im Gebrauch fallengelassen und beschädigt.
3. Bei selbst verursachten Schäden oder Schäden durch Fremdeinwirkung, unsachgemäßem Gebrauch (wie Wasser in der Uhr, mutwillige Zerstörung, Kratzer durch Gebrauch usw.)

Legen Sie ein vollständig ausgefülltes Garantiefomular bei, wenn Sie Kundendienst anfordern.

Wenden Sie sich für Wartungsleistungen direkt an Ihren Händler.

Diese eingeschränkte Garantie erlischt, wenn sich herausstellt, dass der Schaden durch Missbrauch oder Manipulation verursacht wurde.



1. Um die Wasserdichtigkeit des Produkts zu gewährleisten, öffnen Sie die Rückabdeckung der Uhr nicht ohne Genehmigung und tauchen Sie sie nicht in heißes Wasser, heißen Tee oder andere ätzende Flüssigkeiten.
2. Dieses Produkt enthält eine Lithiumbatterie, bitte bringen Sie es zu einem ausgewiesenen Batterie-Recycling-Punkt zur Produktrecycling.
3. Wenn die Smartwatch nach längerem Nichtgebrauch nicht eingeschaltet werden kann, reinigen Sie die Metall-Ladekontakte mit einem trockenen Tuch, um sicherzustellen, dass sie ordnungsgemäß verbunden werden können.
4. Befestigen Sie das Ladekabel am Ladeanschluss der Uhr, und stellen Sie sicher, dass die Metallstifte vollständig verbunden sind. Bitte verwenden Sie die richtigen Ladeadapter, die 5V, 0,5A sind.

## Hinweise:

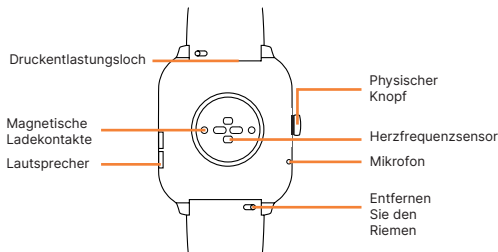
- Das Unternehmen behält sich das Recht vor, den Inhalt dieses Handbuchs ohne weitere Benachrichtigung zu ändern. Es ist normal, dass einige Funktionen in bestimmten Softwareversionen variieren können.
- Bitte laden Sie dieses Produkt mindestens 2 Stunden lang mit dem mitgelieferten Kabel, bevor Sie es verwenden.
- Bevor Sie das Produkt verwenden, müssen Sie sich mit der APP verbinden, um die Zeit zu synchronisieren und Ihre persönlichen Informationen einzustellen.
- Dieses Produkt hat eine IP68 Wasserdichtigkeitsbewertung, ist aber nicht für das Tauchtuchen geeignet. Heißes Wasser, Tee und ätzende Flüssigkeiten könnten die Uhr beschädigen, daher werden Schäden durch diese Flüssigkeiten nicht von der Produktgarantie und kostenlosen Wartungsdiensten abgedeckt.

 Verwenden Sie Ihre Uhr gemäß den Standards 3 ATM und IP68.

## 1. EINLEITUNG

### a. Uhrenkomponenten

Bildschirm-Anzeigebereich ; Funktionsknopf ; Druckentlastungsloch ; Herzfrequenzsensor ; Mikrofon ; Lautsprecher ; Vorderseite ; Rückseite



### b. Wie man seine Uhr trägt

Stellen Sie sicher, dass Ihre Uhr mindestens einen Finger über Ihrem Handgelenkknochen liegt und dass der Sensor auf der Rückseite Ihre Haut berührt.



Bitte tragen Sie das Gerät etwas enger, wenn Sie den Herzfrequenzmonitor verwenden.

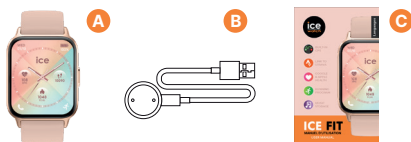


### c. Grundlegende Bedienung

- **Bildschirmbedienung** : ICE fit 1.0 verfügt über einen vollständigen Touchscreen, der Operationen wie kurzes/langes Tippen, Wischen nach links/rechts und Wischen nach oben/unten unterstützt.
- **Tastenbedienung** : ICE fit 1.0 verfügt über einen physischen Knopf, der «Kurzdruk» und «Langdruk»-Operationen unterstützt.
- **Kurzdruk** : Zurück zur Startseite/Übung pausieren.
- **Langdruk** : 2 Sekunden lang, um die Uhr einzuschalten, wenn sie ausgeschaltet ist; 3 Sekunden lang, um zu den Sportlisten zu gelangen; 5 Sekunden lang, um die Power & Neustartseite zu betreten; 8 Sekunden lang, um die Uhr neu zu starten.

## 2. ERSTE SCHRITTE

- Öffnen Sie das Paket und überprüfen Sie den Inhalt.
- Lieferumfang :

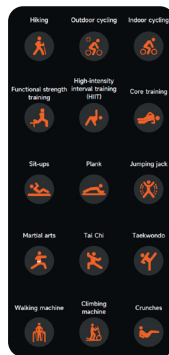


- A. 1\*ICE fit 1.0 (mit eingebautem Lithium-Akku)
- B. 1\*Original-Ladekabel und Ladestation
- C. 1\*Benutzerhandbuch ICE fit 1.0

- Laden Sie die Uhr auf, um sie vor der ersten Verwendung zu aktivieren und einzuschalten. Zum Aufladen schließen Sie einfach die magnetische Ladestation an den Ladekontakt auf der Rückseite der Uhr an.
- Suchen Sie nach «ICE fit» im App Store, Google Play oder scannen Sie den QR-Code, um die Anwendung herunterzuladen und zu installieren.
- Melden Sie sich in der App an und setzen Sie Ihre persönlichen Informationen sowie Ihre täglichen Ziele.
- Tippen Sie auf der «Geräte»-Schnittstelle auf das «+»-Symbol in der oberen rechten Ecke. Ihr Telefon beginnt mit der Suche. Wählen Sie aus der gefundenen Geräteliste den Namen Ihrer Smartwatch aus, um sie zu verbinden. Sie können das Gerät auch direkt verbinden, indem Sie den QR-Code des Geräts mit der Scan-Funktion scannen.

## 3. GRUNDFUNKTIONEN

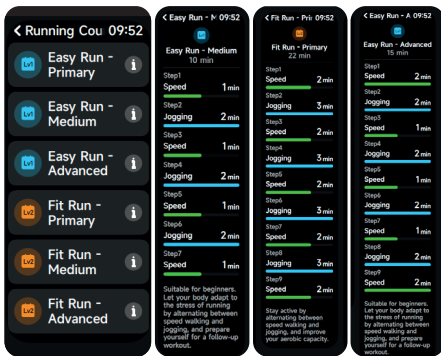
**Zifferblatt:** Diese Uhr kann viele Zifferblätter anzeigen, standardmäßig 7 eingebaut. Sie können sie manuell auf der Uhr oder in den Zifferblatt-Einstellungen der ICE Fit-App wechseln. Sie können auch Hintergrund-Zifferblätter in der Anwendung installieren. Weitere Zifferblätter können aus der Zifferblatt-Galerie heruntergeladen werden.



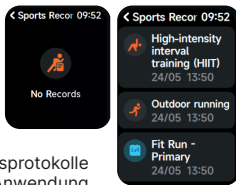
**Sportarten :** 21 Übungstypen können standardmäßig angezeigt werden: Outdoor Laufen, Indoor Laufen, Outdoor Gehen, Indoor Gehen, Wandern, Outdoor Radfahren, Indoor Radfahren, Indoor Schwimmen, Outdoor Schwimmen, Elliptisch, Rudergerät, Yoga, Training, Cricket, Funktionstraining, Hochintensives Intervalltraining (HIIT), Core Training, Tanz, Step-Training, Abkühlung, Cross-Country Rennen. Es gibt 110 Übungstypen, die Uhr kann standardmäßig 21 Übungstypen anzeigen und bis zu 30 Übungstypen anzeigen.

Sie können die Übungstypen über die Uhr hinzufügen oder löschen. Im Multi-Übungsmodus der Anwendung können Sie deren Reihenfolge ändern.

ICE fit 1.0 unterstützt Laufkurse und bietet unterschiedliche Stufen für verschiedene Läufer, um ihre Lauffähigkeit schrittweise zu verbessern.

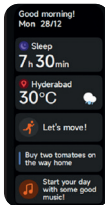
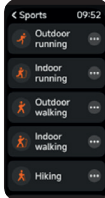


- ICE Fit 1.0 unterstützt die intelligente Erkennung von Übungen. Es kann erkennen, ob der Benutzer läuft/geht. Es unterstützt das automatische Anhalten einer Übung oder die Erinnerung, wenn eine Übung endet. Diese Funktion kann in der Anwendung ein- oder ausgeschaltet werden.
- Die Zusammenfassung der Übung bei ICE Fit 1.0 enthält verschiedene Übungsdaten, die in der ICE Fit-Anwendung überprüft werden können.
- Sie können Ihre neuesten Übungsprotokolle auf der Uhr anzeigen, einschließlich detaillierter Daten zu Ihrer Übung; Sie können die Übungsprotokolle auch in der Anwendung anzeigen.



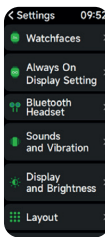
**Um eine Übung zu starten :** Wenn die Zifferblatt-Schnittstelle angezeigt wird, drücken Sie kurz auf die physische Taste, um auf die Anwendungsliste zuzugreifen. Tippen Sie auf das Sport-Symbol, um auf die Symbole der verschiedenen Übungstypen zuzugreifen, und tippen Sie dann auf das Symbol einer Übung (wie Outdoor-Lauf), um die Übung zu starten.

Es gibt 110 Übungstypen, die Uhr kann standardmäßig 21 Übungstypen anzeigen, bis zu 30 Übungstypen anzeigen. Sie können die Übungstypen über die Uhr hinzufügen oder löschen. Im Multi-Übungsmodus der Anwendung können Sie deren Reihenfolge ändern.



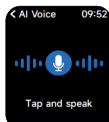
**X-Bildschirm :** Unter Berücksichtigung der Zeit als Dimension empfiehlt das System basierend auf den Nutzungsgewohnheiten des Benutzers verschiedene Anwendungen und Erinnerungen für die Anzeige auf dem X-Bildschirm.

## 4. ANWENDUNG

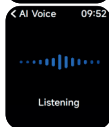


**Einstellungen :** In den Einstellungen der Uhr können Sie die Bildschirmzeit, Klingelton-Einstellungen und Anwendungsansicht einstellen.

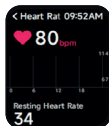
In den Einstellungen der Uhr können Sie auch die Uhr ausschalten, neu starten oder zurücksetzen (nach dem Zurücksetzen werden alle Daten in der Uhr gelöscht und die Uhr wird von ihrem Telefon entkoppelt).



**Sprachassistent** : Sie können über AI Voice Sprachbefehle an die Sprachassistenten des Mobiltelefons wie Siri und Google Assistant senden und das Mobiltelefon auf Sprachbefehle reagieren lassen.



Wenn der Sprachassistent des Mobiltelefons erkannt wird, werden die Erkennungsergebnisse auf die Uhr synchronisiert.



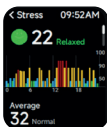
**Herzfrequenz** : Die Uhr kann sammeln und anzeigen: Aktivitäts-/mäßige bis hohe Intensität/Geh-/Schrittdaten und Tagesziele, Histogramm der mäßigen bis hohen Intensität/ Aktivitäts-/Gehdaten pro Stunde im Laufe des Tages, Schritte und Entfernung des Tages, tägliche Zielsetzung, usw.

Sie können die Herzfrequenz und HRV manuell auf der Uhr messen. In den Anwendungseinstellungen können Sie die rund-um-die-Uhr-Überwachung des Herzens ein-/ausschalten oder die Daten anzeigen. Wenn die ganztägige Herzfrequenzüberwachung aktiviert ist, können Sie den Prozentsatz jedes Herzfrequenzintervalls sehen. (Diese Informationen dienen nur zu Ihrer Information und können nicht als Grundlage für medizinische Entscheidungen verwendet werden).

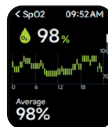


Bitte tragen Sie das Gerät etwas fester, wenn Sie den Herzfrequenzmonitor verwenden.

**Stress** : Sie können den Stress manuell auf der Uhr messen. Darüber hinaus unterstützt die Uhr die automatische rund-um-die-Uhr Stressüberwachung. In den Anwendungseinstellungen können Sie diese Funktion ein-/ausschalten oder die Stressdaten anzeigen. (Diese Informationen dienen nur zu Ihrer Information und dürfen nicht als Grundlage für medizinische Entscheidungen verwendet werden).



Bei jeder Stressmessung halten Sie Ihren Arm und Ihr Handgelenk still und warten geduldig, bis die Messung abgeschlossen ist.



**SpO2** : Sie können den SpO2 manuell auf der Uhr messen. Darüber hinaus unterstützt die Uhr die automatische 24-Stunden-Überwachung des SpO2. In den Anwendungseinstellungen können Sie diese Funktion ein-/ausschalten oder die SpO2-Daten anzeigen.

