Frederique Constant 287 - Manuale d'istruzioni

GUIDA INTRODUTTIVA



1. **SCARICARE L’APP**
   Scaricare l’app FREDERIQUE CONSTANT SMARTWATCH per iPhone® o Android.
2. **ATTIVARE IL BLUETOOTH SUL TELEFONO**
3. **APRIRE L’APP E SEGUIRE LE ISTRUZIONI**
   Prima di tutto si deve creare un profilo, quindi si procede con l’abbinamento di app e smartwatch, infine si possono impostare gli obiettivi.
4. **ORA È POSSIBILE USARE LO SMARTWATCH GENTS CLASSICS**

NAVIGARE SULLO SCHERMO DIGITALE DELLO SMARTWATCH VITALITY


Premendo il pulsante sulla corona è possibile scorrere tra le diverse funzioni dell'orologio.

FUNZIONI







ORA E DATA
Se durante un viaggio cambia il fuso orario, lo smartwatch rileva l’ora attraverso lo smartphone e fornisce automaticamente l’indicazione corretta.





WORLDTIMER
È possibile scegliere di visualizzare sull'orologio un secondo fuso orario. Una funzionalità particolarmente utile in viaggio, per sapere sempre che ore sono nella zona di provenienza.





ORA LOCALE
Per chi viaggia spesso per lavoro e per chi ha il mondo come casa, l'ora locale viene rilevata direttamente dal telefono, per avere a disposizione l'ora giusta, sempre e ovunque.

L'aggiunta perfetta per l'indicazione del secondo fuso orario.

CRONOGRAFO
Il cronografo può essere attivato direttamente dallo schermo. Usare il pulsante sulla corona per selezionare il cronografo.

1. Avviare il cronografo toccando sullo schermo
2. Per arrestare il cronografo, toccare sullo schermo; premere poi il pulsante sulla corona per confermare l’arresto (oppure premere direttamente il pulsante sulla corona).

PAUSA: Con il cronografo attivato, premere il pulsante sulla corona per arrestare il cronografo. Per riavviarlo, toccare sullo schermo.

AZZERAMENTO: Passare semplicemente a una nuova funzionalità premendo il pulsante sulla corona.

MONITORAGGIO DELLE PULSAZIONI
L'orologio è dotato di un sistema ottico di misurazione del battito cardiaco realizzato da Philips Wearable Sensing. Philips è il fornitore principale di soluzioni ottiche per il battito cardiaco; il sensore offrirà un monitoraggio preciso delle misurazioni cardiache, dell'attività, della salute e dell'attività fisica. Utilizza un algoritmo che estrae e tratta i dati del sensore, prendendo in considerazione il movimento del corpo, la pigmentazione e la luce dell'ambiente, per produrre risultati molto precisi. L'orologio misura le pulsazioni giorno e notte.

NOTIFICHE DELLE PULSAZIONI
Se le pulsazioni dovessero essere troppo basse o troppo alte, l'orologio invierà una notifica visiva accompagnata da una vibrazione. Se le pulsazioni fossero troppo basse, è possibile prevedere un allarme.
Se le pulsazioni rimangono troppo elevate 10 minuti dopo essersi messi a riposo, è possibile prevedere un allarme (non in caso di attività, solo in stato di riposo).

MONITORAGGIO DELLE ATTIVITÀ
Consente di monitorare il numero di passi fatti ogni giorno, le calorie bruciate e la distanza totale percorsa. I grafici dell'app dedicata offrono una panoramica dei risultati per settimana, e comparano i risultati con quelli di stesse persone della medesima età in tutto il mondo grazie a uno strumento di confronto degli standard.

MONITORAGGIO DEL SONNO
Indossato durante la notte o riposto sotto il cuscino, l’orologio consente di monitorare il sonno. È possibile impostare l'app nella modalità preferita. La funzione di tracciamento del sonno fornisce informazioni dettagliate sui comportamenti durante il sonno, tra cui le ore di sonno profondo, sonno leggero o veglia. Offrirà anche dati e consigli per il miglioramento della qualità del sonno.

SVEGLIA INTELLIGENTE
Assicura un risveglio piacevole e un sonno riposante consentendo di impostare una sveglia intelligente nel momento migliore del ciclo del sonno.
La sveglia intelligente può essere attivata e disattivata facilmente tramite lo schermo digitale dell'orologio oppure tramite l'app dedicata.

