

# **WOWME**

## **Aurora**

**User Manual • Užívateľský manuál •  
Užívateľský manuál • Használati utasítás •  
Benutzerhandbuch**

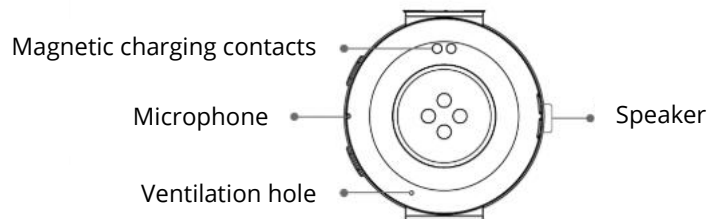
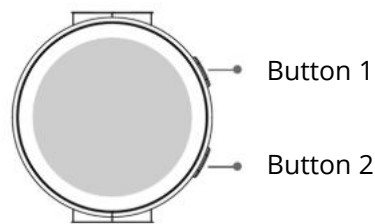
<b>English</b>	3 – 17
<b>Čeština</b>	18 – 32
<b>Slovenčina</b>	33 – 47
<b>Magyar</b>	48 – 63
<b>Deutsch</b>	64 – 79

Dear Customer,

Thank you for purchasing our product. Before using it for the first time, please read the following instructions carefully and keep this user manual for future reference. Pay particular attention to the safety instructions. If you have any questions or comments about this device, please visit our customer support page: [www.alza.cz/EN/kontakt](http://www.alza.cz/EN/kontakt) .

*Importer* Alza.cz a.s., Jankovcova 1522/53, Holešovice, 170 00 Prague 7, [www.alza.cz](http://www.alza.cz)

## Getting to know your watch



### Button actions:

- **Button 1:** Press to return to the main dial, open the app overview or switch the watch on/off.
- **Button 2:** Selection of sports modes.

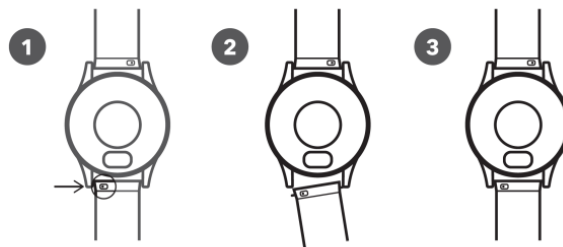
### Charging cable:

- Can be connected in one direction, depending on the orientation of the magnets.

## Setup and first steps

### Attaching/removing the strap

- The straps are interchangeable. The watch uses a standard 18mm Quick Release.
- To remove the strap, grasp the watch and carefully slide it out by moving the locking pin on the hinge.
- To attach the strap, insert one side of the pin into the hole for the locking pin in the watch body. On the other side, pull the locking pin with the lever and insert the other side.



### Putting on the watch

- Place the watch on your wrist.
- Hold the closer side of the strap with your thumb and pull the far side with your index finger.
- Then place the watch face down on a soft, smooth surface, thread the strap through and secure it with the pin.
- Then pull the rest of the strap through the hole towards your hand.

### How to use the watch for accurate measurements

- For accurate measurements, tighten the watch so that it does not pinch your wrist too much, but at the same time holds firmly in place.



# Connecting the watch to your phone

## Downloading the app

First, download the VeryFit app to your mobile phone.



## Registering an account

The app will ask you to fill in biometric data such as height, weight and age. This information is essential for the watch's measurement functions to work properly. Creating an account is not mandatory.

## Pairing the watch

Next, pair the watch with your mobile phone. In the VeryFit app, open the Devices tab → Add device → "+" in the upper right corner. In the VeryFit app, open the Devices tab → Add device → "+" in the upper right corner.

If it does not appear, tap the scanner icon in the top right corner and scan the QR code from the watch display. A pairing request will appear on both your mobile phone and watch – confirm it.

If pairing fails or the device does not appear, open Settings → Bluetooth on your phone, find the name of the watch and select Forget / Ignore. Then try pairing again.

## Restoring factory settings

If the watch is not in factory settings, go to the list of applications → Settings → System → Reset on the watch.

## Enabling notifications

After successful pairing, you will be prompted to enable notifications from your phone (e.g. text messages, calls, app notifications). We recommend enabling access.

## **Watch language**

In the next step, select the watch interface language. The phone's language will be used by default.

## **Unit selection**

- Temperature: °C / °F
- Distance: km / miles

## **Contact synchronisation**

This feature is optional. If you decline it, only the phone number will be displayed for incoming calls, not the caller's name.

## **Notification settings**

On this page, you can enable notifications for:

- incoming calls
- text messages
- other communication apps (e.g. WhatsApp, Messenger, Viber)

## **Health monitoring**

Select which indicators you want to record regularly:

- Physical energy
- Heart rate
- Stress
- Blood oxygen saturation
- Drinking reminder
- Walking reminder
- Ambient sound level
- Menstrual cycle

## **Restore and update**

- If a new version of the watch software is available, a pop-up window will appear in the app offering an update.
- You can also search for updates manually: Device → [watch image] → Update device

# Basic watch controls

## Switching on, switching off and restarting

- To turn on/activate the watch for the first time, connect it to the charger.
- To turn it on normally, press and hold button 1.
- To turn off or restart normally, press and hold button 2 and select Switch off or Restart.

## Forced restart

- Press and hold button 1 for 10 seconds.

## Screen controls and gestures

- From the default watch face, you can quickly switch between the main functions of the watch using gestures.
- Swipe right to view:
  - Activity overview
  - Steps taken
  - Quick measurements (heart rate, blood oxygen, stress)
  - Sleep tracking
  - Shortcuts to start exercise
  - Music control
  - Weather forecast (must be enabled in the app)
- Swipe down from the top to display the control centre with the option to quickly change some settings.



- Swipe up from the bottom to open the notification overview.
- If you are in any app, you can go back one step by swiping your finger from the left edge of the screen.

## Connecting to Apple Health and Strava

- This feature allows you to share activity and health data from your watch to the Apple Health and Strava apps.
- You can find it in the VeryFit app → Profile → Settings → Data sharing and authorisation.

## Ringtone and modes

- **Silent mode**
  - You can activate Silent Mode in Settings → Sounds and Vibration.
  - In this mode, the watch only alerts you with vibrations, without any sound. You can also adjust the vibration intensity in the settings according to your personal preferences.
- **Do Not Disturb mode**
  - In the Settings → Do Not Disturb menu, you can:
    - schedule a time period when you do not want to be disturbed,
    - or activate the mode manually.
- Note: When this mode is enabled, the watch will not receive any notifications or vibrate, except for alarms and timers.

## Customisation and advanced features

### Turn off display by covering it

- By default, this feature is enabled.
- This feature can be disabled in Settings → Display and brightness → Turn off display by covering it

### Wake up display by raising wrist

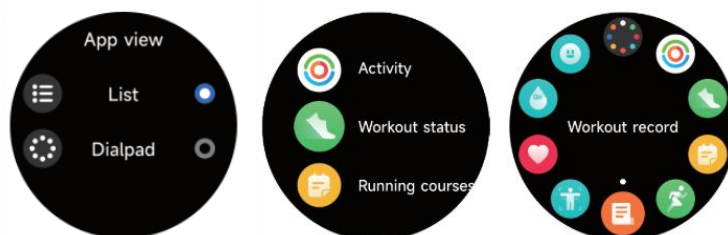
- By default, the wake up display by raising your wrist feature is enabled.
- This feature can be disabled in the Control Centre (swipe down from the top of the screen) by selecting the top right icon.

### Always On Display

- Always On Display allows the watch to display basic information (date and time) even when the display is not active.
- The function can be turned on in the watch:
  - Settings → Always On Display
  - Here you can also select Always On Dial
- Note: Activating this feature will significantly reduce battery life.

### Application display

- In Settings → Menu display
- You can choose whether you want to display applications as a list or in a circle.



## Low power mode

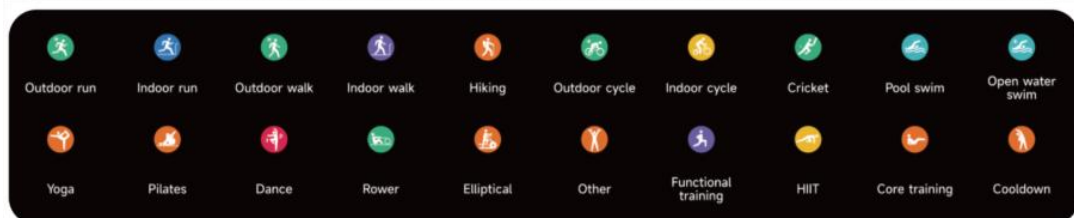
- The mode can be activated in Settings → Battery level → Low power mode, or directly from the control centre.
- In this mode, the watch only displays the time, date and battery level.
- This significantly extends battery life.
- You can deactivate the mode by holding down button 1.

## Watch faces

- **Changing the watch face**
  - To change the watch face, hold your finger on the current watch face.
  - Then swipe left or right and select the desired appearance.
  - Additional watch faces can be downloaded using the mobile app.
- **Adding a watch face**
  - In the VeryFit app, open the Devices tab and press the "More" button in the watch face overview.
  - The watch face store will appear, where you can select and install new themes.
  - Note: Most watch faces are free, but some are paid and marked with a price or VIP symbol.
- **Deleting a watch face**
  - There are two ways to delete a watch face:
    - Directly from the watch: hold your finger on the watch face, swipe up and press the red trash can symbol.
    - From the app: open Device → Watch Faces Overview → Profile, where you will find a list of all installed watch faces with the option to remove them.

## Activity measurement

- **Starting measurement**
  - Activity measurement can be started in several ways.
  - The easiest way is to press button 2, but you can also press button 1, select the Exercise app and choose the desired type of training from the list.



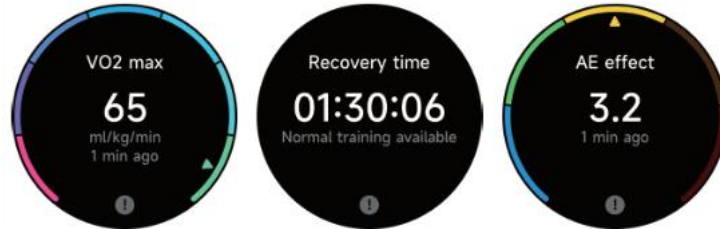
- **Adding an exercise**
  - If your preferred training is not in the list, you can add it directly in the Exercise application on your watch.
    - Exercise → Edit exercise → Add activities

- Select the desired exercise to add here.
- Note: You can store up to 20 types of exercises on your watch at the same time. To add a new one, you may need to remove one of the existing ones – you can do this by deselecting it in the General tab.
- **Screens during exercise**
  - After starting the exercise, the default screen with an overview of the activity will be displayed.
    - Use the 2 button or swipe vertically across the display to scroll through the current measurement data.
  - Swiping right will display a menu for pausing or ending the exercise. Hold your finger on the stop symbol to end the exercise.
  - Swipe left to display the music controller.
  - Press button 1 to pause the exercise.
  - During an exercise, it is not possible to switch to the main screen or to another application.
- **Measurement with GPS location**
  - Some types of exercise, such as outdoor running, outdoor walking or outdoor cycling, allow you to track your distance.
  - This watch does not have a built-in GPS module.
  - To record your location, including distance, when measuring your activity, start Exercise via the VeryFit application in the Exercise tab.
  - In this case, the watch will use location data from the connected mobile phone.
  - Leave the app running and grant it permission to access your location.
- **Running workouts**
  - The Running Training app offers guided running workouts.
  - You can choose from several difficulty levels depending on your experience and desired intensity.



## Biometric data tracking

- The watch allows you to monitor the following biometric data through the corresponding applications.
  - Maximum oxygen uptake (VO2max) – Fitness app



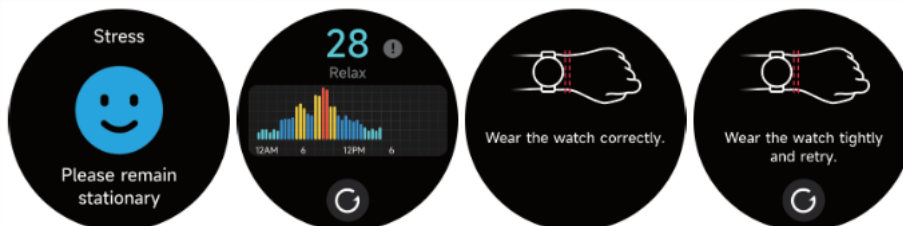
- Heart rate – Heart Rate app



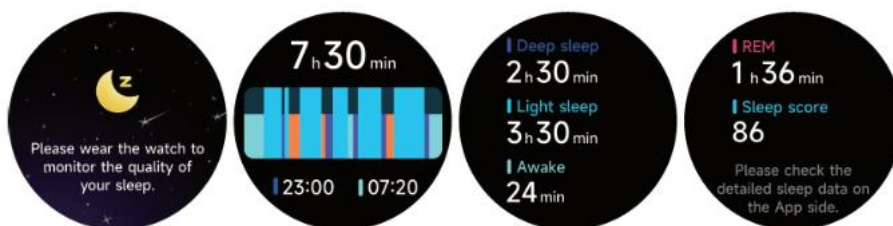
- Blood oxygenation – SpO<sub>2</sub> app



- Stress level – Stress app



- Sleep quality – Sleep app



- Menstrual cycle – Cycle Tracking app



- Body energy – Body Energy app



## Apps overview

Press button 1 to display the apps.

View steps, calories burned, activity duration and goals for the day, including an hourly graph and recovery and maximum oxygen utilisation tracking.

### Activity



### Fitness

View your current VO2 max, cardio training efficiency, and estimated recovery time.

### Running workouts

Preset training plans with scientifically set heart rate zones, suitable for beginners and advanced runners.

### Training data

History and detailed data of recent sports activities.

### Measure with a tap

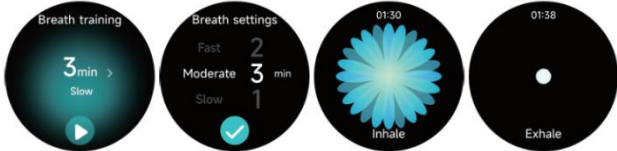

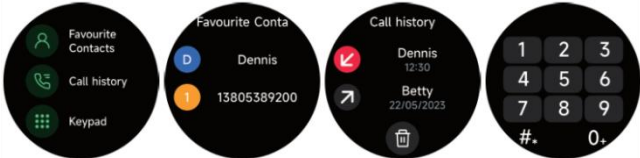
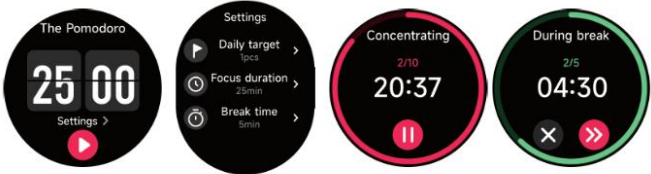
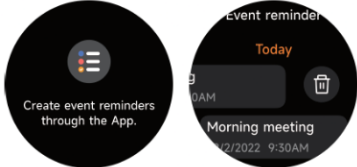
Simultaneous measurement of heart rate, blood pressure and blood oxygenation in one step.

### Heart rate

Manual and automatic heart rate measurement with 24-hour monitoring option.

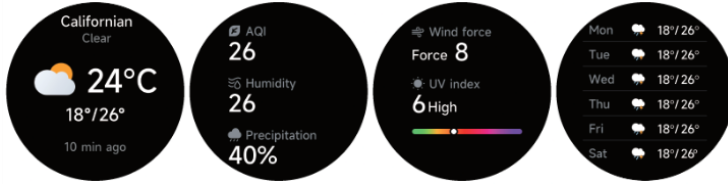
### SpO<sub>2</sub>

Manual and automatic blood oxygen saturation measurement.

<b>Stress</b>	Manual and all-day stress measurement.
<b>Physical energy</b>	Assessment of vitality levels based on activity and rest, alerts when energy is low.
<b>Sleep</b>	Monitoring of sleep duration and quality, including sleep stages and scores.
<b>Breathing exercises</b>	Guided breathing exercises with animation for relaxation. 
<b>Cycle tracking</b>	Function for tracking your menstrual cycle and planning.
<b>Ambient sound</b>	Measures ambient noise, with the option of continuous monitoring. 
<b>Telephone</b>	Call option, access to contacts and call history directly from the watch. 
<b>Pomodoro timer</b>	Timer for effective work with settings for concentration and rest periods. 
<b>Event reminders</b>	Display and set reminders for events from the application. 

