

Health Band №1

Automatic Measuring Device

Your Health Secretary

Blood Pressure
Heart Rate Tracker



Экспресс-гид по управлению

Максимально эффективное применение.

Особенностью браслета здоровья Health Band №1 является возможность *непрерывного измерения* ключевых показателей здоровья и физической активности в круглосуточном режиме 24/7.

I. Автозамер каждый час (00:00 – 23:00):

- 1) Пульс (ЧСС)
- 2) Кровяное давление (КД/АД)
- 3) Содержание кислорода в крови (O₂)
- 4) Индекс усталости

Для активации автозамера в настройках необходимо включить пункт «Измерение каждый час».

II. Непрерывный онлайн-мониторинг:

- 1) Совершенные шаги
- 2) Пройденное расстояние
- 3) Сожженные калории

Зарядка браслета

В комплекте у браслета USB-кабель для зарядки.



Используйте для зарядки USB-порт компьютера, портативное зарядное устройство или сетевой блок, чьи параметры НЕ превышают 5V, 2A.

Рекомендуемые параметры сетевого блока – 5V, 1A

Управление браслетом

Структура меню браслета круговая.

Перелистывание пунктов меню осуществляется нажатием на сенсорную кнопку.



Влагозащита



Браслет имеет степень влагозащиты IP67+, которая позволяет не снимая браслет мыть руки и принимать лёгкий душ. Однако категорически запрещено в браслете **ходить в баню и принимать горячую ванну** ввиду возможности проникновения пара.

Измерения в интерфейсе браслета

В интерфейсе браслета есть 2 типа пунктов меню.

№1 – информативные. К ним относятся: шагомер, счетчик калорий, пройденное расстояние, главный экран с датой.

№2 – измерительные. К ним относятся: измерение пульса, измерение давления и кислорода.



Чтобы произвести измерение кислорода, пульса или давления, пролистайте до нужного пункта и остановитесь на 30 секунд. По окончании замеров данные появятся на экране.

Точность измерений

Измерение показателей пульса (ЧСС) и кровяного давления (КД) производится с помощью фотоплеизмографии. Данный принцип определяет **точный** показатель частоты пульса и **ориентировочный** уровень кровяного давления. Уровень КД напрямую коррелируется с ЧСС, в результате чего принцип измерения КД браслетом следующий: при повышении ЧСС браслет измеряет динамику повышения КД и при понижении ЧСС - динамику понижения КД. Браслет будет эффективно показывать изменения уровня КД **при условии изменения ЧСС**, а именно: во время прогулок, поездок, физических нагрузках, стрессовых нагрузках и в других ситуациях, при которых происходит изменение ЧСС. Если Ваш «рабочий» уровень давления не равен +/- 120/80, сделайте сравнение данных давления с данными тонометра при одинаковом уровне пульса. При наличии расхождения в данных, например на 20мм/рс, в дальнейшем можете делать поправку именно на этот уровень расхождения.

Работа с приложением

Скачайте приложение «WearFit» в магазине приложений или с помощью данных QR-кодов.

Для Android

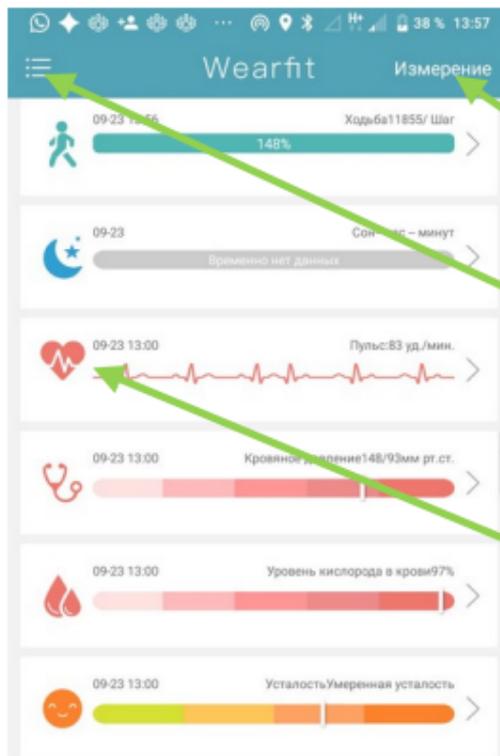


Для iOS



Перед привязкой часов включите GPS и Bluetooth на своем смартфоне. После чего выполните привязку устройства с именем «F1» в разделе «настройки соединения» или «привязать браслет».

Главный экран



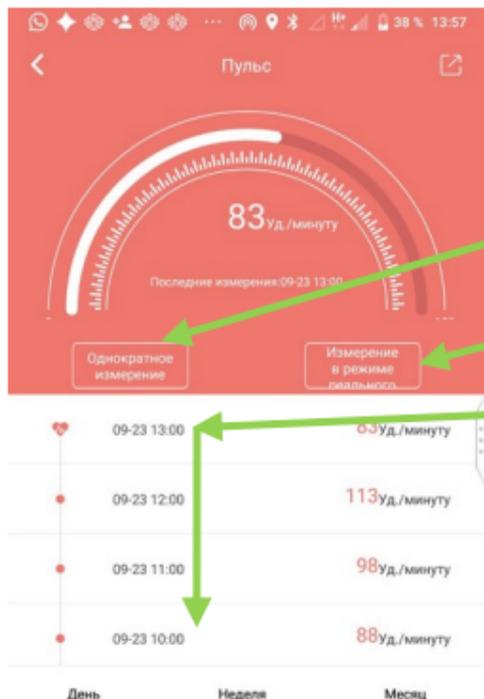
При входе в приложение Вы попадаете на главный экран

