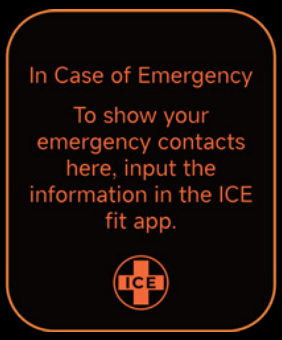
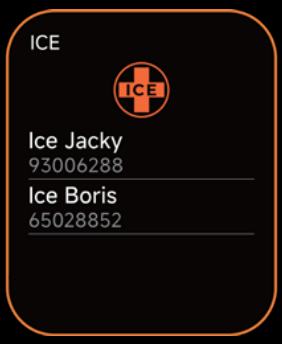
FRANÇAIS

ICE FIT RT 3.0

MANUEL D'UTILISATION

SMARTWATCH





IN CASE OF EMERGENCY

FONCTION SPÉCIALE

Depuis cette fonction, vous pouvez afficher et appeler directement des contacts d'urgence en utilisant les appels Bluetooth. Assurez-vous que la montre soit connectée à votre téléphone et que la fonction d'appel est activée. Vous pouvez ajouter jusqu'à trois contacts d'urgence depuis la liste de contacts de votre téléphone via l'application ICE fit.

L'équipement de marque Ice-Watch et de modèle ICE fit RT 3.0 (40mm) / ICE fit RT 3.0 (36mm) satisfait aux exigences de la Directive européenne RED 2014/53/EU. Le document intégral est disponible à l'adresse www.ice-watch.com

EXCLUSION DE RESPONSABILITÉ

Limitation de responsabilité: En aucun cas, nous ne pourrons être tenus responsables de tout dommage ou perte de quelque nature que ce soit subis en raison de l'utilisation de l'appareil ou de la confiance accordée à toute information fournie par l'appareil. Votre utilisation de l'appareil et votre confiance en toute information fournie par l'appareil relèvent de votre entière responsabilité.

Ce symbole indique que, conformément aux lois et réglementations locales, ce produit et/ou sa batterie doivent être jetés séparément des déchets ménagers. Lorsqu'il arrive en fin de vie, veuillez le déposer dans un point de collecte désigné par les autorités locales. Le tri et le recyclage séparés du produit et/ou de sa batterie contribuent à la préservation des ressources naturelles et assurent un recyclage respectueux de la santé humaine et de l'environnement.

GARANTIE

Chaque montre est couverte par une **garantie locale de 2 ans** contre tout vice de matériel et de fabrication. Cette garantie couvre toutes les pièces, à l'exception de la pile, du bracelet et du cable de recharge.

La garantie ne couvre pas les motifs suivants:

1. Montage ou démontage de la montre par vos propres soins.
2. Dégâts dus à une chute pendant l'utilisation.
3. Tout dommage d'origine humaine ou dû à la faute d'un tiers, à une utilisation inappropriée (eau dans la montre, bris par une force extérieure, rayures pendant l'utilisation, etc.)

Lorsque vous faites une demande de service après-vente, veuillez nous fournir une carte de garantie contenant les informations nécessaires.

Pour toute demande de garantie, veuillez contacter directement votre revendeur.

Cette garantie limitée est nulle si le vice est dû à une utilisation abusive ou inappropriée de la montre.

CONSEILS

1. Pour que le produit reste parfaitement étanche, veuillez ne pas démonter les vis du couvercle arrière de la montre sans autorisation et ne pas tremper la montre dans de l'eau chaude, du thé chaud ou tout autre liquide corrosif.
2. Ce produit contient une batterie en lithium. Lorsque vous souhaiterez recycler ce produit, veuillez le déposer dans un point de collecte approprié pour ce type de produit.
3. Si la montre connectéene s'allume pas après avoir été laissée inutilisée pendant une longue période, veuillez nettoyer les broches de charge en métal avec un chiffon sec pour vous assurer qu'elles peuvent se connecter correctement.
4. Veuillez brancher le câble de charge au port de charge de la montre en veillant à ce que les broches métalliques soient entièrement connectées. Veuillez utiliser des adaptateurs de recharge appropriés (5V, 0,5A).

Remarques :

- La société se réserve le droit de modifier le contenu de ce manuel sans préavis. Certaines fonctions peuvent varier selon la version du logiciel.
- Veuillez charger ce produit avec le câble fourni pendant au moins 2 heures avant de l'utiliser. Utilisez exclusivement le cable de recharge fourni. Ne laissez pas la montre charger sans surveillance.
- Avant d'utiliser le produit, vous devez vous connecter à l'application pour synchroniser l'heure et définir vos informations personnelles.
- Ce produit est étanche jusqu'à 5 ATM, mais il n'est pas adapté à la plongée ou au snorkeling. L'eau chaude, le thé et les liquides corrosifs peuvent endommager la montre. Les dommages causés par ces liquides ne sont pas couverts par la garantie du produit ni par les services d'entretien gratuits.
- Veuillez lire le manuel d'utilisation attentivement avant la première utilisation et conservez le soigneusement.

! Directives d'étanchéité et de résistance à la poussière 5 ATM

Votre montre connectée est certifiée 5 ATM pour sa résistance à l'eau et à la poussière. Pour préserver ses performances et sa longévité, veuillez suivre ces précautions :

1. **Utilisation autorisée:**
   La montre convient aux activités quotidiennes telles que la vaisselle, les éclaboussures et la natation en eau peu profonde.
   ✗ *Ne pas utiliser lors d'activités aquatiques à haute pression comme la plongée ou le snorkeling.*

2. **Utilisation du bouton:**
   ✗ *Ne pas appuyer ni tourner le bouton latéral lorsque la montre est sous l'eau. Elle n'est pas conçue pour fonctionner sous l'eau.*

3. **Exposition aux liquides et produits chimiques:**
   ✓ En cas d'exposition à l'eau salée, à l'eau de piscine, à l'eau savonneuse, à l'huile, au parfum, à la crème solaire, au gel hydroalcoolique ou aux cosmétiques, rincez la montre à l'eau claire et séchez-la soigneusement.

4. **Éviter le trempage dans des liquides chauds ou corrosifs:**
   Ne pas tremper la montre dans de l'eau chaude, du thé ou toute substance corrosive.

5. **Chocs et impacts:**
   Faire tomber ou heurter la montre peut compromettre son étanchéité et sa résistance à la poussière.

6. **Avertissement concernant le démontage:**
   Ne pas tenter de démonter la montre, cela pourrait endommager ses joints protecteurs.

7. **Instructions de séchage:**
   Ne pas utiliser de sèche-cheveux ou d'appareils chauffants pour sécher la montre.

8. **Utilisation en sauna:**
   Ne pas porter la montre dans un sauna ou tout autre environnement à haute température.

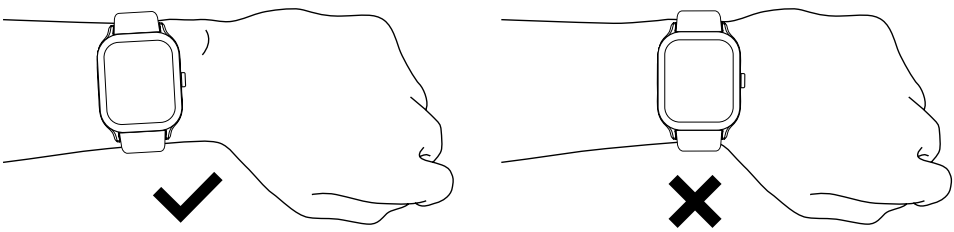
9. **Vieillissement des matériaux:**
   La performance d'étanchéité et de résistance à la poussière peut diminuer au fil du temps en raison du vieillissement des matériaux. Cette protection n'est pas permanente.

1. INTRODUCTION

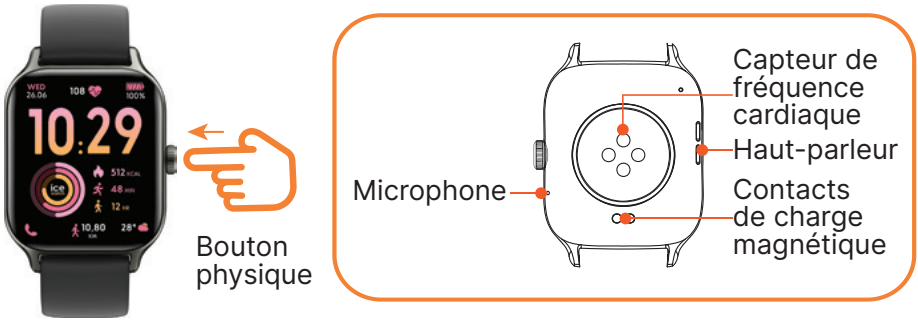
a. Comment porter votre montre

Assurez-vous que votre montre est au moins à un doigt au-dessus de votre os du poignet et que le capteur à l'arrière touche votre peau.

Veuillez porter l'appareil un peu plus serré lorsque vous utilisez le moniteur de fréquence cardiaque.



b. Synthèse du produit



c. Fonctionnement du bouton physique

Appui court

- Pour allumer l'écran lorsqu'il estéteint.
- Depuis l'interface principale, appuyez brièvement pour accéder au menu.
- Lorsque l'écran est allumé, appuyez brièvement deux fois pour l'éteindre.
- Revenir à l'interface précédente.

Appui long

- Pour allumer la montre.
- Appuyez et maintenez pendant 3 secondes pour entrer en mode Sport.
- Appuyez et maintenez pendant 5 secondes pour ouvrir le menu d'arrêt et de redémarrage.
- Appuyez et maintenez pendant 8 secondes pour forcer un redémarrage immédiat.

Fonctionnement de l'écran

Balayer vers le haut ou le bas.
- pour faire défiler le menu.
- pour afficher les longs textes/ détails.

Balayer vers la gauche/ droite
- pour faire défiler le menu.

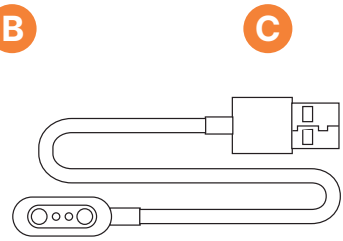
Appuyer sur l'écran
- pour utiliser en fonction des messages.

Maintenir le doigt appuyé sur l'écran
- pour alterner entre les cadrans de montre.

2. DÉMARRAGE

Montre intelligente ICE fit RT 3.0 (avec batterie au lithium intégrée)

Manuel d'utilisation



Câble de chargement d'origine.

- Chargez la montre pour l'activer et allumez-la avant la première utilisation. Pour charger, connectez simplement le câble de charge magnétique aux contacts de charge situés au dos de la montre.

- Recherchez « ICE fit » sur l'App Store, Google Play ou scannez le code QR pour télécharger et installer l'application.

- Connectez-vous à l'application et définissez vos informations personnelles, ainsi que vos objectifs de pas et de poids.

- Sur l'interface « Appareil », appuyez sur l'icône «+» dans le coin supérieur droit, votre téléphone commence la recherche. Dans la liste des appareils trouvés, choisissez le nom de votre montre intelligente à associer. Vous pouvez également relier l'appareil directement en scannant le code QR de l'appareil à l'aide de la fonction de numérisation.

Comment se connecter à la fonction d'appel Bluetooth.

Sur la plupart des téléphones Androïd, une fois que la montre est connectée à l'application, un message de rappel « Jumeler et Connecter » s'affiche à l'écran.

Sélectionnez « ICE fit RT 3.0 » pour connecter la montre à votre téléphone.

Sur tous les smartphones IOS et certains smartphones Androïd, une fois que la montre est connectée à l'application, vous devez aller dans les paramètres Bluetooth de votre téléphone, sélectionner « ICE fit RT 3.0 » dans la liste des appareils et cliquer dessus pour le jumeler. Vous pourrez ensuite utiliser la fonction d'appel Bluetooth.

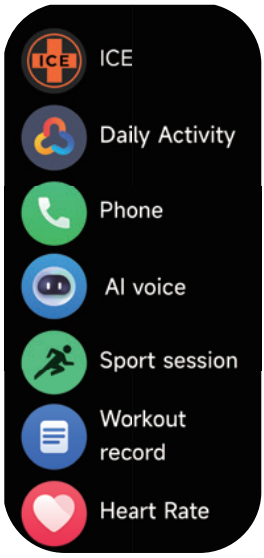
CONSEILS

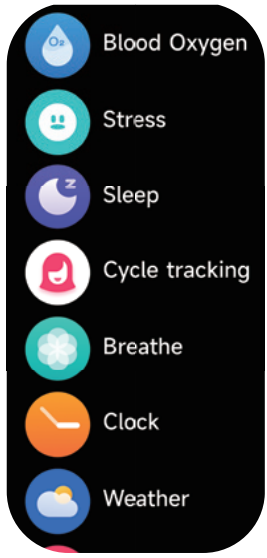
1. Veuillez toujours installer les mises à jour de l'application pour profiter d'une meilleure expérience.
2. Il est recommandé d'utiliser la montre avec un téléphone portable équipé du système Androïd 5.0 ou IOS 9.0 ou ultérieur.
3. Lors de la première connexion avec un iPhone, le message « Jumeler » s'affiche. Cliquez sur « Jumeler » pour recevoir les appels entrants et les messages instantanés sur votre montre.
4. Lors de la première connexion avec un smartphone Androïd, le message « Autorisations » s'affiche. Veuillez suivre les instructions et confirmer les autorisations nécessaires pour pouvoir profiter de toutes les fonctionnalités.
5. Pour connecter votre montre à votre téléphone, veuillez activer le bluetooth, la localisation et le réseau de votre téléphone.
6. Si votre téléphone ne trouve pas la montre ou ne parvient pas à s'y connecter, veuillez réinitialiser ou éteindre la montre, puis réessayez.

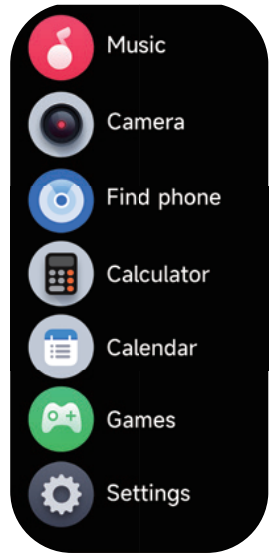
3. DESCRIPTION DE LA FONCTION

Composez Vous pouvez basculer entre eux manuellement sur la montre ou dans les paramètres du cadran de la montre de l'application ICE fit. Vous pouvez également personnaliser le cadran de la montre sur l'application. D'autres cadrans de montre sont disponibles en téléchargement sur le « Watch Face Market ».

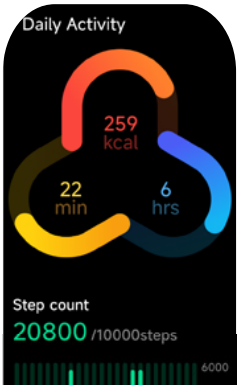
Liste des candidatures Lorsque l'écran est allumé, appuyez sur le bouton physique pour ouvrir la liste d'applications.

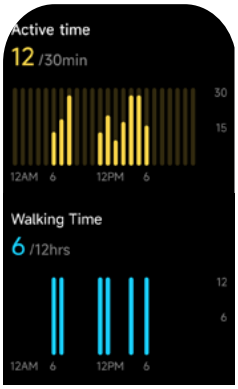




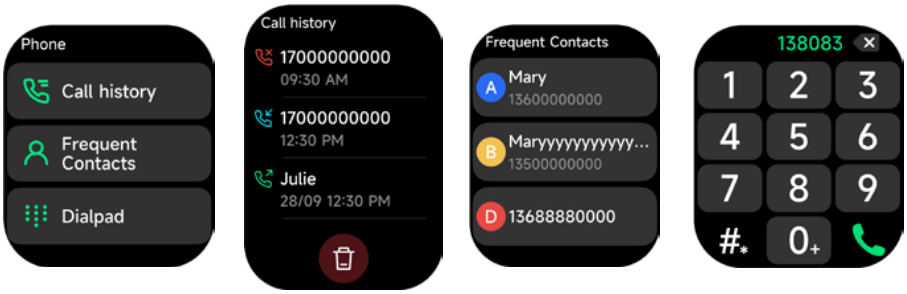


Activity Affiche les données d'activité de la journée : pas, calories, durée de l'activité, durée de la marche et affichage des données graphiques, distance de la journée, Temps de récupération, affichage des données d'absorption maximale d'oxygène et définition des données cibles quotidiennes (temps d'activité, calories, temps de marche)





Téléphone Vous pouvez ajouter jusqu'à 20 contacts fréquents à votre montre via l'application, puis appeler ces contacts sur votre montre. Vous pouvez afficher l'historique des appels récents sur votre montre et appeler les numéros affichés dansl'his torique des appels. Vous pouvez passer des appels via le composeur de la montre.

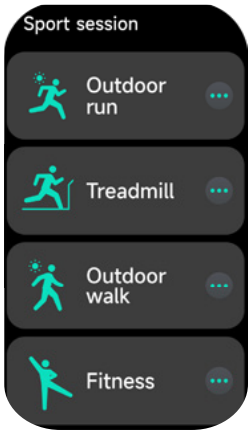


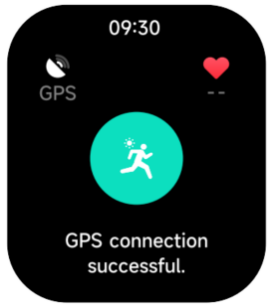
Session de sport Par défaut, jusqu'à 20 types d'exercices peuvent être affichés : course en extérieur, course en intérieur, marche en extérieur, aérobic, yoga, Pilates, musculation traditionnelle, marche en intérieur, randonnée, cyclisme en extérieur, cyclisme en intérieur, natation en piscine, rameur et vélo elliptique. L'application ICE fit vous permet

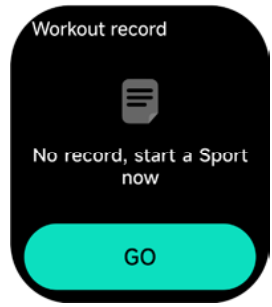
d'ajouter ou de supprimer des types d'exercices, ou de modifier leur ordre d'affichage sur la montre. Au total, 100 types d'exercices sont disponibles.

ICE fit RT 3.0 prend en charge la reconnaissance intelligente des exercices. Il peut reconnaître si l'utilisateur court/marche. I prend en charge la mise en pause automatique d'un exercice ou le rappel de la fin d'un exercice. Cette fonctionnalité peut être activée/désactivée sur l'application.

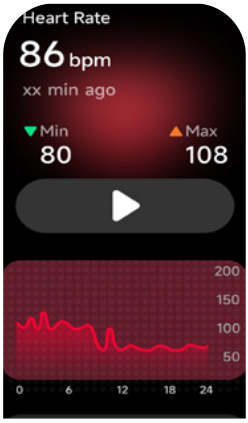
Vous pouvez consulter vos entraînements récents directement sur la montre, y compris les données détaillées de vos séances. Les historiques d'exercices sont également disponibles dans l'application pour une analyse plus approfondie.

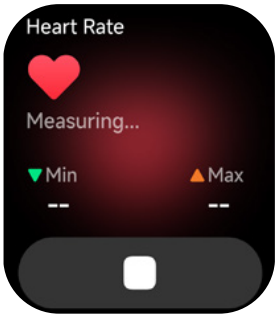




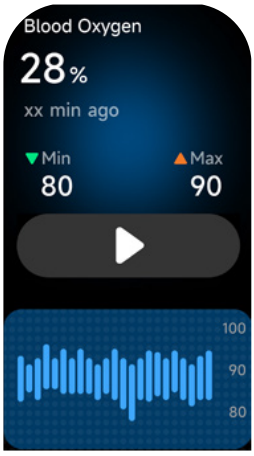


Rythme cardiaque Vous pouvez mesurer manuellement la fréquence cardiaque sur la montre. Dans les paramètres de l'application, vous pouvez activer/désactiver la surveillance intelligente de la fréquence cardiaque 24 heures sur 24 ou afficher les données cardiaques. Chaque fois que la fréquence cardiaque est mesurée, gardez votre bras et votre poignet immobiles et attendez patiemment jusqu'à la fin de la mesure. **(Ces informations sont données à titre indicatif et ne peuvent servir de base à des décisions médicales)**

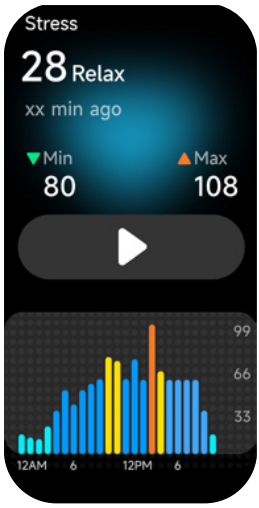




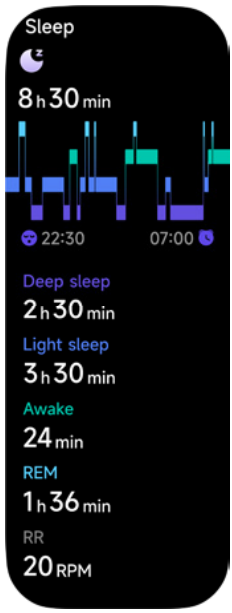
Blood oxygen Vous pouvez mesurer manuellement l'oxygène dans le sang sur la montre. De plus, la montre prend en charge lasurveillance automatique de l'oxygène dans le sang 24 heure sur 24. Dans les paramètres de l'application, vous pouvez activer/désactiver cette fonction ou afficher les données d'oxygène dans le sang. Chaque fois que l'oxygène dans le sang est mesuré, gardez votre bras et votre poignet immobiles et attendez patiemment jusqu'à la fin de la mesure. **(Ces informations sont données à titre indicatif et ne peuvent servir de base à des décisions médicales)**



Stresser Vous pouvez mesurer manuellement le stress sur la montre. De plus, la montre prend en charge la surveillance automatique du stress 24 heures sur 24. Dans les paramètres de l'application, vous pouvez activer/désac ver cette fonction ou afficher les données de stress. Chaque fois que le stress est mesuré, gardez votre bras et votre poignet immobiles et attendez patiemment jusqu'à la fin de la mesure.

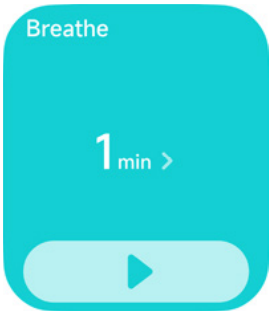


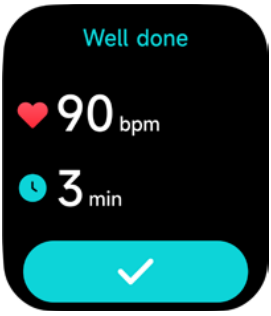
Dormir Vous pouvez afficher l'enregistrement de sommeil le plus récent et l'état du sommeil à chaque étape.



Suivi des cycles Après avoir activé le suivi du cycle menstruel dans l'application, la montre affichera les options de suivi du cycle. Vous pouvez y définir la durée de votre cycle, l'heure des rappels et d'autres préférences. La montre vous enverra ensuite des rappels périodiques basés sur vos réglages. **(Ces informations sont données à titre indicatif et ne peuvent servir de base à des décisions médicales)**

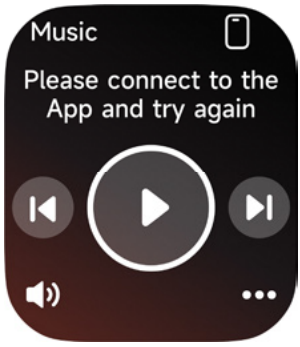
Respirer Accédez à l'application Respiration et choisissez la durée. Cliquez pour démarrer, puis suivez la fréquence de vibration et les instructions d'animation pour ajuster votre respiration et cela vous aidera à vous détendre.

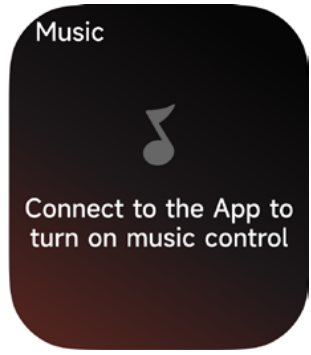




Météo Affiche les conditions météorologiques du jour et des 6 jours suivants. Les informations météo doivent être à jour dans l'application pour pouvoir être disponibles sur la montre. Si la montre a été déconnectée pendant une période prolongée, les informations météo n'auront pas été mises à jour.

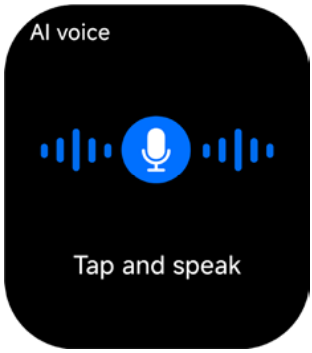
Musique Lorsque la montre est connectée à l'application, vous pouvez contrôler le lecteur de musique mobile pour ex écuter es fonctions « suivant, précédent », « lecture\pause » et « augmentation et diminution du volume ». Cette fonction peut être affichée/masquée dans les paramètres de l'application.





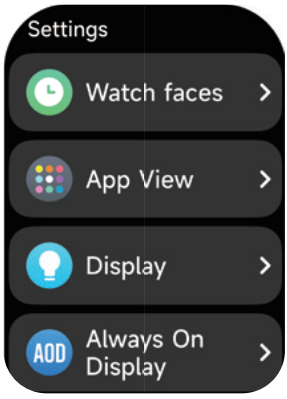
Caméra Lorsque la montre est connectée à l'application, vous pouvez manuellement allumez l'appareil photo système du téléphone pour contrôler la prise de photos.

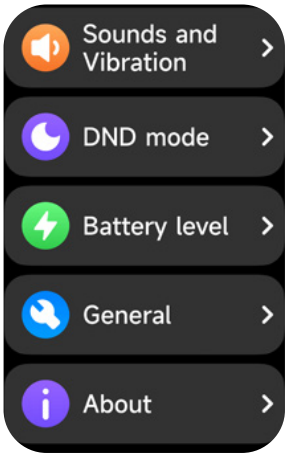
Voix IA Contrôlez les assistants vocaux intégrés de votre téléphone, tels que Siri et Google Assistant, en saisissant des commandes vocales sur la montre.



4. AUTRES FONCTIONS:

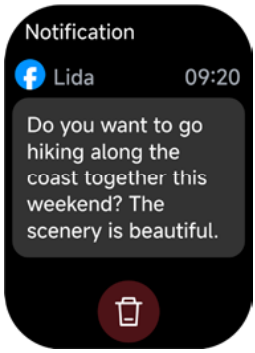
Chronomètre, Alarme, Minuteur, Calendrier, Calculatrice, Chercher le téléphone etc.

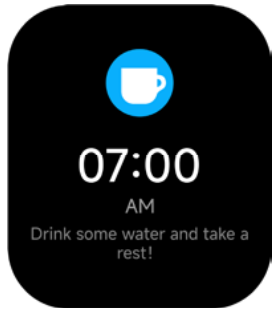




5. MODULE DE RAPPEL

La montre prend en charge plusieurs modes de rappel, notamment le rappel de message, le rappel d'appel entrant,le rappel de consommation d'alcool, le rappel d'objectif d'exercice, etc.

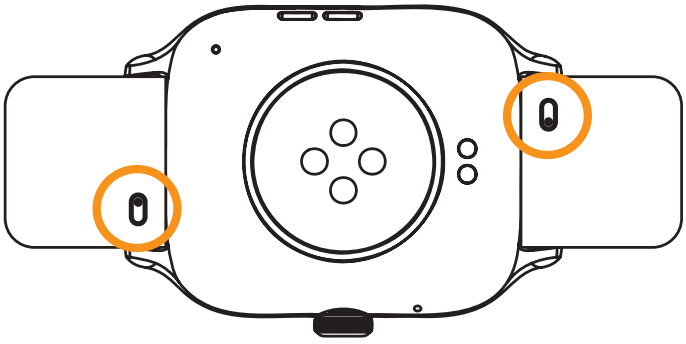




6. LANGUES

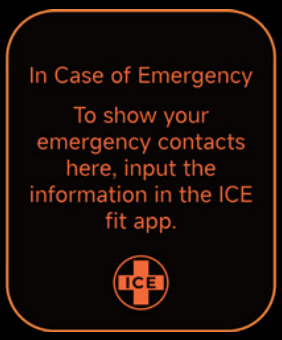
Anglais, Français, Néerlandais, Espagnol, Portugais, Allemand, Italien, Polonais, Japonais et Chinois simplifié.

