



Nederlandse Handleiding

Smartwatch 1.0/ 2.0 & Sport/Casual/Design smartwatch

1. Voordat u begint

Gefeliciteerd met uw nieuwe aanwinst! Voordat u begint met de smartwatch te gebruiken, leest u alstublieft de handleiding aandachtig door.

1.1 Waarschuwing

De smartwatch is geen medisch apparaat. De hartmonitor houdt accuraat uw hartslag bij, maar mag nooit gebruikt worden voor medische doeleinden. Uw huisarts kan u adviseren over uw hartslag en sportactiviteiten/gezondheid in het algemeen. Tevens geldt voor de bloeddrukmeting dat dit kan afwijken van de realiteit - Meestal is deze accuraat, maar het is heel belangrijk een medisch verantwoord apparaat te gebruiken bij dit soort metingen! Enkel een arts kan u vertellen hoe gezond u bent.

1.2 Smartphone ondersteuning

De smartwatch is geschikt voor Android (4.4 of hoger) en iOS (7.0 of hoger) smartphones. Dit zijn bijna alle iPhones, Samsung telefoons, Huawei telefoons etc.

1.3 Opladen

Wanneer u de smartwatch ontvangt moet u deze eerst volledig opladen. Er is een kabeltje meegeleverd. Het kabeltje sluit magnetisch aan op de smartwatch. De andere kant (USB aansluiting) stopt u in een aansluiting waar u uw smartphone ook mee oplaadt. Dit kan in een PC of Laptop, maar ook een Powerbank of een USB-stekker voor het stopcontact - Net zoals u uw smartphone oplaadt.

2. Koppelen met uw smartphone

Het downloaden en verbinding maken met de app.

2.1 De smartwatch 2.0 aanzetten Wanneer u de smartwatch heeft opgeladen is deze automatisch ingeschakeld. Om hem van de stand-by modus af te halen kunt u de knop op de smartwatch ingedrukt houden totdat hij aan gaat.

2.2 De app downloaden Zoek naar de app: "H Band" op de Google Play Store of Apple App Store, afhankelijk van uw smartphone, zie 1.2 hierboven voor de vereisten voor uw smartphone. Voor Android gebruikers is er ook H Band 2.0 met verbeteringen.

2.3 Het koppelen van uw smartwatch Eenmaal gedownload, open de app H Band (2.0) op uw smartphone.

LET OP: De volgende stappen zijn belangrijk

1. Zorg ervoor dat de smartwatch volledig is opgeladen.
2. Er wordt meerder malen toestemming gevraagd voor het gebruiken van data van uw smartphone. **Stem alles toe om gebruik te kunnen maken van alle features van uw smartwatch.**
3. U kunt nu een account aanmaken om uw gegevens te bewaren voor het geval u wisselt van telefoon. Dit kan ook op een later tijdstip. Voor nu tikt u op: *No account login* > onderaan het scherm.
4. Klik op Yes wanneer u akkoord gaat met de privacy policy van de app.
5. In de volgende schermen selecteert u de tint die het dichtste bij uw eigen huidskleur past, uw lengte en gewicht; en uw leeftijd. De reden dat gevraagd wordt uw huidskleur tint aan te tikken is om de sensor achterop de smartwatch nog nauwkeuriger zijn werk te laten doen. Ook wordt gevraagd wat uw dagelijkse doelen zijn die u wilt behalen (stappen en slaap). Dit alles is later aan te passen.
6. Nu moet u uw smartwatch koppelen. Tik op de tekst: *Click to connect device* > (roze/rode achtergrond).
7. Nogmaals, stem toe met de bevoegdheden waar de app om vraagt om gebruik te maken van de functionaliteiten van de app.
8. Via bluetooth wordt gezocht naar apparaten in de nabije omgeving. Tik op Q8, Q9, NYO3 of indien de naam anders is, het apparaat wat bovenaan staat (zorg ervoor dat de smartwatch naast uw smartphone ligt).
9. Een bluetooth verbinding maken verloopt niet altijd vlekkeloos. Wanneer het niet lukt een verbinding te maken kunt u het beste bluetooth uitschakelen, uw smartphone opnieuw opstarten en vervolgens bluetooth weer aanzetten nadat uw smartphone opnieuw is opgestart. Start de app en volg de stappen vanaf stap 6.
10. De app (uw smartphone) is nu gekoppeld met de smartwatch. Vanaf nu worden gegevens automatisch gesynchroniseerd. In hoofdstuk 4 worden alle functies van de app verder uitgelicht.

