

U15974
May 2020
First Edition

ASUS VivoWatch[™] SP

HC-A05
User Manual



Android App



iOS App

Table of Contents

English	1
Français.....	37
Deutsch	71
Italiano.....	105
Русский	139
Español	173
Português	207
Čeština	241
Polski	275
Appendix	309

Introduction

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

DATE PURCHASED: _____

SERIAL NUMBER: _____

Staple your receipt here

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

About this manual

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

Chapter 1: Getting started

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

Chapter 2: Using your ASUS VivoWatch SP

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

Appendix

This section includes notices for your ASUS VivoWatch SP.



Read all of the information in the instruction manual and any other literature in the box before operating the device. For the full manual version of your ASUS VivoWatch SP, visit our multi-language web site at: https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-SP-HC-A05/HelpDesk_Manual/.

Conventions used in this manual

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



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



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



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

Typography

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

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

Safety precautions

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

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



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

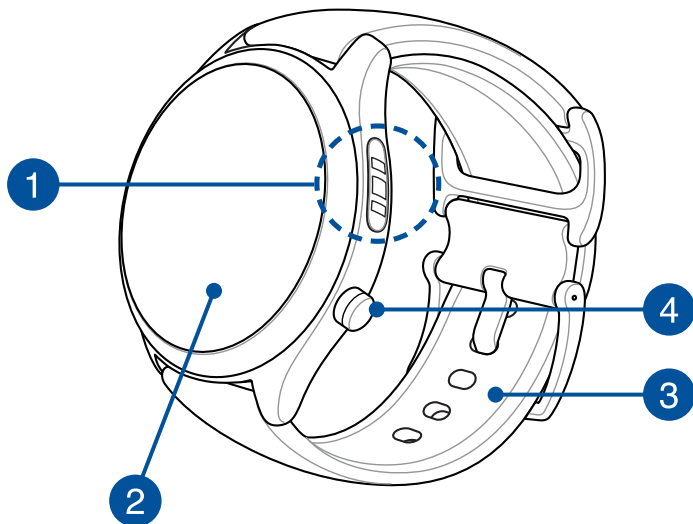
Battery precautions

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

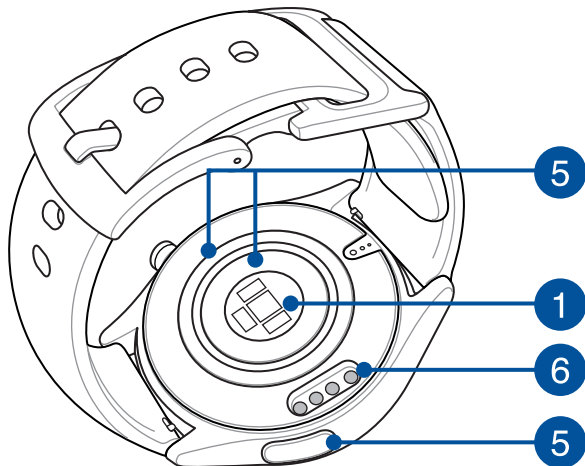
1

Getting started

Getting to know your ASUS VivoWatch SP



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



- *ASUS VivoWatch SP features 5 ATM water resistance that withstands pressures equivalent to a depth of 50 meters. Suitable for splashes, rain, showering and swimming.*
- *DO NOT use your ASUS VivoWatch SP in liquids with chemicals or salt water (such as sea water, swimming pools, or hot springs) as it may damage the charging connectors. If your ASUS VivoWatch SP has been in contact with the mentioned liquids, ensure to thoroughly rinse the connectors with fresh water and dry it with a clean cloth to prevent corrosion.*

1 PPG (Photoplethysmogram) sensor

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



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

2 Touch screen display panel

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



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

3 Strap

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

4

Home button

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

Press and hold this button for one (1) second to power on your ASUS VivoWatch SP, or press and hold this button for three (3) seconds to power off your ASUS VivoWatch SP. Press and hold this button for ten (10) seconds if you need to force restart your ASUS VivoWatch SP.



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

5

Electrode

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



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

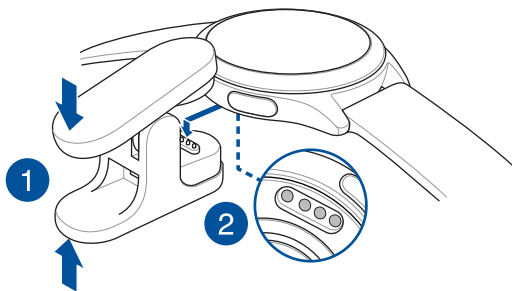
6

Charging connectors (Input: 5Vdc, 0.5A)

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

Charging your ASUS VivoWatch SP

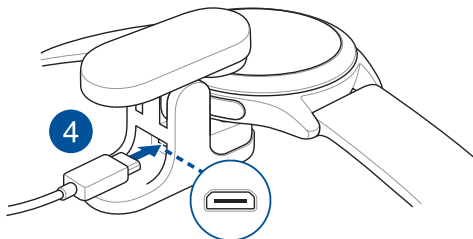
1. Open the charging clip.
2. Align and place the charging connectors on the back of your ASUS VivoWatch SP onto the charging connectors on the charging clip.



Before connecting the charging clip to your ASUS VivoWatch SP, ensure that the charging connectors and the bottom of the ASUS VivoWatch SP are clean and dry to prevent corrosion and malfunction:

- 1. Gently wipe the charging connectors with a clean flannel.*
- 2. Wipe dry your ASUS VivoWatch SP.*

3. Ensure the charging clip holds onto your ASUS VivoWatch SP firmly.
4. Connect the USB cable to the charging clip, then connect the USB cable to a power source to start charging.



Your ASUS VivoWatch SP automatically powers on when fully charged.



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

2

Using your ASUS VivoWatch SP

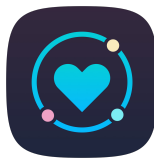
Installing the companion app

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

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



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

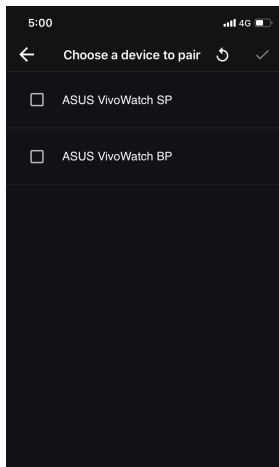
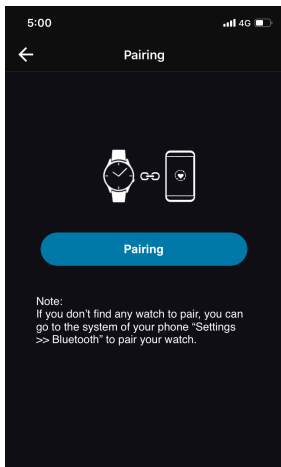


Pairing for the first time



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

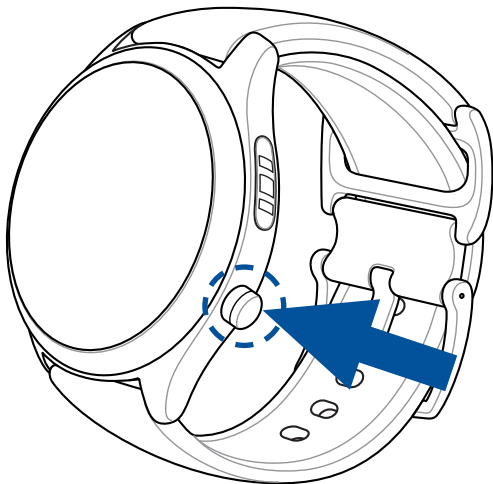
1. Press and hold the **Home button** for one (1) second to power on your ASUS VivoWatch SP.
2. Launch the **ASUS HealthConnect App**.
3. Follow the onscreen instructions on your phone and ASUS VivoWatch SP to complete the pairing process.



Navigating your ASUS VivoWatch SP

Unlocking your ASUS VivoWatch SP

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



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

Scrolling through ASUS VivoWatch SP features

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



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

Viewing more information for the selected feature

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



Not all features contain additional information.

ASUS VivoWatch SP features

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



The screens shown in this manual are for reference only.

Home screen

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

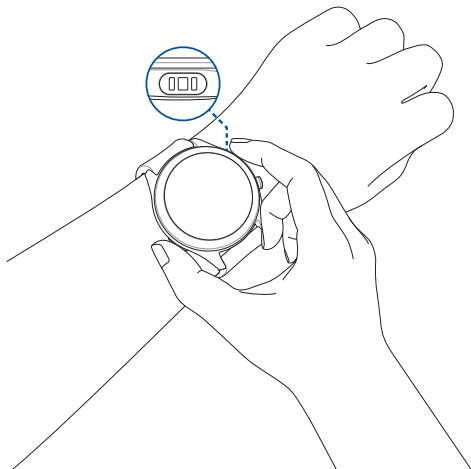


Icon	Description
	Locked
	Battery level
	Connected
	Alarm

PTT index screen

This screen allows you to measure your health data. Your ASUS VivoWatch SP can also estimate your emotional stress by using the PTT (Pulse Transit Time) Index.

Swipe right from the **Home screen** to enter the **PTT index screen**. Place your thumb and index finger onto the electrode and the PPG sensor.



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

To get more accurate results:

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



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

Body Harmony measuring screen

This screen allows you to measure your Body Harmony (including the Stress index and Relax index). The Body Harmony data will help you to keep track of your well-being, and ultimately, enable you to improve the balance of your body and mind.



Pulse O2 level screen

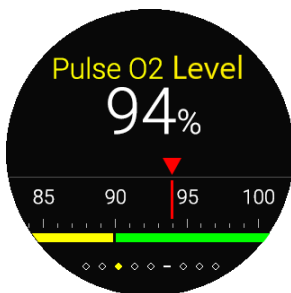
Your ASUS VivoWatch SP features a wrist-based Pulse O2 level function. It will help you determine how your body is acclimating to high altitudes for alpine sports and expeditions.

Entering Pulse O2 level mode

To enter Pulse O2 level mode, swipe left or right to the screen that displays **Pulse O2 Level**. Please wear it on your wrist and place your thumb and index finger onto the electrode and the PPG sensor. Make sure your ASUS VivoWatch SP sits properly on your wrist, the measurement will begin automatically.



On your ASUS VivoWatch SP, your Pulse O2 level reading appears as a percentage and color on the graph.

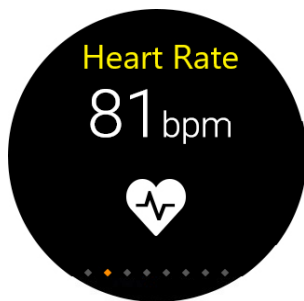


Using the ASUS HealthConnect App for Pulse O2 level reading

On the ASUS HealthConnect app, you will have access to additional details about your Pulse O2 level readings, including trends over multiple days.

Heart rate screen

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



To get more accurate results:

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

Exercise screen

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

Entering exercise mode

To enter exercise mode, swipe left or right to the **Exercise** screen, then select **Outdoor** or **Indoor** and tap  to enter exercise mode.



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

Exiting exercise mode

To exit exercise mode, press the **Home button**, then tap  to exit exercise mode.



Settings

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

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



Setting	Description
Time	Adjust the time.
Profile	Adjust your profile. Enter your personal information correctly for more accurate health data.
Target	Set your daily calorie goal and step goal.
Brightness	Adjust the brightness of your ASUS VivoWatch SP. This effect is more noticeable in darker environments.
Language	Change device language.
About	View more information about your device, such as firmware version, serial number, app QR code, reset device, etc.

Activities screen

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

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



Swipe up or down to view other activities.

Notifications

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



Reminders

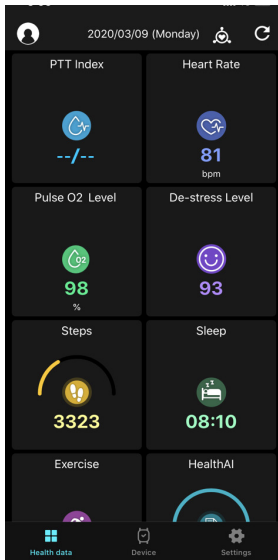
Your ASUS VivoWatch SP will also show you walk and pill reminders to aid you towards a healthier lifestyle.



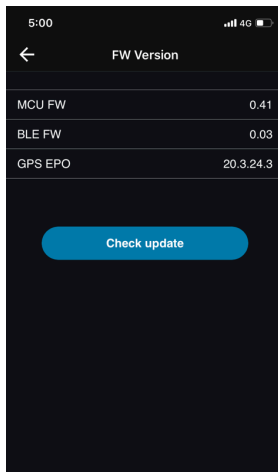
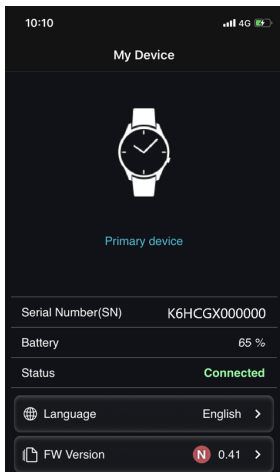
Updating your ASUS VivoWatch SP

Updating through the ASUS HealthConnect App

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



3. On **My Device** screen, select **FW Version** and tap **Check update** to check if your current version is up to date.



Introduction

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

DATE D'ACHAT : _____

NUMÉRO DE SÉRIE : _____

Agrafez votre reçu ici

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

À propos de ce manuel

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

Chapitre 1 : Mise en route

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

Chapitre 2 : Utilisation de l'ASUS VivoWatch SP

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

Annexes

Cette section inclut un certain nombre de notices.



Lisez attentivement toutes les informations du manuel d'instructions et toute autre documentation se trouvant dans l'emballage avant d'utiliser l'appareil. Pour télécharger le manuel d'utilisation complet de ce produit, consultez notre site multilingue d'assistance en ligne sur : https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-SP-HC-A05/HelpDesk_Manual/.

Messages

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



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



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



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

Typographie

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

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

Précautions relatives à la sécurité

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

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



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

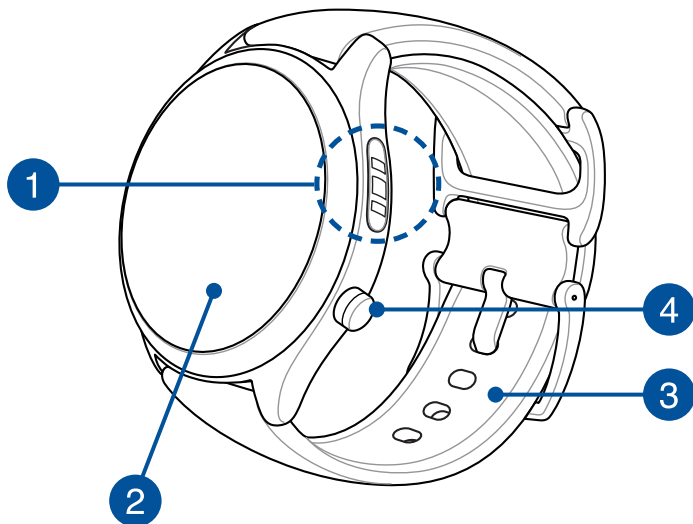
Précautions relatives à la batterie

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

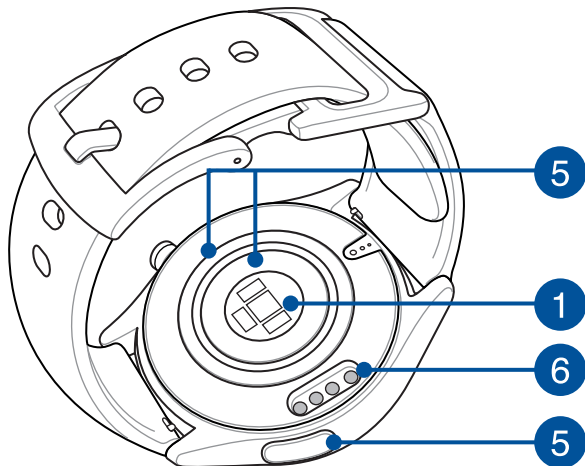
1

Prise en main

Présentation de votre ASUS VivoWatch SP



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



- *ASUS VivoWatch SP offre une étanchéité de 5 ATM et peut résister à une pression équivalente à une profondeur de 50 mètres. Résiste aux éclaboussures, peut être portée sous la douche et pendant la nage.*
- *N'utilisez PAS l'ASUS VivoWatch SP dans des liquides contenant des produits chimiques ou dans l'eau salée (telle que l'eau de mer, l'eau de piscine, ou l'eau de sources chaudes). Le faire peut endommager les connecteurs de charge. Si la montre est entrée en contact avec les liquides mentionnés, nettoyez soigneusement les connecteurs avec de l'eau fraîche et séchez-les à l'aide d'un chiffon sec pour éviter les risques de corrosion.*

1 Capteur PPG (photopléthysmogramme)

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



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

2 Écran tactile

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



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

3 Bracelet

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

4

Bouton accueil

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

Maintenez ce bouton enfoncé pendant une (1) seconde pour allumer votre ASUS VivoWatch SP ou pendant trois (3) secondes pour éteindre votre ASUS VivoWatch SP. Maintenez ce bouton enfoncé pendant deux (10) secondes pour redémarrer votre ASUS VivoWatch SP.



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

5

Électrode

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



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

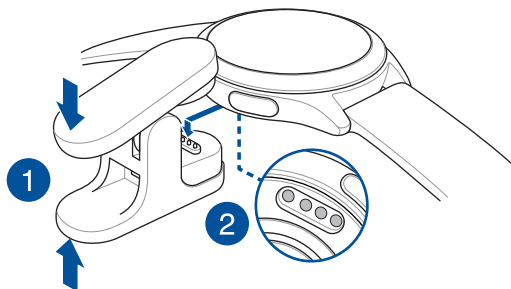
6

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

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

Charger votre ASUS VivoWatch SP

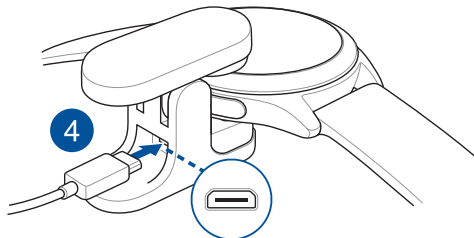
1. Ouvrez la pince de charge.
2. Alignez et placez les connecteurs de charge situés à l'arrière de votre ASUS VivoWatch SP sur les connecteurs de la pince de charge.



Avant de placer la pince de charge sur votre ASUS VivoWatch SP, assurez-vous que les connecteurs de charge et la face inférieure de la VivoWatch SP sont propres et secs, afin d'éviter toute corrosion ou dysfonctionnement:

1. *Essuyez délicatement les connecteurs de charge avec un tissu propre.*
2. *Essuyez votre ASUS VivoWatch SP.*

3. Assurez-vous que la pince de charge tiennent fermement votre ASUS VivoWatch SP.
4. Connectez le câble USB à la pince de charge, puis connectez le câble USB à une source d'alimentation pour commencer à charger.



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



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

2

Utilisation de l'ASUS VivoWatch SP

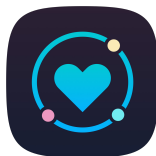
Installer l'application compagnon

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

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



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

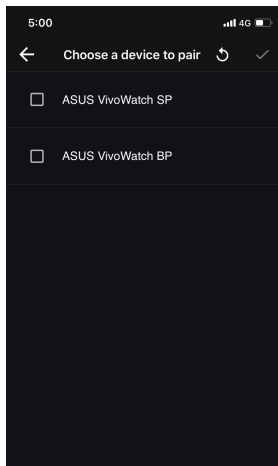
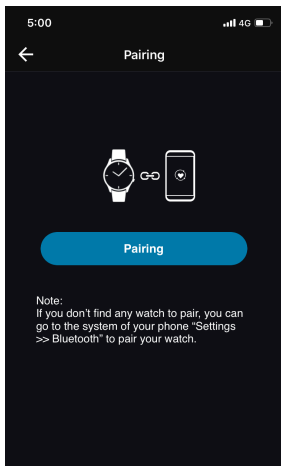


Première association



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

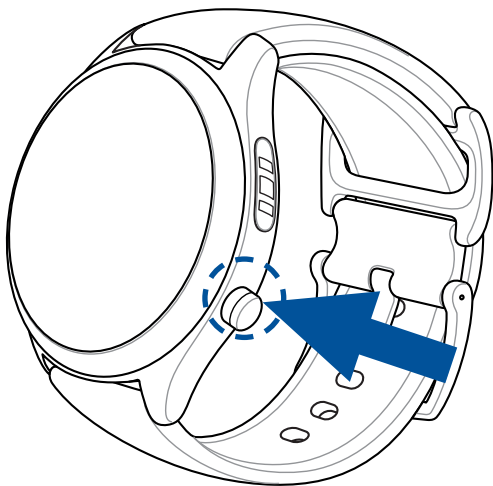
1. Maintenez le **bouton d'accueil** pendant une (1) seconde pour allumer votre ASUS VivoWatch SP.
2. Lancez l'application **ASUS HealthConnect App**.
3. Suivez les instructions apparaissant à l'écran de votre téléphone et votre ASUS VivoWatch SP pour terminer l'association.