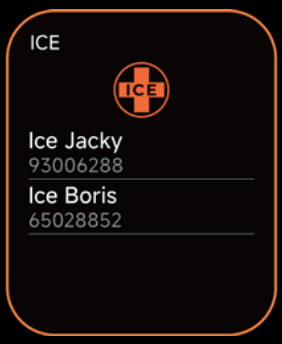
REMPLACER LE BRACELET



Veuillez retirer le bracelet de la montre en faisant glisser l'attache située sur le bracelet.

SMARTWATCH





IN CASE OF EMERGENCY

SPEZIALFUNKTION

Über diese Funktion können Sie Notfallkontakte anzeigen und direkt mit Bluetooth-Anrufen anrufen. Stellen Sie sicher, dass die Uhr mit Ihrem Telefon verbunden ist und die Anruffunktion aktiviert ist. Sie können bis zu drei Notfallkontakte aus der Kontaktliste Ihres Telefons über die ICE fit App hinzufügen.

Die Ausrüstung der Marke Ice-Watch und des Modells ICE fit RT 3.0 (40mm) / ICE fit RT 3.0 (36mm) erfüllt die Anforderungen der europäischen Richtlinie RED 2014/53/EU. Das vollständige Dokument ist unter www.ice-watch.com abrufbar.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Haftungsbeschränkung: Unter keinen Umständen haften wir Ihnen gegenüber für Verluste oder Schäden jeglicher Art, die durch die Nutzung des Geräts oder das Vertrauen auf die bereitgestellten Informationen entstehen. Die Nutzung des Geräts und das Vertrauen in die bereitgestellten Informationen erfolgen ausschließlich auf Ihre eigene Entscheidung hin.

Dieses Symbol weist darauf hin, dass dieses Produkt und/oder dessen Batterie gemäß den örtlichen Gesetzen und Vorschriften getrennt vom Hausmüll entsorgt werden müssen. Wenn das Produkt das Ende seiner Lebensdauer erreicht, bringen Sie es zu einer Sammelstelle, die von den örtlichen Behörden ausgewiesen wurde. Die getrennte Sammlung und das Recycling tragen dazu bei, natürliche Ressourcen zu schonen und sorgen für eine umweltfreundliche Entsorgung, die die Gesundheit der Menschen schützt.

GARANTIE

Jede Uhr wird mit einer lokalen **2-JAHRES-GARANTIE** auf Material- und Verarbeitungsfehler ausgeliefert. Diese Garantie umfasst alle Teile außer der Batterie, dem Armband und dem Ladekabel.

In folgenden Fällen besteht kein Anspruch auf die kostenlose Wartung:

1. Die Uhr wurde von einer nicht autorisierten Person auseinander- bzw. zusammengebaut.
2. Die Uhr wurde im Gebrauch fallengelassen und beschädigt.
3. Bei selbst verursachten Schäden oder Schäden durch Fremdeinwirkung, unsachgemäßem Gebrauch (wie Wasser in der Uhr, mutwillige Zerstörung, Kratzer durch Gebrauch usw.)

Legen Sie ein vollständig ausgefülltes Garantieformular bei, wenn Sie Kundendienst anfordern.

Wenden Sie sich für Wartungsleistungen direkt an Ihren Händler.

Diese eingeschränkte Garantie erlischt, wenn sich herausstellt, dass der Schaden durch Missbrauch oder Manipulation verursacht wurde.

TIPPS

1. Um die Wasserdichtigkeit des Produkts zu gewährleisten, öffnen Sie die Rückabdeckung der Uhr nicht ohne Genehmigung und tauchen Sie sie nicht in heißes Wasser, heißen Tee oder andere ätzende Flüssigkeiten.
2. Dieses Produkt enthält eine Lithiumbatterie, bitte bringen Sie es zu einem ausgewiesenen Batterie-Recycling-Punkt zur Produktrecycling.
3. Wenn die Smartwatch nach längerem Nichtgebrauch nicht eingeschaltet werden kann, reinigen Sie die Metall-Ladekontakte mit einem trockenen Tuch, um sicherzustellen, dass sie ordnungsgemäß verbunden werden können.
4. Befestigen Sie das Ladekabel am Ladeanschluss der Uhr, und stellen Sie sicher, dass die Metallstifte vollständig verbunden sind. Bitte verwenden Sie die richtigen Ladeadapter, die 5V, 0,5A sind.

Hinweise:

- Das Unternehmen behält sich das Recht vor, den Inhalt dieser Anleitung ohne weitere Ankündigung zu ändern. Es ist nicht auszuschließen, dass einige Funktionen in bestimmten Versionen der Software abweichen.
- Laden Sie dieses Produkt vor dem Gebrauch mit dem im Lieferumfang enthaltenen Kabel mindestens 2 Stunden. Verwenden Sie zum Laden nur das mitgelieferte Kabel. Lassen Sie das Gerät beim Laden nicht unbeaufsichtig.
- Stellen Sie vor dem Gebrauch eine Verbindung zur APP her, um die Uhrzeit zu synchronisieren und Ihre persönlichen Daten einzugeben.
- Dieses Produkt ist bis 5 ATM wasserdicht, jedoch nicht geeignet für Tauchen oder Schnorcheln. Heißes Wasser, Tee und ätzende Flüssigkeiten können die Uhr beschädigen. Schäden durch solche Flüssigkeiten sind nicht durch die Produktgarantie oder kostenlose Wartungsdienste abgedeckt.
- Lesen Sie die Benutzeranleitung vor dem ersten Gebrauch sorgfältig und bewahren Sie sie zum Nachlesen auf.

⚠ 5 ATM Wasserdicht- und Staubschutz-Richtlinien

Ihre Smartwatch ist mit 5 ATM für Wasser- und Staubbeständigkeit bewertet. Um ihre Leistung und Lebensdauer zu erhalten, beachten Sie bitte folgende Vorsichtsmaßnahmen:

1. **Zulässige Verwendung:**
   Die Uhr ist für alltägliche Aktivitäten wie Abwaschen, Spritzwasser und Schwimmen in seichtem Wasser geeignet.
   ✗ *Vermeiden Sie die Nutzung bei Aktivitäten mit hohem Wasserdruck wie Tauchen oder Schnorcheln.*
2. **Tastenbenutzung:**
   ✗ *Drücken oder drehen Sie die Seitentaste nicht, während sich die Uhr unter Wasser befindet. Sie ist nicht für die Bedienung unter Wasser ausgelegt.*
3. **Kontakt mit Flüssigkeiten und Chemikalien:**
   ✓ Bei Kontakt mit Salzwasser, Poolwasser, Seifenwasser, Öl, Parfüm, Sonnencreme, Handdesinfektionsmittel oder Kosmetika spülen Sie die Uhr mit klarem Wasser ab und trocknen Sie sie gründlich.

4. **Vermeiden Sie das Einweichen in heißen oder korrosiven Flüssigkeiten:**
   Tauchen Sie die Uhr nicht in heißes Wasser, Tee oder andere ätzende Substanzen.

5. **Stoßschäden:**
   Ein Herunterfallen oder Stoßen der Uhr kann die Wasser- und Staubdichtigkeit beeinträchtigen.

6. **Warnung vor Demontage:**
   Versuchen Sie nicht, die Uhr zu zerlegen. Dies kann die Schutzdichtungen beschädigen.

7. **Trocknungshinweise:**
   Verwenden Sie keinen Haartrockner oder andere Heizgeräte zum Trocknen der Uhr.

8. **Verwendung in der Sauna:**
   Tragen Sie die Uhr nicht in Saunen oder anderen Umgebungen mit hohen Temperaturen.

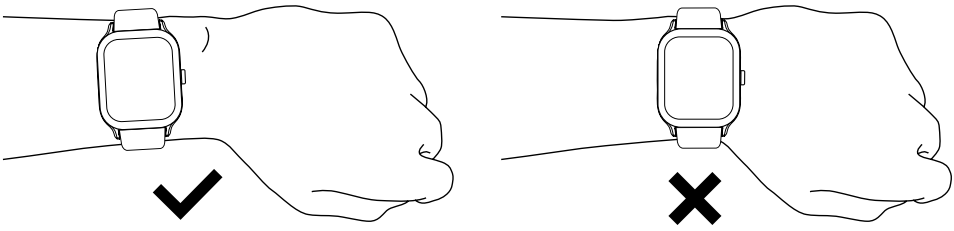
9. **Materialalterung:**
   Die Wasser- und Staubdichtigkeit kann im Laufe der Zeit aufgrund von Materialalterung nachlassen. Dieser Schutz ist nicht dauerhaft.

1. EINLEITUNG

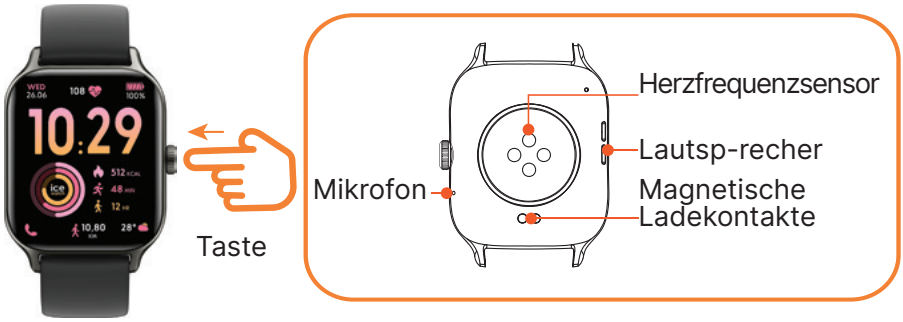
a. Wie man seine Uhr trägt

Stellen Sie sicher, dass Ihre Uhr mindestens einen Finger über Ihrem Handgelenkknochen liegt und dass der Sensor auf der Rückseite Ihre Haut berührt.

Bitte tragen Sie das Gerät etwas enger, wenn Sie den Herzfrequenzmonitor verwenden.



b. Produktübersicht



c. Tastenfunktion

Kurz drücken

- Bildschirm einschalten, wenn er ausgeschaltet ist.
- In der Hauptanzeige kurz drücken, um das Menü zu öffnen.
- Wenn der Bildschirm eingeschaltet ist, zweimal kurz drücken, um ihn auszuschalten.
- Zur vorherigen Ansicht zurückkehren.

- **Langer Druck**
- Zum Einschalten der Uhr.
- Sekunden lang gedrückt halten, um den sportmodus zu starten.
- 5 Sekunden lang gedrückt halten, um das menü zum ausschalten und neustarten zu öffnen.
- 8 Sekunden lang gedrückt halten, um einen sofortigen neustart zu erzwingen.

- **Bildschirmbedienung**

Aufwärts/ abwärts wischen
- um das Menü zu durchlaufen.
- um lange Texte/Details anzuzeigen. text/details.

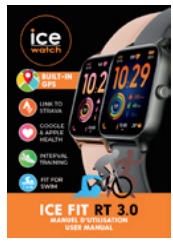
Nach links/ rechts wischen
- um das Menü zu durchlaufen.

Auf den Bildschirm tippen
- um gemäß den Aufforderungen zu arbeiten.

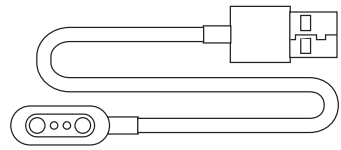
Bildschirm gedrückt halten
- um zwischen Zifferblättern umzuschalten.

2. ERSTE SCHRITTE

ICE fit RT 3.0 Smartwatch (mit eingebauter Lithiumbatterie)



Benutzerhandbuch



Originales Ladekabel.

- Laden Sie die Uhr auf, um sie zu aktivieren, und schalten S sie vor dem ersten Gebrauch ein. Zum Aufladen schließen Sie einfach das magnetische Ladekabel an die Ladekontak- te auf der Rückseite der Uhr an.
- Suchen Sie im App Store oder bei Google Play nach „ICE fit“ oder scannen Sie den QR-Code, um die App herunterzuladen und zu installieren.
- Melden Sie sich bei der App an und legen Sie Ihre persönlichen Daten sowie Ihre Schritt- und Gewichtsziele fest.

- Tippen Sie auf der Benutzeroberfläche „Gerät“ auf das „+“-Symbol in der oberen rechten Ecke. Ihr Telefon beginnt mit der Suche. Wählen Sie aus der gefundenen Geräteliste den Namen Ihrer Smartwatch aus, mit der Sie die Verbindung herstellen möchten. Sie können das Gerät auch direkt verknüpfen, indem Sie den QR-Code des Geräts mit der Scanfunktion scannen.

So verbinden Sie die Geräte per Bluetooth:

Sobald die Uhr richtig mit der APP verbunden ist, wird auf den meisten Android-Handys die Meldung „PAIREN & VERBINDEN“ eingeblendet. Wählen Sie zum Koppeln „ICE fit RT 3.0 “, um die Verbindung herzustellen.

Bei iOS-Smartphones und einigen Android-Geräten mit Verbindung zur APP müssen Sie zum Koppeln in den Einstellungen unter Bluetooth auf den Eintrag „ICE fit RT 3.0 “ tippen. Sobald die Geräte gekoppelt sind, können Sie über Bluetooth telefonieren.

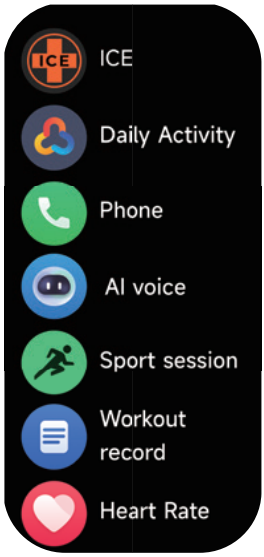
TIPPS

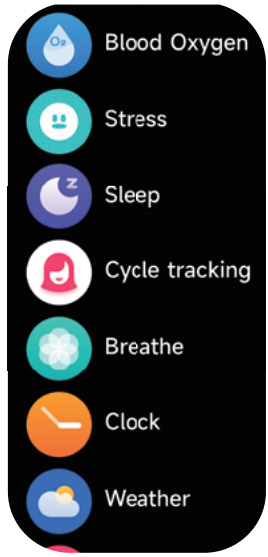
1. Damit alles optimal funktioniert, aktualisieren Sie die APP auf die neueste Version.
2. Wir empfehlen, die Uhr mit Smartphones ab Android 5.0 bzw. iOS 9.0 oder neuer zu verwenden.
3. Beim ersten Verbinden mit einem iPhone, wir die Erinnerung zum „Koppeln“ einblendet. Bestätigen Sie sie, damit eingehende Anrufe und Nachrichten auf Ihre Uhr übertragen werden.
4. Wenn Sie sich das erste Mal mit einem Android-Handy verbinden, wird eine Erinnerung zu „Berechtigungen“ eingeblendet. Folgen Sie den Anweisungen und gewähren Sie die erforderlichen Zugriffsrechte, damit alle Funktionen ordnungsgemäß arbeiten.
5. Damit eine Verbindung zwischen der Uhr und dem Handy hergestellt werden kann, aktivieren Sie Bluetooth, GPS und Netzwerkverbindungen auf Ihrem Smartphone.
6. Wird die Uhr im Betrieb nicht erkannt oder verbunden, setzen Sie sie zurück oder schalten Sie sie aus und wieder ein und versuchen Sie es dann erneut.

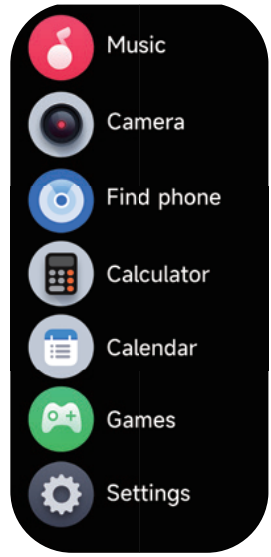
3. BEDIENUNGSANLEITUNG

Wählen Sie können manuell auf der Uhr oder in den Zifferblattein stellungen der ICE fit-App zwischen ihnen wechseln. Sie können das Zifferblatt auch in der App anpassen. Weitere Zifferblätter stehen im „Watch Face Market“ zum Download bereit.

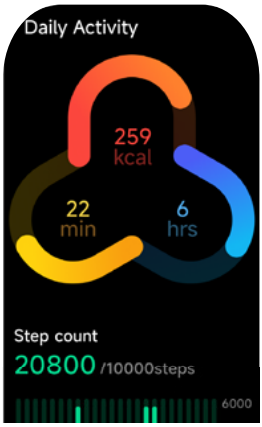
Anwendungsliste Wenn der Bildschirm eingeschaltet ist, drücken Sie die physische Taste, um die App-Liste zu öffnen.

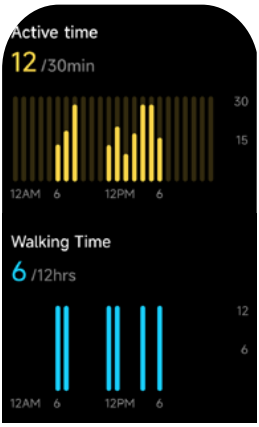




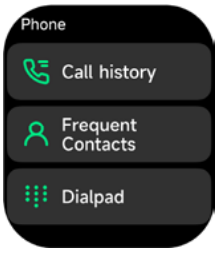


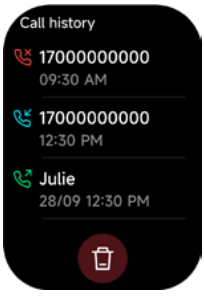
Aktivität Zeigt die Aktivitätsdaten des Tages an: Schritte, Kalorien,Aktivitätsdauer, Gehdauer und Diagrammdatenanzeige, Tagesdistanz,Anzeige der Erholungszeit, der maximalen Sauerstoffaufnahme und der täglichen Zieldateneinstellung (Aktivitätszeit, Kalorien, Gehzeit)

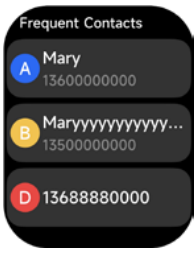


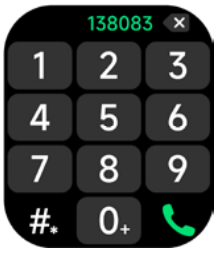


Telefon Sie können bis zu 20 häufige Kontakte zu Ihrer Uhr hinzufügen Rufen Sie dann die App auf und rufen Sie dann diese Kontakte auf Ihrer Uhr an.





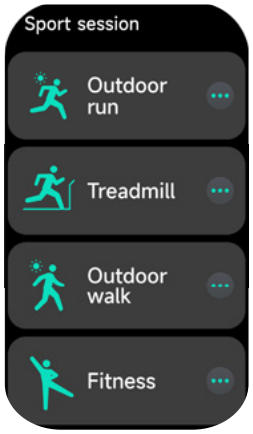


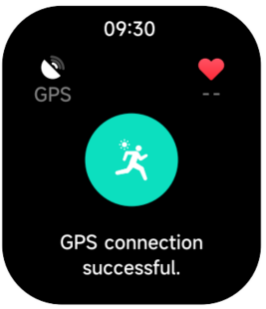


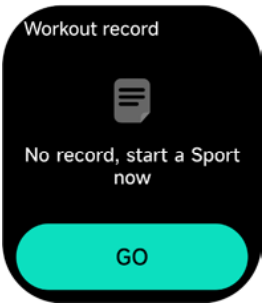
Workout Standardmäßig werden bis zu 20 Trainingsarten angezeigt: Laufen im Freien & Laufen in der Halle & Gehen im Freien & Aerobic & Yoga & Pilates & Klassisches Krafttraining & Gehen in der Halle & Wandern & Radfahren im Freien & Radfahren im Innenbereich & Schwimmen im Becken & Rudergerät & Crosstrainer. In der ICE fit App können Sie Trainingsarten hinzufügen, löschen oder die Anzeigereihenfolge auf der Uhr ändern. Insgesamt stehen in der App 100 Trainingsarten zur Verfügung.

ICE fit RT 3.0 unterstützt die intelligente Trainingserkennung. Es kann erkennen ob der Benutzer läuft/geht. Es unterstützt das automatische Anhalten eine Übung oder eine Erinnerung, wann eine Übung endet. Diese Funktion kann sein in der App ein-/ausgeschaltet werden.

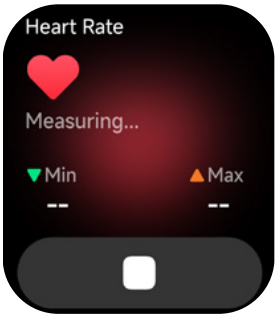
Sie können Ihre letzten Trainingsaufzeichnungen auf der Uhr anzeigen, einschließlich detaillierte Daten zu Ihrer Übung;Sie können die Trainingsaufzeichnungen auch in der App einsehen.



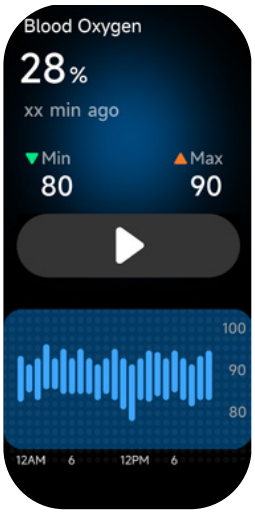




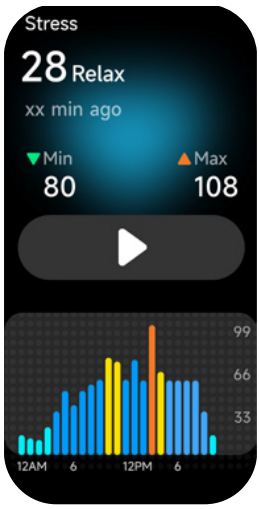
Pulsschlag Sie können die Herzfrequenz manuell auf der Uhr messen.Im Mit den APP-Einstellungen können Sie die Intelligenzrund um die Uhr ein- und ausschalten Überwachung derHerzfrequenz oder Anzeige der Herzdaten. Halten Sie Ihren Arm und Ihr Handgelenk bei jederHerzfrequenzmessung ruhig und warten Sie geduldig,bis die Messung abgeschlossen ist. **(Diese Daten dienen nur zu Ihrer Information und eignen sich nicht als Grundlage für medizinische Entscheidungen)**



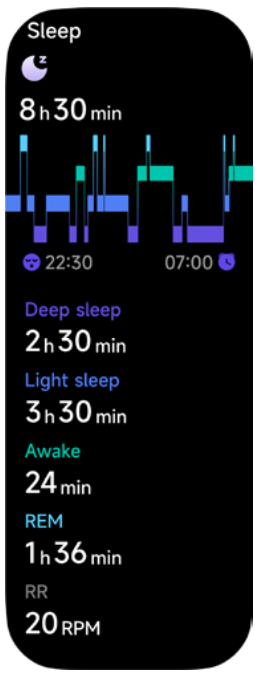
Blutsauerstoff Sie können den Blutsauerstoff manuell auf der Uhr mes sen.Darüber hinaus unterstützt die Uhr die automatische Blutsauerstoffüberwachung rund um die Uhr. In den App-Einstellungen können Sie diese Funktion ein-/auss chalten oder die Blutsauerstoffdaten anzeigen. Halten Sie bei jeder Messung des Blutsauerstoffs Ihren Arm und Ihr Handgelenk ruhig und warten Sie geduldig, bis die Messung abgeschlossen ist. **(Diese Daten dienen nur zu Ihrer Information und eignen sich nicht als Grundlage für medizinische Entscheidungen)**



Stress Sie können die Belastung der Uhr manuell messen. Darüber hinaus unterstützt die Uhr eine automatische Stressüberwachung rund um die Uhr. In den App-Einstellun gen können Sie diese Funktion ein-/auss chalten oder die Stressdaten anzeigen. 2. Halten Sie Ihren Arm und Ihr Handgelenk bei jeder Belastungsmessung ruhig und warten Sie geduldig, bis die Messung abgeschlossen ist.

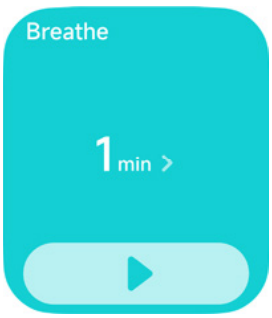


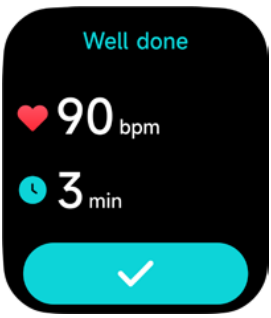
Schlafen Sie können in jeder Phase die neuesten Schlafaufze ichnungen und den Schlafstatus anzeigen.



Zyklusverfolgung Nachdem Sie die Zyklusverfolgung in der App aktiviert haben, zeigt die Uhr die Optionen zur Zyklusverfolgung an. Sie können Ihre Zykluslänge, die Erinnerungszeit und weitere Einstellungen festlegen. Die Uhr sendet Ihnen dann basierend auf Ihren Einstellungen regelmäßige Erinnerungen. **(Diese Daten dienen nur zu Ihrer Information und eignen sich nicht als Grundlage für medizinische Entscheidungen)**

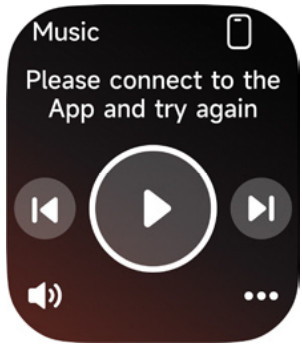
Atmen Rufen Sie die Atmen-App auf und wählen Sie die Dauer. Klicken Sie zum Starten und befolgen Sie dann die Vibrationsfrequenz und die Animationsanweisungen, um Ihre Atmung anzupassen und Ihnen dabei zu helfen, sich zu entspannen.

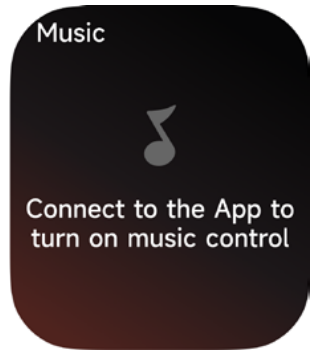




Wetter Zeigt das aktuelle Wetter sowie die Wettervorhersage für die nächsten 6 Tage an. Damit Wetterdaten angezeigt werden können, müssen sie in der APP verknüpft werden. Wenn die Verbindung lange nicht genutzt wird, werden die Wetterdaten nicht aktualisiert.

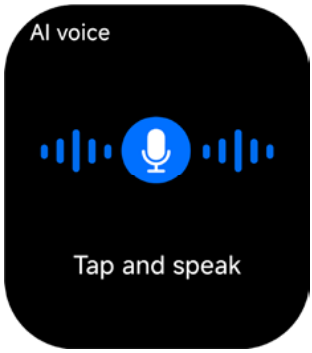
Musik Wenn die Uhr mit der App verbunden ist, können Sie den mobilen Musikplayer so steuern, dass er die Funktionen „Weiter, Zurück“, „Wiedergabe/Pause“ und „Lautstärke erhöhen und verringern“ ausführt. Diese Funktion kann in den App-Einstellungen angezeigt/ausgeblendet werden.





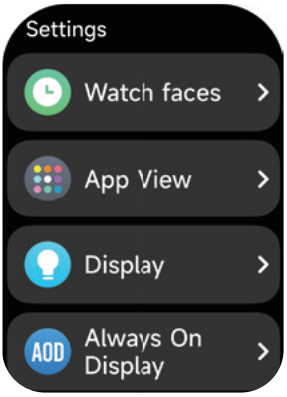
Kamera Wenn die Uhr mit der App verbunden ist, können Sie dies manuell tun Schalten Sie die Systemkamera des Telefons ein, um das Aufnehmen von Fotos zu steuern.

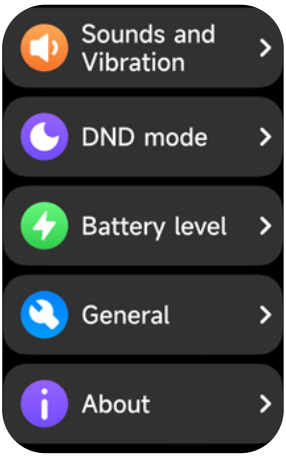
KI-Stimme Steuern Sie die integrierten Sprachassistenten Ihres Telefons wie Siri und Google Assistant, indem Sie Sprachbefehle auf der Uhr eingeben.