3. Functies van de smartwatch

U navigeert door op de smartwatch door de touchknop kort of lang ingedrukt te houden. De vuistregel is dat kort indrukken navigeert door de menu's en het langer indrukken een functie start. De touchknop is de drukgevoelige knop onderaan het scherm.

3.1 Home scherm Op dit scherm wordt tijd, datum en afhankelijk van de instelling ook de doelen van de dag (stappen, slaap, calorieën verbrandt) weergegeven. Via de app kunnen verschillende homeschermen geactiveerd worden. Meer hierover in hoofdstuk 4.

3.2 Doelen scherm Dit scherm laat uitgebreid de progressie van de dagelijkse doelen zien. **3.3 Hartritme monitor** (grafische weergave) Naast de standaard automatische meetintervallen kan op dit scherm handmatig een meting gedaan worden van uw hartslag. De grafische weergave toont de geschiedenis van uw hartslag weer.

3.4 Bloeddruk meting Een handmatige bloeddrukmeting starten. In de app kan een automatische interval ingesteld worden.

3.5 Slaap monitor Laat de duur en kwaliteit van de laatste slaap periode zien.

3.6 Sport modus Houdt de touchknop lang ingedrukt om de sportmodus in de schakelen. Deze activiteit wordt apart bijgehouden in de app.

3.7 Uitschakelen Houdt de touchknop lang ingedrukt om de smartwatch uit te schakelen. Let wel op dat wanneer de smartwatch is uitgeschakeld er geen (automatische) metingen gedaan worden.

4. Functionaliteit van de app

Onderaan in de app vindt u een menu met 3 items: *Dashboard*, *Running* en *Settings*.

4.1 Dashboard

Het hoofdscherm van de app. Hier bevinden zich alle metingen en bepaalde doelen.

Op het dashboard worden de metingen in een grafische weergave getoond van vandaag, gisteren en eergisteren. Tik op een grafische weergave om alle historie te bekijken van de meting (met meer details).

4.2 Running Dit scherm is bedoelt om een activiteit te starten waarbij u ook de route en afstand bijhoudt. Voor deze meting is uw smartphone nodig om gebruik te maken van *connected GPS*. Ondanks zijn naam kan je er allerlei activiteiten mee meten waarbij u de route wilt bijhouden. Bijvoorbeeld fietsen, lopen, rennen, roeien, etc. Niet enkel hardlopen.

4.3 Settings Dit is een uitgebreid menu waar u heel veel instellingen vindt. Dit zijn niet alleen instellingen voor de app, maar ook die van de smartwatch. De standaard instellingen voldoen voor de meeste gebruikers, maar u kunt het *finetunen* naar eigen wens.

4.3.1 My device Wanneer u de smartwatch heeft verbonden met de app ziet u hier het typenaam van de smartwatch staan, voor de Sport/Casual/Design smartwatch is dit NYO3 en voor de smartwatch 2.0 is dit Q9. Tik hierop om de smartwatch in te stellen. Belangrijk: **Sommige instellingen hebben een grafische schakelaar (switchknop). U kunt de functie dan in- en uitschakelen zonder het menu in te gaan. Maar u kunt het menu wel ingaan door bijvoorbeeld op de tekst te tikken.**

4.3.1.1 Notifications **Message notification** Wanneer u hier op drukt komt u in een menu van uw smartphone om de app toegang te geven tot uw notificaties die op uw smartphone verschijnen. Dat is nodig om ze te weergeven op de smartwatch. Nadat u dit hebt gedaan tikt u linksboven op het pijltje om terug te gaan. Nu kunt u per app instellen of de notificatie op de smartwatch moet worden weergegeven wanneer deze binnenkomt op uw smartphone. Vink *Other apps* aan indien u een app wilt inschakelen die niet in de lijst staat.