PREVISIONI METEO
Lo schermo digitale e l'app dedicata mostrano le previsioni meteo locali, indicando temperature massime e minime.

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE
La funzione per gli esercizi di respirazione permette di regolare il respiro e diminuire il livello di stress grazie a un esercizio breve e facile.

CONTROLLO MESSAGGI
Prima di tutto, selezionare sull'app le diverse applicazioni di cui si desiderano ricevere le notifiche.
Si possono visualizzare sull'orologio gli ultimi cinque messaggi ricevuti a seconda del servizio in questione o della selezione dell'app.
Per esempio, tra le altre, possono essere selezionate le seguenti app:
Mail, Messaggi, Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat, LinkedIn, WeChat, Viber, Uber, KakaoTalk, Pinterest, Spotify, e altre ancora.

NOTIFICHE
Per non perdersi neanche una chiamata, un'e-mail o un messaggio!
Le notifiche e gli avvisi possono essere personalizzati direttamente tramite l'app.

AVVISI GET-ACTIVE
Consente di impostare un avviso che, dopo un certo periodo di inattività, ricorda di fare movimento. Gli avvisi Get-Active possono essere impostati mediante l'app dedicata.

ESERCIZI
La funzione esercizi può essere attivata direttamente dallo schermo tramite il pulsante sulla corona.

1. Avviare la sessione di esercizi toccando sullo schermo dell'orologio
2. Arrestare la sessione di esercizi toccando sullo schermo dell'orologio
3. Premere il pulsante sulla corona per confermare l'arresto, altrimenti si riattiverà dopo pochi secondi (sistema di sicurezza per evitare un arresto indesiderato).

Durante la sessione di esercizi, il sensore delle pulsazioni effettua 1 rilevazione ogni 10 secondi. I risultati sono disponibili nell'app dedicata.

COACHING DINAMICO
Consente di ricevere consigli, suggerimenti e informazioni elaborate in base agli obiettivi di sonno e veglia predefiniti.

BACKUP SU CLOUD E RIPRISTINO
Recupero di tutti i dati, anche in caso di perdita dell'orologio o del telefono. I dati sono salvati nel profilo personale.

BATTERIA RICARICABILE
L'orologio è dotato di batteria ricaricabile con 11 giorni di riserva di carica (a seconda dell'utilizzo). L'orologio dovrà essere caricato tramite il dispositivo dedicato fornito.*
* Si prega di fare riferimento a pagina 27 per indicazioni e dettagli.

CARICATORE USB INDICAZIONI
L'orologio dovrà essere caricato tramite il cavo di ricarica fornito con l'orologio. Se collegato ad una presa a muro piuttosto che alla porta USB di un computer, si prega di utilizzare un adattatore con

marchio CE avente le seguenti caratteristiche:
Tensione d’ingresso: 100/240 V - 50hz 60hz
Tensione di uscita: DC 5V (+-5%)
Corrente massima: 500 mA
Come mostrato nel diagramma a fianco, non utilizzare un dispositivo di ricarica rapida né un caricabatterie per tablet.

ATTENZIONE
Non staccare il cavo durante la ricarica. Non agganciare mai altre parti o oggetti metallici. Scollegare sempre il cavo dalla rete elettrica quando l’orologio è completamente carico.

LEGAL NOTICES

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

NOTE
This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

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

NOTICE
This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with Industry Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.
NOTICE
Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by Frederique Constant SA may void the FCC authorization to operate this equipment.

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

présent appareil est conforme aux CNR d'ISDE Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

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

Declares that the product:
SMARTWATCH FC-286X5B4/6
Frequency range: 2402~2480MHz
Output power: 0 dBm
Antenna Gain: 1.5 dBi gain Software
version: 6.1.0
Hardware version: Rev 1

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

1. Health & safety (article 3.1.A of the red directive)
   Applied standard(s) EN 50663:2017; EN 62368-1:2014/A11:2017
2. Electromagnetic compatibility (article 3.1 B of the red directive) Applied standard(s) EN301489-1V2.2.3; EN301489-17V3.2.2; EN55032: 2012; EN55032:2015; EN55035:2017
3. Radio spectrum (article 3.2 of the red directive) Applied standard(s) EN300328V2.2.2