

Браслет-манжета HerzBand Classic BP-T

Руководство пользователя



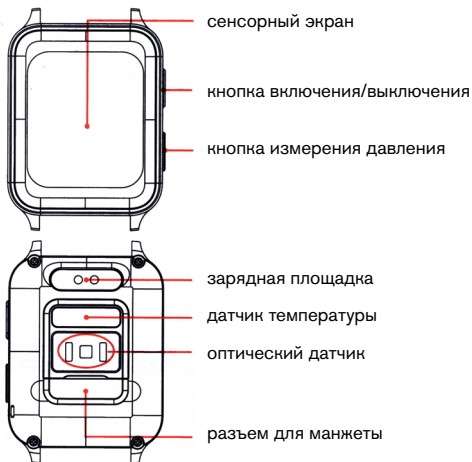
I. Управление устройством

Фитнес-браслет имеет следующие элементы управления: сенсорный экран, механическая кнопка включения/выключения, механическая кнопка измерения давления. Браслет включается долгим (5 сек.) нажатием верхней механической кнопки. Короткое нажатие кнопки активирует дисплей. Повторное короткое нажатие открывает список основных функций. Повторное долгое нажатие верхней механической кнопки активирует экран отключения браслета.

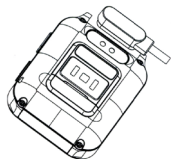
Нижняя механическая кнопка обеспечивает прямой доступ к экрану измерения давления.

Навигация по меню браслета осуществляется пролистывающими движениями на сенсорном экране: вправо-влево для доступа к функциям измерения, вниз для доступа к настройкам, вверх для доступа к списку основных функций. Также в подразделах меню пролистывание вправо или короткое нажатие верхней механической кнопки работает как команда «Назад».

На обратной стороне корпуса расположены зарядная площадка, оптический датчик, датчик температуры и разъем для крепления пневматической манжеты.



II. Зарядка



Перед первым использованием фитнес-браслет следует полностью зарядить. Присоедините магнитный коннектор кабеля к зарядной площадке на задней стороне корпуса браслета.

Поместите USB-коннектор на другом конце кабеля в порт адаптера питания. При правильном подключении на экране браслета появится символ заряжаемой батареи. Параметры адаптера питания: напряжение 5В, сила тока не более 2А. Время полной зарядки: 1,5–2,5 часа. **Внимание!** Превышение заявленных параметров адаптера питания и времени зарядки может привести к поломке фитнес-браслета.

III. Установка приложения



a. Найдите и установите приложение **SmartHealth** в App Store (для iOS) или Play Market (для Android). Системные требования: iOS не ниже 9.0; Android не ниже 5.0; Bluetooth 4.0.

b. Откройте приложение и зарегистрируйте аккаунт пользователя, введя адрес электронной почты и пароль. Для работы приложения на мобильном устройстве требуется активировать Bluetooth и геолокацию. Выдайте приложению все требуемые системные разрешения.

c. В разделе приложения «Настройка» войдите в меню «Подключить устройство». В списке доступных Bluetooth-устройств найдите браслет по соответствующему номеру MAC* и нажмите для подключения. **Внимание!** Синхронизация фитнес-браслета со смартфоном осуществляется только через приложение. Не следует подключать браслет через системное меню Bluetooth-устройств смартфона, это приведет к ошибке синхронизации.

*MAC-адрес – это уникальный набор символов для идентификации каждого устройства. Обычно он имеет вид [01:0C:CD:01:01:21].

Однако как в приложении, так и на экране браслета часто отображаются только четыре последних символа.

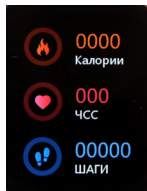
d. В разделе приложения «Настройка» откройте меню «Личные данные», нажав на картинку профиля, и введите точную информацию о физических характеристиках владельца. Это необходимо для получения корректных результатов измерений.

IV. Интерфейс устройства



Главный экран / Циферблат

Установка точного времени и даты на браслете происходит автоматически при синхронизации с приложением. Дизайн циферблата можно изменить долгим нажатием на сенсорный экран, либо через меню «Настройка > Мое устройство > Тема» в приложении.



