

Amazfit Bip U – Benutzerhandbuch

Inhalt	1
Amazfit Bip U – Benutzerhandbuch	1
Vorbereitungen	3
Gerätekopplung und -entkopplung.....	4
Navigation durch die Funktionen auf dem Zifferblatt und Verwendung der Tasten.....	4
Navigation durch die Funktionen	5
Funktionen der Drucktaste	7
So laden Sie die Uhr auf und tragen sie	8
So tragen Sie die Uhr und stellen das Armband ein.....	8
Ladevorgang.....	9
Zifferblatt	10
Kontrollzentrum.....	11
Benachrichtigungen	12
Shortcut-Apps.....	15
App-Einstellungen auf der Uhr	15
Aktivitäten und Gesundheit	16
PAI.....	16
Aktivitätsziele.....	17
Alarmer in Bezug auf Stehen	18

Herzfrequenz.....	19
Schlaf.....	23
Unterstützte Schlafüberwachung.....	23
SpO2	24
Vorkehrungen für die SpO2-Messung	24
Stressüberwachung	26
Atemübungen	27
Regel-Tracking	27
Uhren-Apps.....	29
Aufgabenliste	30
Alarm.....	30
Weltzeituhr.....	31
Pomodoro-Tracker.....	31
Countdown	32
Stoppuhr	33
Musik.....	33
Fotos aus der Ferne aufnehmen	34
Telefonsuchfunktion.....	35
Training	36
So aktivieren Sie die Trainingsfunktion.....	36
Anleitung für die GPS-Nutzung auf dem Telefon.....	37
Aktivitätswarnungen	38

Aktivitäten auf der Uhr während des Trainings.....	41
Pausieren, Fortsetzen und Beenden des Trainings	42
Anzeigen der Trainingsergebnisse	42
Trainingseinstellungen	43
Aktivitätsziel.....	44
Herzfrequenzbereich für das Training	45
Statusmeldungen der Uhr	46
Benachrichtigung bei eingehendem Anruf	46
Stupser-Alarm.....	47
Alarm „Aktivitätsziel erreicht“	47
Roter-Umschlag-Benachrichtigung.....	48
Einstellungen	49
Tägliche Wartung.....	51
Vorsichtsmaßnahmen	52

Vorbereitungen

Bevor Sie die Amazfit Bip U verwenden, laden Sie die Zepp-App auf Ihr Mobiltelefon herunter. Koppeln Sie dann die Uhr, damit Sie alle ihre Funktionen nutzen und die auf der Uhr generierten Daten in Ihrem Cloud-Konto speichern können.

Gerätekopplung und -entkopplung

Laden Sie die Zepp-App aus dem App Store oder durch Scannen des QR-Codes in der Bedienungsanleitung herunter. Registrieren Sie dann ein Konto oder melden Sie sich bei Ihrem Konto an.

Öffnen Sie die Zepp-App und gehen Sie zu „Profil > Gerät hinzufügen > Uhr > Uhr mit einem QR-Code“.

Scannen Sie den QR-Code auf der Uhr, indem Sie den Scanner des Telefons verwenden, um das Telefon mit der Uhr zu koppeln.

Aktualisieren Sie die Uhr, nachdem das Koppeln abgeschlossen ist. Dazu muss das Telefon eine Internetverbindung haben und Bluetooth muss eingeschaltet sein. Halten Sie die Uhr in der Nähe des Telefons.

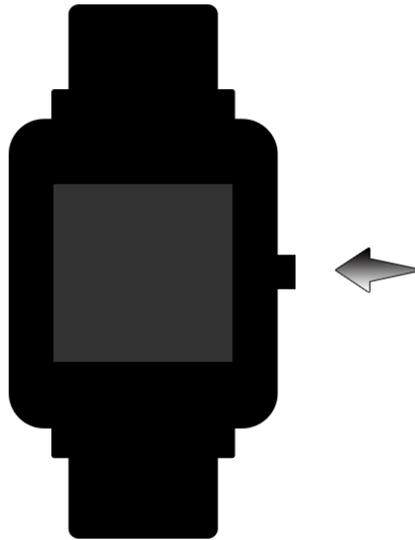
Nach dem Koppeln und Aktualisieren können Sie die von der Uhr angebotenen Funktionen nutzen. Sie können die Uhrfunktionen mit Hilfe der Zepp-App verwenden und konfigurieren.

Tippen Sie zum Entkoppeln der Uhr auf der Geräteseite der Zepp-App auf „Entkoppeln“.

Navigation durch die Funktionen auf dem Zifferblatt und Verwendung der Tasten

Die Amazfit Bip U ist mit einem TFT-Touchscreen und einer Drucktaste

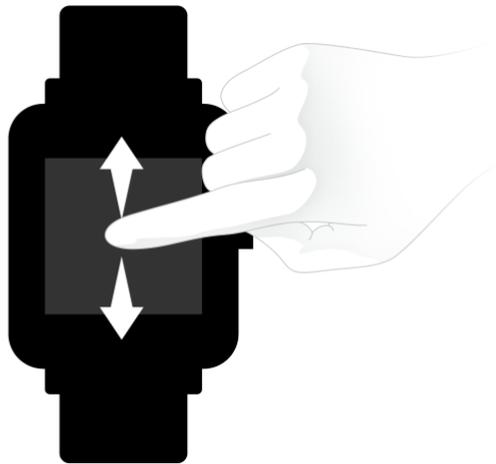
ausgestattet.



Navigation durch die Funktionen

Wischen Sie nach oben, unten, links und rechts, um durch die Funktionen auf dem Bildschirm der Uhr zu navigieren.





Standardmäßig wird das Zifferblatt angezeigt.

1. Wischen Sie auf dem Zifferblatt nach oben, um ältere Benachrichtigungen anzuzeigen. Sie können bis zu 10 der jüngsten Benachrichtigungen anzeigen.
2. Wischen Sie auf dem Zifferblatt nach unten, um zum Kontrollzentrum zu wechseln, wo Sie den Bitte-nicht-stören-Modus, die Helligkeit und Alarme festlegen, den Akku-Ladezustand überprüfen und den Verbindungsstatus des Telefons einsehen können.
3. Wischen Sie nach links und rechts über das Zifferblatt, um Shortcut-Apps zu öffnen, z. B. Aktivitätsziel, Herzfrequenz, PAI, Wetter, Karten und Musik. Zum Ändern der Shortcut-Apps-Einstellungen wechseln Sie zu „Uhreinstellungen > Voreinstellungen > Shortcut-Apps“. Sie können bis zu 10 Shortcut-Apps einrichten.
4. Drücken Sie bei geöffnetem Zifferblatt auf die Drucktaste auf der rechten Seite, um zur App-Liste zu gelangen.