Naviguer sur votre ASUS VivoWatch SP

Déverrouiller votre ASUS VivoWatch SP

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



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

Faire défiler les fonctionnalités ASUS VivoWatch SP

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



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

Afficher plus d'informations sur la fonctionnalité sélectionnée

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

Français



Certaines fonctionnalités ne contiennent pas d'informations supplémentaires.

Caractéristiques de l'ASUS VivoWatch SP

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



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

Écran d'accueil

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

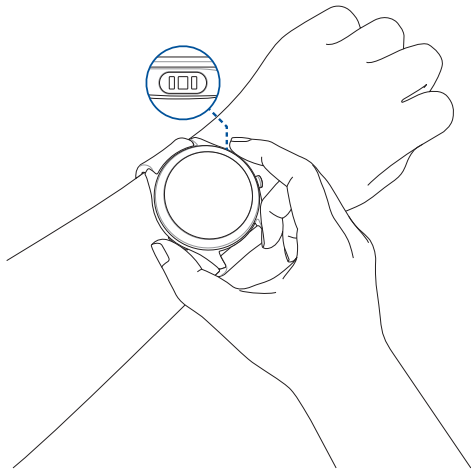


Icône	Description
	Locked (Verrouillé)
	Niveau de charge de la batterie
	Connecté
	Alarme

Écran d'indice TTP

Cet écran vous permet de mesurer vos données de santé. Votre ASUS VivoWatch SP peut également évaluer votre stress émotionnel en utilisant l'indice TTP (Temps de Transit du Pouls).

Faites glisser vers la droite à partir de l'écran d'**Accueil** pour accéder à l'écran **Indice TTP**. Placez votre pouce et votre index sur l'électrode et le capteur PPG.



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

Pour garantir des résultats précis :

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

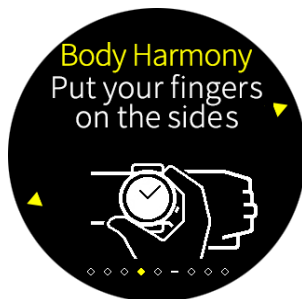


- *La précision du capteur PPG peut varier en fonction de la méthode de mesure utilisée et de l'environnement dans lequel l'indice est mesuré. Si le capteur PPG est sale, nettoyez-le avec un chiffon propre et réessayez.*
- *Ne regardez pas directement dans le capteur PPG. Le faire peut entraîner des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

Écran de mesure d'harmonie corporelle

Cet écran vous permet de mesurer votre harmonie corporelle (qui inclut l'indice de stress et l'indice de relaxation). Les données d'harmonie corporelle vous aideront à surveiller votre bien-être, pour finalement vous permettre d'équilibrer votre corps et votre esprit.

Français



Écran de niveau Pulse O2

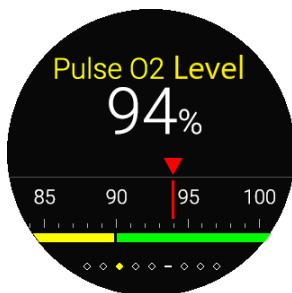
Votre ASUS VivoWatch SP propose une fonction de mesure du niveau Pulse O2 (indice SpO₂) au poignet. Il vous aidera à déterminer le niveau d'adaptation de votre corps aux hautes altitudes, pour les sports alpins et les randonnées en montagne.

Accéder au mode Pulse O2

Pour accéder au mode Pulse O2, faites glisser vers la gauche ou la droite jusqu'à atteindre l'écran **Niveau Pulse O2**. Veuillez porter votre VivoWatch SP sur votre poignet et placer votre pouce et votre index sur l'électrode et le capteur PPG. Assurez-vous que votre ASUS VivoWatch SP est correctement placée sur votre poignet, la mesure démarrera automatiquement.



Sur votre ASUS VivoWatch SP, la mesure de l'indice SpO_2 apparaît en pourcentage et en couleur sur le graphique.

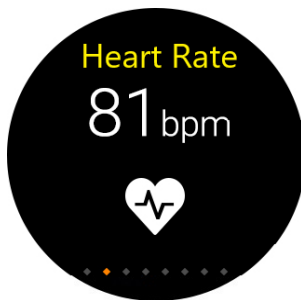


Utiliser l'application ASUS HealthConnect pour mesurer le niveau Pulse O2

Dans l'application ASUS HealthConnect, vous aurez accès à plus de détails sur les mesures de saturation pulsée en oxygène.

Écran de rythme cardiaque

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



Pour garantir des résultats précis :

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

Écran d'exercice

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

Passer en mode exercice

Pour passer en mode exercice, faites glisser vers la gauche ou la droite jusqu'à l'écran **Exercice**, puis sélectionnez **Extérieur** ou **Intérieur** et appuyez sur .



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

Quitter le mode exercice

Pour quitter le mode exercice, appuyez sur le bouton **Accueil** puis sur .



Paramètres

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

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



Paramètre	Description
Heure	Règle l'heure.
Profil	Règle le profil. Entrez vos informations personnelles correctement pour des mesures de vos données de santé plus précises.
Cible	Définit votre objectif calorique et votre objectif de nombre de pas quotidien.
Luminosité	Règle la luminosité de votre montre. Cet effet est plus visible dans les environnements sombres.
Langue	Changer la langue de l'appareil.
À propos	Affiche plus d'informations sur votre appareil, telles que la version du firmware, le numéro de série, le code QR d'application, la réinitialisation de l'appareil, etc.

Écran des activités

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

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



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

Notifications

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



Rappels

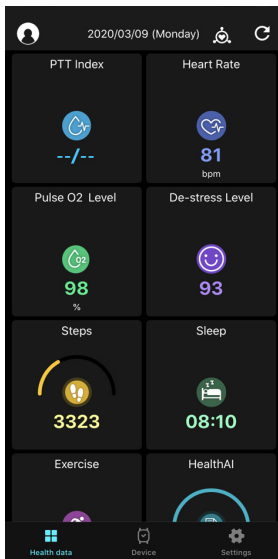
Votre ASUS VivoWatch SP affichera également des rappels de marche et de prise de médicaments pour vous aider à adopter un mode de vie plus sain.



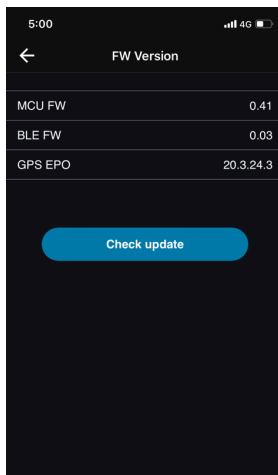
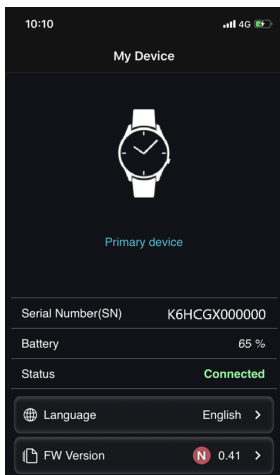
Mettre à jour votre ASUS VivoWatch SP

Mise à jour via l'application ASUS HealthConnect

1. Lancez l'application **ASUS HealthConnect App**.
2. À partir de l'écran Aujourd'hui, appuyez sur **Appareil** en bas.



3. Sur l'écran **Mon appareil**, sélectionnez **Version du firmware** et appuyez sur **Vérifier les mises à jour** pour vérifier si votre version actuelle est la plus récente.



Einführung

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

KAUFDATUM: _____

SERIENNUMMER: _____

Heften Sie Ihren Kaufbeleg hier an.

Registrieren Sie Ihr Produkt unter

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

Über dieses Handbuch

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

Kapitel 1: Erste Schritte

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

Kapitel 2: Ihre ASUS VivoWatch SP verwenden

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

Anhang

Dieser Abschnitt enthält Hinweise zu Ihrer ASUS VivoWatch SP.



Lesen Sie alle Informationen in der Bedienungsanleitung und mögliche weitere Hinweiszettel im Paket, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Für die vollständige Handbuchversion zu Ihrer ASUS VivoWatch SP besuchen Sie unsere mehrsprachige Webseite unter: https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-SP-HC-A05/HelpDesk_Manual/.

Anmerkungen zu diesem Handbuch

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



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



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



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

Typographie

- Fett** = Diese Schriftart zeigt Ihnen ein Menü oder ein Element, welches ausgewählt werden muss.
- KURSIV** = Diese Schriftart zeigt an, dass Sie sich auf einen bestimmten Abschnitt in diesem Handbuch beziehen können.

Sicherheitshinweise

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

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



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

Vorsichtsmaßnahmen zum Akku

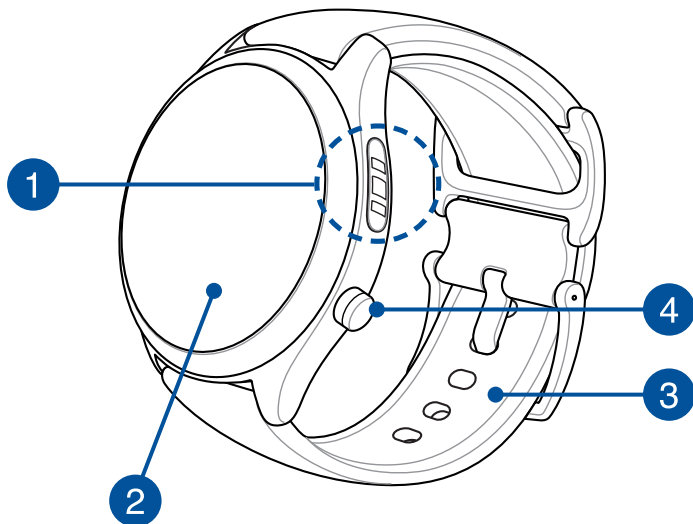
- Nicht durch Verbrennen entsorgen.
- Versuchen Sie nie, den Akku kurzzuschließen.
- Versuchen Sie nicht, den Akku zu de-/montieren.
- Unterbrechen Sie die Nutzung, falls der Akku ausläuft.

1

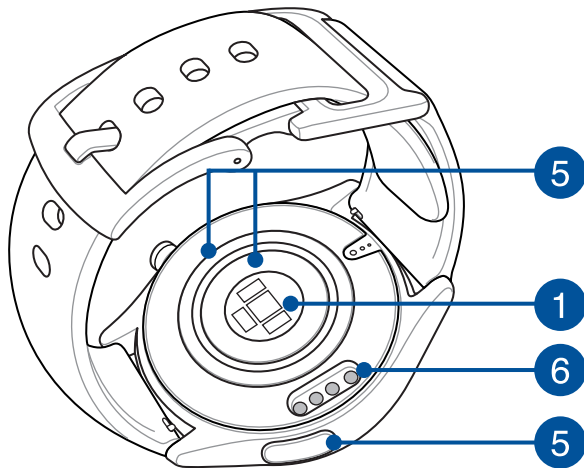
Erste Schritte

Ihre ASUS VivoWatch SP kennenlernen

Deutsch



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



- Die ASUS VivoWatch SP verfügt über eine Wasserfestigkeit von 5 ATM, wodurch sie einem Druck standhält, der einer Tiefe von 50 Metern entspricht. Sie hält Spritzwasser, Regen, das Duschen und Schwimmen aus.
- Verwenden Sie Ihre ASUS VivoWatch SP NICHT in mit Chemikalien oder Salzwasser versetzten Flüssigkeiten (z.B. Meerwasser, Schwimmbäder oder Thermalbäder), da dies die Ladeanschlüsse beschädigen kann. Falls Ihre ASUS VivoWatch SP mit den genannten Flüssigkeiten in Kontakt gekommen ist, stellen Sie sicher, dass Sie die Ladeanschlüsse gründlich mit frischem Wasser spülen und anschließend mit einem sauberen Tuch abtrocknen, um Korrosion zu verhindern.

1 PPG (Photoplethysmografie)-Sensor

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



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

2 Touchscreen-Display

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



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

3 Armband

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

4

Home-Taste

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

Halten Sie diese Taste für eine (1) Sekunde gedrückt, um Ihre ASUS VivoWatch SP einzuschalten, oder halten Sie diese Taste für drei (3) Sekunden gedrückt, um Ihre ASUS VivoWatch SP auszuschalten. Halten Sie diese Taste für zehn (10) Sekunden gedrückt, wenn Sie einen Neustart Ihrer ASUS VivoWatch SP erzwingen möchten.



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

5

Elektrode

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



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

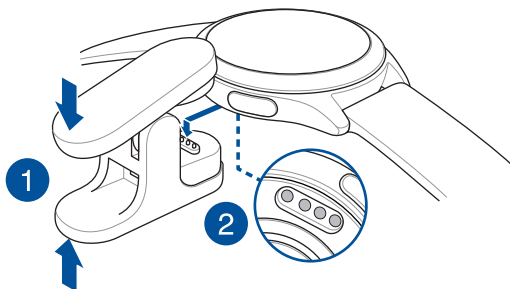
6

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

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

Ihre ASUS VivoWatch SP aufladen

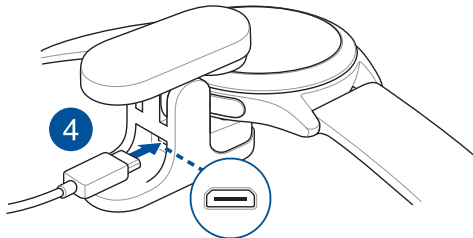
1. Öffnen Sie den Ladeclip.
2. Richten Sie die Ladeanschlüsse auf der Rückseite Ihrer ASUS VivoWatch SP an den Ladestiften Ihres Ladeclips aus.



Stellen Sie vor dem Anschließen des Ladeclips an Ihrer ASUS VivoWatch SP sicher, dass die Ladeanschlüsse und die Unterseite der ASUS VivoWatch SP sauber und trocken sind, um Korrosion und Fehlfunktionen zu vermeiden:

- 1. Wischen Sie die Ladeanschlüsse vorsichtig mit einem sauberen Lappen ab.*
- 2. Wischen Sie Ihre ASUS VivoWatch SP trocken.*

3. Stellen Sie sicher, dass der Ladeclip fest mit Ihrer ASUS VivoWatch SP verbunden ist.
4. Schließen Sie das USB-Kabel an den Ladeclip an, verbinden Sie dann das andere Ende des USB-Kabels mit einer Stromquelle, um den Ladevorgang zu starten.



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



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

2

Ihre ASUS VivoWatch SP verwenden

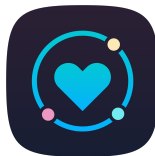
Installieren der Begleit-App

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

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



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

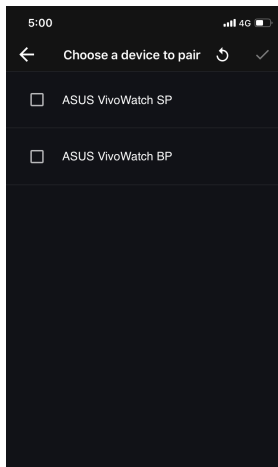
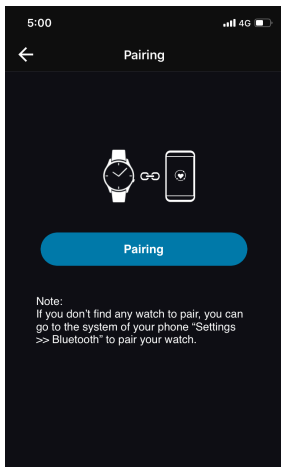


Erste Kopplung



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

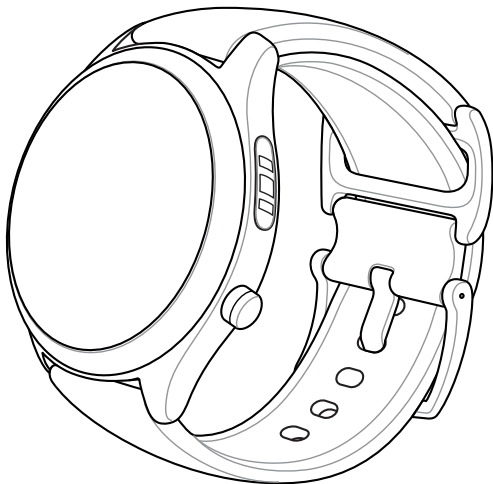
1. Halten Sie die **Home-Taste** für eine (1) Sekunde gedrückt, um Ihre ASUS VivoWatch SP einzuschalten.
2. Starten Sie die **ASUS HealthConnect App**.
3. Befolgen Sie die Bildschirmanweisungen auf Ihrem Telefon und Ihrer ASUS VivoWatch SP, um den Kopplungsvorgang fertigzustellen.



Ihre ASUS VivoWatch SP navigieren

Ihre ASUS VivoWatch SP entsperren

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



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

Funktionen der ASUS VivoWatch SP durchblättern

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



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

Weitere Informationen für die ausgewählte Funktion anzeigen

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



Nicht alle Funktionen enthalten zusätzliche Informationen.

Funktionen der ASUS VivoWatch SP

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



Die in dieser Anleitung gezeigten Abbildungen dienen nur als Referenz.

Home-Bildschirm

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



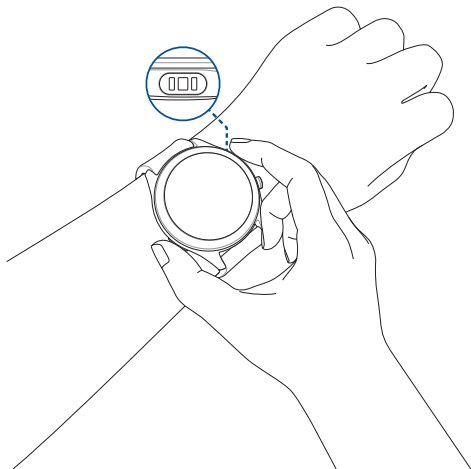
Sym- bol	Beschreibung
	Gesperrt
	Akkustand
	Verbunden
	Alarm

Bildschirm für den PTT-Index

Mit diesem Bildschirm können Sie Ihre Gesundheitswerte messen. Ihre ASUS VivoWatch SP kann außerdem Ihren emotionalen Stress mithilfe des PTT (Pulse Transit Time)-Index kalkulieren.

Wischen Sie im **Home-Bildschirm** nach rechts, um den **Bildschirm für den PTT-Index** aufzurufen. Legen Sie Ihren Daumen und Zeigefinger auf die Elektrode und den PPG-Sensor.

Deutsch



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

So erhalten Sie genauere Ergebnisse:

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



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

Bildschirm zum Messen Ihrer Körperharmonie

Mit diesem Bildschirm können Sie Ihre Körperharmonie messen (einschließlich des Stressindex und des Entspannungsindex). Die Körperharmonie-Daten helfen Ihnen dabei, Ihr Wohlbefinden im Auge zu behalten und letztendlich das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu verbessern.



Bildschirm für das Puls-Sauerstoff-Niveau

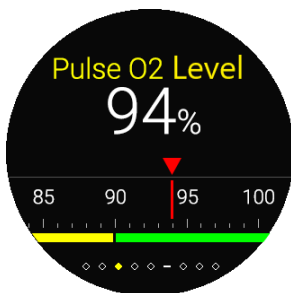
Ihre ASUS VivoWatch SP verfügt über eine Funktion zur Messung des Puls-Sauerstoff-Niveaus über das Handgelenk. Diese Funktion dient Ihnen als Unterstützung, wenn sich Ihr Körper für alpine Sportarten und Expeditionen an große Höhen gewöhnt.