Шагомер / Расстояние / Калории

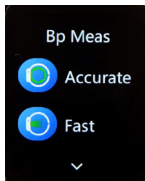
Измерение соответствующих параметров в реальном времени. При работе в автономном режиме браслет передает данные в приложение при следующей синхронизации. Задавать цель по количеству шагов в сутки можно в приложении в разделе «Настройка».

Артериальное давление (BP)

Устройство имеет два варианта

измерения артериального давления — более точный и ускоренный.

а) Для получения точных значений используется осциллометрический метод. При этом к браслету подключается надувная манжета, позволяющая напрямую фиксировать сердечные тоны, соответствующие уровням верхнего и нижнего (систолического и диастолического) давления.



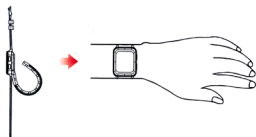
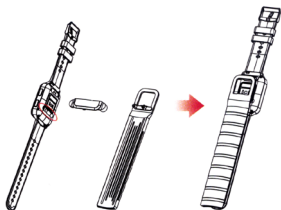
Извлеките заглушку из разъема для крепления манжеты на обратной стороне корпуса устройства и присоедините манжету как показано на рисунке. Убедитесь, что соединение плотное и герметичное.

Наденьте фитнес-браслет: сначала оберните вокруг запястья манжету, затем застегните поверх нее ремешок. **Внимание!** Правильное расположение браслета на запястье критически важно для получения корректных результатов измерения. При осциллометрическом измерении артериального давления манжета должна находиться на руке примерно на 20 мм выше шиловидного отростка локтевой кости (см. рис.). Ремешок не должен слишком туго охватывать манжету, чтобы не препятствовать работе компрессора.* Во время измерения следует расположить прибор на уровне сердца. Тело должно быть расслабленным и неподвижным. Не разговаривайте и не меняйте положение в процессе измерения. Запустите измерение, выбрав в меню пункт «Accurate».

Процедура продолжается около 60 сек. Об окончании замера браслет оповещает вибрацией.

* При тестовом измерении сравните результаты с показаниями медицинского тонометра. Если данные, полученные с браслета, существенно отличаются в большую или меньшую сторону от образца, ослабьте охват ремешка и повторите измерение.

б) Для упрощенного измерения используется метод фотоплетизмографии. Уровень артериального давления рассчитывается



на основании характеристик пульса и физических показателей пользователя, введенных в приложении. Подключение манжеты при таком способе не требуется.

Данный метод основан на корреляции между пульсом и давлением и может давать погрешность при наличии хронических заболеваний, влияющих на пульс, давление, период qt , дыхание и пр. Он не рекомендуется для лиц, страдающих гипер- и гипотонией, а также принимающих корректирующие давление медикаменты.

Измерение давления производится в сидячем положении.

Расположите прибор на уровне сердца. В процессе измерения тело должно быть расслабленным и неподвижным. Не разговаривайте во время измерения.

Ускоренное измерение артериального давления запускается командой «Fast» и продолжается около 60 сек. Об окончании замера браслет оповещает вибрацией. Данные передаются в приложение, где можно просмотреть статистику за выбранный период времени. Доступ к суточному и недельному графикам измерения АД на браслете осуществляется пролистыванием вниз с основного экрана функции.

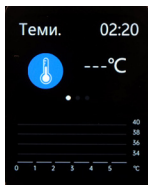
Модуль измерения кровяного давления в приложении содержит функцию калибровки. При наличии устойчивых отклонений от средних значений давления в спокойном состоянии (гипо- и гипертония), для повышения точности измерений пользователю следует указать персональные медианные значения систолического и диастолического давления.

Внимание! Фитнес-браслет не может служить заменой медицинскому тонометру, все полученные с его помощью данные носят ознакомительный характер.

Температура тела

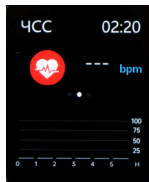
На этом экране отображается текущая температура тела и график показаний за последние часы. Измерение параметра осуществляется автоматически, данные передаются в приложение, где можно просмотреть более подробную статистику за выбранный период

времени. Также в приложении можно настроить предупреждение о критическом повышении температуры. **Внимание!** Для корректного измерения датчик на обратной стороне браслета должен плотно прилегать к телу. Температура окружающей среды может влиять на результаты измерений. Фитнес-браслет не может служить заменой медицинскому термометру, все полученные с его помощью данные носят ознакомительный характер.