Forecast for the current day and the next six days.

## Weather



Allows you to control multimedia playback from a connected mobile phone. It is not possible to store songs directly on the watch.

## Music



Remote control of your phone's camera.

## Camera



Add, edit and manage alarms.

## Alarm



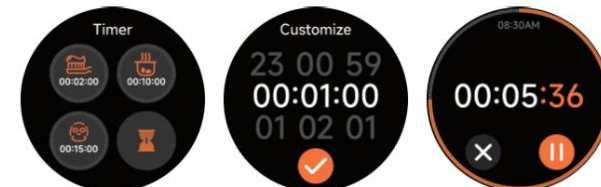
Time measurement with the option to save split times.

## Stopwatch



Set timers with presets or your own time.

## Timer



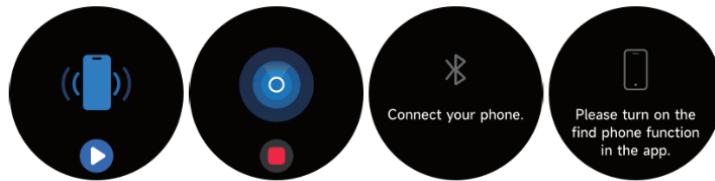
Display of time in selected cities around the world.

## World time



When you activate the Find Phone function, the watch sends a signal to the connected phone. If the phone is not in silent mode, it will emit a loud sound. If the phone is in silent mode, it will only vibrate.

## Find phone

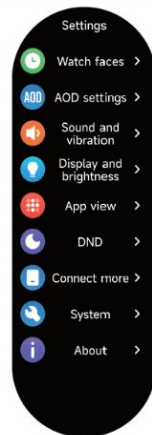


## Flashlight

Turns on the watch display at maximum brightness as a torch.

## Settings

Customise the appearance, notifications, sound, vibration, Do Not Disturb mode, restart or reset the device.



# Troubleshooting

## Overheating

- Switch off the watch and move it to a cooler place.

## Frequent disconnections

- Restart both the watch and your mobile phone.
- Ensure you have the latest version of the application and mobile phone operating system.
- If necessary, reset the watch in Settings → System → Reset.

## Activity does not include GPS data

- Check that you have the VeryFit application enabled on your phone and that you have granted the necessary permissions for the application.
- Location access should be set to Always.

## Others cannot hear you during a call

- Check the microphone opening for blockages according to the diagram in the introduction to the manual.
- Do not insert any objects into the opening, as this may damage the microphone.

## The Bluetooth connection is not established, or your watch and phone are disconnected.

- Charge your watch.
- Open Settings → Bluetooth on your phone, select the name of your watch and select Ignore / Forget.
- In the VeryFit app, open Devices → Connect and confirm pairing.

## The watch freezes

- Restart the device. If the device does not respond, perform a forced restart (see the section on forced restart).
- If the situation does not improve, perform a factory reset. On your watch, go to the list of applications → Settings → System → Reset.

## Contact

- If you have any further questions, please contact technical support:  
[www.alza.cz/EN/contact](http://www.alza.cz/EN/contact)

## Warranty terms

Warranty terms may vary depending on the country or region. For specific details, such as the warranty period and scope, please refer to the after-sales terms provided by the retailer where you purchased the product. If you need to request after-sales service, please contact the authorised retailer where you purchased the product. Be sure to present valid proof of purchase, such as an invoice or order number, to validate your service claim.

## EU Declaration of Conformity

This device complies with the essential requirements and other relevant provisions of EU directives.



## WEEE

This product must not be disposed of as normal household waste in accordance with the EU Directive on Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE - 2012/19/EU). Instead, it must be returned to the place of purchase or handed over to a public collection point for recyclable waste. By disposing of this product correctly, you will help prevent potential negative consequences for the environment and human health that could otherwise be caused by inappropriate handling of this product. For further details, please contact your local authorities or your nearest collection point. Incorrect disposal of this type of waste may result in fines in accordance with national regulations.

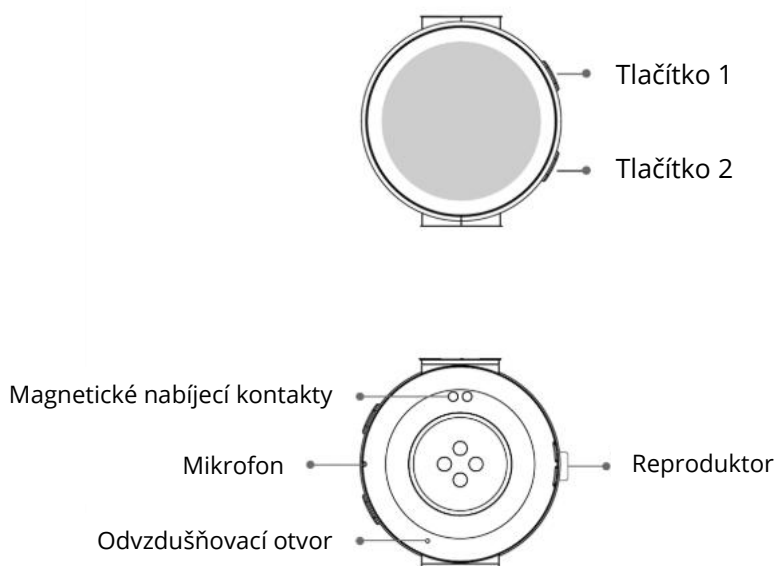


Vážený zákazníku,

děkujeme vám za zakoupení našeho produktu. Před prvním použitím si prosím pečlivě přečtete následující pokyny a tento návod k použití si uschovejte pro budoucí potřebu. Zvláštní pozornost věnujte bezpečnostním pokynům. Máte-li jakékoli dotazy nebo připomínky k tomuto zařízení, navštivte prosím naši stránku zákaznické podpory: [www.alza.cz/kontakt](http://www.alza.cz/kontakt).

Dovozce Alza.cz a.s., Jankovcova 1522/53, Holešovice, 170 00 Praha 7, [www.alza.cz](http://www.alza.cz)

## Seznámení s hodinkami



### Akce tlačítek:

- **Tlačítko 1:** Stiskem se navrátíte na hlavní ciferník, otevřete přehled aplikací nebo vypnete/zapnete hodinky.
- **Tlačítko 2:** Volba sportovních režimů.

### Nabíjecí kabel:

- Lze připojit v jednom směru, dle orientace magnetů.

## Nastavení a první kroky

### Upevnění / odebrání pásku

- Řemínky jsou vyměnitelné. Hodinky používají standardní Quick Release 18 mm.
- Pro odebrání řemínku hodinky uchopte a posunem zajišťovacího kolíku stěžečky ho opatrně vysuňte.
- V případě, že řemínek nasazujeme, navlékneme jednu stranu stěžečky do otvoru pro zajišťovací kolík v těle hodinek. Na druhé straně páčkou stáhneme zajišťovací kolík a vložíme i druhou stranu.

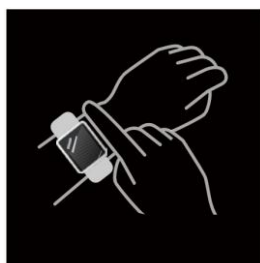


### Nasazení hodinek

- Hodinky umístěte na zápěstí.
- Palcem přidržte bližší stranu řemínku a ukazováčkem přitáhněte vzdálenější část.
- Poté hodinky položte displejem na měkký a hladký povrch, provlečte řemínek a zajistěte jej kolíkem.
- Následně protáhněte zbytek řemínku otvorem, směrem k ruce.

### Jak používat hodinky pro přesná měření

- Pro přesná měření hodinky utáhněte tak aby příliš neškrtily ruku, ale zároveň pevně drželi na místě.



# Připojení hodinek k telefonu

## Stážení aplikace

Nejdříve si do vašeho mobilního telefonu stáhněte aplikaci VeryFit.



## Registrace účtu

Aplikace vás vyzve k vyplnění biometrických údajů jako výška, váha, věk. Tyto informace jsou zásadní pro správnou funkčnost měření, které hodinky nabízí. Založení účtu jako takového není povinností.

## Párování hodinek

Následně spárujte hodinky s vaším mobilním telefonem. V aplikaci VeryFit otevřete záložku Zařízení → Přidat zařízení → "+" v pravém horním rohu. V aplikaci VeryFit otevřete záložku Zařízení → Přidat zařízení → "+" v pravém horním rohu.

Pokud se nezobrazí, klepněte na ikonu skeneru v pravém horním rohu a naskenujte QR kód z displeje hodinek. Na telefonu i hodinkách se objeví požadavek na párování – potvrďte ho.

Pokud se párování nezdaří nebo se zařízení nezobrazuje, otevřete v telefonu Nastavení → Bluetooth, vyhledejte název hodinek a zvolte Zapomenout / Ignorovat. Poté zkuste párování znovu.

## Obnova továrního nastavení

Pokud hodinky nejsou v továrním nastavení, přejděte v hodinkách na seznam aplikací → Nastavení → Systém → Obnovení.

## Povolení notifikací

Po úspěšném párování se zobrazí výzva k povolení zasílání notifikací z telefonu (např. SMS, hovory, aplikace). Doporučujeme přístup povolit.

## **Jazyk hodinek**

V dalším kroku vyberte jazyk rozhraní hodinek. Ve výchozím nastavení se použije jazyk telefonu.

## **Volba jednotek**

- Teplota: °C / °F
- Vzdálenost: km / míle

## **Synchronizace kontaktů**

Tato funkce není povinná. Pokud ji odmítnete, při příchozím hovoru se zobrazí pouze telefonní číslo, nikoli jméno volajícího.

## **Nastavení notifikací**

Na této stránce lze zapnout upozornění na:

- příchozí hovory
- SMS
- další komunikační aplikace (např. WhatsApp, Messenger, Viber)

## **Sledování zdraví**

Zvolte, které ukazatele chcete pravidelně zaznamenávat:

- Tělesná energie
- Srdeční tep
- Stres
- Saturace kyslíku v krvi
- Připomenutí pitného režimu
- Připomenutí chůze
- Okolní hladina zvuku
- Menstruační cyklus

## **Obnovení a aktualizace**

- Pokud je dostupná nová verze softwaru hodinek, zobrazí se v aplikaci pop-up okno s nabídkou aktualizace.
- Aktualizace lze vyhledat i ručně: Zařízení → [obrázek hodinek] → Aktualizace zařízení

# Základní ovládání hodinek

## Zapnutí, vypnutí a restart

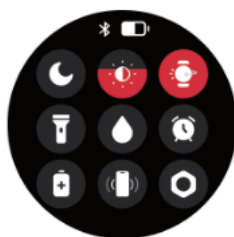
- Pro první zapnutí / aktivaci hodinek je třeba hodinky připojit k nabíječce.
- Pro běžné zapnutí podržte tlačítko 1.
- Pro běžné vypnutí nebo restart podržte tlačítko 2 a zvolte Vypnout nebo Restartovat.

## Nucený restart

- Stiskněte a podržte tlačítko 1 po dobu 10 sekund.

## Ovládání obrazovky a gesta

- Z výchozího ciferníku lze pomocí gest rychle přecházet mezi hlavními funkcemi hodinek.
- Přejetím vpravo zobrazíte:
  - Přehled aktivity
  - Ušlé kroky
  - Rychlé měření (tep, okysličení krve, stres)
  - Sledování spánku
  - Zkratky pro zahájení cvičení
  - Ovládání hudby
  - Předpověď počasí (nutno povolit v aplikaci)
- Přejetím shora dolů zobrazíte ovládací centrum s možností rychlé změny některých nastavení.



- Přejetím zdola nahoru otevřete přehled notifikací.
- Pokud se nacházíte v libovolné aplikaci, můžete se vrátit o krok zpět přejetím prstu od levého okraje obrazovky.

## Propojení s Apple Zdraví a Strava

- Tato funkce umožňuje sdílet data o aktivitách a zdravotních ukazatelích z hodinek do aplikací Apple Zdraví a Strava.
- Naleznete v aplikaci VeryFit → Profil → Nastavení → Sdílení a autorizace dat.

## Vyzváněcí tón a režimy

- **Tichý režim**
  - V nabídce Nastavení → Zvuky a vibrace lze aktivovat Tichý režim.
  - V tomto režimu hodinky upozorňují pouze vibracemi, bez zvukového signálu. V nastavení lze také upravit intenzitu vibrační dle osobních preferencí.
- **Režim Nerušit**
  - V nabídce Nastavení → Režim Nerušit lze:
    - naplánovat časové období, kdy nechcete být rušeni,
    - nebo režim aktivovat ručně.
- Poznámka: Při zapnutém režimu hodinky nepřijímají žádná oznámení ani nevibrují, s výjimkou budíků a časovačů.

## Přizpůsobení a pokročilé funkce

### Uspat překrytím

- Ve výchozím nastavení je funkce uspání displeje překrytím aktivní.
- Tuto funkci lze vypnout v nabídce Nastavení → Displej a jas → Uspat zakrytím

### Aktivovat displej zvednutím zápěstí

- Ve výchozím nastavení je aktivace displeje zvednutím zápěstí zapnutá.
- Funkci lze vypnout v ovládacím centru (přejetím po ciferníku shora dolů) a zvolením pravé horní ikony

### Always On Display (Trvale zapnutý displej)

- Trvale zapnutý displej umožňuje, aby hodinky zobrazovaly základní informace (datum a čas) i ve chvíli, kdy displej není aktivní.
- Funkci lze zapnout v hodinkách:
- Nastavení → Trvale zapnutý displej
- Zde si lze také zvolit Trvale zapnutý ciferník
- Poznámka: Aktivace této funkce výrazně zkrátí výdrž baterie.

### Zobrazení aplikací

- V Nastavení → Zobrazení menu
- Lze zvolit, zda chcete aplikace zobrazovat jako seznam nebo v podobě kruhu.



## Režim nízké spotřeby energie

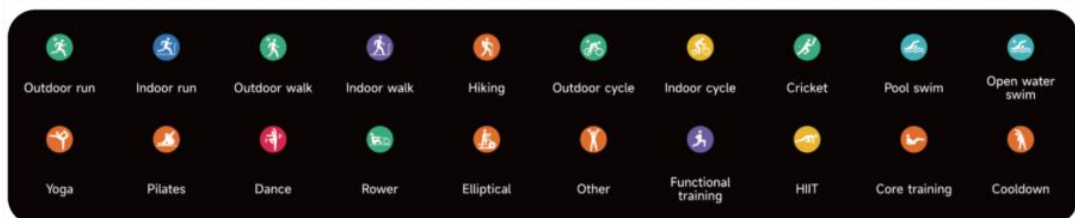
- Režim lze aktivovat v Nastavení → Úroveň baterie → Režim nízké spotřeby, případně přímo z ovládacího centra
- V tomto režimu hodinky zobrazují pouze čas, datum a stav nabití.
- Tím se výrazně prodlouží výdrž baterie.
- Režim deaktivujete podržením tlačítka 1.

## Ciferníky

- **Změna ciferníku**
  - Ciferník změníte podržením prstu na aktuálním ciferníku.
  - Poté přejeďte doleva nebo doprava a vyberte požadovaný vzhled.
  - Další ciferníky lze stáhnout pomocí mobilní aplikace.
- **Přidání ciferníku**
  - V aplikaci VeryFit otevřete záložku Zařízení a u přehledu ciferníků stiskněte tlačítko „Více“.
  - Zobrazí se obchod s ciferníky, kde si můžete vybrat a nainstalovat nové motivy.
  - Poznámka: Většina ciferníků je zdarma, některé jsou zpoplatněné a označené cenou nebo symbolem VIP.
- **Smazání ciferníku**
  - Ciferník lze odstranit dvěma způsoby:
    - Přímo z hodinek: podržte prst na ciferníku, přejeďte vzhůru a stiskněte červený symbol popelnice.
    - Z aplikace: otevřete Zařízení → Přehled ciferníků → Profil, kde je seznam všech nainstalovaných ciferníků s možností jejich odebrání.