Modus für das Puls-Sauerstoff-Niveau aufrufen

Um den Modus für das Puls-Sauerstoff-Niveau aufzurufen, wischen Sie nach links oder rechts zum Bildschirm, auf dem **Pulse O2 Level (Puls-Sauerstoff-Niveau)** angezeigt wird. Bitte tragen Sie Ihr Gerät am Handgelenk und legen Sie Ihren Daumen und Zeigefinger auf die Elektrode und den PPG-Sensor. Stellen Sie sicher, dass Ihre ASUS VivoWatch SP richtig am Handgelenk sitzt. Die Messung beginnt automatisch.



Der Wert Ihres Puls-Sauerstoff-Niveaus wird auf Ihrer ASUS VivoWatch SP als Prozentzahl mit einer Farbe in der Grafik angezeigt.



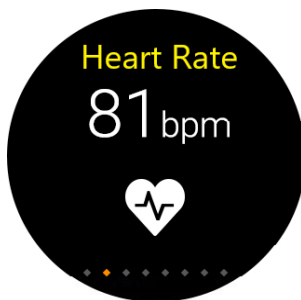
Deutsch

ASUS HealthConnect App zur Ermittlung Ihres Puls-Sauerstoff-Niveaus verwenden

Über die ASUS HealthConnect App haben Sie Zugriff auf zusätzliche Details zu Ihren Puls-Sauerstoff-Niveau-Messwerten, einschließlich Trends über mehrere Tage hinweg.

Herzfrequenzbildschirm

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



So erhalten Sie genauere Ergebnisse:

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

Trainingsbildschirm

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

Trainingsmodus aufrufen

Zum Starten des Trainingsmodus wischen Sie zum **Trainingsbildschirm** nach links oder rechts, dann wählen Sie **Outdoor (Außenbereich)** oder **Indoor (Innenbereich)** aus und tippen auf .



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

Trainingsmodus beenden

Zum Verlassen des Trainingsmodus drücken Sie auf die **Home-Taste**, dann tippen Sie auf .



Deutsch

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



Einstellungen	Beschreibung
Zeit	Stellen Sie die Zeit ein.
Profil	Passen Sie Ihr Profil an. Geben Sie Ihre persönlichen Daten korrekt ein, um genauere Gesundheitsmesswerte zu erhalten.
Ziel	Legen Sie Ihr tägliches Kalorien- und Schrittziel fest.
Helligkeit	Passen Sie die Helligkeit Ihrer ASUS VivoWatch SP an. Dieser Effekt macht sich in dunkleren Umgebungen deutlicher bemerkbar.
Sprache	Ändern Sie die Sprache des Geräts.
Über	Zeigen Sie weitere Informationen zu Ihrem Gerät an, z. B. Firmwareversion, Seriennummer, App QR-Code, Geräte-Reset, etc.

Aktivitätenbildschirm

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

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



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

Benachrichtigungen

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

Incoming
Call
- 091234XXXX -



Message
Andy 07:30
This is only the
third time a
parade like this

◀ 1/20 ▶

Deutsch

Erinnerungen

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

1 Hour
Reminder



Pill
Reminder

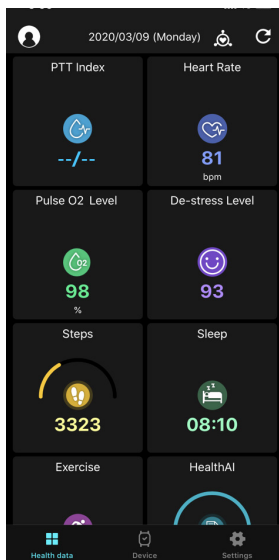
— 20:30 —
Antacid



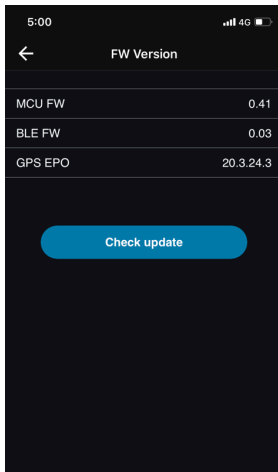
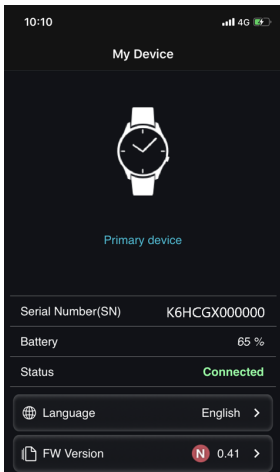
Ihre ASUS VivoWatch SP aktualisieren

Über die ASUS HealthConnect App aktualisieren

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



3. Wählen Sie im **Mein Gerät**-Bildschirm die Option **FW Version** (**Firmwareversion**) und tippen Sie auf **Check update (Nach Update suchen)**, um zu überprüfen, ob Ihre aktuelle Version auf dem neuesten Stand ist.



Introduzione

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

DATA D'ACQUISTO: _____

NUMERO DI SERIE: _____

Pinzate qui la ricevuta

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

Informazioni sul manuale

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

Capitolo 1: Per iniziare

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

Capitolo 2: Utilizzo del vostro ASUS VivoWatch SP

Informazioni generali sull'utilizzo del vostro ASUS VivoWatch SP.

Appendice

Comunicazioni e avvisi per il vostro ASUS VivoWatch SP.



Prima di operare il dispositivo leggete tutte le informazioni sul manuale di istruzioni e il resto del materiale contenuto nella confezione. Per la versione completa del manuale del vostro ASUS VivoWatch SP visitate il nostro sito multi-lingua all'indirizzo: https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-SP-HC-A05/HelpDesk_Manual/.

Note e messaggi del manuale

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



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



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



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

Formati carattere

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

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

Norme di sicurezza

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

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



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

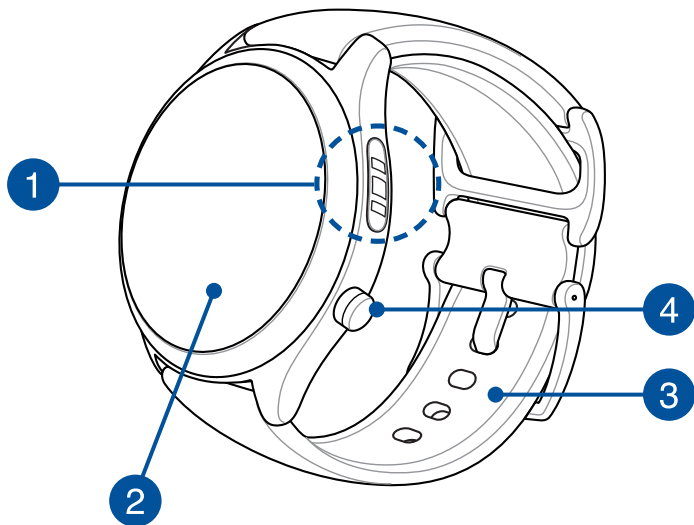
Norme di sicurezza per la batteria

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

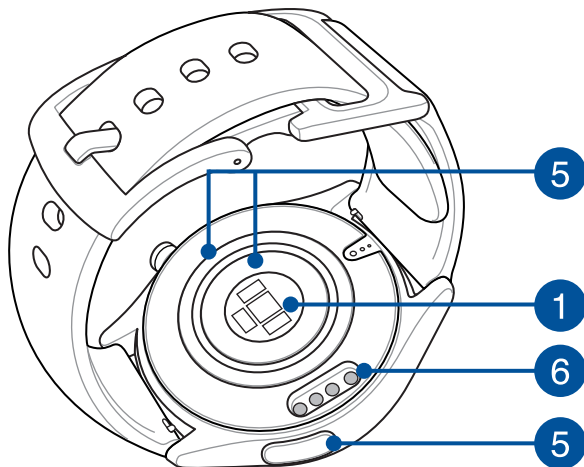
1

Per iniziare

Conoscete il vostro ASUS VivoWatch SP



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



- *ASUS VivoWatch SP è resistente all'acqua fino a 5 ATM, in grado di sopportare una pressione equivalente ad una profondità di 50 metri. Il prodotto può essere utilizzato in caso di spruzzi, pioggia, nuoto o sotto la doccia.*
- *NON usate il vostro ASUS VivoWatch SP a contatto con liquidi contenenti sostanze chimiche o in acqua salata (mare, piscine o sorgenti di acqua calda), potreste danneggiare i connettori di ricarica. Se il vostro ASUS VivoWatch SP entrasse in contatto con uno di questi liquidi assicuratevi di risciacquare con cura i connettori con dell'acqua fresca, quindi asciugate con un panno pulito per prevenire la corrosione.*

1 Sensore PPG (Fotopletismografia)

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



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

2 Schermo touch

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



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

3 Cinturino

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

4

Pulsante Home

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

Premete e tenete premuto questo pulsante per un (1) secondo per accendere ASUS VivoWatch SP, o premete e tenete premuto questo pulsante per tre (3) secondi per spegnere ASUS VivoWatch SP. Premete e tenete premuto questo pulsante per dieci (10) secondi per forzare il riavvio di ASUS VivoWatch SP.



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

5

Elettrodo

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



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

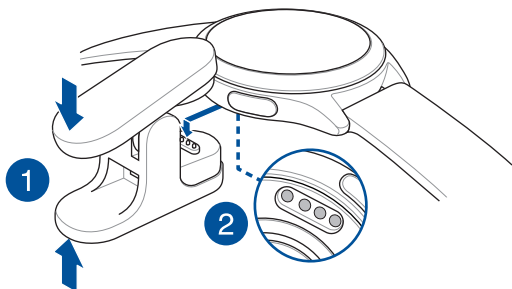
6

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

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

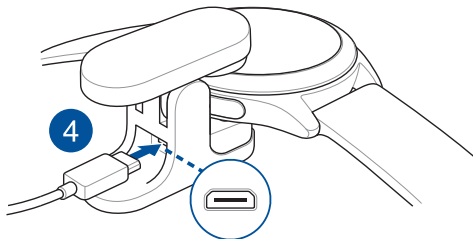
Caricare la batteria di ASUS VivoWatch SP

1. Aprite la clip di ricarica.
2. Allineate e posizionate i connettori di ASUS VivoWatch SP sui connettori presenti sulla clip di ricarica.



Prima di collegare la clip di ricarica ad ASUS VivoWatch SP assicuratevi che i connettori di ricarica sulla parte inferiore di ASUS VivoWatch SP siano puliti e asciutti, per prevenire corrosione e malfunzionamenti: 1. Pulite delicatamente i connettori di ricarica con un panno pulito. 2. Asciugate con cura il vostro ASUS VivoWatch SP.

3. Assicuratevi che la clip di ricarica sia fissata correttamente a ASUS VivoWatch SP.
4. Collegate il cavo USB alla clip di ricarica, quindi collegare il cavo USB ad una fonte di alimentazione per avviare la ricarica.



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



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

2

Utilizzo del vostro ASUS VivoWatch SP

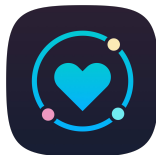
Installazione dell'app di supporto

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

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



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

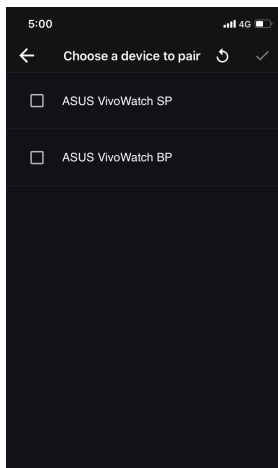
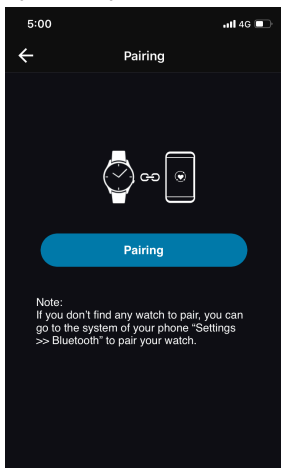


Prima associazione con il telefono



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

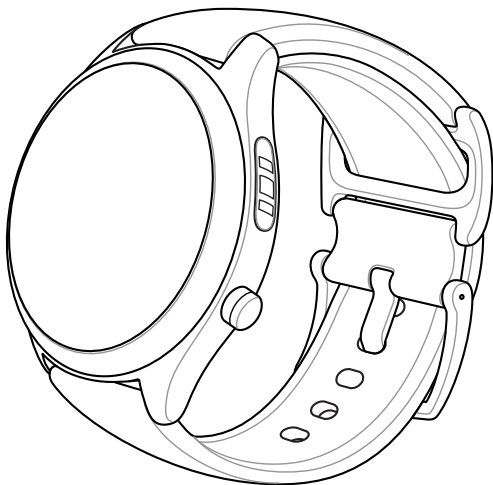
1. Premete e tenete premuto il pulsante **Home** per un (1) secondo per accendere ASUS VivoWatch SP.
2. Avviate l'app **ASUS HealthConnect**.
3. Seguite le istruzioni sul vostro dispositivo e su ASUS VivoWatch SP per completare il processo di associazione.



Navigare ASUS VivoWatch SP

Sblocco di ASUS VivoWatch SP

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



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

Scorrimento tra le funzioni di ASUS VivoWatch SP

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



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

Visualizzare più informazioni per la funzione selezionata

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



Non tutte le funzioni dispongono di informazioni aggiuntive.

Funzioni di ASUS VivoWatch SP

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



Le schermate in questa sezione hanno scopo puramente illustrativo.

Schermata Home

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

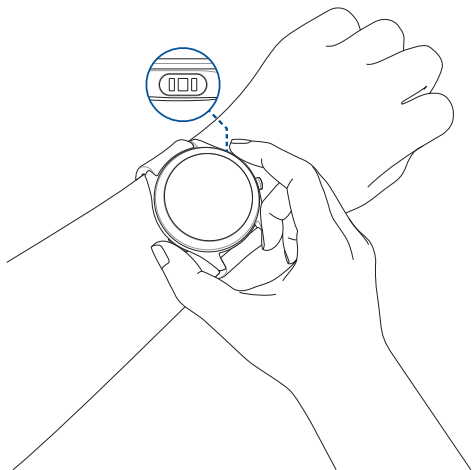


Icona	Descrizione
	Bloccato
	Livello batteria
	Connesso
	Sveglia

Schermata PTT Index

Questa schermata permette di misurare i dati sulla salute. ASUS VivoWatch SP è anche in grado di stimare lo stress emotivo tramite l'indice PTT (Pulse Transit Time).

Scorrete verso destra nella schermata **Home** per accedere alla schermata **PTT Index**. Posizionate il pollice e l'indice sull'elettrodo e sul sensore PPG.



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

Per ottenere un risultato più accurato:

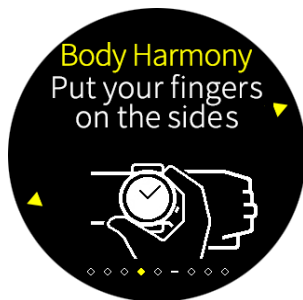
- Indossate ASUS VivoWatch SP normalmente e con il quadrante rivolto verso l'alto, con la parte inferiore di ASUS VivoWatch SP a contatto con la pelle e ASUS VivoWatch SP non a contatto con l'osso del polso.
- Indossate ASUS VivoWatch SP in modo confortevole. Non allacciate il cinturino di ASUS VivoWatch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



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

Schermata di misurazione Body Harmony

Questa schermata permette di misurare l'armonia del vostro corpo (sono inclusi gli indici di stress e rilassamento). I dati di Body Harmony vi permettono di tenere traccia del vostro benessere e vi aiutano a migliorare il bilanciamento tra corpo e mente.



Schermata Pulse O2 Level

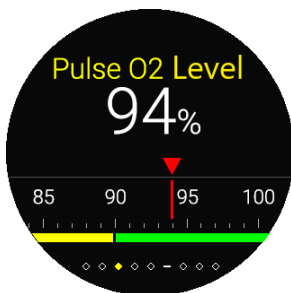
Il vostro ASUS VivoWatch SP è dotato di una funzione Pulse O2 Level. Vi aiuterà a determinare in che modo il vostro corpo si adatta ad elevate altitudini nel caso degli sport alpini e durante le spedizioni.

Entrare nella modalità Pulse O2 Level

Per entrare nella modalità Pulse O2 Level scorrete verso destra o sinistra fino ad arrivare alla schermata che mostra **Pulse O2 Level**. Indossate l'orologio sul polso e posizionate pollice e indice sull'elettrodo e sul sensore PPG. Assicuratevi che ASUS VivoWatch SP sia posizionato correttamente sul polso, la misurazione inizierà automaticamente.



Su ASUS VivoWatch SP la lettura del vostro Pulse O2 Level apparirà in percentuale e con dei colori su un grafico.

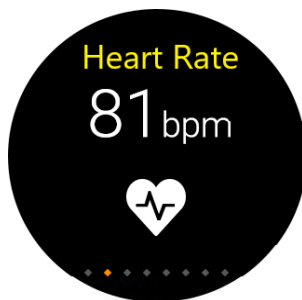


Utilizzo dell'app ASUS HealthConnect per la lettura di Pulse O2 Level

Nell'app ASUS HealthConnect avrete accesso ad informazioni aggiuntive in merito alla lettura di Pulse O2 Level, tra cui l'andamento su giorni diversi.

Schermata battito cardiaco

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



Per ottenere un risultato più accurato:

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

Schermata Esercizio

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

Entrare nella modalità Esercizio

Per entrare nella modalità Esercizio scorrete verso sinistra o destra fino a quando vedete la schermata **Esercizio**, quindi selezionate **Outdoor (Esterno)** o **Indoor (Interno)** e toccate .



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

Uscire dalla modalità Esercizio

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



Impostazioni

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

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



Impostazione	Descrizione
Data e ora	Regolazione dell'ora.
Profilo	Configurazione del vostro profilo. Inserite correttamente le vostre informazioni personali per ottenere dati sulla salute più accurati.
Obiettivo	Impostate il vostro obiettivo giornaliero di calorie e passi.
Luminosità	Permette di regolare la luminosità di ASUS VivoWatch SP. Questo effetto è più evidente negli ambienti bui.
Lingua	Permette di cambiare la lingua del dispositivo.
Informazioni su	Informazioni sul dispositivo quali versione del firmware, numero di serie, codice QR dell'app, reset del dispositivo, ecc.

Schermata Attività

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

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



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

Notifiche

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



Promemoria

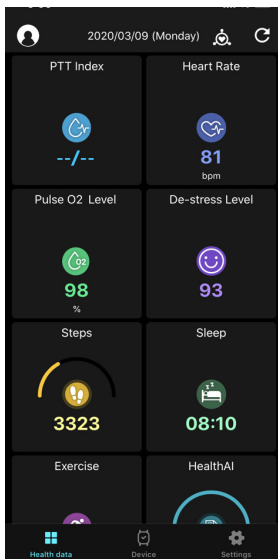
ASUS VivoWatch SP è anche in grado di mostrarvi promemoria per invitarvi a camminare o ad assumere i vostri farmaci/integratori, per indirizzarvi ad uno stile di vita salutare.



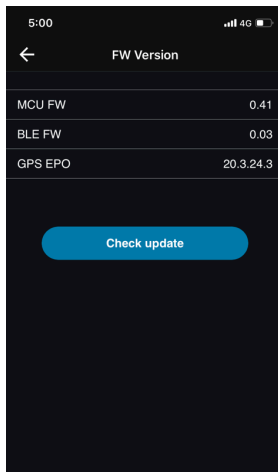
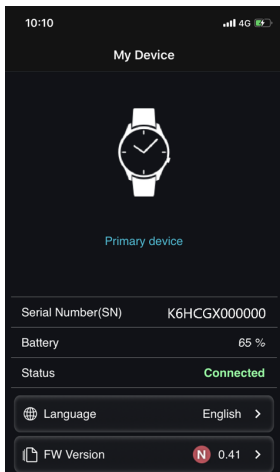
Aggiornamento di ASUS VivoWatch SP

Aggiornamento tramite app ASUS HealthConnect.

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



3. Nella schermata **Mio Dispositivo** selezionate **FW Version** e toccate **Controllo aggiornamenti** per verificare che la vostra versione sia aggiornata.



Введение

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

ДАТА ПОКУПКИ: _____

СЕРИЙНЫЙ НОМЕР: _____

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

О руководстве

В этом руководстве приведена информация о программных и аппаратных функциях устройства

Глава 1: Начало работы

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

Глава 2: Использование устройства

В этой главе приведена информация по использованию устройства.

Приложение

В этом разделе содержатся уведомления.



