



HOROLOGICAL
SMARTWATCH



FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

A silhouette of a person with a backpack is seen from behind, looking out a large window at a city skyline during sunset or sunrise. The city is densely packed with buildings, and the sky is a mix of light blue and orange. The person is standing in a dark room, possibly a high-rise office or apartment.

ユーザーマニュアル

SMARTWATCH
FC-282

01

さあ、はじめましょう



はじめに

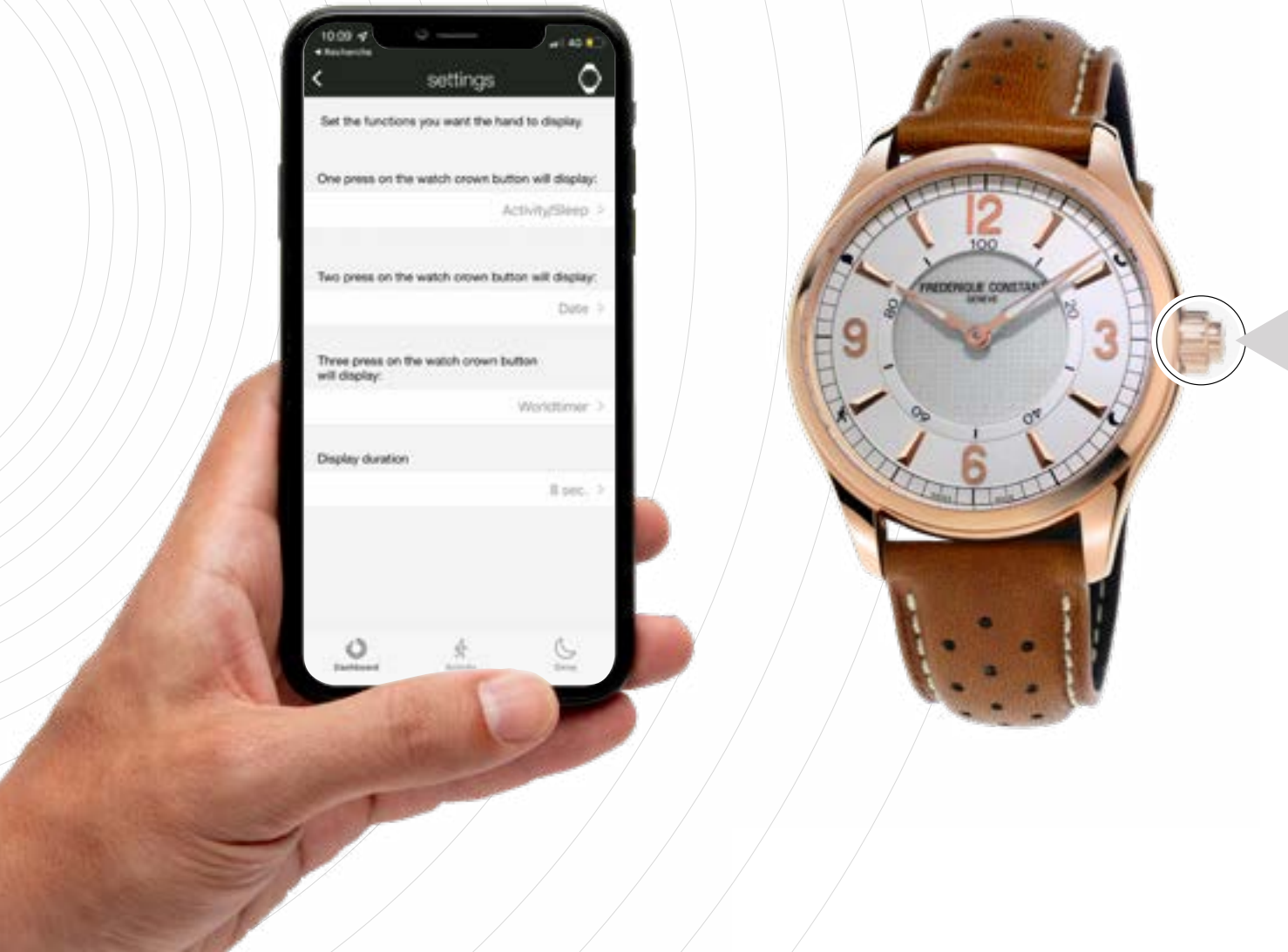
- 01. アプリのダウンロード** フレデリック・コンスタント スマートウォッチアプリをダウンロードする
- 02. Bluetooth設定を有効にしてください。**
- 03. アプリを起動させ、ガイドに従います。**
まずプロフィールを作成し、次にアプリと時計をペアリングします。そして、ご自身の目標値を設定します。
- 04. SMARTWATCH GENTS NOTIFYを使用する準備ができました**