4. WEITERE FUNKTIONEN

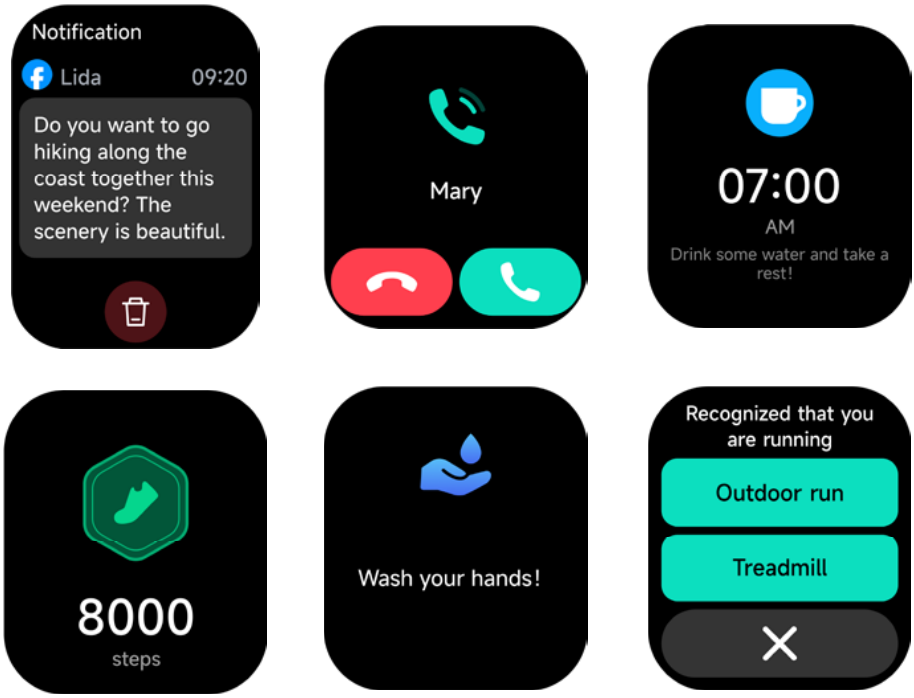
Timer, Wecker, Stoppuhr, Kalender, Rechner, Telefon finden usw.





5. ERINNERUNGSMODUL

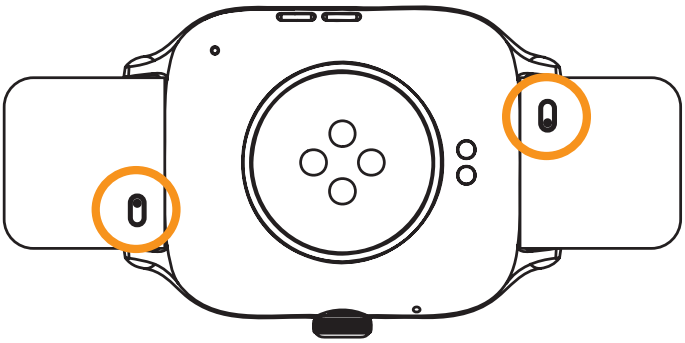
Die Uhr unterstützt mehrere Erinnerungsmodi, einschließlich Nachrichtenerinnerung, Erinnerung an eingehende Anrufe, Trinkerinnerung, Erinnerung an Trainingsziele, usw.



6. SPRACHEN

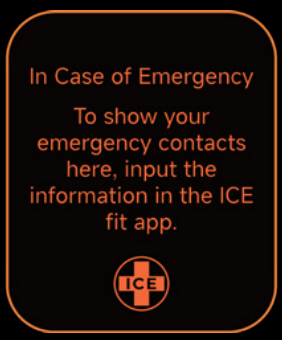
Englisch, Französisch, Niederländisch, Spanisch, Portugiesisch, Deutsch, Italienisch, Polnisch, Japanisch und Vereinfachtes Chinesisch.

AUSTAUSCH DES ARMBANDS



Lösen Sie das Armband von der Uhr, indem Sie es am Schnellverschluss aus der Uhr schieben.

SMARTWATCH



IN CASE OF EMERGENCY

SPECIAL FUNCTION

From this feature, you can view and directly call emergency contacts using Bluetooth calls. Make sure the watch is connected to your phone and the call feature is activated. You can add up to three emergency contacts from your phone's contact list via the ICE fit app.

The Ice-Watch equipment model ICE fit RT 3.0 (40mm) / ICE fit RT 3.0 (36mm) complies with the requirements of the European Directive RED 2014/53/EU. The full document is available at www.ice-watch.com

LIABILITY DISCLAIMER

Limitation of Liability: Under no circumstance shall we have any liability to you for any loss or damage of any kind incurred as a result of the use of the Device or reliance on any information provided on the Device. Your use of the Device and your reliance on any information on the Device is solely at your own decison.

The symbol beside means that according to local laws and regulations your product and/or its battery shall be disposed of separately from household waste. When this product reaches its end of life, take it to a collection point designated by local authorities. The separate collection and recycling of your product and/or its battery at the time of disposal will help conserve natural resources and ensure that it is recycled in a manner that protects human health and the environment.

WARRANTY

Each watch comes with a **2 YEARS LOCAL WARRANTY** against defects in materials and workmanship. This warranty covers all parts except the battery, the strap and the charging cable.

The following causes of defects are not covered by the free warranty service:

1. Personal assembly or disassembly.
2. Damage caused by the watch being dropped during use.
3. Any man-made damage or damage through the fault of a third party, improper use (such as: water in the smart watch, shattering due to external forces, scratching during use etc.)

Please provide the warranty card with all details filled in when you request aftersales services.

Please contact dealers directly for warranty services.

This limited warranty is void if the defect is discovered to be caused by abuse or tampering with the watch.

TIPS

1. In order to ensure the waterproof performance of the product, do not open the back cover of the watch without authorization, and do not soak it in hot water, hot tea or any corrosive liquids.
2. This product contains a lithium battery, please make sure that you take it to a designated battery recycling point for product recycling.
3. If the smart watch cannot be turned on after being left unused for a long time, please clean the metal charging pins with dry cloth to make sure that they can connect properly.
4. Attach the charging cable to the watch charging port, make sure that the metal pins are completely connected. Please use the correct charging adapters which are 5V, 0.5A.

Notes:

- The company reserves the right to modify the contents of this manual without any further notification. It is normal that some functions may vary in certain versions of software.
- Please charge this product with the cable that was supplied with it for at least 2 hours before you use it. Only use included cable for charging. Please don't leave the device charging alone.
- Before you use the product, you need to connect to the APP to synchronize time and set your personal information.
- This product has a 5 ATM waterproof rating, but it is not suitable for diving or snorkelling. Hot water, tea and corrosive liquids could destroy the watch. Damage by these liquids will not be covered by the product warranty and free maintenance services.
- Please read the user manual carefully before first use and keep it properly for future references.

⚠ 5 ATM Waterproof and Dustproof Guidelines:

Your smartwatch is rated 5 ATM for water and dust resistance. To maintain its performance and longevity, please follow these precautions:

1. **Permitted Use:**
   The watch is suitable for everyday activities such as dishwashing, splashes, and swimming in shallow water.
   ✗ *Do not use during high-pressure water activities like diving or snorkelling.*

2. **Button Use:**
   ✗ *Do not press or rotate the side button while the watch is underwater. It is not designed for underwater operation.*

3. **Exposure to Liquids and Chemicals:**
   ✓ If exposed to salt water, pool water, soapy water, oil, perfume, sunscreen, hand sanitiser, or cosmetics, rinse the watch with fresh water and dry it thoroughly.

ENGLISH

4. **Avoid Soaking in Hot or Corrosive Liquids:**
   ❌ *Do not soak the watch in hot water, tea, or any corrosive substances.*

5. **Impact Damage:**
   ⚠️ Dropping or impacting the watch may compromise its waterproof and dustproof integrity.

6. **Disassembly Warning:**
   ❌ *Do not attempt to disassemble the watch. This may damage its protective seals.*

7. **Drying Instructions:**
   ❌ *Do not use hair dryers or heated equipment to dry the watch.*

8. **Sauna Use:**
   ❌ *Do not wear the watch in sauna rooms or other high-temperature environments.*

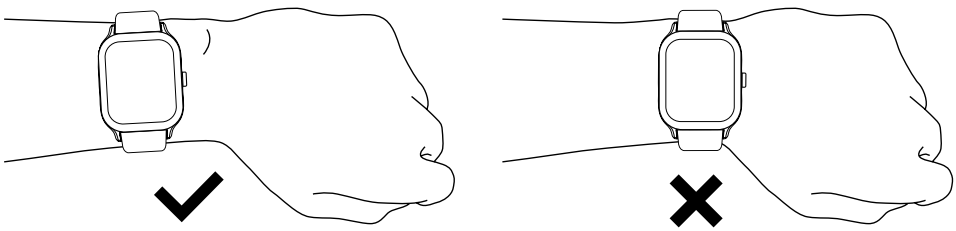
9. **Material Aging:**
   ⌛ Waterproof and dustproof performance may decline over time due to material aging. This protection is not permanent.

1. INTRODUCTION

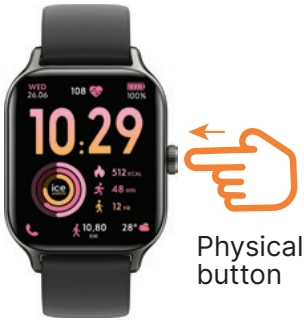
a. How to wear your watch

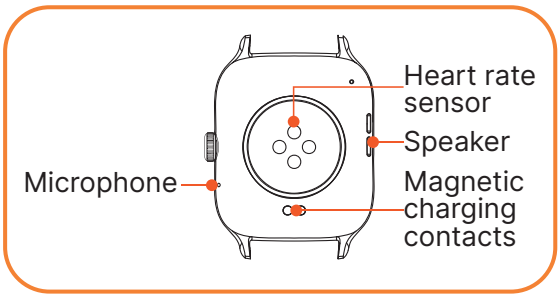
Ensure that your watch is at least one finger above your wrist bone and that the sensor on the back touches your skin.

Please wear the device a little tighter when you are using the heart rate monitor.



b. Product overview





c. Physical button operation

Short press

- To wake the screen when it is off.
- From the main dial interface, short press to access the menu.
- When the screen is on, short press twice to turn off the screen.
- Return to the previous interface.

Long press

- To turn on the watch.
- Press and hold for 3 seconds to enter Sport mode.
- Press and hold for 5 seconds to open the shutdown and restart menu.
- Press and hold for 8 seconds to force an immediate restart. To turn on the watch.

Screen Operation

Swipe up/ down

- To toggle through menu.

- To view long text/details.

Swipe left/ right

- To toggle through menu.

Tap the screen

- To operate according to the prompts.

Tap and hold on the screen

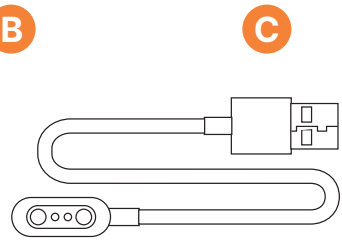
- To switch between watch faces.

ENGLISH

2. GETTING STARTED

ICE fit RT 3.0 smart watch (with built-in lithium battery)

User manual



Original charging cable.

- Charge the watch to activate and turn it on before first use. To charge, simply connect the magnetic charging cable to the charging contacts located on the back of the watch.

- Search for « ICE fit » on the App Store, Google Play or scan the QR code to download and install the app.

- Log in to the app and set your personal information, as well as your step and weight goals.

- On the « Device » interface, tap the « + » icon in the upper right corner, your phone starts searching. From the device list found, choose your smart watch name to pair with. You may also link the device directly by scanning the device's QR code using the scan function.

How to connect to bluetooth call feature:

For most Android phones, once your watch has been correctly connected to the app, you will see a “PAIR & CONNECT” pop-up reminder. Choose to pair with “ICE fit RT 3.0”, then the connection will be finalized.

For all iOS mobile phones and some Android mobile phones, once your watch has been correctly connected to the app, you should go to the settings page of your mobile phone, search and select “ICE fit RT 3.0” in the Bluetooth list and then click it to pair. The Bluetooth call feature can be used after your devices have been paired.

TIPS

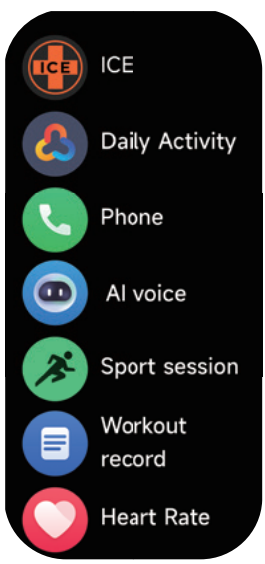
1. Please upgrade the APP to the latest version to ensure the best experience.
2. It is recommended to use the watch with a mobile phone system running Android 5.0 or IOS 9.0 or above.
3. The first time you connect with an iPhone, the “Pair” reminder will pop-up. Click to pair so incoming calls and instant messages can come to your watch.
4. The first time you connect with an Android phone, a “Permissions” reminder will pop-up, please follow the guide and allow the required permissions to ensure all functions can work properly.
5. To successfully connect your watch and your phone, please turn on your mobile phone’s Bluetooth, GPS and network connections.
6. If the device cannot be found or connected during use, please reset or turn off your watch and then try again.

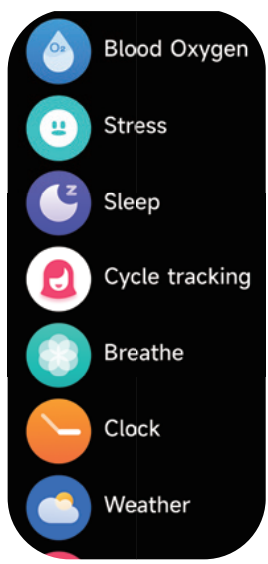
ENGLISH

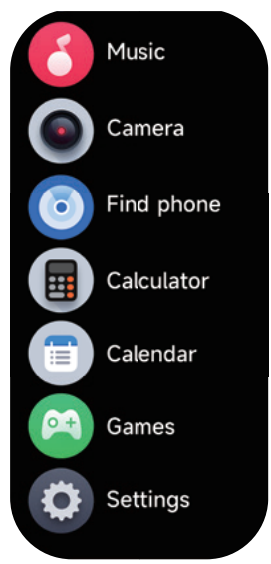
3. FUNCTION DESCRIPTION

Watch face You can switch between watch faces manually on the watch or through the watch face settings in the ICE fit app. The app also allows you to customize your watch face. Additional watch faces are available for download from the Watch Face Market.

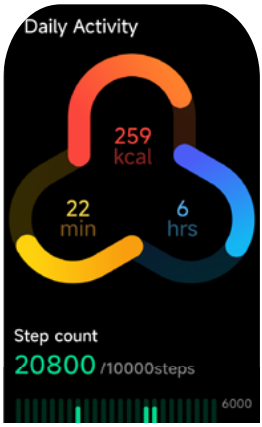
Application list When the screen is on, press the physical button to open the app list.

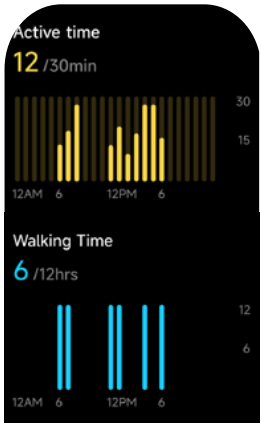




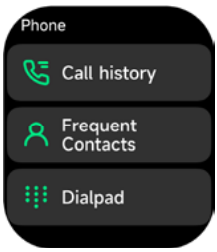


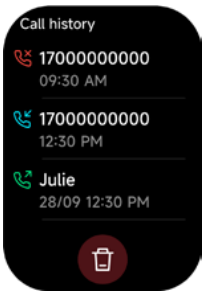
Activity Displays the activity data: Steps, Calories, Active time, Walking time, Distance, Recovery time, VO2 max and daily target goal setting (Active time, Calories and Walking time)

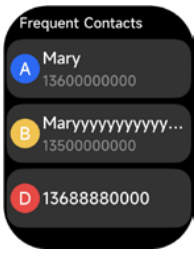


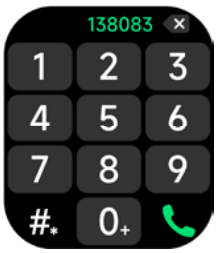


Phone Add up to 20 frequent contacts to your watch via the app, and make calls to them directly from your watch. View your recent call history on the watch and easily call any number from the list. You can dial the number through the Dialpad.





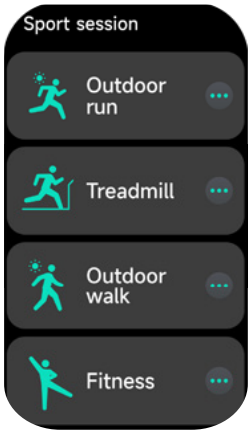


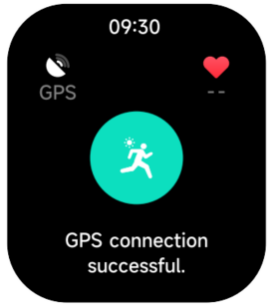


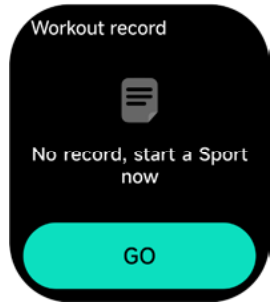
Sport session By default, up to 20 exercise types are displayed on the watch. Using the ICE fit app, you can add or remove exercise types and rearrange their display order. A total of 100 exercises are available in the app.

ICE fit RT 3.0 supports intelligent exercise recognition, automatically detecting activities such as running or walking. It can also auto-pause workouts or send reminders when an exercise ends. This feature can be enabled or disabled in the app.

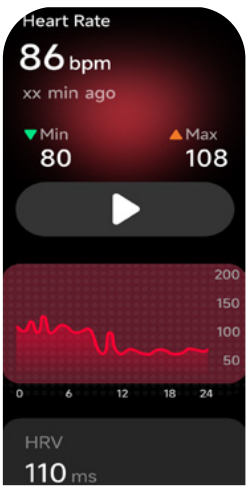
You can view your recent exercise records directly on the watch, including detailed workout data. Exercise records are also available in the app for further review.



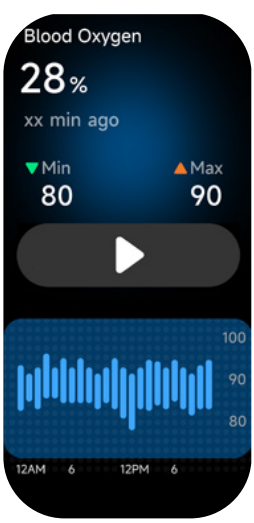




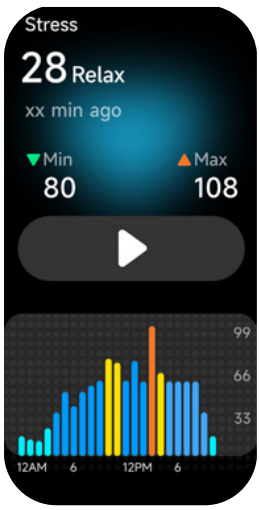
Heart rate You can manually measure your heart rate using the watch. In the app settings, you can enable continuous heart rate measurement for automatic monitoring. For accurate heart rate measurements, keep your arm and wrist still and remain patient until the measurement is complete. **(This information is for your reference only and cannot be used as a basis for medical decisions)**



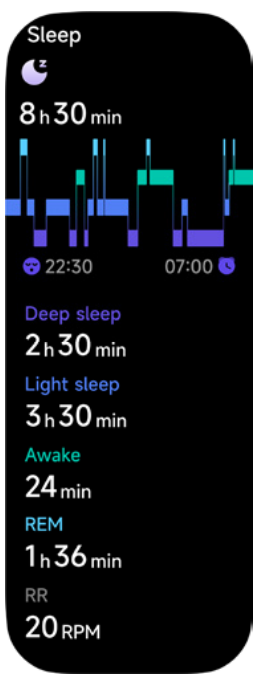
Blood oxygen You can manually measure your blood oxygen using the watch. In the app settings, you can enable automatic blood oxygen measurements for automatic monitoring. For accurate blood oxygen measurements, keep your arm and wrist still and remain patient until the measurement is complete. **(This information is for your reference only and cannot be used as a basis for medical decisions)**



Stress You can manually measure your Stress level using the watch. In the app settings, you can enable automatic stress measurement for automatic monitoring . For accurate Stress level measurements, keep your arm and wrist still and remain patient until the measurement is complete.

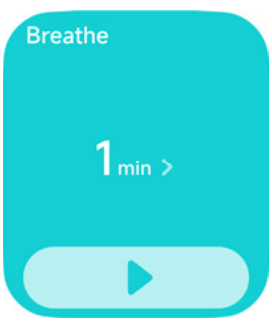


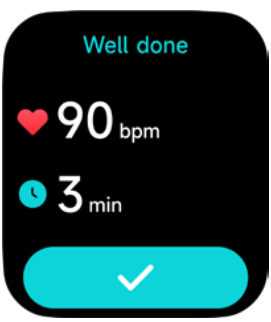
Sleep You can view your most recent sleep record, including your sleep status at each stage.



Cycle tracking After enabling Menstrual cycle tracking in the app, the watch will display cycle tracking options. You can set your cycle length, reminder time, and other preferences. The watch will then provide periodic reminders based on your settings. **(This information is for your reference only and cannot be used as a basis for medical decisions)**

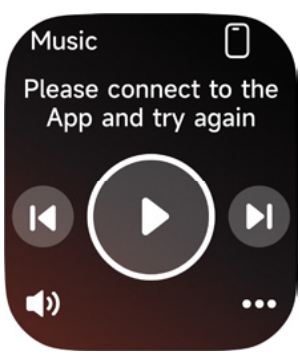
Breathe Open the Breathe app and select your preferred duration. Tap to start, then follow the vibration cues and on-screen instructions to guide your breathing and help you relax.

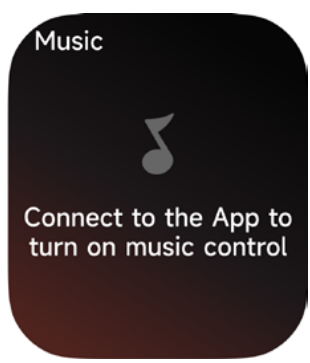




Weather Displays the current weather conditions and the weather for the next 6 days. Weather information needs to be connected in the APP before this data can be obtained. If the connection has been disconnected for a long time, this weather information will not be updated.

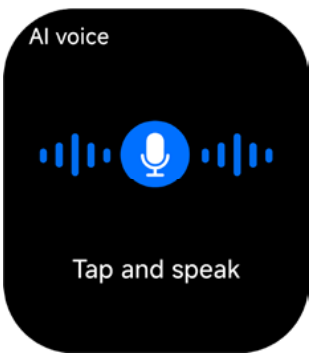
Music When the watch is connected to the app, you can control your phone's music player—play, pause, skip tracks, and adjust the volume. This feature can be enabled or disabled in the app settings.





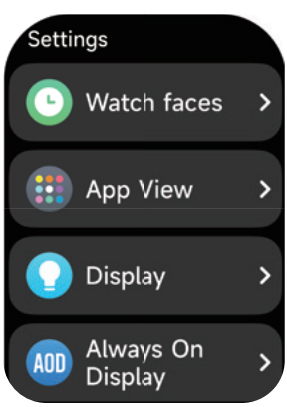
Camera When the watch is connected to the app, you can remotely activate your phone's camera and control photo taking directly from the watch.

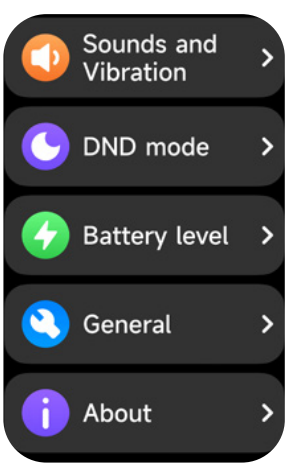
AI voice Control your phone's built-in voice assistants, like Siri or Google Assistant, directly from your watch using voice commands.



4. MORE FUNCTIONS

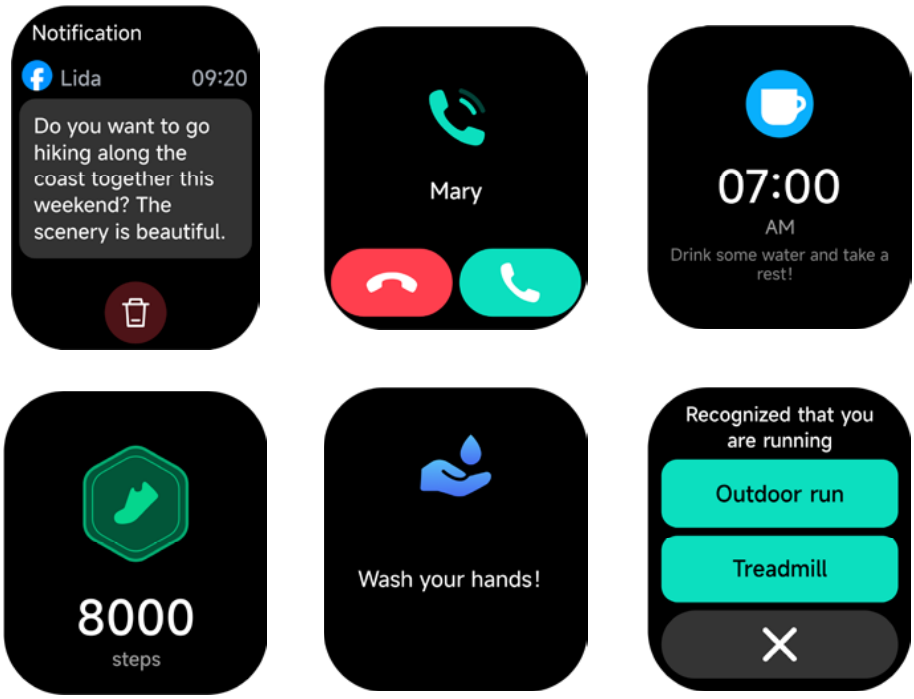
Timer, Alarm, Stopwatch, Calendar, Flashlight, Calculator and Find Phone.





5. REMINDER MODULE

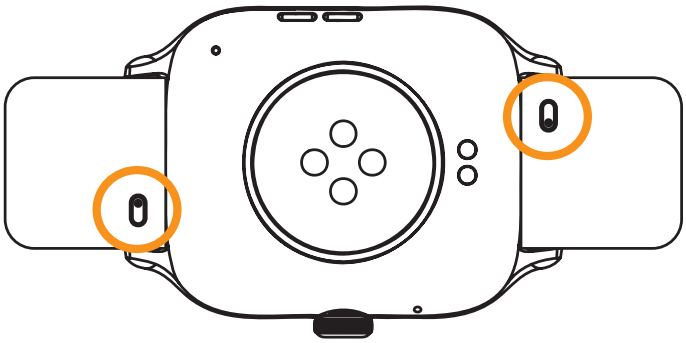
The watch supports multiple reminder modes, including message reminder, incoming call reminder, hydration reminder, exercise goal reminder, etc.



6. LANGUAGES

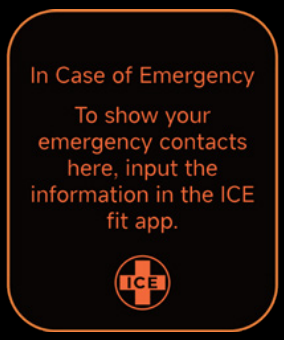
English, French, Dutch, Spanish, Portuguese, German, Italian, Polish, Japanese and Simplified Chinese.

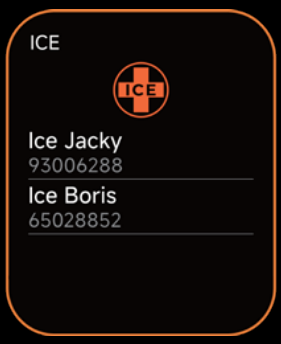
REPLACE THE STRAP



Remove the strap from the watch by sliding the quick release on the strap.

SMARTWATCH





IN CASE OF EMERGENCY

FUNZIONE SPECIALE

Da questa funzione, puoi visualizzare e chiamare direttamente i contatti di emergenza utilizzando le chiamate Bluetooth. Assicurati che l'orologio sia connesso al tuo telefono e che la funzione di chiamata sia attivata. Puoi aggiungere fino a tre contatti di emergenza dalla lista contatti del tuo telefono tramite l'app ICE fit.