Funktionen der Drucktaste

- Drucktaste einmal drücken:
 - ① Wenn der Bildschirm gesperrt ist, drücken Sie die Drucktaste, um den Bildschirm zu entsperren.
 - ② Drücken Sie bei geöffnetem Zifferblatt auf die Drucktaste, um zur App-Liste zu gelangen.
 - ③ Drücken Sie auf anderen Bildschirmen als dem Zifferblatt auf die Drucktaste, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
 - ④ Drücken Sie bei geöffnetem Trainingsbildschirm auf die Drucktaste, um zwischen den Bildschirmen nach oben und unten zu wischen.
 - Drucktaste drücken und gedrückt halten:
 - ① Wenn die Uhr heruntergefahren wurde, halten Sie die Drucktaste 2 Sekunden lang gedrückt, um die Uhr einzuschalten.
 - ② Halten Sie bei geöffnetem Zifferblatt die Drucktaste gedrückt, um schnell die Trainings-App zu starten.
- Um Schnellstartelemente festzulegen, wechseln Sie zu „Einstellungen

Voreinstellungen > Taste drücken und halten“.

- ③ Halten Sie bei geöffnetem Trainingsbildschirm die Drucktaste gedrückt, um das Training zu beenden.
- ④ Halten Sie die Drucktaste 8 Sekunden lang gedrückt, um die Uhr neu zu starten.

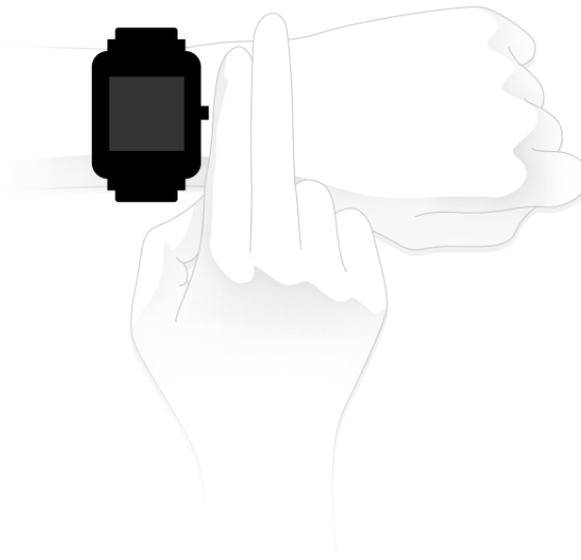
So laden Sie die Uhr auf und tragen sie

So tragen Sie die Uhr und stellen das Armband ein

Legen Sie das Armband so an, dass es angenehm, jedoch fest sitzt, die Haut atmen kann und der Sensor funktioniert.

Tragen Sie die Uhr bei der SpO₂-Messung korrekt und mit angemessenem festen Sitz, damit sie sich auf Ihrer Haut angenehm anfühlt. Tragen Sie die Uhr nicht im Handwurzelbereich. Halten Sie Ihren Arm während des gesamten Messvorgangs flach und ruhig. Faktoren wie ein herabhängender oder zitternder Arm, Körperbehaarung und Tätowierungen können die Messergebnisse beeinflussen oder zu Messfehlern führen.

Sie können das Uhrenarmband während des Trainings straffen und es danach wieder lockern. Versuchen Sie, das Uhrarmband festzuziehen, wenn die Uhr an Ihrem Handgelenk wackelt oder keine Daten generiert.



Ladevorgang

1. Verbinden Sie den USB-Anschluss der Ladestation der Uhr mit dem Ladegerät eines Telefons oder einem USB-Anschluss am PC.
2. Legen Sie die Uhr auf die magnetische Ladestation und richten Sie den Metallkontakt auf der Rückseite der Uhr an den goldfarbenen Stiften der Ladestation aus. Stellen Sie sicher, dass die Uhr fest mit der Ladestation verbunden ist.
3. Wenn sich die Uhr ordnungsgemäß in der Ladestation befindet, wird auf dem Bildschirm das Lade-Symbol angezeigt, was bedeutet, dass die Uhr aufgeladen wird.

Während des Ladevorgangs der Uhr können Sie die aktuelle Uhrzeit sehen und Benachrichtigungen über eingehende Anrufe und App-Benachrichtigungen erhalten.

Wir empfehlen Ihnen, die Uhr über den USB-Anschluss eines PCs oder ein

Ladegerät eines Markentelefons mit einer Nennausgangsspannung von 5 V und einem Ausgangsstrom von über 1 A aufzuladen.



Zifferblatt

Um das Zifferblatt zu wechseln, tippen Sie auf das Zifferblatt und halten Sie es gedrückt, oder gehen Sie zu „Einstellungen > Zifferblatt“ und wischen Sie nach links und rechts, um das gewünschte Zifferblatt auszuwählen.

Gehen Sie zum Bildschirm „Einstellungen“ für das Zifferblatt. Die Zifferblätter, deren Miniaturen mit dem Bearbeitungssymbol markiert sind, können bearbeitet werden. Das ausgewählte Zifferblatt ist hervorgehoben. Sie können auf den Bildschirm tippen oder wischen, um verschiedene Zifferblätter auszuwählen. Die Zifferblätter in Grau stehen zur Auswahl zur Verfügung. Tippen Sie, um ein Zifferblatt auszuwählen.

Die Uhr bietet standardmäßig mehrere Zifferblätter an. Sie können auch in der Zepp-App zum Store gehen, um Online-Zifferblätter mit der Uhr zu

synchronisieren, oder Sie können mit der Zepp-App ein Bild auf dem
Telefon

als Zifferblattbild festlegen.

Um Online-Zifferblätter hinzuzufügen, halten Sie die Verbindung der Uhr mit dem Telefon aufrecht, öffnen Sie die Zepp-App, wechseln Sie zu „Profil > Mein Gerät > Amazfit Bip U > Store“ und wählen Sie die gewünschten Online-Zifferblätter aus, um sie mit der Uhr zu synchronisieren.

Kontrollzentrum

Wischen Sie auf dem Zifferblatt nach unten, um zum Kontrollzentrum zu gelangen.

- **BNS**

Tippen Sie auf das BNS-Symbol, um die Einstellungen für den Bitte-nicht-stören-Modus zu konfigurieren.

Wenn der Bitte-nicht-stören-Modus aktiviert ist, vibriert die Uhr nicht, wenn sie Benachrichtigungen über eingehende Anrufe, SMS-, App-, E-Mail- und Stupser-Benachrichtigungen erhält.

Wenn Sie „Smart-Modus aktivieren“ ausgewählt haben, wird der Bitte-nicht-stören-Modus automatisch aktiviert, wenn Sie beim Tragen der Uhr einschlafen.

Wenn Sie „Im benutzerdefinierten Modus aktivieren“ ausgewählt haben, wird der Bitte-nicht-stören-Modus während des vordefinierten Zeitraums automatisch aktiviert.

- Alarm

Tippen Sie auf das Alarmsymbol, um die Wecker-App zu öffnen.