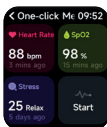
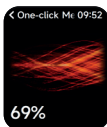
(Diese Informationen dienen nur zu Ihrer Information und dürfen nicht als Grundlage für medizinische Entscheidungen verwendet werden).



Bei jeder SpO2-Messung halten Sie Ihren Arm und Ihr Handgelenk still und warten geduldig, bis die Messung abgeschlossen ist.

**One-Click-Messung** : Herzfrequenz und Sauerstoff im Blut können innerhalb von 30 Sekunden gleichzeitig gemessen werden.

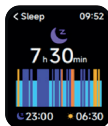
Jedes Mal, wenn die One-Click-Messung durchgeführt wird, halten Sie Ihren Arm und Ihr Handgelenk still und warten geduldig, bis die Messung abgeschlossen ist.



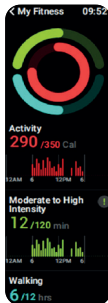
**Umgebungsgeräusche** : Sie können den Lärm manuell auf der Uhr messen. Außerdem unterstützt die Uhr die automatische Überwachung von Umgebungsgeräuschen rund um die Uhr. In den Anwendungseinstellungen können Sie diese Funktion ein- oder ausschalten oder die entsprechenden Daten anzeigen. (Diese Informationen dienen nur zur Referenz und können nicht als professionelles Gerät verwendet werden)



Jedes Mal, wenn Lärm gemessen wird, halten Sie Ihren Arm und Ihr Handgelenk still und warten geduldig, bis die Messung abgeschlossen ist.

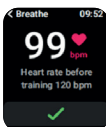
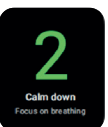
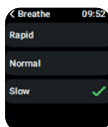
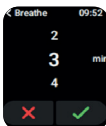
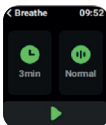


**Schlaf** : Sie können den letzten Schlafdatensatz sowie den Status der Schlaf- und Atemfrequenz in jeder Phase einsehen. (Diese Informationen dienen nur zur Referenz und können nicht als Grundlage für medizinische Entscheidungen verwendet werden).



**Mein Fitness** : Die Uhr kann sammeln und anzeigen: Aktivitäts-/Moderate bis hohe Intensität/Gehen/Schritte Daten und Tagesziele, Histogramm der Daten von moderater bis hoher Intensität/Aktivität/Gehen pro Stunde im Laufe des Tages, Schritte und Entfernung des Tages, tägliche Zielsetzung, etc. (Diese Informationen dienen nur zur Referenz und können nicht als Grundlage für medizinische Entscheidungen verwendet werden).

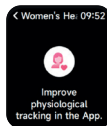
**Atmung** : Klicken Sie auf das Atemtrainings-Symbol, um auf diese Funktion zuzugreifen. Es hilft, Ihre Atemfrequenz anzupassen: schnell, normal und langsam, und wählen Sie die Dauer aus. Klicken Sie auf Start, um direkt mit der Atemtrainingsanimation zu beginnen. Folgen Sie der Vibrations- und Animationsfrequenz, um Ihre Atmung anzupassen. Ein vernünftiges Atemtraining kann helfen, Ihre Emotionen zu beruhigen. (Diese Informationen dienen nur zur Referenz und können nicht als Grundlage für medizinische Entscheidungen verwendet werden).

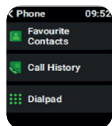


**Körperenergie** : Körperenergie ist eine Funktion, die eine Kombination aus Herzfrequenzvariabilität, Stress, Schlaf und Aktivität verwendet, um die Energiereserven eines Benutzers im Laufe des Tages abzuschätzen. Körperenergie kann dazu verwendet werden, den Tag eines Benutzers zu verwalten.

Ein hoher Wert sollte bedeuten, dass der Benutzer genug Energie für ein Training oder eine Übung hat. Ein niedriger Wert könnte hingegen darauf hinweisen, dass es Zeit ist, sich auszuruhen. (Diese Informationen dienen nur zur Referenz und können nicht als Grundlage für medizinische Entscheidungen verwendet werden).

**Mein Zyklus** : Wenn der Benutzer eine Frau ist und die Zykluslänge, die Erinnerungszeit und andere Optionen festgelegt hat, wird die Zeit regelmäßig erinnert, die Uhr zeigt die Optionen für die Zyklusverfolgung an. (Diese Informationen dienen nur zur Referenz und können nicht als Grundlage für medizinische Entscheidungen verwendet werden).

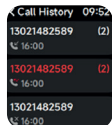
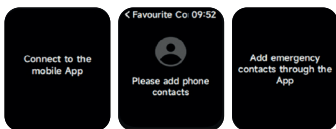




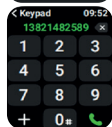
**Telefonanruf und SOS :** Sie können über die Anwendung bis zu 20 Lieblingskontakte zu Ihrer Uhr hinzufügen und diese Kontakte dann über Ihre Uhr anrufen.

**Bluetooth-Anruf SOS:** Sie können über die Anwendung 1 Notfallkontakt zu Ihrer Uhr hinzufügen. Nachdem Sie den bevorzugten Kontakt in der App unter Gerät > Anrufe > Häufige Kontakte > Kontakte aus Ihren Telefonkontakten hinzufügen ausgewählt haben, klicken Sie oben rechts in der App auf «Bearbeiten» und drücken Sie auf den Stern rechts, um ihn als Notfallkontakt einzustellen.

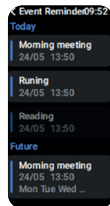
**Stellen Sie sicher, dass die Uhr mit dem Telefon verbunden ist.** Drücken Sie schnell dreimal auf die Taste, um die SOS-Funktion auf der Uhr zu aktivieren. Nachdem SOS aktiviert wurde, wird ein 10-sekündiger Countdown gestartet und dann der zugewiesene Notfallkontakt angerufen. Um den Anruf zu abbrechen, drücken Sie vor Ablauf des Countdowns schnell dreimal auf die Taste, um ihn zu stoppen.



**Anrufliste :** Sie können die neueste Anrufliste auf Ihrer Uhr anzeigen und löschen sowie die in der Anrufliste angezeigten Nummern anrufen.



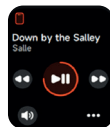
**Tastatur :** Sie können Anrufe über das Wählprogramm der Uhr tätigen.



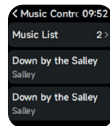
**Ereignis-Erinnerung :** Sie können über die Anwendung eine Erinnerung und die Erinnerungszeit einstellen. Sobald die Einstellung abgeschlossen ist, wird die Erinnerung auf die Uhr synchronisiert. Wenn die Erinnerung fällig ist, erscheint eine Benachrichtigung auf der Uhr. Sie können alle auf der Uhr eingestellten Ereigniserinnerungen anzeigen.



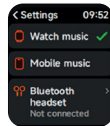
**Wetter :** Unterstützt die Anzeige des aktuellen sieben-tägigen Wetters der Stadt, Sie können das heutige «aktuelle Wetter, höchste und niedrigste Werte» sowie die «höchsten und niedrigsten Werte» für die nächsten sechs Tage einsehen.



**Musik :** Wenn die Uhr mit der Anwendung verbunden ist, können Sie den mobilen Musikplayer steuern, um die Funktionen «nächste, vorherige», «abspielen/pausieren» und «Lautstärke erhöhen/verringern» auszuführen.

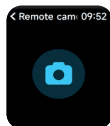


Diese Funktion kann in den Anwendungseinstellungen aktiviert oder deaktiviert werden. Sie können auch Songlisten einstellen und Songs über die Anwendung zur Uhr übertragen, dann kann die Uhr lokale Musik abspielen.



Wir können Ohrhörer anschließen, um lokale Songs und Sportbenachrichtigungen usw. zu hören.

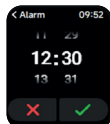




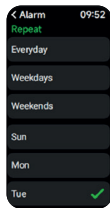
**Kamera** : Wenn die Uhr mit der Anwendung verbunden ist, können Sie Ihre Kamera steuern.



**Weltzeit** : Sie können die Uhrzeit in Ihrer Stadt auf der Uhr überprüfen und in der Anwendung die Uhrzeit in Städten anderer Länder einstellen, die auf der Uhr angezeigt werden soll.

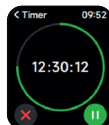
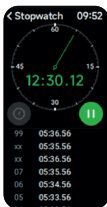


**Wecker** : Sie können einen Wecker hinzufügen, löschen oder auf der Uhr aktivieren/deaktivieren und über die Anwendung einen Wecker für die Uhr einstellen.

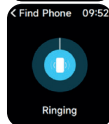


Sie können die Verzögerungszeit und die Anzahl der Verzögerungen des Alarms in der Anwendung einstellen, um zu entscheiden, wie lange und wie oft Sie verzögern möchten.

**Stoppuhr** : Verwenden Sie die Uhr als Stoppuhr. Die Stoppuhr verfügt über eine «Runde»-Funktion.



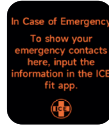
**Timer** : Sie können auf der Uhr einen Timer mit einer voreingestellten Dauer einstellen, und der Timer erinnert Sie, wenn die Zeit abgelaufen ist; Sie können die Timerzeit anpassen.



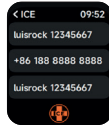
**Telefon finden** : Wenn die Uhr mit der Anwendung verbunden ist, können Sie Ihr Telefon klingeln lassen. Klicken Sie auf das Symbol, um das Klingeln zu beenden. Diese Funktion kann in den Anwendungseinstellungen ein- oder ausgeschaltet werden.



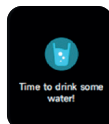
**Taschenlampe** : Wenn die Batterie mehr als 5 % beträgt, können Sie die Taschenlampe der Uhr zum Beleuchten einschalten.



**ICE (Im Notfall)** : Sie können ICE (Im Notfall) Informationen (wichtige Kontaktdaten) in der mobilen Anwendung bearbeiten und auf Ihre Uhr übertragen.



Wenn sich Ihr Mobiltelefon nicht in der Nähe befindet, können Sie über die ICE-Informationen, die auf der Uhr angezeigt werden, schnell Kontakt zu Ihrem Begleiter aufnehmen.



**Erinnerungsmodul** : Die Uhr unterstützt mehrere Erinnerungsmodi, einschließlich Nachrichtenerinnerung, Anrufbenachrichtigung, Geh-Erinnerung, Trink-Erinnerung, Übungsziel-Erinnerung, Warnung vor Trainingsrhythmus.

## 5. SPRACHEN

Englisch, Französisch, Niederländisch, Deutsch, Spanisch, Italienisch, Portugiesisch und Traditionelles Chinesisch.

## GARANTIE

Elk horloge wordt geleverd met **2 JAAR GARANTIE** voor materiaal- en fabricagefouten. Die garantie dekt alle onderdelen behalve de batterij, het bandje en de oplaadkabel.

De volgende oorzaken van defecten vallen niet onder de gratis garantieservice:

1. Montage of demontage door de gebruiker.
2. Schade doordat het horloge is gevallen tijdens het gebruik.
3. Elke door de mens veroorzaakte schade of schade door de schuld van een derde, verkeerd gebruik (zoals water in het smartwatch, verbrijzeling door externe krachten, krassen tijdens het gebruik enz.).

Overhandig de garantietaal met alle ingevulde gegevens wanneer u diensten na verkoop aanvraagt.

Neem rechtstreeks contact op met de verdelers voor garantiediensten.

Deze beperkte garantie vervalt als wordt ontdekt dat het defect werd veroorzaakt door misbruik of knoeien met het horloge.



### TIPS

1. Om de waterdichtheid van het product te garanderen, opent u de achterklep van het horloge niet zonder toestemming en dompelt u het niet onder in heet water, hete thee of corrosieve vloeistoffen.
2. Dit product bevat een lithiumbatterij, zorg ervoor dat u het naar een aangewezen batterij-inleverpunt brengt voor recycling.
3. Als de smartwatch niet kan worden ingeschakeld na langdurig niet-gebruik, reinigt u de metalen laadpinnen met een droge doek om ervoor te zorgen dat ze goed kunnen worden aangesloten.
4. Bevestig de oplaadkabel aan de oplaadpoort van het horloge en zorg ervoor dat de metalen pinnen volledig zijn aangesloten. Gebruik de juiste oplaadadapters van 5V, 0,5A.

## Opmerkingen :

- Het bedrijf behoudt zich het recht voor om de inhoud van deze handleiding zonder verdere kennisgeving te wijzigen. Het is normaal dat sommige functies kunnen variëren in bepaalde versies van de software.
- Laad dit product minstens 2 uur op met de bijgeleverde kabel voordat u het gebruikt.
- Voordat u het product gebruikt, moet u verbinding maken met de APP om de tijd te synchroniseren en uw persoonlijke informatie in te stellen.
- Dit product heeft een waterdichtheids-certificering van IP68, maar is niet geschikt voor diepzee duiken. Heet water, thee en corrosieve vloeistoffen kunnen het horloge beschadigen, daarom worden schades door deze vloeistoffen niet gedekt door de productgarantie en gratis onderhoudsdiensten.

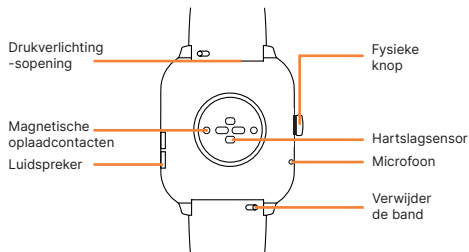


Gebruik uw horloge volgens de normen 3 ATM en IP68.