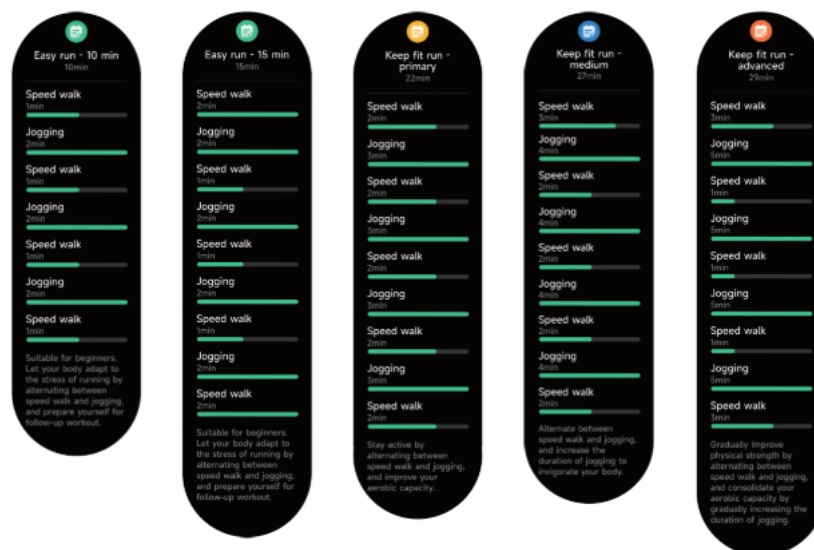
## Měření aktivity

- **Zahájení měření**
  - Měření aktivity lze spustit více způsoby.
  - Nejjednodušší je stisknout tlačítko 2, možné je ovšem také stisknout tlačítko 1, vybrat aplikaci Cvičení a zvolit požadovaný typ tréninku ze seznamu.



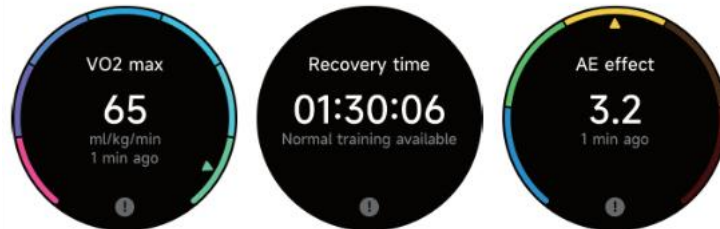
- **Přidání cvičení**
  - Pokud preferovaný trénink v seznamu chybí, lze jej přidat přímo v aplikaci Cvičení na hodinkách.
    - Cvičení → Upravit cvičení → Přidat aktivity
  - Zde vyberte požadované cvičení k přidání.

- Upozornění: V hodinkách lze mít současně uložených maximálně 20 typů cvičení. Pro přidání nového může být nutné odebrat některý ze stávajících – to provedete zrušením volby v záložce Obecné.
- **Obrazovky během cvičení**
  - Po zahájení cvičení se zobrazí výchozí obrazovka s přehledem aktivity.
    - Tlačítkem 2 nebo vertikálním přejetím po displeji lze procházet aktuální údaje měření.
  - Přejetím vpravo se zobrazí nabídka pro pozastavení nebo ukončení cvičení. Podržením prstu na symbolu stop cvičení ukončíte.
  - Přejetím vlevo se zobrazí ovladač hudby.
  - Stiskem tlačítka 1 lze cvičení pozastavit.
  - Během probíhajícího cvičení není možné přejít na hlavní obrazovku ani do jiné aplikace.
- **Měření s GPS polohou**
  - Některé typy cvičení, například běh venku, chůze venku či cyklistika venku, umožňují sledování včetně vzdálenosti.
  - Tyto hodinky nemají vestavěný modul GPS.
  - Chcete-li při měření aktivity zaznamenat polohu včetně vzdálenosti, spusťte Cvičení prostřednictvím aplikace VeryFit v záložce Cvičení.
  - Hodinky v takovém případě využijí údaje o poloze z připojeného mobilního telefonu.
  - Nechte aplikaci spuštěnou a udělte jí oprávnění k přístupu k poloze.
- **Běžecké tréninky**
  - Aplikace Běžecké tréninky nabízí vedené tréninky běhu.
  - Lze si zvolit z více úrovní obtížnosti podle vašich zkušeností a požadované náročnosti.



## Sledování biometrických údajů

- Hodinky umožňují sledovat následující biometrické údaje prostřednictvím odpovídajících aplikací.
  - Maximální příjem kyslíku (VO2max) – aplikace Kondice



- Tepová frekvence – aplikace Tepová frekvence



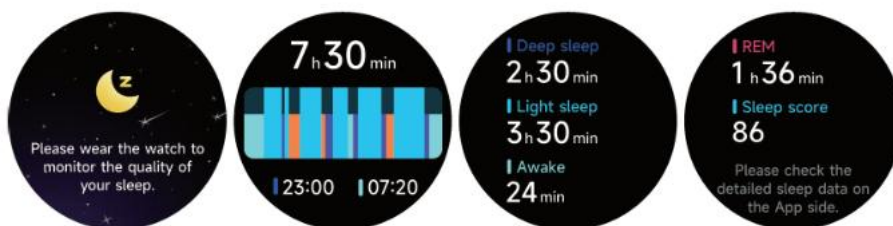
- Okysličení krve – aplikace SpO<sub>2</sub>



- Úroveň stresu – aplikace Stres



- Kvalita spánku – aplikace Spánek



- Menstruační cyklus – aplikace Sledování cyklu



- Tělesná energie – aplikace Tělesná energie



## Přehled aplikací

Aplikace zobrazíte stiskem tlačítka 1.

Zobrazení kroků, spálených kalorií, délky aktivity a cíle pro daný den, včetně grafu po hodinách a sledování zotavení a maximálního využití kyslíku.

### Aktivita



### Kondice

Zobrazení aktuálního VO2max, efektivity kardio tréninku a odhad zbývajících času na zotavení.

### Běžecské tréninky

Přednastavené tréninkové plány s vědecky nastavenými zónami tepové frekvence, vhodné pro začátečníky i pokročilé.

### Tréninková data

Historie a detailní data posledních sportovních aktivit.

### Změřte klepnutím

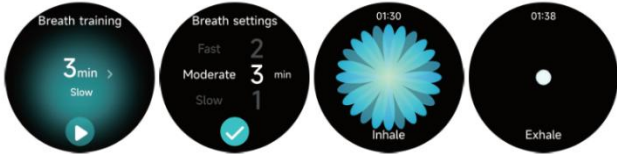

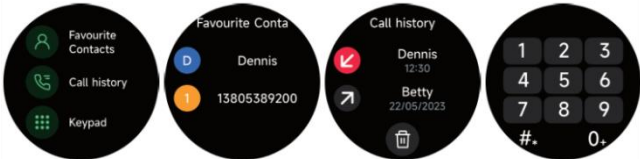
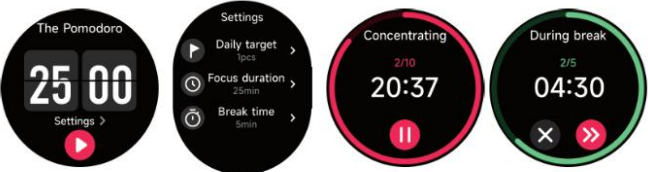
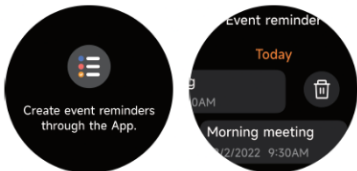
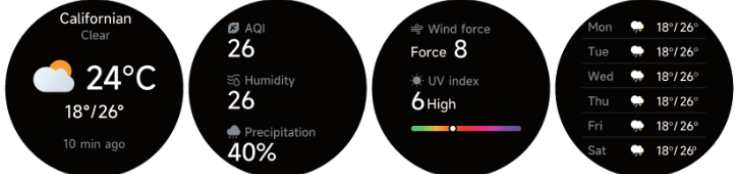
Současné měření srdečního tepu, tlaku a okysličení krve v jednom kroku.

### Tepová frekvence

Manuální i automatické měření tepu s možností 24hodinového sledování.

### SpO<sub>2</sub>

Manuální i automatické měření okysličení krve.

<b>Stres</b>	Měření stresu manuálně i celodenně.
<b>Tělesná energie</b>	Posouzení úrovně vitality na základě aktivity a odpočinku, upozornění při nízké energii.
<b>Spánek</b>	Sledování délky a kvality spánku, včetně fází spánku a skóre. Vedené dýchací cvičení s animací pro zklidnění.
<b>Dechové cvičení</b>	
<b>Sledování cyklu</b>	Funkce pro sledování menstruačního cyklu a plánování.
<b>Okolní zvuk</b>	Měření hluku v okolí, možnost nepřetržitého monitoringu. 
<b>Telefon</b>	Možnost volání, přístup ke kontaktům a historii hovorů přímo z hodinek. 
<b>Časovač Pomodoro</b>	Časovač pro efektivní práci s nastavením délky bloků soustředění a odpočinku. 
<b>Připomínka událostí</b>	Zobrazení a nastavení upozornění na události z aplikace. 
<b>Počasí</b>	Předpověď pro aktuální den i následujících šest dní. 

Umožňuje ovládat přehrávání multimédií z připojeného mobilního telefonu. Ukládání skladeb přímo do hodinek není možné.

## Hudba



Dálkové ovládání fotoaparátu telefonu.

## Fotoaparát



Přidávání, úprava a správa budíků.

## Budík



Měření času s možností zapamatovat mezičasy.

## Stopky



Nastavení časovače s předvolbami i vlastním časem.

## Časovač



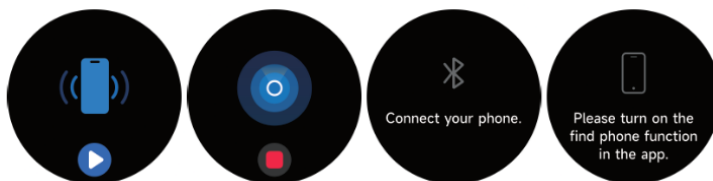
Zobrazení času ve vybraných světových městech.

## Světový čas



Spuštěním funkce Najít telefon hodinky vyšlou signál na připojený telefon, Pokud telefon není v tichém režimu, začne vydávat pronikavý zvuk. Pokud je telefon v tichém režimu, pouze vibruje.

## Najít telefon



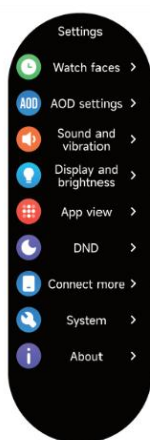
---

## Svítilna

Zapnutí displeje hodinek na maximální jas jako svítilnu.

Úprava vzhledu, notifikací, zvuku, vibrací, režimu Nerušit, restart či reset zařízení.

## Nastavení



# Řešení problémů

## Přehřívání

- Vypněte hodinky a přesuňte je na chladnější místo.

## Časté odpojování

- Restartujte hodinky i mobilní telefon.
- Ujistěte se, že máte nejnovější verzi aplikace a operačního systému mobilního telefonu.
- Případně resetujte hodinky v Nastavení → Systém → Obnovení.

## Aktivita neobsahuje údaje z GPS

- Zkontrolujte, že máte v telefonu zapnutou aplikaci VeryFit a udělená potřebná oprávnění pro aplikaci.
- Přístup k poloze by měl být nastavený na Vždy.

## Ostatní vás během hovoru neslyší

- Podle schématu v úvodu manuálu zkontrolujte průchodnost mikrofonního otvoru.
- Do otvoru nevkládejte předměty, hrozí poškození mikrofonu.

## Připojení Bluetooth není navázáno, nebo jsou vaše hodinky a telefon odpojeny.

- Nabijte hodinky.
- V telefonu otevřete Nastavení → Bluetooth, vyberte název hodinek a zvolte Ignorovat / Zapomenout.
- V aplikaci VeryFit otevřete Zařízení → Připojit a potvrďte párování.

## Hodinky zamrzají

- Restartujte zařízení. Pokud zařízení nereaguje, proveďte o Nucený restart (viz. kapitola o nuceném restartu).
- Pokud se situace nezlepšila, proveďte obnovu továrních nastavení. Přejděte v hodinkách na seznam aplikací → Nastavení → Systém → Obnovení.

## Kontakt

- V případě dalších dotazů kontaktujte technickou podporu: [www.alza.cz/contact](http://www.alza.cz/contact)

## Záruční podmínky

Záruční podmínky se mohou lišit v závislosti na zemi nebo regionu. Konkrétní podrobnosti, jako je záruční doba a rozsah záruky, naleznete v poprodejních podmínkách poskytovaných prodejcem, u kterého jste produkt zakoupili. Pokud potřebujete požádat o poprodejní servis, obraťte se na autorizovaného prodejce, u kterého jste produkt zakoupili. Nezapomeňte předložit platný doklad o nákupu, jako je faktura nebo číslo objednávky, abyste potvrdili svůj nárok na servis.

## EU Prohlášení o shodě

Toto zařízení je v souladu se základními požadavky a dalšími příslušnými ustanoveními směrnic EU.



## OEEZ

Tento výrobek nesmí být likvidován jako běžný domácí odpad v souladu se směrnicí EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ - 2012/19/EU). Místo toho musí být vrácen do místa nákupu nebo odevzdán do veřejného sběrného místa pro recyklovatelný odpad. Správným způsobem likvidace tohoto produktu pomůžete zabránit potenciálním negativním důsledkům pro životní prostředí a lidské zdraví, které by jinak mohly být způsobeny nesprávným nakládáním s tímto produktem. Další podrobnosti získáte u místních úřadů nebo v nejbližším sběrném místě. Nesprávná likvidace tohoto typu odpadu může vést k pokutám v souladu s národními předpisy.



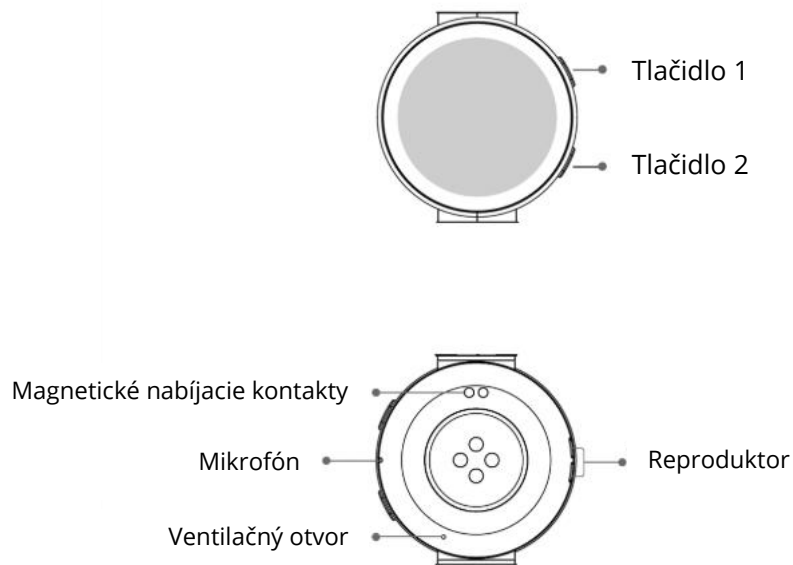
Vážený zákazník

ďakujeme Vám za zakúpenie nášho produktu. Pred prvým použitím si prosím pozorne prečítajte nasledujúce pokyny a uchovajte tento návod na použitie na budúce použitie. Venujte osobitnú pozornosť bezpečnostným pokynom. Ak máte akékoľvek otázky alebo pripomienky k tomuto zariadeniu, navštívte našu stránku zákazníckej podpory:

[www.alza.sk/kontakt](http://www.alza.sk/kontakt).

Dovozca Alza.cz a.s., Jankovcova 1522/53, Holešovice, 170 00 Praha 7, [www.alza.cz](http://www.alza.cz)

## Zoznámenie sa s hodinkami



### Funkcie tlačidiel:

- **Tlačidlo 1:** Stlačením sa vrátite na hlavný ciferník, otvoríte prehľad aplikácií alebo zapnete/vypnete hodinky.
- **Tlačidlo 2:** Vyberá športové režimy.

### Nabíjací kábel:

- Možno pripojiť v jednom smere, v závislosti od orientácie magnetov.