- Einstellung der Helligkeit

Tippen Sie auf das Symbol für die Helligkeitseinstellung, um die Helligkeit des Bildschirms der Uhr anzupassen.

- Einstellungen

Tippen Sie auf das Einstellungssymbol, um die Uhreinstellungen zu konfigurieren.



Benachrichtigungen

- Benachrichtigungsfunktion aktivieren

Bevor Sie die Benachrichtigungsfunktion verwenden können, aktivieren Sie die Funktion „App-Benachrichtigungen“ in der Zepp-App und halten Sie die Verbindung der Uhr mit dem Telefon aufrecht.

1. Wenn Sie ein iPhone verwenden, koppeln Sie die Uhr mit dem Bluetooth

des Telefons, bevor Sie die Benachrichtigungsfunktion verwenden. Andernfalls erscheint bei Aktivierung dieser Funktion eine Nachricht, die zur Bluetooth-Kopplung auffordert. Tippen Sie auf „Zustimmen“.

2. Wenn Sie ein Android-Telefon verwenden, fügen Sie die Zepp-App der Whitelist oder der Autostart-Liste des Telefons für die Hintergrundausführung hinzu, damit die App im Hintergrund weiterläuft, ohne von einem anderen Hintergrundprozess des Telefons beendet zu werden. Andernfalls wird die Uhr von der App getrennt und kann keine App-Alarmer erhalten. Zur Einstellung auf dem Telefon gehen Sie zu „Profil > Amazfit Bip U > Im Hintergrund ausführen“.

- Benachrichtigungen anzeigen

Wenn die Uhr Benachrichtigungen erhält, vibriert sie und zeigt die Benachrichtigungen an. Wenn Sie die Benachrichtigungen beim Empfang nicht lesen, können Sie auf dem Zifferblatt nach oben wischen, um sie später zu lesen.

- Benachrichtigungen löschen

Die Uhr kann bis zu 10 Benachrichtigungen speichern. Wenn dieses Limit überschritten wird, wird die älteste Benachrichtigung bei jeder neuen Benachrichtigung automatisch gelöscht.

- Benachrichtigung bei eingehendem Anruf

Halten Sie die Verbindung der Uhr mit dem Telefon aufrecht, um auf der

Uhr

Benachrichtigungen bei eingehenden Anrufen zu empfangen. Sie können wählen, ob Sie die Benachrichtigung bei eingehendem Anruf auf der Uhr (iOS) ignorieren oder den Klingelton für eingehende Anrufe auf dem Android-Telefon stumm schalten möchten.

- **Einstellungen auf einem Android-Telefon:**

Halten Sie die Verbindung der Uhr mit dem Telefon aufrecht, öffnen Sie die Zepp-App und gehen Sie zu „Profil > Mein Gerät > Amazfit Bip U > Benachrichtigungen und Erinnerungen > Eingehender Anruf“. Tippen Sie auf die Meldung „Aktivieren Sie die SMS-Sendefunktion“ oben auf dem Bildschirm. Gewähren Sie der Zepp-App Anrufberechtigungen im Dialogfeld zum Gewähren von Anrufberechtigungen. Wenn diese Meldung nicht angezeigt wird, wurde der Zepp-App die Anrufberechtigung bereits erteilt.

Hinweis:

Um diese Funktion auf einem Android-Telefon zu aktivieren, fügen Sie die Zepp-App zur Hintergrund-Whitelist oder Autostart-Liste des Telefons hinzu, damit die App immer im Hintergrund ausgeführt wird. Wenn die Zepp-App durch einen Hintergrundprozess des Telefons beendet wird, verliert die Uhr die Verbindung zum Telefon und kann keine Benachrichtigungen über eingehende Anrufe empfangen.

Shortcut-Apps

Shortcut-Apps werden links und rechts auf dem Zifferblatt angezeigt, wodurch Sie diese Apps bequem öffnen können. In den Einstellungen können Sie eine häufig verwendete App oder Funktion, wie z. B. Training, als Shortcut-App festlegen.

Um die Shortcut-Apps zu ändern, führen Sie folgende Schritte aus:

Nachdem Sie die Uhr aufgeweckt haben, wischen Sie auf dem Zifferblatt nach unten, um zum Kontrollzentrum zu gelangen. Tippen Sie auf „Einstellungen“ und gehen Sie zu „Einstellungen > Voreinstellungen > Shortcut-Apps“. Wischen Sie dann auf dem Bildschirm nach oben und unten, um eine Liste von Apps anzuzeigen, die als Shortcut-Apps festgelegt werden können.

Sie können bis zu 10 Shortcut-Apps hinzufügen. Wenn die Anzahl der Apps auf dem Bildschirm „Aktuelle Apps“ dieses Limit erreicht, können Sie keine weiteren Shortcut-Apps hinzufügen. Um weitere Shortcut-Apps hinzuzufügen, entfernen Sie einige Shortcut-Apps aus den aktuellen Apps.

App-Einstellungen auf der Uhr

Die Uhr bietet Apps, z. B. Aktivitätsziel, Training, Herzfrequenz und Messung des Blutsauerstoffgehalts, die unabhängig voneinander

verwendet

werden

können.

Standardmäßig werden die Apps in folgender Reihenfolge angezeigt:
Aktivitätsziel -> PAI -> Herzfrequenz -> Schlaf -> Training -> Aktivitäten -
> SpO2 -> Stressüberwachung -> Atemübungen -> Zyklus-Tracking ->
Alarm -> Einstellungen -> Mehr.

Um Apps auf dem Bildschirm hinzuzufügen, öffnen Sie die Zepp-App und gehen Sie zu „Profil > Amazfit Bip U > App-Einstellungen“, um Apps auszuwählen.

Aktivitäten und Gesundheit

PAI

PAI wird verwendet, um die physiologische Aktivität einer Person zu messen und den allgemeinen körperlichen Zustand widerzuspiegeln. Der PAI-Wert wird auf Basis der Herzfrequenz einer Person, der Intensität der täglichen Aktivitäten und der physiologischen Daten berechnet.

Wenn Sie eine bestimmte Intensität der täglichen Aktivität oder des Trainings aufrechterhalten, können Sie Ihren PAI-Wert erreichen. Gemäß den Forschungsergebnissen aus der HUNT Fitness-Studie* sind Menschen mit einem PAI-Wert von mehr als 100 weniger anfällig für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und haben eine höhere Lebenserwartung.

Wenn Sie weitere Informationen benötigen, öffnen Sie die Zepp-App und

gehen Sie zu „PAI > Häufig gestellte Fragen zu PAI“.

*Die HUNT Fitness-Studie, ein Unterprojekt der HUNT-Studie, wurde von Professor Ulrik Wisløff von der medizinischen Fakultät der Technisch-Naturwissenschaftlichen Universität Norwegens geleitet. Sie dauerte über 35 Jahre und wurde mit über 230.000 Teilnehmern durchgeführt.