L'apparecchiatura Ice-Watch modello ICE fit RT 3.0 (40mm) / ICE fit RT 3.0 (36mm) è conforme ai requisiti della direttiva europea RED 2014/53/EU. Il documento completo è disponibile su www.ice-watch.com

ESCLUSIONE DI RESPONSABILITÀ

Limitazione di responsabilità: In nessuna circostanza avremo alcuna responsabilità nei tuoi confronti per eventuali perdite o danni di qualsiasi tipo subiti a seguito dell'utilizzo del dispositivo o dell'affidamento su qualsiasi informazione fornita dal dispositivo. L'utilizzo del dispositivo e l'affidamento su qualsiasi informazione sul dispositivo sono esclusivamente a tua discrezione.

Questo simbolo indica che, in conformità con le leggi e normative locali, il prodotto e/o la batteria devono essere smaltiti separatamente dai rifiuti domestici. Quando raggiunge la fine della sua vita utile, portatelo in un punto di raccolta designato dalle autorità locali. La raccolta differenziata e il riciclaggio aiutano a preservare le risorse naturali e garantiscono uno smaltimento sicuro per la salute umana e l'ambiente.

GARANZIA

Ogni orologio viene fornito con una **GARANZIA LOCALE DI 2 ANNI** contro i difetti di materiali e di fabbricazione. La garanzia copre tutti i componenti, tranne la batteria, il cinturino e il cavo di ricarica.

Le seguenti cause di difetti non sono coperte dal servizio di garanzia gratuito:

1. Montaggio o smontaggio personale.
2. Danni causati dalla caduta dell'orologio durante l'uso.
3. Qualsiasi danno causato dall'uomo o da terzi, da un uso improprio (ad esempio: acqua nello smart watch, rottura a causa di forze esterne, graffi durante l'uso, ecc.).

Nel richiedere i servizi post-vendita è necessario fornire il certificato di garanzia con tutti i dettagli compilati.

Per i servizi di garanzia, contattare direttamente i rivenditori.

La presente garanzia limitata decade se si scopre che il difetto è causato da abuso o manomissione dell'orologio.

CONSIGLI

1. Per garantire le prestazioni impermeabili del prodotto, non aprire il coperchio posteriore dell'orologio senza autorizzazione e non immergerlo in acqua calda, tè caldo o liquidi corrosivi.
2. Questo prodotto contiene una batteria al litio, assicurati di portarla a un punto di riciclaggio designato per il riciclaggio del prodotto.
3. Se lo smartwatch non si accende dopo essere stato inutilizzato per un lungo periodo, pulire i pin di ricarica in metallo con un panno asciutto per assicurarsi che possano connettersi correttamente.
4. Collega il cavo di ricarica alla porta di ricarica dell'orologio, assicurati che i pin metallici siano completamente collegati. Si prega di utilizzare gli adattatori di ricarica corretti che sono 5V, 0,5A.

Note :

- L'azienda si riserva il diritto di modificare il contenuto del presente manuale senza ulteriori comunicazioni. È normale che alcune funzioni varino in alcune versioni del software.
- Caricare il prodotto con il cavo in dotazione per almeno 2 ore prima di utilizzarlo. Per la ricarica utilizzare solo il cavo in dotazione. Non lasciare il dispositivo in carica incustodito.
- Prima di utilizzare il prodotto, è necessario collegarsi all'APP per sincronizzare l'ora e impostare le informazioni personali.
- Questo prodotto ha un grado di impermeabilità 5 ATM, ma non è adatto alle immersioni in acque profonde. L'acqua calda, il tè e i liquidi corrosivi potrebbero distruggere l'orologio, pertanto i danni causati da questi liquidi non saranno coperti dalla garanzia del prodotto e dai Servizi di manutenzione gratuiti.
- Leggere attentamente il manuale d'uso prima del primo utilizzo e conservarlo per riferimenti futuri.

! Linee guida per impermeabilità e resistenza alla polvere 5 ATM

Il tuo smartwatch è classificato 5 ATM per resistenza all'acqua e alla polvere. Per mantenere le sue prestazioni e durata, segui queste precauzioni:

1. **Uso consentito:**
   L'orologio è adatto per attività quotidiane come lavare i piatti, schizzi d'acqua e nuoto in acque poco profonde.
   ✗ *Non utilizzarlo durante attività con alta pressione dell'acqua come immersioni o snorkeling.*
2. **Utilizzo dei pulsanti:**
   ✗ *Non premere o ruotare il pulsante laterale mentre l'orologio è sott'acqua. Non è progettato per l'uso subacqueo.*
3. **Esposizione a liquidi e sostanze chimiche:**
   ✓ In caso di contatto con acqua salata, acqua della piscina, acqua saponata, oli, profumi, crema solare, disinfettanti per le mani o cosmetici, risciacqua l'orologio con acqua dolce e asciugalo accuratamente.

4. **Evitare l'immersione in liquidi caldi o corrosivi:**
   ❌ *Non immergere l'orologio in acqua calda, tè o sostanze corrosive.*

5. **Danni da impatto:**
   ⚠️ Cadute o urti possono compromettere la resistenza all'acqua e alla polvere.

6. **Avvertenza sullo smontaggio:**
   ❌ *Non tentare di smontare l'orologio. Potresti danneggiare le guarnizioni protettive.*

7. **Istruzioni per l'asciugatura:**
   ❌ *Non utilizzare asciugacapelli o dispositivi riscaldanti per asciugare l'orologio.*

8. **Uso in sauna:**
   ❌ *Non indossare l'orologio in sauna o in ambienti ad alta temperatura.*

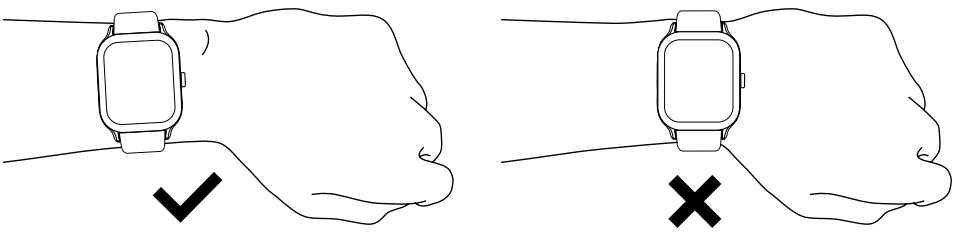
9. **Invecchiamento dei materiali:**
   ⌛ La resistenza all'acqua e alla polvere può diminuire nel tempo a causa dell'invecchiamento dei materiali. Questa protezione non è permanente.

1. INTRODUZIONE

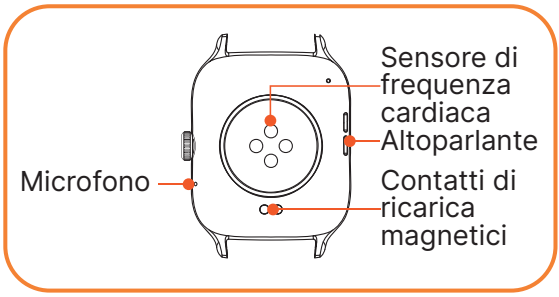
a. Come indossare il tuo orologio

Assicurati che il tuo orologio sia almeno a un dito sopra l'osso del polso e che il sensore sul retro tocchi la tua pelle.

Si prega di indossare il dispositivo un po' più stretto quando si utilizza il monitor della frequenza cardiaca.



b. Panoramica prodotto



c. Funzionamento del pulsante fisico

Pressione breve

- To wake the screen when it is off.
- Dall'interfaccia principale, premi brevemente per accedere al menu.
- Quando lo schermo è acceso, premi due volte brevemente per spegnerlo.
- Torna all'interfaccia precedente.

Pressione lunga

- Per accendere l'orologio.
- Tieni premuto per 3 secondi per entrare nella modalità Sport.
- Tieni premuto per 5 secondi per aprire il menu di spegnimento e riavvio.
- Tieni premuto per 8 secondi per forzare un riavvio immediato.

Funzionamento dello schermo

Scorrere verso l'alto/il basso
- per scorrere il menu.
- per visualizzare testo lungo/dettagli.

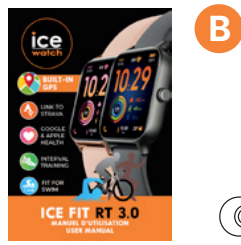
Scorrere verso sinistra/ destra
- per scorrere il menu.

Toccare lo schermo
- per operare secondo le indicazioni.

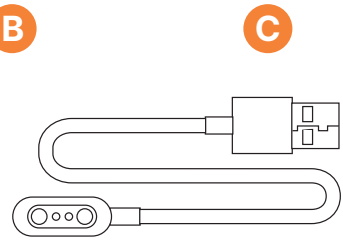
Toccare e tenere premuto sullo schermo
- per passare da un quadrante dell'orologio all'altro.

2. PER INIZIARE

Smartwatch ICE fit RT 3.0 (con batteria al litio);



Manuale utente;



Cavo di ricarica originale.

- Caricare l'orologio per attivarlo e accenderlo prima del primo utilizzo. Per caricare è sufficiente collegare il cavo di ricarica magnetico ai contatti di ricarica situati sul retro dell'orologio.

- Cerca " ICE fit " su App Store, Google Play o scansiona il codice QR per scaricare e installare l'app.

- Accedi all'app e imposta le tue informazioni personali, nonché gli obiettivi di passi e peso.

- Nell'interfaccia "Dispositivo", toccare l'icona "+" nell'angolo in alto a destra, il telefono inizierà la ricerca.Dall'elenco dei dispositivi trovati, scegli il nome del tuo smartwatch da associare. Puoi anche collegare il dispositivo direttamente eseguendo la scansione del codice QR del dispositivo utilizzando la funzione di scansione.

Come connettersi alla funzione di telefonata Bluetooth:

Per la maggior parte dei telefoni Android, una volta che l'orologio è stato collegato correttamente all'applicazione, verrà visualizzato un pop-up «ASSOCIA E COLLEGARE». Scegliere l'associazione con «ICE fit RT 3.0», quindi la connessione sarà finalizzata.

Per tutti i cellulari iOS e per alcuni cellulari Android, una volta che l'orologio è stato correttamente collegato all'app, bisogna andare alla pagina delle impostazioni del cellulare, cercare e selezionare «ICE fit RT 3.0» nell'elenco Bluetooth e fare clic su di esso per associarlo. La funzione di telefonata Bluetooth può essere utilizzata dopo che i dispositivi sono stati associati.

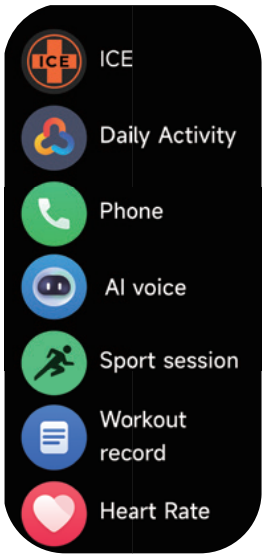
CONSIGLI

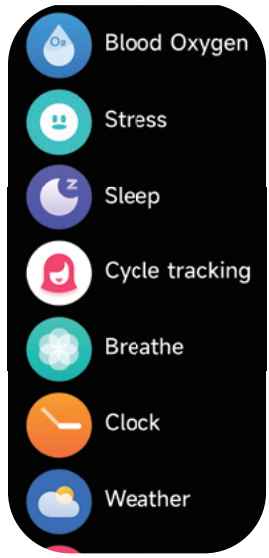
1. Aggiornare l'APP alla versione più recente per garantire la migliore esperienza.
2. Si consiglia di utilizzare l'orologio con un sistema di telefonia mobile con sistema operativo Android 5.0 o IOS 9.0 o superiore.
3. La prima volta che si collega un iPhone, viene visualizzato il pop up «Associa». Fare clic per associarlo, in modo che le chiamate in arrivo e i messaggi istantanei arrivino sull'orologio.
4. La prima volta che ci si connette con un telefono Android, viene visualizzato un pop up «Autorizzazioni»; seguire la guida e consentire le autorizzazioni richieste per garantire il corretto funzionamento di tutte le funzioni.
5. Per collegare correttamente l'orologio al telefono, attivare il Bluetooth, il GPS e le connessioni di rete del telefono cellulare.
6. Se il dispositivo non viene trovato o collegato durante l'uso, resettare o spegnere l'orologio e riprovare.

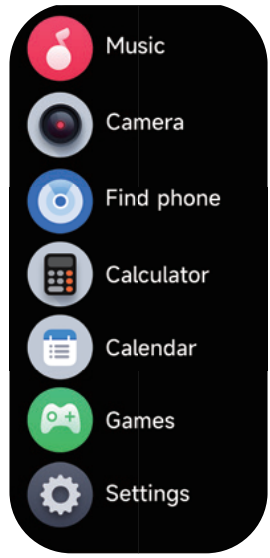
3. DESCRIZIONE DELLA FUNZIONE

Comporre Puoi passare da uno all'altro manualmente sull'orologio o nelle impostazioni del quadrante dell'app ICE fit. Puoi anche personalizzare il quadrante dell'orologio sull'app. Altri quadranti sono disponibili per il download dal «Watch Face Market».

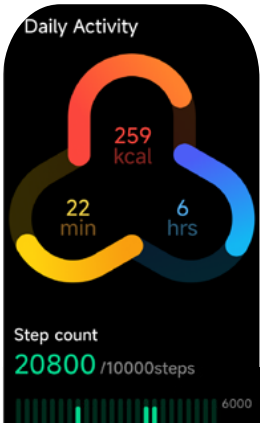
Elenco delle applicazioni Quando lo schermo è acceso, premi il pulsante fisico per aprire l'elenco delle app.



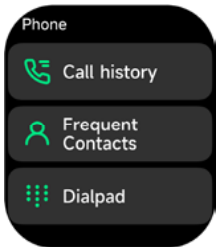


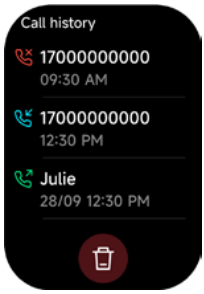


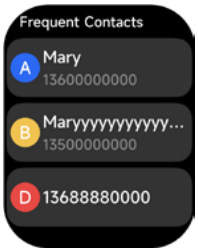
Attività Visualizza i dati dell'attività giornaliera: passi, calorie, durata dell'attività, durata della camminata e visualizzazione dei dati del grafico, distanza giornaliera, Visualizzazione dei dati relativi al tempo di recupero, al massimo consumo di ossigeno e all'impostazione dei dati relativi all'obiettivo giornaliero (tempo di attività, calorie, tempo di camminata)

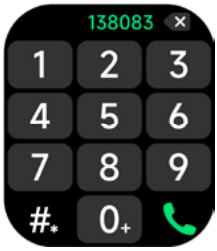


Telefono Puoi aggiungere fino a 20 contatti frequenti al tuo watchthrough nell'app, quindi chiama questi contatti sull'orologio. Puoi visualizzare la cronologia delle chiamate recenti sull'orologio e chiamare i numeri visualizzati nella cronologia delle chiamate. È possibile effettuare chiamate tramite il combinatore dell'orologio.







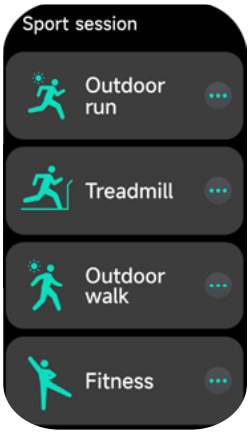


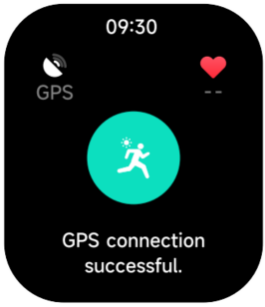
Sport Per impostazione predefinita, possono essere visualizzati fino a 20 tipi di esercizi: corsa all'aperto e corsa al chiuso e camminata all'aperto e aerobica e yoga e Pilates e allenamento di forza tradizionale e camminata al chiuso e escursionismo e ciclismo all'aperto e ciclismo al chiuso e nuoto in piscina e vogatore e macchina ellittica. Sull'app ICE fit, puoi aggiungere o eliminare tipi di esercizi o modificare l'ordine in cui vengono visualizzati sull'orologio. Ci sono un totale di 100 tipi di esercizi disponibili sull'app.

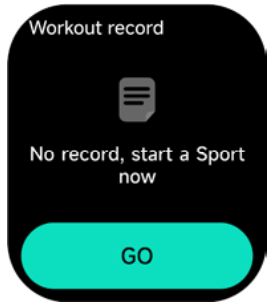
ICE fit RT 3.0 supporta il riconoscimento intelligente

degli nando. Supporta la messa in pausa automatica di un esercizio o il promemoria della fine dell'esercizio. Questa funzione può essere attivata/disattivata sull'app.

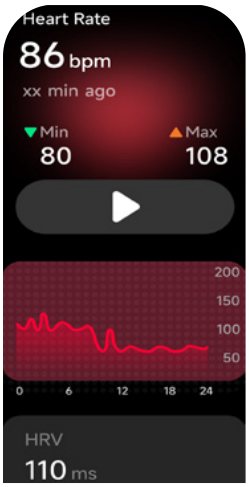
Puoi visualizzare i record degli esercizi recenti sull'orolo gio, inclusi i dati dettagliati sull'allena mento; puoi anche visualizzare i registri degli esercizi sull'app.



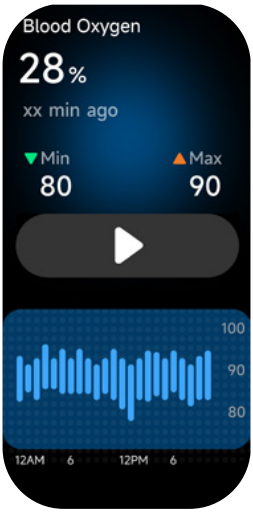




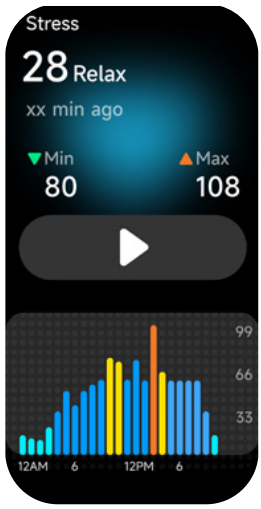
Frequenza cardiaca Puoi misurare manualmente la frequenza cardiaca sull'orologio. Nelle impostazioni dell'app è possibile attivare/disattivare il monitoraggio intelligente della frequenza cardiaca 24 ore su 24 o visualizzare i dati cardiaci. Ogni volta che viene misurata la frequenza cardiaca, tenere il braccio e il polso fermi e attendere pazientemente fino al termine della misurazione.



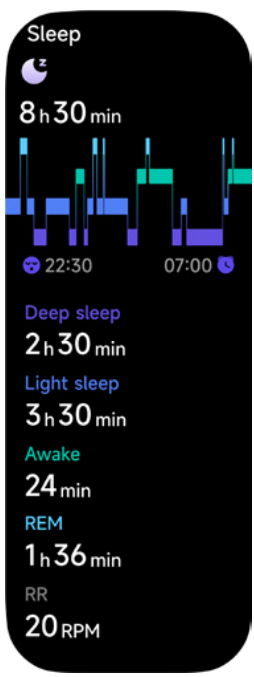
Ossigeno nel sangue È possibile misurare manualmente l'ossigeno nel sangueSU IL guardare . Inoltre , il orologio supporta il monitoraggio automatico dell'ossigeno nel sangue 24 ore su 24. Nelle impostazioni dell'app è possibile attivare/disattivare questa funzione o visualizzare i dati sull'ossigeno nel sangue. Ogni volta che viene misurato l'ossigeno nel sangue, tenere il braccio e il polso fermi e attendere pazientemente fino al termine della misurazione. **(Queste informazioni sono solo di riferimento e non sono utilizzabili come base per decisioni mediche)**



Stress Puoi misurare manualmente lo stress sull'orologio. Inoltre, l'orologio supporta il monitoraggio automatico dello stress 24 ore su 24. Nelle impostazioni dell'APP, puoi attivare/disattivare questa funzione o visualizzare i dati sullo stress. Ogni volta che si misura lo stress, tenere il braccio e il polso fermi e attendere pazientemente fino al termine della misurazione

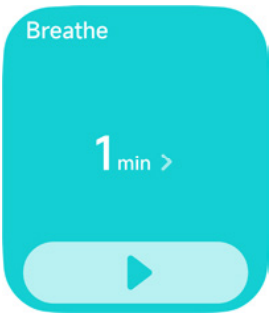


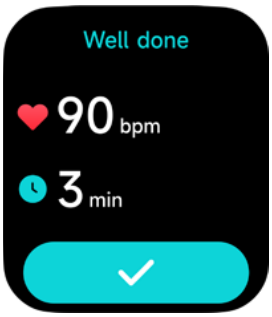
Sonno È possibile visualizzare la registrazione del sonno e lo stato del sonno più recenti in ciascuna fase.



Ciclo tracciamento Dopo aver abilitato il monitoraggio del ciclo mestruale nell'app, l'orologio mostrerà le opzioni di monitoraggio del ciclo. Potrai impostare la durata del ciclo, l'orario del promemoria e altre preferenze. Successivamente, l'orologio ti fornirà promemoria periodici in base alle tue impostazioni. **(Queste informazioni sono solo di riferimento e non sono utilizzabili come base per decisioni mediche)**

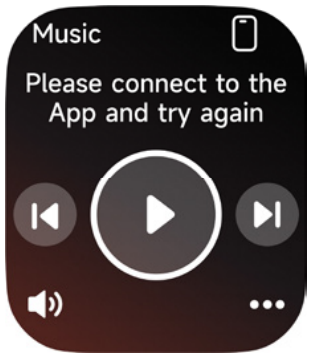
Respirare Entra nell'App Respiro e scegli la durata. Fai clic per iniziare, quindi segui la frequenza di vibrazione e le istruzioni dell'animazione per regolare la respirazione e ti aiuterà a rilassarti.

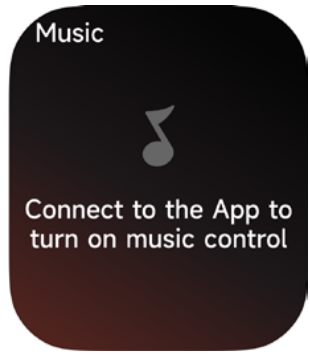




Meteo Visualizza le condizioni meteo attuali e quelle dei 6 giorni successivi. Le informazioni meteo devono essere collegate all'APP prima di poter ottenere questi dati. Se la connessione è stata interrotta a lungo, le informazioni meteo non verranno aggiornate.

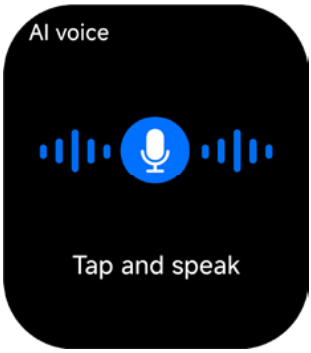
Musica Quando l'orologio è connesso all'app, puoi controllare il lettore musicale mobile per eseguire le funzioni « successivo, precedente», «riproduci\ pausa» e «aumento e diminuzione del volume». Questa funzione può essere visualizzata/nascosta nelle impostazioni dell'app.





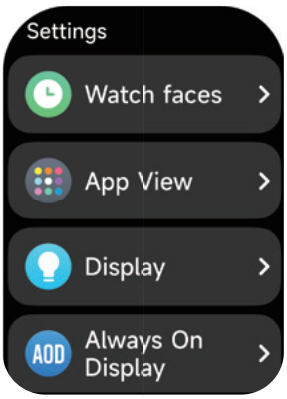
Telecamera Quando l'orologio è connesso all'app, puoi farlo manual mente accendere la fotocamera del sistema del telefono per controllare lo scatto di foto.

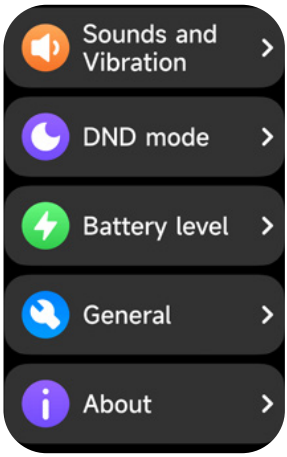
Voce dell'IA Controlla gli assistenti vocali integrati del tuo telefono, come Siri e Google Assistant, inserendo comandi vocali sull'orologio.



4. ALTRE FUNZIONI:

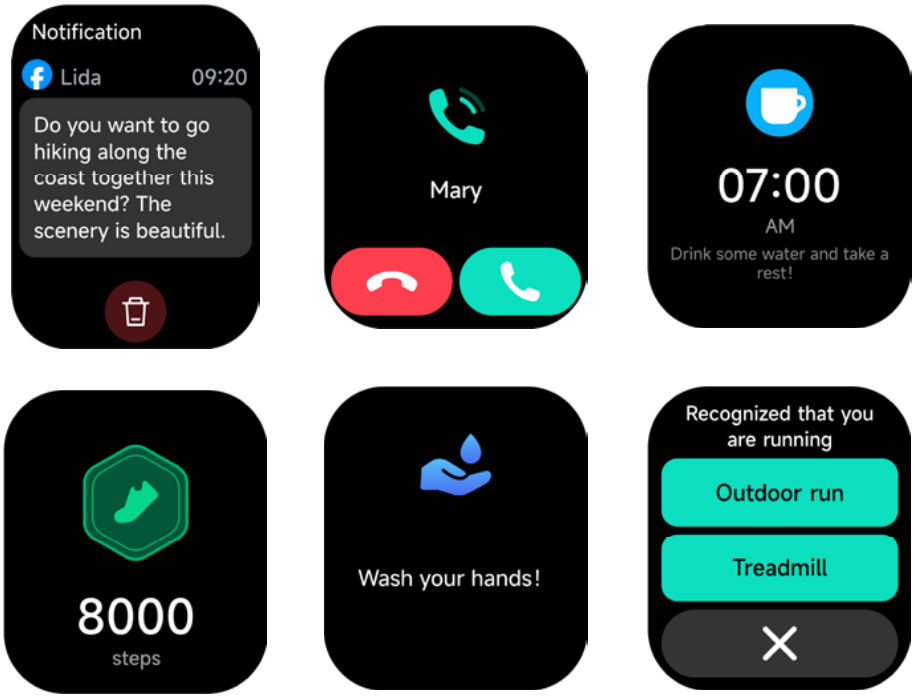
Timer, Sveglia, Cronometro, Calendario, Calcolatrice, Trova Telefono, ecc.





5. MODULO PROMEMORIA

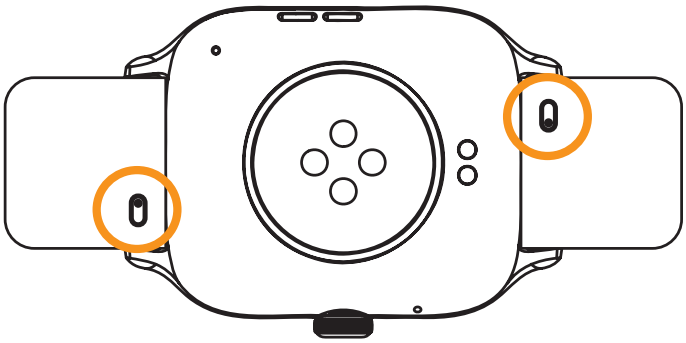
L'orologio supporta diverse modalità di promemoria, tra cui promemoria di messaggi, promemoria di chiamate in arrivo, promemoria di consumo di alcol, promemoria di obiettivo di allenamento, ecc.



6. LINGUE

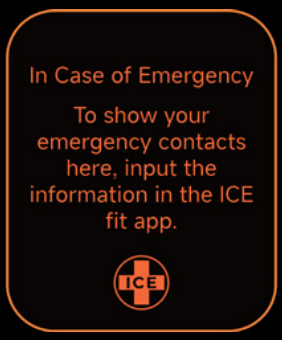
Inglese, Francese, Olandese, Spagnolo, Portoghese, Tedesco, Italiano, Polacco, Giapponese e Cinese semplificato.

SOSTITUIRE IL CINTURINO



Rimuovere il cinturino dall'orologio facendo scorrere lo sgancio rapido sul cinturino.

SMARTWATCH



IN CASE OF EMERGENCY

SPECIALE FUNCTIE

Vanuit deze functie kunt u noodcontacten bekijken en direct bellen via Bluetooth-gesprekken. Zorg ervoor dat het horloge is verbonden met uw telefoon en dat de belfunctie is ingeschakeld. U kunt tot drie noodcontacten toevoegen vanuit de contactenlijst van uw telefoon via de ICE fit - app.