## Nastavenie a prvé kroky

### Pripevnenie/odstránenie remienka

- Remienky sú vymeniteľné. Hodinky používajú štandardný 18 mm systém rýchleho uvoľnenia.
- Ak chcete remienok odstrániť, uchopte hodinky a opatrne ich vysuňte pohybom poistného kolíka na pántoch.
- Na pripevnenie remienka vložte jednu stranu kolíka do otvoru na poistný kolík v tele hodinky. Na druhej strane potiahnite poistný kolík pákou a vložte druhú stranu.



### Nasadenie hodiniek

- Hodinky umiestnite na zápästie.
- Palcom pridržte bližšiu stranu remienka a ukazovák potiahnite vzdialenejšiu stranu.
- Potom položte hodinky lícnou stranou nadol na mäkký, hladký povrch, prevlečte remienok a zaistite ho kolíkom.
- Potom pretiahnite zvyšok remienka otvorom smerom k ruke.

### Ako používať hodinky na presné merania

- Pre presné merania utiahnite hodinky tak, aby príliš netlačili na zápästie, ale zároveň pevne držali na mieste.



## Pripojenie hodinek k telefónu

### Stiahnutie aplikácie

Najskôr si stiahnite aplikáciu VeryFit do svojho mobilného telefónu.



### Registrácia účtu

Aplikácia vás požiada o vyplnenie biometrických údajov, ako je výška, hmotnosť a vek. Tieto informácie sú nevyhnutné na správne fungovanie meracích funkcií hodinek. Vytvorenie účtu nie je povinné.

### Párovanie hodinek

Ďalej spárujte hodinky s mobilným telefónom. V aplikácii VeryFit otvorte kartu Zariadenia → Pridať zariadenie → „+“ v pravom hornom rohu. V aplikácii VeryFit otvorte kartu Zariadenia → Pridať zariadenie → „+“ v pravom hornom rohu.

Ak sa nezobrazí, ťuknite na ikonu skenera v pravom hornom rohu a naskenujte QR kód z displeja hodinek. Na mobilnom telefóne aj na hodinkách sa zobrazí žiadosť o spárovanie – potvrdte ju.

Ak sa spárovanie nezdaří alebo sa zariadenie nezobrazí, otvorte v telefóne Nastavenia → Bluetooth, vyhľadajte názov hodinky a vyberte Zabudnúť/Ignorovať. Potom skúste spárovanie znova.

### Obnovenie továrenských nastavení

Ak hodinky nie sú v továrenských nastaveniach, prejdite v hodinkách do zoznamu aplikácií → Nastavenia → Systém → Obnoviť.

### Povolenie upozornení

Po úspešnom spárovaní budete vyzvaní na povolenie oznámení z telefónu (napr. SMS, hovory, aplikácie). Odporúčame povoliť prístup.

## Jazyk hodínok

V ďalšom kroku vyberte jazyk rozhrania hodínok. Predvolene sa použije jazyk telefónu.

## Výber jednotiek

- Teplota: °C/°F
- Vzdialenosť: km/míle

## Synchronizácia kontaktov

Táto funkcia je voliteľná. Ak ju odmietnete, pri prichádzajúcich hovoroch sa zobrazí len telefónne číslo, nie meno volajúceho.

## Nastavenia upozornení

Na tejto stránke môžete povoliť oznámenia pre:

- Prichádzajúce hovory
- SMS
- Iné komunikačné aplikácie (napr. WhatsApp, Messenger, Viber)

## Monitorovanie zdravia

Vyberte, ktoré ukazovatele chcete pravidelne zaznamenávať:

- Fyzická energia
- Srdcová frekvencia
- Stres
- Saturácia krvi kyslíkom
- Pripomienka pitia
- Pripomienka chôdze
- Hladina okolitého hluku
- Menštruačný cyklus

## Obnovenie a aktualizácia

- Ak je k dispozícii nová verzia softvéru hodínok, v aplikácii sa zobrazí vyskakovacie okno s ponukou aktualizácie.
- Aktualizácie môžete vyhľadávať aj ručne: Zariadenie → [obrázok hodínok] → Aktualizácia zariadenia

# Základné ovládacie prvky hodínok

## Zapnutie, vypnutie a reštartovanie

- Ak chcete hodinky zapnúť/aktivovať po prvýkrát, pripojte ich k nabíjačke.
- Na bežné zapnutie stlačte a podržte tlačidlo 1.
- Na normálne vypnutie alebo reštartovanie stlačte a podržte tlačidlo 2 a vyberte Vypnúť alebo Reštartovať.

## Nútené reštartovanie

- Stlačte a podržte tlačidlo 1 po dobu 10 sekúnd.

## Ovládacie prvky a gestá na obrazovke

- Z predvoleného ciferníka môžete pomocou gest rýchlo prepínať medzi hlavnými funkciami hodínok.
- Potiahnite doprava, aby ste zobrazili:
  - Prehľad aktivít
  - Počet krokov
  - Rýchle merania (srdcová frekvencia, kyslík v krvi, stres)
  - Sledovanie spánku
  - Skratky na začatie cvičenia
  - Ovládanie hudby
  - Predpoveď počasia (musí byť povolená v aplikácii)
- Potiahnite prstom zhora nadol, aby sa zobrazilo ovládacie centrum s možnosťou rýchlej zmeny niektorých nastavení.



- Potiahnite prstom nahor od spodnej časti obrazovky, aby sa otvoril prehľad oznámení.
- Ak ste v akejkoľvek aplikácii, môžete sa vrátiť o krok späť potiahnutím prsta z ľavého okraja obrazovky.

## Pripojenie k Apple Health a Strava

- Táto funkcia vám umožňuje zdieľať údaje o aktivite a zdraví z vašich hodínok s aplikáciami Apple Health a Strava.
- Nájdete ju v aplikácii VeryFit → Profil → Nastavenia → Zdieľanie údajov a autorizácia.

## Vyzváňací tón a režimy

- **Tichý režim**
  - Tichý režim môžete aktivovať v Nastaveniach → Zvuky a vibrácie.
  - V tomto režime vás hodinky upozorňujú len vibráciami, bez akéhokoľvek zvuku. V nastaveniach môžete tiež prispôbiť intenzitu vibrácií podľa svojich osobných preferencií.
- **Režim Nerušiť**
  - V ponuke Nastavenia → Nerušiť môžete:
    - Naplánovať časové obdobie, počas ktorého nechcete byť rušení,
    - Alebo aktivovať režim manuálne.
- Poznámka: Keď je tento režim zapnutý, hodinky nebudú prijímať žiadne oznámenia ani vibrovať, s výnimkou budíkov a časovačov.

## Prispôsobenie a pokročilé funkcie

### Spánok na kryte

- Funkcia režimu spánku je štandardne zapnutá.
- Túto funkciu môžete deaktivovať v Nastaveniach → Displej a jas → Spánok na kryte

### Prebudenie displeja zdvihnutím zápästia

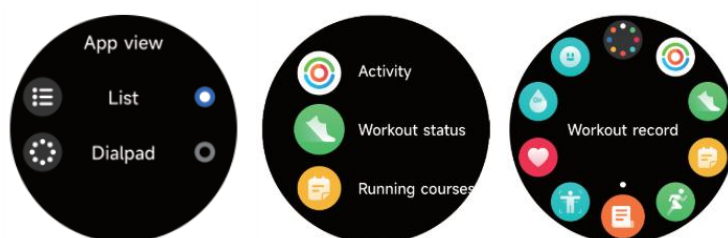
- V predvolenom nastavení je funkcia prebudenie displeja zdvihnutím zápästia povolená.
- Túto funkciu je možné vypnúť v Ovládacom centre (potiahnite prstom nadol z hornej časti obrazovky) výberom ikony v pravom hornom rohu.

### Vždy zapnutý displej

- Funkcia Vždy zapnutý displej umožňuje hodinkám zobrazovať základné informácie (dátum a čas) aj vtedy, keď nie je displej aktívny.
- Túto funkciu je možné zapnúť v hodinkách:
  - Nastavenia → Vždy zapnutý displej
- Tu môžete tiež vybrať možnosť Vždy zapnutý ciferník
- Poznámka: Aktivácia tejto funkcie výrazne skrátí výdrž batérie.

### Zobrazenie aplikácie

- V Nastaveniach → Zobrazenie menu
- Môžete si vybrať, či chcete aplikácie zobrazovať ako zoznam alebo v kruhu.



## Režim nízkeho výkonu

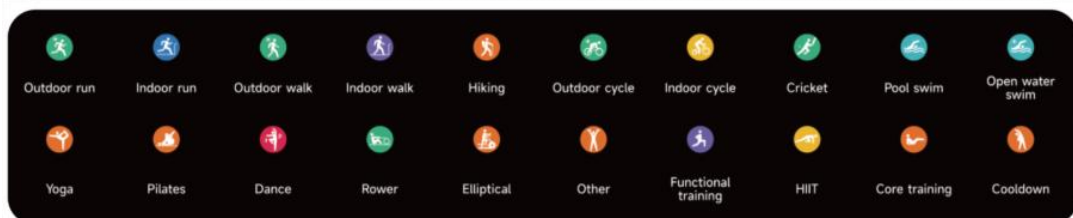
- Tento režim je možné aktivovať v Nastaveniach → Úroveň batérie → Režim nízkeho výkonu alebo priamo z ovládacieho centra.
- V tomto režime hodinky zobrazujú iba čas, dátum a úroveň batérie.
- Tým sa výrazne predĺži výdrž batérie.
- Režim môžete deaktivovať podržaním tlačidla 1.

## Ciferníky

- **Zmena ciferníka**
  - Ak chcete zmeniť ciferník, podržte prst na aktuálnom ciferníku.
  - Potom potiahnite prstom doľava alebo doprava a vyberte požadovaný vzhľad.
  - Ďalšie ciferníky si môžete stiahnuť pomocou mobilnej aplikácie.
- **Pridanie ciferníka**
  - V aplikácii VeryFit otvorte kartu Zariadenia a stlačte tlačidlo „Viac“ v prehľade ciferníkov.
  - Zobrazí sa obchod s ciferníkmi, kde môžete vybrať a nainštalovať nové motívy.
  - Poznámka: Väčšina ciferníkov je bezplatná, ale niektoré sú spoplatnené a označené cenou alebo symbolom VIP.
- **Odstránenie ciferníka**
  - Existujú dva spôsoby, ako odstrániť ciferník:
    - Priamo z hodínok: podržte prst na ciferníku, potiahnite prstom nahor a stlačte červený symbol koša.
    - Z aplikácie: otvorte Zariadenie → Prehľad ciferníkov → Profil, kde nájdete zoznam všetkých nainštalovaných ciferníkov s možnosťou ich odstránenia.

## Meranie aktivity

- **Spustenie merania**
  - Meranie aktivity je možné spustiť viacerými spôsobmi.
  - Najjednoduchší spôsob je stlačiť tlačidlo 2, ale môžete tiež stlačiť tlačidlo 1, vybrať aplikáciu Cvičenie a zoznamu vybrať požadovaný typ tréningu.



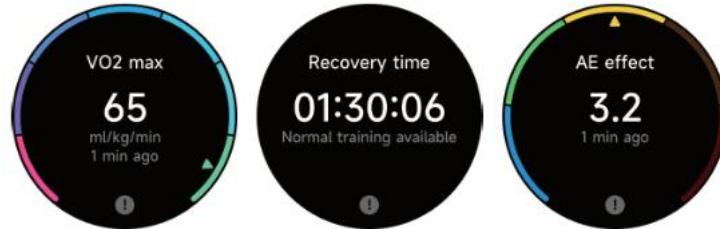
- **Pridanie cvičenia**
  - Ak váš preferovaný tréning nie je v zozname, môžete ho pridať priamo v aplikácii Cvičenie na hodinkách.
    - Cvičenie → Upraviť cvičenie → Pridať aktivity

- Vyberte požadované cvičenie, ktoré chcete pridať.
- Poznámka: V hodinkách môžete súčasne uložiť až 20 typov cvičení. Ak chcete pridať nové, možno budete musieť odstrániť jedno z existujúcich – to môžete urobiť tak, že zrušíte jeho výber na karte Všeobecné.
- **Obrazovky počas cvičenia**
  - Po spustení cvičenia sa zobrazí predvolená obrazovka s prehľadom aktivity.
    - Pomocou tlačidla 2 alebo potiahnutím prsta po displeji môžete prechádzať aktuálnymi nameranými údajmi.
  - Potiahnutím doprava sa zobrazí ponuka na pozastavenie alebo ukončenie cvičenia. Podržte prst na symbole zastavenia, aby ste cvičenie ukončili.
  - Potiahnutím doľava zobrazíte ovládač hudby.
  - Stlačte tlačidlo 1, aby ste cvičenie pozastavili.
  - Počas prebiehajúceho cvičenia nie je možné prejsť na hlavnú obrazovku alebo do inej aplikácie.
- **Meranie pomocou GPS polohy**
  - Niektoré typy cvičenia, ako napríklad beh vonku, chôdza vonku alebo jazda na bicykli vonku, vám umožňujú sledovať vzdialenosť.
  - Tieto hodinky nemajú zabudovaný modul GPS.
  - Ak chcete zaznamenať svoju polohu vrátane vzdialenosti pri meraní vašej aktivity, spustíte cvičenie prostredníctvom aplikácie VeryFit na karte Cvičenie.
  - V tomto prípade hodinky použijú údaje o polohe z pripojeného mobilného telefónu.
  - Nechajte aplikáciu bežať a udelte jej povolenie na prístup k vašej polohe.
- **Tréningy na beh**
  - Aplikácia Beh ponúka vedené behové tréningy.
  - Môžete si vybrať z viacerých úrovní obtiažnosti v závislosti od vašich skúseností a požadovanej intenzity.



## Sledovanie biometrických údajov

- Hodinky vám umožňujú sledovať nasledujúce biometrické údaje prostredníctvom príslušných aplikácií.
  - Maximálny príjem kyslíka (VO2max) – aplikácia Fitness



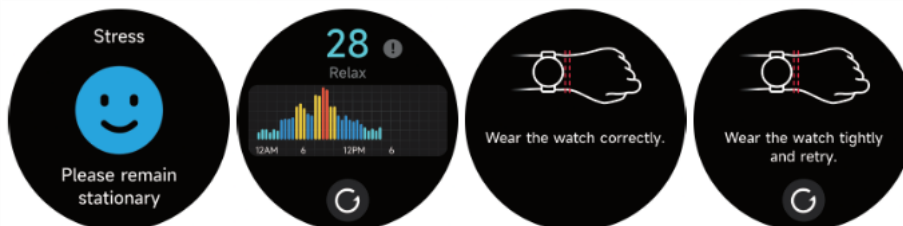
- Srdcová frekvencia – aplikácia Heart Rate



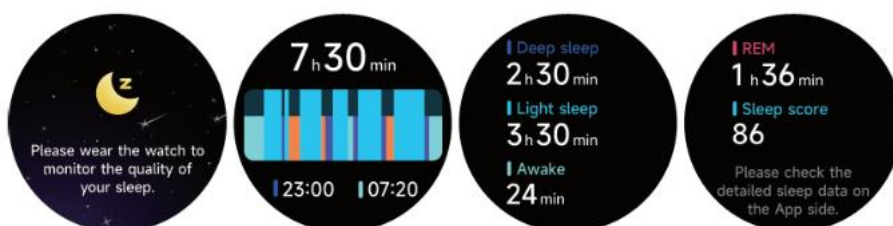
- Okysličenie krvi – aplikácia SpO<sub>2</sub>



- Úroveň stresu – aplikácia Stres



- Kvalita spánku – aplikácia Sleep



- Menštruačný cyklus – aplikácia Cycle Tracking



- Telesná energia – aplikácia Body Energy

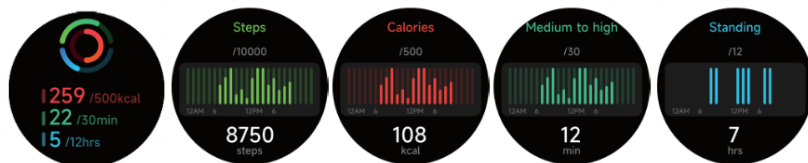


## Prehľad aplikácií

Stlačte tlačidlo 1, aby sa zobrazili aplikácie.

Zobrazenie krokov, spálených kalórií, trvania aktivity a cieľov na daný deň, vrátane hodinového grafu a sledovania regenerácie a maximálneho využitia kyslíka.