Aktivitätsziele

Die Uhr zeichnet automatisch Ihre Aktivitätsdaten auf, einschließlich Schritte, Kalorienverbrauch, Stehereignisse und Distanz, und verwendet Ihre Herzfrequenzdaten, um die Anzahl der Minuten des Kalorienverbrauchs zu berechnen.

1. Die Aktivitätsziel-App enthält zwei Tagesziele: Schritte und Stehen.
2. Die Uhr vibriert, wenn Sie ein Tagesziel erreicht haben.



Alarmer in Bezug auf Stehen

Um Sie zu ermutigen, jede Stunde im Wachzustand ein gewisses Maß an Aktivität aufrechtzuerhalten, und um die durch zu langes Sitzen verursachten Schäden zu verringern, überwacht die Uhr Ihre Aktivität, während Sie sie tragen.

Wenn an zur 50. Minute der aktuellen Stunde mehr als 1 Minute lang keine Aktivitäten erkannt werden und Sie die Uhr korrekt tragen, vibriert sie, um Sie daran zu erinnern, Übungen zu machen. Wenn Sie einen Alarm zum Stehen erhalten, können Sie einige Aktivitäten vor der nächsten Stunde durchführen, um das Ziel in Bezug auf Stehen der aktuellen Stunde zu erreichen.

Um die Alarmfunktion in Bezug auf das Stehen zu aktivieren, führen Sie folgende Schritte aus:

Halten Sie die Verbindung der Uhr mit dem Telefon aufrecht, öffnen Sie die Zepp-App und wechseln Sie zu „Profil > Mein Gerät > Amazfit Bip U > Alarmer

in Bezug auf Stehen“, um die Alarmfunktion in Bezug auf das Stehen zu aktivieren.



Herzfrequenz

Die Herzfrequenz ist ein wichtiger Indikator für den körperlichen Zustand. Häufige Herzfrequenzmessungen ermöglichen Ihnen, Herzfrequenzänderungen besser zu erfassen, und bieten eine Referenz für einen gesunden Lebensstil.

Um eine genaue Herzfrequenzmessung zu gewährleisten, tragen Sie die Uhr vorschriftsmäßig und halten Sie die mit der Haut in Verbindung kommenden Teile sauber. Tragen Sie in dem Bereich, in dem die Uhr getragen wird, keinen Sonnenschutz auf die Haut auf.



- Alarme bei abnormalem Herzschlag
 1. Halten Sie die Verbindung der Uhr mit dem Telefon aufrecht, öffnen Sie die Zepp-App und wechseln Sie zu „Profil > Mein Gerät > Amazfit Bip U > Gesundheitsüberwachung“, um die Erkennung der Herzgesundheit zu aktivieren. Danach überwacht die Uhr Ihre Herzgesundheit und zeichnet den ganzen Tag über Herzfrequenzveränderungen auf.
 2. Die Uhr vibriert, wenn sie abnormale Herzschläge feststellt.
 3. Sie können die Herzfrequenz-App auf der Uhr öffnen, um die Aufzeichnung des abnormalen Herzschlags des Tages, die Herzfrequenzkurve und den Herzfrequenzbereich anzuzeigen.
 4. Diese Herzfrequenz-App dient nur als Referenz und sollte nicht als Grundlage für eine medizinische Diagnose verwendet werden. Bei der Herzfrequenzmessung werden möglicherweise keine Herzerkrankungen festgestellt. Wenn Sie sich unwohl fühlen, suchen Sie einen Arzt auf.



- Herzfrequenzalarm

Sie können die Herzfrequenz-Alarmfunktion aktivieren, wenn Sie den automatischen Herzfrequenz-Messmodus mit einer Messfrequenz von weniger als 10 Minuten einstellen.

Die Uhr vibriert, wenn die gemessene Herzfrequenz höher als der voreingestellte Wert ist und Sie in den letzten 10 Minuten keine erkennbare Aktivität ausgeübt haben.

- Automatische Herzfrequenzmessung

1. Halten Sie die Verbindung der Uhr mit dem Telefon aufrecht, öffnen Sie die Zepp-App und wechseln Sie zu „Profil > Mein Gerät > Amazfit Bip U > Gesundheitsüberwachung“, um die automatische Herzfrequenzmessung zu ermöglichen und die Häufigkeit der Messungen festzulegen. Danach misst die Uhr automatisch Ihre Herzfrequenz im vordefinierten Intervall und zeichnet den ganzen Tag über Herzfrequenzänderungen auf.

2. Die Herzfrequenzänderungen sind intensiver, wenn Sie einer Aktivität nachgehen. Aktivieren Sie die Aktivitätserkennungsfunktion, damit die Uhr die Häufigkeit der Messungen automatisch erhöht, wenn sie Aktivität erkennt, sodass mehr Herzfrequenzänderungen aufgezeichnet werden können.

3. Mit der Herzfrequenz-App können Sie Ihre tägliche Herzfrequenzkurve und den Herzfrequenzbereich anzeigen.

- Manuelle Messung

1. Wenn die automatische Herzfrequenzmessung deaktiviert ist, können Sie die Drucktaste auf dem Zifferblatt drücken, um zur App-Liste zu gelangen und dann auf dem Bildschirm nach oben und unten zu wischen, um die Herzfrequenz-App für die manuelle Herzfrequenzmessung auszuwählen.

2. Sie können die Herzfrequenz-App als Shortcut-App festlegen, damit die Herzfrequenzmessung bequemer gestartet werden kann.

3. Mit der Uhr können Sie nur die Herzfrequenz sehen, die zum gegenwärtigen Zeitpunkt gemessen wird. Um den Verlauf der Herzfrequenzdaten zu sehen, müssen Sie die Daten mit der Zepp-App synchronisieren.

Schlaf

Die Schlafqualität ist ein wichtiger Faktor für Ihre Gesundheit.

Wenn Sie beim Tragen der Uhr schlafen, zeichnet sie automatisch Ihre Schlafdaten auf. Öffnen Sie die Schlaf-App, um Ihre Gesamtschlafdauer der letzten Nacht und die Schlafdaten der letzten sieben Tage anzuzeigen. Sie können auch Schlafdaten mit der Zepp-App synchronisieren, um Ihre Schlafdauer, die Schlafstadien, den Schlaf-Score und Schlafvorschläge anzuzeigen.



Unterstützte Schlafüberwachung

Halten Sie die Verbindung der Uhr mit dem Telefon aufrecht, öffnen Sie die Zepp-App und wechseln Sie zu „Profil > Mein Gerät > Amazfit Bip U > Gesundheitsüberwachung“, um die Funktion „Unterstützte Schlafüberwachung“ zu aktivieren, die es der Uhr ermöglicht, eine größere

Menge an Schlafdaten aus dem REM-Schlaf genauer zu analysieren.

SpO2

SpO2 ist die Konzentration des Blutsauerstoffgehalts und ein wichtiger physiologischer Parameter von Atmung und Kreislauf.