De Ice-Watch apparatuur model ICE fit RT 3.0 (40mm) / ICE fit RT 3.0 (36mm) voldoet aan de eisen van de Europese richtlijn RED 2014/53/EU. Het volledige document is beschikbaar op www.ice-watch.com

VRIJWARING VAN AANSPRAKELIJKHEID

Aansprakelijkheidsbeperking: Onder geen enkele omstandigheid zullen wij enige aansprakelijkheid jegens u hebben voor enig verlies of schade van welke aard dan ook die u oploopt als gevolg van het gebruik van het Apparaat of het vertrouwen op enige informatie die door het Apparaat wordt verstrekt. Uw gebruik van het Apparaat en uw vertrouwen op enige informatie op het Apparaat is uitsluitend uw eigen beslissing.

Dit symbool geeft aan dat dit product en/of de batterij volgens lokale wetten en voorschriften apart van het huishoudelijk afval moeten worden weggegooid. Wanneer het product het einde van zijn levensduur bereikt, breng het dan naar een inzamelpunt dat door de lokale autoriteiten is aangewezen. Gescheiden inzameling en recycling helpen natuurlijke hulpbronnen te behouden en zorgen voor een verantwoorde recycling die de volksgezondheid en het milieu beschermt.

GARANTIE

Elk horloge wordt geleverd met **2 JAAR GARANTIE** voor materiaal- en fabricagefouten. Die garantie dekt alle onderdelen behalve de batterij, het bandje en de oplaadkabel.

De volgende oorzaken van defecten vallen niet onder de gratis garantieservice:

1. Montage of demontage door de gebruiker.
2. Schade doordat het horloge is gevallen tijdens het gebruik.
3. Elke door de mens veroorzaakte schade of schade door de schuld van een derde, verkeerd gebruik (zoals water in het smartwatch, verbrijzeling door externe krachten, krassen tijdens het gebruik enz.).

Overhandig de garantiekaart met alle ingevulde gegevens wanneer u diensten na verkoop aanvraagt.

Neem rechtstreeks contact op met de verdelers voor garantiediensten.

Deze beperkte garantie vervalt als wordt ontdekt dat het defect werd veroorzaakt door misbruik of knoeien met het horloge.

TIPS

1. Om de waterdichtheid van het product te garanderen, opent u de achterklep van het horloge niet zonder toestemming en dompelt u het niet onder in heet water, hete thee of corrosieve vloeistoffen.
2. Dit product bevat een lithiumbatterij, zorg ervoor dat u het naar een aangewezen batterij-inleverpunt brengt voor recycling.
3. Als de smartwatch niet kan worden ingeschakeld na langdurig niet-gebruik, reinigt u de metalen laadpinnen met een droge doek om ervoor te zorgen dat ze goed kunnen worden aangesloten.
4. Bevestig de oplaadkabel aan de oplaadpoort van het horloge en zorg ervoor dat de metalen pinnen volledig zijn aangesloten. Gebruik de juiste oplaadadapters van 5V, 0,5A.

Opmerkingen :

- Het bedrijf behoudt zich het recht voor de inhoud van deze handleiding zonder verdere kennisgeving te wijzigen. Het is normaal dat sommige functies mogelijk verschillen in bepaalde softwareversies.
- Laad dit product voor het eerste gebruik minstens 2 uur op met de meegeleverde kabel. Gebruik alleen de meegeleverde kabel om op te laden. Laat het apparaat niet achter tijdens het opladen.
- Voordat u het product gebruikt, moet u verbinding maken met de APP om de tijd te synchroniseren en uw persoonlijke gegevens in te stellen.
- Dit product heeft een waterdichtheid van 5 ATM, maar is niet geschikt voor duiken of snorkelen. Heet water, thee en bijtende vloeistoffen kunnen het horloge beschadigen. Schade door deze vloeistoffen valt niet onder de garantie of gratis onderhoudsdiensten.
- Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig voor het eerste gebruik en bewaar ze goed voor later.

5 ATM Waterdicht- en Stofbestendigheidsrichtlijnen

Je smartwatch is beoordeeld op 5 ATM voor water- en stofbestendigheid. Volg deze voorzorgsmaatregelen om de prestaties en levensduur te behouden:

1. **Toegestaan gebruik:**
   De horloge is geschikt voor dagelijkse activiteiten zoals afwassen, spatten en zwemmen in ondiep water.
   ✗ *Gebruik het horloge niet tijdens activiteiten met hoge waterdruk zoals duiken of snorkelen.*
2. **Knoppengebruik:**
   ✗ *Druk of draai niet aan de zijknop terwijl de horloge onder water is. Het is niet ontworpen voor gebruik onder water.*
3. **Blootstelling aan vloeistoffen en chemicaliën:**
   ✓ Spoel de horloge af met schoon water en droog goed af als deze in contact is geweest met zout water, zwembadwater, zeepsop, olie, parfum, zonnebrandcrème, handdesinfectiemiddel of cosmetica.

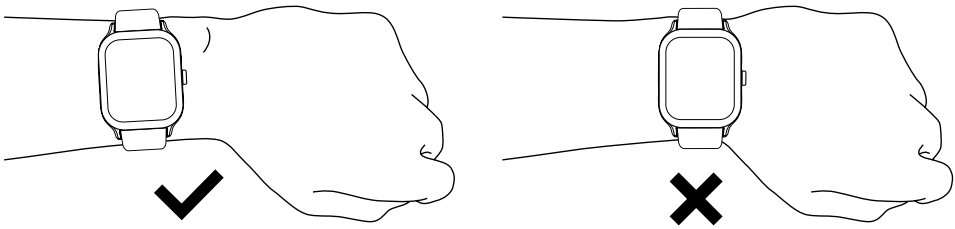
4. **Vermijd inweken in hete of bijtende vloeistoffen:**
   Week de horloge niet in heet water, thee of bijtende stoffen.
5. **Stootschade:**
   Vallen of stoten kan de water- en stofbestendigheid aantasten.
6. **Waarschuwing voor demontage:**
   Probeer de horloge niet te demonteren. Dit kan de beschermende afdichtingen beschadigen.
7. **Drogen:**
   Gebruik geen föhn of verwarmde apparaten om de horloge te drogen.
8. **Gebruik in de sauna:**
   Draag de horloge niet in sauna's of andere warme omgevingen.
9. **Veroudering van materialen:**
   De water- en stofbestendigheid kan na verloop van tijd afnemen door materiaalveroudering. Deze bescherming is niet permanent.

1. INLEIDING

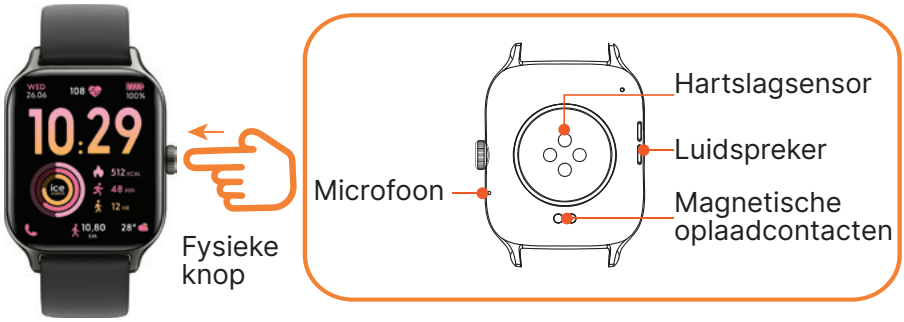
a. Hoe u uw horloge draagt

Zorg ervoor dat uw horloge minstens één vinger boven uw polsbot is en dat de sensor aan de achterkant uw huid raakt.

Draag het apparaat iets strakker wanneer u de hartslagmonitor gebruikt.



b. Overzicht van het product



c. Bediening van de fysieke knop

Korte druk

- Om het scherm te activeren wanneer het uit staat.
- Vanaf de hoofdklok-interface, korte druk om het menu te openen.
- Wanneer het scherm aan staat, druk twee keer kort om het uit te schakelen.
- Terugkeren naar de vorige interface.

Lange druk

- Om het horloge in te schakelen.
- Houd 3 seconden ingedrukt om de sportmodus te openen.
- Houd 5 seconden ingedrukt om het menu voor uitschakelen en herstarten te openen.
- Houd 8 seconden ingedrukt om direct geforceerd opnieuw op te starten.

Schermbediening

Veeg omhoog/ omlaag
- Om door het menu te bladeren.
- Om lange tekst/details te bekijken.text/ details.

Veeg naar links/ rechts
- Om door het menu te bladeren

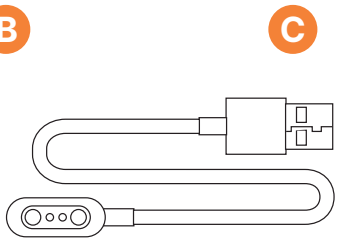
Tik op het scherm
- Om te bedienen volgens de instructies.

Tik en houd ingedrukt op het scherm
- Om te bedienen volgens de instructies.

2. AAN DE SLAG

ICE fit RT 3.0 smartwatch (met ingebouwde lithiumbatterij)

Gebruikershandleiding



Originele oplaadkabel

- Laad het horloge op om het te activeren en in te schakelen voor het eerste gebruik. Om op te laden, sluit u de magnetische oplaadkabel eenvoudig aan op de oplaadcontacten aan de achterkant van het horloge.

- Zoek naar «ICE fit» in de App Store, Google Play of scan de QR-code om de app te downloaden en te installeren.

- Meld u aan bij de app en stel uw persoonlijke gegevens in, evenals uw stappen- en gewichtsdoelen.

- Tik op de interface «Apparaat» op het pictogram «+» in de bovenhoek, uw telefoon begint met zoeken. Kies uit de apparatenlijst die is gevonden de naam van uw smartwatch om te koppelen met. U kunt het apparaat ook rechtstreeks koppelen door de QR-code van het ap- paraat te scannen met de scanfunctie.

Verbinding maken met de bluetoothoproepfunctie:

Bij de meeste Android-smartphones ziet u, eens uw horloge correct met de app is verbonden, een pop-upmelding 'KOPPELEN & VERBINDEN'. Koppel met 'ICE fit RT 3.0' om de verbinding te voltooien.

Voor alle iOS-smartphones en sommige Android-smartphones moet u, na het correct verbinden van uw horloge met de app, de instellingen van uw smartphone openen, 'ICE fit RT 3.0' zoeken en selecteren in de bluetoothlijst en er vervolgens op klikken om te koppelen. De bluetoothoproepfunctie kan worden gebruikt nadat uw apparaten zijn gekoppeld.

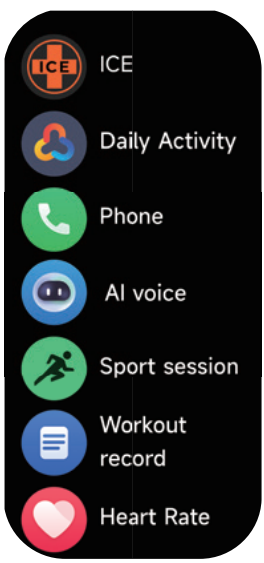
TIPS

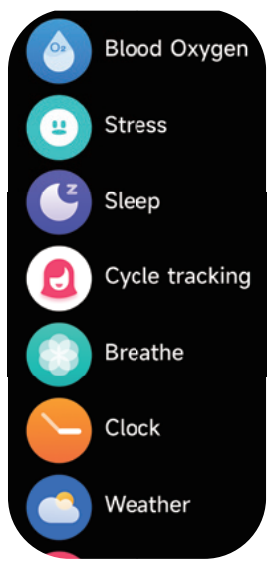
1. Upgrade de APP naar de nieuwste versie voor de beste ervaring.
2. We raden aan het horloge te gebruiken met een smartphone met Android 5.0 of IOS 9.0 of hoger.
3. De eerste keer dat u verbinding maakt met een iPhone, verschijnt de melding 'Koppelen'. Klik om te koppelen zodat inkomende oproepen en berichten worden doorgestuurd naar uw horloge.
4. De eerste keer dat u verbinding maakt met een Android-smartphone, verschijnt er een melding 'Machtigingen'. Volg de instructies en sta de vereiste machtigingen toe om te zorgen dat alle functies goed werken.
5. Om uw horloge succesvol te verbinden met uw smartphone, moet u op uw smartphone bluetooth, gps en het mobiel datanetwerk inschakelen.
6. Als het apparaat tijdens het gebruik niet kan worden gevonden of verbonden, reset uw horloge dan of schakel het uit en probeer het opnieuw.

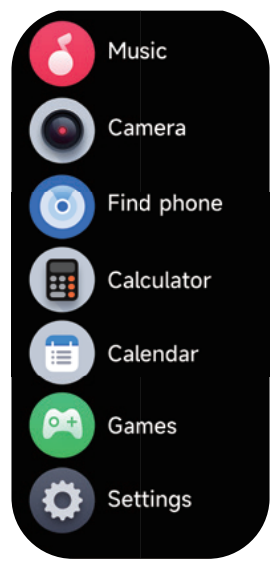
3. FUNCTIEBESCHRIJVING

Wijzerplaat Je kunt handmatig wisselen tussen wijzerplaten op het horloge of via de wijzerplaatinstellingen in de ICE fit-app. De app stelt je ook in staat om je wijzerplaat aan te passen. Extra wijzerplaten zijn beschikbaar om te downloaden via de Watch Face Market.

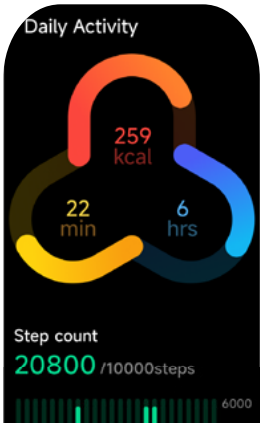
Lijst met apps Als het scherm aan is, druk dan op de fysieke knop om de app-lijst te openen.

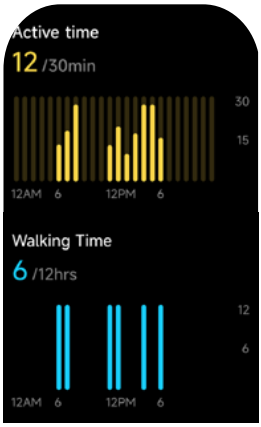




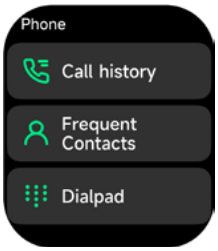


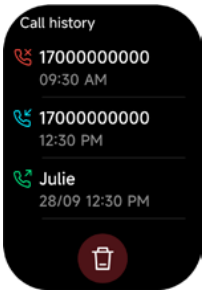
Activiteit Geeft de activiteitsgegevens van de dag weer: stappen, calorieën, duur van de activiteit, duur van het wandelen en weergave van grafiekgegevens, afstand van de dag, Weergave van hersteltijd, maximale zuurstofopnamegegevens en instelling van dagelijkse doelgegevens (activiteitstijd, calorieën, wandeltijd)

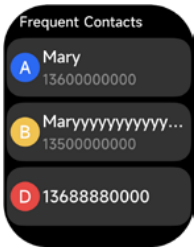


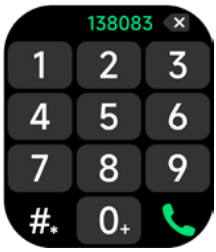


Telefoon Voeg via de app tot 20 veelgebruikte contacten toe aan je horloge en bel ze rechtstreeks vanaf je horloge. Bekijk je recente oproepgeschiedenis op het horloge en bel eenvoudig elk nummer uit de lijst. Je kunt het nummer kiezen via het toetsenblok.





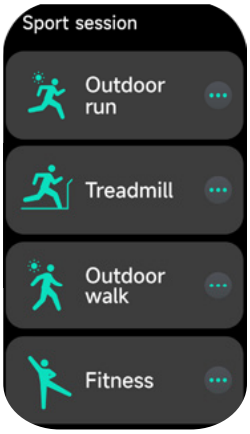


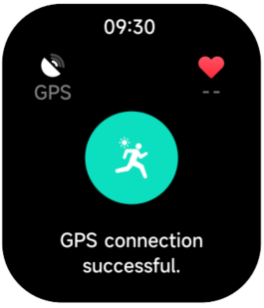


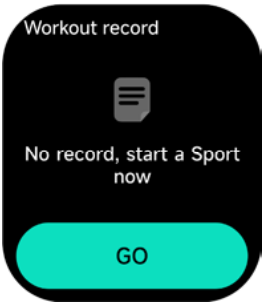
Workout Standaard kunnen maximaal 20 soorten oefeningen worden weergegeven: hardlopen in de buitenlucht & hardlopen in de binnenlucht & wandelen in de buitenlucht & aerobics & yoga & pilates & traditionele krachttraining & wandelen in de binnenlucht & hiken & fietsen in de buitenlucht & fietsen in de binnenlucht & zwemmen in het zwembad & roeimachine & crosstrainer. Op de ICE fit-app kunt u soorten oefeningen toevoegen of verwijderen, of de volgorde wijzigen waarin ze op het horloge worden weergegeven. Er zijn in totaal 100 soorten oefeningen beschikbaar op de app.

ICE Fit RT 3.0 ondersteunt intelligente herkening van oefeningen en detecteert automatisch activiteiten zoals hardlopen of wandelen. Het kan trainingen automatisch pauzeren of herinneringen sturen wanneer een oefening eindigt. Deze functie kan in de app worden in- of uitgeschakeld.

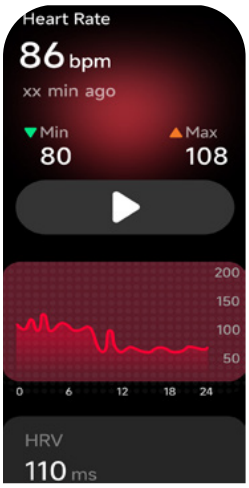
Je kunt je recente trainingsgegevens rechtstreeks op het horloge bekijken, inclusief gedetailleerde workoutgegevens. Trainingsgegevens zijn ook beschikbaar in de app voor verdere analyse.



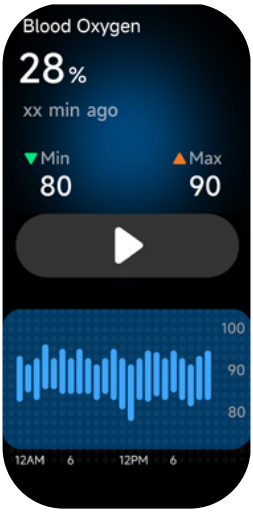




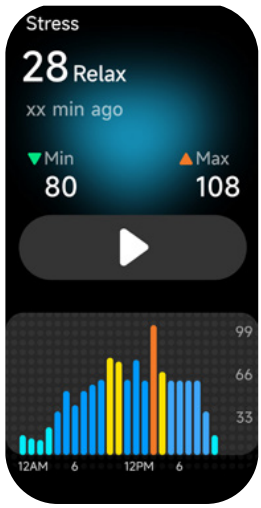
Hartslag U kunt de hartslag handmatig meten op het horloge. In de APP-instellingen kunt u de intelligente 24-uur sbewaking van de hartslag in-/uitschakelen of de hartgegevens bekijken. Houd uw arm en pols stil telkens wanneer de hartslag wordt gemeten en wacht geduldig tot de meting is voltooid. **(Deze informatie is uitsluitend bedoeld als referentie en mag niet worden gebruikt als basis voor medische beslissingen)**



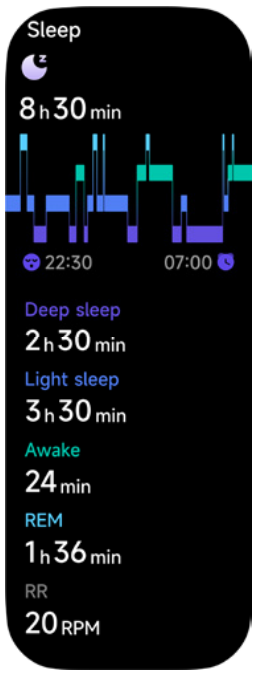
Bloedzuurstof U kunt handmatig bloedzuurstof meten op het horloge. Daarnaast ondersteunt het horloge automatische 24-uurs bloedzuurstofbewaking. In de app-instellingen kunt u deze functie in-/uitschakelen of de bloedzuurstofgegevens bekijken. Houd elke keer dat bloedzuurstof wordt gemeten uw arm en pols stil en wacht geduldig tot de meting is voltooid. **(Deze informatie is uitsluitend bedoeld als referentie en mag niet worden gebruikt als basis voor medische beslissingen)**



Spanning U kunt stress handmatig meten op het horloge. Bovendien ondersteunt het horloge automatische 24-uurs stressbewaking. In de APP-instellingen kunt u deze functie in-/uitschakelen of de stressgegevens bekijken. Houd uw arm en pols stil telkens wanneer stress wordt gemeten en wacht geduldig tot de meting is voltooid

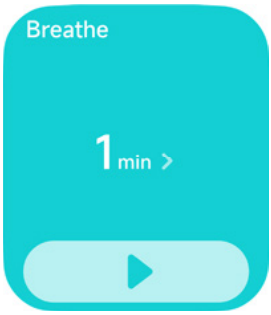


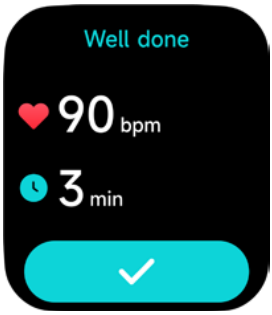
Slapen U kunt het meest recente slaapverslag en de slaapstatus in elke fase bekijken.



Cyclus volgen Nadat u het bijhouden van de menstruatiecyclus in de app hebt ingeschakeld, toont het horloge de opties hiervoor. U kunt de lengte van uw cyclus, het tijdstip van de herinnering en andere voorkeuren instellen. Het horloge stuurt u dan regelmatige herinneringen op basis van uw instellingen. **(Deze informatie is uitsluitend bedoeld als referentie en mag niet worden gebruikt als basis voor medische beslissingen)**

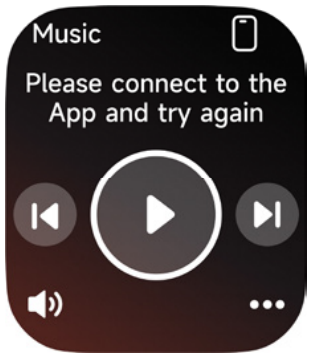
Ademhalen Open de Breathe-app en kies de duur. Klik om te starten en volg de vibratiefrequentie enanimatie-instructies om je ademhaling aan te passen en het zal je helpen te ontspannen.

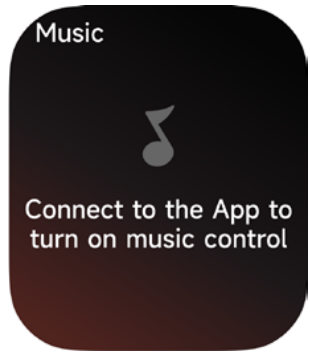




Weer Toont de huidige weers-omstandigheden en de weers-voorspelling voor de komende 6 dagen. Weersinformatie moet worden gekoppeld in de APP voor deze gegevens kunnen worden verkregen. Als de verbinding lange tijd verbroken is geweest, wordt de weersinformatie niet bijgewerkt.

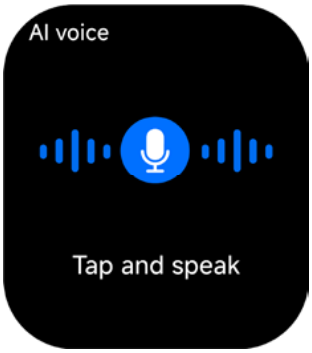
Muziek Wanneer het horloge is verbonden met de app, kunt u de mobiele muziekspeler bedienen om de functies «volgende, vorige», «afspelen\pauzeren» en «volume verhogen en verlagen» uit te voeren. Deze functie kan worden weergegeven\verbergen in d app-instellingen.





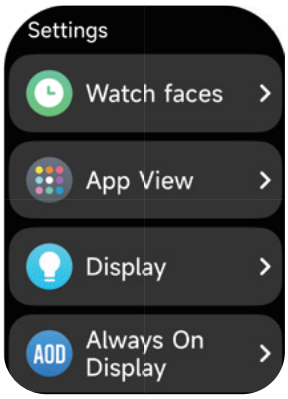
Camera Wanneer het horloge is verbonden met de app, kunt u handmatig de systeemcamera van de telefoon inschakelen om het maken van foto's te regelen.

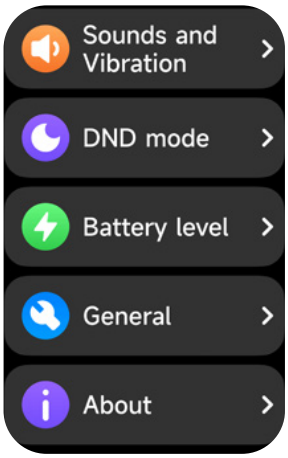
AI-stem Bedien de ingebouwde spraakassistenten van je telefoon, zoals Siri of Google Assistant, rechtstreeks vanaf je horloge met spraakopdrachten.



4. MEER FUNCTIES

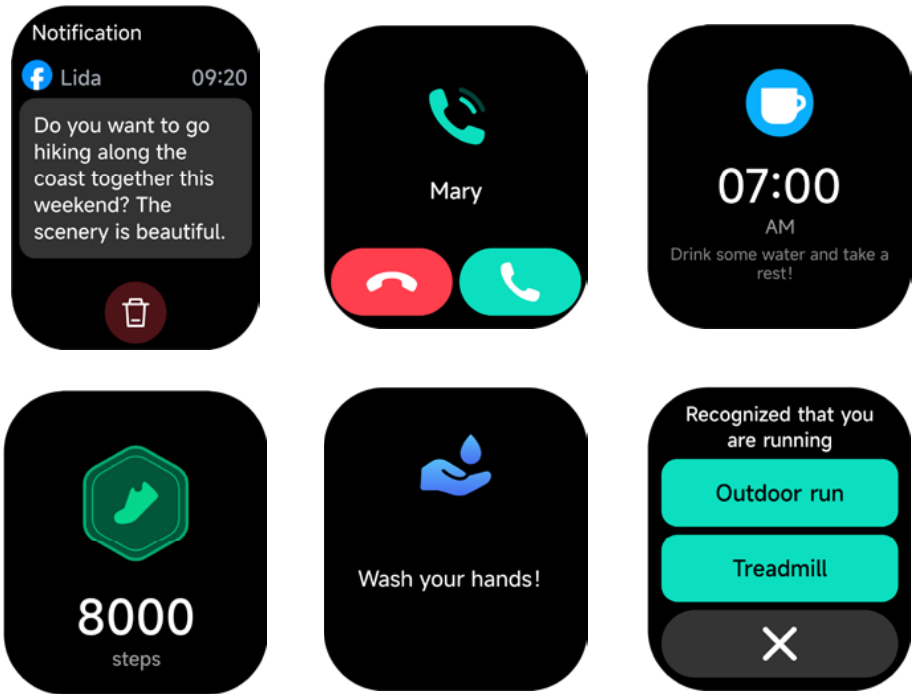
Timer, Alarm, Stopwatch, Kalender, Rekenmachine, Telefoon zoeken, enz.





5. HERINNERINGSMODULE

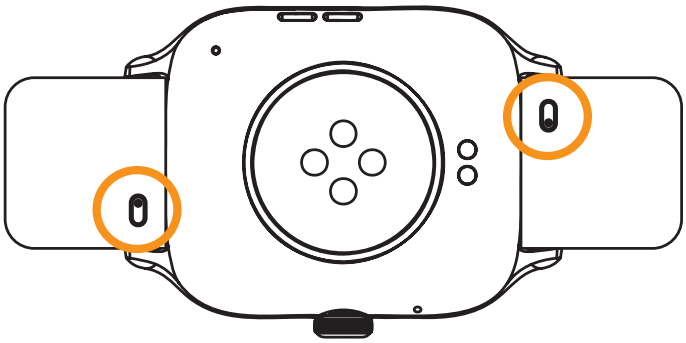
Het horloge ondersteunt meerdere herinneringsmodi, waaronder berichtherinnering, herinnering voor inkomende oproepen,drinkherinnering, herinnering voor trainingsdoel, enz.



6. TALEN

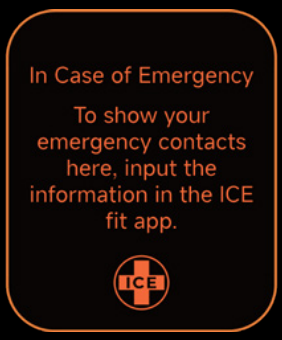
Engels, Frans, Nederlands, Spaans, Portugees, Duits, Italiaans, Pools, Japans en Vereenvoudigd Chinees.

