



VITALITY

SMARTWATCH



FREDERIQUE CONSTANT  
GENEVE

A woman with long dark hair, wearing a white sports bra and a grey zip-up hoodie, is stretching her arms upwards. She is outdoors, and the background is a blurred view of a building and trees during sunset or sunrise, with warm golden light. The text is overlaid on the right side of the image.

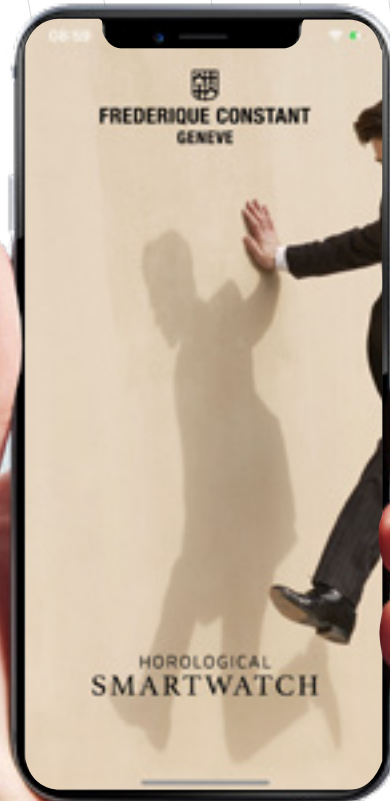
# 사용자 매뉴얼

SMARTWATCH LADIES VITALITY(스마트워치 여성용 바이탈리티)  
FC-286/6

The background of the slide features a series of concentric, thin white circles centered on the page, creating a ripple effect against a solid light blue background.

이

시작하기



## 시작하기

### 01. 앱 다운로드

iPhone® 또는 Android용 FREDERIQUE CONSTANT SMARTWATCH 앱을 다운받습니다.

### 02. 스마트폰의 블루투스 실행하기

### 03. 앱 실행 후 사용설명안내 참고

앱을 사용하기 전 먼저 프로필 생성을 한 뒤, 앱을 시계에 연결하여 사용자의 사용 용도에 맞게 설정합니다.

### 04. 스마트워치 바이탈리티 사용 준비 완료

02

둘러보기



## 스마트워치 바이탈리티의 디지털 스크린 살펴보기

크라운 푸셔를 눌러 스마트워치의 다양한 기능을 훑어볼 수 있습니다.

03

기능



VITALITY

SMARTWATCH

## 기능



활동 추적 기능



운동



다이내믹 코칭



크로노그래프



활동 미리 알림 기능



심박수 모니터링



심박수 알림



호흡 운동



수면 모니터링



스마트 수면 알람



메시지 확인



알림



날씨



월드타이머



로컬 타임



시간대 설정

## 특징



클라우드 백업 및 복구



충전식 배터리



FREDERIQUE CONSTANT  
GENEVE



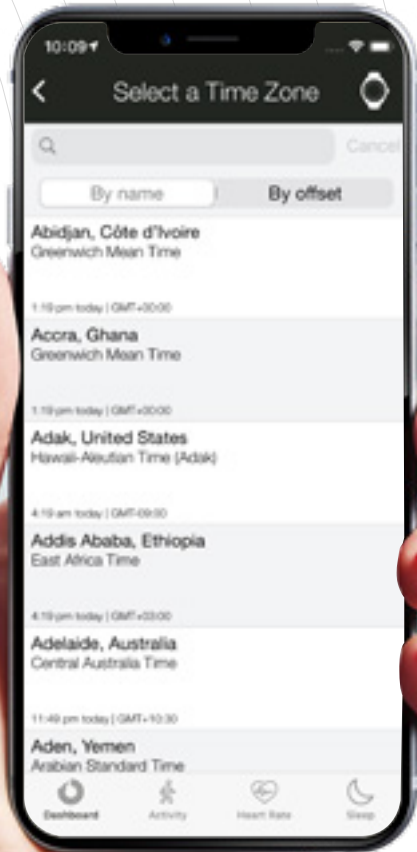


## 기능



### 시간대 설정

시간, 날짜, 요일을 별도로 조정할 필요가 없습니다. 스마트워치가 해외 출장이나 여행 중 바뀐 시간대를 자동 인식, 표시해 줍니다.