1. Wenn die Uhr eingeschaltet ist, drücken Sie die Drucktaste, um zur App-Liste zu gelangen und SpO2 zur manuellen SpO2-Messung auszuwählen.
2. Wenn die Messung abgeschlossen ist, zeigt die Uhr das Messergebnis an. Sie können auch die Messergebnisse der letzten 3 Stunden einsehen.



Vorkehrungen für die SpO2-Messung

1. Tragen Sie die Uhr eine Fingerbreite vom Handwurzelbereich entfernt.

2. Tragen Sie die Uhr eng anliegend mit einem angemessen festen Sitz.
3. Legen Sie Ihren Arm auf einen Tisch oder eine stabile Oberfläche, wobei der Bildschirm der Uhr nach oben weist.
4. Bewegen Sie sich während der Messung nicht und konzentrieren Sie sich auf die Messung.
5. Faktoren wie Behaarung, Tätowierungen, Zittern, niedrige Temperatur und falsches Tragen der Uhr können die Messergebnisse beeinflussen und sogar zu Messfehlern führen.

Der Messbereich der Uhr liegt zwischen 80 % und 100 %. Diese Funktion dient nur zu Referenzzwecken und sollte nicht als Basis für medizinische Diagnosen herangezogen werden. Wenn Sie sich unwohl fühlen, suchen Sie einen Arzt auf.



Stressüberwachung

- Einzelmessung

Die Uhr bietet die Stress-App zur Messung Ihres Stresswerts. Wenn die Messung erfolgreich ist, zeigt die Uhr den gemessenen Stresswert und den Stressstatus an. Wenn die Messung fehlschlägt, wird die Meldung „Messung fehlgeschlagen“ angezeigt. Um eine erfolgreiche Messung zu gewährleisten, tragen Sie die Uhr ordnungsgemäß und halten Sie während der Messung still.



- Ganztägige Stressüberwachung

Die Amazfit Bip U unterstützt die ganztägige Stressüberwachung. Um diese Funktion zu nutzen, öffnen Sie die Stress-App der Uhr und aktivieren Sie die ganztägige Stressüberwachung. Wenn diese Funktion aktiviert ist, tragen Sie die Uhr so, dass sie automatisch alle 5 Minuten Ihren Stress misst und Ihre ganztägige Stresskurve anzeigt.

Atemübungen

Wechseln Sie zur App-Liste der Uhr und öffnen Sie die App „Atemübungen“, um ein Atementspannungstraining auf Basis von Anweisungen von Animationen der Atmung durchzuführen. Im unteren Teil des Trainingsbildschirms erscheint ein Fortschrittsbalken, der die gesamte Trainingsdauer anzeigt, die auf dem Startbildschirm für die Atmung festgelegt werden kann. Die Standarddauer ist 1 Minute. Siehe die folgende Abbildung.



Regel-Tracking

- Vorhersage der nächsten Regel

Die Regel-Tracking-App kann die Menstruation von Frauen verfolgen, um Muster zu erkennen und die nächste Regel vorherzusagen.

Diese Funktion ist kein Ersatz für Verhütung oder medizinische Beratung.

Wenn Sie die Regel-Tracking-App zum ersten Mal verwenden, müssen Sie einen Anfangswert festlegen und die erforderlichen Einstellungen vornehmen. Danach zeigt die Uhr Ihren aktuellen Menstruationsstatus an.



- Aufzeichnen von Regeldaten und Beenden des Regel-Tracking

Die Menstruation kann von der Uhr schnell aufgezeichnet und die Aufzeichnung kann schnell beendet werden. Eine genaue Aufzeichnung der Daten jeder Regel macht die Vorhersage genauer.

- Ändern von Regeldaten

Wenn Sie den falschen Menstruationstermin eingeben, können Sie ihn in der Regel-Tracking-App ändern.

- Erinnerung

Öffnen Sie die Regel-Tracking-App und aktivieren Sie die Regelerinnerung und die Erinnerung an das Eisprungdatum, sodass die Uhr zur angegebenen Zeit vibriert, um Sie daran zu erinnern.



Uhren-Apps

Wetter

Auf dem Wetterbildschirm können Sie das Wetter des aktuellen Tages und die Wettervorhersage für die nächsten Tage einsehen.

Die Uhr ruft Wetterdaten per Push-Benachrichtigung zur Aktualisierung vom Telefon ab. Um die neuesten Wetterinformationen zu erhalten, lassen Sie Bluetooth auf dem Telefon eingeschaltet und verbinden Sie das Telefon mit der Uhr.

Die chinesische Version der Uhr erhält eine Push-Benachrichtigung zusammen mit einem Wetteralarm. Um die Push-Benachrichtigung zum Wetter zu aktivieren, wechseln Sie zu „Profil > Amazfit Bip U > App-Einstellungen > Wetter“.



Aufgabenliste

Sie können Termine für Aufgabenalarme festlegen. Wenn die Uhrzeit erreicht ist, erinnert Sie die Uhr an die zu erledigende Aufgabe, die Sie erledigen oder ignorieren können. Wechseln Sie zu „Uhr > App-Liste > Aufgabenliste“, um die Aufgabenliste anzuzeigen oder auszuschalten. Sie können Aufgaben auch in der Zepp-App hinzufügen und bearbeiten. Sie können bis zu 60 Aufgaben hinzufügen.

Alarm

Auf der Uhr können Sie die Weckerfunktion direkt ein- und ausschalten. Sie können Weckzeiten auch in der Zepp-App hinzufügen und bearbeiten. Sie können bis zu 10 Weckzeiten auf der Uhr einrichten.



Zudem können Sie den Schlummermodus aktivieren. Wenn die Weckzeit erreicht ist, vibriert die Uhr, um Sie daran zu erinnern. Um die Vibration zu deaktivieren, tippen Sie auf dem Weckbildschirm auf „Aus“. Wenn Sie

möchten, dass Sie die Uhr 10 Minuten später noch einmal daran erinnert, tippen Sie auf den leeren Bereich. Sie werden 10 Minuten später wieder daran erinnert. Wenn Sie keine Aktivität auf der Uhr durchführen, nachdem die Uhr das sechste Mal hintereinander vibriert hat, wird der Wecker deaktiviert.

Weltzeituhr

Sie können mehrere lokale Uhrzeiten in der Zepp-App hinzufügen und sie mit der Weltzeituhr-App der Uhr synchronisieren. Anschließend können Sie Informationen wie Ortszeit, Datum und Woche anzeigen. Sie können bis zu 20 verschiedene Orte hinzufügen.



Pomodoro-Tracker

Die Pomodoro-Tracker-App ermöglicht es Ihnen, Zeit auf

wissenschaftliche

Art zu verwalten und Arbeits- und Pausenzeiten in einem Zyklus festzulegen. Auf diese Weise können Sie mit minimalen Unterbrechungen ein Gleichgewicht zwischen Arbeits- und Pausenzeiten herstellen und das Zeitmanagement intuitiver und effektiver gestalten. Standardmäßig dauert jede Arbeitsphase 25 Minuten, die von einer 5-minütigen Pause gefolgt wird. Sie können benutzerdefinierte Arbeits- und Pausenzeiten festlegen.