HET BANDJE VERVANGEN



Verwijder het bandje van het horloge door het snelspanmechanisme op het bandje te verschuiven.

SMARTWATCH



IN CASE OF EMERGENCY

FUNKCJA SPECJALNA

Dzięki tej funkcji możesz przeglądać i bezpośrednio dzwonić do kontaktów alarmowych za pomocą połączeń Bluetooth. Upewnij się, że zegarek jest połączony z telefonem i funkcja połączeń jest aktywna. Możesz dodać do trzech kontaktów alarmowych z listy kontaktów telefonu za pośrednictwem aplikacji ICE fit.

Urządzenie Ice-Watch model ICE fit RT 3.0 (40mm) / ICE fit RT 3.0 (36mm) jest zgodne z wymaganiami dyrektywy europejskiej RED 2014/53/EU. Pełny dokument jest dostępny na stronie www.ice-watch.com

ZRZECZENIE SIĘ ODPOWIEDZIALNOŚCI

Ograniczenie odpowiedzialności: W żadnym wypadku nie ponosimy odpowiedzialności za jakiekolwiek straty lub szkody wynikające z użytkowania Urządzenia lub polegania na jakichkolwiek informacjach udostępnionych w Urządzeniu. Korzystanie z Urządzenia oraz poleganie na informacjach w nim zawartych odbywa się wyłącznie na własną odpowiedzialność.

Poniższy symbol oznacza, że zgodnie z lokalnymi przepisami prawa produkt i/lub jego bateria powinny być utylizowane oddzielnie od odpadów komunalnych. Gdy produkt osiągnie koniec swojego okresu użytkowania, należy oddać go do punktu zbiórki wyznaczonego przez lokalne władze. Oddzielna zbiórka i recykling produktu i/lub jego baterii podczas utylizacji przyczynią się do ochrony zasobów naturalnych i zapewnią przetwarzanie w sposób bezpieczny dla zdrowia ludzkiego i środowiska.

GWARANCJA

Każdy zegarek objęty jest 2-LETNIĄ GWARANCJĄ LOKALNĄ na wady materiałowe i wykonania. Gwarancja obejmuje wszystkie elementy z wyjątkiem baterii, paska i kabla ładującego.

Poniższe przyczyny usterek nie są objęte bezpłatną usługą gwarancyjną:

1. Samodzielny montaż lub demontaż.
2. Uszkodzenia powstałe w wyniku upuszczenia zegarka podczas użytkowania.
3. Wszelkie uszkodzenia spowodowane przez człowieka lub osoby trzecie, niewłaściwe użytkowanie (np.: woda w smartwatchu, pęknięcia spowodowane siłami zewnętrznymi, zarysowania podczas użytkowania itp.)

W celu skorzystania z usług posprzedażnych należy przedstawić kartę gwarancyjną z wypełnionymi wszystkimi danymi.

W celu realizacji gwarancji prosimy o kontakt bezpośrednio ze sprzedawcą.

Niniejsza ograniczona gwarancja traci ważność, jeśli stwierdzi się, że wada została spowodowana niewłaściwym użytkowaniem lub manipulacją przy zegarku.

WSKAZÓWKI

1. Aby zapewnić wodoodporność produktu, nie otwieraj tylnej pokrywy zegarka bez upoważnienia i nie zanurzaj go w gorącej wodzie, gorącej herbacie ani w żadnych żrących cieczach.
2. Ten produkt zawiera baterię litową — należy oddać go do wyznaczonego punktu recyklingu baterii.
3. Jeśli smartwatch nie włącza się po dłuższym czasie nieużywania, proszę wyczyścić metalowe piny ładowania suchą ściereczką, aby zapewnić prawidłowe połączenie.
4. Podłącz kabel ładujący do portu ładowania zegarka, upewnij się, że metalowe piny są całkowicie połączone. Proszę używać odpowiednich adapterów zasilania o parametrach 5V, 0.5A.

Uwagi:

- Firma zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w treści niniejszej instrukcji bez wcześniejszego powiadomienia. To normalne, że niektóre funkcje mogą się różnić w zależności od wersji oprogramowania.
- Przed pierwszym użyciem naładuj urządzenie za pomocą dołączonego kabla przez co najmniej 2 godziny. Używaj wyłącznie dołączonego kabla do ładowania. Nie pozostawiaj urządzenia bez nadzoru podczas ładowania.
- Przed rozpoczęciem korzystania z produktu należy połączyć go z aplikacją, aby zsynchronizować czas i ustawić dane osobowe.
- Produkt posiada klasę wodoszczelności 5 ATM, ale nie nadaje się do nurkowania ani snorkelingu. Gorąca woda, herbata i substancje żrące mogą uszkodzić zegarek. Uszkodzenia spowodowane przez te substancje nie są objęte gwarancją ani bezpłatnym serwisem.
- Przed pierwszym użyciem dokładnie przeczytaj instrukcję obsługi i zachowaj ją do przyszłego wglądu.

! Wytyczne dotyczące wodoodporności i pyłoszczelności 5 ATM

Twój smartwatch ma klasę wodoodporności i pyłoszczelności 5 ATM. Aby zachować jego wydajność i trwałość, stosuj się do poniższych zaleceń:

1. **Dozwolone użycie:**
   Zegarek nadaje się do codziennych czynności, takich jak zmywanie, zachlapania i pływanie w płytkiej wodzie.
   ✗ *Nie używaj go podczas nurkowania ani snorkelingu.*
2. **Używanie przycisków:**
   ✗ *Nie naciskaj ani nie obracaj bocznego przycisku, gdy zegarek jest pod wodą. Nie jest przystosowany do działania pod wodą.*
3. **Kontakt z cieczami i chemikaliami:**
   ✓ Po kontakcie z wodą morską, basenową, z mydłem, olejem, perfumami, kremem przeciwsłonecznym, środkiem dezynfekującym lub kosmetykami opłucz zegarek czystą wodą i dokładnie wysusz.

POLISH

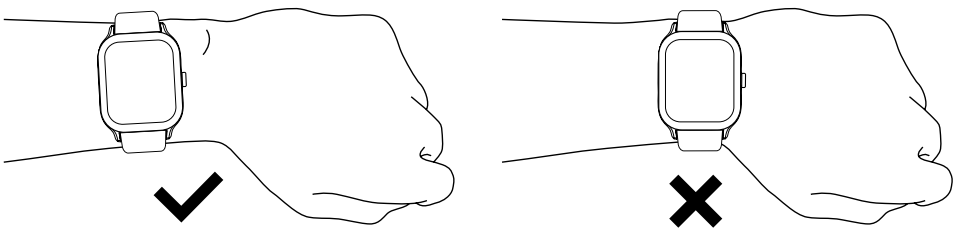
4. **Unikaj zanurzania w gorących lub żrących cieczach:**
   Nie zanurzaj zegarka w gorącej wodzie, herbacie ani agresywnych substancjach.
5. **Uszkodzenia mechaniczne:**
   Upadki lub uderzenia mogą osłabić wodoodporność i pyłoszczelność.
6. **Ostrzeżenie przed demontażem:**
   Nie próbuj samodzielnie rozkładać zegarka — może to uszkodzić uszczelki ochronne.
7. **Wskazówki dotyczące suszenia:**
   Nie używaj suszarki do włosów ani urządzeń grzewczych do suszenia zegarka.
8. **Użytkowanie w saunie:**
   Nie noś zegarka w saunach ani w gorącym otoczeniu.
9. **Starzenie się materiałów:**
   Z biegiem czasu ochrona może się zmniejszyć z powodu starzenia się materiałów. Nie jest to ochrona trwała

1. INTRODUCTION

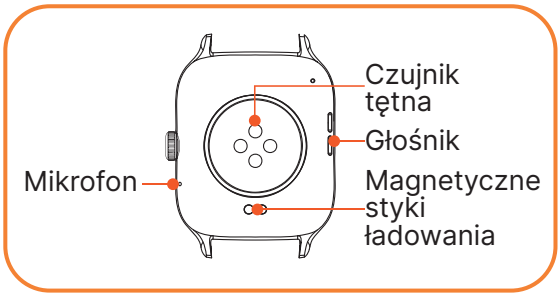
a. Jak nosić zegarek

Należy nosić urządzenie prawidłowo na nadgarstku, około jeden palec nad kością nadgarstka i dopasować je do wygodnej pozycji. Poniższy obrazek jako odniesienie.

Podczas korzystania z funkcji pomiaru tętna należy nosić urządzenie nieco ciaśniej.



b. Przegląd produktu



c. Obsługa fizycznego przycisku

Krótkie naciśnięcie

- Aby wybudzić ekran, gdy jest wyłączony.
- Z ekranu głównego krótkie naciśnięcie otwiera menu.
- Gdy ekran jest włączony, naciśnij dwa razy krótko, aby go wyłączyć.
- Powrót do poprzedniego ekranu.

Długie naciśnięcie

- Aby włączyć zegarek.
- Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby wejść w tryb sportowy.
- Przytrzymaj przez 5 sekund, aby otworzyć menu wyłączenia i ponownego uruchomienia.
- Przytrzymaj przez 8 sekund, aby wymusić natychmiastowe ponowne uruchomienie.

Obsługa ekranu

Przesuń w górę/w dół
- Aby przewijać menu.
- Aby przeglądać długie teksty/ szczegóły.

Przesuń w lewo/prawo
- Aby przewijać menu.

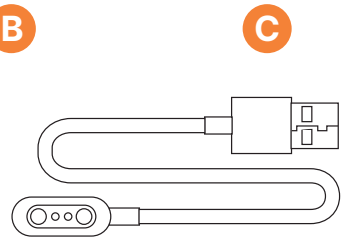
Dotknij ekranu
- Aby wykonać operację zgodnie z komunikatami

Dotknij i przytrzymaj ekran
- Aby przełączać się między różnymi tarczami zegarka.

2. ROZPOCZĘCIE

Inteligentny zegarek ICE fit RT 3.0 (z wbudowanym bateria litowa)

Instrukcja obsługi



Oryginalny kabel ładujący

- Naładuj zegarek, aby go aktywować i włącz przed‘ pierwszym użyciem. Aby naładować, wystarczy podłączyć magnetyczny kabel ładujący do styków ładowania znajdujących się z tyłu zegarka.

- Wyszukaj „ICE fit” w App Store, Google Play lub zeskanuj kod QR, aby pobrać i zainstalować aplikację.

- Zaloguj się do aplikacji i ustaw swoje dane osobowe, a także cele dotyczące liczby kroków i wagi.

- Winterfejsie „Urządzenie” dotknij ikony „+” w prawym górnym rogu, telefon rozpocznie wyszukiwanie. Z znalezionej listy urządzeń wybierz nazwę inteligentnego zegarka, z którym chcesz się sparować. Możesz także połączyć urządzenie bezpośrednio, skanując kod QR urządzenia za pomocą funkcji skanowania.

Jak połączyć funkcję połączeń Bluetooth:

W większości telefonów z systemem Android, po prawidłowym połączeniu zegarka z aplikacją, pojawi się wyskakujące przypomnienie „SPARUJ I POŁĄCZ". Wybierz parowanie z „ICE fit RT 3.0", a połączenie zostanie zakończone.

Dla wszystkich telefonów iOS oraz niektórych telefonów z systemem Android, po prawidłowym połączeniu zegarka z aplikacją, należy przejść do strony ustawień telefonu, wyszukać i wybrać „ICE fit RT 3.0" na liście Bluetooth, a następnie kliknąć, aby sparować. Funkcja połączeń Bluetooth będzie dostępna po sparowaniu urządzeń.

WSKAZÓWKI

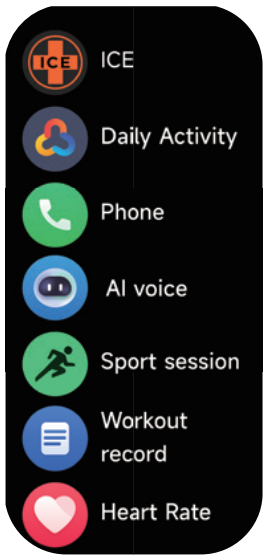
1. Zaktualizuj APLIKACJĘ do najnowszej wersji, aby zapewnić najlepsze wrażenia.
2. Zaleca się używanie zegarka z telefonem działającym na systemie Android 5.0 lub iOS 9.0 albo nowszym.
3. Podczas pierwszego połączenia z iPhone'em pojawi się komunikat „Paruj". Kliknij, aby sparować, dzięki czemu połączenia przychodzące i wiadomości będą trafiać na zegarek.
4. Podczas pierwszego połączenia z telefonem z Androidem pojawi się przypomnienie „Uprawnienia", postępuj zgodnie z instrukcjami i zezwól na wymagane uprawnienia, aby wszystkie funkcje działały prawidłowo.
5. Aby poprawnie połączyć zegarek z telefonem, włącz w telefonie Bluetooth, GPS oraz połączenie z siecią.
6. Jeśli urządzenie nie zostanie wykryte lub połączone podczas użytkowania, zresetuj zegarek lub go wyłącz, a następnie spróbuj ponownie.

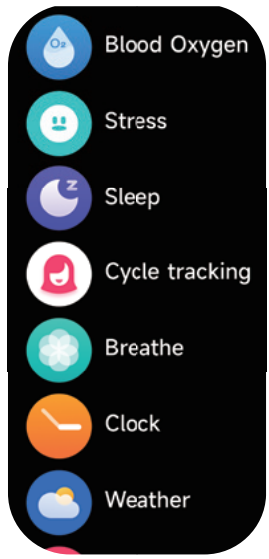
POLISH

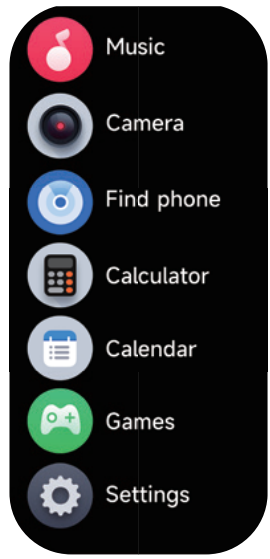
3. OPIS FUNKCJI

Wybierz Możesz przełączać się między nimi ręcznie na zegarku lub w ustawieniach tarczy zegarka w aplikacji VeryFit. Tarczę zegarka możesz także dostosować w aplikacji. Więcej tarcz zegarków można pobrać z „Watch Face Market”

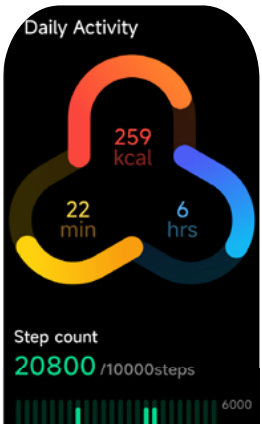
Lista zastosowań Gdy ekran jest włączony, naciśnij fizyczny przycisk, aby otworzyć listę aplikacji.

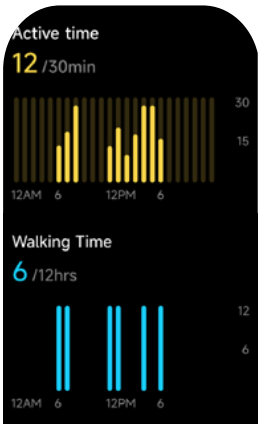




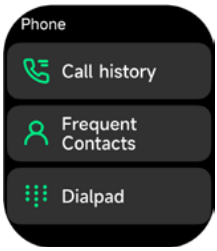


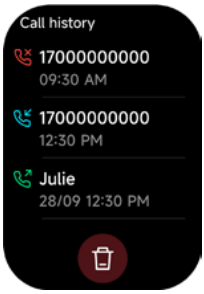
Działalność Wyświetla dane dotyczące aktywności dnia: liczbę kroków, liczbę kalorii, czas trwania aktywności, czas trwania spaceru oraz dane wykresu, dystans dnia, Czas regeneracji, wyświetlanie danych maksymalnego poboru tlenu i ustawianie dziennych danych docelowych. (czas aktywności, kalorie, czas chodzenia)

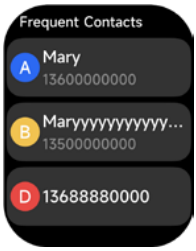


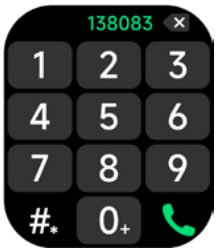


Telefon Do swojego zegarka możesz dodać maksymalnie 20 częstych kontaktów aplikację, a następnie zadzwoń do tych kontaktów na zegarku. Możesz przeglądać historię ostatnich połączeń na ze garku i dzwonić numery wyświetlane w historii połączeń. Możesz wykonywać połączenia za pomocą dialerazegarka







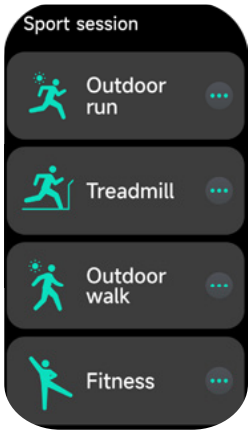


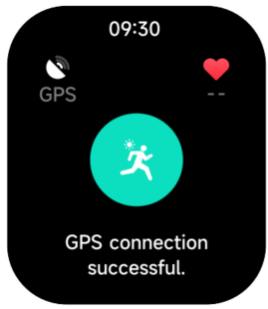
Trening Domyślnie można wyświetlić do 20 rodzajów ćwiczeń: bieganie na świeżym powietrzu i bieganie w pomieszczeniu i spacery na świeżym powietrzu i aerobik i joga i pilates i tradycyjny trening siłowy i spacery w pomieszczeniu i piesze wędrówki i jazda na rowerze na świeżym powietrzu i jazda na rowerze w pomieszczeniu i pływanie w basenie i wioślarz i maszyna eliptyczna. W aplikacji ICE fit możesz dodawać lub usuwać rodzaje ćwiczeń lub zmieniać

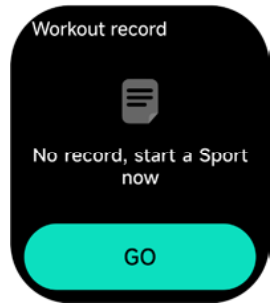
kolejność ich wyświetlania na zegarku. W aplikacji dostępnych jest łącznie 100 rodzajów ćwiczeń.

ICE fit RT 3.0 obsługuje inteligentne rozpoznawanie ćwiczeń. Potrafi rozpoznać czy użytkownik biegnie/chodzi. Obsługuje automatyczne wstrzymywanie ćwiczenie lub przypomnienie o zakończeniu ćwiczenia. Ta funkcja może być włączyć/wyłączyć w aplikacji.

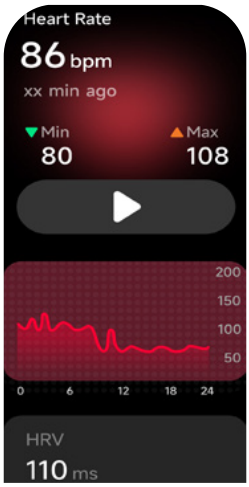
Możesz przeglądać swoje ostatnie zapisy ćwiczeń na zegarku, w tym szczegółowe dane dotyczące Twoich ćwiczeń; możesz także przeglądać zapisy ćwiczeń w aplikacji.



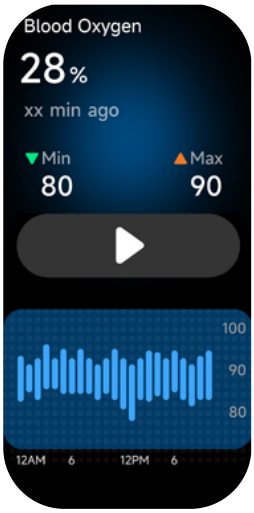




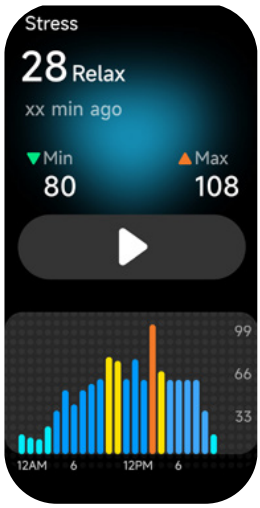
Tętno Możesz ręcznie zmierzyć tętno na zegarku. W ustawieniach aplikacji możesz włączać/wyłączać inteligentną aplikację przez całą dobę monitorowanie tętna lub wyświetlanie danych tętna. Przy każdym pomiarze tętna trzymaj ramię i nadgarstek nieruchomo i poczekaj cierpliwie aż pomiar się zakończy. **(Informacje te mają charakter wyłącznie poglądowy i nie mogą być podstawą do podejmowania decyzji medycznych)**



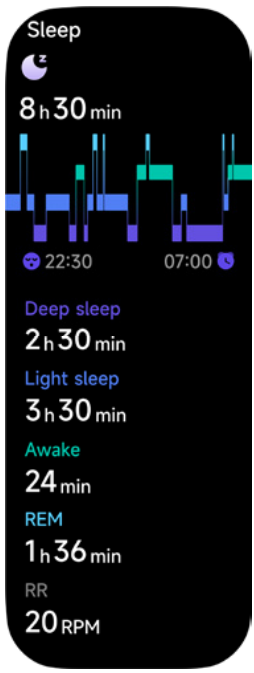
Tlen we krwi Możesz ręcznie zmierzyć zawartość tlenu we krwi NA the oglądaj . Ponadto , oglądać obsługuje automatyczne całodobowe monitorowanie poziomu tlenu we krwi. W ust awieniach aplikacji możesz włączyć/wyłączyć tę funkcję lub wyświetlić dane dotyczące zawartości tlenu we krwi. Za każdym razem, gdy mierzony jest poziom tlenu we krwi, trzymaj ramię i nadgarstek nieruchomo i cierpliwie czekaj, aż pomiar się zakończy. **(Informacje te mają charakter wyłącznie poglądowy i nie mogą być podstawą do podejmowania decyzji medycznych)**



Stres Możesz ręcznie zmierzyć obciążenie na zegarku. Ponadto zegarek obsługuje automatyczny, całodobowy monitoring stresu. W ustawieniach aplikacji możesz włączyć/wyłączyć tę funkcję lub wyświetlić dane dotyczące stresu. Za każdym razem, gdy mierzone jest obciążenie, trzymaj ramię i nadgarstek nieruchomo i poczekaj cierpliwie aż pomiar się zakończy.

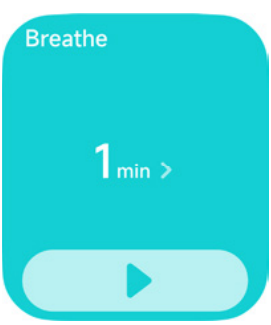


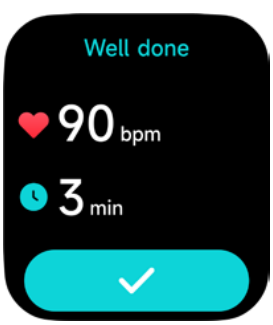
Sen Na każdym etapie możesz wyświetlić najnowszy zapis snu i stan snu.



Cykl śledzenie Po włączeniu funkcji monitorowania cyklu menstruacyjnego w aplikacji, zegarek wyświetli opcje śledzenia cyklu. Można ustawić długość cyklu, godzinę przypomnień i inne preferencje. Zegarek będzie następnie wysyłał okresowe przypomnienia na podstawie Twoich ustawień. **(Informacje te mają charakter wyłącznie poglądowy i nie mogą być podstawą do podejmowania decyzji medycznych)**

Oddychać Wejdź do aplikacji Relax i wybierz czas trwania. Kliknij, aby rozpocząć, a następnie postępuj zgodnie z częstotliwością wibracji i instrukcjami animacji, aby dostosować oddech, co pomoże Ci się zrelaksować.

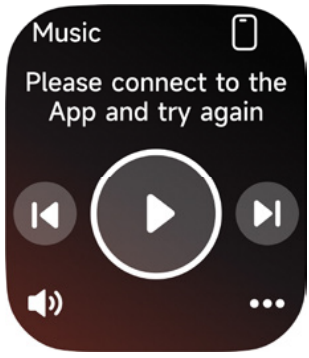


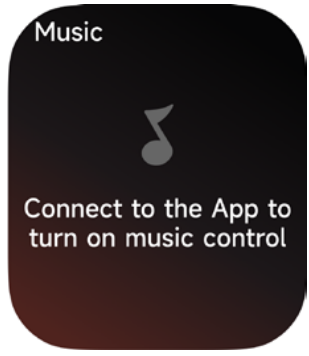


POLISH

Pogoda Wyświetla aktualne warunki pogodowe oraz prognozę pogody na kolejne 6 dni. Informacje pogodowe muszą być połączone z APLIKACJĄ, aby dane mogły zostać pobrane. Jeśli połączenie zostało przerwane na dłuższy czas, informacje pogodowe nie będą aktualizowane.

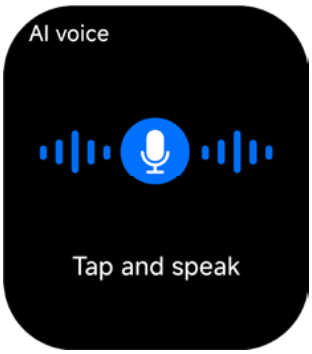
Muzyka Gdy zegarek jest podłączony do aplikacji, możesz sterować mobilnym odtwarzaczem muzyki, aby wykony wać funkcje „następny, poprzedni”, „odtwarzanie/pau za”oraz „zwiększanie i zmniejszanie głośności”. Tę funkcję można wyświetlić/ukryć w ustawieniach aplikacji.





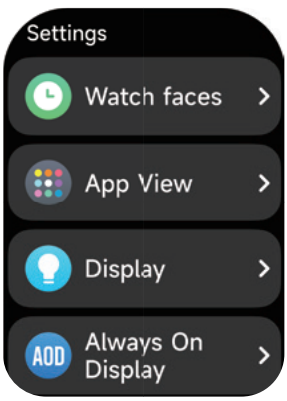
Kamera Gdy zegarek jest połączony z aplikacją, możesz to zrobić ręcznie włącz aparat systemowy telefonu, aby kontrolować robienie zdjęć.

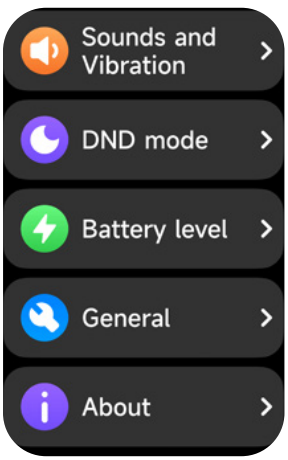
Głos AI Steruj wbudowanymi asystentami głosowymi telefonu, takimi jak Siri i Asystent Google, wprowadzając polecenia głosowe na zegarku.



4. WIĘCEJ FUNKCJI:

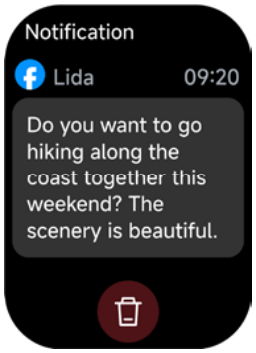
Zegarek obsługuje wiele trybów przypomnień, w tym przypomnienie o wiadomościach, przypomnienie o połączeniu przychodzącym, przypomnienie o piciu, przypomnienie o celu ćwiczeń, itp.

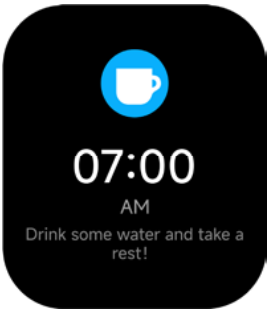


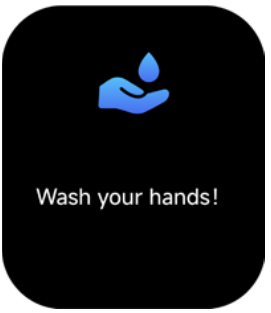


5. MODUŁ PRZYPOMNIEŃ

Zegarek obsługuje wiele trybów przypomnień, w tym przypomnienie o wiadomościach, przypomnienie o połączeniu przychodzącym, przypomnienie o piciu, przypomnienie o celu ćwiczeń, itp.