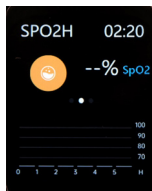
Пульсометр (ЧСС)

Измерение частоты сердечных сокращений запускается автоматически и продолжается около 30 сек. Об окончании замера браслет оповещает вибрацией. На экране отображается текущее значение параметра и график показаний за последние часы. Данные передаются в приложение, где можно просмотреть подробную статистику за выбранный период времени. В приложении можно настроить предупреждение о критическом повышении пульса (тахикардия).



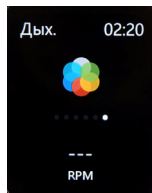
Пульсоксиметр (SpO2)

Измерение уровня кислорода в крови запускается автоматически и продолжается около 60 сек. Об окончании замера браслет оповещает вибрацией. На экране отображается текущее значение параметра и график показаний за последние часы. Данные передаются в приложение, где можно просмотреть статистику за выбранный период времени.



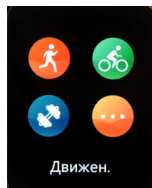
Частота дыхания

Измерение количества дыхательных движений в минуту запускается автоматически и продолжается около 30 сек. Об окончании замера браслет оповещает вибрацией. Данные передаются в приложение, где можно просмотреть статистику за выбранный период времени.



Спортивные режимы

Нажмите на экран для входа в меню выбора. Найдите и запустите нужный спортивный режим. На экране начнется отсчет времени упражнения, мониторинг пульса и подсчет калорий. Также в приложении можно запустить особый режим упражнений с отслеживанием маршрута на карте при помощи GPS смартфона. Функция доступна в разделе «Тренировка».



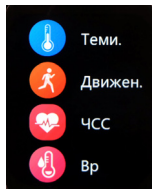


Погода

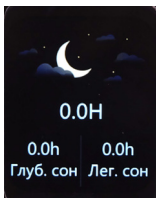
Экран показывает текущую температуру воздуха, а также температуру на следующий день. Для работы этой функции браслет должен быть синхронизирован со смартфоном, на смартфоне требуется включить геолокацию.

Основные функции

Сводный экран доступа к перечисленным функциям

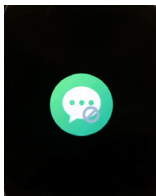


фитнес-браслета появляется при двойном нажатии на верхнюю механическую кнопку или пролистывании вверх с основного экрана. Эта опция обеспечивает легкий доступ к любому из измерений и дополнительным возможностям устройства.



Мониторинг сна

Доступ к этому экрану можно получить из меню Основные функции. На экране демонстрируется общее время ночного отдыха за последние сутки, продолжительность фаз глубокого и легкого сна. Дополнительная информация о качестве сна доступна в приложении, где также можно просмотреть статистику за выбранный период времени. Задавать нормативную продолжительность ночного сна можно в приложении в разделе «Настройка».



Информация

В этом подразделе можно просмотреть 5 последних извещений и вызовов со смартфона. Список источников, извещения с которых передаются на браслет, можно задать в приложении в меню «Настройка > Мое устройство > Напоминание». При получении извещения браслет вибрирует, на экране отображается текст сообщения. При входящем звонке браслет вибрирует, на экране отображается номер или имя звонящего

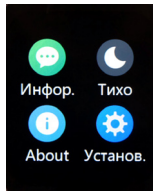
из адресной книги. Чтобы перечисленные функции работали, приложение на смартфоне должно быть запущено в фоновом режиме, а браслет синхронизирован со смартфоном.

Дополнительные возможности

Список функций браслета дает доступ к таким вспомогательным режимам как секундомер, управление удаленным проигрыванием музыки на смартфоне и удаленное управление камерой смартфона. В разделе приложения «Настройка > Мое устройство» можно настроить будильники на разное время суток и дни недели, напоминания о разминке при малоподвижном образе жизни, а также функцию «Не тревожить». Последняя отключает все извещения и сигналы браслета в заданном промежутке времени.