Перед использованием устройства прочитайте инструкцию по эксплуатации и любую другую документацию в коробке. Полное руководство ASUS VivoWatch SP можно найти на сайте: https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-SP-HC-A05/HelpDesk_Manual/.

Обозначения, используемые в руководстве

Для выделения ключевой информации используются следующие сообщения:



Информация, которой Вы должны следовать при выполнении задач.



Советы и полезная информация, которая поможет при выполнении задач.



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

Типографские обозначения

Жирный = Означает меню или выбранный элемент.

Курсив = Указывает разделы в этом руководстве.

Информация о правилах безопасности

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

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



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

Меры предосторожности при использовании аккумулятора

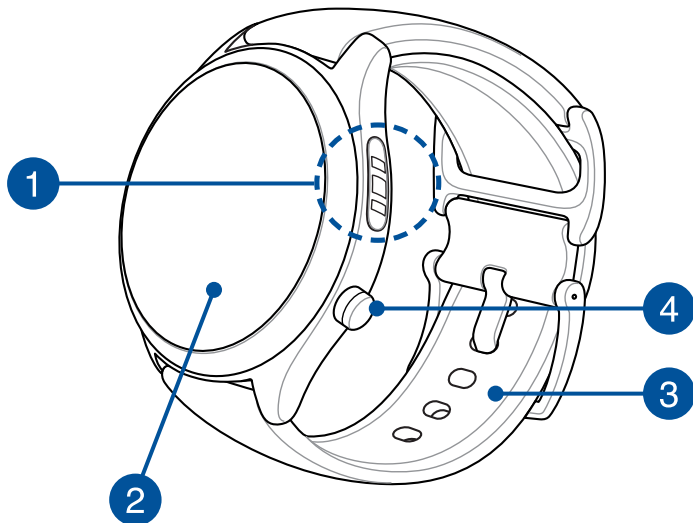
- Не бросайте аккумулятор в огонь.
- Не пытайтесь замыкать контакты аккумулятора.
- Не разбирайте аккумулятор.
- Прекратите использование при обнаружении протечки.

1

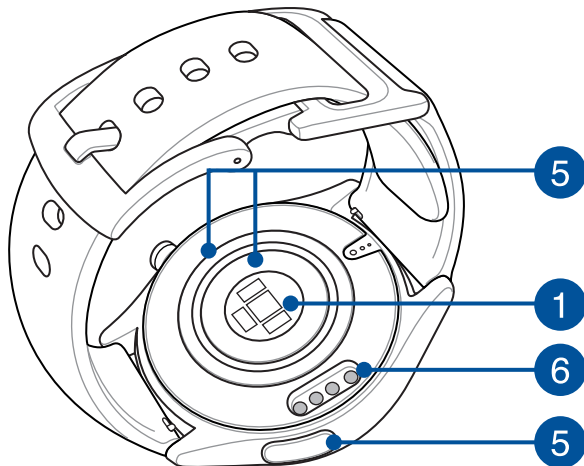
Русский

Начало работы

Знакомство с устройством



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



- *ASUS VivoWatch SP обладает водозащитой 5 ATM. Обеспечивается защита от водяных брызг, дождя, допустимо использование во время принятия душа и плавания.*
- *Не пользуйтесь устройством в жидкостях с химическими веществами или соленой воде (например, морская вода, бассейны или горячие источники) поскольку это может повредить контакты для подзарядки. Если устройство находилось в контакте с указанными жидкостями, тщательно промойте контакты пресной водой и вытрите насухо чистой тканью для предотвращения коррозии.*

1 Датчик ФПГ (фотоплетизмографический)

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



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

2 Сенсорный дисплей

Сенсорный дисплей позволяет Вам управлять устройством, используя жесты.



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

3 Ремешок

Ремешок позволяет носить устройство на руке.

4

Кнопка Home

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

Нажмите и удерживайте эту кнопку в течение 1 секунды для включения устройства или нажмите и удерживайте эту кнопку в течение 3 секунд для выключения устройства. Нажмите и удерживайте эту кнопку в течение 10 секунд для принудительного перезапуска устройства.



Во избежание потери данных сохраняйте свои данные перед отключением устройства.

5

Электрод

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



Подробную информацию смотрите в разделе «Использование устройства» этого руководства.

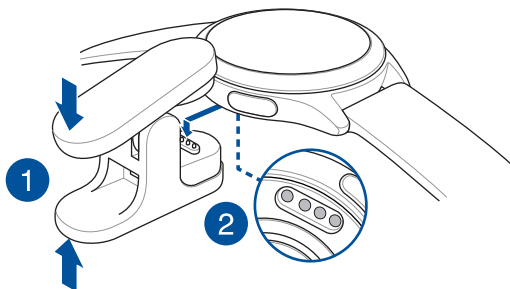
6

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

Совместите эти контакты с одноименными контактами зарядного устройства.

Зарядка часов

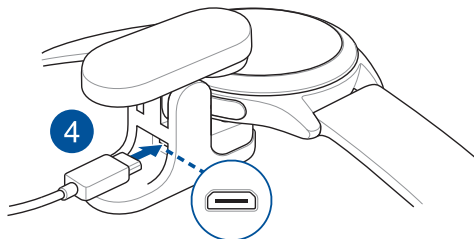
1. Откройте зарядное устройство.
2. Совместите контакты для подзарядки устройства с соответствующими контактами зарядного устройства.



Во избежание коррозии и неисправности перед подключением часов к зарядному устройству убедитесь, что устройство и его контакты сухие и чистые:

- 1. Аккуратно протрите контакты чистой тканью.*
- 2. Насухо вытрите устройство.*

3. Убедитесь, что часы надежно удерживаются в зарядном устройстве.
4. Подключите один конец кабеля USB к зарядному устройству, а другой - к источнику питания.



Когда зарядка завершена, устройство включится автоматически.



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

2

Использование устройства

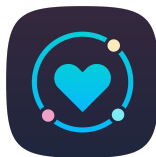
Установка приложений на телефон

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

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



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

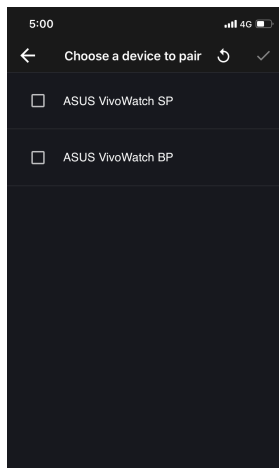
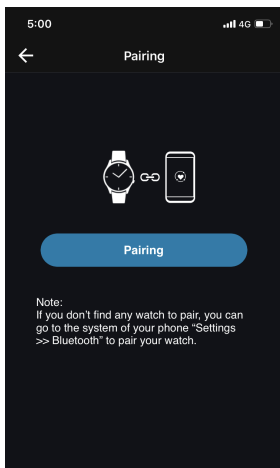


Сопряжение в первый раз



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

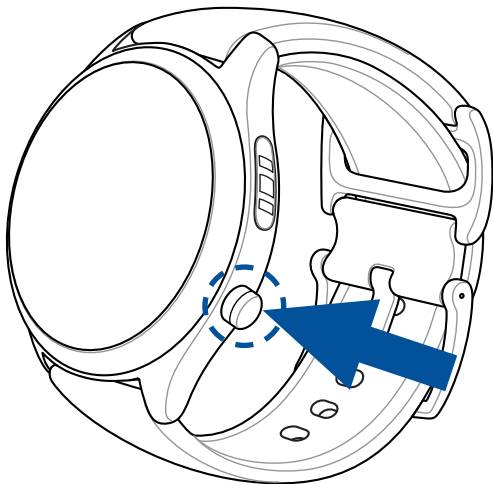
1. Нажмите и удерживайте кнопку **home** в течение 1 секунды для включения устройства.
2. Запустите приложение **ASUS HealthConnect**.
3. Следуйте инструкциям на экране телефона до завершения процесса сопряжения.



Навигация в ASUS VivoWatch SP

Разблокировка ASUS VivoWatch SP

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



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

Навигация по функциям ASUS VivoWatch SP

Проведите влево или вправо для просмотра функций ASUS VivoWatch SP.



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

Просмотр дополнительной информации о выбранной функции

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



Русский



Не все функции содержат дополнительную информацию.

Функции ASUS VivoWatch SP

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



Скриншоты экрана в данном руководстве приведены только для справки.

Главный экран

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

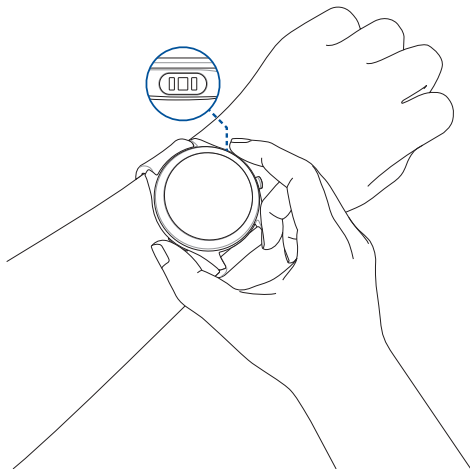


Иконка	Описание
	Блокировка
	Уровень заряда аккумулятора
	Подключен
	Будильник

Экран РТТ Индекс

На этом экране можно измерять данные о состоянии здоровья. ASUS VivoWatch SP также может оценить уровень эмоционального стресса в виде индекса РТТ (Pulse transit time), используя данные о времени прохождения пульсовой волны.

Для перехода на **Экран РТТ Индекс** на главном экране проведите по экрану вправо. Положите подушечку пальца на электрод и датчик ЭКГ.



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

Для получения более точных результатов:

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



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

Экран измерения гармонии тела

Этот экран позволяет измерять гармонию тела (включая уровень стресса и индекс расслабления). Данные гармонии тела помогут следить за самочувствием и, в итоге, позволят улучшить баланс тела и ума.



Экран Ур. Pulse O2

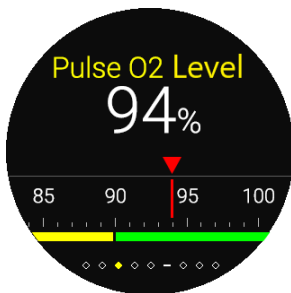
Часы оснащены функцией определения уровня насыщения крови кислородом. Во время упражнений, уровень насыщения крови кислородом позволит определить возможность нахождения на большой высоте при альпинизме и экспедициях.

Вход в режим Ур. Pulse O2

Для входа в режим Ур. Pulse O2, проведите по экрану влево или вправо для отображения **Ур. Pulse O2**. Наденьте часы на запястье и поместите большой и указательный пальцы на электрод и датчик ЭКГ. Убедитесь, что часы правильно надеты на запястье, измерение начнется автоматически.



Показания уровня кислорода в крови отображаются на часах в виде процентов и на графике.

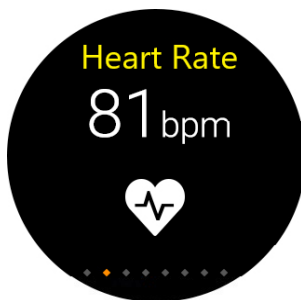


Использование приложения ASUS HealthConnect для считывания уровня кислорода в крови

В приложении ASUS HealthConnect можно посмотреть дополнительную информацию о ваших показаниях уровня кислорода в крови, включая тенденцию за несколько дней.

Экран пульса

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



Для получения более точных результатов:

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

Экран упражнений

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

Вход в режим упражнений

Для включения режима упражнений проведите влево или вправо на экране **Упражнение**, затем выберите **Снаружи** или **Внутри** и нажмите .



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

Выход из режима упражнений

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



Настройки

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

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



Настройки	Описание
Время	Установка времени.
Профиль	Настройка профиля. Укажите персональные данные для более точного измерения данных о состоянии здоровья.
Цель	Установите ежедневное целевое количество калорий и шагов.
Яркость	Настройка яркости. Этот эффект наиболее заметен в темное время суток.
Язык	Настройка языка интерфейса.
Справка	Подробная информация об устройстве, например версия прошивки, серийный номер, QR-код приложения, сброс устройства и т. п.

Экран активности

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

Можно просматривать ежедневные действия, например количество сделанных шагов, количество сожженных калорий, высота, на которой вы находитесь, время сна и время комфортного сна.



Проведите вверх или вниз для отображения других действий.

Уведомления

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



Напоминания

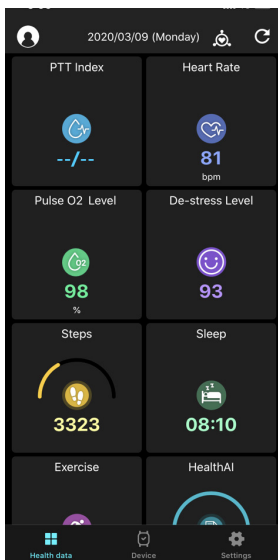
ASUS VivoWatch SP оснащается функцией напоминания о необходимости больше двигаться, а также функцией напоминания о приеме медикаментов.



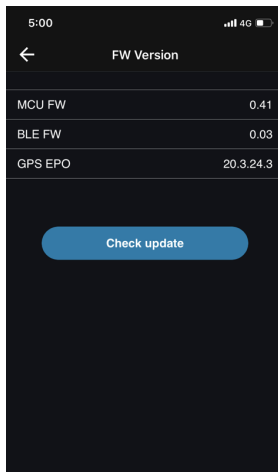
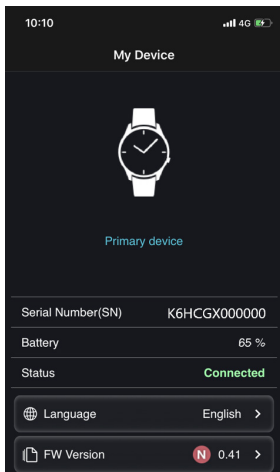
Обновление ASUS VivoWatch SP

Обновление через приложение ASUS HealthConnect

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



3. Для проверки обновлений на экране **Мое устройство** выберите **Версия прошивки** и нажмите **Проверить обновления**.



Introducción

¡Gracias por adquirir el ASUS VivoWatch SP! ASUS VivoWatch SP es el dispositivo portátil que incluye la tecnología ASUS HealthAI y algunas funciones físicas con todas las ventajas que supone ser preciso, inteligente y compacto. Complete la siguiente información para consulta futura:

FECHA DE COMPRA: _____

NÚMERO DE SERIE: _____

Abroche su recibo aquí

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

Acerca de este manual

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

Capítulo 1: Guía de inicio

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

Capítulo 2: Uso del ASUS VivoWatch SP

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

Apéndice

Esta sección incluye los avisos para el ASUS VivoWatch SP.



Antes de utilizar el dispositivo, lea toda la información del manual de instrucciones y cualquier otra documentación que se encuentre incluida en la caja. Para acceder a la versión completa del manual del ASUS VivoWatch SP, visite nuestro sitio web disponible en varios idiomas en: https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-SP-HC-A05/HelpDesk_Manual/.

Convenciones utilizadas en este manual

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



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



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



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

Tipografía

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

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

Precauciones de seguridad

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

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



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

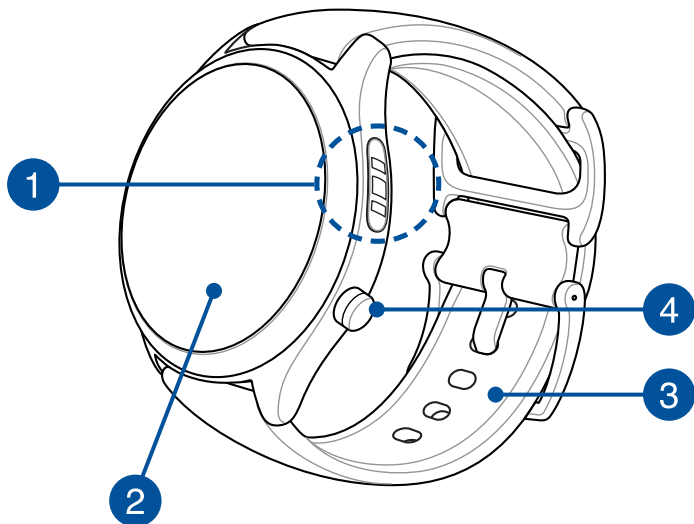
Precauciones con la batería

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

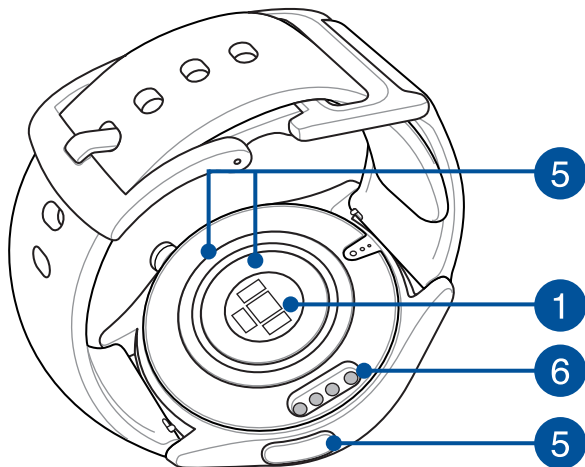
1

Guía de inicio

Descripción del ASUS VivoWatch SP



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



- *ASUS VivoWatch SP presenta una resistencia al agua de 5 ATM, es decir, soporta presiones equivalentes a una profundidad de 50 metros. Aguanta salpicaduras y la lluvia, y se puede duchar y nadar con él puesto.*
- *NO utilice el ASUS VivoWatch SP en líquidos con químicos o agua salada (como agua de mar, piscinas o fuentes termales), ya que esto podría dañar los conectores de carga. Si su ASUS VivoWatch SP ha estado en contacto con los líquidos mencionados, asegúrese de enjuagar meticulosamente los conectores con agua corriente y secarlos con un paño limpio para prevenir la corrosión.*

1 Sensor de fotopletismografía (PPG)

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



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

2 Panel de visualización de pantalla táctil

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



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

3 Correa

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

4 Botón de inicio

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

Presione este botón sin soltarlo durante un (1) segundo para encender su ASUS VivoWatch SP, o presiónelo sin soltarlo durante tres (3) segundos para apagar su ASUS VivoWatch SP. Presione este botón sin soltarlo durante diez (10) segundos si necesita forzar el reinicio de su ASUS VivoWatch SP.



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

5 Electrodo

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



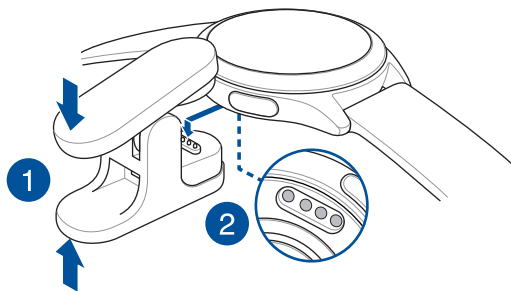
Para obtener más información, consulte la sección Uso del ASUS VivoWatch SP en este manual.

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

Alinee estos conectores de carga con los conectores de carga de la pinza de carga y conecte aquellos con estos para cargar la batería de su ASUS VivoWatch SP.

Carga del ASUS VivoWatch SP

1. Abra la pinza de carga.
2. Alinee los conectores de carga de la parte posterior de su ASUS VivoWatch SP con los conectores de carga de la pinza de carga y coloque aquellos en estos.

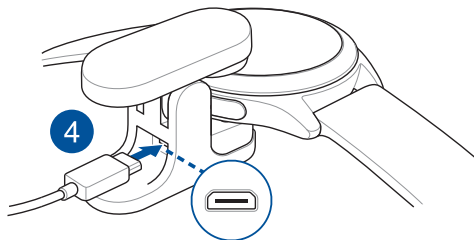


Antes de conectar la pinza de carga a su ASUS VivoWatch SP, asegúrese de que los conectores de carga y la parte inferior de su ASUS VivoWatch SP estén limpios y secos para evitar la corrosión y el mal funcionamiento:

1. Limpie suavemente los conectores de carga con una toallita limpia.

2. Seque su ASUS VivoWatch SP.

3. Asegúrese de que la pinza de carga se mantenga firmemente en su ASUS VivoWatch SP.
4. Conecte el cable USB a la pinza de carga y, a continuación, conecte el cable USB a una fuente de alimentación para comenzar a cargar.