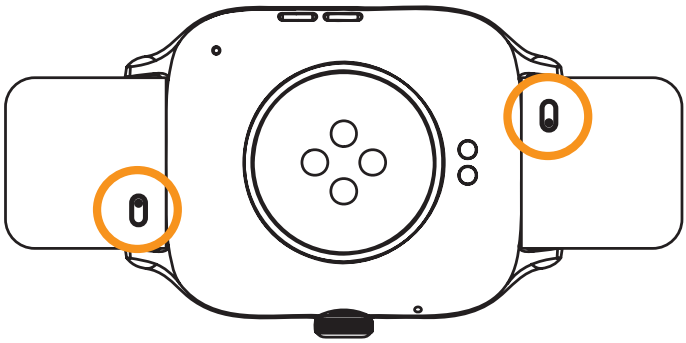




6. JĘZYKI

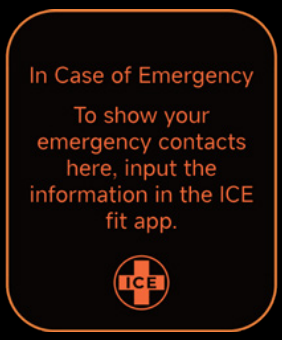
Angielski, Francuski, Niderlandzki, Hiszpański, Portugalski, Niemiecki, Włoski, Polski, Japoński i Chiński uproszczony.

WYMIANA PASKA



Zdejmij pasek z zegarka, przesuwając szybkozłączkę znajdującą się na pasku.

SMARTWATCH



IN CASE OF EMERGENCY

FUNÇÃO ESPECIAL

A partir desta função, você pode visualizar e ligar diretamente para os contatos de emergência usando chamadas Bluetooth. Certifique-se de que o relógio esteja conectado ao seu telefone e que a função de chamadas esteja ativada. Você pode adicionar até três contatos de emergência a partir da lista de contatos do seu telefone através do aplicativo ICE fit.

O equipamento Ice-Watch modelo ICE fit RT 3.0 (40mm) / ICE fit RT 3.0 (36mm) está em conformidade com os requisitos da Diretiva Europeia RED 2014/53/EU. O documento completo está disponível em www.ice-watch.com

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Limitação de Responsabilidade: Sob nenhuma circunstância assumimos qualquer responsabilidade pela perda ou dano de qualquer tipo incorrido como resultado do seu uso do Dispositivo ou da forma como confia nas informações fornecidas pelo Dispositivo. O seu uso do Dispositivo e a forma como confia nas informações do Dispositivo são uma decisão exclusivamente sua.

Este símbolo indica que, de acordo com as leis e regulamentos locais, o produto e/ou a bateria devem ser descartados separadamente do lixo doméstico. Quando atingir o fim da vida útil, leve-o a um ponto de recolha designado pelas autoridades locais. A recolha seletiva e a reciclagem contribuem para a preservação dos recursos naturais e garantem uma reciclagem segura para a saúde humana e o meio ambiente.

GARANTIA

Cada relógio vem com uma **GARANTIA LOCAL DE 2 ANOS** contra defeitos nos materiais e fabrico. Esta garantia cobre todos os componentes, com exceção da bateria, da bracelete e do carregador.

As causas seguintes de defeitos não são abrangidas pelo serviço de garantia:

1. Montagem ou desmontagem pessoal.
2. Danos causados por uma queda do relógio durante a utilização.
3. Qualquer dano causado pelo homem ou por falha de terceiros, uso impróprio (como: água no smartwatch, estilhaçamento devido a forças externas, riscos durante o uso, etc.).

Forneça o cartão de garantia com todos os detalhes preenchidos quando solicitar serviços pós-venda.

Entre em contacto diretamente com os revendedores para solicitar serviços da garantia.

Esta garantia limitada será considerada nula se for apurado que o defeito foi causado por abuso ou adulteração do relógio.

DICAS

1. Para garantir a resistência à água do produto, não abra a tampa traseira do relógio sem autorização e não o mergulhe em água quente, chá quente ou líquidos corrosivos.
2. Este produto contém uma bateria de lítio, leve-o a um ponto de reciclagem de baterias designado para a reciclagem do produto.
3. Se o relógio inteligente não puder ser ligado após ter ficado sem uso por um longo tempo, limpe os pinos de carregamento de metal com um pano seco para garantir que possam conectar-se adequadamente.
4. Conecte o cabo de carregamento à porta de carregamento do relógio, certifique-se de que os pinos metálicos estejam completamente conectados. Por favor, use os adaptadores de carregamento corretos que são 5V, 0,5A.

Notas :

- A marca reserva-se o direito de alterar os conteúdos deste manual sem qualquer aviso. É normal que algumas funções variem de acordo com a versão do software.
- Por favor, carregue este produto com o carregador que foi fornecido com o mesmo, durante pelo menos 2 horas antes de o utilizar. Utilize apenas o carregador incluído para carregar a bateria. Por favor, não deixe o relógio a carregar sem supervisão.
- Antes de utilizar o produto, deverá aceder à APP para sincronizar as horas e definir as suas informações pessoais.
- Este produto tem uma classificação de resistência à água de 5 ATM, mas não é adequado para mergulho ou snorkeling. Água quente, chá e líquidos corrosivos podem danificar o relógio. Danos causados por esses líquidos não estão cobertos pela garantia do produto nem pelos serviços de manutenção gratuitos.
- Por favor, leia o manual do utilizador com atenção antes da primeira utilização e guarde-o adequadamente para referência futura.

! Diretrizes de resistência à água e poeira 5 ATM

Seu smartwatch é classificado como 5 ATM para resistência à água e poeira. Para manter seu desempenho e durabilidade, siga estas precauções:

1. **Uso permitido:**
   O relógio é adequado para atividades diárias como lavar louça, respingos e natação em águas rasas.
   ✗ *Não o utilize em atividades com alta pressão de água, como mergulho ou snorkel.*
2. **Uso dos botões:**
   ✗ *Não pressione nem gire o botão lateral enquanto o relógio estiver submerso. Ele não foi projetado para uso subaquático.*
3. **Exposição a líquidos e produtos químicos:**
   ✓ Se exposto a água salgada, clorada, com sabão, óleo, perfume, protetor solar, álcool em gel ou cosméticos, enxágue com água limpa e seque bem.

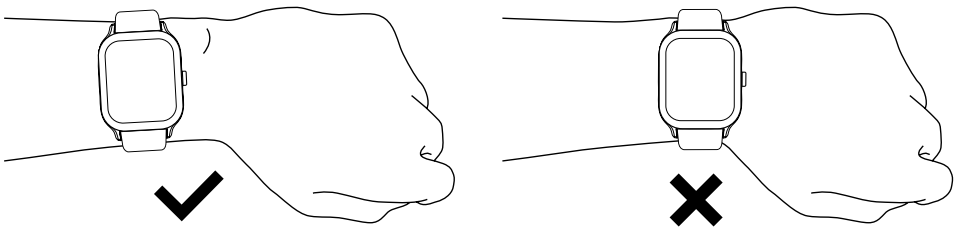
4. **Evite imersão em líquidos quentes ou corrosivos:**
   ❌ *Não mergulhe o relógio em água quente, chá ou substâncias corrosivas.*
5. **Danos por impacto:**
   ⚠️ Quedas ou impactos podem comprometer a resistência à água e poeira.
6. **Aviso sobre desmontagem:**
   ❌ *Não tente desmontar o relógio. Isso pode danificar as vedações protetoras.*
7. **Instruções de secagem:**
   ❌ *Não use secadores de cabelo ou aparelhos aquecidos para secar o relógio.*
8. **Uso em saunas:**
   ❌ *Não use o relógio em saunas ou ambientes com alta temperatura.*
9. **Envelhecimento de materiais:**
   ⌛ A resistência à água e poeira pode diminuir com o tempo devido ao envelhecimento dos materiais. Esta proteção não é permanente.

1. INTRODUÇÃO

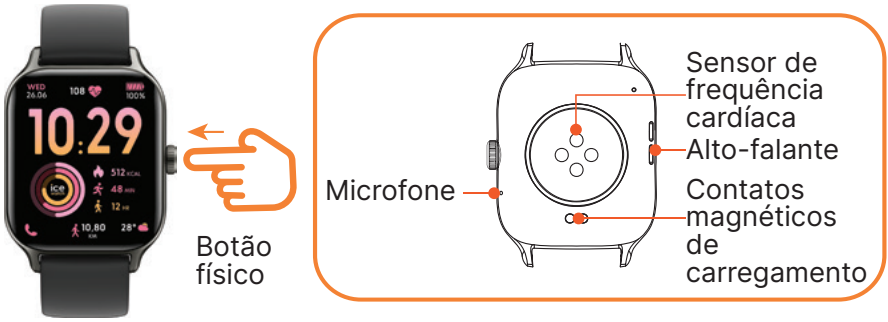
a. Como usar o seu relógio

Certifique-se de que seu relógio esteja pelo menos a um dedo acima do osso do pulso e de que o sensor na parte de trás toque sua pele.

Por favor, use o dispositivo um pouco mais apertado quando estiver usando o monitor de frequência cardíaca.



b. Visão geral do produto



c. Operação do botão físico

Pressão curta

- Para ativar a tela quando estiver desligada.
- A partir da interface do mostrador principal, pressione brevemente para acessar o menu.
- Quando a tela estiver ligada, pressione duas vezes rapidamente para desligá-la.
- Voltar para a interface anterior.

Pressão longa

- Para ligar o relógio.
- Pressione e segure por 3 segundos para entrar no modo Esporte.
- Pressione e segure por 5 segundos para abrir o menu de desligamento e reinício.
- Pressione e segure por 8 segundos para forçar a reinicialização imediata.

Operação da tela

Deslizar para cima/ baixo
- Para alternar entre os menus.
- Para visualizar textos/detalhes longos.

Deslizar para a esquerda/ direita
- Para alternar entre os menus.

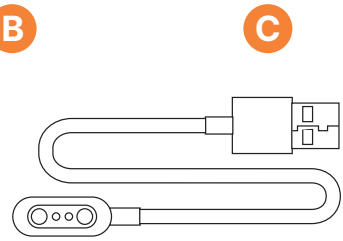
Toque na tela
- Para operar de acordo com as instruções exibidas.

Toque e segure na tela
- Para operar de acordo com as instruções exibidas.

2. COMEÇANDO

Relógio inteligente ICE fit RT 3.0 (com built-in bateria de lítio)

Manual do usuário



Cabo de carregamento original

- Carregue o relógio para ativá-lo e ligue-o antes do primeiro uso. Para carregar, basta conectar o cabo magnético de carregamento aos contatos de carregamento localizados na parte traseira do relógio.

- Pesquise « ICE fit ” na App Store, Google Play ou escaneie código QR para baixar e instalar o aplicativo.

- Faça login no aplicativo e defina suas informações pessoais, bem como suas metas de passos e peso.

- Na interface «Dispositivo» , toque no ícone «+» no canto superior direito, seu telefone inicia a pesquisa. Na lista de dispositivos encontrados, escolha o nome do seu relógio inteligente para emparelhar. Você também pode vincular o dispositivo diretamente digitalizando o código QR do dispositivo usando a função de digitalização

Como associar a funcionalidade de chamadas através do Bluetooth:

Na maioria dos telefones Android, quando o seu relógio estiver corretamente ligado à APP, verá um aviso para "EMPARELHAR E LIGAR". Selecione "ICE fit RT 3.0", para concluir o emparelhamento.

Em todos os telemóveis iOS e em alguns Android, quando o seu relógio estiver corretamente ligado à APP, deverá aceder às definições do seu telemóvel, procurar "ICE fit RT 3.0" na lista dos dispositivos Bluetooth e selecionar para emparelhar. A funcionalidade de chamadas através de Bluetooth estará ativa após o emparelhamento dos dispositivos.

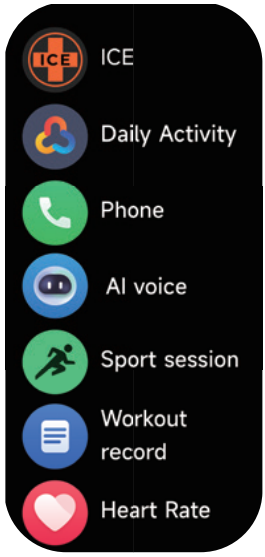
DICAS

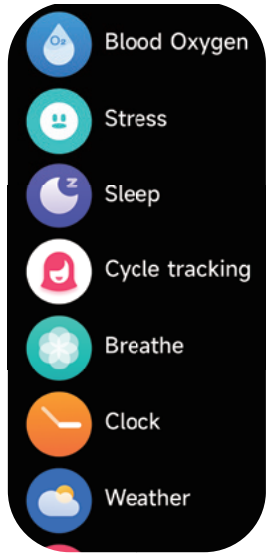
1. Por favor, atualize a APP para a versão mais recente para garantir uma experiência otimizada.
2. Recomenda-se a utilização do relógio com telemóveis que possuam sistemas Android 5.0 ou IOS 9.0, ou superior.
3. Na primeira vez que se ligar com um iPhone, o lembrete "Emparelhar" aparecerá. Selecione emparelhar para que possa receber chamadas e mensagens no seu relógio.
4. Na primeira vez que se ligar a um telemóvel Android, o aviso "Permissões" aparecerá, por favor siga as instruções e ative as permissões necessárias para que todas as funções funcionem corretamente.
5. Para uma ligação correta entre o seu relógio e o seu telemóvel, por favor ative no seu telemóvel o Bluetooth, a localização e a internet.
6. Se o dispositivo não puder ser encontrado ou ligado durante a utilização, por favor reinicie ou desligue o seu telemóvel e tente novamente.

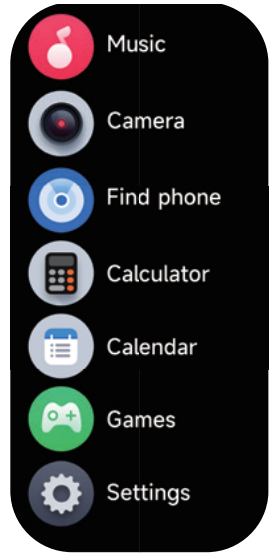
3. DESCRIÇÃO DA FUNÇÃO

Disque Você pode alternar entre eles manualmente no relógio ou nas configurações do mostrador do aplicativo ICE fit. Você também pode personalizar o mostrador do relógio no aplicativo. Mais mostradores de relógio estão disponíveis para download no «Watch Face Market».

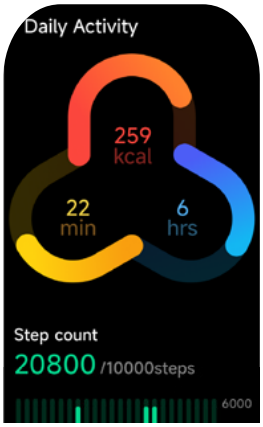
Lista de aplicativos Com a tela ligada, pressione o botão físico para abrir a lista de aplicativos.

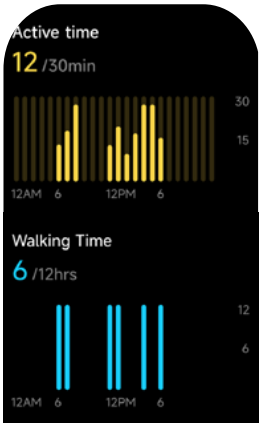




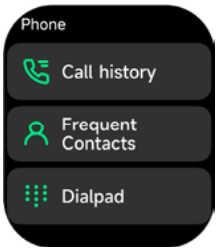


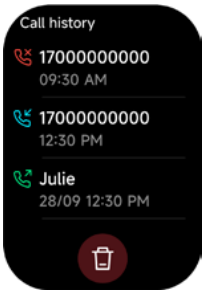
Atividade Apresenta os dados da atividade do dia: passos, calorias, duração da atividade, duração da caminhada e apresentação dos dados do gráfico, distância do dia,Tempo de recuperação, apresentação de dados de consumo máximo de oxigénio e definição de dados de objetivos diários (tempo de atividade, calorias, tempo de caminhada)

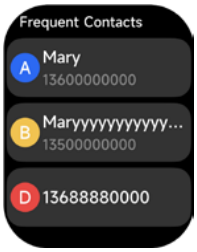


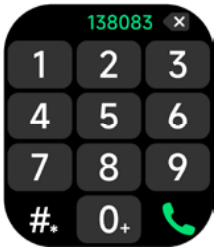


Telefone Você pode adicionar até 20 contatos frequentes ao seu relógio através o aplicativo e ligue para esses contatos no seu relógio. Você pode visualizar o histórico de chamadas recentes no seu relógio e ligar para o números exibidos no histórico de chamadas. Você pode fazer chamadas através do discador do relógio





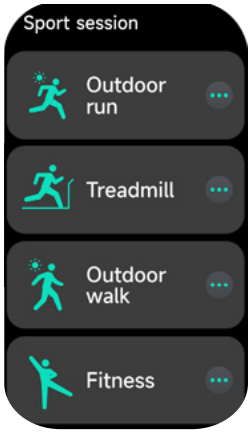


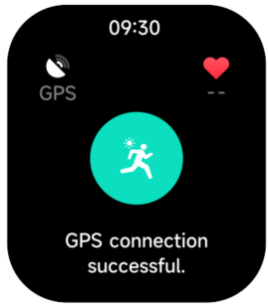


Desporto Por padrão, até 20 tipos de exercícios podem ser exibidos: corrida ao ar livre e corrida em ambientes fechados e caminhada ao ar livre e aeróbica e ioga e pilates e treinamento de força tradicional e caminhada em ambientes fechados e caminhadas e ciclismo ao ar livre e ciclismo em ambientes fechados e natação em piscina e máquina de remo e máquina elíptica. No aplicativo ICE fit RT, você pode adicionar ou excluir tipos de exercícios ou alterar a ordem em que eles são exibidos no relógio. Há um total de 100 tipos de exercícios disponíveis no aplicativo.

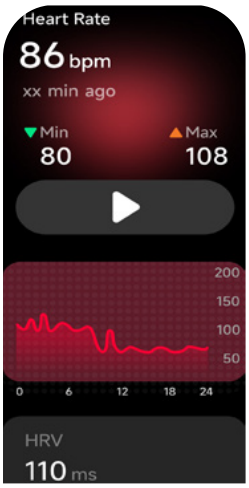
O ICE fit RT 3.0 oferece reconhecimento inteligente de exercícios, detectando automaticamente atividades como corrida ou caminhada. Ele também pode pausar os treinos automaticamente ou enviar lembretes quando um exercício termina. Esse recurso pode ser ativado ou desativado no aplicativo.

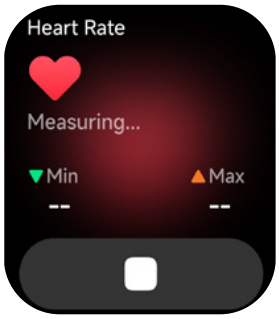
Você pode visualizar seus registros de exercícios recentes no relógio, incluindo dados detalhados sobre o seu exercício; você também pode visualizar os registros de exercícios no aplicativo.



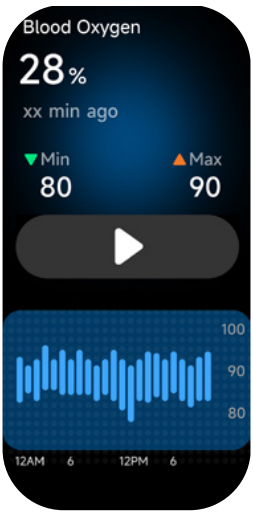


Frequência cardíaca Você pode medir manualmente a frequência cardíaca no relógio. No Configurações do APP, você pode ligar/ desligar o inteligente 24 horas por dia monitoramento da frequência cardíaca ou visualizar os dados cardíacos. Cada vez que a frequência cardíaca for medida, mantenha o braço e o pulso imóveis e espere pacientemente até que a medição termine. **(Estas informações são exclusivamente de referência e não podem ser usadas como base para decisões médicas)**

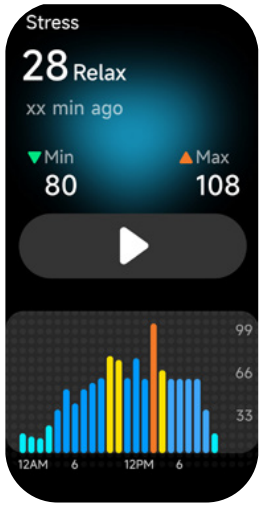




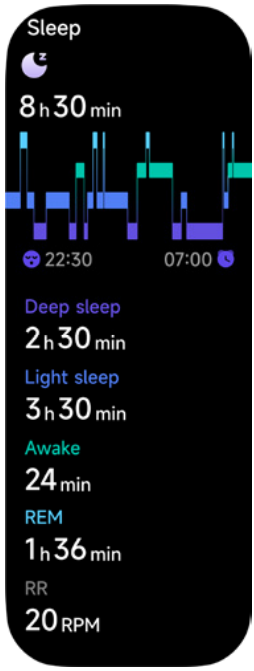
Oxigénio no sangue Você pode medir manualmente o oxigênio no sangue sobre o observe . Além disso, o assistir suporta monitoramento automático de oxigênio no sangue 24 horas por dia. Nas configurações do aplicativo , você pode ativar/desativar esta função ou visualizar os dados de oxigênio no sangue. Cada vez que o oxigênio no sangue for medido, mantenha o braço e o pulso imóveis e espere pacientemente até que a medição termine. **(Estas informações são exclusivamente de referência e não podem ser usadas como base para decisões médicas)**



Estresse Você pode medir manualmente o estresse no relógio. Além disso, o relógio suporta monitoramento automáti code estresse 24 horas por dia. Nas configurações do APP você pode ligar/desligar esta função ou visualizar os dados de estresse. Cada vez que o estresse for medido, mantenha o braço e o pulso imóveis e espere pacientemente até que a medição termine.

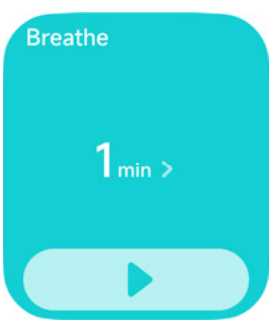


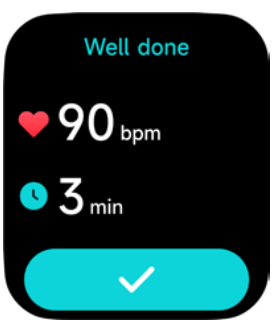
Sono Você pode visualizar o registro de sono e o status do sono mais recentes em cada estágio.



Ciclo monitorando Após ativar o rastreamento do ciclo menstrual no aplicativo, o relógio exibirá opções de acompanhamento do ciclo. Você poderá definir a duração do seu ciclo, o horário dos lembretes e outras preferências. O relógio então fornecerá lembretes periódicos com base nas suas configurações. **(Estas informações são exclusivamente de referência e não podem ser usadas como base para decisões médicas)**

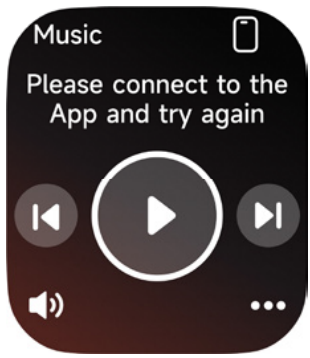
Breathe Entre no App Respiração e escolha a duração. Clique para começar e siga as instruções de frequência de vibração e animação para ajustar sua respiração e isso o ajudará a relaxar.

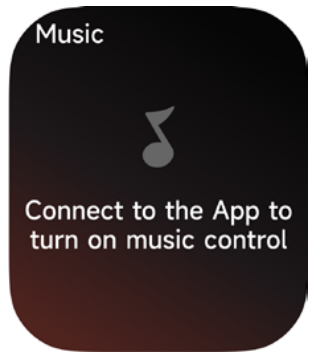




Clima Mostra o estado do tempo atual e o tempo para os próximos 6 dias. As informações sobre o tempo precisam de estar ativas através da APP para que estes dados estejam disponíveis. Se a ligação tiver sido interrompida durante muito tempo, a informação sobre o tempo não estará atualizada.

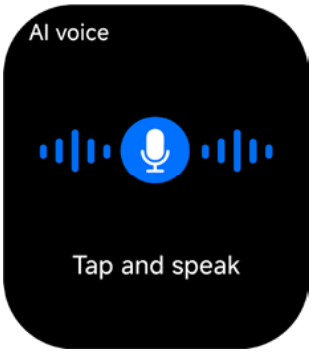
Música Quando o relógio está conectado ao aplicativo, você pode controlar o reprodutor de música móvel para executar as funções de «próximo, anterior», «reproduzir\pausar»e»aumentar e diminuir o volume». Esta função pode ser exibida/ocultada nas configurações do aplicativo





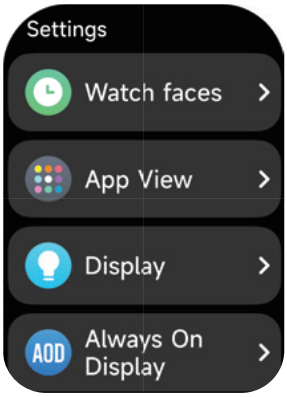
Câmera Quando o relógio está conectado ao aplicativo, você pode manualmente ligue a câmera do sistema do telefone para controlar a captura de fotos.

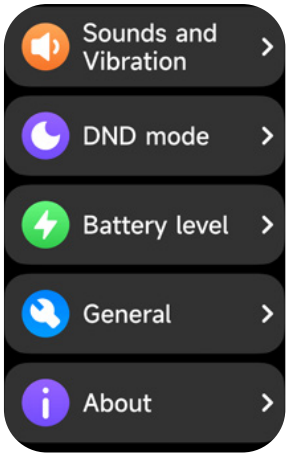
Voz de IA Controle os assistentes de voz integrados do seu telefone, como Siri e Google Assistant, inserindo comandos de voz no relógio.



4. MAIS FUNÇÕES:

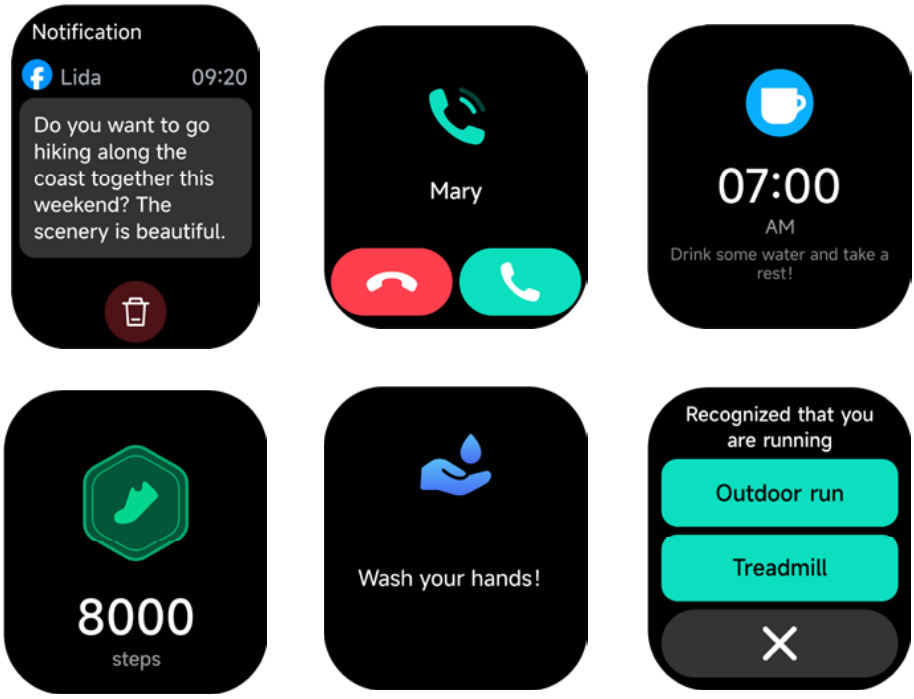
Temporizador, Alarme, Cronômetro, Calendário, Calculadora, Encontrar Telefone, etc.





5. Módulo de lembrete

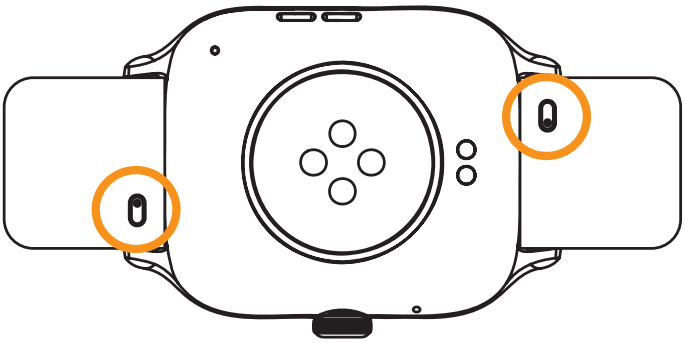
O relógio suporta vários modos de lembrete, incluindo lembrete de mensagem, lembrete de chamada recebida, lembrete de bebida, lembrete de meta de exercício, etc.