### Aktivita



### Fitness

Zobrazenie aktuálnej hodnoty VO2 max, efektívnosti kardio tréningu a odhadovanej doby zotavenia.

### Beh

Prednastavené tréningové plány s vedecky stanovenými zónami srdcovej frekvencie, vhodné pre začiatočníkov aj pokročilých bežcov.

### Trénovacie údaje

História a podrobné údaje o nedávnych športových aktivitách.

### Meranie jedným dotykom

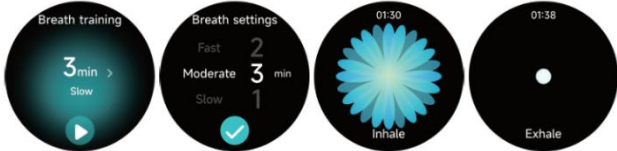

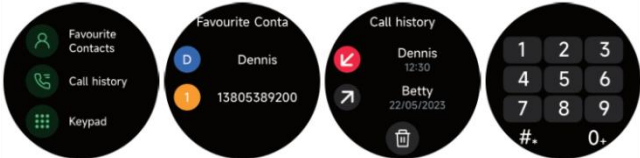
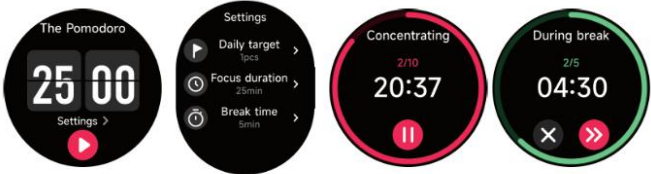
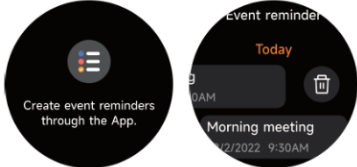
Súčasný meranie srdcovej frekvencie, krvného tlaku a okysličenia krvi v jednom kroku.

### Srdcová frekvencia

Manuálne a automatické meranie srdcovej frekvencie s možnosťou 24-hodinového monitorovania.

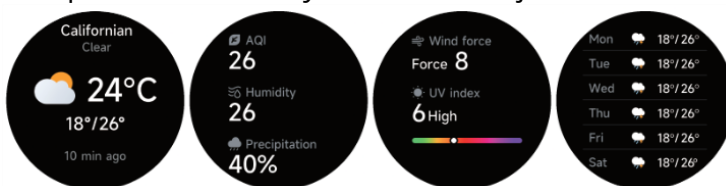
### SpO<sub>2</sub>

Manuálne a automatické meranie saturácie krvi kyslíkom.

<b>Stres</b>	Ručné a celodenné meranie stresu.
<b>Fyzická energia</b>	Hodnotenie úrovne vitality na základe aktivity a odpočinku, upozornenie pri nízkej energetickej hladine.
<b>Spánok</b>	Monitorovanie dĺžky a kvality spánku, vrátane fáz spánku a skóre.
<b>Dychové cvičenia</b>	Dýchacie cvičenia s animáciou na relaxáciu. 
<b>Sledovanie cyklu</b>	Funkcia na sledovanie menštruačného cyklu a plánovanie.
<b>Okolité zvuk</b>	Meranie okolitého hluku s možnosťou nepretržitého monitorovania. 
<b>Telefón</b>	Možnosť volania, prístup k kontaktom a histórii hovorov priamo z hodínok. 
<b>Pomodoro časovač</b>	Časovač na efektívnu prácu s nastaveniami na koncentráciu a oddychové prestávky. 
<b>Pripomenutia udalostí</b>	Zobrazenie a nastavenie pripomienok udalostí z aplikácie. 

Predpoveď na aktuálny deň a nasledujúcich šesť dní.

## Počasia



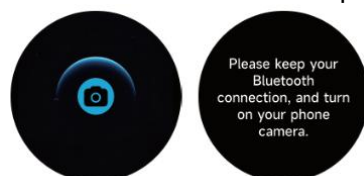
Umožňuje ovládať prehrávanie multimédií z pripojeného mobilného telefónu. Nie je možné ukladať skladby priamo do hodiniek.

## Hudba



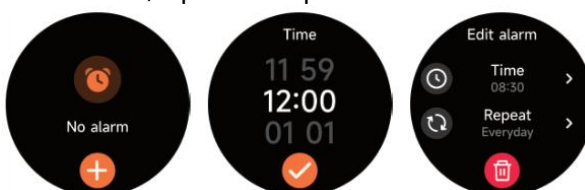
Dialkové ovládanie fotoaparátu vášho telefónu.

## Fotoaparát



Pridávanie, úprava a spravovanie budíkov.

## Budík



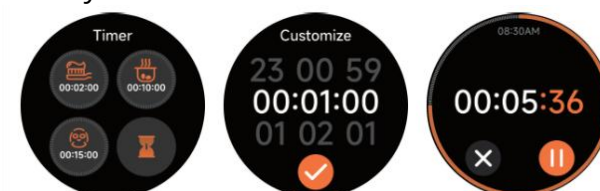
Meranie času s možnosťou ukladania medzičasov.

## Stopky



Nastavte časovače s prednastavenými hodnotami alebo vlastným časom.

## Časovač



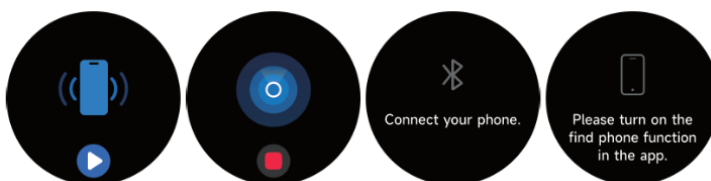
Zobrazenie času vo vybraných mestách po celom svete.

## Svetový čas



Keď aktivujete funkciu Nájdi telefón, hodinky pošlú signál do pripojeného telefónu. Ak telefón nie je v tichom režime, vydá hlasný zvuk. Ak je telefón v tichom režime, bude iba vibrovať.

## Nájst telefón

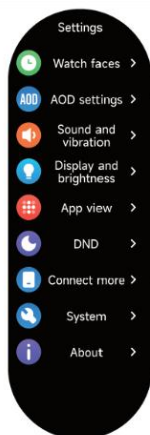


## Baterka

Zapne displej hodinek na maximálny jas a funguje ako baterka.

Prispôbte vzhľad, upozornenia, zvuk, vibrácie, režim Nerušit, reštartujte alebo resetujte zariadenie.

## Nastavenia



# Riešenie problémov

## Prehrievanie

- Vypnite hodinky a premiestnite ich na chladnejšie miesto.

## Časté odpojenia

- Reštartujte hodinky aj mobilný telefón.
- Uistite sa, že máte najnovšiu verziu aplikácie a operačného systému mobilného telefónu.
- V prípade potreby resetujte hodinky v Nastaveniach → Systém → Resetovať.

## Aktivita nezahŕňa údaje GPS

- Skontrolujte, či máte v telefóne povolenú aplikáciu VeryFit a či ste jej udelili potrebné povolenia.
- Prístup k polohe by mal byť nastavený na Vždy.

## Ostatní vás počas hovoru nepočujú

- Skontrolujte, či nie je otvor mikrofónu upchaný, podľa schémy v úvode k návodu.
- Do otvoru nekladajte žiadne predmety, pretože by to mohlo poškodiť mikrofón.

## Bluetooth pripojenie nie je nadviazané alebo sú vaše hodinky a telefón odpojené.

- Nabite hodinky.
- V telefóne otvorte Nastavenia → Bluetooth, vyberte názov hodinky a vyberte Ignorovať/Zabudnúť.
- V aplikácii VeryFit otvorte Zariadenia → Pripojiť a potvrdte párovanie.

## Hodinky zamrznú

- Reštartujte zariadenie. Ak zariadenie nereaguje, vykonajte nútený reštart (pozrite časť o nútenom reštarte).
- Ak sa situácia nezlepší, vykonajte obnovenie továrenských nastavení. Na hodinkách prejdite do zoznamu aplikácií → Nastavenia → Systém → Obnoviť.

## Kontakt

- Ak máte ďalšie otázky, kontaktujte technickú podporu: [www.alza.sk/contact](http://www.alza.sk/contact)

## Záručné podmienky

Záručné podmienky sa môžu líšiť v závislosti od krajiny alebo regiónu. Konkrétne podrobnosti, ako napríklad záručná doba a rozsah záruky, nájdete v podmienkach popredajného servisu, ktoré poskytuje predajca, od ktorého ste produkt zakúpili. Ak potrebujete požiadať o popredajný servis, kontaktujte autorizovaného predajcu, od ktorého ste produkt zakúpili. Na overenie vášho nároku na servis predložte platný doklad o kúpe, napríklad faktúru alebo číslo objednávky.

## EÚ vyhlásenie o zhode

Toto zariadenie spĺňa základné požiadavky a ďalšie príslušné ustanovenia smerníc EÚ.



## WEEE

Tento produkt sa nesmie likvidovať ako bežný domový odpad v súlade so smernicou EÚ o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE – 2012/19/EÚ). Namiesto toho sa musí vrátiť na miesto nákupu alebo odovzdať na verejnom zbernom mieste pre recyklovateľný odpad. Správnym likvidovaním tohto produktu pomôžete predísť potenciálnym negatívnym dôsledkom na životné prostredie a ľudské zdravie, ktoré by inak mohli byť spôsobené nesprávnym zaobchádzaním s týmto produktom. Pre ďalšie informácie kontaktujte miestne orgány alebo najbližšie zberné miesto. Nesprávna likvidácia tohto typu odpadu môže viesť k pokutám v súlade s národnými predpismi.

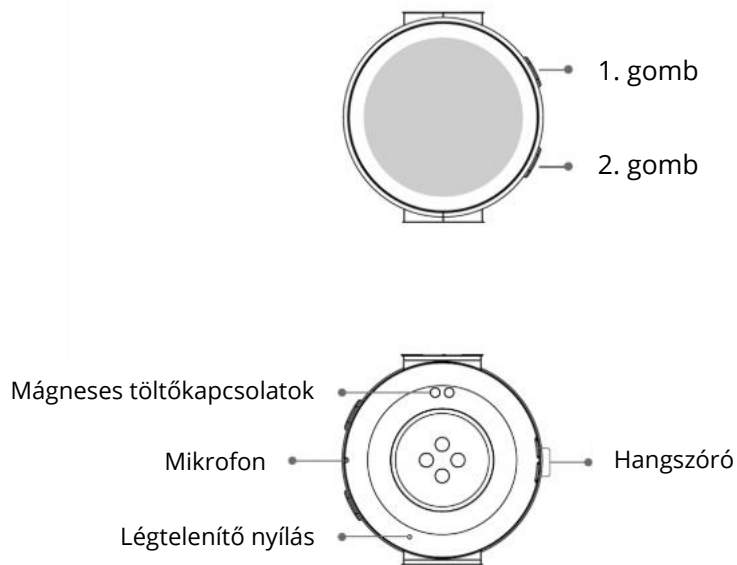


Tisztelt Vásárló!

köszönjük, hogy megvásárolta termékünket. Az első használat előtt kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi utasításokat, és őrizze meg ezt a használati utasítást a jövőbeni szükségletek esetére. Különös figyelmet fordítson a biztonsági utasításokra. Ha bármilyen kérdése vagy észrevétele van a készülékkel kapcsolatban, kérjük, látogasson el ügyfélszolgálati oldalunkra: [www.alza.hu/kontakt](http://www.alza.hu/kontakt).

*Importőr* Alza.cz a.s., Jankovcova 1522/53, Holešovice, 170 00 Praha 7, [www.alza.cz](http://www.alza.cz)

## Ismerkedés az órával



### Gombok funkciói:

- **1. gomb:** megnyomásával visszatérhet a fő óraszámra, megnyithatja az alkalmazások áttekintését, vagy kikapcsolhatja/bekapcsolhatja az órát.
- **2. gomb:** Sportmódok kiválasztása.

### Töltőkábel:

- Csak egy irányban csatlakoztatható, a mágnesek elhelyezkedésének megfelelően.

## Beállítások és első lépések

### A szíj rögzítése/eltávolítása

- A szíjak cserélhetők. Az óra standard Quick Release 18 mm-es szíjakat használ.
- A szíj eltávolításához fogja meg az órát, és óvatosan csúsztassa ki a rögzítőcsap segítségével.
- A szíj felhelyezésekor az egyik oldalt a rögzítőcsap nyílásába illesszük a karóra testében. A másik oldalon a karral húzzuk ki a rögzítőcsapot, és illesszük be a másik oldalt is.



### Az óra felhelyezése

- Helyezze az órát a csuklójára.
- A hüvelykujjal tartsa meg a szíj közelebbi oldalát, és a mutatóujjával húzza meg a távolabbi részt.
- Ezután helyezze a karórát a kijelzővel egy puha és sima felületre, húzza át a szíjat, és rögzítse a csapszeggel.
- Ezután húzza át a szíj többi részét a nyíláson, a keze felé.

### Hogyan kell használni az órát a pontos mérésekhez

- A pontos mérés érdekében húzza meg az órát úgy, hogy ne szorítsa túlzottan a kezét, de ugyanakkor szilárdan tartsa a helyén.



## Az óra csatlakoztatása a telefonhoz

### Az alkalmazás letöltése

Először töltsse le a VeryFit alkalmazást a mobiltelefonjára.



### Fiók regisztráció

Az alkalmazás kéri, hogy adja meg biometrikus adatait, mint például magasság, súly, életkor. Ezek az adatok elengedhetetlenek az óra mérési funkcióinak megfelelő működéséhez. A fiók létrehozása nem kötelező.

### Óra párosítása

Ezután párosítsa az órát a mobiltelefonjával. A VeryFit alkalmazásban nyissa meg a Készülékek → Készülék hozzáadása → „+” fület a jobb felső sarokban. A VeryFit alkalmazásban nyissa meg a Készülékek → Készülék hozzáadása → „+” fület a jobb felső sarokban.

Ha nem jelenik meg, érintse meg a jobb felső sarokban található szkennerek ikonját, és olvassa be a karóra kijelzőjén látható QR-kódot. A telefonon és a karórán is megjelenik a párosítási kérés – erősítse meg azt.

Ha a párosítás nem sikerül, vagy az eszköz nem jelenik meg, nyissa meg a telefonon a Beállítások → Bluetooth menüpontot, keresse meg az óra nevét, és válassza a Felejtés / Figyelmen kívül hagyás lehetőséget. Ezután próbálja meg újra a párosítást.

### Gyári beállítások visszaállítása

Ha az óra nincs gyári beállításokban, lépjen az óra alkalmazáslistájára → Beállítások → Rendszer → Visszaállítás.

### Értesítések engedélyezése

A sikeres párosítás után megjelenik egy felugró ablak, amelyben engedélyeznie kell a telefonról érkező értesítések (pl. SMS, hívások, alkalmazások) fogadását. Javasoljuk, hogy engedélyezze a hozzáférést.

## **Az óra nyelve**

A következő lépésben válassza ki az óra felületének nyelvét. Alapértelmezés szerint a telefon nyelve lesz beállítva.

## **Egységek kiválasztása**

- Hőmérséklet: °C / °F
- Távolság: km / mérföld

## **Névjegyek szinkronizálása**

Ez a funkció nem kötelező. Ha elutasítja, bejövő hívás esetén csak a telefonszám jelenik meg, a hívó fél neve nem.

## **Értesítések beállítása**

Ezen az oldalon bekapcsolhatja a következő értesítéseket:

- bejövő hívások
- SMS
- egyéb kommunikációs alkalmazások (pl. WhatsApp, Messenger, Viber)

## **Egészségügyi nyomon követés**

Válassza ki, mely mutatókat szeretné rendszeresen rögzíteni:

- Fizikai energia
- Szívverés
- Stress
- Oxigénszaturáció
- Emlékeztető a folyadékbevitelre
- Emlékeztető a gyaloglásra
- Környezeti zajszint
- Menstruációs ciklus

## **Frissítés és aktualizálás**

- Ha új verziója érhető el az óra szoftverének, az alkalmazásban megjelenik egy felugró ablak az aktualizálás lehetőségével.
- A frissítést manuálisan is megkeresheti: Eszköz → [óra képe] → Eszköz frissítése

# Az óra alapvető kezelése

## Be- és kikapcsolás, újraindítás

- Az óra első bekapcsolásához/aktiválásához csatlakoztassa az órát a töltőhöz.
- A szokásos bekapcsoláshoz tartsa lenyomva az 1. gombot.
- A szokásos kikapcsoláshoz vagy újraindításhoz tartsa lenyomva a 2. gombot, és válassza a Kikapcsolás vagy Újraindítás lehetőséget.