## 1. INLEIDING

### a. Horlogeonderdelen

Schermsweergavegebied ; Functieknop ;  
Drukverlichtingsgat ; Hartslagsensor ; Microfoon ;  
Luidspreker ; Voorzijde ; Achterzijde.



## b. Hoe u uw horloge draagt

Zorg ervoor dat uw horloge minstens één vinger boven uw polsbot is en dat de sensor aan de achterkant uw huid raakt.



Draag het apparaat iets strakker wanneer u de hartslagmonitor gebruikt.

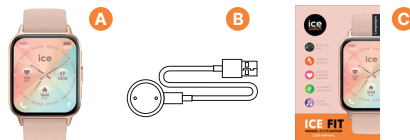


## c. Basisbediening

- **Schermbediening** : ICE fit 1.0 heeft een volledig touchscreen, dat bedieningen ondersteunt zoals korte/lange tikken, vegen naar links/rechts en vegen omhoog/omlaag.
- **Knopbediening**: ICE fit 1.0 heeft een fysieke knop, die «korte druk» en «lange druk»-operaties ondersteunt.
- **Korte druk** : Terug naar startscherm/oefening pauzeren.
- **Lange druk** : Gedurende 2 seconden om het horloge aan te zetten wanneer het uit staat; gedurende 3 seconden om de sportlijsten te openen; gedurende 5 seconden om naar de stroom- en herstartpagina te gaan; gedurende 8 seconden om het horloge opnieuw op te starten.

## 2. AAN DE SLAG

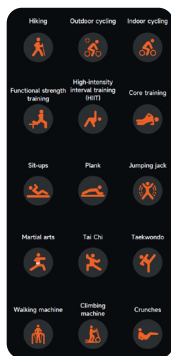
- Open het pakket en controleer de inhoud.
- Inhoud van de doos :



- A. 1\*ICE fit 1.0 (met ingebouwde lithiumbatterij)
  - B. 1\*Originele oplaadkabel en oplaaddock
  - C. 1\*Gebruiksaanwijzing ICE fit 1.0
- Laad het horloge op om het te activeren en aan te zetten voor het eerste gebruik. Om op te laden, sluit eenvoudig de magnetische oplaaddock aan op het laadcontact aan de achterkant van het horloge.
  - Zoek naar «ICE fit» in de App Store, Google Play of scan de QR-code om de applicatie te downloaden en te installeren.
  - Log in op de app en stel uw persoonlijke informatie en dagelijkse doelen in.
  - Op de «Apparaat» interface, tik op het «+» icoon in de rechterbovenhoek. Uw telefoon begint met zoeken. Kies uit de gevonden apparatenlijst de naam van uw smartwatch om deze te koppelen. U kunt het apparaat ook direct koppelen door de QR-code van het apparaat te scannen met behulp van de scanfunctie.

### 3. BASISFUNCTIES

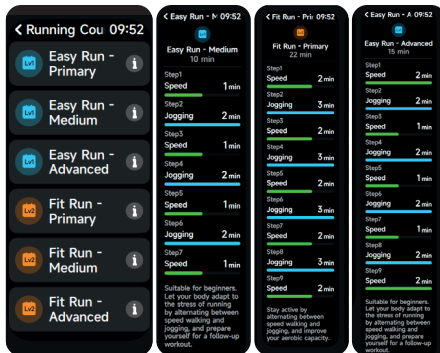
**Wijzerplaat :** Deze horloge kan veel wijzerplaten tonen, standaard ingebouwd 7. U kunt handmatig tussen hen schakelen op het horloge of in de wijzerplaat instellingen van de ICE Fit applicatie. U kunt ook een achtergrond wijzerplaat installeren in de applicatie. Meer wijzerplaten zijn beschikbaar voor download vanuit de Watch Face Gallery.



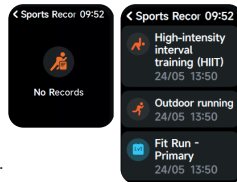
**Sporten :** 21 soorten oefeningen kunnen standaard worden weergegeven: Buiten hardlopen, Binnen hardlopen, Buiten wandelen, Binnen wandelen, Wandelen, Buiten fietsen, Binnen fietsen, Binnen zwemmen, Buiten zwemmen, Crosstrainer, Roei-machine, Yoga, Workout, Cricket, Functionele training, High-Intensity Interval Training (HIIT), Core training, Dans, Step training, Cooling down, Cross-country race. Er zijn 110 soorten oefeningen, het horloge kan standaard 21 soorten oefeningen weergeven, tot 30 soorten oefeningen.

U kunt de oefeningsstypes toevoegen of verwijderen via het horloge. In de multi-oefenmodus van de applicatie kunt u hun volgorde wijzigen.

ICE Fit 1.0 ondersteunt hardloopcursussen, biedt verschillende niveaus voor verschillende hardlopers om hun loopvaardigheid stap voor stap te verbeteren.

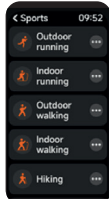


1. ICE Fit 1.0 ondersteunt intelligente herkenning van oefeningen. Het kan herkennen of de gebruiker rent/wandelt. Het ondersteunt automatisch pauzeren van een oefening of herinneringen wanneer een oefening eindigt. Deze functie kan worden aan- of uitgezet in de applicatie.
2. De samenvatting van de oefening in ICE Fit 1.0 bevat verschillende oefengegevens, die in de ICE Fit-applicatie kunnen worden gecontroleerd.
3. U kunt uw recente oefenrecords op het horloge bekijken, inclusief gedetailleerde gegevens over uw oefening; u kunt ook de oefenrecords in de applicatie bekijken.

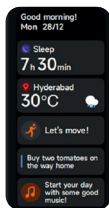




**Om een oefening te starten :** Wanneer het wijzerplaatinterface wordt weergegeven, druk kort op de fysieke knop om toegang te krijgen tot de lijst met applicaties.

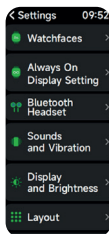


Tik op het Sport-icoon om toegang te krijgen tot de pictogrammen van verschillende soorten oefeningen, tik vervolgens op het pictogram van een oefening (zoals Outdoor run) om de oefening te starten.



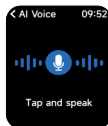
**X-scherm :** Door tijd als dimensie te nemen, worden op basis van de gebruikersgewoonten verschillende applicaties en herinneringen aanbevolen om op het X-scherm weer te geven.

#### 4. TOEPASSING

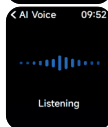


**Instellingen :** In de instellingen van het horloge kunt u de scherm-aan tijd, beltooninstellingen en applicatieweergave instellen.

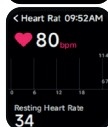
In de instellingen van de horloge kunt u ook de horloge uitschakelen, herstarten of resetten (eenmaal gereset, worden alle gegevens in de horloge gewist en wordt de horloge ontkoppeld van uw telefoon).



**SPRaakassistent:** U kunt spraakopdrachten naar de spraakassistenten van de mobiele telefoon, zoals Siri en Google Assistant, sturen via AI Voice, en het mobiele telefoon laten reageren op spraakopdrachten.



Wanneer de spraakassistent van de mobiele telefoon wordt herkend, worden de herkenningresultaten gesynchroniseerd met het horloge.



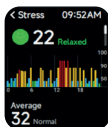
**Hartslag:** Het horloge kan verzamelen en weergeven: Activiteit/Matige tot Hoge Intensiteit/Wandelen/Stappen gegevens en doelen van de dag, histogram van Matige tot Hoge Intensiteit/Activiteit/ Wandelgegevens per uur gedurende de dag, Stappen en Afstand van de dag, Dagelijkse Doelstelling instellen, enz.

U kunt de hartslag en HRV handmatig meten op het horloge. In de applicatie-instellingen kunt u de 24-uurs hartslagmonitor aan-/uitzetten of de gegevens bekijken. Wanneer de 24-uurs hartslagmonitor is ingeschakeld, kunt u het percentage van elk hartslaginterval zien. **(Deze informatie is alleen ter referentie en mag niet worden gebruikt als basis voor medische beslissingen).**



Drag het apparaat iets strakker wanneer u de hartslagmonitor gebruikt.

**Stress :** U kunt stress handmatig meten op het horloge. Bovendien ondersteunt het horloge automatische 24-uurs stressmonitoring. In de applicatie-instellingen kunt u deze functie aan-/uitschakelen of de stressgegevens bekijken. **(Deze informatie is alleen ter referentie en mag niet worden gebruikt als basis voor medische beslissingen).**



Bij elke stressmeting houd uw arm en pols stil en wacht geduldig tot de meting is voltooid.



**SpO2** : U kunt de spO2 handmatig meten op het horloge. Bovendien ondersteunt het horloge automatische 24-uurs spO2-monitoring. In de applicatie-instellingen kunt u deze functie aan-/uitschakelen of de spO2-gegevens bekijken. **(Deze informatie is alleen ter referentie en mag niet worden gebruikt als basis voor medische beslissingen).**



Bij elke spO2-meting houd uw arm en pols stil en wacht geduldig tot de meting is voltooid.

**One-click meting** : Hartslag en bloedzuurstof kunnen tegelijkertijd binnen 30 seconden worden gemeten.

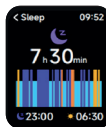
Bij elke One-click meting, houd uw arm en pols stil en wacht geduldig tot de meting is voltooid.



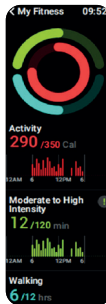
**Bruit ambient** : Omgevingsgeluid: U kunt op de horloge handmatig geluid meten. Bovendien ondersteunt het horloge automatische 24/7 geluidsmeting. In de app-instellingen kunt u deze functie in- of uitschakelen of de bijbehorende gegevens bekijken. **(Deze informatie is alleen voor referentie en kan niet worden gebruikt als een professioneel apparaat).**



Telkens wanneer geluid wordt gemeten, houd uw arm en pols stil en wacht geduldig tot de meting is voltooid.

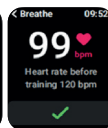
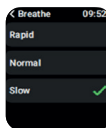
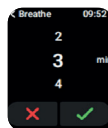
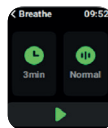


**Slaap** : U kunt het meest recente slaaprecord bekijken, evenals de status van de slaap- en ademhalingsfrequentie in elke fase. **(Deze informatie is alleen voor uw referentie en kan niet worden gebruikt als basis voor medische beslissingen).**



**Mijn fitness** : Het horloge kan gegevens verzamelen en weergeven: Activiteit/Gemiddelde tot hoge intensiteit/Wandelen/Stappengegevens en dagelijkse doelen, histogram van gemiddelde tot hoge intensiteit/activiteit/wandelgegevens per uur gedurende de dag, stappen en afstand van de dag, dagelijkse doelinstelling, etc. **(Deze informatie is alleen voor uw referentie en kan niet worden gebruikt als basis voor medische beslissingen).**

**Ademhaling** : Klik op het ademhalingstrainingsspicogram om toegang te krijgen tot deze functie. Het helpt om uw ademhalingsnelheid aan te passen: snel, normaal en langzaam, en kies de duur. Klik op Start om direct naar de ademhalingstraininganimatie te gaan. Volg de trillings- en animatiefrequentie om uw ademhaling aan te passen. Redelijk ademhalingstraining kan helpen uw emoties te kalmeren. **(Deze informatie is alleen voor uw referentie en kan niet worden gebruikt als basis voor medische beslissingen).**

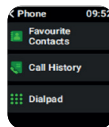
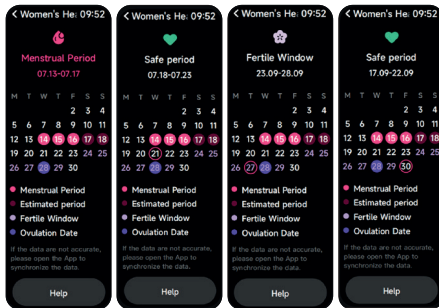
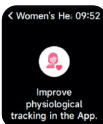




**Lichaamsenergie :** Lichaamsenergie is een functie die een combinatie van hartslagvariabiliteit, stress, slaap en activiteit gebruikt om de energiereserves van een gebruiker gedurende de dag te schatten. Lichaamsenergie kan worden gebruikt om de dag van een gebruiker te beheren.

Een hoge waarde zou moeten betekenen dat de gebruiker genoeg energie heeft voor een training of oefening. Omgekeerd kan een lage waarde aangeven dat het tijd is om te rusten. **(Deze informatie is alleen voor uw referentie en kan niet worden gebruikt als basis voor medische beslissingen).**

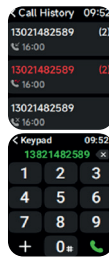
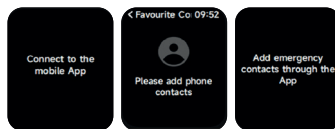
**Mijn cyclus :** Wanneer de gebruiker een vrouw is en de cyclusstlengte, herinneringstijd en andere opties heeft ingesteld, zal de tijd regelmatig worden herinnerd, en de horloge zal de cyclusvolgfunctie-opties weergeven. **(Deze informatie is alleen voor uw referentie en kan niet worden gebruikt als basis voor medische beslissingen).**



**Telefoongesprek en SOS :** U kunt via de applicatie maximaal 20 favoriete contacten aan uw horloge toevoegen en vervolgens deze contacten op uw horloge bellen.