02

機能を切り替える

SMARTWATCH GENTS NOTIFY (スマートウォッチ ディライトノティファイ) のナビゲーション



Smartwatch Gents Notify (スマートウォッチ ディライトノティファイ) には、さまざまな機能にアクセスするためのリューズボタンがついています。

- アクティビティ /睡眠
- 日付
- ワールドタイマー (第2タイムゾーン)
- 温度 (時計の温度)
- クロノグラフ
- ワークアウト (モニタリング可能な5種類のスポーツが選べます)

コンパニオンアプリから最大3つの表示機能を設定できます。



03

機能



機能



アクティビティ
トラッキング



ダイナミックコーチ



アクティブアラート



ストップウォッチ



スリープモニタリング



スマートスリープアラーム



通知



キャリバーの温度



ワールドタイマー



自動時刻修正機能



クラウドバックアップ&復元



2年間のバッテリー寿命

仕様



機能



自動時刻修正機能

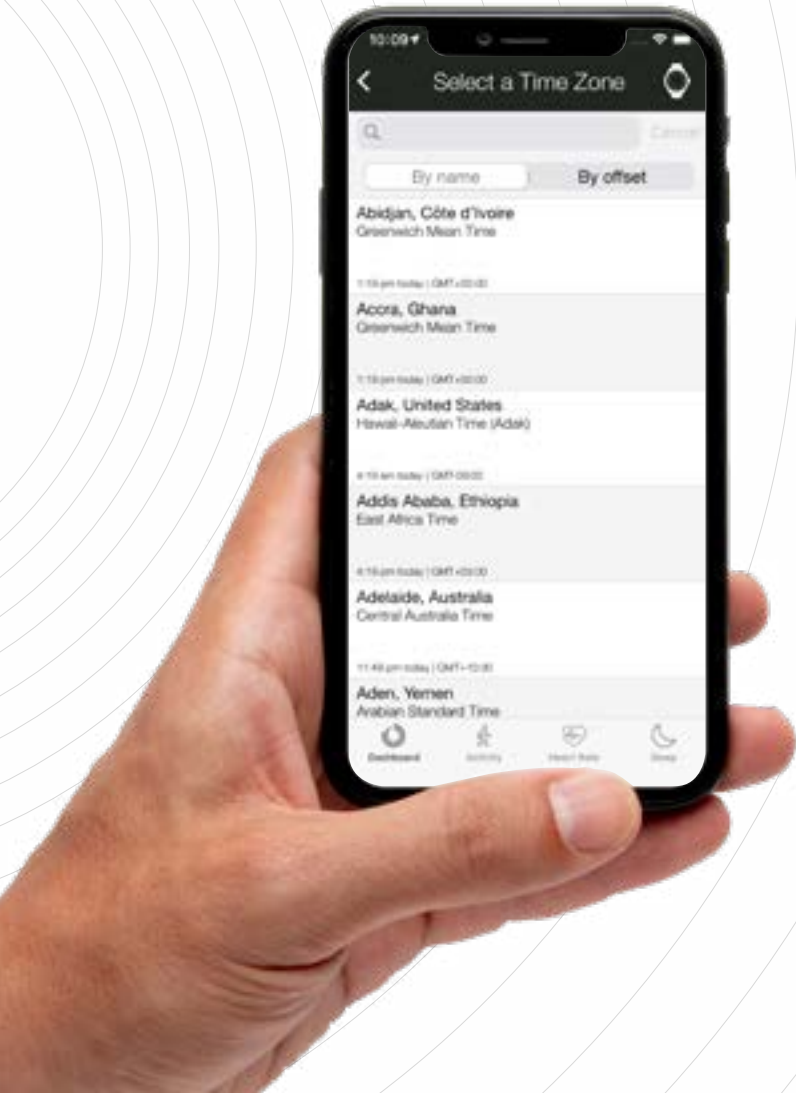
もう時間と日付を設定する必要はありません。タイムゾーンを越えてもスマートフォンから時刻情報を取得し、自動的に現在時刻を表示します。