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



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

2

Uso del ASUS VivoWatch SP

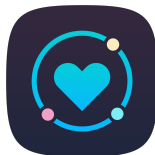
Instalación de la aplicación complementaria

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

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



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

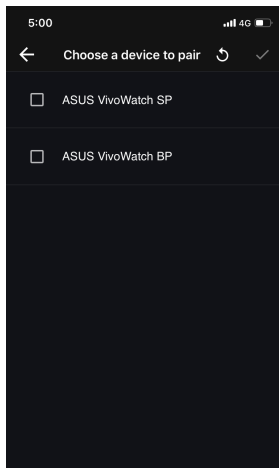
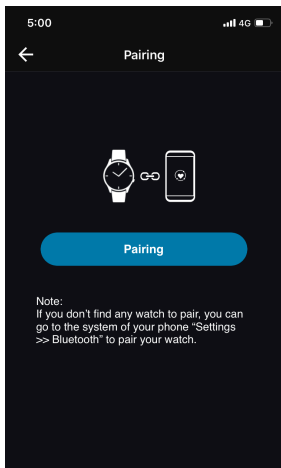


Emparejamiento por primera vez



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

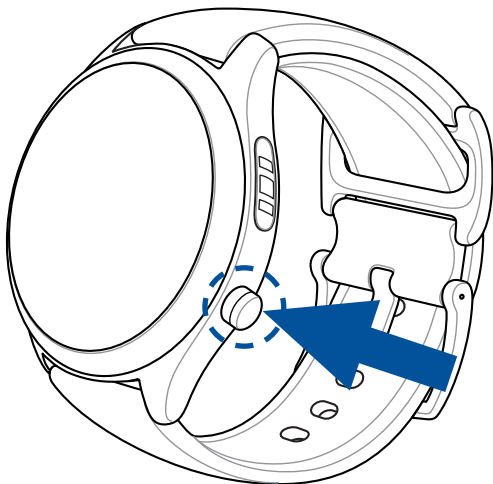
1. Presione el **botón Inicio** sin soltarlo durante un (1) segundo para encender su ASUS VivoWatch SP.
2. Inicie la **aplicación ASUS HealthConnect**.
3. Siga las instrucciones que aparecen en la pantalla del teléfono y el ASUS VivoWatch SP para completar el proceso de emparejamiento.



Navegación por el ASUS VivoWatch SP

Desbloqueo del ASUS VivoWatch SP

Presione el **botón de inicio** para desbloquear el ASUS VivoWatch SP. Después de que se lo desbloquee, puede desplazarse por las funciones del ASUS VivoWatch SP.



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

Desplazamiento por las funciones del ASUS VivoWatch SP

Desliza hacia la izquierda o derecha para desplazarse por las funciones del ASUS VivoWatch SP.



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

Visualización de información adicional para la función seleccionada

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



No todas las funciones incluyen información adicional.

Funciones del ASUS VivoWatch SP

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



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

Pantalla de inicio

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

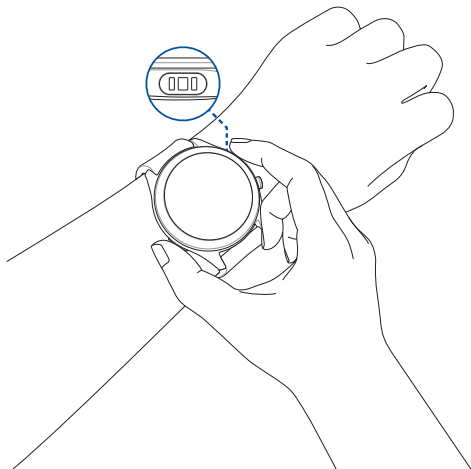


Icono	Descripción
	Bloqueado
	Nivel de batería
	Conectado
	Alarma

Pantalla del índice PTT

Esta pantalla le permite medir sus datos de salud. Su ASUS VivoWatch SP también puede estimar su estrés emocional utilizando el índice PTT (Tiempo de tránsito del pulso).

Deslice hacia la derecha desde la **pantalla Inicio** para entrar en a la **pantalla del índice PTT**. Coloque los dedos pulgar e índice sobre el electrodo y el sensor PPG.



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

Para obtener resultados más precisos:

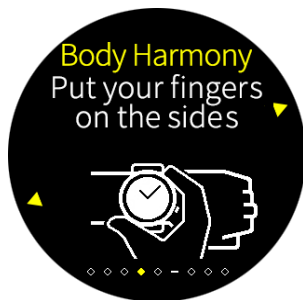
- Utilice el ASUS VivoWatch SP de forma normal con la cara del reloj hacia arriba, la parte inferior del ASUS VivoWatch SP tocando su piel y el ASUS VivoWatch SP alejado del hueso de la muñeca.
- Utilice el ASUS VivoWatch SP de una forma que le resulte cómoda. No apriete el ASUS VivoWatch SP en exceso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



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

Pantalla de medición de la armonía corporal

Esta pantalla le permite medir su armonía corporal (incluido el índice de estrés y el índice de relajación). Los datos de la armonía corporal lo ayudarán a realizar un seguimiento de su bienestar y, en última instancia, le permitirán mejorar el equilibrio de su cuerpo y mente.



Pantalla del nivel de oxígeno en sangre

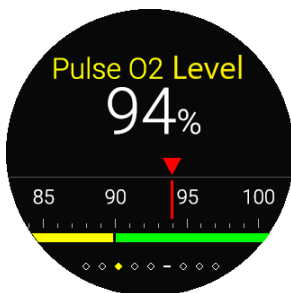
Su ASUS VivoWatch SP cuenta con una función que mide el nivel de oxígeno en sangre basada en la muñeca. Le ayudará a determinar cómo se aclimata su cuerpo a grandes altitudes para los deportes y las expediciones alpinas.

Entrar en el modo de nivel de oxígeno en sangre

Para entrar en el modo de nivel de oxígeno en sangre, deslice hacia la izquierda o derecha hasta la pantalla que muestra **Nivel de oxígeno en sangre**. Póngaselo en su muñeca y coloque los dedos pulgar e índice sobre el electrodo y el sensor PPG. Asegúrese de que su ASUS VivoWatch SP se asienta correctamente en la muñeca; la medición comenzará automáticamente.



En su ASUS VivoWatch SP, la lectura del nivel de oxígeno en sangre aparece como un porcentaje y color en el gráfico.

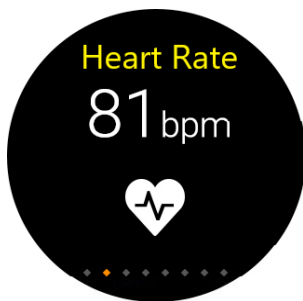


Usar la aplicación ASUS HealthConnect para la lectura del nivel de oxígeno en sangre

En la aplicación ASUS HealthConnect, tendrá acceso a detalles adicionales sobre sus lecturas de nivel de oxígeno en sangre, incluidas las tendencias durante varios días.

Pantalla Ritmo cardíaco

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



Para obtener resultados más precisos:

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

Pantalla Ejercicio

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

Cómo ingresar en el modo de ejercicio

Para entrar en el modo de ejercicio, deslice hacia la izquierda o hacia la derecha hasta la pantalla **Ejercicio** y, a continuación, seleccione **Exteriores** o **Interiores** y pulse  para entrar en el modo de ejercicio.



Desde la pantalla de ejercicio, deslice hacia arriba o hacia abajo para ver información como la frecuencia cardíaca en tiempo real, el tiempo de ejercicio, las calorías, los pasos y la distancia para la sesión de ejercicio actual.

Salir del modo de ejercicio

Para salir del modo de ejercicio, presione el **botón Inicio** y, a continuación, pulse  para salir del modo de ejercicio.



Configuración

Esta pantalla le permite cambiar la configuración directamente en el ASUS VivoWatch SP. Deslice tres veces hacia la izquierda desde la pantalla Inicio para entrar en la **pantalla Configuración**.

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



Configuración	Descripción
Hora	Permite ajustar la hora.
Perfil	Permite ajustar el perfil. Introduzca su información personal de forma correcta para obtener datos de salud precisos.
Objetivo	Establezca su objetivo diario de calorías y pasos.
Brillo	Ajuste el brillo de su ASUS VivoWatch SP. Este efecto puede observarse más en entornos oscuros.
Idioma	Permite cambiar el idioma del dispositivo.
Acerca de	Vea más información sobre su dispositivo, como la versión de firmware, el número de serie, el código QR de la aplicación, el dispositivo de restablecimiento, etc.

Pantalla Actividades

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

Puede ver las actividades diarias, como los pasos que ha dado, las calorías que ha quemado, la altitud a la que se encuentra, el tiempo de sueño y el tiempo de sueño de confort a medida que se registran.



Deslice hacia arriba o abajo para ver otras actividades.

Notificaciones

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



Recordatorios

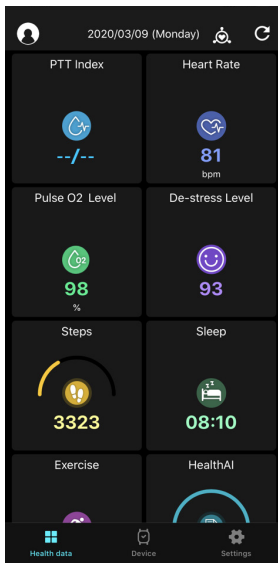
El ASUS VivoWatch SP también le mostrará sus recordatorios de caminata y píldoras para ayudarle a tener un estilo de vida más saludable.



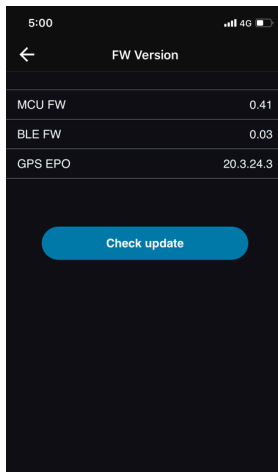
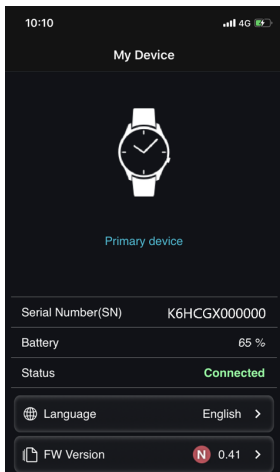
Actualización del ASUS VivoWatch SP

Actualización a través de la aplicación ASUS HealthConnect

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



3. En la **pantalla Mi dispositivo**, seleccione **Versión de FW** y pulse **Buscar actualización** para comprobar si la versión actual está actualizada.



Introdução

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

DATA DA COMPRA: _____

NÚMERO DE SÉRIE: _____

Agrafe aqui o seu recibo

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

Sobre este manual

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

Capítulo 1: Começar a utilizar

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

Capítulo 2: Utilizar o ASUS VivoWatch SP

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

Anexo

Esta secção inclui avisos para o seu ASUS VivoWatch SP.



Antes de utilizar o dispositivo, leia todas as informações apresentadas no manual de instruções e em todos os documentos incluídos na embalagem. Para obter a versão completa do manual do ASUS VivoWatch SP, visite o nosso website multilingue em: https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-SP-HC-A05/HelpDesk_Manual/.

Convenções utilizadas neste manual

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



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



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



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

Tipografia

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

Itálico = Indica secções que pode consultar neste manual.

Precauções de segurança

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

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



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

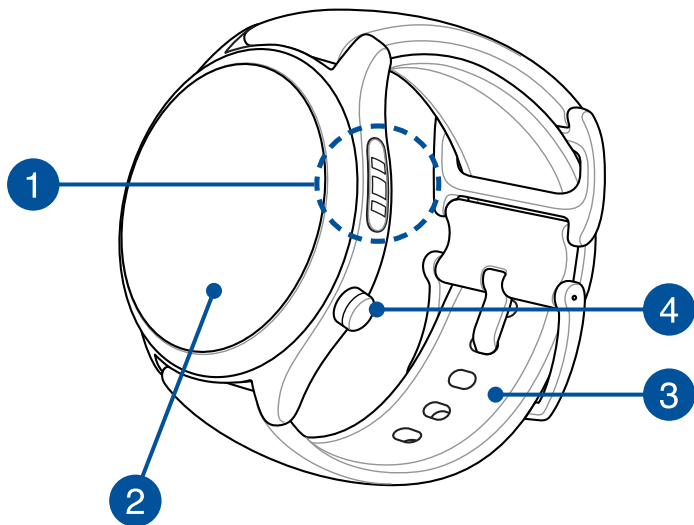
Precauções com a bateria

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

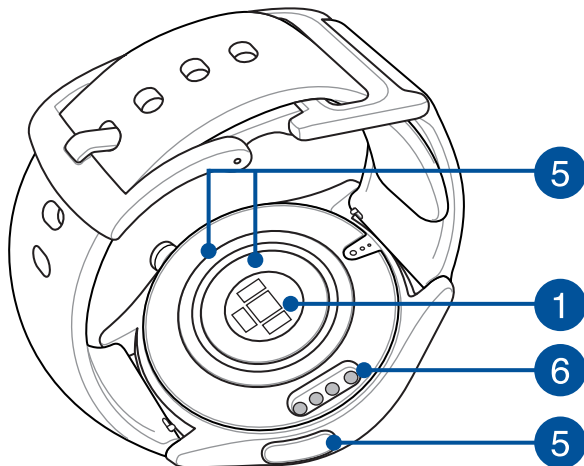
1

Começar a utilizar

Conheça o seu ASUS VivoWatch SP



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



- O ASUS VivoWatch SP oferece resistência a água a 5 ATM o que permite suportar pressões equivalentes a profundidades de 50 metros. Adequado para salpicos, chuva, duche e natação.
- NÃO utilize o ASUS VivoWatch SP em líquidos que contenham químicos ou água salgada (por exemplo, em água do mar, piscinas ou fontes termais) já que tal poderá danificar os conectores de carregamento. Caso o seu ASUS VivoWatch SP tenha estado em contacto com os líquidos acima mencionados, lave cuidadosamente os conectores com água doce e seque com um pano limpo para evitar corrosão.

1 Sensor de FPG (fotopletismografia) sensor

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



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

2 Ecrã tátil

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



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

3 Bracelete

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

4 Botão de Início

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

Mantenha premido este botão durante um (1) segundo para ligar o ASUS VivoWatch SP ou mantenha premido durante três (3) segundos para desligar o ASUS VivoWatch SP. Mantenha premido este botão durante dez (10) segundos, caso seja necessário forçar o reinício do ASUS VivoWatch SP.



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

5 Eléctrodo

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



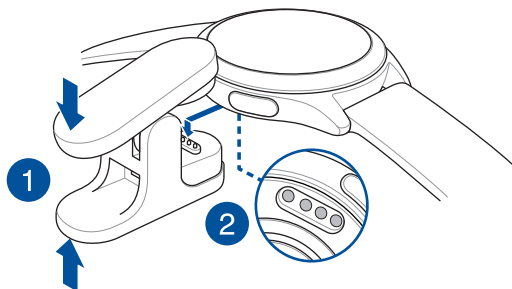
Para mais detalhes, consulte a secção Utilizar o ASUS VivoWatch SP neste manual.

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

Encaixe estes conectores de carregamento nos conectores do clipe de carregamento para carregar a bateria do ASUS VivoWatch SP.

Carregar o ASUS VivoWatch SP

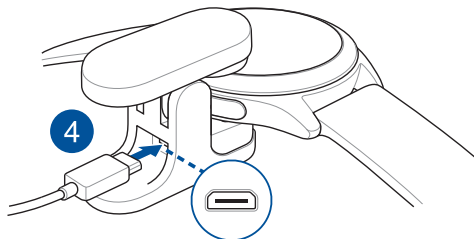
1. Abra o clipe de carregamento.
2. Encaixe os conectores de carregamento na traseira do ASUS VivoWatch SP nos conectores do clipe de carregamento.



Antes de ligar o clipe de carregamento ao ASUS VivoWatch SP, limpe e seque os conectores e a traseira do ASUS VivoWatch SP para evitar corrosão e avarias:

- 1. Limpe suavemente os conectores com um pano de flanela limpo.*
- 2. Seque o ASUS VivoWatch SP.*

3. Certifique-se de que o clipe está firmemente encaixado no ASUS VivoWatch SP.
4. Ligue o cabo USB ao clipe de carregamento e, em seguida, ligue o cabo USB a uma fonte de alimentação para iniciar o carregamento.



O ASUS VivoWatch SP ligará automaticamente quando estiver totalmente carregado.



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

2

Utilizar o ASUS VivoWatch SP

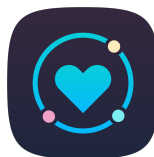
Instalar a aplicação complementar

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

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



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

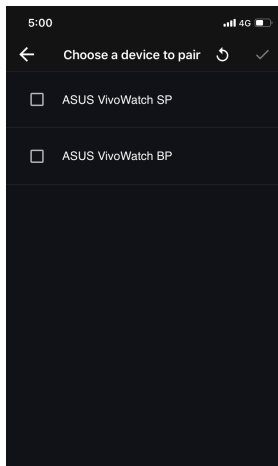
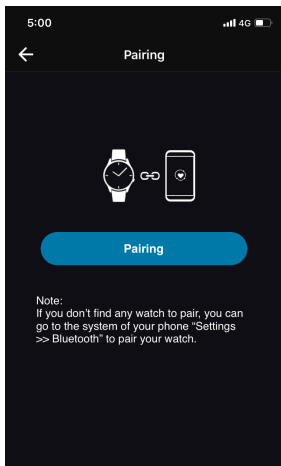


Emparelhar pela primeira vez



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

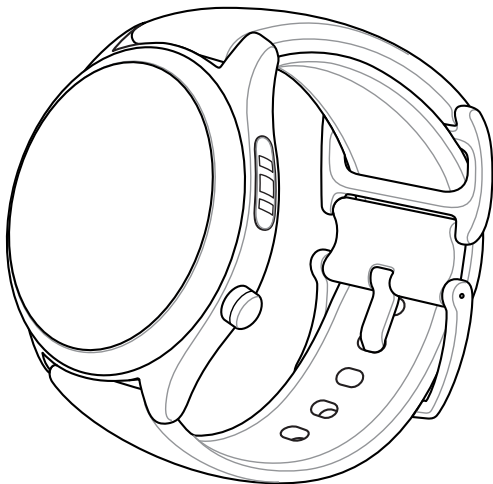
1. Mantenha premido o **botão Home** durante um (1) segundo para ligar o ASUS VivoWatch SP.
2. Execute a **aplicação ASUS HealthConnect**.
3. Siga as instruções apresentadas no ecrã do telefone e no ASUS VivoWatch SP para concluir o processo de emparelhamento.



Navegar pelo ASUS VivoWatch SP

Desbloquear o ASUS VivoWatch SP

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



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

Navegar pelas funcionalidades do ASUS VivoWatch SP

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



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

Ver mais informações sobre a funcionalidade selecionada

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

Português



Nem todas as funcionalidades contêm informações adicionais.

Funcionalidades do ASUS VivoWatch SP

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



os ecrãs apresentados neste manual servem apenas como referência.

Ecrã Principal

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

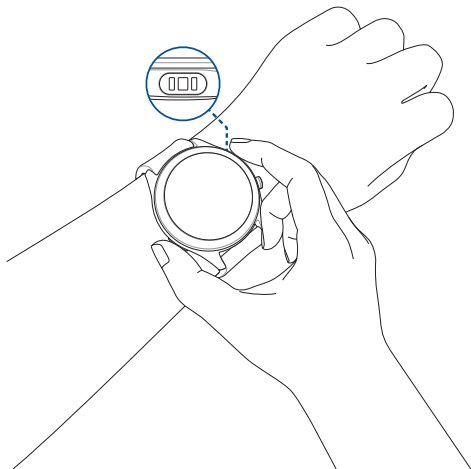


Ícone	Descrição
	Bloqueado
	Nível da bateria
	Ligado
	Alarme

Ecrã de índice PTT

Este ecrã permite-lhe medir os seus dados de saúde. O seu ASUS VivoWatch SP pode também estimar o seu stress emocional utilizando o índice PTT (Pulse Transit Time).

Deslize para a direita no **ecrã Inicial** para aceder ao **ecrã de índice PTT**. Coloque o polegar e o indicador no elétrodo e no sensor de FPG.