Countdown

Die Countdown-App bietet Ihnen die Möglichkeit, einen Zeitraum festzulegen, der maximal 23 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden betragen kann. Nach Ablauf des Countdowns vibriert die Uhr.



Stoppuhr

Die Stoppuhr-App ist bis auf 0,01 Sekunden genau und bietet Ihnen die Möglichkeit, einen Zeitraum zu messen, der maximal 23 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden betragen kann. Die Uhr kann während der Zeitmessung bis zu 99 Zwischenzeiten aufzeichnen.



Musik

Wenn das Telefon Musik abspielt, gehen Sie zum Musikbildschirm der Uhr, um Informationen über die gespielte Musik anzuzeigen. Tippen Sie auf der Uhr auf „Pause“, um die Musikwiedergabe zu stoppen, und tippen Sie auf

„Zurück/Vor“, um den vorherigen oder nächsten Song abzuspielen. Tippen Sie auf die Lautstärkesymbole + und -, um die Musiklautstärke anzupassen.

Wenn Sie ein iPhone verwenden, müssen Sie die Uhr mit dem Bluetooth des Telefons koppeln, bevor Sie die Musik-App verwenden können.

Wenn Sie ein Android-Telefon verwenden, müssen Sie in der Zepp-App eine Leseberechtigung für Benachrichtigungen erteilen, bevor Sie die Musik-App verwenden können. Wechseln Sie in der Zepp-App zu „Amazfit Bip U > App-Einstellungen“ und tippen Sie in der Statusleiste auf „Ein“.

Hinweis: Die Möglichkeiten der Uhr zur Musiksteuerung können durch die Systemkompatibilität von Android und den unterschiedlichen Graden der Offenheit und Unterstützung der verschiedenen Musik-Player beeinträchtigt werden.



Fotos aus der Ferne aufnehmen

Wenn die Kamera des Telefons aktiviert ist, können Sie mithilfe der Uhr
die

Aufnahme von Fotos auslösen.

Wenn Sie ein iPhone verwenden, müssen Sie die Uhr mit dem Bluetooth des Telefons koppeln, bevor Sie die Kamera verwenden können.

Wenn Sie ein Android-Telefon verwenden, müssen Sie vor der Nutzung der Kamera-Fernauslösung die Zepp-App öffnen und zu „Amazfit Bip U > Labor > Kameraeinstellungen“ wechseln, um die Einstellungen wie angewiesen vorzunehmen.



Telefonsuchfunktion

Halten Sie die Verbindung zwischen Uhr und Telefon aufrecht, wechseln Sie zur App-Liste und tippen Sie auf „Telefonsuchfunktion“. Anschließend vibriert und klingelt das Telefon.



Training

Die Amazfit Bip U unterstützt 61 Trainingsarten, darunter Laufen im Freien, Laufband, Radfahren im Freien, Gehen und Beckenschwimmen.

So aktivieren Sie die Trainingsfunktion

Sie können die Trainingsfunktion auf eine der folgenden Arten aktivieren:

1. Wählen Sie einen Trainingstyp auf dem Trainingsbildschirm, um die Trainingsfunktion zu aktivieren.
2. Drücken und halten Sie die Drucktaste der Uhr gedrückt, um zum Trainingsbildschirm zu gelangen.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, prüft das System, ob die Uhr genügend freien Speicherplatz hat. Ist dies nicht der Fall, kann es vorkommen, dass das System zuvor nicht synchronisierte Trainingsdaten überschreibt, wenn Sie mit dem Training beginnen. Um zu verhindern, dass Daten überschrieben werden, empfehlen wir Ihnen, kurz nach Beendigung des Trainings eine Verbindung zur Zepp-App herzustellen, um die Trainingsdaten zu synchronisieren.

Wir empfehlen Ihnen, bei Übungen im Freien die GPS-Ortung am Telefon zu aktivieren, damit die Uhr mehr Daten genau aufzeichnen kann. Achten

Sie

darauf, dass die Uhr während des Trainings mit dem Telefon verbunden bleibt.

Anleitung für die GPS-Nutzung auf dem Telefon

1. Wechseln Sie zum Bildschirm mit den Systemberechtigungen auf dem Telefon, um die Zepp-App zum Lesen der GPS-Daten zu autorisieren.
2. Achten Sie darauf, dass die GPS-Ortung und Bluetooth auf der Uhr während des Trainings aktiviert bleiben. Wenn Sie ein Android-Telefon verwenden, sorgen Sie dafür, dass die Zepp-App im Hintergrund ausgeführt werden kann.
3. Wenn die Uhr mit der Telefon-GPS-Ortung verbunden ist und Sie zum Trainingsbildschirm gehen, beginnt die Uhr automatisch mit der Ortung und zeigt den Suchstatus an. Falls nicht, verbinden Sie die Uhr wie angewiesen mit der Telefon-GPS-Ortung.
4. Verwenden Sie die GPS-Ortung in offenen Bereichen im Freien und warten Sie, bis die Ortung erfolgreich ist, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Aktivitätswarnungen

- Alarm „Herzfrequenz zu hoch“

Wenn Ihre Herzfrequenz während des Trainings den vordefinierten Maximalwert überschreitet, vibriert die Uhr, um Sie darüber zu benachrichtigen, und zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an. Bevor Sie die Alarmfunktion „Herzfrequenz zu hoch“ verwenden können, müssen Sie zum Bildschirm „Trainingseinstellungen“ gehen, um den Herzfrequenzalarm zu aktivieren.



- Erinnerung für den Herzfrequenzbereich

Wenn Ihre Herzfrequenz während des Trainings außerhalb des vordefinierten Herzfrequenzbereichs liegt, vibriert die Uhr, um Sie darüber zu benachrichtigen, dass ihre Herzfrequenz zu hoch bzw. zu niedrig ist, und zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an. Bevor Sie die Erinnerungsfunktion für den Herzfrequenzbereich verwenden können, müssen Sie zum Bildschirm

„Trainingseinstellungen“ gehen, um die Erinnerung für den Herzfrequenzbereich zu aktivieren.



- Alarm „Tempo zu langsam“

Wenn während des Trainings das tatsächliche Tempo langsamer als der vordefinierte Wert ist, vibriert die Uhr, um Sie darauf hinzuweisen, dass Ihr Tempo zu langsam ist, und zeigt Ihr aktuelles Tempo an. Bevor Sie die Alarmfunktion „Tempo zu langsam“ verwenden können, müssen Sie zum Bildschirm „Trainingseinstellungen“ gehen, um die Tempoerinnerung zu aktivieren.