## Kényszerű újraindítás

- Tartsa lenyomva az 1-es gombot 10 másodpercig.

## Képernyővezérlés és gesztusok

- A kezdőképernyőről gesztusokkal gyorsan válthat a karóra főbb funkciói között.
- Jobbra csúsztatva a következőket jelenítheti meg:
  - Tevékenységek áttekintése
  - Lépések
  - Gyors mérések (pulzus, vér oxigénellátása, stressz)
  - Alvásfigyelés
  - Gyorsbillentyűk az edzés megkezdéséhez
  - Zene vezérlés
  - Időjárás-előrejelzés (az alkalmazásban engedélyezni kell)
- Ha felülről lefelé csúsztatja az ujját, megjelenik a vezérlőközpont, ahol gyorsan megváltoztathat bizonyos beállításokat.



- Alulról felfelé csúsztatva megnyithatja az értesítések áttekintését.
- Bármely alkalmazásban egy lépéssel visszaléphet, ha ujját a képernyő bal szélétől felfelé csúsztatja.

## Csatlakozás az Apple Health és a Strava alkalmazásokhoz

- Ez a funkció lehetővé teszi az órából származó aktivitási és egészségügyi adatok megosztását az Apple Health és a Strava alkalmazásokkal.
- Ezt a VeryFit alkalmazásban találja → Profil → Beállítások → Adatmegosztás és engedélyezés.

## Csengőhang és módok

- **Csendes mód**
  - A Beállítások → Hangok és rezgések menüben aktiválhatja a Csendes módot.
  - Ebben a módban az óra csak rezgéssel jelzi az eseményeket, hangjelzés nélkül. A beállításokban a rezgés intenzitását is személyes preferenciák szerint lehet módosítani.
- **Ne zavarjanak mód**
  - A Beállítások → Ne zavarjanak mód menüben a következőket teheti:
    - beállíthatja azt az időtartamot, amikor nem szeretné, hogy zavarják,
    - vagy manuálisan aktiválhatja a módot.
- Megjegyzés: A mód bekapcsolása esetén az óra nem fogad értesítéseket és nem rezeg, kivéve az ébresztőket és az időzítőket.

## Testreszabás és fejlett funkciók

### Alvó mód fedéssel

- Alapértelmezés szerint a kijelző letakarásával történő alvó mód funkció aktív.
- Ezt a funkciót a Beállítások → Kijelző és fényerő → Fedéssel alvó módba helyezés menüpontban lehet kikapcsolni.

### Képernyő aktiválása a csukló felemelésével

- Alapértelmezés szerint a képernyő felébresztése csukló emelésével funkció be van kapcsolva.
- A funkció kikapcsolható a vezérlőközpontban (a kijelzőn felülről lefelé csúsztatva) és a jobb felső ikon kiválasztásával.

### Always On Display (Mindig bekapcsolt kijelző)

- Az Always On Display funkció lehetővé teszi, hogy az óra alapvető információkat (dátum és idő) jelenítsen meg akkor is, amikor a kijelző nem aktív.
- A funkció a karórán kapcsolható be:
- Beállítások → Always On Display
- Itt kiválaszthatja az Always On Display (Mindig bekapcsolt) óraszámlelapot is.
- Megjegyzés: A funkció bekapcsolása jelentősen csökkenti az akkumulátor élettartamát.

### Alkalmazások megjelenítése

- Beállítások → Menü megjelenítése
- Kiválaszthatja, hogy az alkalmazásokat listaként vagy kör alakban szeretné megjeleníteni.



## Alacsony energiafogyasztású mód

- A módot a Beállítások → Akkumulátor szintje → Alacsony energiafogyasztású mód menüpontban, vagy közvetlenül a vezérlőközpontból lehet aktiválni.
- Ebben a módban az óra csak az időt, a dátumot és a töltöttségi állapotot jeleníti meg.
- Ezzel jelentősen meghosszabbodik az akkumulátor élettartama.
- A módot a 1. gomb lenyomva tartásával lehet kikapcsolni.

## Kijelzők

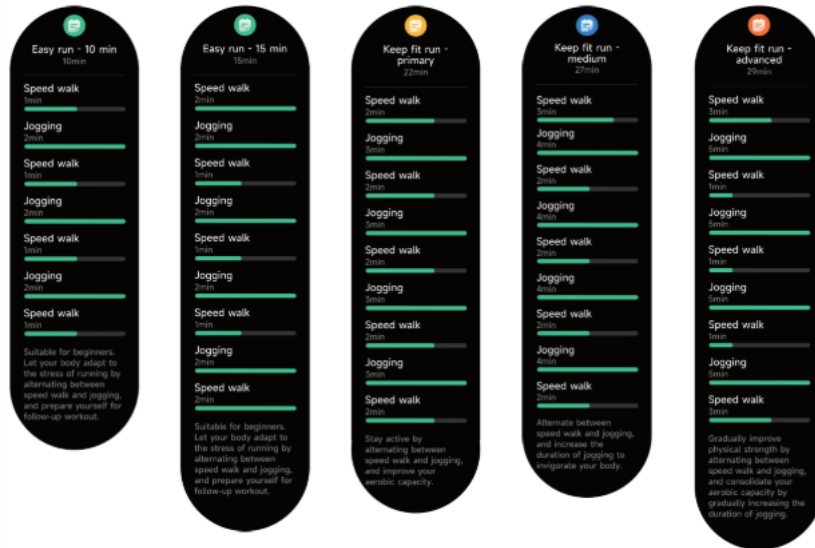
- **Óraszámok módosítása**
  - A számlapot úgy változtathatja meg, hogy ujját az aktuális számlapon tartja.
  - Ezután csúsztassa ujját balra vagy jobbra, és válassza ki a kívánt megjelenést.
  - További számlapok letölthetők a mobilalkalmazás segítségével.
- **Kijelző hozzáadása**
  - Nyissa meg a VeryFit alkalmazás Eszközök fülét, és a számlapok áttekintésénél nyomja meg a „Tovább” gombot.
  - Megjelenik a számlapok boltja, ahol új témákat választhat és telepíthet.
  - Megjegyzés: A legtöbb óraszám lap ingyenes, néhány azonban fizetős, és áron vagy VIP szimbólummal van jelölve.
- **Kijelző törlése**
  - A számlapot kétféleképpen lehet törölni:
    - Közvetlenül az óráról: tartsa ujját a számlapon, csúsztassa felfelé, majd nyomja meg a piros szemetes szimbólumot.
    - Az alkalmazásból: nyissa meg az Eszközök → Óraszámok áttekintése → Profil menüpontot, ahol megtalálja az összes telepített óraszám lap listáját, amelyeket eltávolíthat.

## Aktivitás mérés

- **A mérés elindítása**
  - Az aktivitás mérése többféle módon is elindítható.
  - A legegyszerűbb módszer a 2-es gomb megnyomása, de megnyomhatja az 1-es gombot is, kiválaszthatja az Edzés alkalmazást, és kiválaszthatja a kívánt edzés típusát a listából.

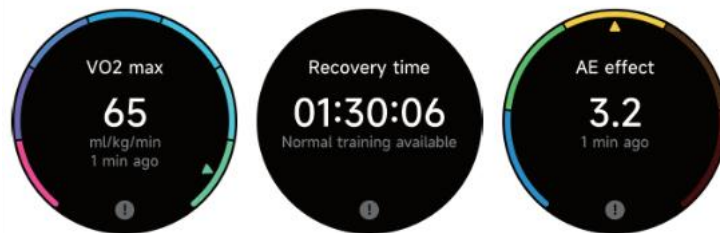


- **Gyakorlat hozzáadása**
  - Ha a kívánt edzés nem szerepel a listában, akkor azt közvetlenül az Edzés alkalmazásban lehet hozzáadni az órához.
    - Edzés → Edzés szerkesztése → Tevékenységek hozzáadása
  - Itt válassza ki a hozzáadni kívánt edzést.
  - Figyelem: Az órában egyszerre legfeljebb 20 edzés típus tárolható. Új edzés hozzáadásához előfordulhat, hogy valamelyik meglévőt el kell távolítania – ezt az Általános fülön történő kijelölés megszüntetésével teheti meg.
- **Képernyők az edzés során**
  - Az edzés megkezdése után megjelenik az alapértelmezett képernyő az aktivitás áttekintésével.
    - A 2-es gombbal vagy a kijelzőn végigsimítva a jelenlegi mérési adatokat böngészheti.
  - Jobbra csúsztatva megjelenik a menü, amelyben az edzést szüneteltetheti vagy befejezheti. Az edzés befejezéséhez tartsa lenyomva az ujját a stop szimbólumon.
  - Balra csúsztatva megjelenik a zene vezérlője.
  - Az 1-es gomb megnyomásával az edzés szüneteltethető.
  - A gyakorlat közben nem lehet átlépni a főképernyőre vagy más alkalmazásba.
- **Mérés GPS-pozícióval**
  - Bizonyos típusú edzések, például a szabadtéri futás, a szabadtéri séta vagy a szabadtéri kerékpározás, lehetővé teszik a távolság nyomon követését.
  - Ez az óra nem rendelkezik beépített GPS-modullal.
  - Ha az aktivitás mérésénél a távolságot is szeretné rögzíteni, indítsa el az Edzés alkalmazást a VeryFit alkalmazás Edzés fülén.
  - Ebben az esetben az óra a csatlakoztatott mobiltelefon helyadatait használja.
  - Hagyja futni az alkalmazást, és adjon neki engedélyt a helymeghatározáshoz.
- **Futóedzések**
  - A Futóedzések alkalmazás vezetett futóedzéseket kínál.
  - Több nehézségi szint közül választhat, tapasztalatai és a kívánt igényesség szerint.



## Biometrikus adatok nyomon követése

- Az óra lehetővé teszi a következő biometrikus adatok nyomon követését a megfelelő alkalmazásokon keresztül.
  - Maximális oxigénfelvétel (VO2max) – Kondíció alkalmazás



- Pulzfrekvencia – Pulzfrekvencia alkalmazás



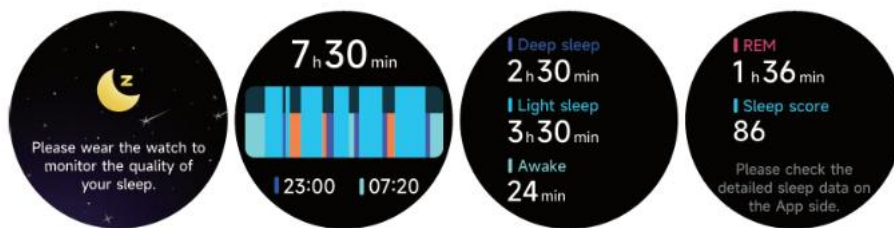
- Vér oxigénellátása – SpO<sub>2</sub> alkalmazás



- Stresszint – Stressz alkalmazás



- Alvásminőség – Alvás alkalmazás



- Menstruációs ciklus – Ciklus figyelés alkalmazás



- Testenergia – Testenergia alkalmazás



## Alkalmazások áttekintése

Az alkalmazásokat a 1. gomb megnyomásával jelenítheti meg.

Megjeleníti a lépéseket, az elégetett kalóriákat, az aktivitás időtartamát és a napi célokat, beleértve az óránkénti grafikont, valamint a regeneráció és a maximális oxigénfelhasználás nyomon követését.

### Aktivitás



### Fittség

Az aktuális VO2max, a kardio edzés hatékonysága és a maradék regenerációs idő becslése.

### Futóedzések

Előre beállított edzéstervek tudományosan meghatározott pulzusszám-zónákkal, kezdőknek és haladóknak egyaránt alkalmasak.

### Edzési adatok

A legutóbbi sporttevékenységek története és részletes adatai.

### Mérjen egy érintéssel

A pulzus, a vérnyomás és a vér oxigénellátottságának egyidejű mérése egy lépésben.

### Pulzfrekvencia

Kézi és automatikus pulzusmérés 24 órás nyomon követési lehetőséggel.

### SpO<sub>2</sub>

Kézi és automatikus vér oxigénszint mérése.

### Stress

A stressz mérése manuálisan és egész nap folyamatosan.

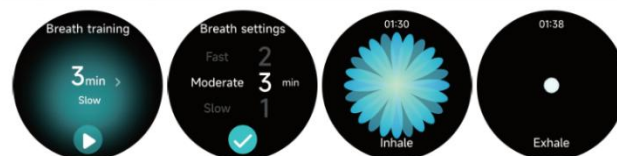
### Fizikai energia

A vitalitás szintjének értékelése az aktivitás és a pihenés alapján, figyelmeztetés alacsony energia esetén.

### Alvás

Alvás időtartamának és minőségének nyomon követése, beleértve az alvási fázisokat és pontszámokat.

### Légzőgyakorlatok

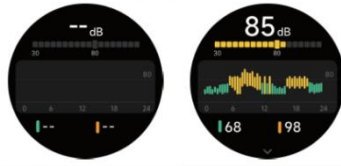


### Ciklus nyomon követése

Menstruációs ciklus nyomon követése és tervezés funkció.

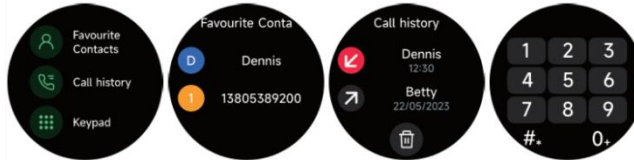
A környezeti zaj mérés, folyamatos figyelés lehetősége.

## Környezeti hang



Hívás kezdeményezése, hozzáférés a névjegyekhez és a híváselőzményekhez közvetlenül az óráról.

## Telefon



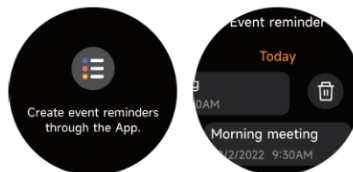
Időzítő a hatékony munkavégzéshez, a koncentráció és a pihenés időtartamának beállításával.

## Időzítő



Az alkalmazásból származó események megjelenítése és beállítása.

## Eseményemlékeztető



Előrejelzés az aktuális napra és a következő hat napra.

## Idő



Lehetőség van a csatlakoztatott mobiltelefonról történő multimédiás lejátszás vezérlésére. A zeneszámok közvetlenül az órára történő mentése nem lehetséges.

## Zene



Távírányító a telefon kamerájához.

**Kamera**



Ébresztők hozzáadása, szerkesztése és kezelése.

**Ébresztő**



Időmérés közbeni idők rögzítésével.

**Stopper**



Időzítő beállítása előre beállított értékekkel és saját idővel.

**Időzítő**



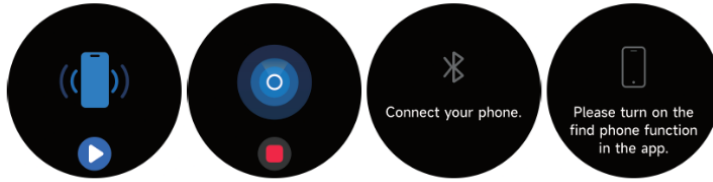
Az idő megjelenítése kiválasztott világvárosokban.

**Világidő**



A Telefon keresése funkció elindításával az óra jelet küld a csatlakoztatott telefonra. Ha a telefon nincs csendes módban, akkor éles hangot ad ki. Ha a telefon csendes módban van, akkor csak rezeg.

### Telefon keresése



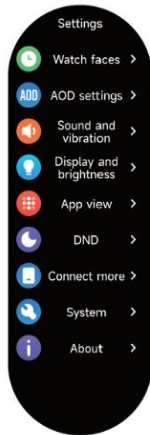
---

### Zseblámpa

A karóra kijelzőjének maximális fényerőre állítása zseblámpaként.

A megjelenés, értesítések, hang, rezgés, Ne zavarjanak mód, újraindítás vagy a készülék visszaállítása.

### Beállítás



# Hibaelhárítás

## Túlmelegedés

- Kapcsolja ki az órát, és helyezze hűvösebb helyre.