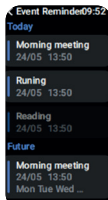
**Bluetooth-oproep SOS :** U kunt via de applicatie 1 noodcontact aan uw horloge toevoegen. Nadat u het favoriete contact hebt ingesteld vanuit de App door Apparaat > Oproepen > Veelgebruikte contacten > Contacten toevoegen uit uw telefoontacten te kiezen, klik op «Bewerken» rechtsboven in de App, druk op de «Ster» rechts om het op te lichten als noodcontact.

**Zorg ervoor dat de horloge verbonden is met de telefoon.** Druk snel drie keer op de knop om de SOS-functie op de horloge te activeren. Na activering van SOS begint een aftelling van 10 seconden en zal vervolgens het toegewezen noodcontact bellen. Om het gesprek te annuleren, drukt u voor het einde van de aftelling snel drie keer op de knop om te stoppen.



**Oroepgeschiedenis :** U kunt de recente oproepgeschiedenis op uw horloge bekijken en verwijderen en de nummers bellen die in de oproepgeschiedenis worden weergegeven.

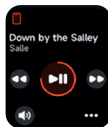
**Toetsenbord :** U kunt via de nummerkiezer van het horloge telefoongesprekken voeren.



**Evenementherinnering** : U kunt via de toepassing een herinnering en herinneringstijd instellen. Zodra de instelling is voltooid, wordt de herinnering gesynchroniseerd naar het horloge. Wanneer de herinnering verschijnt, wordt er een melding op het horloge weergegeven. U kunt alle evenementherinneringen bekijken die op het horloge zijn ingesteld.



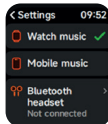
**Weer** : Ondersteunt het bekijken van het huidige zeven dagen weer van de stad, u kunt het «huidige weer van vandaag, hoogste en laagste weerswaarden» en de «hoogste en laagste weerswaarden» voor de komende zes dagen bekijken.



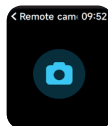
**Muziek** : Wanneer de horloge is verbonden met de applicatie, kunt u de mobiele muzikspeler bedienen om de functies «volgende, vorige», «afspelen/pauzeren» en «volume verhogen/verlagen» uit te voeren. Deze functie kan worden in- of uitgeschakeld in de applicatie-instellingen.



U kunt ook afspeellijsten instellen en nummers via de applicatie naar de horloge overbrengen, zodat de horloge lokale muziek kan afspelen.



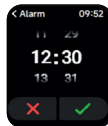
We kunnen oortelefoons aansluiten om lokale nummers en sportmeldingen, enz. te beluisteren.



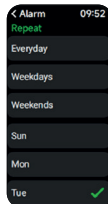
**Camera** : Wanneer de horloge is verbonden met de applicatie, kunt u uw camera bedienen.



**Wereldtijd** : U kunt de tijd in uw stad op het horloge controleren en in de toepassing de tijd instellen in steden van andere landen die op het horloge moeten worden weergegeven.

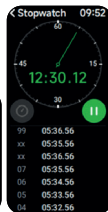


**Wekker** : U kunt een wekker toevoegen, verwijderen of op de horloge inschakelen/uitschakelen en een wekker instellen voor de horloge via de applicatie.

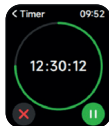


U kunt de sluimerduur en het aantal keren instellen in de applicatie om te bepalen hoe lang en hoe vaak u wilt uitstellen.

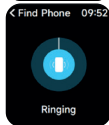
**Stopwatch** : Gebruik de horloge als stopwatch. De stopwatch heeft een «Rondetijd»-functie.







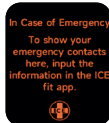
**Timer :** U kunt op de horloge een timer instellen met een vooraf ingestelde duur, en de timer herinnert u wanneer de tijd om is; u kunt de tijd van de timer aanpassen.



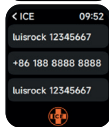
**Telefoon zoeken :** Wanneer de horloge verbonden is met de applicatie, kunt u uw telefoon laten rinkelen. Klik op het pictogram om het rinkelen te stoppen. Deze functie kan worden in- of uitgeschakeld in de applicatie-instellingen.



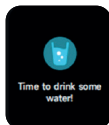
**Zaklamp :** Wanneer de batterij meer dan 5% is, kunt u de zaklamp van het horloge inschakelen voor verlichting.



**ICE (In geval van nood) :** U kunt ICE (In geval van nood) informatie (belangrijke contactgegevens) bewerken en overdragen naar uw horloge via de mobiele applicatie.



Als uw mobiele telefoon niet in de buurt is, kunt u snel contact opnemen met uw metgezel via de ICE-informatie die op het horloge wordt weergegeven.



**Herinneringsmodule :** De horloge ondersteunt verschillende herinneringsmodi, waaronder berichtherinnering, inkomende oproeptherinnering, wandelherinnering, drinkherinnering, oefendoelherinnering, waarschuwing voor trainingsritmeherinnering.

## 5. TALEN

Engels, Frans, Nederlands, Duits, Spaans, Italiaans, Portugees en Traditioneel Chinees.

## GARANTÍA

Todos los relojes llevan aparejada una **GARANTÍA LOCAL DE 2 AÑOS** frente a defectos materiales y de fabricación. Esta garantía cubre todas las piezas excepto la batería, la correa y el cable cargador.

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

1. Montaje o desmontaje personal.
2. Daños causados por caída del reloj durante su uso.
3. Cualquier dalo causado por acción humana o por culpa de un tercero, por uso inadecuado (tal como: agua en el reloj inteligente, destrozó por fuerzas externas, arañazos durante el uso, etc.)

Recuerde presentar la tarjeta de garantía con todos los datos cumplimentados al solicitar servicios posventa.

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

Esta garantía limitada quedará sin validez si se descubre que el defecto ha sido causado por abuso o manipulación del reloj.



## CONSEJOS

1. Para garantizar el rendimiento a prueba de agua del producto, no abra la tapa trasera del reloj sin autorización y no lo sumerja en agua caliente, té caliente o líquidos corrosivos.
2. Este producto contiene una batería de litio, asegúrese de llevarlo a un punto de reciclaje de baterías designado para el reciclaje del producto.
3. Si el reloj inteligente no se puede encender después de haber estado sin usar durante mucho tiempo, limpie los pines de carga metálicos con un paño seco para asegurarse de que puedan conectarse correctamente.
4. Conecte el cable de carga al puerto de carga del reloj, asegúrese de que los pines metálicos estén completamente conectados. Utilice los adaptadores de carga correctos que son 5V, 0.5A.

## Notas:

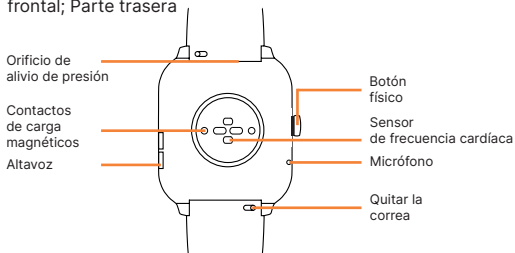
- La empresa se reserva el derecho de modificar el contenido de este manual sin previo aviso. Es normal que algunas funciones puedan variar en ciertas versiones del software.
- Por favor, cargue este producto con el cable suministrado durante al menos 2 horas antes de usarlo.
- Antes de usar el producto, es necesario conectarse a la APP para sincronizar la hora y configurar su información personal.
- Este producto tiene una clasificación de resistencia al agua IP68, pero no es adecuado para buceo profundo en el mar. El agua caliente, el té y los líquidos corrosivos podrían dañar el reloj, por lo tanto, los daños causados por estos líquidos no estarán cubiertos por la garantía del producto y los servicios de mantenimiento gratuitos.

 Utilice su reloj de acuerdo con los estándares 3 ATM e IP68.

## 1. INTRODUCCIÓN

### a. Componentes del reloj

Área de visualización de la pantalla ; Botón de función ; Orificio de descarga de presión ; Sensor de frecuencia cardíaca ; Micrófono ; Altavoz ; Parte frontal; Parte trasera



### b. Cómo usar tu reloj

Asegúrese de que su reloj esté al menos a un dedo sobre el hueso de la muñeca y de que el sensor en la parte trasera toque su piel.



Por favor, use el dispositivo un poco más apretado cuando esté utilizando el monitor de frecuencia cardíaca.

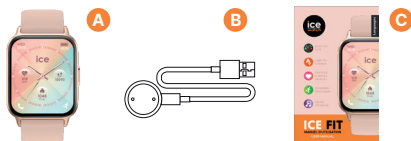


### c. Operaciones básicas

- **Operación de pantalla** : ICE fit 1.0 tiene una pantalla táctil completa, que admite operaciones como toques cortos/largos, deslizar hacia la izquierda/derecha y deslizar hacia arriba/abajo.
- **Operación de botón** : ICE fit 1.0 tiene un botón físico, que admite operaciones de «pulsación corta» y «pulsación larga».
- **Pulsación corta** : volver a la página de inicio/pausar el ejercicio.
- **Pulsación larga** : durante 2 segundos para encender el reloj cuando está apagado; durante 3 segundos para ingresar a las listas de deportes; durante 5 segundos para ingresar a la página de encendido y reinicio; durante 8 segundos para reiniciar el reloj.

## 2. EMPEZANDO

- Abra el paquete y verifique su contenido.
- Contenido de la caja :

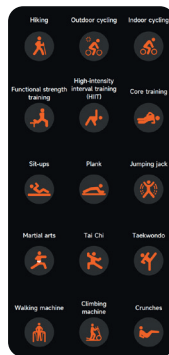


- A. 1\*ICE fit 1.0 (con batería de litio integrada)
- B. 1\*Cable de carga original y base de carga
- C. 1\*Manual del usuario ICE fit 1.0

- Cargue el reloj para activarlo y encenderlo antes del primer uso. Para cargarlo, simplemente conecte la base de carga magnética al contacto de carga ubicado en la parte posterior del reloj.
- Busque «ICE fit» en la App Store, Google Play o escanee el código QR para descargar e instalar la aplicación.
- Inicie sesión en la aplicación y configure su información personal, así como sus metas diarias.
- En la interfaz de «Dispositivo», toque el icono «+» en la esquina superior derecha. Su teléfono comienza a buscar. Desde la lista de dispositivos encontrados, elija el nombre de su reloj inteligente para emparejarlo. También puede vincular el dispositivo directamente escaneando el código QR del dispositivo mediante la función de escaneo.

## 3. FUNCIONES BÁSICAS

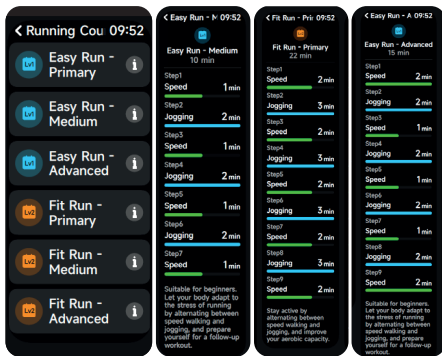
**Esfera del reloj:** Este reloj puede mostrar muchas esferas, 7 integradas por defecto. Puedes cambiarlas manualmente en el reloj o en los ajustes de la esfera del reloj de la aplicación ICE Fit. También puedes instalar esferas de fondo de pantalla en la aplicación. Más esferas de reloj están disponibles para descargar desde la Galería de Esferas de reloj.



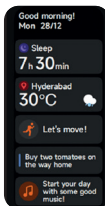
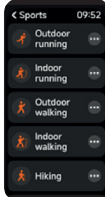
**Deportes :** 21 tipos de ejercicios se pueden mostrar de forma predeterminada: Correr al aire libre, Correr en interiores, Caminar al aire libre, Caminar en interiores, Senderismo, Ciclismo al aire libre, Ciclismo en interiores, Natación al aire libre, Elíptica, Máquina de remo, Yoga, Entrenamiento, Críquet, Entrenamiento funcional, Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT), Entrenamiento del núcleo, Baile, Entrenamiento de step, Enfriamiento, Carrera de campo traviesa. Hay 110 tipos de ejercicios, el reloj puede mostrar 21 tipos de ejercicios de forma predeterminada, hasta 30 tipos de ejercicios.

Puede añadir o eliminar los tipos de ejercicio a través del reloj. En el modo de ejercicio múltiple de la aplicación, puede cambiar su orden.

ICE fit 1.0 admite cursos de carrera, ofreciendo diferentes etapas para diferentes corredores para mejorar paso a paso su capacidad de carrera.



1. ICE Fit 1.0 admite el reconocimiento inteligente de ejercicio. Puede reconocer si el usuario está corriendo/caminando. Soporta pausar automáticamente un ejercicio o recordar cuando termina un ejercicio. Esta función se puede activar/desactivar en la aplicación.
2. El resumen del ejercicio de ICE Fit 1.0 contiene varios datos de ejercicio, que se pueden consultar en la aplicación ICE Fit.
3. Puedes ver tus registros recientes de ejercicio en el reloj, incluidos datos detallados sobre tu ejercicio; también puedes ver los registros de ejercicio en la aplicación.