Запуск комплексного измерения (№3)

Блок с основными настройками (№2)

Для просмотра интересующей статистики выберите нужный блок, например, **пульс**, и Вы попадете в раздел с анализом пульса и возможностью активировать измерение (№1)

Главный экран > пульс (№1)

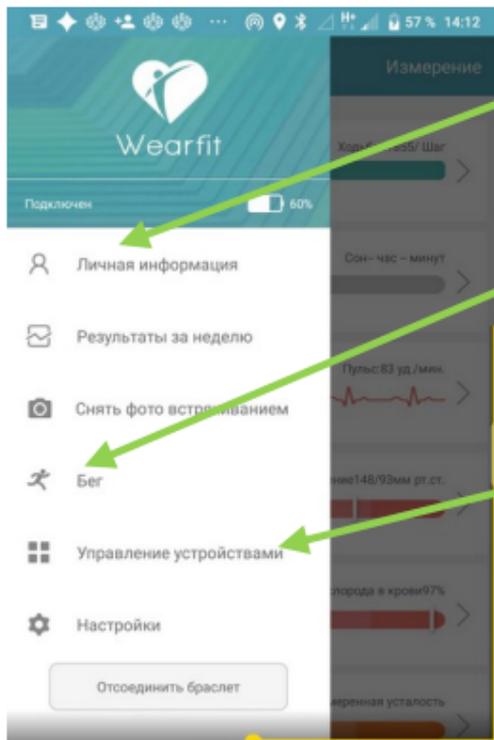


В данном разделе можно запустить однократное измерение пульса или в режиме реального времени.

Ниже будет указана вся история измерений, в том числе тех, которые проводились в автоматическом режиме.

Аналогичный интерфейс представлен в блоках измерения Давления и Уровня кислорода.

Главный экран > Основные настройки (№2)

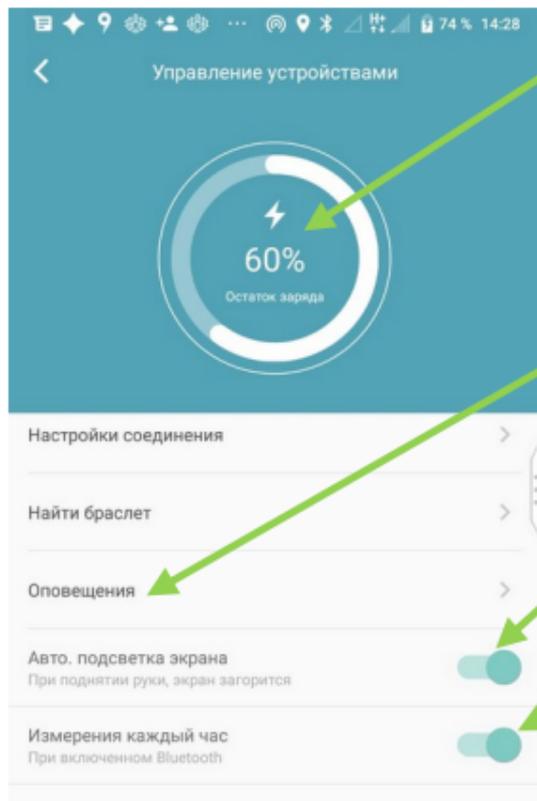


В данном разделе заполните личную информацию.

В данном разделе можете активировать режим тренировки.

Блок с ГЛАВНЫМИ настройками браслета

Главный экран > Основные настройки (№2) – ГЛАВНЫЕ настройки браслета



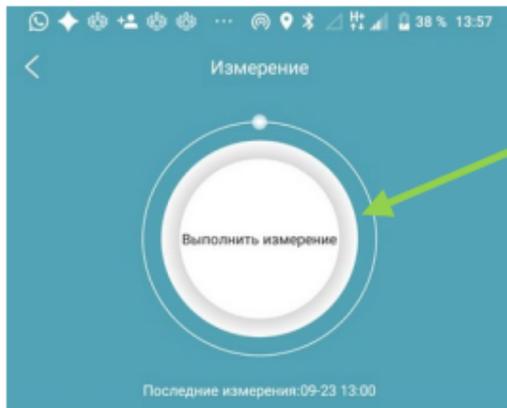
Индикатор заряда батареи.

В этом разделе установите, о каких событиях, происходящих на телефоне, должен напоминать браслет. А также в данном блоке можете установить будильники.

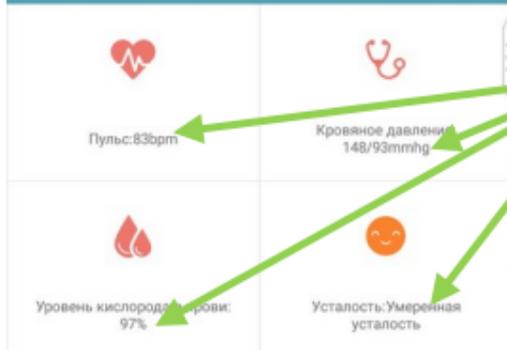
Активируйте для включения экрана при взмахе рукой.

Активируйте режим постоянного мониторинга пульса, давления, кислорода и индекса усталости.

Главный экран > Комплексное измерение (№3)



Нажмите на данную кнопку, чтобы браслет снял текущие показатели пульса, давления, кислорода и индекса усталости в комплексе.



Полученные данные отобразятся в данной таблице и попадут в раздел с общей аналитикой.



Health  Band