Alarm settings Gebruik het plusje rechtsboven om uw eerste alarm aan te maken. Per alarm/notificatie kunt u een

uniek icoontje instellen, om zo gebruik te maken van verschillende soorten alarmen/notificaties.

Sedentary setting Deze instelling is bedoelt om u eraan te herinneren niet te lang stil te blijven zitten en af en toe op te staan. U stelt de tijd in dat de herinnering actief is en hoe lang de periode stilzitten mag duren.

Heart rate alarm Stel een alarm in voor wanneer uw hartslag de ingestelde waarde overschrijdt. Let op: Dit is niet een apparaat met medische verantwoordelijkheid. Vergeet niet de schakelaar in het vorige menu aan te zetten.

Turn the wrist De instelling voor het oplichten van het scherm bij het draaien van de pols. Hier kan ook de gevoeligheid ingesteld worden en de tijd wanneer het scherm aan kan gaan door de beweging. Dit is handig, want zo kunt u voorkomen dat het scherm tijdens uw nachtrust aan gaat.

Pair device Sommige smartphones schakelen apps en verbindingen uit om energie te besparen. Met deze functie wordt dit verminderd door vaker een synchronisatie te forceren met de smartwatch. Wanneer alles naar wens functioneert kunt u deze functie uit laten.

BP private mode Stel de gemiddelde waarde van uw bloeddruk in om de smartwatch een nauwkeurigere meting te laten doen. (Tevens geen medische verantwoordelijkheid.) **Screen-On Time** De tijd in seconden hoe lang het scherm aan moet blijven staan voordat het automatisch uit gaat.

Switch setting **Wear detection** Controle of de smartwatch gedragen wordt, om zo niet onnodig veel energie te verbruiken. **HR automatic monitoring** → Automatisch de hartslag meten in intervallen. De

intervallen zijn afhankelijk van uw activiteit. **BP Automatic monitoring** → Minimaal elk half uur uw bloeddruk meten.

Find Cell → Functie op de smartwatch in- of uitschakelen om uw telefoon te vinden. Deze laat uw telefoon een melding maken zolang de smartwatch binnen bluetooth bereik is. **Stopwatch function** → Functie op de smartwatch in- of uitschakelen om een stopwatch te gebruiken. **Disconnect reminder** → U eraan herinneren wanneer de smartwatch niet verbonden is met uw smartphone.

Brightness adjustment De helderheid van het scherm instellen. Standaard staat deze op automatisch, zodat u binnen en buiten het scherm kunt aflezen, maar niet onnodig stroom gebruikt.

Take Photo Gebruik de smartwatch als afstandsbediening voor het maken van een foto met uw smartphone.

Count down Telt af en laat de smartwatch trillen bij afloop van de ingestelde tijd.

Reset device password Wanneer u een wachtwoord hebt ingesteld kunt u deze resetten in dit menu.

Settings of main interface style Kies tot vijf verschillende interfaces op het homescherm. Probeer ze allemaal uit en gebruik de

interface die u het beste vindt. Wijzig de interface (home scherm) en tik op uw smartwatch om de interface te bekijken. **Firmware upgrade** Controleer en update de software van uw smartwatch.

Clear data Alle data verwijderen van uw smartwatch. Wanneer u problemen ondervindt met de smartwatch kan dit soms uitkomst bieden. Mocht dat niet zo zijn neemt u dan contact met ons op via het contactformulier op de website of door een email te sturen naar: info@toocoolforyou.nl