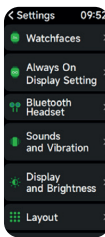


**Para comenzar un ejercicio :** Cuando se muestra la interfaz de la esfera del reloj, presione brevemente el botón físico para acceder a la lista de aplicaciones. Toque el icono de Deporte para acceder a los iconos de los diferentes tipos de ejercicios, luego toque el icono de un ejercicio (como la carrera al aire libre) para comenzar el ejercicio.

Hay 110 tipos de ejercicios, el reloj puede mostrar 21 tipos de ejercicios por defecto, hasta 30 tipos de ejercicios. Puedes añadir o eliminar los tipos de ejercicios a través del reloj. En el modo de ejercicio múltiple de la aplicación puedes cambiar su orden.

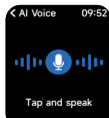
**Pantalla X :** Tomando el tiempo como dimensión, según los hábitos de uso del usuario, se recomiendan diferentes aplicaciones y recordatorios para mostrar en la pantalla X.

## 4. APLICACIÓN

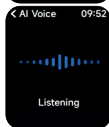


**Configuración :** En los ajustes del reloj, puedes configurar el tiempo de encendido de la pantalla, los ajustes del tono de llamada y la vista de las aplicaciones.

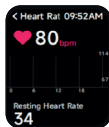
En la configuración del reloj, también puedes apagar, reiniciar o restablecer el reloj (una vez restablecido, se borrarán todos los datos almacenados en el reloj y se desvinculará del teléfono).



**Asistente de voz :** Puedes enviar comandos de voz a los asistentes de voz del teléfono móvil, como Siri y Google Assistant, a través de AI Voice, y permitir que el teléfono móvil responda a los comandos de voz



Cuando se reconozca el asistente de voz del teléfono móvil, los resultados de reconocimiento se sincronizarán en el reloj.



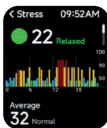
**Frecuencia cardíaca :** El reloj puede recoger y mostrar: datos de actividad/intensidad moderada a alta/caminata/pasos y metas del día, histograma de datos de intensidad moderada a alta/actividad/caminata por hora durante el día, pasos y distancia del día, configuración diaria de metas, etc.

Puedes medir manualmente la frecuencia cardíaca y la variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV) en el reloj. En la configuración de la aplicación, puedes activar/desactivar el monitor continuo de la frecuencia cardíaca, o ver los datos. Cuando el monitor continuo de la frecuencia cardíaca está activado, puedes ver el porcentaje de cada intervalo de frecuencia cardíaca. **(Esta información es solo para su referencia y no puede usarse como base para decisiones médicas)**

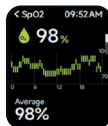


Por favor, use el dispositivo un poco más ajustado cuando esté utilizando el monitor de frecuencia cardíaca.

**Stress :** Você pode medir o estresse manualmente no relógio. Além disso, o relógio suporta o monitoramento automático do estresse 24 horas por dia. Nas configurações do aplicativo, você pode ligar/desligar esta função, ou visualizar os dados de estresse. **(esta información es solo para su referencia y no puede ser utilizada como base para decisiones médicas).**



Cada vez que se mida el estrés, mantenga el brazo y la muñeca quietos y espere pacientemente hasta que termine la medición.



**SpO2 :** Puedes medir manualmente el spO2 en el reloj. Además, el reloj soporta la monitorización automática 24 horas del spO2. En la configuración de la aplicación, puedes activar/desactivar esta función, o ver los datos del spO2.

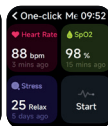
**(Esta información es solo para su referencia y no puede ser utilizada como base para decisiones médicas.).**



Cada vez que o spO2 for medido, mantenha o braço e o pulso imóveis e aguarde pacientemente até que a medição termine.

**Medición con un clic :** La frecuencia cardíaca y el oxígeno en la sangre se pueden medir simultáneamente en 30 segundos.

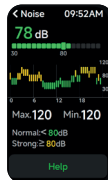
Cada vez que se realiza la medición con un clic, mantenga el brazo y la muñeca quietos y espere pacientemente hasta que la medición termine.

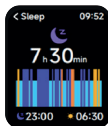


**Ruido ambiental :** Puede medir el ruido manualmente en el reloj. Además, el reloj admite el monitoreo automático del ruido las 24 horas del día. En la configuración de la aplicación, puede activar/desactivar esta función o ver los datos correspondientes. **(Esta información es solo para referencia y no puede usarse como un dispositivo profesional).**

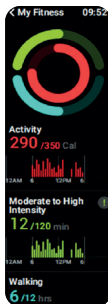


Cada vez que se mide el ruido, mantenga el brazo y la muñeca quietos y espere pacientemente hasta que la medición termine.



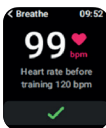
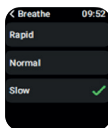
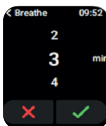
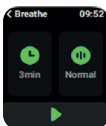


**Sueño :** Puede ver el registro más reciente del sueño, así como el estado de la frecuencia respiratoria en cada etapa. **(Esta información es solo para su referencia y no puede ser utilizada como base para decisiones médicas).**



**Mi actividad física :** El reloj puede recopilar y mostrar: datos de actividad/intensidad moderada a alta/caminata/pasos y objetivos diarios, histograma de datos de intensidad moderada a alta/actividad/caminata por hora durante el día, pasos y distancia del día, configuración de objetivos diarios, etc. **(Esta información es solo para su referencia y no puede ser utilizada como base para decisiones médicas).**

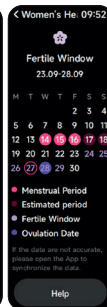
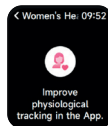
**Respiración :** Haga clic en el icono de entrenamiento de respiración para acceder a esta función. Ayuda a ajustar su ritmo respiratorio: rápido, normal y lento, y elegir la duración. Haga clic en Iniciar para ingresar directamente a la animación de entrenamiento de respiración. Siga la frecuencia de vibración y animación para ajustar su respiración. Un entrenamiento de respiración razonable puede ayudar a calmar sus emociones. **(Esta información es solo para su referencia y no puede ser utilizada como base para decisiones médicas).**

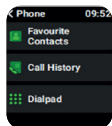


**Energía corporal :** La energía corporal es una función que utiliza una combinación de variabilidad de la frecuencia cardíaca, estrés, sueño y actividad para estimar las reservas de energía de un usuario a lo largo del día. La energía corporal puede utilizarse para gestionar el día de un usuario.

Un valor alto debería significar que el usuario tiene suficiente energía para un entrenamiento o ejercicio. Por el contrario, un valor bajo podría indicar que es hora de descansar. **(Esta información es solo para su referencia y no puede utilizarse como base para decisiones médicas)**

**Mi ciclo :** Cuando el usuario es una mujer y ha establecido la duración del ciclo, la hora del recordatorio y otras opciones, se recordará la hora periódicamente y el reloj mostrará las opciones de seguimiento del ciclo. **(Esta información es solo para su referencia y no puede utilizarse como base para decisiones médicas)**

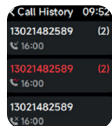




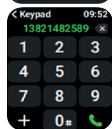
**Llamada telefónica y SOS :** Puedes añadir hasta 20 contactos favoritos a tu reloj a través de la aplicación, luego llamar a estos contactos desde tu reloj.

**Llamada de Bluetooth SOS :** Puedes añadir 1 contacto de emergencia a tu reloj a través de la aplicación. Después de establecer el contacto favorito desde la App seleccionando Dispositivo > Llamadas > Contactos frecuentes > Agregar contactos de tus contactos telefónicos, haz clic en «Editar» en la parte superior derecha de la App, presiona la «Estrella» a la derecha para iluminarla y establecerla como contacto de emergencia.

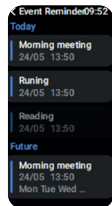
**Asegúrate de que el reloj esté conectado al teléfono.** Presiona rápidamente tres veces el botón para activar la función de SOS en el reloj. Después de activarse el SOS, comenzará una cuenta regresiva de 10 segundos y luego llamará al contacto de emergencia asignado. Para cancelar la llamada, antes de que finalice la cuenta regresiva, presiona rápidamente tres veces el botón para detenerla.



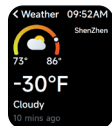
**Historial de llamadas :** Puedes ver y eliminar el historial de llamadas recientes en tu reloj y llamar a los números mostrados en el historial de llamadas.



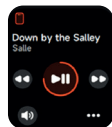
**Teclado :** Puedes realizar llamadas a través del teclado del reloj.



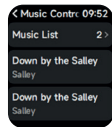
**Recordatorio de evento :** Puedes configurar un recordatorio y la hora del recordatorio en la aplicación. Una vez completada la configuración, el recordatorio se sincronizará con el reloj. Cuando llegue la hora del recordatorio, aparecerá una notificación en el reloj. Puedes ver todos los recordatorios de eventos configurados en el reloj.



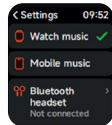
**Clima :** Admite la visualización del clima actual de la ciudad durante siete días, puedes ver el «clima actual de hoy, los valores máximos y mínimos del clima» y los «valores máximos y mínimos» para los próximos seis días.



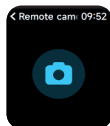
**Música :** sica móvil para realizar funciones como «siguiente, anterior», «reproducir/pausar» y «aumentar/disminuir volumen». Esta función se puede activar o desactivar en la configuración de la aplicación.



También puedes configurar listas de canciones y transferir canciones desde la aplicación al reloj, para que el reloj pueda reproducir música local.



Podemos conectar auriculares para escuchar canciones locales y notificaciones deportivas, etc.



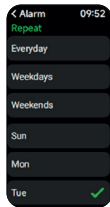
**Cámara :** Cuando el reloj está conectado a la aplicación, puedes controlar tu cámara.



**Hora mundial :** Puedes verificar la hora en tu ciudad en el reloj y configurar en la aplicación la hora de ciudades de otros países que se mostrará en el reloj.

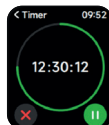
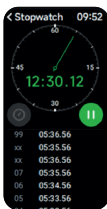


**Alarma :** Puedes añadir, eliminar una alarma, activar/desactivar la alarma en el reloj y establecer una alarma para el reloj a través de la aplicación.

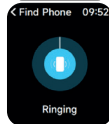


Puedes configurar el tiempo de retardo de la alarma y el número de veces en la aplicación para decidir cuánto tiempo quieres retrasar y cuántas veces retrasar.

**Cronómetro :** Usa el reloj como cronómetro. El cronómetro tiene una función de «Vuelta».



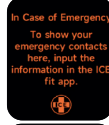
**Temporizador :** Puedes configurar un temporizador con una duración preestablecida en el reloj, y el temporizador te recordará cuando expire; puedes personalizar el tiempo del temporizador.



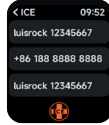
**Encontrar teléfono :** Cuando el reloj está conectado a la aplicación, puedes hacer sonar tu teléfono. Haz clic en el icono para detener el timbre. Esta función se puede activar o desactivar en la configuración de la aplicación.



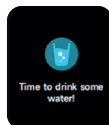
**Linterna :** Cuando la batería sea superior al 5 %, puede encender la linterna del reloj para iluminar.



**ICE (En caso de emergencia) :** Puede editar la información ICE (En caso de emergencia) (información de contacto importante) y transferirla a su reloj mediante la aplicación móvil.



Cuando su teléfono móvil no está cerca, puede contactar rápidamente a su compañero a través de la información ICE que se muestra en el reloj.



**Módulo de recordatorio :** El reloj soporta múltiples modos de recordatorio, incluyendo recordatorio de mensajes, recordatorio de llamadas entrantes, recordatorio de caminata, recordatorio de consumo de líquidos, recordatorio de objetivo de ejercicio, recordatorio de advertencia de ritmo de ejercicio.

## 5. IDIOMAS

Inglés, Francés, Holandés, Alemán, Español, Italiano, Portugués y Chino Tradicional.



## GARANZIA

Ogni orologio viene fornito con una **GARANZIA LOCALE DI 2 ANNI** contro i difetti di materiali e di fabbricazione. La garanzia copre tutti i componenti, tranne la batteria, il cinturino e il cavo di ricarica.

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

1. Montaggio o smontaggio personale.
2. Danni causati dalla caduta dell'orologio durante l'uso.
3. Qualsiasi danno causato dall'uomo o da terzi, da un uso improprio (ad esempio: acqua nello smart watch, rottura a causa di forze esterne, graffi durante l'uso, ecc.).

Nel richiedere i servizi post-vendita è necessario fornire il certificato di garanzia con tutti i dettagli compilati.

Per i servizi di garanzia, contattare direttamente i rivenditori.

La presente garanzia limitata decade se si scopre che il difetto è causato da abuso o manomissione dell'orologio.



### CONSIGLI

1. Per garantire le prestazioni impermeabili del prodotto, non aprire il coperchio posteriore dell'orologio senza autorizzazione e non immergerlo in acqua calda, tè caldo o liquidi corrosivi.
2. Questo prodotto contiene una batteria al litio, assicurati di portarla a un punto di riciclaggio designato per il riciclaggio del prodotto.
3. Se lo smartwatch non si accende dopo essere stato inutilizzato per un lungo periodo, pulire i pin di ricarica in metallo con un panno asciutto per assicurarsi che possano connettersi correttamente.
4. Collega il cavo di ricarica alla porta di ricarica dell'orologio, assicurati che i pin metallici siano completamente collegati. Si prega di utilizzare gli adattatori di ricarica corretti che sono 5V, 0,5A.