日付は時針と分針で表示されます。

表示させるには：

1. コンパニオンアプリでプッシュボタンの設定を行います。
2. リューズのプッシュボタンを押します（設定に応じて、1、2、もしくは3度プッシュします）。
3. 時針と分針によって分目盛り上に日付が表示されます。





機能



ワールドタイマー

別なタイムゾーンをひとつ選んで表示することができます。旅行中に自国の時間を確認しておきたいときに、特に便利です。

プッシュボタンの設定に応じて（リユーズを1、2、もしくは3度プッシュ）、時針が選択された第2タイムゾーンを表示します（タイムゾーンの表示時間はプッシュボタン設定で変更できます）。





アクティビティトラッキング

毎日の歩数、消費したカロリー、移動距離の合計などをトラッキングします。コンパニオンアプリのグラフでは週単位の結果がわかるだけでなく、ベンチマークツールにより世界にいる同年代の人々の結果と比較することもできます。

コンパニオンアプリでアクティビティゴールの設定を行います。最初のステップとして、アプリ内でご自分のアクティビティゴールを設定してください。

お使いのスマートウォッチ上でアクティビティ結果を表示させるには

アクティビティモード（6ページ参照）で、リユーズをプッシュすると：

- 分針が8時位置のアイコンに移動します。
 - 時間針が0～100のスケール（センターリング）上を移動し、設定されたアクティビティゴールの達成度を表示します（アプリ内で設定されたご自分のゴールに基づきます）。
- 針は、数秒後に時間表示に戻ります。表示時間は、アプリ内のプッシュボタン設定セクションで変更できます。



機能



スリープモニタリング

夜に時計を着けて眠るか、枕元に時計を置いておくと、睡眠状態を記録します。アプリでお好みのモードを設定してください。深い眠り、浅い眠り、目覚め、それぞれの時間を睡眠パターンとして詳細表示する機能です。睡眠をいかに改善するか、その一般的な知見やアドバイスなども提供してくれます。

コンパニオンアプリで睡眠ゴールの設定を行います

最初のステップとして、アプリ内でご自分の睡眠ゴールを設定してください。

お使いのスマートウォッチ上で睡眠結果を表示させるには睡眠モード（6ページ参照）で、リュースをプッシュすると：

- 分針が4時位置のアイコンに移動します。
- 時間針が0～100のスケール（センターリング）上を移動し、設定された睡眠ゴールの達成度を表示します（アプリ内で設定したご自分のゴールに基づきます）。