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

Para obter resultados mais precisos:

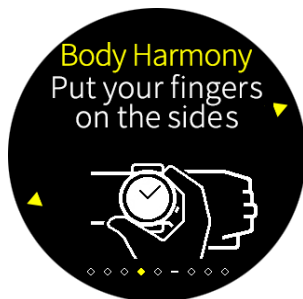
- Utilize o ASUS VivoWatch SP de forma normal com o mostrador virado para cima, a parte inferior do ASUS VivoWatch SP a tocar na sua pele e afaste o ASUS VivoWatch SP do osso do pulso.
- Utilize o ASUS VivoWatch SP de uma forma que não seja desconfortável. Não aperte demasiado a bracelete do ASUS VivoWatch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



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

Ecrã de medição de Harmonia corporal

Este ecrã permite medir a Harmonia corporal (incluindo o índice de stress e o índice de relaxamento). Os dados de Harmonia corporal ajudarão a monitorizar o seu bem-estar e, em última análise, permitir-lhe-ão melhorar o equilíbrio do seu corpo e mente.



Ecrã de nível de saturação de O2

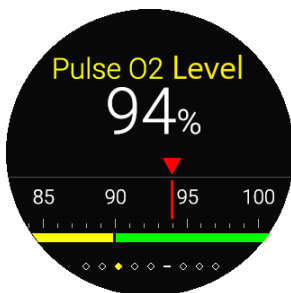
O seu ASUS VivoWatch SP disponibiliza uma função de nível de saturação de O2 baseada no pulso. Ajudará a determinar como o seu corpo está a adaptar-se a altitudes elevadas para desportos de alpinismo e expedições.

Aceder ao modo de saturação de O2

Para aceder ao modo de saturação de O2, deslize para a esquerda ou para a direita, até ao ecrã **Nível de saturação de O2**. Coloque o relógio no pulso e coloque o polegar e o indicador no eléctrodo e no sensor de PPG. Certifique-se de que o ASUS VivoWatch SP está corretamente colocado no pulso. A medição iniciará automaticamente.



No ASUS VivoWatch SP, a leitura do nível de saturação de O₂ é exibida como percentagem e uma cor no gráfico.

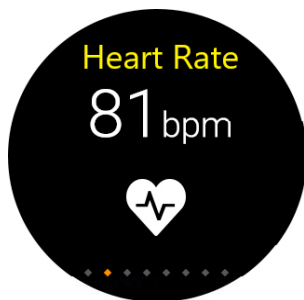


Utilizar a aplicação ASUS HealthConnect para ler o nível de saturação de O₂

Na aplicação ASUS HealthConnect, terá acesso a detalhes adicionais sobre as suas leituras de nível de saturação de O₂, incluindo tendências ao longo de vários dias.

Ecrã de frequência cardíaca

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



Para obter resultados mais precisos:

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

Ecrã de exercício

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

Entrar no modo de exercício

Para entrar no modo de exercício, deslize para a esquerda ou para a direita, até ao ecrã **Exercício** e, em seguida, selecione **Exterior** ou **Interior** e toque em  para entrar no modo de exercício.



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

Sair do modo de exercício

Para sair do modo de exercício, pressione o **botão Home** e, em seguida, toque em  para sair do modo de exercício.



Definições

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

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



Definição	Descrição
Hora	Ajustar a hora.
Perfil	Ajustar o seu perfil. Introduza corretamente as suas informações pessoais para obter dados de saúde mais precisos.
Objetivo	Defina o seu objetivo diário para calorias e passos.
Brilho	Ajuste o brilho do seu ASUS VivoWatch SP. Este efeito é mais perceptível em ambientes escuros.
Idioma	Alterar o idioma do dispositivo.
Sobre	Veja mais informações sobre o seu dispositivo, tais como, a versão do firmware, número de série, código QR, reposição do dispositivo, etc.

Ecrã de atividades

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

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



Deslize para cima ou para baixo para ver outras atividades.

Notificações

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



Lembretes

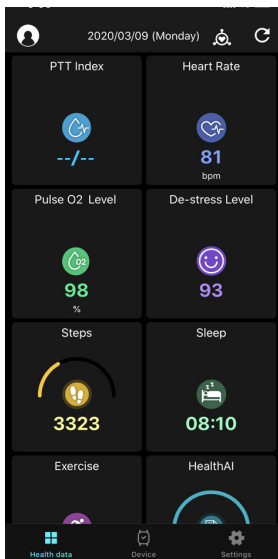
O ASUS VivoWatch SP mostrará também lembretes de caminhada e medicação para o ajudar a viver uma vida mais saudável.



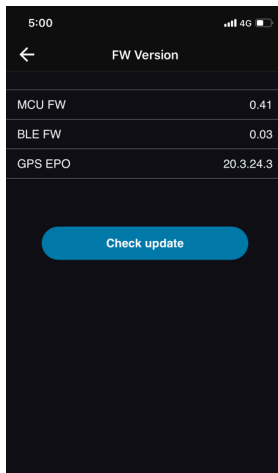
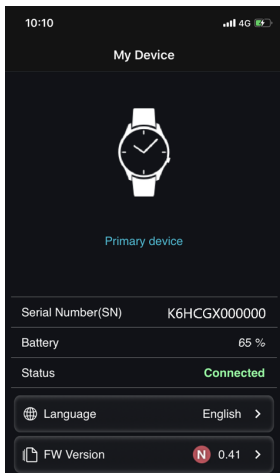
Atualizar o ASUS VivoWatch SP

Atualizar através da aplicação ASUS HealthConnect.

1. Execute a **aplicação ASUS HealthConnect**.
2. No ecrã Hoje, toque em **Dispositivo**.



3. No ecrã **O Meu Dispositivo**, selecione **Versão de FW** e toque em **Procurar atualização** para verificar se a sua versão está atualizada.



Úvod

Děkujeme vám za zakoupení hodinek ASUS VivoWatch SP! Hodinky ASUS VivoWatch SP jsou nositelné zařízení, které nabízí technologii ASUS HealthAI a kondiční funkce a které je přesné, chytré a kompaktní. Vyplňte následující údaje pro budoucí použití:

DATUM ZAKOUPENÍ: _____

VÝROBNÍ ČÍSLO: _____

Sem přisvorkujte paragon

Zaregistrujte svůj produkt na webu

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

O této příručce

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

Kapitola 1: Začínáme

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

Kapitola 2: Používání náramku ASUS VivoWatch SP

Tato kapitola obsahuje pokyny pro používání náramku ASUS VivoWatch SP.

Dodatek

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



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

https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-SP-HC-A05/HelpDesk_Manual/

Konvence použité v této příručce

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



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



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



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

Typografie

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

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

Bezpečnostní zásady

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

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



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

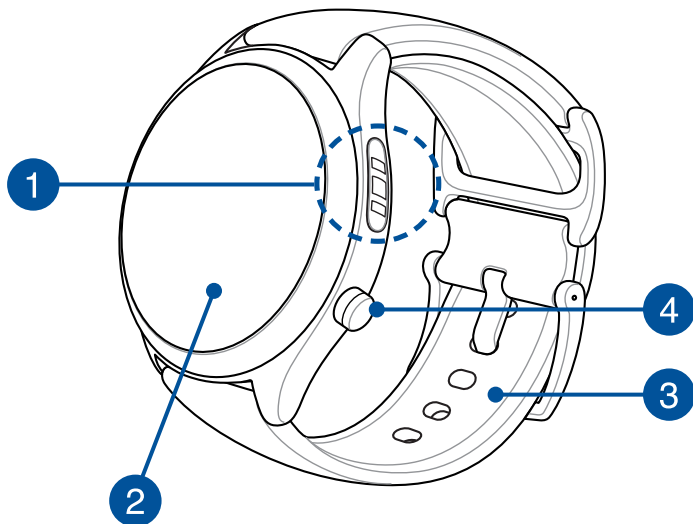
Zásady pro používání baterie

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

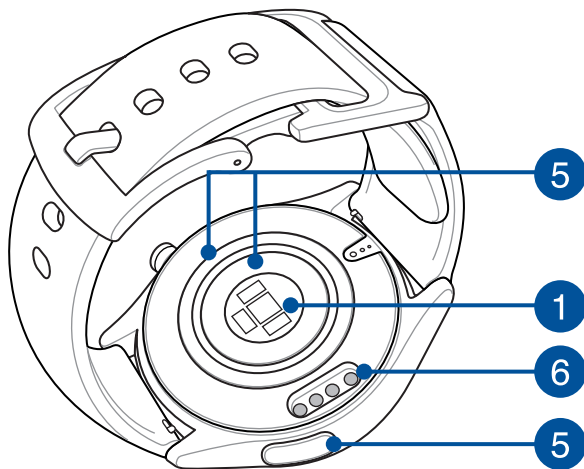
1

Začínáme

Seznámení s náramkem ASUS VivoWatch SP



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



- *Hodinky ASUS VivoWatch SP jsou voděodolné do 5 atmosfér, což odpovídá tlaku v hloubce 50 metrů. Je tak zajištěna odolnost při postříkání, dešti, sprchování a plavání.*
- *NEPOUŽÍVEJTE náramek ASUS VivoWatch SP v kapalinách, které obsahují chemikálie, ani ve slané vodě (například mořská voda, plavecké bazény nebo horké prameny), protože by mohlo dojít k poškození nabíjecích konektorů. Pokud došlo ke kontaktu náramku ASUS VivoWatch SP s uvedenými kapalinami, důkladně opláchněte konektory pitnou vodou a osušte je čistým hadříkem, aby se zabránilo korozi.*

1 Fotopletysmogramický senzor (PPG)

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



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

2 Dotykový zobrazovací panel

Dotykový displej umožňuje ovládat náramek ASUS VivoWatch SP gesty.



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

3 Řemínek

Náramek ASUS VivoWatch SP můžete nosit na řemínku na zápěstí.

4 Tlačítko Domů

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

Stisknutím a podržením tohoto tlačítka na jednu (1) sekundu hodinky ASUS VivoWatch SP zapnete. Stisknutím a podržením tohoto tlačítka na tři (3) sekundy hodinky ASUS VivoWatch SP vypnete. Pokud chcete hodinky ASUS VivoWatch SP restartovat, stiskněte a podržte toto tlačítko na deset (10) sekund.



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

5 Elektroda

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



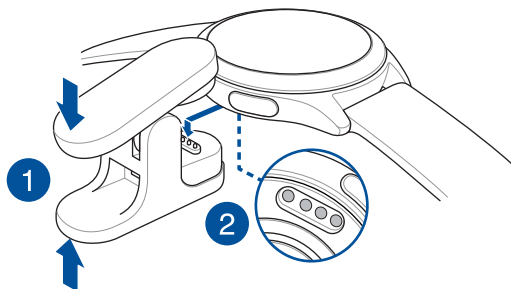
Další podrobnosti viz část Používání náramku ASUS VivoWatch SP v této příručce.

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

Chcete-li nabít baterii hodinek ASUS VivoWatch SP, zarovnejte a připojte tyto nabíjecí konektory k nabíjecím konektorům nabíjecího držáku.

Nabíjení náramku ASUS VivoWatch SP

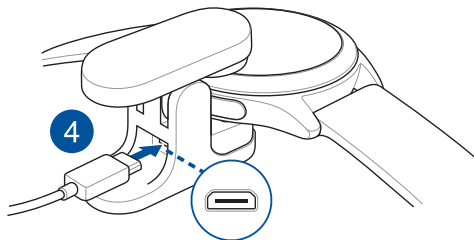
1. Otevřete nabíjecí držák.
2. Zarovnejte a přiložte nabíjecí konektory na zadní straně hodinek ASUS VivoWatch SP k nabíjecím konektorům nabíjecího držáku.



Před připojením nabíjecího držáku k hodinkám ASUS VivoWatch SP se ujistěte, že jsou nabíjecí konektory a spodní strana hodinek ASUS VivoWatch SP čisté a suché, aby nedošlo ke korozi nebo poruše:

- 1. Nabíjecí konektory jemně otřete čistým hadříkem.*
- 2. Otřete hodinky ASUS VivoWatch SP, aby byly suché.*

3. Zajistěte, aby nabíjecí držák na hodinkách ASUS VivoWatch SP dobře držel.
4. Připojte kabel USB k nabíjecímu držáku a potom připojte kabel USB ke zdroji napájení. Bude zahájeno nabíjení.



Po úplném nabití se náramek ASUS VivoWatch SP automaticky zapne.



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

2

Používání náramku ASUS VivoWatch SP

Instalace doprovodné aplikace

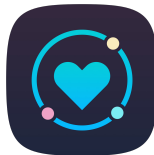
Spárujte náramek ASUS VivoWatch SP s doprovodnou aplikací, aby bylo možné využívat veškeré jeho funkce, například údaje o aktivitě, připomenutí léků, sledování trasy, oznámení o zprávách a volání a připomenutí spánku a zdraví.

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

Čeština



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

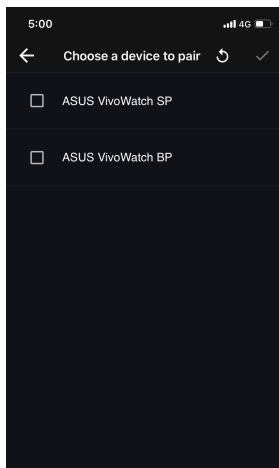
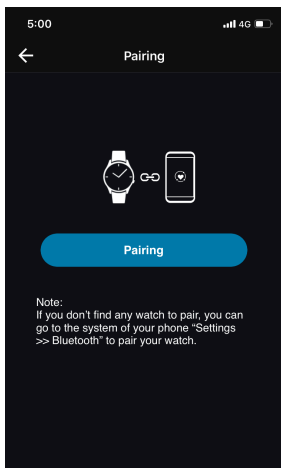


První párování



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

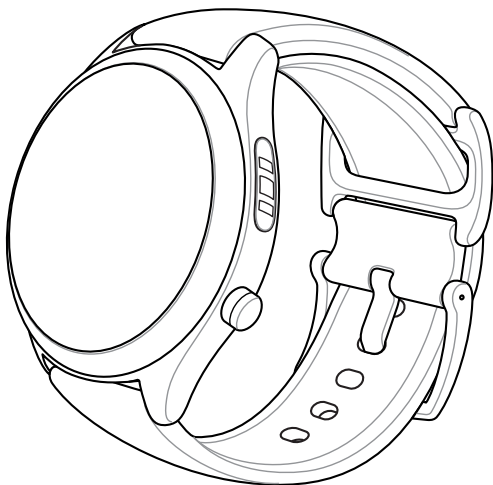
1. Stisknutím a podržením **hlavního tlačítka** na jednu (1) sekundu hodinky ASUS VivoWatch SP zapněte.
2. Spustíte aplikaci **ASUS HealthConnect App**.
3. Podle pokynů zobrazených v telefonu a na náramku ASUS VivoWatch SP dokončete párování.



Procházení rozhraní náramku ASUS VivoWatch SP

Odemknutí náramku ASUS VivoWatch SP

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



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

Procházení funkcí náramku ASUS VivoWatch SP

Potažením vlevo nebo vpravo procházíte funkce ASUS VivoWatch SP.



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

Zobrazení dalších informací pro vybranou funkci

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



Některé funkce neobsahují dodatečné informace.

Funkce náramku ASUS VivoWatch SP

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



Obrazovky uvedené v této příručce jsou pouze orientační.

Hlavní obrazovka

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



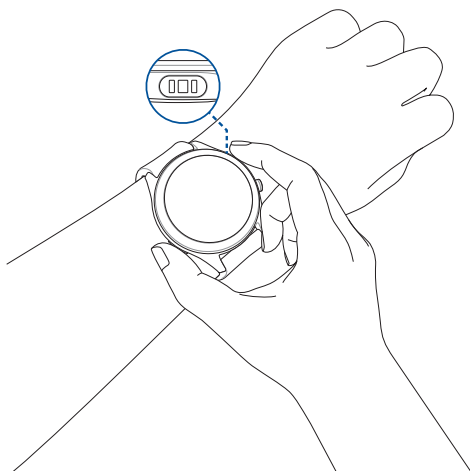
Ikona	Popis
	Zamknuto
	Stav baterie
	Připojeno
	Budík

Obrazovka Index PTT

Na této obrazovce můžete měřit údaje o zdraví. Hodinky ASUS VivoWatch SP dokážou odhadnout váš emoční stres pomocí indexu PTT (Pulse Transit Time).

Potažením doprava z **hlavní obrazovky** přejděte na **obrazovku Index PTT**. Přiložte palec a ukazováček na elektrodu a senzor PPG.

Čeština



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

Pokyny pro dosažení přesnějších výsledků:

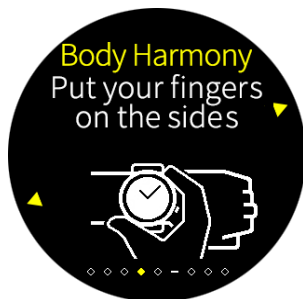
- Náramek ASUS VivoWatch SP noste normálně ciferníkem nahoru tak, aby se spodní strana náramku dotýkala vaší kůže a aby náramek směřoval od zápěstní kosti.
- Noste náramek ASUS VivoWatch SP tak, aby to bylo pro vás co nejpohodlnější. Neutahujte řemínek náramku ASUS VivoWatch SP příliš na zápěstí.
- **Lehce**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



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

Obrazovka pro měření tělesné harmonie

Na této obrazovce můžete měřit svou tělesnou harmonii (včetně indexu stresu a indexu relaxace). Údaje tělesné harmonie pomáhají sledovat vaši duševní pohodu a také vylepšit rovnováhu těla a mysli.



Obrazovka Úroveň O2

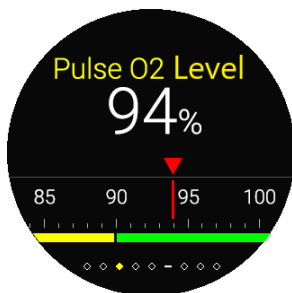
Su ASUS VivoWatch SP cuenta con una función que mide el nivel de oxígeno en sangre basada en la muñeca. Le ayudará a determinar cómo se aclimata su cuerpo a grandes altitudes para los deportes y las expediciones alpinas.

Aktivace režimu Úroveň O2

Pokud chcete aktivovat režim Úroveň O2, přetažením doleva nebo doprava přejděte na obrazovku, která zobrazuje **úroveň O2**. Zatímco máte hodinky na zápěstí, přiložte palec a ukazováček na elektrodu a senzor PPG. Ujistěte se, že hodinky ASUS VivoWatch SP spočívají řádně na vašem zápěstí. Měření začne automaticky.



Údaj o hladině kyslíku se na hodinkách ASUS VivoWatch SP zobrazí jako procentuální hodnota a barva v grafu.

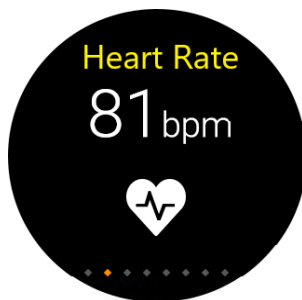


Využití údajů o úrovni O2 pomocí aplikace ASUS HealthConnect

V aplikaci ASUS HealthConnect máte přístup k dodatečným informacím souvisejícím s úrovní O2, včetně vícedenních trendů.

Obrazovka tepové frekvence

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



Pokyny pro dosažení přesnějších výsledků:

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

Obrazovka režimu cvičení

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

Vstup do režimu cvičení

Pokud chcete aktivovat režim cvičení, přetažením doleva nebo doprava přejděte na obrazovku **Cvičení**, potom vyberte možnost **Venku** nebo **Uvnitř** a klepnutím na  aktivujete režim cvičení.



Potažení nahoru nebo dolů na obrazovce cvičení můžete zobrazit informace, jako je například tepová frekvence v reálném čase, doba cvičení, kalorie, kroky a vzdálenost pro aktuální cvičení.

Ukončení režimu cvičení

Pokud chcete režim cvičení ukončit, stiskněte **hlavní tlačítko** a potom režim cvičení ukončete klepnutím na



Nastavení

Na této obrazovce můžete měnit nastavení přímo v náramku ASUS VivoWatch SP. Potažením třikrát doleva z hlavní obrazovky přejdete na **obrazovku Nastavení**.

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



Nastavení	Popis
Čas	Slouží k nastavení času.
Profil	Upravte svůj profil. Zadejte své osobní údaje přesně, aby byly údaje o zdraví přesnější.
Cíl	Nastavte svůj denní cíl pro kalorie a kroky.
Jas	Slouží k úpravě jasu displeje náramku ASUS VivoWatch SP. Tento efekt je viditelnější v tmavším prostředí.
Jazyk	Slouží ke změně jazyka náramku.
O aplikaci	Zobrazí další informace o zařízení, například verzi firmwaru, sériové číslo, QR kód aplikace, reset zařízení atd.