## Gyakori lekapcsolás

- Indítsa újra az órát és a mobiltelefont.
- Győződjön meg arról, hogy a legújabb verziójú alkalmazást és operációs rendszert használja a mobiltelefonján.
- Szükség esetén állítsa alaphelyzetbe az órát a Beállítások → Rendszer → Visszaállítás menüpontban.

## Az aktivitás nem tartalmaz GPS-adatokat

- Ellenőrizze, hogy a telefonon be van-e kapcsolva a VeryFit alkalmazás, és megadta-e az alkalmazásnak a szükséges engedélyeket.
- A helymeghatározáshoz való hozzáférésnek „Mindig” beállításúnak kell lennie.

## A többiek nem hallják Önt a beszélgetés során

- Az útmutató bevezetőjében található ábra szerint ellenőrizze a mikrofonnyílás átjárhatóságát.
- Ne helyezzen tárgyakat a nyílásba, mert károsíthatja a mikrofont.

## A Bluetooth-kapcsolat nincs létrehozva, vagy az órája és a telefonja nincs összekapcsolva.

- Töltse fel az órát.
- Nyissa meg a telefonon a Beállítások → Bluetooth menüpontot, válassza ki az óra nevét, majd válassza az Ignorálás / Elfelejtés lehetőséget.
- A VeryFit alkalmazásban nyissa meg az Eszközök → Csatlakozás menüpontot, és erősítse meg a párosítást.

## Az óra lefagy

- Indítsa újra a készüléket. Ha a készülék nem reagál, hajtson végre egy kényszerű újraindítást (lásd a kényszerű újraindításról szóló fejezetet).
- Ha a helyzet nem javul, állítsa vissza a gyári beállításokat. A karórán lépjen az alkalmazások listájára → Beállítások → Rendszer → Visszaállítás.

## Kapcsolat

- További kérdések esetén vegye fel a kapcsolatot a technikai támogatással: [www.alza.hu/contact](http://www.alza.hu/contact)

## Garanciális feltételek

A jótállási feltételek országonként vagy régióként eltérőek lehetnek. A konkrét részleteket, például a jótállási időtartamot és a jótállás hatályát, az értékesítő által biztosított értékesítés utáni feltételekben találja, amelytől a terméket vásárolta. Ha értékesítés utáni szervizt igényel, forduljon az értékesítőhöz, amelytől a terméket vásárolta. Ne felejtse el bemutatni érvényes vásárlási bizonylatot, például számlát vagy rendelési számot, hogy igazolja szervizigényét.

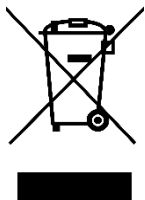
## EU megfeleléségi nyilatkozat

Ez a készülék megfelel az EU irányelvek alapvető követelményeinek és egyéb vonatkozó rendelkezéseinek.



## WEEE

Ezt a terméket nem szabad a szokásos háztartási hulladékkal együtt ártalmatlanítani, az EU irányelve (WEEE - 2012/19/EU) szerint. Ehelyett vissza kell vinni a vásárlás helyére, vagy leadni egy nyilvános újrahasznosítható hulladék gyűjtőhelyen. A termék megfelelő ártalmatlanításával hozzájárulhat a környezetre és az emberi egészségre gyakorolt potenciális negatív hatások elkerüléséhez, amelyek egyébként a termék nem megfelelő kezelése miatt jelentkezhetnek. További részletekért forduljon a helyi hatóságokhoz vagy a legközelebbi gyűjtőhelyhez. A hulladék nem megfelelő ártalmatlanítása a nemzeti jogszabályok szerint bírsághoz vezethet.

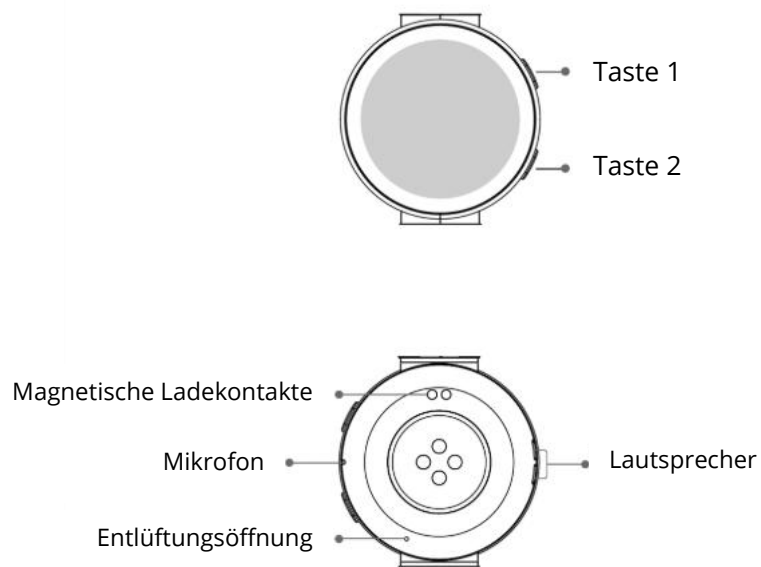


Sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf unseres Produkts. Bitte lesen Sie die folgenden Anweisungen vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf. Beachten Sie insbesondere die Sicherheitshinweise. Wenn Sie Fragen oder Kommentare zum Gerät haben, wenden Sie sich bitte an den Kundenservice: [www.alza.de/kontakt](http://www.alza.de/kontakt), [www.alza.at/kontakt](http://www.alza.at/kontakt)

Lieferant Alza.cz a.s., Jankovcova 1522/53, Holešovice, 170 00 Prag 7, [www.alza.cz](http://www.alza.cz)

## Einführung in die Uhr



### Funktionen der Tasten:

- **Taste 1:** Durch Drücken **dieser Taste** kehren Sie zum Hauptzifferblatt zurück, öffnen die Anwendungsübersicht oder schalten die Uhr ein/aus.
- **Taste 2:** Auswahl der Sportmodi.

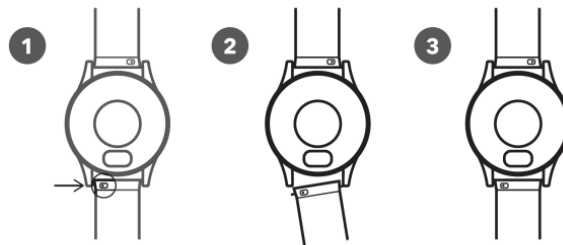
### Ladekabel:

- Kann in einer Richtung angeschlossen werden, je nach Ausrichtung der Magnete.

## Einrichtung und erste Schritte

### Befestigen/Entfernen des Armbands

- Die Armbänder sind austauschbar. Die Uhren verwenden einen standardmäßigen 18-mm-Schnellverschluss.
- Um das Armband zu entfernen, fassen Sie die Uhr und schieben Sie den Sicherungsstift des Bandstegs vorsichtig heraus.
- Wenn Sie das Armband anbringen möchten, führen Sie eine Seite des Bandes in die Öffnung für den Sicherungsstift im Uhrengehäuse ein. Ziehen Sie auf der anderen Seite den Sicherungsstift mit dem Hebel heraus und führen Sie auch die andere Seite ein.



### Anlegen der Uhr

- Legen Sie die Uhr an Ihr Handgelenk.
- Halten Sie die näher gelegene Seite des Armbands mit dem Daumen fest und ziehen Sie den weiter entfernten Teil mit dem Zeigefinger an.
- Legen Sie die Uhr dann mit dem Display auf eine weiche und glatte Oberfläche, führen Sie das Armband durch und sichern Sie es mit dem Stift.
- Ziehen Sie anschließend den Rest des Armbands durch die Öffnung in Richtung Hand.

### Genauere Messungen

- Für genaue Messungen ziehen Sie die Uhr so fest, dass sie nicht zu sehr drückt, aber dennoch fest sitzt.



## Verbinden der Uhr mit dem Telefon

### Herunterladen der App

Laden Sie zunächst die VeryFit-App auf Ihr Mobiltelefon herunter.



### Registrierung eines Kontos

Die App fordert Sie auf, biometrische Daten wie Größe, Gewicht und Alter einzugeben. Diese Informationen sind für die korrekte Funktion der Messungen, die die Uhr bietet, unerlässlich. Die Einrichtung eines Kontos ist nicht obligatorisch.

### Koppeln der Uhr

Koppeln Sie anschließend die Uhr mit Ihrem Mobiltelefon. Öffnen Sie in der VeryFit-App die Registerkarte „Geräte“ → „Gerät hinzufügen“ → „+“ in der oberen rechten Ecke. Öffnen Sie in der VeryFit-App die Registerkarte „Geräte“ → „Gerät hinzufügen“ → „+“ in der oberen rechten Ecke.

Wenn es nicht angezeigt wird, tippen Sie auf das Scannersymbol in der oberen rechten Ecke und scannen Sie den QR-Code vom Display der Uhr. Auf Ihrem Telefon und Ihrer Uhr wird eine Kopplungsanfrage angezeigt – bestätigen Sie diese.

Wenn die Kopplung fehlschlägt oder das Gerät nicht angezeigt wird, öffnen Sie auf Ihrem Telefon Einstellungen → Bluetooth, suchen Sie den Namen der Uhr und wählen Sie „Vergessen/Ignorieren“. Versuchen Sie dann erneut, die Kopplung durchzuführen.

### Wiederherstellung der Werkseinstellungen

Wenn die Uhr nicht auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt ist, gehen Sie auf der Uhr zu App-Liste → Einstellungen → System → Zurücksetzen.

## **Benachrichtigungen zulassen**

Nach erfolgreicher Kopplung werden Sie aufgefordert, Benachrichtigungen vom Telefon (z. B. SMS, Anrufe, Anwendungen) zuzulassen. Wir empfehlen, den Zugriff zuzulassen.

## **Sprache der Uhr**

Wählen Sie im nächsten Schritt die Sprache für die Benutzeroberfläche der Uhr aus. Standardmäßig wird die Sprache des Telefons verwendet.

## **Auswahl der Einheiten**

- Temperatur: °C / °F
- Entfernung: km / Meilen

## **Synchronisierung von Kontakten**

Diese Funktion ist nicht obligatorisch. Wenn Sie sie ablehnen, wird bei einem eingehenden Anruf nur die Telefonnummer und nicht der Name des Anrufers angezeigt.

## **Benachrichtigungseinstellungen**

Auf dieser Seite können Sie Benachrichtigungen für folgende Ereignisse aktivieren:

- eingehende Anrufe
- SMS
- andere Kommunikationsanwendungen (z. B. WhatsApp, Messenger, Viber)

## **Gesundheitsüberwachung**

Wählen Sie aus, welche Indikatoren Sie regelmäßig aufzeichnen möchten:

- Körperliche Energie
- Herzfrequenz
- Stress
- Sauerstoffsättigung im Blut
- Erinnerung an Trinkregime
- Erinnerung an Bewegung
- Umgebungsgeräusche
- Menstruationszyklus

## **Wiederherstellung und Aktualisierung**

- Wenn eine neue Version der Uhrensoftware verfügbar ist, wird in der App ein Popup-Fenster mit einem Update-Angebot angezeigt.
- Das Update kann auch manuell gesucht werden: Gerät → [Bild der Uhr] → Geräte-Update

# Grundlegende Bedienung der Uhr

## Ein-, Ausschalten und Neustart

- Um die Uhr zum ersten Mal einzuschalten/zu aktivieren, muss sie an das Ladegerät angeschlossen werden.
- Zum normalen Einschalten halten Sie die Taste 1 gedrückt.
- Zum normalen Ausschalten oder Neustarten halten Sie die Taste 2 gedrückt und wählen Sie Ausschalten oder Neustarten.

## Erzwungener Neustart

- Halten Sie die Taste 1 10 Sekunden lang gedrückt.

## Bildschirmsteuerung und Gesten

- Vom Standardzifferblatt aus können Sie mit Gesten schnell zwischen den Hauptfunktionen der Uhr wechseln.
- Durch Wischen nach rechts werden folgende Funktionen angezeigt:
  - Aktivitätsübersicht
  - Zurückgelegte Schritte
  - Schnellmessung (Herzfrequenz, Blutsauerstoffgehalt, Stress)
  - Schlafüberwachung
  - Shortcuts zum Starten von Übungen
  - Musiksteuerung
  - Wettervorhersage (muss in der App aktiviert werden)
- Durch Wischen von oben nach unten wird das Kontrollzentrum angezeigt, in dem Sie einige Einstellungen schnell ändern können.



- Durch Wischen von unten nach oben öffnen Sie die Benachrichtigungsübersicht.
- Wenn Sie sich in einer beliebigen App befinden, können Sie einen Schritt zurückgehen, indem Sie mit dem Finger vom linken Bildschirmrand nach oben wischen.

## Verbindung mit Apple Health und Strava

- Mit dieser Funktion können Sie Daten zu Aktivitäten und Gesundheitsindikatoren von Ihrer Uhr an die Apps Apple Health und Strava weitergeben.
- Sie finden sie in der VeryFit-App unter „Profil“ → „Einstellungen“ → „Datenfreigabe und Autorisierung“.

## **Klingelton und Modi**

- **Stumm-Modus**
  - Im Menü Einstellungen → Töne und Vibrationen können Sie den Stumm-Modus aktivieren.
  - In diesem Modus benachrichtigt die Uhr nur durch Vibrationen, ohne akustisches Signal. In den Einstellungen können Sie auch die Intensität der Vibrationen nach Ihren persönlichen Vorlieben anpassen.
- **Nicht stören-Modus**
  - Im Menü Einstellungen → Nicht stören können Sie:
    - einen Zeitraum festlegen, in dem Sie nicht gestört werden möchten,
    - oder den Modus manuell aktivieren.
- Hinweis: Wenn dieser Modus aktiviert ist, empfängt die Uhr keine Benachrichtigungen und vibriert nicht, mit Ausnahme von Weckern und Timern.

## **Anpassung und erweiterte Funktionen**

### **Durch Überlagern in den Ruhemodus versetzen**

- Standardmäßig ist die Funktion „Durch Abdecken ausschalten“ aktiviert.
- Diese Funktion kann im Menü „Einstellungen“ → „Display und Helligkeit“ → „Durch Abdecken ausschalten“ deaktiviert werden.

### **Display durch Handgelenkbewegung aktivieren**

- Standardmäßig ist die Aktivierung des Displays durch Anheben des Handgelenks aktiviert.
- Die Funktion kann im Kontrollzentrum (durch Wischen vom oberen zum unteren Rand des Zifferblatts) und durch Auswahl des Symbols oben rechts deaktiviert werden.

### **„Always On Display“ (Immer eingeschaltetes Display)**

- Mit Always On Display kann die Uhr grundlegende Informationen (Datum und Uhrzeit) auch dann anzeigen, wenn das Display nicht aktiv ist.
- Die Funktion kann in der Uhr aktiviert werden:
- Einstellungen → Immer eingeschaltetes Display
- Hier können Sie auch „Immer eingeschaltetes Zifferblatt“ auswählen.
- Hinweis: Die Aktivierung dieser Funktion verkürzt die Akkulaufzeit erheblich.

### **Anzeige von Anwendungen**

- Unter Einstellungen → Menüanzeige
- können Sie auswählen, ob Sie die Anwendungen als Liste oder in Form eines Kreises anzeigen möchten.



## Energiesparmodus

- Der Modus kann unter Einstellungen → Akkustand → Energiesparmodus oder direkt über das Kontrollzentrum aktiviert werden.
- In diesem Modus zeigt die Uhr nur die Uhrzeit, das Datum und den Ladezustand an.
- Dadurch wird die Akkulaufzeit erheblich verlängert.
- Sie können den Modus deaktivieren, indem Sie die Taste 1 gedrückt halten.

## Zifferblätter

- **Ändern des Zifferblatts**
  - Sie können das Zifferblatt ändern, indem Sie Ihren Finger auf das aktuelle Zifferblatt halten.
  - Wischen Sie dann nach links oder rechts und wählen Sie das gewünschte Design aus.
  - Weitere Zifferblätter können über die mobile App heruntergeladen werden.
- **Zifferblatt hinzufügen**
  - Öffnen Sie in der VeryFit-App die Registerkarte „Geräte“ und tippen Sie in der Übersicht der Zifferblätter auf die Schaltfläche „Mehr“.
  - Es wird ein Zifferblatt-Shop angezeigt, in dem Sie neue Designs auswählen und installieren können.
  - Hinweis: Die meisten Zifferblätter sind kostenlos, einige sind kostenpflichtig und mit einem Preis oder einem VIP-Symbol gekennzeichnet.
- **Entfernen eines Zifferblatts**
  - Ein Zifferblatt kann auf zwei Arten gelöscht werden:
    - Direkt von der Uhr: Halten Sie Ihren Finger auf das Zifferblatt, streichen Sie nach oben und drücken Sie auf das rote Mülleimersymbol.
    - Über die App: Öffnen Sie „Geräte“ → „Zifferblattübersicht“ → „Profil“, wo Sie eine Liste aller installierten Zifferblätter mit der Option zum Entfernen finden.