針は、数秒後に時間表示に戻ります。表示時間は、アプリ内のプッシュボタン設定セクションで変更できます。



機能

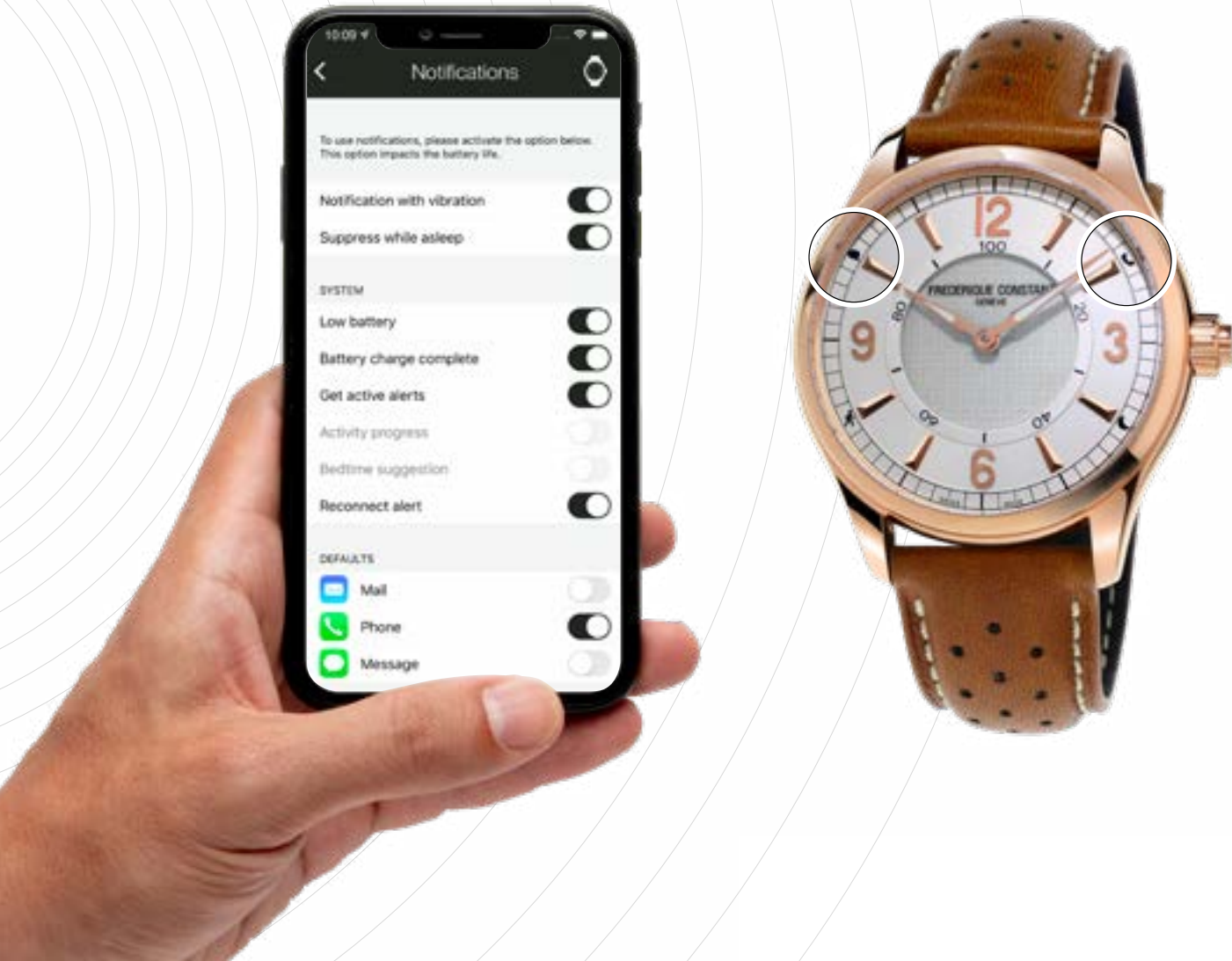


スマートスリープアラーム

スマートスリープアラームを設定することで、ご自身の睡眠サイクルに合わせた最適な時間に目覚めることができ、体がしっかりと休まり、リフレッシュにつながります。

画面上、またはコンパニオンアプリから簡単に起動・終了させることができます。





機能



通知

着信した電話やメール、メッセージをもう見逃しません！

メッセージ：

メッセージを受信した際にスマートウォッチが振動し、針が10時位置のアイコンを指し示します。リューズをプッシュすると、針が時間表示に戻ります。

通話：

不在着信があった際にスマートウォッチが振動し、針が2時位置のアイコンを指し示します。リューズをプッシュすると、針が時間表示に戻ります。





機能



キャリバーの温度

キャリバーの温度は時針と分針で表示されます。

表示させるには：

1. コンパニオンアプリでプッシュボタンの設定を行います。
2. リューズのプッシュボタンを押します（設定に応じて、1、2、もしくは3度プッシュします）。
3. 時針と分針によって、分目盛り上にキャリバーの温度が表示されます。





機能



アクティブアラート

一定時間あまり動きが無い場合にアクティブに動くことを促すよう、通知を設定できます。

コンパニオンアプリからアクティブアラート設定をカスタマイズしましょう。





機能



ストップウォッチ

クロノグラフは、スマートウォッチのプッシュボタンで作動させることができます。

表示させるには：

1. コンパニオンアプリでプッシュボタンの設定を行います。
2. リューズのプッシュボタンを押します（設定に応じて、1、2、もしくは3度プッシュします）。
3. 時針と分針が12時位置へ移動します。
4. リューズをプッシュして、クロノグラフをスタートさせます。

分針が秒を、時針が分を表示します。

5. リューズをプッシュして、クロノグラフをストップさせます。

6. リセットするにはリューズをプッシュします。

針が自動的に時間表示に戻ります。





機能



ダイナミックコーチ

アクティビティと睡眠の設定に応じた最適な提案やヒント、情報を得ることができます。





仕様



クラウドバックアップ&復元

時計、またはスマートフォンを紛失しても、データはすべて復旧できます。
データは個人プロフィールに保存されています。





仕様



2年間のバッテリー寿命

お使いのFrederique Constant（フレデリック・コンスタン）社製のスマートウォッチは、スイスの卓越した時計製造の伝統を受け継ぐ真のスイス製ウォッチです。

お使いの時計は、2年の寿命（使用状況によって異なります）を有する電子式ムーブメントを搭載しています。



04

LEGAL NOTICES

LEGAL NOTICES

USA CANADA

FREDERIQUE CONSTANT SA

Chemin du Champ-des-Filles, 32
1228 Plan-les-Ouates Switzerland

NOTE

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

- Reorient or relocate the receiving antenna.