- Alarm „Alle x km“

Wenn Sie die vordefinierten Kilometer während des Trainings erreichen, vibriert die Uhr, um Sie über die zurückgelegten Kilometer zu informieren, und zeigt Ihr Tempo oder die Geschwindigkeit auf dem letzten Kilometer an. Bevor Sie die Alarmfunktion „Alle x km“ verwenden können, müssen Sie zum Bildschirm „Trainingseinstellungen“ gehen, um die Distanz-Erinnerung zu aktivieren.



- Alarm „Nicht genügend freier Speicherplatz“

Falls der freie Speicherplatz des Systems während des Trainings zur Neige geht, vibriert die Uhr, um Sie zu fragen, ob Sie das Training fortsetzen möchten. Wenn Sie auf „Weiter“ tippen, überschreibt das System nicht synchronisierte Trainingsdaten. Wenn Sie auf „Ende“ tippen, beendet das System das aktuelle Training.

- Alarm „Kein freier Speicherplatz“

Falls das System während des Trainings über keinen freien Speicherplatz mehr verfügt, vibriert die Uhr, um Sie darüber zu benachrichtigen. In diesem Fall speichert das System automatisch die aktuellen Trainingsaufzeichnungen.

Aktivitäten auf der Uhr während des Trainings

Wenn Sie eine andere Trainingsart als Schwimmsport wählen, können Sie verschiedene Daten anzeigen, indem Sie vertikal über den Bildschirm wischen oder die Drucktaste betätigen.

Wenn Sie Schwimmsport auswählen:

Der Bildschirm wird mit Beginn des Trainings automatisch gesperrt und Sie können nicht über den Bildschirm wischen. Drücken und halten Sie die Drucktaste gedrückt, um den Bildschirm zu entsperren.

Pausieren, Fortsetzen und Beenden des Trainings

Drücken und halten Sie die Drucktaste gedrückt, um das Training zu beenden. Der Pausenbildschirm wird angezeigt. Wenn Sie auf „Weiter“ tippen, setzt die Uhr das Aufzeichnen der Trainingsdaten fort. Die Daten werden nicht gespeichert, wenn es nicht genügend Aktivitätsaufzeichnungen gibt. Sie können auf das Häkchen drücken, um die Aktivität zu beenden.



Anzeigen der Trainingsergebnisse

- Anzeigen historischer Daten in der Aktivitäten-App

Wechseln Sie zu „App-Liste > Aktivitäten“, um die kürzlich gespeicherten Trainingsaufzeichnungen anzuzeigen. Wenn einige der historischen Trainingsaufzeichnungen nicht synchronisiert sind, wird das „Nicht

synchronisiert“-Symbol auf der rechten Seite der Liste angezeigt. Das „Nicht synchronisiert“-Symbol wird nicht mehr angezeigt, wenn die Daten mit der Zepp-App synchronisiert wurden. Tippen Sie auf eine Trainingsaufzeichnung, um die Trainingsdetails anzuzeigen.

- Anzeigen der Trainingsergebnisse in der Zepp-App

Die Zepp-App enthält das Trainingsmodul, mit dem Sie alle von der Uhr synchronisierten Trainingsaufzeichnungen anzeigen können.

- Löschen von Trainingsaufzeichnungen

Wischen Sie im Bildschirm „Aktivitäten“ auf einer Trainingsaufzeichnung nach links und tippen Sie dann auf „Löschen“. Wenn diese Aufzeichnung synchronisiert wurde, wird sie direkt gelöscht. Wenn sie nicht synchronisiert wurde, fordert Sie das System auf, zu bestätigen, ob sie gelöscht werden soll.

Hinweis: Wenn eine Trainingsaufzeichnung von der Uhr gelöscht wird, wird diese Aufzeichnung nicht synchron aus der Zepp-App gelöscht. Sie können sie immer noch in der App ansehen. Sie müssen sie manuell aus der Zepp-App löschen.

Trainingseinstellungen

Wechseln Sie zum Bildschirm zur Trainingsvorbereitung und tippen Sie im unteren Teil des Bildschirms auf „Trainingseinstellungen“. Sie können

wählen, während des Trainings die folgenden Funktionen nach Bedarf zu aktivieren: Autom. Pause, Erinnerung für Herzfrequenz, Tempoerinnerung, Distanz-Erinnerung und Bahnlänge. Wenn die Aktivitätswarnungen aktiviert wurden, vibriert die Uhr, um Sie zu benachrichtigen, wenn die vordefinierten Werte erreicht werden. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt „Aktivitätswarnungen“.

Aktivitätsziel

Wischen Sie auf dem Bildschirm zur Trainingsvorbereitung nach links, um zum Bildschirm mit den Aktivitätszieleinstellungen zu gelangen. Sie können eine Vielzahl von Zielen für verschiedene Trainingsarten festlegen, z. B. Tempo, Dauer, Distanz und Ziel für Kalorienverbrauch. Wenn Sie beim Training 50 %, 80 % und 100 % des gesteckten Ziels erreicht haben, benachrichtigt Sie die Uhr über den Fortschritt bei der Zielerreichung.



Herzfrequenzbereich für das Training

Wenn Sie trainieren, berechnet die Uhr Ihren Herzfrequenzbereich anhand Ihrer persönlichen Daten. Sie können den Effekt und die Intensität von Übungen auf Basis des Herzfrequenzbereichs bestimmen. Auf der Uhr können Sie Ihren aktuellen Herzfrequenzbereich in der Datenspalte „Herzfrequenz“ anzeigen. Wenn Sie das Training beendet haben, können Sie die Zepp-App öffnen und die aktuelle Trainingsaufzeichnung suchen, um die Trainingsdauer in den einzelnen Herzfrequenzbereichen auf dem Bildschirm „Details“ einzusehen.

Standardmäßig stehen sechs Herzfrequenzbereiche zur Verfügung.

Die Standard-Herzfrequenzbereiche werden durch Schätzung der maximalen Herzfrequenz berechnet. Die Uhr berechnet die maximale Herzfrequenz nach der üblichen Formel, bei der das Alter von 220 abgezogen wird.

Bezeichnung des Herzfrequenzbereichs	Berechnung
Entspannt	Weniger als 50 % der maximalen Herzfrequenz
Aufwärmen	50 - 60 % der maximalen Herzfrequenz
Fettverbrennung	60 - 70 % der maximalen Herzfrequenz
Aerob	70 - 80 % der maximalen Herzfrequenz
Anaerob	80 - 90 % der maximalen Herzfrequenz

Anaerobes Limit	Mehr als 90 % der maximalen Herzfrequenz
------------------------	---

Statusmeldungen der Uhr

Benachrichtigung bei eingehendem Anruf

Die Uhr vibriert, wenn sie eine Benachrichtigung zu einem eingehenden Anruf erhält. Auf dem Alarmbildschirm können Sie auf „Auflegen“ oder „Ignorieren“ tippen oder die Drucktaste betätigen, um das Vibrieren der Uhr zu stoppen. Bevor Sie die Benachrichtigung bei eingehendem Anruf verwenden können, müssen Sie sie in der Zepp-App aktivieren.