## Note :

- L'azienda si riserva il diritto di modificare il contenuto di questo manuale senza ulteriori avvisi. È normale che alcune funzioni possano variare in alcune versioni del software.
- Si prega di caricare questo prodotto con il cavo fornito per almeno 2 ore prima di usarlo.
- Prima di utilizzare il prodotto, è necessario connettersi all'APP per sincronizzare l'ora e impostare le informazioni personali.
- Questo prodotto ha una classificazione di impermeabilità IP68, ma non è adatto per le immersioni in mare profondo. Acqua calda, tè e liquidi corrosivi potrebbero danneggiare l'orologio, quindi i danni causati da questi liquidi non saranno coperti dalla garanzia del prodotto e dai servizi di manutenzione gratuiti.

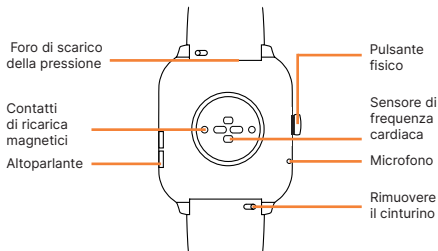


Utilizzare l'orologio conformemente agli standard 3 ATM e IP68.

## 1. INTRODUZIONE

### a. Componenti dell'orologio

Area di visualizzazione dello schermo ; Pulsante di funzione ; Foro di scarico della pressione ; Sensore di frequenza cardiaca ; Microfono ; Altoparlante ; Parte anteriore ; Parte posteriore.



## b. Come indossare il tuo orologio

Assicurati che il tuo orologio sia almeno a un dito sopra l'osso del polso e che il sensore sul retro tocchi la tua pelle.



Si prega di indossare il dispositivo un po' più stretto quando si utilizza il monitor della frequenza cardiaca.

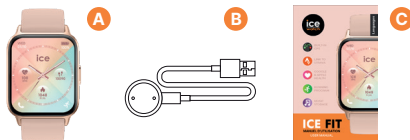


## c. Operazioni di base

- **Operazione dello schermo** : ICE fit 1.0 ha uno schermo touchscreen completo, che supporta operazioni tra cui tocco breve/lungo, scorrimento a sinistra/destra e verso l'alto/verso il basso.
- **Operazione del pulsante** : ICE fit 1.0 ha un pulsante fisico, che supporta operazioni di «pressione breve» e «pressione lunga».
- **Pressione breve** : Tornare alla pagina principale/mettere in pausa l'esercizio.
- **Pressione lunga** : Per 2 secondi per accendere l'orologio quando è spento; per 3 secondi per accedere alle liste sportive; per 5 secondi per accedere alla pagina di alimentazione e riavvio; per 8 secondi per riavviare l'orologio.

## 2. PER INIZIARE

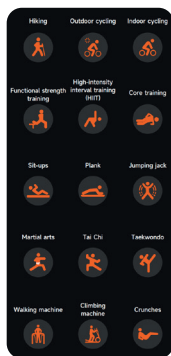
- Aprire il pacchetto e controllarne il contenuto.
- Contenuto della confezione :



- A. 1\*ICE fit 1.0 (con batteria al litio integrata)
  - B. 1\*Cavo di ricarica originale e base di ricarica
  - C. 1\*Manuale utente ICE fit 1.0
- Carica l'orologio per attivarlo e accenderlo prima del primo utilizzo. Per caricare, collega semplicemente la base di ricarica magnetica al contatto di ricarica situato sul retro dell'orologio.
  - Cerca «ICE fit» sull'App Store, Google Play o scansione il codice QR per scaricare e installare l'applicazione.
  - Accedi all'applicazione e imposta le tue informazioni personali e i tuoi obiettivi giornalieri.
  - Nell'interfaccia «Dispositivo», tocca l'icona «+» nell'angolo in alto a destra. Il tuo telefono inizia la ricerca. Dalla lista dei dispositivi trovati, scegli il nome del tuo smartwatch per abbinarlo. Puoi anche collegare il dispositivo direttamente scansionando il codice QR del dispositivo utilizzando la funzione di scansione.

### 3. FUNZIONI DI BASE

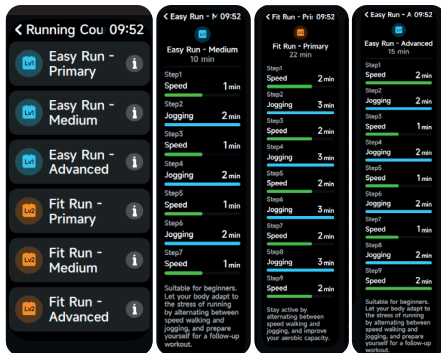
**Quadrante** : Questo orologio può mostrare molti quadranti, 7 predefiniti integrati. Puoi cambiarli manualmente sull'orologio o nelle impostazioni del quadrante dell'applicazione ICE Fit. Puoi anche installare quadranti con sfondo sull'applicazione. Altri quadranti sono disponibili per il download dalla Watch Face Gallery.



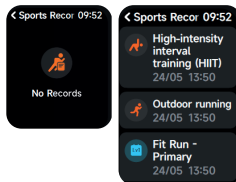
**Sport** : 21 tipi di esercizi possono essere visualizzati per impostazione predefinita: Corsa all'aperto, Corsa indoor, Camminata all'aperto, Camminata indoor, Escursionismo, Ciclismo all'aperto, Ciclismo indoor, Nuoto indoor, Nuoto all'aperto, Ellittica, Vogatore, Yoga, Allenamento, Cricket, Allenamento funzionale, Allenamento ad alta intensità intervallo (HIIT), Allenamento del core, Danza, Allenamento step, Raffreddamento, Corsa su terreni misti. Ci sono 110 tipi di esercizi, l'orologio può visualizzare 21 tipi di esercizi per impostazione predefinita, fino a 30 tipi di esercizi.

È possibile aggiungere o eliminare i tipi di esercizio tramite l'orologio. Nella modalità multi-esercizio dell'applicazione, è possibile modificare il loro ordine.

ICE fit 1.0 supporta percorsi di corsa, offrendo diverse fasi per diversi corridori per migliorarne gradualmente la loro capacità di corsa.

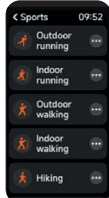


1. ICE Fit 1.0 supporta il riconoscimento intelligente dell'esercizio. Può riconoscere se l'utente sta correndo/camminando. Supporta la pausa automatica di un esercizio o promemoria quando un esercizio termina. Questa funzione può essere attivata/disattivata nell'applicazione.
2. Il riepilogo dell'esercizio di ICE Fit 1.0 contiene vari dati sull'esercizio, che possono essere controllati sull'applicazione ICE Fit.
3. È possibile visualizzare i record recenti degli esercizi sull'orologio, inclusi dati dettagliati sull'esercizio; è inoltre possibile visualizzare i record degli esercizi sull'applicazione.

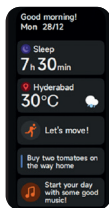




**Per avviare un esercizio :** Quando l'interfaccia del quadrante dell'orologio è visualizzata, premere brevemente il pulsante fisico per accedere all'elenco delle applicazioni.

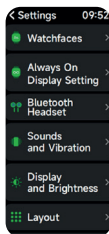


Toccare l'icona Sport per accedere alle icone dei diversi tipi di esercizio, quindi toccare l'icona di un esercizio (come la corsa all'aperto) per avviare l'esercizio.



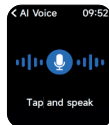
**Schermo X :** Prendendo il tempo come dimensione, in base alle abitudini di utilizzo dell'utente, vengono consigliate diverse applicazioni e promemoria da visualizzare sullo schermo X.

#### 4. APPLICAZIONE

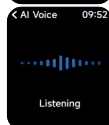


**Impostazioni :** Nelle impostazioni dell'orologio, puoi impostare il tempo di visualizzazione dello schermo, le impostazioni della suoneria e la visualizzazione delle applicazioni.

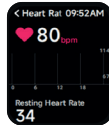
Nelle impostazioni dell'orologio, è possibile spegnere, riavviare o ripristinare l'orologio (una volta ripristinato, tutti i dati memorizzati nell'orologio saranno cancellati e l'orologio sarà scollegato dal telefono).



**Assistente vocale :** Puoi inviare comandi vocali agli assistenti vocali del telefono mobile, come Siri e Google Assistant tramite AI Voice, e permettere al telefono mobile di rispondere ai comandi vocali.



Quando l'assistente vocale del telefono mobile viene riconosciuto, i risultati del riconoscimento saranno sincronizzati sullo smartwatch.



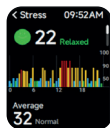
**Frequenza cardiaca :** L'orologio può raccogliere e visualizzare: dati attività/intensità moderata ad alta/camminata/passi e obiettivi del giorno, istogramma dei dati di intensità moderata ad alta/attività/camminata per ora durante il giorno, passi e distanza del giorno, impostazione quotidiana degli obiettivi, ecc.

Puoi misurare manualmente la frequenza cardiaca e la variabilità del battito cardiaco (HRV) sull'orologio. Nelle impostazioni dell'applicazione, puoi attivare/disattivare il monitoraggio continuo del battito cardiaco o visualizzare i dati. Quando è attivo il monitoraggio continuo del battito cardiaco, puoi vedere il percentuale di ogni intervallo di frequenza cardiaca. **(Queste informazioni sono solo per riferimento e non possono essere utilizzate come base per decisioni mediche).**



Si prega di indossare il dispositivo un po' più stretto quando si utilizza il monitor della frequenza cardiaca.

**Stress :** È possibile misurare manualmente lo stress sul orologio. Inoltre, l'orologio supporta il monitoraggio automatico dello stress 24 ore su 24. Nelle impostazioni dell'applicazione, è possibile attivare/disattivare questa funzione o visualizzare i dati relativi allo stress. **(Queste informazioni sono fornite solo a scopo informativo e non possono essere utilizzate come base per decisioni mediche).**



Ogni volta che viene misurato lo stress, mantieni il braccio e il polso fermi e attendi pazientemente fino alla fine della misurazione.



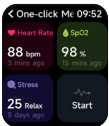
**SpO2:** È possibile misurare manualmente il spO2 sull'orologio. Inoltre, l'orologio supporta il monitoraggio automatico 24 ore su 24 del spO2. Nelle impostazioni dell'applicazione, è possibile attivare/disattivare questa funzione o visualizzare i dati del spO2. **(Queste informazioni sono fornite solo a scopo informativo e non possono essere utilizzate come base per decisioni mediche.)**



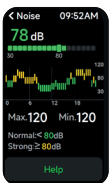
Ogni volta che viene misurato il spO2, mantieni il braccio e il polso fermi e attendi pazientemente fino alla fine della misurazione.

**Misurazione con un clic:** La frequenza cardiaca e l'ossigeno nel sangue possono essere misurati contemporaneamente entro 30 secondi.

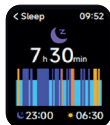
Ogni volta che viene effettuata la misurazione con un clic, mantieni il braccio e il polso fermi e attendi pazientemente fino a quando la misurazione è completata.



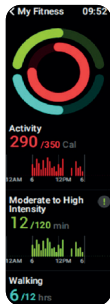
**Rumore ambientale:** È possibile misurare manualmente il rumore sullo smartwatch. Inoltre, lo smartwatch supporta il monitoraggio automatico del rumore 24 ore su 24. Nelle impostazioni dell'applicazione, è possibile attivare/disattivare questa funzione o visualizzare i dati corrispondenti. **(Queste informazioni sono solo per riferimento e non possono essere utilizzate come dispositivo professionale.)**



Ogni volta che il rumore viene misurato, mantieni il braccio e il polso fermi e attendi pazientemente fino a quando la misurazione è completata.

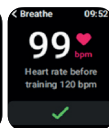
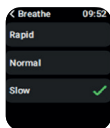
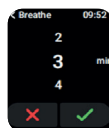
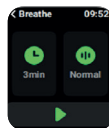


**Sonno:** Puoi visualizzare l'ultimo record di sonno, nonché lo stato della frequenza respiratoria in ogni fase. **(Queste informazioni sono solo per tuo riferimento e non possono essere utilizzate come base per decisioni mediche.)**



**Il mio fitness:** L'orologio può raccogliere e visualizzare: dati sull'attività/intensità moderata a elevata/camminata/passi e obiettivi giornalieri, istogramma dei dati di intensità moderata a elevata/attività/camminata per ora durante il giorno, passi e distanza del giorno, impostazione degli obiettivi giornalieri, ecc. **(Queste informazioni sono solo per vostra referenza e non possono essere utilizzate come base per decisioni mediche.)**

**Respiro:** Fare clic sull'icona dell'allenamento respiratorio per accedere a questa funzione. Aiuta a regolare il ritmo respiratorio: rapido, normale e lento, e scegliere la durata. Fare clic su Avvia per entrare direttamente nell'animazione dell'allenamento respiratorio. Seguire la frequenza di vibrazione e animazione per regolare la respirazione. Un allenamento respiratorio ragionevole può aiutare a calmare le emozioni. **(Queste informazioni sono solo per vostra referenza e non possono essere utilizzate come base per decisioni mediche.)**

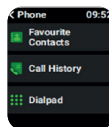
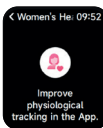




**Energia fisica :** L'energia fisica è una funzionalità che utilizza una combinazione di variabilità della frequenza cardiaca, stress, sonno e attività per stimare le riserve energetiche di un utente durante il giorno. L'energia fisica può essere utilizzata per gestire la giornata di un utente.