6. IDIOMAS

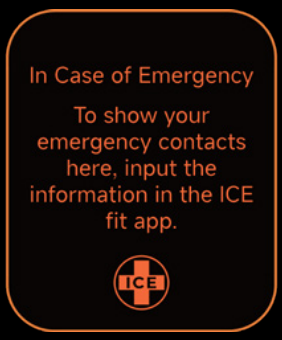
Inglês, Francês, Holandês, Espanhol, Português, Alemão, Italiano, Polonês, Japonês e Chinês Simplificado.

SUBSTITUIR A BRACELETE



Remova a bracelete do relógio deslizando a libertação rápida na bracelete.

SMARTWATCH



IN CASE OF EMERGENCY

FUNCIÓN ESPECIAL

Desde esta función, puede ver y llamar directamente a los contactos de emergencia utilizando llamadas Bluetooth. Asegúrese de que el reloj esté conectado a su teléfono y que la función de llamadas esté activada. Puede agregar hasta tres contactos de emergencia desde la lista de contactos de su teléfono a través de la aplicación ICE fit.

El equipo Ice-Watch modelo ICE fit RT 3.0 (40mm) / ICE fit RT 3.0 (36mm) cumple con los requisitos de la Directiva Europea RED 2014/53/EU. El documento completo está disponible en www.ice-watch.com

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

Limitación de Responsabilidad: Bajo ninguna circunstancia asumimos cualquier responsabilidad por la pérdida o daño de cualquier tipo incurrido como resultado de tu uso del Dispositivo o de la confianza que depositas en cualquier información proporcionada en el Dispositivo. Tu uso del Dispositivo y la confianza que tienes en cualquier información del Dispositivo son una decisión exclusivamente tuya.

Este símbolo indica que, de acuerdo con las leyes y regulaciones locales, este producto y/o su batería deben desecharse por separado de los residuos domésticos. Cuando llegue al final de su vida útil, llévelo a un punto de recogida designado por las autoridades locales. La recogida y el reciclaje selectivo contribuyen a conservar los recursos naturales y garantizan un reciclaje seguro para la salud humana y el medio ambiente.

GARANTÍA

Todos los relojes llevan aparejada una **GARANTÍA LOCAL DE 2 AÑOS** frente a defectos materiales y de fabricación. Esta garantía cubre todas las piezas excepto la batería, la correa y el cable cargador.

Las siguientes causas de defectos no están cubiertas por el servicio de garantía gratuita:

1. Montaje o desmontaje personal.
2. Daños causados por caída del reloj durante su uso.
3. Cualquier dalo causado por acción humana o por culpa de un tercero, por uso inadecuado (tal como: agua en el reloj inteligente, destrozo por fuerzas externas, arañazos durante el uso, etc.)

Recuerde presentar la tarjeta de garantía con todos los datos cumplimentados al solicitar servicios posventa.

Para solicitar servicios de garantía, póngase en contacto directamente con los distribuidores.

Esta garantía limitada quedará sin validez si se descubre que el defecto ha sido causado por abuso o manipulación del reloj.

CONSEJOS

1. Para garantizar el rendimiento a prueba de agua del producto, no abra la tapa trasera del reloj sin autorización y no lo sumerja en agua caliente, té caliente o líquidos corrosivos.
2. Este producto contiene una batería de litio, asegúrese de llevarlo a un punto de reciclaje de baterías designado para el reciclaje del producto.
3. Si el reloj inteligente no se puede encender después de haber estado sin usar durante mucho tiempo, limpie los pines de carga metálicos con un paño seco para asegurarse de que puedan conectarse correctamente.
4. Conecte el cable de carga al puerto de carga del reloj, asegúrese de que los pines metálicos estén completamente conectados. Utilice los adaptadores de carga correctos que son 5V, 0.5A.

Notas:

- La empresa se reserva el derecho de modificar el contenido de este manual sin necesidad de notificaciones adicionales. Es normal que algunas funciones varíen en determinadas versiones del software.
- Cargue el producto con el cable que se suministra durante al menos dos horas antes de usarlo. Cargue el dispositivo únicamente mediante el cable suministrado. No deje el dispositivo sin supervisión mientras está cargando.
- Antes de utilizar el producto necesita conectarlo a la aplicación para sincronizar la hora y definir su información personal.
- Este producto tiene una resistencia al agua de 5 ATM, pero no es adecuado para buceo ni esnórquel. El agua caliente, el té y los líquidos corrosivos pueden dañar el reloj. Los daños causados por estos líquidos no están cubiertos por la garantía del producto ni por los servicios de mantenimiento gratuitos.
- Lea con atención el manual de instrucciones antes de usar el producto por primera vez, y consérvelo para futuras referencias.

⚠ Directrices de resistencia al agua y al polvo 5 ATM

Tu smartwatch tiene una clasificación de resistencia al agua y al polvo de 5 ATM. Para mantener su rendimiento y durabilidad, sigue estas precauciones:

1. **Uso permitido:**
   El reloj es adecuado para actividades diarias como lavar platos, salpicaduras y natación en aguas poco profundas.
   ✗ *No lo uses durante actividades con alta presión de agua como buceo o esnórquel.*
2. **Uso de botones:**
   ✗ *No presiones ni gires el botón lateral mientras el reloj está bajo el agua. No está diseñado para funcionar bajo el agua.*
3. **Exposición a líquidos y productos químicos:**
   ✓ Si entra en contacto con agua salada, agua de piscina, agua jabonosa, aceite, perfume, protector solar, desinfectante de manos o cosméticos, enjuaga el reloj con agua dulce y sécalo completamente.

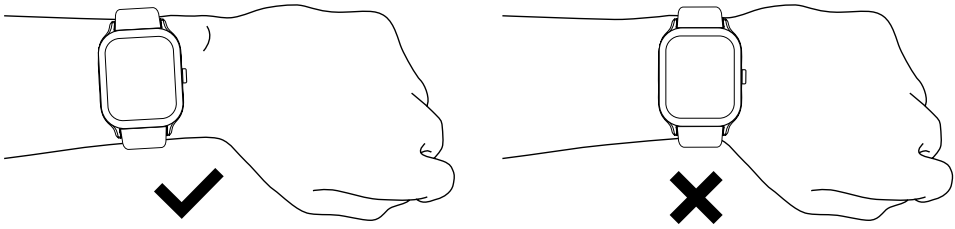
4. **Evita remojar en líquidos calientes o corrosivos:**
   No sumerjas el reloj en agua caliente, té u otras sustancias corrosivas.
5. **Daños por impacto:**
   Dejar caer o golpear el reloj puede comprometer su resistencia al agua y al polvo.
6. **Advertencia de desmontaje:**
   No intentes desmontar el reloj. Esto puede dañar los sellos protectores.
7. **Instrucciones para secado:**
   No uses secadores de pelo ni equipos con calor para secar el reloj.
8. **Uso en saunas:**
   No uses el reloj en saunas ni en ambientes de alta temperatura.
9. **Envejecimiento del material:**
   El rendimiento de resistencia al agua y al polvo puede disminuir con el tiempo debido al envejecimiento del material. Esta protección no es permanente

1. INTRODUCCIÓN

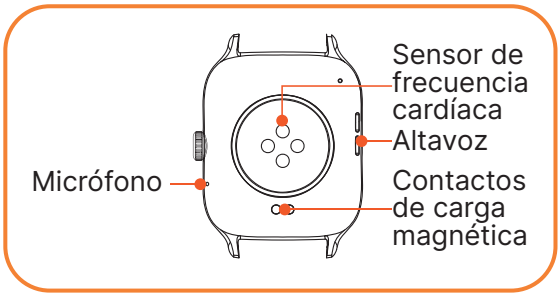
a. Cómo usar tu reloj

Asegúrese de que su reloj esté al menos a un dedo sobre el hueso de la muñeca y de que el sensor en la parte trasera toque su piel.

Por favor, use el dispositivo un poco más apretado cuando esté utilizando el monitor de frecuencia cardíaca.



b. Vista general de producto



c. Funcionamiento del botón físico

Pulsación corta

- Para activar la pantalla cuando está apagada.
- Desde la interfaz principal, pulsa brevemente para acceder al menú.
- Cuando la pantalla esté encendida, pulsa dos veces brevemente para apagarla.
- Volver a la interfaz anterior.

Pulsación larga

- Para encender el reloj.
- Mantén pulsado durante 3 segundos para entrar en el modo Deporte.
- Mantén pulsado durante 5 segundos para abrir el menú de apagado y reinicio.
- Mantén pulsado durante 8 segundos para forzar un reinicio inmediato.

Funcionamiento de la pantalla

Deslizar hacia arriba/ abajo
- para desplazarse por el menú.
- para ver textos largos/detalles.

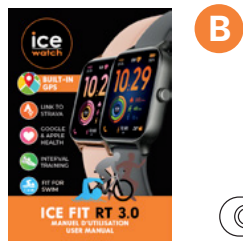
Deslizar hacia la izquierda/ derecha
- para desplazarse por el menú.

Tocar la pantalla
- para operar siguiendo las indicaciones.

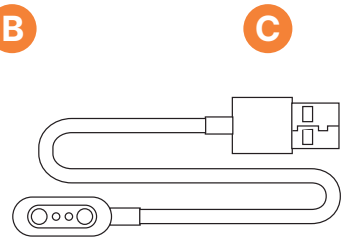
Mantener pulsada la pantalla
- para alternar entre las esferas de reloj.

2. EMPEZANDO

ICE fit RT 3.0 (con batería de litio integrada)



Manual del usuario



Cable de carga original

- Cargue el reloj para activarlo y encenderlo antes del primer uso. Para cargarlo, simplemente conecte la base de carga magnética al contacto de carga ubicado en la parte posterior del reloj.

- Busque « ICE fit » en la App Store, Google Play o escanee el código QR para descargar e instalar la aplicación.

- Inicie sesión en la aplicación y configure su información personal así como sus objetivos de pasos y peso.

- En la interfaz “Dispositivo”, toque el ícono “+” en la esquina superior derecha,su teléfono comenzará a buscar. En la lista de dispositivos encontrados, elija el nombre de su reloj inteligente para emparejarlo.También puede vincular el dispositivo directamente escaneando el código OR del dispositivo usando la función de escaneo.

Cómo conectar la función de llamada por bluetooth:

Para la mayoría de teléfonos Android, una vez que su teléfono ha sido correctamente conectado a la aplicación, verá un aviso con un recordatorio para "emparejar y conectar". Sincronice con el dispositivo "ICE fit RT 3.0" y la conexión habrá terminado.

Para todos los teléfonos iOS y algunos teléfonos Android, una vez que su teléfono ha sido correctamente conectado a la aplicación deberá acudir a la página de ajustes de su teléfono, buscar y seleccionar el dispositivo "ICE fit RT 3.0" en la lista de Bluetooth, y hacer clic en él para sincronizarlo. La función de llamada por Bluetooth podrá utilizarse una vez que sus dispositivos estén sincronizados.

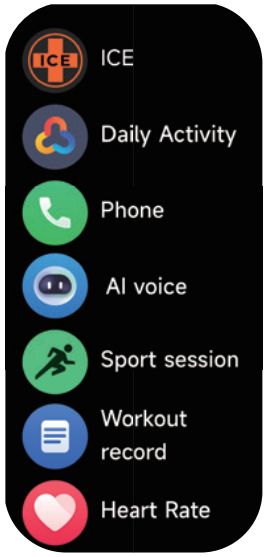
CONSEJOS

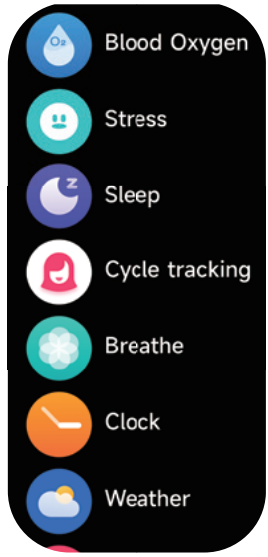
1. Actualice la aplicación con la última versión disponible para asegurar una mejor experiencia.
2. Se recomienda que utilice el reloj junto con un sistema de telefonía móvil que opere en Android 5.0 o iOS 9.0, o superiores.
3. La primera vez que se conecte con un iPhone aparecerá el aviso para "Sincronizar". Haga clic para sincronizar de modo que las llamadas entrantes y los mensajes instantáneos puedan aparecer en su teléfono.
4. La primera vez que se conecte a con un teléfono Android aparecerá un aviso de "Permisos": siga las instrucciones y autorice los permisos necesarios para garantizar que todas las funciones están operativas correctamente.
5. Para conectar con éxito su reloj a su teléfono, active las conexiones Bluetooth, GPS y de red de su teléfono.
6. Si no se encuentra el dispositivo o no se conecta durante el uso, reinicie o apague el reloj y vuelva a intentarlo.

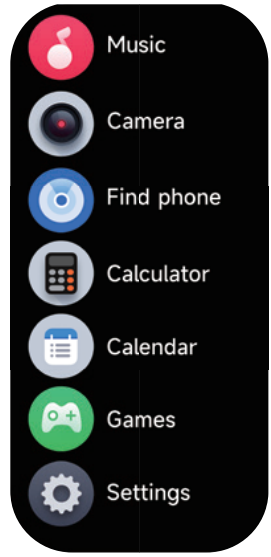
3. FUNCIÓN DESCRIPTIVA

Marcar Puede cambiar entre ellos manualmente en el reloj o en la configuración de la esfera del reloj de la aplicación ICE fit. También puedes personalizar la esfera del reloj en la aplicación. Hay más esferas de reloj disponibles para descargar desde «Watch Face Market».

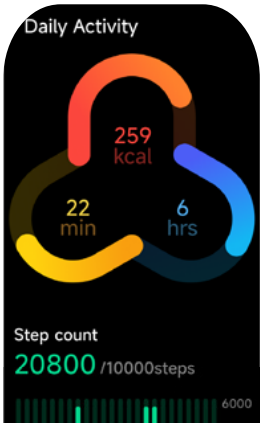
Lista de aplicaciones Con la pantalla encendida, pulsa el botón físico para abrir la lista de aplicaciones.

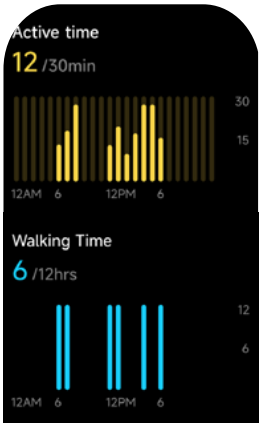




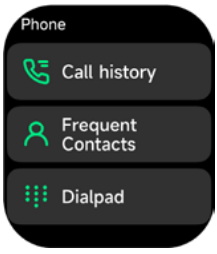


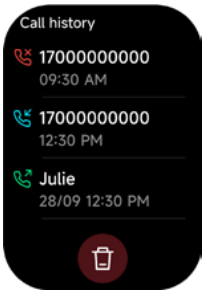
Actividad Muestra los datos de actividad del día: pasos, calorías, duración de la actividad, duración de la caminata y visualización de datos del gráfico, distancia del día,Tiempo de recuperación, visualización de datos de consumo máximo de oxígeno y configuración de datos objetivo diarios (tiempo de actividad, calorías, tiempo de caminata)

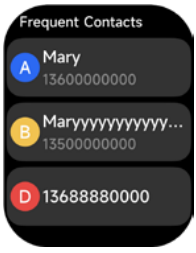


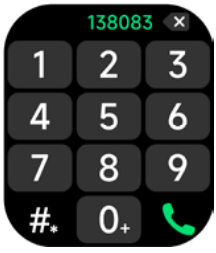


Teléfono Puedes agregar hasta 20 contactos frecuentes a tu reloj a través de la aplicación y luego llame a estos contactosen su relol. Puede ver el historial de llamadas recientes en su reloj y llamar al números que se muestran en el historial de llamadas. Puedes realizar llamadas a través del marcador del reloj.





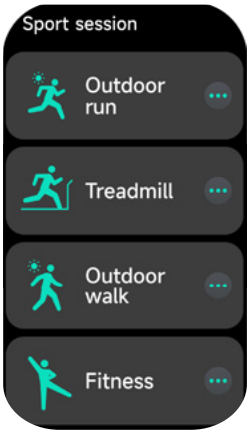


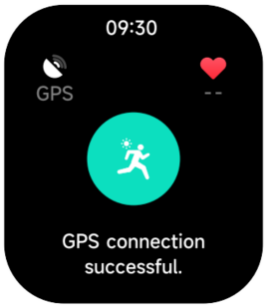


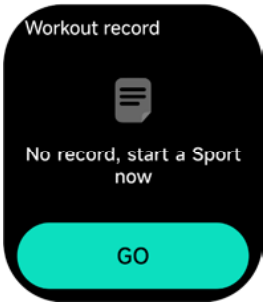
Ejercicio Por defecto, se pueden mostrar hasta 20 tipos de ejercicio: carrera al aire libre, carrera en interiores, caminata al aire libre, aeróbic, yoga, pilates, entrenamiento de fuerza tradicional, caminata enPor defecto, se pueden mostrar hasta 20 tipos de ejercicio: carrera al aire libre, carrera en interiores, caminata al aire libre, aeróbic, yoga, pilates, entrenamiento de fuerza tradicional, caminata en interiores, senderismo, ciclismo al aire libre, ciclismo en interiores, natación en piscina, remo y elíptica. En la app ICE fit, puedes añadir o eliminar tipos de ejercicio, o cambiar el orden en que se muestran en el reloj. Hay un total de 100 tipos de ejerciciodisponibles en la app.

ICE fit RT 3.0 admite el reconocimiento inteligente de ejerciclos. puede reconocer si el usuario està corriendo/caminando. Admite pausar automáticamente un ejercicio o recordar cuándo termina un ejercicio. Esta caracteristica puede ser encendido/apagado en la aplicación. Puede ver sus registros de ejercicio recientes en el reloj, incluidos datos detallados sobre su ejercicio; Tambien puedes ver los registros de ejercicio en la aplicación.

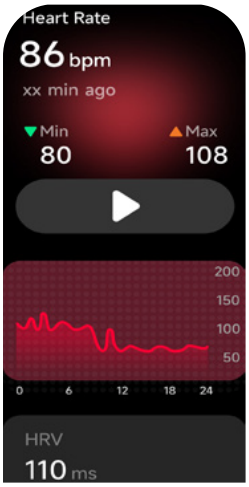
Puede ver sus registros de ejercicio recientes en el reloj, incluidos datos detallados sobre su ejercicio; Tambien puedes ver los registros de ejercicio en la aplicación.



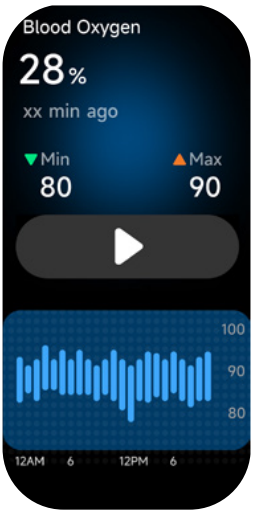




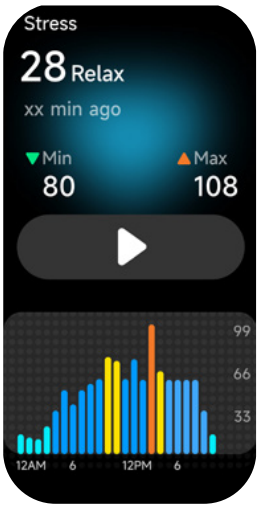
Ritmo cardiaco Puedes medir manualmente la frecuencia cardíaca en el relol. En el Configuracion de la aplicación, puede encender/apagar la función inteligente las 24 horas Monitorización de la frecuencia cardiaca o visualización de los datos cardíacos. **(Esta información es únicamente para su referencia y no puede emplearse como base para tomar decisiones médicas)**



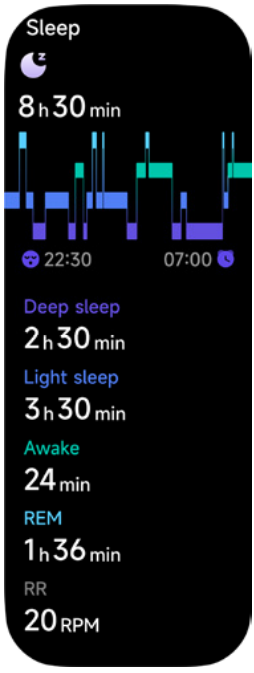
oxígeno en sangre Puedes medir manualmente el oxígeno en sangre en el relol. Además, el reloj admite la monitorización automática del oxígeno en sangre las 24 horas. En la configuración de la aplicación, puede activar/desactivar esta función o ver los datos de oxígeno en sanare. Cada vez aue mida el oxígeno en sangre, mantenga quietos el brazo y la muñeca y espere pacientemente hasta que finalice la medición. **(Esta información es únicamente para su referencia y no puede emplearse como base para tomar decisiones médicas)**



Estrés Puedes medir manualmente la tensión en el reloj. Además el reloi admite monitorización automatica delestrés las 24 horas. En la configuración de la aplicación, puede activar/desactivar esta función o ver los datos de estrés. Cada vez que mida la tensión, mantenga quietos el brazo y la muñeca y espere pacientemente hasta que finalice la medición.

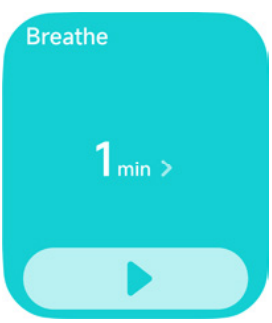


Dormir Puede ver el registro de sueño más reciente y el estado del sueño en cada etapa.



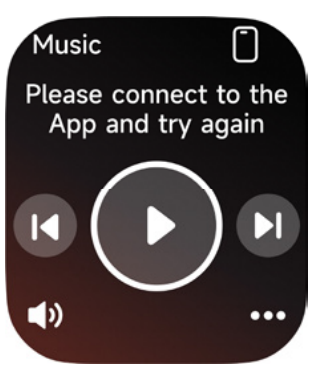
Seguimiento del ciclo Después de activar el seguimiento del ciclo menstrual en la aplicación, el reloj mostrará las opciones de seguimiento. Puedes configurar la duración de tu ciclo, la hora de los recordatorios y otras preferencias. A continuación, el reloj te enviará recordatorios periódicos según tus ajustes. **(Esta información es únicamente para su referencia y no puede emplearse como base para tomar decisiones médicas)**

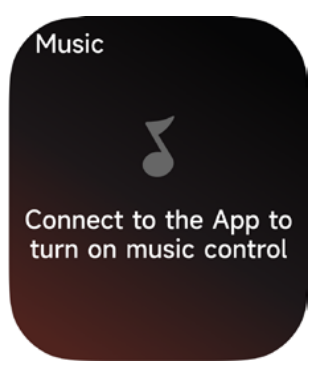
Respirar Ingresa a la App Respire yelige la duración. Haz clic para comenzar, luego sigue la frecuencia de vibración y las instrucciones de animación para alustar tu respiración y te ayudará a relalarte.



Clima Muestra las condiciones meteorológicas actuales y el tiempo para los próximos 6 días. Para poder obtener estos datos, la información del tiempo tiene que conectarse previamente en la aplicación. En caso de que la conexión lleve mucho tiempo inactiva, estos datos meteorológicos no estarán actualizados.

Música Cuando el reloj está conectado a la aplicación, puede controlarelreproductor de música móvil para realizar las funciones de «siguiente, anterior», «reproducir\pausa» y «aumentar y disminuir el volumen». Esta función se puede mostrar u ocultar en la configuración de la aplicación.



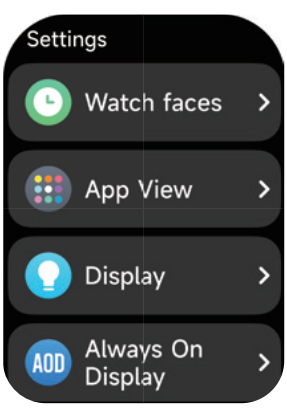


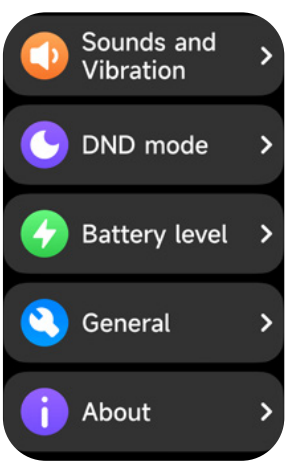
Cámara Cuando el reloj está conectado a la aplicación, puedes manualmente. Encienda la cámara delsistema del teléfono para controlar la toma de fotografías.

voz de IA Controle los asistentes de voz integrados de su teléfono, como Siri y Google Assistant, ingresando comandos de voz en el reloj.

4. MÁS FUNCIONES:

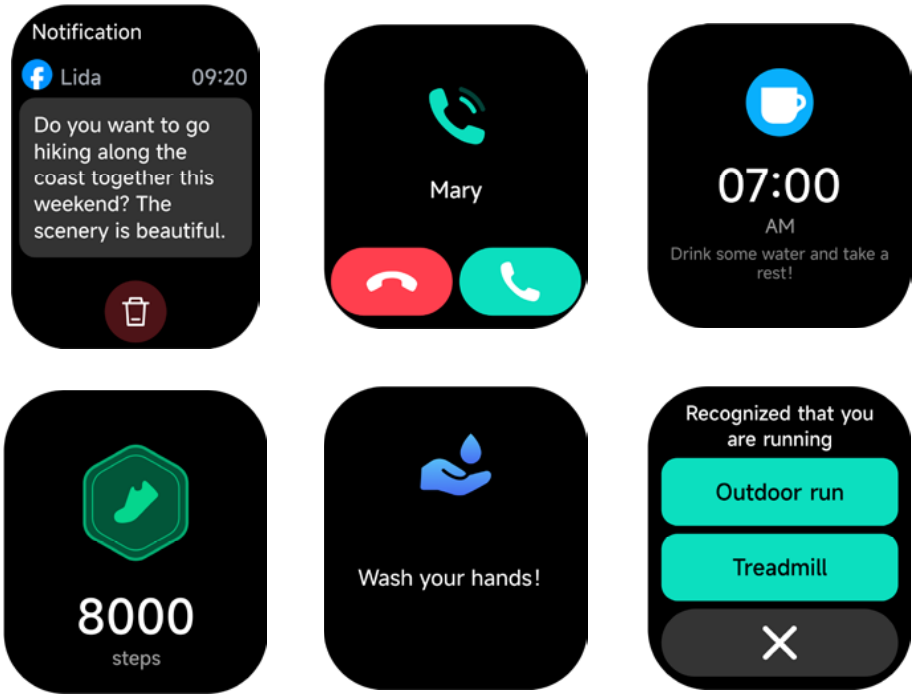
Temporizador, Alarma, Cronómetro, Calendario, Calculadora, Encontrar Teléfono, etc.





5. MÓDULO RECORDATORIO

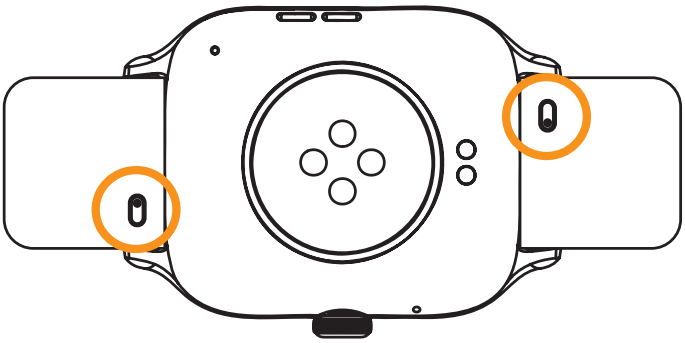
El reloj admite múltiples modos de recordatorio, incluido recordatorio de mensajes, recordatorio de llamadas entrantes, recordatorio de consumo de alcohol ,recordatorio de obietivos de eiercicio, etc.



6. IDIOMAS

Inglés, Francés, Neerlandés, Español, Portugués, Alemán, Italiano, Polaco, Japonés y Chino simplificado.

SUSTITUIR LA CORREA



Para retirar la correa del reloj, deslice el abridor rápido de la misma.

Scannez le code QR pour
télécharger l'application

WWW.ICE-WATCH.COM

ICE-fit-3.0-RT-UM-FR-V1