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

NOTICE

This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with Industry Canada license-exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause harmful interference, and
2. this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

NOTICE

Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by Frederique Constant SA may void the FCC authorization to operate this equipment.

Perchlorate Material -
special handling may apply.
See www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate

EUROPE

FREDERIQUE CONSTANT SA
Chemin du Champ-des-Filles, 32
1228 Plan-les-Ouates
Switzerland



**Declares that the product: /
Erklärt, dass das Produkt: /
Déclare que le produit: /
Si dichiara che il prodotto: /**

SMARTWATCH FC-282X3ER2/6
complies with the essential requirements of Article 3 of the R&TTE 1999/5/EC Directive, if used for its intended use and that the following standards has been applied: /
bei bestimmungsmäßiger Verwendung den grundlegenden Anforderungen gemäß Artikel 3 der R&TTE-Richtlinie 1999/5/ EG entspricht

und daß die folgenden Normen angewandt wurden: /
répond aux exigences essentielles du Article 3 de la directive R&TTE 1999/5/EC , prévu qu'il soit utilisé selon sa destination, et qu'il répond aux standards suivants: /
soddisfa tutti i requisiti secondo l'art. 3 della direttiva R&TTE 1999/5/EC qualora venga utilizzato per l'uso previsto e che le seguenti norme siano applicate: /

Geneva, October 1st, 2016,

Place and date of the declaration of conformity (Ort und Datum der Konformitätserklärung) (lieu et date de la declaration de conformité) (Luogo e data della dichiarazione di conformità)

Peter C. Stas Name and signature

(Name und Unterschrift)
(Nom et signature)
(Nome, cognome e firma)

LEGAL NOTICES

1. HEALTH

(ARTICLE 3.1.A OF THE R&TTE DIRECTIVE)
Gesundheit (Artikel 3.1.a der R&TTE-Richtlinie)
Santé (Article 3.1.a de la Directive R&TTE)
Salute (Articolo.3.1 a della Direttiva R&TTE)

APPLIED STANDARD(S)

applied standard(s) / standard(s) appliqué(s) /
norma(e) applicata(e)
EN 62311:2008

2. SAFETY

(ARTICLE 3.1.A OF THE R&TTE DIRECTIVE)
Sicherheit (Artikel 3.1.a der R&TTE-Richtlinie)
Sécurité électrique (Article 3.1.a de la Directive
R&TTE)

Sicurezza elettrica (Articolo 3.1 a della
Direttiva R&TTE)

APPLIED STANDARD(S)

applied standard(s) / standard(s) appliqué(s) /
norma(e) applicata(e)
EN 60950-1:2006 + A11:2009 + AC:2011 +
A12:2001 + A1:2010

3. ELECTROMAGNETIC COMPATIBILITY

(ARTICLE 3.1.B OF THE R&TTE DIRECTIVE)
Elektromagnetische Verträglichkeit (Artikel
3.1.b der R&TTE-Richtlinie)

Compatibilité Electromagnétique(Article 3.1.b
de la Directive R&TTE)

Compatibilità Elettromagnetica (Articolo 3.1 b
della Direttiva R&TTE)

APPLIED STANDARD(S)

applied standard(s) / standard(s) appliqué(s) /
norma(e) applicata(e)
EN 301 489-1 V1.9.2
EN 301 489-17 V2.2.1

4. EFFICIENT USE OF THE RADIO

(ARTICLE 3.2 OF THE R&TTE DIRECTIVE)
Effiziente Nutzung des Funkfrequenzspektrums
(Artikel 3.2 der R&TTE-Richtlinie)

Efficacité du spectre radio (Article 3.2 de la
Directive R&TTE)

Effettivo uso dello spettro radio (Articolo 3.2
della Direttiva R&TTE)

APPLIED STANDARD(S)

applied standard(s) / standard(s) appliqué(s) /
norma(e) applicata(e)
EN 300 328 V1.8.1

SOUTH AFRICA



TA-2015/1103 / TA-2015/1104 / TA-2015/1105

AUSTRALIA



In compliance with eu directive 2002/96/
ce, any parts of quartz watches should
be disposed of at a deee/weee registered
recycling organization.
Please contact your Frederique Constant
distributor.