Obrazovka aktivit

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

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



Potažením prstu nahoru nebo dolů zobrazíte další aktivity.

Oznámení

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

Incoming
Call
- 091234XXXX -



Message
Andy 07:30
This is only the
third time a
parade like this

◀ 1/20 ▶

Čeština

Připomenutí

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

1 Hour
Reminder



Pill
Reminder

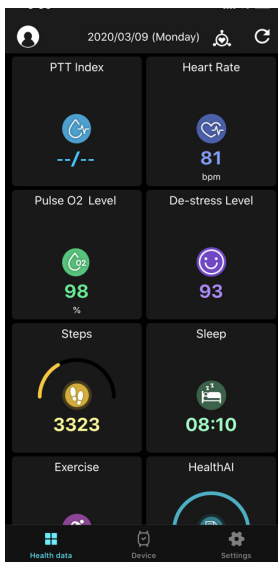
— 20:30 —
Antacid



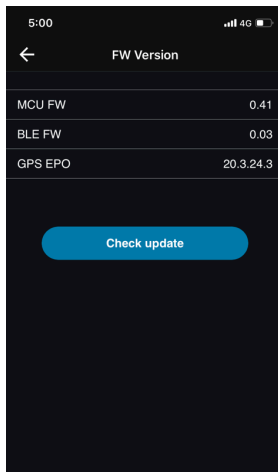
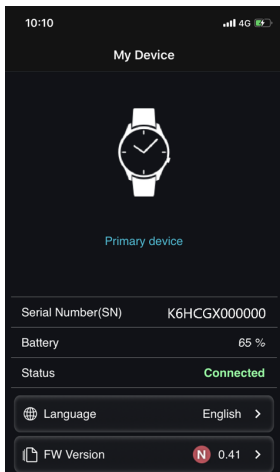
Aktualizování náramku ASUS VivoWatch SP

Aktualizování prostřednictvím aplikace ASUS HealthConnect App

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



3. Na **obrazovce Moje zařízení** vyberte položku **Verze FW** a klepnutím na možnost **Kontrola aktualizací** zkontrolujte, zda je vaše verze aktuální.



Wstęp

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

DATA ZAKUPU: _____

NUMER SERYJNY: _____

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

Informacje dotyczące tego Podręcznika

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

Rozdział 1: Wprowadzenie

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

Rozdział 2: Korzystanie z zegarka ASUS VivoWatch SP

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

Dodatek

Ta sekcja zawiera uwagi dotyczące zegarka ASUS VivoWatch SP.



Przed rozpoczęciem używania urządzenia należy przeczytać wszystkie informacje w tym podręczniku i we wszystkich innych dostarczonych dokumentach. Pełną wersję podręcznika ASUS VivoWatch SP można uzyskać na naszej wielojęzycznej stronie pod adresem: https://www.asus.com/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-SP-HC-A05/HelpDesk_Manual/.

Konwencje stosowane w tym podręczniku

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



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



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



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

Typografia

Wytłuszczenie = Oznacza menu lub element, który należy wybrać.

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

Środki bezpieczeństwa

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

- Zegarek ASUS VivoWatch SP należy od czasu do czasu zdjąć, aby umożliwić skórze swobodne oddychanie.
- Utrzymywanie czystości i suchości zegarka ASUS VivoWatch SP oraz jego paska zmniejsza prawdopodobieństwo podrażnienia skóry.
- W razie pojawienia się zaczerwienienia, opuchlizny, swędzenia albo innego podrażnienia lub dyskomfortu skóry wokół zegarka ASUS VivoWatch SP lub pod nim należy zdjąć zegarek ASUS VivoWatch SP i skonsultować się z lekarzem przed jego ponownym założeniem.
- Dalsze używanie, nawet w przypadku ustąpienia objawów, może prowadzić do odnowienia lub nasilenia podrażnienia.



- *Ten zegarek ASUS VivoWatch SP nie jest urządzeniem medycznym i nie może być stosowany do celów medycznych. Nie jest przeznaczony do diagnozowania stanu zdrowia. Wyniki pomiaru służą wyłącznie jako odniesienie.*
- *NIE NALEŻY dostosowywać leków w oparciu o wyniki pomiaru z zegarka ASUS VivoWatch SP. Leki należy przyjmować zgodnie z zaleceniami lekarza. Tylko lekarz może diagnozować i leczyć chorobę.*

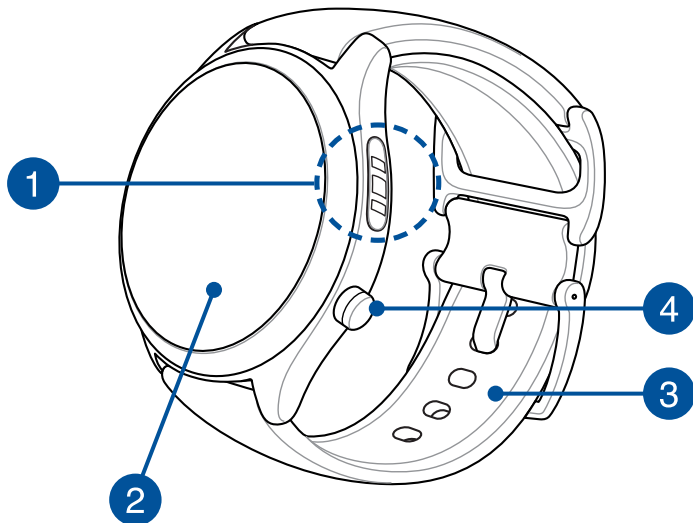
Środki ostrożności dotyczące baterii

- Nie wolno wrzucać do ognia.
- Nigdy nie należy zwierać baterii.
- Nigdy nie należy rozbierać i ponownie składać baterii.
- W przypadku wycieku należy zaprzestać używanie.

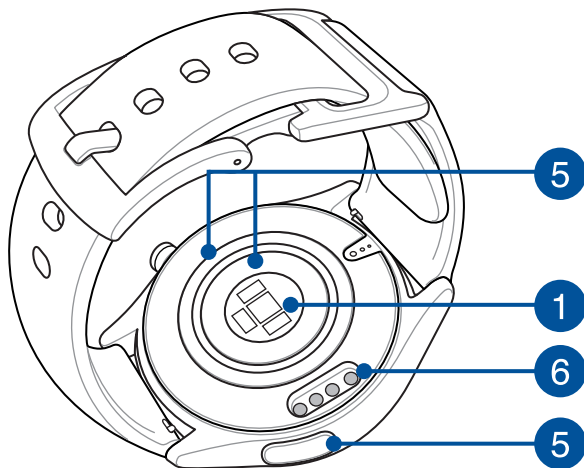
1

Wprowadzenie

Poznanie ASUS VivoWatch SP



- Ten zegarek ASUS VivoWatch SP może być używany jako oddzielne urządzenie do wykonywania pomiarów i regulacji czasu.
- W celu uzyskanie pełnych danych dotyczących swojego zdrowia należy pobrać i zainstalować aplikację towarzyszącą. W celu uzyskania szczegółowych informacji należy przejść do rozdziału Instalacja aplikacji towarzyszącej w tym podręczniku.



- *ASUS VivoWatch SP ma wodoodporność 5 ATM co oznacza, że wytrzymałe ciśnienie wody równoważne zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Można go używać w miejscach, gdzie będzie narażony na ochlapywanie, deszcz, wodę z natrysku i podczas pływania.*
- *NIE wolno wkładać zegarka ASUS VivoWatch SP do płynów z substancjami chemicznymi ani do słonej wody (np. woda morska, woda na pływalni lub gorące źródła), ponieważ mogłoby to doprowadzić do uszkodzenia złączy ładujących. Po zetknięciu się zegarka ASUS VivoWatch SP ze wspomnianymi wyżej płynami, aby zapobiec korozji należy dokładnie przepłukać bieżącą wodą złącza i wysuszyć czystą szmatką.*

1 Czujnik PPG (Fotopletyzmograf)

Ten czujnik działa w połączeniu z elektrodą, umożliwiając pomiar danych dotyczących zdrowia użytkownika. Ten czujnik umożliwia także pomiar tętna.



Dalsze, szczegółowe informacje można sprawdzić w części Korzystanie z zegarka ASUS VivoWatch SP w tym podręczniku.

2 Wyświetlacz z ekranem dotykowym

Wyświetlacz należy używać do obsługi zegarka ASUS VivoWatch SP z wykorzystaniem gestów.



Dalsze, szczegółowe informacje można sprawdzić w części Korzystanie z zegarka ASUS VivoWatch SP w tym podręczniku.

3 Pasek

Ten pasek umożliwia noszenie zegarka ASUS VivoWatch SP na nadgarstku.

4 Przycisk ekranu głównego

Naciśnij ten przycisk na zegarku ASUS VivoWatch SP, aby wrócić na ekran główny. Można także nacisnąć ten przycisk, aby odblokować zegarek ASUS VivoWatch SP lub włączyć inne funkcje.

Naciśnij i przytrzymaj ten przycisk na jedną (1) sekundę, aby włączyć zasilanie zegarka ASUS VivoWatch SP lub naciśnij i przytrzymaj ten przycisk na trzy (3) sekundy w celu wyłączenia zasilania swojego zegarka ASUS VivoWatch SP. Naciśnij i przytrzymaj ten przycisk na dziesięć (10) sekund, aby wymusić restart swojego zegarka ASUS VivoWatch SP.



Aby zapobiec utracie danych, należy je przesłać przed wyłączeniem zasilania zegarka ASUS VivoWatch SP.

5 Elektroda

Ta elektroda działa w połączeniu z czujnikiem PPG, umożliwiając pomiar tętna i danych dotyczących zdrowia.



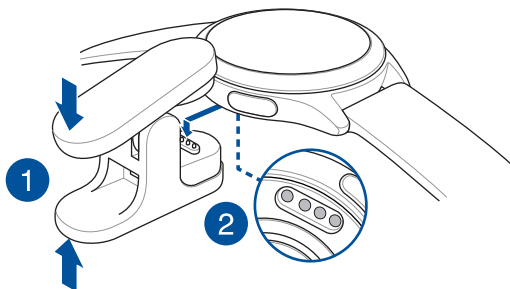
Dalsze, szczegółowe informacje można sprawdzić w części Korzystanie z zegarka ASUS VivoWatch SP w tym podręczniku.

6 Złącza ładowania (Wejście: Prąd stały 5 V, 0,5A)

Dopasuj i podłącz te złącza ładowania do złącza ładowania klipsa ładowania, aby naładować baterię zegarka ASUS VivoWatch SP.

Ładowanie zegarka ASUS VivoWatch SP

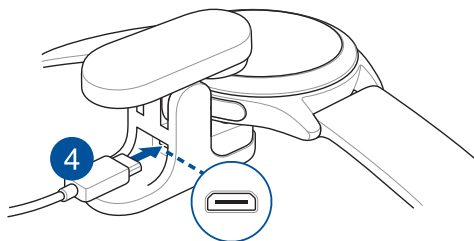
1. Otwórz klips ładowania.
2. Dopasuj i wstaw złącza ładowania z tyłu zegarka ASUS VivoWatch SP do złącza ładowania na klipsie ładowania.



Aby zapobiec korozji i awarii, przed podłączeniem klipsa ładowania do swojego zegarka ASUS VivoWatch SP, należy się upewnić, że złącza ładowania i spód zegarka ASUS VivoWatch SP są czyste i suche:

- 1. Delikatnie wytrzyj złącza ładowania czystą flanelą.*
- 2. Wytrzyj do sucha swój zegarek ASUS VivoWatch SP.*

3. Upewnij się, że klips ładowania pewnie przytrzymuje zegarek ASUS VivoWatch SP.
4. Podłącz kabel USB do klipsa ładowania, a następnie podłącz kabel USB do źródła zasilania, aby rozpocząć ładowanie.



Zegarek ASUS VivoWatch SP włącza się automatycznie po pełnym naładowaniu baterii.



- *Nieprawidłowe podłączenie kabla USB może spowodować poważne uszkodzenie zegarka ASUS VivoWatch SP. Gwarancja nie obejmuje żadnych uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem.*
- *Nie wolno zwierzać złączy ładowania stacji dokującej.*
- *Niektóre powerbanki nie wykrywają niskoprądowych urządzeń, dlatego może nie być możliwe ładowanie w nich zegarka ASUS VivoWatch SP.*

2

Korzystanie z zegarka ASUS VivoWatch SP

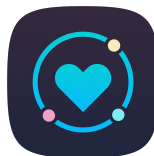
Instalacja aplikacji towarzyszącej

Wykonaj parowanie zegarka ASUS VivoWatch SP z towarzyszącą aplikacją, aby korzystać ze wszystkich jego funkcji, takich jak dane aktywności, przypomnienia o braniu leków, śledzenie trasy, powiadomienia o wiadomościach i połączeniach oraz zalecenia dotyczące snania i zdrowia.

1. Zaloguj się w telefonie do konta Google lub Apple ID albo załóż takie konto.
2. Uruchom aplikację **Play Store (Sklep Play)** lub **Apple Store (Sklep Apple)**.



3. Wyszukaj aplikację towarzyszącą **ASUS HealthConnect App**, a następnie zainstaluj ją.

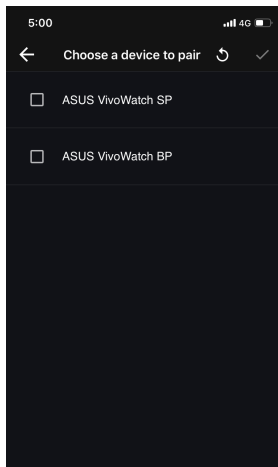
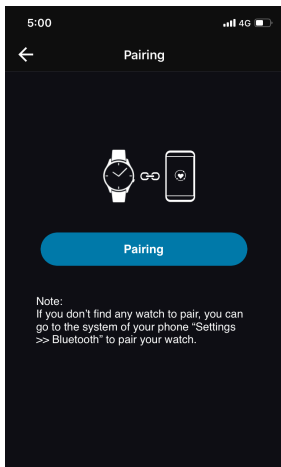


Pierwsze uruchomienie notebooka



- *Przed parowaniem, włącz Bluetooth telefonu.*
- *Upewnij się, że zegarek ASUS VivoWatch SP znajduje się w odległości do trzech metrów od telefonu.*

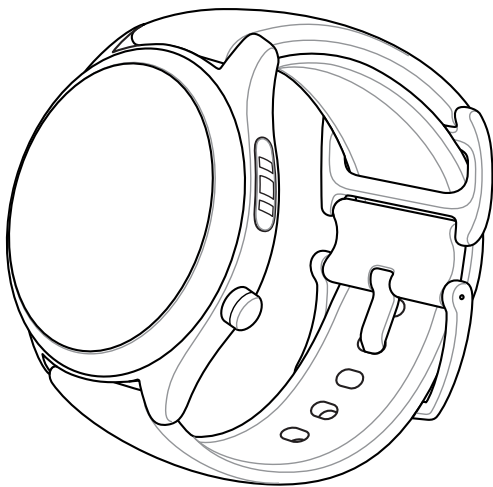
1. Naciśnij i przytrzymaj **Home button (przycisk ekranu głównego)** przez jedną (1) sekundę w celu włączenia zasilania zegarka ASUS VivoWatch SP.
2. Uruchom aplikację **ASUS HealthConnect App**.
3. Wykonaj instrukcje ekranowe na telefonie i na zegarku ASUS VivoWatch SP, aby dokończyć proces parowania.



Nawigacja po ekranie zegarka ASUS VivoWatch SP

Odblokowywanie zegarka ASUS VivoWatch SP

Naciśnij **przycisk ekranu głównego**, aby odblokować zegarek ASUS VivoWatch SP. Po odblokowaniu można przejść do różnych funkcji zegarka ASUS VivoWatch SP.



Po upływie określonego czasu braku aktywności przywrócony zostanie ekran główny, a zegarek ASUS VivoWatch SP zostanie zablokowany, aby zapobiec wykonaniu niepożądanych operacji.

Przewijanie przez funkcje zegarka ASUS VivoWatch SP

Przesuń palcem w lewo lub w prawo , aby przewinąć przez funkcje zegarka ASUS VivoWatch SP.



Można nacisnąć **przycisk ekranu głównego** , aby powrócić na ekran główny.

Wyświetlanie dalszych informacji dla wybranej funkcji

Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić dalsze informacje dla wybranej funkcji zegarka ASUS VivoWatch SP lub zmienić tarczę zegarka.



Nie wszystkie funkcje zawierają dodatkowe informacje.

Funkcje zegarka ASUS VivoWatch SP

Na ekranie zegarka ASUS VivoWatch SP wyświetlane są informacje, takie jak stan codziennej aktywności, czas ćwiczeń i jakość snu, które stanowią wsparcie użytkownika na drodze ku zdrowszemu stylowi życia.



Ekran umieszczony w tym podręczniku ma wyłącznie charakter informacyjny.

Ekran główny

Na ekranie głównym zegarka ASUS VivoWatch SP wyświetlana jest godzina, data oraz stan zegarka ASUS VivoWatch SP.

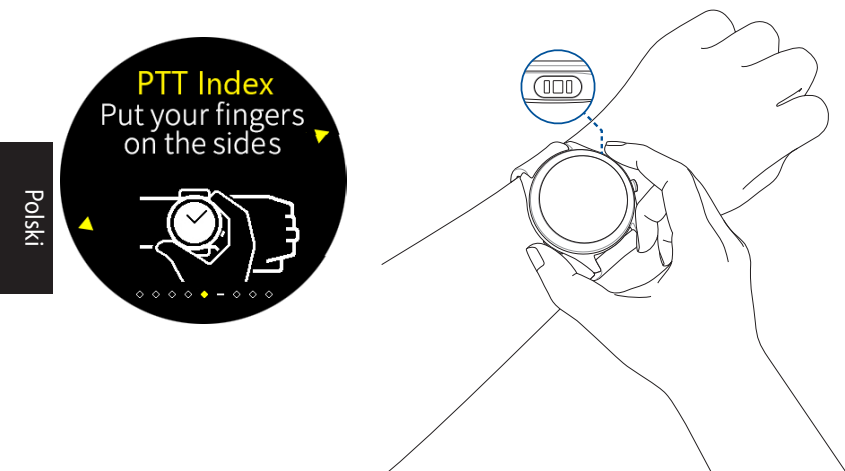


Ikona	Opis
	Zablokowano
	Poziom baterii
	Połączono
	Alarm

Ekran indeksu PTT

Ten ekran umożliwia wykonanie danych dotyczących zdrowia użytkownika. Posiadany zegarek ASUS VivoWatch SP może także ocenić stres emocjonalny, poprzez użycie indeksu PTT (Czas przejścia fali tętna).

Przesuń palcem w prawo na **Home screen (Ekran główny)**, aby przejść do **PTT index screen (Ekran indeksu PTT)**. Umieść swój kciuk i palec wskazujący na elektrodzie i czujniku PPG.



Zegarek ASUS VivoWatch SP wykorzystuje czujnik PPG w połączeniu z elektrodą, co umożliwia zbieranie danych dotyczących zdrowia, a sposób noszenia zegarka ASUS VivoWatch SP wpływa na dokładność pomiarów.

W celu uzyskania dokładniejszych wyników:

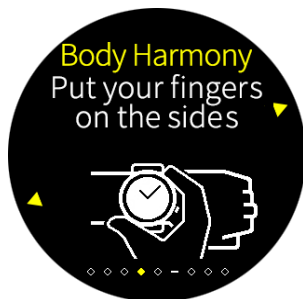
- Zegarek ASUS VivoWatch SP należy założyć normalnie, aby jego tarcza była skierowana ku górze, a spodnia część stykała się ze skórą i aby sam zegarek ASUS VivoWatch SP był odsunięty od kości nadgarstka.
- Zegarek ASUS VivoWatch SP należy tak założyć, aby nie czuć dyskomfortu. Nie należy zaciskać paska zegarka ASUS VivoWatch SP zbyt mocno na nadgarstku.
- Umieść **delikatnie** palec na elektrodzie i podczas pomiaru danych dotyczących zdrowia, przykryj czujnik PPG.
- Aby uzyskać najbardziej dokładne wyniki należy pozostać nieruchomo.