## Aktivitätsmessung

- **Start der Messung**
  - Die Aktivitätsmessung kann auf verschiedene Arten gestartet werden.

- Am einfachsten ist es, die Taste 2 zu drücken, aber Sie können auch die Taste 1 drücken, die App „Training“ auswählen und den gewünschten Trainingstyp aus der Liste auswählen.



- **Hinzufügen einer Übung**

- Wenn das gewünschte Training nicht in der Liste enthalten ist, kann es direkt in der Anwendung „Training“ auf der Uhr hinzugefügt werden.
  - Training → Training bearbeiten → Aktivitäten hinzufügen
- Wählen Sie hier die gewünschte Übung zum Hinzufügen aus.
- Hinweis: Auf der Uhr können maximal 20 Trainingstypen gleichzeitig gespeichert werden. Um einen neuen hinzuzufügen, muss möglicherweise einer der vorhandenen entfernt werden – dies können Sie tun, indem Sie die Auswahl auf der Registerkarte „Allgemein“ aufheben.

- **Bildschirme während des Trainings**

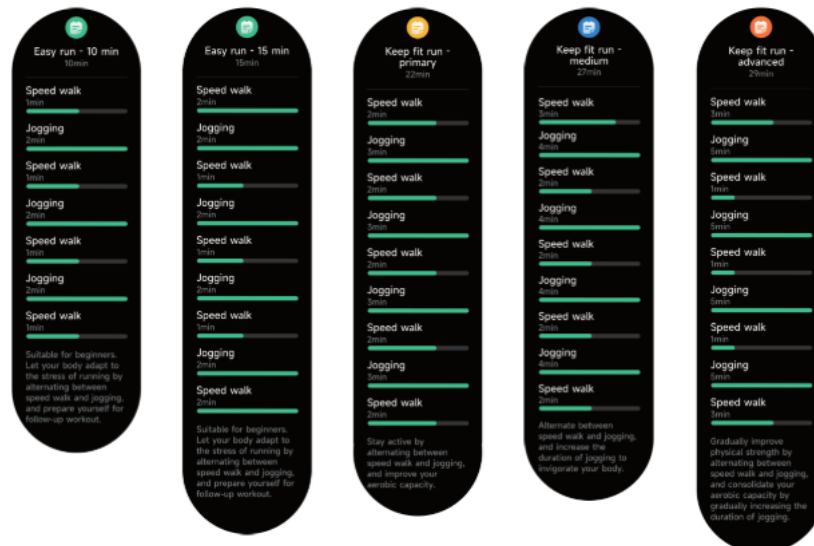
- Nach dem Start des Trainings wird der Startbildschirm mit einer Übersicht über die Aktivität angezeigt.
  - Mit der Taste 2 oder durch vertikales Wischen über das Display können Sie die aktuellen Messdaten durchblättern.
- Durch Wischen nach rechts wird das Menü zum Anhalten oder Beenden des Trainings angezeigt. Halten Sie Ihren Finger auf das Stopp-Symbol, um das Training zu beenden.
- Durch Wischen nach links wird der Musik-Controller angezeigt.
- Durch Drücken der Taste 1 kann die Übung unterbrochen werden.
- Während der laufenden Übung ist es nicht möglich, zum Hauptbildschirm oder zu einer anderen Anwendung zu wechseln.

- **Messung mit GPS-Position**

- Bei einigen Trainingsarten, z. B. Laufen im Freien, Gehen im Freien oder Radfahren im Freien, kann die zurückgelegte Strecke gemessen werden.
- Diese Uhr verfügt nicht über ein integriertes GPS-Modul.
- Wenn Sie bei der Aktivitätsmessung die Position einschließlich der Entfernung aufzeichnen möchten, starten Sie die Übung über die VeryFit-App auf der Registerkarte „Übungen“.
- In diesem Fall verwendet die Uhr die Standortdaten des verbundenen Mobiltelefons.
- Lassen Sie die App geöffnet und erteilen Sie ihr die Berechtigung zum Zugriff auf Ihren Standort.

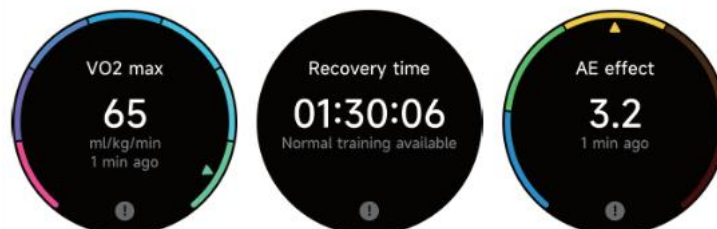
- **Lauftraining**

- Die App „Lauftraining“ bietet geführte Lauftrainings.
- Sie können je nach Ihrer Erfahrung und dem gewünschten Schwierigkeitsgrad aus mehreren Schwierigkeitsstufen wählen.



## Überwachung biometrischer Daten

- Mit der Uhr können Sie die folgenden biometrischen Daten über entsprechende Apps überwachen.
  - Maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max) – App „Fitness“



- Herzfrequenz – App „Herzfrequenz“



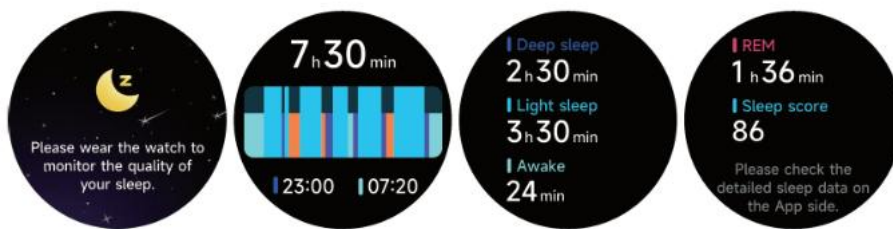
- Blutsauerstoffsättigung – App „SpO<sub>2</sub>“



- Stresslevel – App „Stress“



- Schlafqualität – App „Schlaf“



- Menstruationszyklus – App „Zyklusverfolgung“



- Körperliche Energie – App „Körperliche Energie“

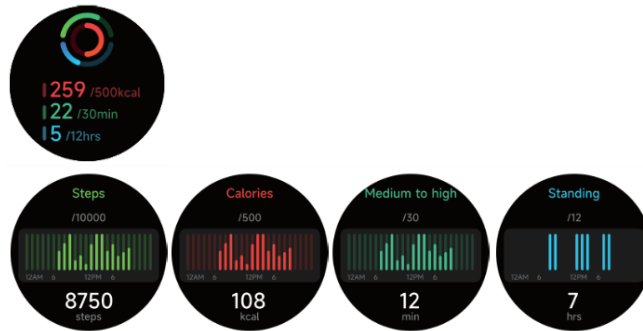


# Übersicht über die Anwendungen

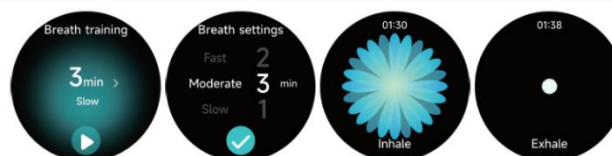
Die Anwendungen werden durch Drücken der Taste 1 angezeigt.

## Aktivität

Anzeige der Schritte, verbrannten Kalorien, Aktivitätsdauer und Ziele für den jeweiligen Tag, einschließlich einer stündlichen Grafik und der Verfolgung der Erholung und der maximalen Sauerstoffausnutzung.



<b>Fitness</b>	Anzeige der aktuellen VO2max, der Effektivität des Cardio-Trainings und der geschätzten verbleibenden Erholungszeit.
<b>Lauftraining</b>	Voreingestellte Trainingspläne mit wissenschaftlich festgelegten Herzfrequenzonen, geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.
<b>Trainingsdaten</b>	Verlauf und detaillierte Daten der letzten sportlichen Aktivitäten.
<b>Mit einem Fingertipp messen</b>	Aktuelle Messung von Herzfrequenz, Blutdruck und Sauerstoffgehalt im Blut in einem Schritt.
<b>Herzfrequenz</b>	Manuelle und automatische Pulsmessung mit der Möglichkeit einer 24-Stunden-Überwachung.
<b>SpO<sub>2</sub></b>	Manuelle und automatische Messung der Sauerstoffsättigung im Blut.
<b>Stress</b>	Manuelle und ganztägige Stressmessung.
<b>Körperliche Energie</b>	Beurteilung des Vitalitätsniveaus anhand von Aktivität und Erholung, Warnung bei niedrigem Energieniveau.
<b>Schlaf</b>	Überwachung der Schlafdauer und -qualität, einschließlich Schlafphasen und Score.
<b>Atemübungen</b>	Geführte Atemübungen mit Animationen zur Beruhigung.



## Zyklusüberwachung

Funktion zur Verfolgung des Menstruationszyklus und zur Planung.

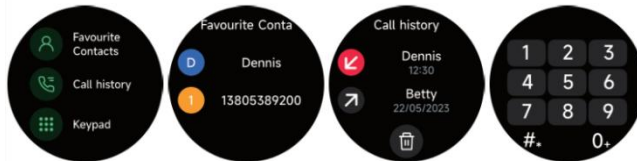
## Umgebungsgeräusche

Messung der Umgebungsgeräusche, Möglichkeit der kontinuierlichen Überwachung.



## Telefon

Anruffunktion, Zugriff auf Kontakte und Anruferverlauf direkt über die Uhr.



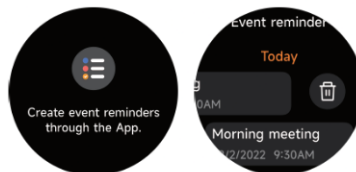
## Pomodoro-Timer

Timer für effizientes Arbeiten mit einstellbarer Dauer von Konzentrations- und Ruhephasen.



## Erinnerung an Ereignisse

Anzeige und Einstellung von Benachrichtigungen zu Ereignissen aus der App.



## Wetter

Vorhersage für den aktuellen Tag und die nächsten sechs Tage.



## Musik

Ermöglicht die Steuerung der Medienwiedergabe vom verbundenen Mobiltelefon. Das Speichern von Titeln direkt auf der Uhr ist nicht möglich.



## Kamera

Fernbedienung für die Kamera des Telefons.



## Wecker

Hinzufügen, Bearbeiten und Verwalten von Weckern.



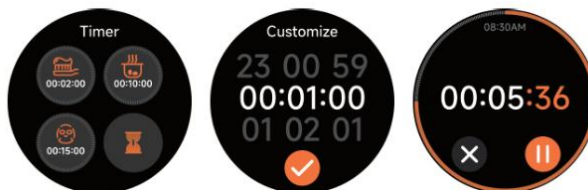
## Stoppuhr

Zeitmessung mit der Möglichkeit, Zwischenzeiten zu speichern.



## Timer

Einstellung des Timers mit Voreinstellungen und eigener Zeit.



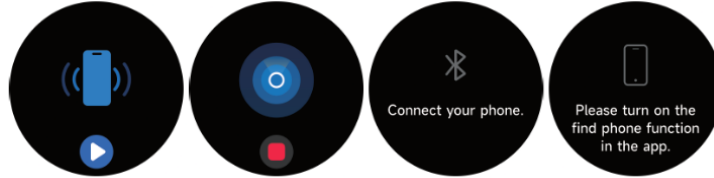
## Weltzeit

Anzeige der Uhrzeit in ausgewählten Städten weltweit.



## Telefon suchen

Durch Starten der Funktion „Telefon suchen“ sendet die Uhr ein Signal an das verbundene Telefon. Wenn sich das Telefon nicht im Lautlos-Modus befindet, gibt es einen durchdringenden Ton von sich. Befindet sich das Telefon im Lautlos-Modus, vibriert es lediglich.



---

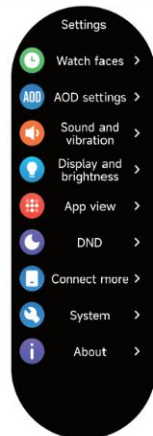
## Taschenlampe

Schaltet das Display der Uhr auf maximale Helligkeit, um es als Taschenlampe zu verwenden.

---

## Einstellungen

Anpassen von Darstellung, Benachrichtigungen, Ton, Vibration, Nicht stören-Modus, Neustart oder Zurücksetzen des Geräts.



# Fehlerbehebung

## Überhitzung

- Schalten Sie die Uhr aus und bringen Sie sie an einen kühleren Ort.

## Häufiges Trennen

- Starten Sie die Uhr und das Mobiltelefon neu.
- Stellen Sie sicher, dass Sie die neueste Version der App und des Betriebssystems Ihres Mobiltelefons haben.
- Setzen Sie die Uhr gegebenenfalls unter „Einstellungen“ → „System“ → „Zurücksetzen“ zurück.

## Die Aktivität enthält keine GPS-Daten

- Überprüfen Sie, ob die VeryFit-App auf Ihrem Telefon aktiviert ist und die erforderlichen Berechtigungen für die App erteilt wurden.
- Der Zugriff auf den Standort sollte auf „Immer“ eingestellt sein.

## Andere können Sie während eines Anrufs nicht hören

- Überprüfen Sie anhand der Abbildung am Anfang des Handbuchs die Durchgängigkeit der Mikrofonöffnung.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnung, da dies zu einer Beschädigung des Mikrofons führen kann.

## Die Bluetooth-Verbindung ist nicht hergestellt oder Ihre Uhr und Ihr Telefon sind nicht verbunden.

- Laden Sie die Uhr auf.
- Öffnen Sie auf Ihrem Telefon Einstellungen → Bluetooth, wählen Sie den Namen Ihrer Uhr aus und wählen Sie Ignorieren/Vergessen.
- Öffnen Sie in der VeryFit-App „Geräte“ → „Verbinden“ und bestätigen Sie die Kopplung.

## Die Uhr friert ein

- Starten Sie das Gerät neu. Wenn das Gerät nicht reagiert, führen Sie einen erzwungenen Neustart durch (siehe Kapitel über den erzwungenen Neustart).
- Wenn sich die Situation nicht verbessert hat, setzen Sie das Gerät auf die Werkseinstellungen zurück. Gehen Sie auf der Uhr zur Liste der Anwendungen → Einstellungen → System → Zurücksetzen.

## Kontakt

- Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an den technischen Support:  
[www.alza.de/contact](http://www.alza.de/contact), [www.alza.at/kontakt](http://www.alza.at/kontakt)

## Garantiebedingungen

Die Garantiebedingungen können je nach Land oder Region variieren. Einzelheiten wie die Garantiedauer und der Umfang der Garantie finden Sie in den After-Sales-Bedingungen des Händlers, bei dem Sie das Produkt gekauft haben. Wenn Sie einen After-Sales-Service in Anspruch nehmen möchten, wenden Sie sich bitte an den autorisierten Händler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte einen gültigen Kaufbeleg wie eine Rechnung oder eine Bestellnummer vor, um Ihren Anspruch auf Service zu bestätigen.

## EU-Konformitätserklärung

Dieses Gerät entspricht den grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Bestimmungen der EU-Richtlinien.



## WEEE

Dieses Produkt darf gemäß der EU-Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE – 2012/19/EU) nicht als normaler Hausmüll entsorgt werden. Es muss stattdessen an den Ort des Kaufs zurückgebracht oder an einer öffentlichen Sammelstelle für recycelbare Abfälle abgegeben werden. Durch die ordnungsgemäße Entsorgung dieses Produkts tragen Sie dazu bei, potenzielle negative Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit zu vermeiden, die durch unsachgemäße Handhabung dieses Produkts entstehen könnten. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihren örtlichen Behörden oder Ihrer nächsten Sammelstelle. Die unsachgemäße Entsorgung dieser Art von Abfall kann gemäß den nationalen Vorschriften zu Geldstrafen führen.