Bei der Verbindung eines Android-Telefons mit der Uhr werden SMS-Antworten auf eingehende Anrufe unterstützt. Sie können den SMS-Inhalt über die Zepp-App bearbeiten.



Stupser-Alarm

Nachdem Sie mithilfe der Zepp-App einen Freund bzw. eine Freundin hinzugefügt haben, können Sie beim Anzeigen der Kontaktinformationen auf „Stupsen“ tippen. Dann vibriert die Uhr des Freundes bzw. der Freundin, um ihn/sie darüber zu benachrichtigen, dass eine Stupser-Meldung empfangen wurde. Ihre Uhr vibriert, wenn sie eine Stupser-Meldung von Ihrem Freund bzw. Ihrer Freundin erhält.



Alarm „Aktivitätsziel erreicht“

Wenn Sie das tägliche Schrittziel erreichen, vibriert die Uhr, um Sie darüber zu benachrichtigen. Bevor Sie die Alarmfunktion „Aktivitätsziel erreicht“ verwenden können, müssen Sie sie in der Zepp-App aktivieren.



Roter-Umschlag-Benachrichtigung

Wenn Ihr WeChat-Konto eine Roter-Umschlag-Benachrichtigung empfängt, vibriert die Uhr, um Sie aufzufordern, einen roten Umschlag abzuholen. Bevor Sie die Alarmfunktion „Roter Umschlag“ verwenden können, müssen Sie sie in der Zepp-App aktivieren.



Einstellungen

Der Bildschirm „Einstellungen“ ermöglicht folgende Einstellungen: Wechsel des Zifferblatts, Schnellstarteinstellungen durch Drücken und Halten der Drucktaste, Einstellungen zur autom. Bildschirmausschaltung, Einstellungen zur Bildschirmsperre, Einstellungen zum Einschalten beim Anheben des Handgelenks, Einstellungen zum Einschalten bei Benachrichtigungen, Voreinstellungen, Info-Einstellungen, Neustarteinstellungen, Einstellungen zum Herunterfahren und Einstellungen zum Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen.

Wechsel des Zifferblatts: Die Uhr verfügt standardmäßig über vier Zifferblätter. Sie können das Zifferblatt nach Bedarf wechseln.

Einstellungen zu „Taste drücken und halten“: Sie können ein Training als Schnellstartaktion festlegen, sodass Sie die Übung durch Drücken und Halten der Drucktaste beginnen können.

- Autom. Bildschirmausschaltung: Sie können eine Einschaltdauer festlegen, nach der der Bildschirm der Uhr automatisch ausgeschaltet wird, wenn während des Zeitraums kein Vorgang durchgeführt wird.
- Einstellungen zur Bildschirmsperre: Wenn diese Funktion aktiviert ist, müssen Sie die Drucktaste drücken, um die Uhr bedienen zu können, wenn der Bildschirm beim Empfang einer Benachrichtigung oder beim

Anheben des Handgelenks eingeschaltet wird. Diese Ausführung verhindert unbeabsichtigte Bedienvorgänge.

- Beim Anheben des Handgelenks einschalten: Wenn diese Funktion aktiviert ist, schaltet sich der Bildschirm automatisch ein, wenn Sie den Arm oder das Handgelenk anheben. Wenn die Bildschirmsperrfunktion deaktiviert ist, können Sie den Bildschirm nach dem Einschalten direkt bedienen.
- Bei Benachrichtigungen einschalten: Wenn diese Funktion aktiviert ist, schaltet sich der Bildschirm automatisch ein, wenn die Uhr eine Benachrichtigung erhält. Wenn die Bildschirmsperrfunktion deaktiviert ist, können Sie den Bildschirm nach dem Einschalten direkt bedienen.
- Shortcut-Apps: Shortcut-Apps sind die Apps, die Sie durch Wischen nach links und rechts auf dem Zifferblatt öffnen können. Sie können Shortcut-Apps hinzufügen, löschen und neu anordnen.
- Taste drücken und halten: Wenn diese Funktion aktiviert ist, können Sie die Drucktaste auf dem Zifferblatt 2 Sekunden lang gedrückt halten, um schnell eine App zu öffnen.
- Vibrationsintensität: Sie können die Intensität der Vibration einstellen, wenn die Uhr Alarme empfängt. Die Optionen sind „Stark“, „Mittel“ und „Schwach“.
- Zeitformat: Die Optionen sind der 12-Stunden-Modus und der 24-Stunden-Modus.

- Datumsformat: Die Optionen sind YYYY/MM/DD, YYYY/DD/MM, MM/DD/YYYY und DD/MM/YYYY.
- Info: Auf dem Infobildschirm wird die Firmware-Version und die Bluetooth-MAC-Adresse der Uhr angezeigt.
- Herunterfahren: Tippen Sie, um die Uhr herunterzufahren.
- Neu starten: Tippen Sie, um die Uhr neu zu starten.
- Zurück auf Werkseinst.: Drücken und halten Sie die Drucktaste gedrückt, um alle Daten auf der Uhr zurückzusetzen. Nach dem Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen muss die Uhr neu gekoppelt werden, bevor sie wieder verwendet werden kann.

Tägliche Wartung

- Die Uhr ist wasserdicht. Wir empfehlen, die Uhr und das Armband regelmäßig vor dem Tragen mit Wasser zu reinigen und mit einem weichen Tuch abzutrocknen.
- Verwenden Sie keine Reinigungsmitteln wie Seife, Handdesinfektionsmittel oder Shampoo zur Reinigung, um zu verhindern, dass chemische Rückstände die Haut reizen oder das Gerät angreifen.
- Nachdem Sie das Gerät beim Baden (bei Geräten, die zum Baden geeignet sind), Schwimmen (bei Geräten, die zum Schwimmen

geeignet sind) oder Schwitzen getragen haben, reinigen und trocknen
Sie das Gerät umgehend.

Vorsichtsmaßnahmen

- Die Uhr kann einem Wasserdruck standhalten, der einer Wassertiefe von 50 Metern entspricht. Sie kann beim Schwimmen im Schwimmbad und im flachen Wasser verwendet werden. Tragen Sie die Uhr jedoch nicht beim Benutzen einer Sauna oder beim Tauchen.
- Die Uhr darf nicht unter Wasser benutzt werden. Wenn die Uhr nass wird, muss sie mit einem weichen Tuch getrocknet werden, bevor der Touchscreen bedient oder die Uhr aufgeladen werden darf.
- Diese Uhr ist nicht beständig gegen korrosive Flüssigkeiten wie saure und alkalische Lösungen und chemische Reagenzien. Schäden oder Mängel, die durch Missbrauch oder unsachgemäßen Gebrauch verursacht wurden, fallen nicht unter die Garantie.