Un valore alto dovrebbe significare che l'utente ha abbastanza energia per un allenamento o un esercizio. Al contrario, un valore basso potrebbe indicare che è il momento di riposarsi. **(Queste informazioni sono solo per vostra referenza e non possono essere utilizzate come base per decisioni mediche)**

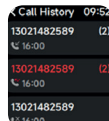
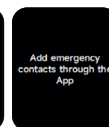
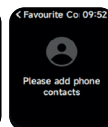
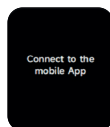
**Il mio ciclo :** Quando l'utente è una donna e ha impostato la durata del ciclo, l'orario del promemoria e altre opzioni, l'orologio ricorderà periodicamente l'ora e visualizzerà le opzioni di tracciamento del ciclo. **(Queste informazioni sono solo per vostra referenza e non possono essere utilizzate come base per decisioni mediche)**



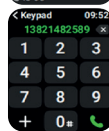
**Chiamata telefonica e SOS :** È possibile aggiungere fino a 20 contatti preferiti al proprio orologio tramite l'applicazione e chiamare questi contatti dall'orologio.

**Chiamata Bluetooth SOS :** È possibile aggiungere 1 contatto di emergenza al proprio orologio tramite l'applicazione. Dopo aver impostato il contatto preferito dall'App scegliendo Dispositivo > Chiamate > Contatti frequenti > Aggiungi contatti dai contatti telefonici, fare clic su «Modifica» in alto a destra dell'App, premere la «Stella» a destra per illuminarla e impostarla come contatto di emergenza.

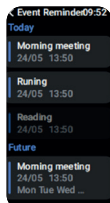
**Assicurati che l'orologio sia collegato al telefono.** Premi rapidamente tre volte il pulsante per attivare la funzione SOS sull'orologio. Dopo l'attivazione del SOS, partirà un conto alla rovescia di 10 secondi e quindi chiederà il contatto di emergenza assegnato. Per annullare la chiamata, prima che il conto alla rovescia finisca, premi rapidamente tre volte il pulsante per fermarlo.



**Cronologia delle chiamate :** Puoi visualizzare ed eliminare la cronologia delle chiamate recenti sul tuo orologio e chiamare i numeri visualizzati nella cronologia delle chiamate.



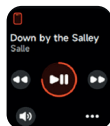
**Tastierino:** Puoi effettuare chiamate tramite il tastierino dell'orologio.



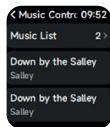
**Promemoria evento** : Puoi impostare un promemoria e l'ora del promemoria sull'applicazione. Una volta completata l'impostazione, il promemoria sarà sincronizzato sull'orologio. Quando il promemoria è dovuto, comparirà una notifica sull'orologio. Puoi visualizzare tutti i promemoria degli eventi impostati sull'orologio.



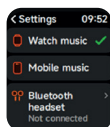
**Meteo** : Supporta la visualizzazione del meteo attuale della città per sette giorni, è possibile visualizzare il «meteo attuale di oggi, i valori massimi e minimi del meteo» e i «valori massimi e minimi» per i prossimi sei giorni.



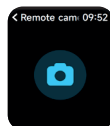
**Musica** : Quando l'orologio è collegato all'applicazione, puoi controllare il lettore musicale del telefono per eseguire le funzioni di «successivo, precedente», «riproduzione/pausa» e «aumento/diminuzione del volume».



Questa funzione può essere attivata o disattivata nelle impostazioni dell'applicazione. Puoi anche impostare liste di brani e trasferire brani dall'applicazione all'orologio, quindi l'orologio può riprodurre musica locale.



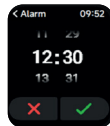
Possiamo collegare le cuffie per ascoltare brani locali e notifiche sportive, ecc.



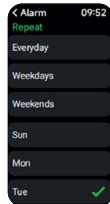
**Fotocamera** : Quando l'orologio è collegato all'applicazione, è possibile effettuare il controllo della fotocamera.



**Ora nel mondo** : È possibile controllare l'ora della propria città sull'orologio e impostare nell'applicazione l'ora delle città di altri Paesi da visualizzare sull'orologio.



**Sveglia** : Puoi aggiungere, eliminare una sveglia, attivare/disattivare la sveglia sull'orologio e impostare una sveglia per l'orologio tramite l'applicazione.



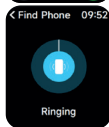
Puoi impostare la durata e il numero di ripetizioni del ritardo della sveglia nell'applicazione per decidere quanto tempo desideri posticipare e quante volte posticipare.

**Cronometro** : Usa l'orologio come cronometro. Il cronometro ha una funzione «Giro»





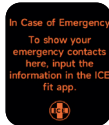
**Timer :** Puoi impostare un timer con una durata preimpostata sull'orologio, e il timer ti avviserà quando scade; puoi personalizzare il tempo del timer.



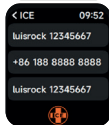
**Trova telefono :** Quando l'orologio è connesso all'applicazione, puoi far squillare il tuo telefono. Clicca sull'icona per interrompere la suoneria. Questa funzione può essere attivata o disattivata nelle impostazioni dell'applicazione.



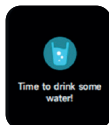
**Torcia :** Quando la batteria è superiore al 5%, puoi accendere la torcia dell'orologio per illuminare.



**ICE (In geval van nood) :** È possibile modificare le informazioni ICE (In caso di emergenza) (informazioni di contatto importanti) e trasferirle al proprio orologio tramite l'applicazione mobile.



Quando il telefono cellulare non è nelle vicinanze, è possibile



**Modulo promemoria :** L'orologio supporta vari modi di promemoria, tra cui promemoria dei messaggi, promemoria delle chiamate in arrivo, promemoria della camminata, promemoria del bere, promemoria dell'obiettivo di esercizio, promemoria di avvertimento del ritmo di esercizio.

## 5. LINGUE

Inglese, Francese, Olandese, Tedesco, Spagnolo, Italiano, Portoghese e Cinese Tradizionale.

## GARANTIA

Cada relógio vem com uma **GARANTIA LOCAL DE 2 ANOS** contra defeitos nos materiais e fabrico. Esta garantia cobre todos os componentes, com exceção da bateria, da bracelete e do carregador.

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

1. Montagem ou desmontagem pessoal.
2. Danos causados por uma queda do relógio durante a utilização.
3. Qualquer dano causado pelo homem ou por falha de terceiros, uso impróprio (como: água no smartwatch, estilhaçamento devido a forças externas, riscos durante o uso, etc.).

Forneça o cartão de garantia com todos os detalhes preenchidos quando solicitar serviços pós-venda.

Entre em contacto diretamente com os revendedores para solicitar serviços da garantia.

Esta garantia limitada será considerada nula se for apurado que o defeito foi causado por abuso ou adulteração do relógio.



## DICAS

1. Para garantir a resistência à água do produto, não abra a tampa traseira do relógio sem autorização e não o mergulhe em água quente, chá quente ou líquidos corrosivos.
2. Este produto contém uma bateria de lítio, leve-o a um ponto de reciclagem de baterias designado para a reciclagem do produto.
3. Se o relógio inteligente não puder ser ligado após ter ficado sem uso por um longo tempo, limpe os pinos de carregamento de metal com um pano seco para garantir que possam conectar-se adequadamente.
4. Conecte o cabo de carregamento à porta de carregamento do relógio, certifique-se de que os pinos metálicos estejam completamente conectados. Por favor, use os adaptadores de carregamento corretos que são 5V, 0,5A.



## Notas :

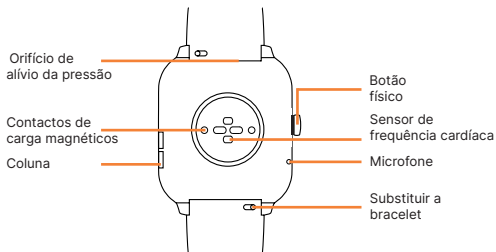
- A empresa reserva-se o direito de modificar o conteúdo deste manual sem qualquer aviso prévio. É normal que algumas funções possam variar em determinadas versões de software.
- Por favor, carregue este produto com o cabo fornecido por pelo menos 2 horas antes de utilizá-lo.
- Antes de usar o produto, é necessário conectar-se ao APP para sincronizar o horário e configurar suas informações pessoais.
- Este produto possui classificação de resistência à água IP68, mas não é adequado para mergulho em águas profundas. Água quente, chá e líquidos corrosivos podem danificar o relógio, portanto, danos causados por esses líquidos não serão cobertos pela garantia do produto e pelos serviços de manutenção gratuitos.

 Use seu relógio de acordo com os padrões 3 ATM e IP68.

## 1. INTRODUÇÃO

### a. Componentes do relógio

Área de visualização do ecrã ; Botão de funções ; Orifício de alívio da pressão ; Sensor de frequência cardíaca ; Microfone ; Coluna ; Lado frontal ; Lado traseiro

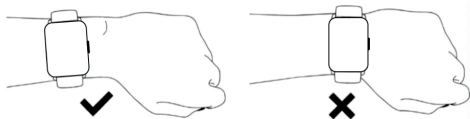


### b. Como usar o seu relógio

Certifique-se de que seu relógio esteja pelo menos a um dedo acima do osso do pulso e de que o sensor na parte de trás toque sua pele.



Por favor, use o dispositivo um pouco mais apertado quando estiver usando o monitor de frequência cardíaca.

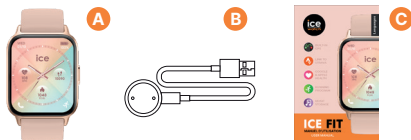


### c. Operações básicas

- Operação de tela :** ICE fit 1.0 possui uma tela sensível ao toque completa, que suporta operações incluindo toques curtos/longos, deslizar para a esquerda/direita e deslizar para cima/para baixo.
- Operação de botão :** ICE fit 1.0 possui um botão físico, que suporta operações de «pressão curta» e «pressão longa».
- Pressão curta :** Voltar à página inicial/pausar o exercício.
- Pressão longa :** Por 2 segundos para ligar o relógio quando estiver desligado; por 3 segundos para acessar as listas de esportes; por 5 segundos para acessar a página de energia e reinício; por 8 segundos para reiniciar o relógio.

## 2. EMPEZANDO

- Abra a embalagem e verifique o conteúdo.
- Conteúdo da caixa :

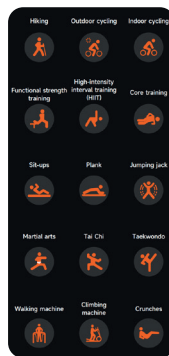


- A. 1\*ICE fit 1.0 (com bateria de lítio embutida)
- B. 1\*Cabo de carregamento original e dock de carregamento
- C. 1\*Manual do usuário ICE fit 1.0

- Carregue o relógio para ativá-lo e ligá-lo antes do primeiro uso. Para carregar, basta conectar a base de carregamento magnético ao contato de carregamento localizado na parte traseira do relógio.
- Procure por «ICE fit» na App Store, Google Play ou escaneie o código QR para baixar e instalar o aplicativo.
- Faça login no aplicativo e defina suas informações pessoais, bem como seus objetivos diários.
- Na interface «Dispositivo», toque no ícone «+» no canto superior direito. Seu telefone começa a procurar. Na lista de dispositivos encontrados, escolha o nome do seu smartwatch para parear. Você também pode vincular o dispositivo diretamente escaneando o código QR do dispositivo usando a função de digitalização.

## 3. FUNÇÕES BÁSICAS

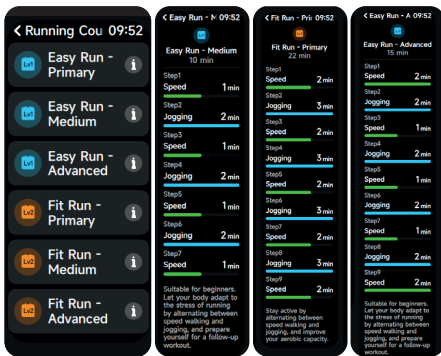
**Mostrador do relógio :** Este relógio pode mostrar muitos mostradores, 7 integrados por padrão. Você pode alternar entre eles manualmente no relógio ou nas configurações de mostrador do aplicativo ICE Fit. Você também pode instalar mostradores de papel de parede no aplicativo. Mais mostradores de relógio estão disponíveis para download na Galeria de Mostradores de relógio.



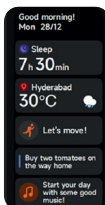
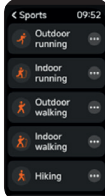
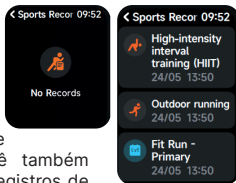
**Esportes :** 21 tipos de exercícios podem ser exibidos por padrão: Corrida ao ar livre, Corrida interna, Caminhada ao ar livre, Caminhada interna, Caminhada, Ciclismo ao ar livre, Ciclismo interno, Natação interna, Natação ao ar livre, Elíptico, Máquina de remo, Yoga, Treino, Críquete, Treino funcional, Treino de intervalo de alta intensidade (HIIT), Treino do core, Dança, Treino de step, Refrigeração, Corrida cross-country. Existem 110 tipos de exercícios, o relógio pode exibir 21 tipos de exercícios por padrão, até 30 tipos de exercícios.