- *Dokładność pomiaru czujnika PPG może różnić się w zależności od warunków i miejsca pomiaru. Jeśli czujnik PPG jest brudny, należy go wyczyścić i spróbować ponownie.*
- *Nie wolno patrzeć bezpośrednio na czujnik PPG, ponieważ światło czujnika może uszkodzić wzrok.*
- *Należy uważać, aby dzieci nie patrzyły bezpośrednio na światło czujnika.*
- *Ten zegarek ASUS VivoWatch SP nie jest urządzeniem medycznym i nie może być stosowany do celów medycznych. Nie jest przeznaczony do diagnozowania stanu zdrowia. Wyniki pomiaru służą wyłącznie jako odniesienie.*

Ekran pomiaru harmonii ciała

Ten ekran umożliwia pomiar harmonii ciała użytkownika (włącznie z poziomem stresu i poziomem odprężenia). Dane harmonii ciała pomagają w śledzeniu samopoczucia użytkownika, a w rezultacie, umożliwiają poprawienie równowagi ciała i umysłu.



Ekran poziomu natlenienia krwi O2

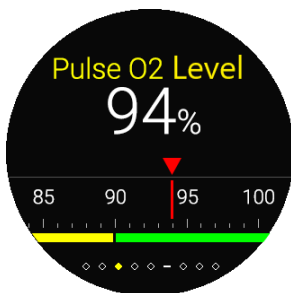
Twój zegarek ASUS VivoWatch SP posiada funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna z pomiarem poziomu nasycenia krwi tlenem (Pulse O2). Pomaga ona w określeniu jak ciało aklimatyzuje się na dużych wysokościach podczas sportów i ekspedycji wysokogórskich.

Przechodzenie do trybu poziomu natlenienia krwi O2

Aby przejść do trybu poziomu natlenienia krwi O2, przeciągnij w lewo lub w prawo na ekranie, który wyświetli **Pulse O2 Level (Poziom natlenienia krwi O2)**. Załóż zegarek na nadgarstku i umieść swój kciuk oraz palec wskazujący na elektrodzie i czujniku PPG. Upewnij się, że zegarek ASUS VivoWatch SP jest prawidłowo osadzony na nadgarstku, po czym pomiar rozpocznie się automatycznie.



Na zegarku ASUS VivoWatch SP, pojawi się odczyt poziomu natlenienia krwi O₂ w układzie procentowym i jako kolor na wykresie.

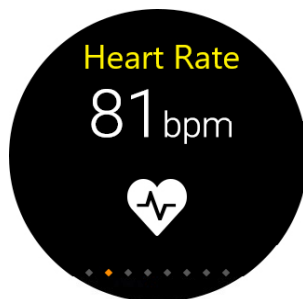


Używanie aplikacji ASUS HealthConnect do odczytu poziomu natlenienia krwi O₂

W aplikacji ASUS HealthConnect, użytkownik będzie miał dostęp do dodatkowych, szczegółowych informacji o odczytach poziomu natlenienia krwi O₂, włącznie z wielodniowymi trendami.

Ekran czujnika tętna

Na tym ekranie wyświetlane jest aktualne tętno użytkownika. Czujnik PPG zegarka ASUS VivoWatch SP mierzy automatycznie tętno.



W celu uzyskania dokładniejszych wyników:

1. Zegarek ASUS VivoWatch SP należy założyć normalnie, aby jego tarcza była skierowana ku górze, a spodnia część stykała się ze skórą i aby sam zegarek ASUS VivoWatch SP był odsunięty od kości nadgarstka.
2. Zegarek ASUS VivoWatch SP należy tak założyć, aby nie czuć dyskomfortu. Nie należy zaciskać paska zegarka ASUS VivoWatch SP zbyt mocno na nadgarstku.
3. Najbardziej dokładne wyniki czujnika tętna można uzyskać po rozgrzaniu się.

Ekran ćwiczeń

Ten ekran umożliwia monitorowanie sesji ćwiczeń. Po włączeniu trybu ćwiczeń, zegarek ASUS VivoWatch SP zapisuje dane dotyczące bieżącej sesji ćwiczeń i pokazuje informacje podczas ich rejestrowania.

Przechodzenie do trybu ćwiczeń

Aby przejść do trybu ćwiczenia, przeciągnij w lewo lub w prawo na ekranie **Exercise (Ćwiczenie)**, a następnie wybierz **Outdoor (Na powietrzu)** lub **Indoor (W pomieszczeniu)** i stuknij , aby przejść do trybu ćwiczenia.



Przesuń w górę lub w dół na ekranie ćwiczenia, aby wyświetlić takie informacje, jak tętno w czasie rzeczywistym, czas ćwiczenia, spalone kalorie, wykonane kroki i odległość dla bieżącej sesji ćwiczeń.

Wychodzenie z trybu ćwiczeń

Aby wyjść z ekranu ćwiczenia, naciśnij

Home button (przycisk ekranu głównego), a następnie stuknij

, aby opuścić tryb ćwiczenia.



Ustawienia

Ten ekran umożliwia bezpośrednią zmianę ustawień zegarka ASUS VivoWatch SP. Przesuń trzy razy palcem w lewo na ekranie głównym, aby przejść do **Settings screen (Ekran Ustawienia)**.

Przesuń palcem w górę lub w dół na **ekranie ustawień**, aby wyświetlić wymienione poniżej konfigurowalne ustawienia.



Ustawienie	Opis
Czas	Regulacja czasu.
Profil	Regulacja profilu. Aby uzyskać bardziej dokładne dane dotyczące zdrowia należy prawidłowo wprowadzić swoje informacje osobowe.
Cel	Ustawienie dziennego celu spalania kalorii i wykonanych kroków.
Jasność	Regulacja jasności zegarka ASUS VivoWatch SP. Ten efekt jest bardziej widoczny w ciemnych miejscach.
Język	Zmiana języka urządzenia.
Informacje	Wyświetlenie dalszych informacji o urządzeniu, takich jak wersja firmware, numer seryjny, kod QR aplikacji, resetowanie urządzenia, itd.

Ekran aktywności

Zegarek ASUS VivoWatch SP automatycznie zapisuje dzienne aktywności i wyświetla je na tym ekranie. Przesuń palcem w prawo na **ekranie głównym**, aby przejść do **ekranu aktywności**.

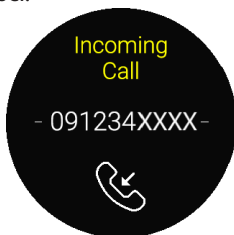
Można przeglądać codzienne aktywności, takie jak wykonane kroki, spalone kalorie, aktualną wysokość nad poziomem morza, swój czas snu i swój komfortowy czas snu, po zapisaniu tych danych.



Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić inne aktywności.

Powiadomienia

Po otrzymaniu połączenia lub wiadomości w sparowanym telefonie, zegarek ASUS VivoWatch SP zacznie wibrować, a na jego ekranie wyświetlony zostanie numer telefonu osoby dzwoniącej lub podgląd wiadomości.



Przypomnienia

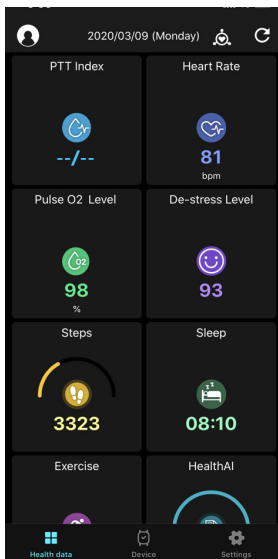
Zegarek ASUS VivoWatch SP pokaże także przypomnienia o spacerze i pobraniu leków, wspomagając bardziej zdrowy styl życia.



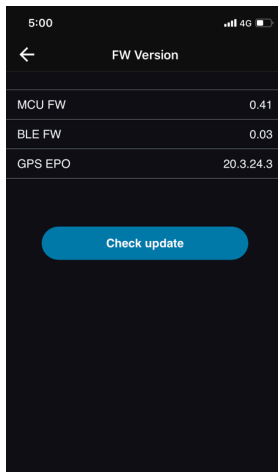
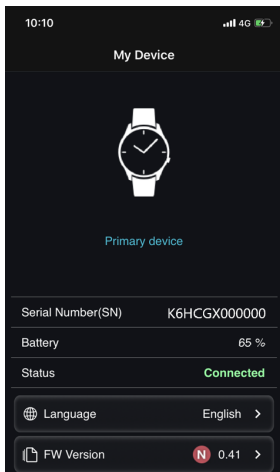
Aktualizacja zegarka ASUS VivoWatch SP

Aktualizacja przez aplikację ASUS HealthConnect App

1. Uruchom aplikację **ASUS HealthConnect App**.
2. Na dole ekranu Today (Dzisiaj), stuknij **Device (Urządzenie)**.



3. Na ekranie **My Device (Moje urządzenie)**, wybierz **FW Version (Wersja firmware)** i stuknij **Check update (Sprawdź aktualizacje)**, aby sprawdzić, czy posiadana wersja jest aktualna.



Appendix

Federal Communications Commission Interference Statement

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

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

CAUTION:

Any changes or modifications not expressly approved by the grantee of this device could void the user's authority to operate the equipment.

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

RF exposure warning

The equipment complies with FCC RF exposure limits set forth for an uncontrolled environment.

The equipment must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

Compliance Statement of Innovation, Science and Economic Development Canada (ISED)

This device complies with Innovation, Science and Economic Development Canada licence exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

Déclaration de conformité de Innovation, Sciences et Développement économique Canada (ISED)

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

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

Radio Frequency (RF) Exposure Information

The radiated output power of the Wireless Device is below the Industry Canada (IC) radio frequency exposure limits. The Wireless Device should be used in such a manner such that the potential for human contact during normal operation is minimized.

This device has also been evaluated and shown compliant with the IC RF Exposure limits under portable exposure conditions (antennas are less than 20 cm of a person's body).

Informations concernant l'exposition aux fréquences radio (RF)

La puissance de sortie émise par cet appareil sans fil est inférieure à la limite d'exposition aux fréquences radio d'Industrie Canada (IC). Utilisez l'appareil sans fil de façon à minimiser les contacts humains lors d'un fonctionnement normal.

Cet appareil est conforme aux limites d'exposition aux rayonnements IC établies pour un environnement exposé à des appareils mobiles (les antennes se situant à une distance inférieure à 20 cm du corps de l'utilisateur).

Simplified EU Declaration of Conformity

ASUSTek Computer Inc. hereby declares that this device is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 2014/53/EU. Full text of EU declaration of conformity is available at <https://www.asus.com/support/>.



The Simplified EU Declaration of Conformity of this device has been updated. This device now complies with Radio Equipment Directive 2014/53/EU, and no longer complies with R&TTE Directive 1999/5/EC.

RED RF Output table

Function	Frequency	Maximum Output Power (EIRP)
Bluetooth	2402 - 2480 MHz	5 dBm

NCC警語：

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

注意！使用過度恐傷害視力：

1. 使用 30 分鐘請休息 10分鐘。
2. 未滿 2 歲幼兒不看螢幕，2 歲以上每天看螢幕不要超過 1 小時。

「產品之限用物質含有情況」之相關資訊，請參考下表。

單元	限用物質及其化學符號					
	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
印刷電路板及電子組件	—	○	○	○	○	○
外殼	○	○	○	○	○	○
液晶螢幕	—	○	○	○	○	○
錶帶	○	○	○	○	○	○
其他及其配件	—	○	○	○	○	○

○：係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。

—：係指該項限用物質為排除項目。

Global Environmental Regulation Compliance and Declaration

ASUS follows the green design concept to design and manufacture our products, and makes sure that each stage of the product life cycle of ASUS product is in line with global environmental regulations. In addition, ASUS disclose the relevant information based on regulation requirements.

Please refer to <http://csr.asus.com/english/Compliance.htm> for information disclosure based on regulation requirements ASUS is complied with:

EU REACH SVHC

ASUS Recycling/Takeback Services

ASUS recycling and takeback programs come from our commitment to the highest standards for protecting our environment. We believe in providing solutions for you to be able to responsibly recycle our products, batteries, other components as well as the packaging materials. Please go to <http://csr.asus.com/english/Takeback.htm> for detailed recycling information in different regions.

Précautions d'emploi de l'appareil

- a. Soyez particulièrement vigilant quant à votre sécurité lors de l'utilisation de cet appareil dans certains lieux (les avions, les aéroports, les hôpitaux, les stations-service et les garages professionnels).
- b. Évitez d'utiliser cet appareil à proximité de dispositifs médicaux implantés lors d'un appel téléphonique. Si vous portez un implant électronique (stimulateurs cardiaques, pompes à insuline, neurostimulateurs...), veuillez impérativement respecter une distance minimale de 15 centimètres entre cet appareil et l'implant pour réduire les risques d'interférence.
- c. Utilisez cet appareil dans de bonnes conditions de réception pour minimiser le niveau de rayonnement. Ce n'est pas toujours le cas dans certaines zones ou situations, notamment les parkings souterrains, les ascenseurs, en train ou en voiture ou tout simplement dans un secteur mal couvert par le réseau.
- d. Tenez cet appareil à distance du ventre des femmes enceintes et du bas-ventre des adolescents.

Proper disposal



Do not throw your ASUS VivoWatch SP in municipal waste. This product has been designed to enable proper reuse of parts and recycling. The symbol of the crossed out wheeled bin indicates that the product (electrical, electronic equipment and mercury-containing button cell battery) should not be placed in municipal waste. Check local regulations for disposal of electronic products.



Do not throw the battery in municipal waste. The symbol of the crossed out wheeled bin indicates that the battery should not be placed in municipal waste.

Rechargeable Battery Recycling Service in North America



For US and Canada customers, you can call 1-800-822-8837 (toll-free) for recycling information of your ASUS products' rechargeable batteries.

Regional notice for Singapore

Complies with
IMDA Standards
DB103778

This ASUS product complies with IMDA Standards.

Regional notice for California



WARNING

Cancer and Reproductive Harm -
www.P65Warnings.ca.gov

Notices for removable batteries

- Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type.
- The battery and its component must be recycled or disposed of properly.

Avis concernant les batteries remplaçables

- La batterie de l'ordinateur portable peut présenter un risque d'incendie ou de brûlure si celle-ci est retirée ou désassemblée.
- La batterie et ses composants doivent être recyclés de façon appropriée.



廢電池請回收

Nordic Lithium Cautions (for lithium-ion batteries)

CAUTION! Danger of explosion if battery is incorrectly replaced. Replace only with the same or equivalent type recommended by the manufacturer. Dispose of used batteries according to the manufacturer's instructions. (English)

ATTENZIONE! Rischio di esplosione della batteria se sostituita in modo errato. Sostituire la batteria con un una di tipo uguale o equivalente consigliata dalla fabbrica. Non disperdere le batterie nell'ambiente. (Italian)

VORSICHT! Explosionsgefahr bei unsachgemäßen Austausch der Batterie. Ersatz nur durch denselben oder einem vom Hersteller empfohlenem ähnlichen Typ. Entsorgung gebrauchter Batterien nach Angaben des Herstellers. (German)

ADVARSEL! Lithiumbatteri - Eksplosionsfare ved fejlagtig håndtering. Udskiftning må kun ske med batteri af samme fabrikat og type. Levér det brugte batteri tilbage til leverandøren. (Danish)

WARNING! Explosionsfara vid felaktigt batteribyte. Använd samma batterityp eller en ekvivalent typ som rekommenderas av apparattillverkaren. Kassera använt batteri enligt fabrikantens instruktion. (Swedish)

VAROITUS! Paristo voi räjähtää, jos se on virheellisesti asennettu. Vaihda paristo ainoastaan laitevalmistajan suosittelemaan tyyppiin. Hävitä käytetty paristo valmistajan ohjeiden mukaisesti. (Finnish)

ATTENTION! Il y a danger d'explosion s'il y a remplacement incorrect de la batterie. Remplacer uniquement avec une batterie du même type ou d'un type équivalent recommandé par le constructeur. Mettre au rebut les batteries usagées conformément aux instructions du fabricant. (French)

ADVARSEL! Eksplosjonsfare ved feilaktig skifte av batteri. Benytt samme batteritype eller en tilsvarende type anbefalt av apparatfabrikanten. Brukte batterier kasseres i henhold til fabrikantens instruksjoner. (Norwegian)

標準品以外の使用は、危険の元になります。交換品を使用する場合、製造者に指定されるものを使って下さい。製造者の指示に従って処理して下さい。

(Japanese)

ВНИМАНИЕ! При замене аккумулятора на аккумулятор иного типа возможно его возгорание. Утилизируйте аккумулятор в соответствии с инструкциями производителя. (Russian)

Manufacturer	ASUSTek COMPUTER INC.
Address	1F., No. 15, Lide Rd., Beitou Dist., Taipei City 112, Taiwan
Authorized Representative in Europe	ASUS COMPUTER GmbH
Address	Harkortstrasse 21-23, 40880 Ratingen, Germany

COPYRIGHT AND WARRANTY INFORMATION

No part of this user guide, including the products and software described in it, may be reproduced, transmitted, transcribed, stored in a retrieval system, or translated into any language in any form or by any means, except documentation kept by the purchaser for backup purposes, without the express written permission of ASUSTeK Computer INC. ("ASUS").

Product warranty or service will not be extended if: (1) the product is repaired, modified or altered, unless such repair, modification or alteration is authorized in writing by ASUS; or (2) the serial number of the is defaced or missing.

ASUS PROVIDES THIS User guide "AS IS" WITHOUT WARRANTY OF ANY KIND, EITHER EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO THE IMPLIED WARRANTIES OR CONDITIONS OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE. IN NO EVENT SHALL ASUS, ITS DIRECTORS, OFFICERS, EMPLOYEES OR AGENTS BE LIABLE FOR ANY INDIRECT, SPECIAL, INCIDENTAL, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES (INCLUDING DAMAGES FOR LOSS OF PROFITS, LOSS OF BUSINESS, LOSS OF USE OR DATA, INTERRUPTION OF BUSINESS AND THE LIKE), EVEN IF ASUS HAS BEEN ADVISED OF THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGES ARISING FROM ANY DEFECT OR ERROR IN THIS User guide OR PRODUCT.

Products and corporate names appearing in this user guide may or may not be registered trademarks or copyrights of their respective companies, and are used only for identification or explanation and to the owners' benefit, without intent to infringe.

SPECIFICATIONS AND INFORMATION CONTAINED IN THIS User guide ARE FURNISHED FOR INFORMATIONAL USE ONLY, AND ARE SUBJECT TO CHANGE AT ANY TIME WITHOUT NOTICE, AND SHOULD NOT BE CONSTRUED AS A COMMITMENT BY ASUS. ASUS ASSUMES NO RESPONSIBILITY OR LIABILITY FOR ANY ERRORS OR INACCURACIES THAT MAY APPEAR IN THIS User guide, INCLUDING THE PRODUCTS AND SOFTWARE DESCRIBED IN IT.

Copyright © 2020 ASUSTeK Computer INC. All Rights Reserved.

LIMITATION OF LIABILITY

Circumstances may arise where because of a default on ASUS' part or other liability, you are entitled to recover damages from ASUS. In each such instance, regardless of the basis on which you are entitled to claim damages from ASUS, ASUS is liable for no more than damages for bodily injury (including death) and damage to real property and tangible personal property; or any other actual and direct damages resulted from omission or failure of performing legal duties under this Warranty Statement, up to the listed contract price of each product.

ASUS will only be responsible for or indemnify you for loss, damages or claims based in contract, tort or infringement under this Warranty Statement.

This limit also applies to ASUS' suppliers and its reseller. It is the maximum for which ASUS, its suppliers, and your reseller are collectively responsible.

UNDER NO CIRCUMSTANCES IS ASUS LIABLE FOR ANY OF THE FOLLOWING: (1) THIRD-PARTY CLAIMS AGAINST YOU FOR DAMAGES; (2) LOSS OF, OR DAMAGE TO, YOUR RECORDS OR DATA; OR (3) SPECIAL, INCIDENTAL, OR INDIRECT DAMAGES OR FOR ANY ECONOMIC CONSEQUENTIAL DAMAGES (INCLUDING LOST PROFITS OR SAVINGS), EVEN IF ASUS, ITS SUPPLIERS OR YOUR RESELLER IS INFORMED OF THEIR POSSIBILITY.

SERVICE AND SUPPORT

Visit our multi-language web site at <https://www.asus.com/support/>

[illegible]