Настройки

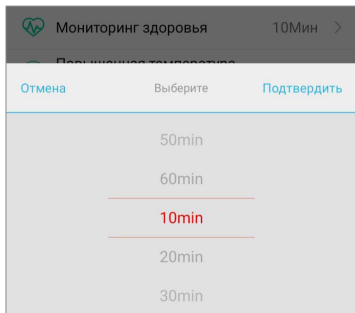
В раздел настроек можно попасть пролистыванием вниз с основного экрана. Здесь находится доступ к функциям «Извещения», «Не беспокоить», «Информация об устройстве», где отображается MAC-адрес браслета, и подраздел системных установок. В последнем можно активировать включение дисплея по повороту запястья, отрегулировать яркость дисплея, произвести сброс устройства к заводским настройкам. Перечисленные функции дублируются в приложении. Также здесь можно открыть экран отключения браслета (для быстрого доступа к нему достаточно долгого нажатия верхней механической кнопки).



Автоматический мониторинг

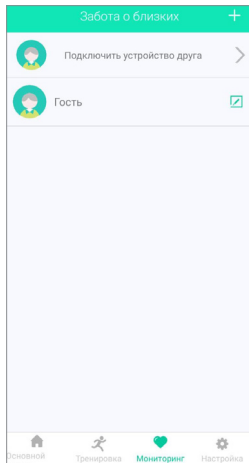
В приложении меню «Настройка > Мое устройство > Мониторинг здоровья» позволяет задать интервалы автоматического

мониторинга биологических функций организма: пульса, артериального давления, уровня кислорода в крови, частоты дыхания и температуры в течение суток. При синхронизации фитнес-браслета со смартфоном эта информация передается в приложение и сохраняется в виде статистики, доступной для просмотра за любой выбранный день.



Удаленный мониторинг

Владельцы пользовательских аккаунтов **SmartHealth** могут удаленно наблюдать за физическими показателями друг друга. Для этой цели служит раздел «Мониторинг» в приложении. Чтобы получить доступ к показаниям фитнес-браслета другого пользователя, следует послать ему запрос на добавление в друзья. Нажмите на символ + в правом верхнем углу экрана и введите адрес электронной почты, на которую зарегистрирован аккаунт другого пользователя. После подтверждения заявки пользователь будет добавлен в список ваших друзей в разделе «Мониторинг», и вы сможете просматривать результаты измерений, полученные с фитнес-браслетов друг друга.



V. Примечания

1. Область применения

Фитнес-браслет не является медицинским прибором. Это бытовой прибор, предназначенный для наблюдения за состоянием здоровья при занятиях спортом и физической активности. Производитель не гарантирует корректность данных, полученных с фитнес-браслета в условиях его нецелевого использования. Все данные, получаемые с фитнес-браслета, носят ознакомительный характер и не могут использоваться для постановки диагноза, лечения и профилактики заболеваний. **Внимание!** Устройства данного класса не следует использовать для наблюдения за состоянием здоровья лиц, которым требуется медицинский уход.

2. Защита от влаги и пыли IP67

Устройство устойчиво к кратковременному воздействию влаги, брызг и повышенной влажности воздуха. Не следует погружать фитнес-браслет в воду, принимать душ, заниматься плаванием и т. п., не снимая устройства. Недопустимо подвергать устройство воздействию горячей и морской воды.

Для очистки регулярно протирайте корпус фитнес-браслета мягкой тканью. Не допускается использование едких и абразивных чистящих средств.

3. Связь с приложением

Для стабильной связи устройства с приложением по протоколу Bluetooth может понадобиться дополнительная настройка ОС смартфона. Приложению необходимо дать все разрешения на доступ к функциям смартфона, приоритетный уровень в настройках питания, разрешение работать в фоновом режиме, включить автозапуск. Для запуска приложения на смартфоне должна быть активирована функция Bluetooth и геолокация. Связь браслета со смартфоном может прерываться при низком уровне заряда аккумулятора.

4. Сброс данных

Эта функция позволяет вернуть браслет к заводским настройкам, а также восстановить работоспособность устройства в случае некорректной работы датчиков. Все сохраненные на браслете данные (история измерений, настройки циферблата, пользовательский пароль) при этом будут утеряны. Данные измерений, переданные в приложение, сохраняются в полном объеме. Осуществить сброс данных можно из меню «Установки > Возврат» на браслете, либо через команду «Настройка > Мое устройство > Сбросить» в приложении.

Дополнительную информацию можно
получить на сайте herzband.com
в разделе «Техническая поддержка»

HerzBand LLC
www.herzband.com
info@herzband.com



EMC RoHS CE