Você pode adicionar ou excluir os tipos de exercícios através do relógio. No modo de exercício múltiplo do aplicativo, você pode alterar a ordem deles.

ICE fit 1.0 suporta cursos de corrida, oferecendo diferentes estágios para diferentes corredores para melhorar sua habilidade de corrida passo a passo.



1. ICE Fit 1.0 suporta o reconhecimento inteligente de exercícios. Ele pode reconhecer se o usuário está correndo/caminhando. Suporta pausar automaticamente um exercício ou lembrar quando um exercício termina. Esta função pode ser ligada/desligada no aplicativo.
2. O resumo do exercício do ICE Fit 1.0 contém vários dados de exercício, que podem ser verificados no aplicativo ICE Fit.
3. Você pode visualizar seus registros de exercício recentes no relógio, incluindo dados detalhados sobre seu exercício; você também pode visualizar os registros de exercício no aplicativo.

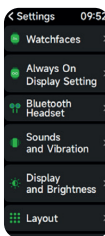


**Para iniciar um exercício :** Quando a interface do mostrador estiver visível, pressione brevemente o botão físico para acessar a lista de aplicativos. Toque no ícone de Esportes para acessar os ícones dos diferentes tipos de exercício, depois toque no ícone de um exercício (como corrida ao ar livre) para iniciar o exercício.

Existem 110 tipos de exercícios, o relógio pode exibir 21 tipos de exercícios por padrão, até 30 tipos de exercícios. Você pode adicionar ou excluir os tipos de exercícios através do relógio. No modo de exercício múltiplo do aplicativo, você pode alterar a ordem deles.

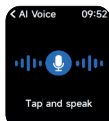
**Ecrã X :** Considerando o tempo como dimensão, de acordo com os hábitos de utilização do utilizador, recomenda diferentes aplicações e lembretes a apresentar no ecrã X.

## 4. APLICAÇÃO

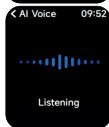


**Configurações :** Nas configurações do relógio, você pode definir o tempo de exibição da tela, as configurações do toque e a visualização dos aplicativos.

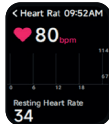
Nas configurações do relógio, você também pode desligar, reiniciar ou resetar o relógio (uma vez resetado, todos os dados armazenados no relógio serão apagados e o relógio será desvinculado do seu telefone).



**Assistente de voz :** É possível enviar comandos de voz para os assistentes de voz do telemóvel, como a Siri e o Assistente do Google, através do AI Voice, e permitir que o telemóvel responda a comandos de voz.



Quando o assistente de voz do telemóvel é reconhecido, os resultados do reconhecimento serão sincronizados com o relógio.



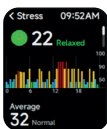
**Frequência cardíaca :** O relógio pode coletar e exibir: dados de atividade/intensidade moderada a alta/caminhada/passos e metas do dia, histograma de dados de intensidade moderada a alta/atividade/caminhada por hora durante o dia, passos e distância do dia, configuração diária de metas, etc.

Você pode medir manualmente a frequência cardíaca e a variabilidade da frequência cardíaca (HRV) no relógio. Nas configurações do aplicativo, você pode ligar/desligar o monitoramento contínuo da frequência cardíaca, ou visualizar os dados. Quando o monitoramento contínuo da frequência cardíaca estiver ligado, você poderá ver a porcentagem de cada intervalo de frequência cardíaca. **(Esta informação é apenas para sua referência e não pode ser usada como base para decisões médicas.)**

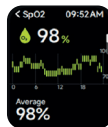


Por favor, use o dispositivo um pouco mais apertado quando estiver utilizando o monitor de frequência cardíaca.

**Stress :** Você pode medir o estresse manualmente no relógio. Além disso, o relógio suporta o monitoramento automático do estresse 24 horas por dia. Nas configurações do aplicativo, você pode ligar/desligar esta função, ou visualizar os dados de estresse. **(Estas informações são apenas para sua referência e não podem ser usadas como base para decisões médicas.)**



Cada vez que o estresse for medido, mantenha o braço e o pulso imóveis e aguarde pacientemente até que a medição termine.



**SpO2 :** Você pode medir manualmente o spO2 no relógio. Além disso, o relógio suporta o monitoramento automático 24 horas do spO2. Nas configurações do aplicativo, você pode ligar/desligar esta função, ou visualizar os dados do spO2.

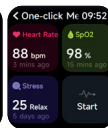
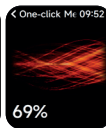
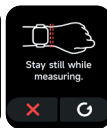
**(Estas informações são apenas para sua referência e não podem ser usadas como base para decisões médicas.)**



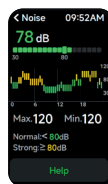
Cada vez que o spO2 for medido, mantenha o braço e o pulso imóveis e aguarde pacientemente até que a medição termine.

**Medição em um clique :** Frequência cardíaca e oxigênio no sangue podem ser medidos simultaneamente em 30 segundos.

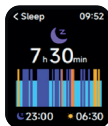
Cada vez que a medição em um clique é feita, mantenha o braço e o pulso imóveis e aguarde pacientemente até que a medição seja concluída.



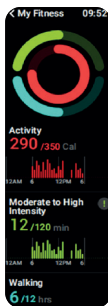
**Ruído ambiente :** Você pode medir o ruído manualmente no relógio. Além disso, o relógio suporta monitoramento automático de ruído 24 horas por dia. Nas configurações do aplicativo, você pode ligar/desligar esta função ou ver os dados correspondentes. **(Esta informação é apenas para referência e não pode ser usada como um dispositivo profissional.)**



Sempre que o ruído é medido, mantenha o braço e o pulso imóveis e aguarde pacientemente até que a medição seja concluída.

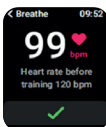
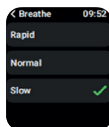
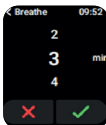
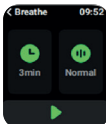


**Sono :** Você pode visualizar o registro mais recente de sono, bem como o status da frequência respiratória em cada estágio. (Esta informação é apenas para sua referência e não pode ser usada como base para decisões médicas).



**Minha atividade física :** O relógio pode coletar e exibir: dados de atividade/intensidade moderada a alta/caminhada/ passos e metas diárias, histograma dos dados de intensidade moderada a alta/atividade/caminhada por hora ao longo do dia, passos e distância do dia, configuração de metas diárias, etc. (Esta informação é apenas para sua referência e não pode ser usada como base para decisões médicas).

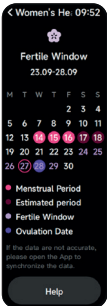
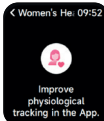
**Respirar :** Clique no ícone de treinamento de respiração para acessar esta função. Isso ajuda a ajustar sua taxa de respiração: rápida, normal e lenta, e escolha a duração. Clique em Iniciar para entrar diretamente na animação de treinamento de respiração. Siga a frequência de vibração e animação para ajustar sua respiração. Um treinamento de respiração razoável pode ajudar a acalmar suas emoções. (Esta informação é apenas para sua referência e não pode ser usada como base para decisões médicas).

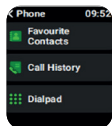


**Energia corporal :** A energia corporal é uma funcionalidade que utiliza uma combinação de variabilidade da frequência cardíaca, estresse, sono e atividade para estimar as reservas de energia de um usuário ao longo do dia. A energia corporal pode ser usada para ajudar a gerenciar o dia de um usuário

Um valor alto deve significar que o usuário tem energia suficiente para um treino ou exercício. Por outro lado, um valor baixo pode indicar que é hora de descansar. (Esta informação é apenas para sua referência e não pode ser usada como base para decisões médicas)

**Meu ciclo :** Quando o usuário é uma mulher e definiu o comprimento do ciclo, hora do lembrete e outras opções, o tempo será lembrado periodicamente, o relógio exibirá as opções de rastreamento do ciclo. (Esta informação é apenas para sua referência e não pode ser usada como base para decisões médicas)

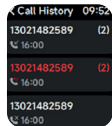
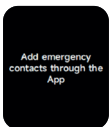
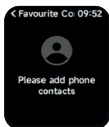
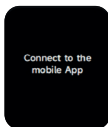




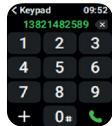
**Chamada telefónica e SOS :** Pode adicionar até 20 contactos favoritos ao seu relógio através da aplicação e, em seguida, ligar para esses contactos no seu relógio.

**Chamada SOS Bluetooth:** Pode adicionar 1 contacto de emergência ao seu relógio através da aplicação. Depois de definir o contacto favorito na App escolhendo Dispositivo > Chamadas > Contactos frequentes > Adicionar contactos dos seus contactos telefónicos, clique em «Editar» no canto superior direito da App, pressione a «Estrela» à direita para a iluminar e configurá-la como contacto de emergência.

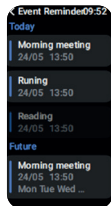
**Certifique-se de que o relógio esteja conectado ao telefone.** Pressione rapidamente três vezes o botão para ativar a função SOS no relógio. Após a ativação do SOS, começará uma contagem regressiva de 10 segundos e então ligará para o contato de emergência designado. Para cancelar a ligação, antes do fim da contagem regressiva, pressione rapidamente três vezes o botão para parar.



**Histórico de chamadas :** Você pode visualizar e excluir o histórico de chamadas recentes no seu relógio e ligar para os números exibidos no histórico de chamadas.



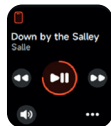
**Teclado :** Você pode fazer chamadas através do teclado do relógio.



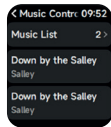
**Lembrete de evento :** Pode definir um lembrete, uma hora de lembrete na aplicação. Quando a definição estiver concluída, o lembrete será sincronizado com o relógio. Quando o lembrete chegar ao fim, aparecerá uma notificação no relógio. Pode ver todos os lembretes de eventos definidos no relógio.



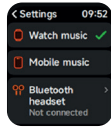
**Meteorologia :** Suporta a visualização do tempo atual da cidade em sete dias, pode ver o «tempo atual, os valores meteorológicos mais altos e mais baixos» de hoje e os «valores meteorológicos mais altos e mais baixos» dos seis dias seguintes.



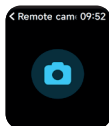
**Música :** Quando o relógio está ligado à aplicação, pode controlar o leitor de música móvel para executar as funções de «seguinte, anterior», «reproduzir/pausar» e «aumentar e diminuir o volume». Esta função pode ser aberta ou fechada nas definições da aplicação.



Também pode definir listas de músicas e transitar músicas através da aplicação, depois de o relógio receber o ficheiro de música da aplicação, o relógio pode reproduzir a música local.



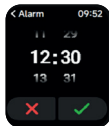
Podemos ligar os auscultadores para ouvir músicas locais e notificações de desporto, etc.



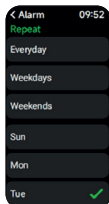
**Câmara :** Quando o relógio está ligado à aplicação, pode realizar o controlo da câmara.



**Hora mundial :** Pode verificar a hora na sua cidade no relógio e definir na aplicação a hora em cidades de outros países a ser apresentada no relógio.

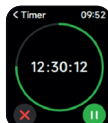


**Alarme :** Pode adicionar, eliminar um alarme ou ligar/desligar o alarme no relógio e também definir um alarme para o relógio através da aplicação.

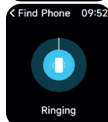


Pode definir o tempo de atraso e as horas do alarme na aplicação para decidir quanto tempo pretende atrasar e quantas vezes atrasar.

**Cronómetro :** Utilizar o relógio como cronómetro. O cronómetro tem uma função «Volta».



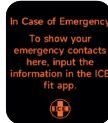
**Temporizador :** Pode definir um temporizador com uma duração predefinida no relógio, e o temporizador lembrar-lhe-á quando o temporizador expirar; pode personalizar o tempo do temporizador.



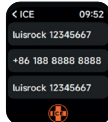
**Localizar telefone :** Quando o relógio está conectado ao aplicativo, você pode fazer seu telefone tocar. Clique no ícone para encerrar o toque. Esta função pode ser ativada ou desativada nas configurações do aplicativo.



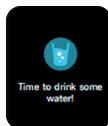
**Lanterna:** Quando a energia é superior a 5%, pode ligar a lanterna do relógio para iluminação.



**ICE (Im Notfall) :** Pode editar as informações ICE (informações de contacto importantes) e transferi-las para o seu relógio na aplicação móvel.



Quando o seu telemóvel não está por perto, pode contactar rapidamente o seu companheiro através da informação ICE apresentada no relógio.



**Módulo de lembrete :** relógio suporta vários modos de lembrete, incluindo lembrete de mensagem, lembrete de chamada recebida, lembrete de caminhada, lembrete de bebida, lembrete de objetivo de exercício, lembrete de aviso de ritmo de exercício.

## 5. LINGUAS

Inglês, Francês, Holandês, Alemão, Espanhol, Italiano, Português e Chinês Tradicional.

Date:

Watch ID:

Stamp:





Scan the QR code to  
download the APP



Scannez le QR code pour  
télécharger l'application

[WWW.ICE-WATCH.COM](http://WWW.ICE-WATCH.COM)