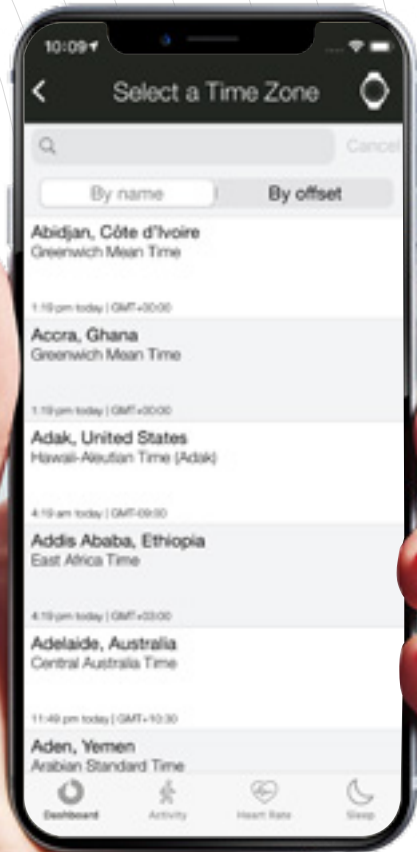


## 기능



### 월드타이머

세컨 타임존 표시 기능 옵션을 선택할 수 있습니다. 여행 시 본국의 시간 확인이 특히 더 유용한 기능입니다.



## 기능



### 로컬 타임

정기적으로 출장 또는 잦은 해외 여행을 떠나는 사용자들을 위해 어느 곳에서든 현지 시간을 자동 인식하도록 디자인된 스마트워치의 세컨 타임존 인디케이터는 완벽한 기능을 갖추었습니다.



## 기능



### 크로노그래프

크로노그래프 기능은 스마트워치의 디지털 스크린 상에서 바로 작동 가능합니다. 크라운 푸셔를 사용해 크로노그래프 기능으로 이동합니다.

01. 시계의 디지털 스크린을 가볍게 터치하여 크로노그래프를 시작합니다.
02. 시계의 디지털 스크린을 터치해 크로노그래프의 작동을 멈춘 뒤 크라운 푸셔를 누르거나, 바로 크라운 푸셔를 누름으로써 기능을 완전히 종료합니다.

**일시정지 옵션:** 시계의 크로노그래프가 활성화되었을 때, 크라운 푸셔를 눌러 크로노그래프 기능을 정지하고, 시계의 디지털 스크린을 가볍게 터치하여 재작동 시킬 수 있습니다.

**리셋:** 크로노그래프는 크라운 푸셔를 눌러 새로운 기능으로 전환하여 손쉽게 리셋할 수 있습니다.



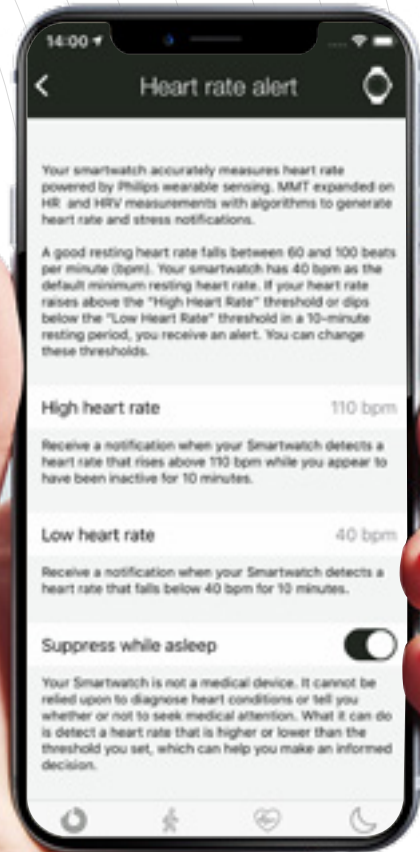
## 기능



## 심박수 모니터링

본 시계에는 필립스 웨어러블 센싱(Philips Wearable Sensing)으로 구동되는 통합 광학 심박수 측정 시스템이 탑재되어 있습니다. 광학 심박수 측정 솔루션을 주도하는 기업인 필립스의 센서는 심장 기능, 활동, 건강 및 체력 측정을 정확하게 모니터링합니다. 신체 운동, 색소 침착 및 주변 조명 등의 요소를 감안하여 센서의 데이터를 추출 및 처리함으로써 매우 정확한 결과를 생성하는 알고리즘을 제공합니다.

시계의 심박수 측정 기능은 하루종일 지속됩니다.



## 기능



### 심박수 알림

사용자의 심박수가 지나치게 느리거나 빠른 경우, 진동과 함께 화면에 알림 통보가 표시됩니다.

심박동수가 지나치게 낮은 경우, 경고음이 발생할 수 있습니다. 휴식 후 10분 뒤 심박동수가 지나치게 빠른 경우, 활동 중이 아닌 휴식 시에만 경고 메시지가 나타날 수 있습니다.



## 기능



### 활동 추적 기능

일일 걸음 수, 칼로리 소모량, 전체 이동 거리를 추적합니다. 안내용 앱의 차트를 통해 주별 결과 개요를 확인할 수 있을 뿐만 아니라, 벤치마킹 툴을 사용해 전 세계 동일 연령대의 사람들과 결과를 비교할 수도 있습니다.



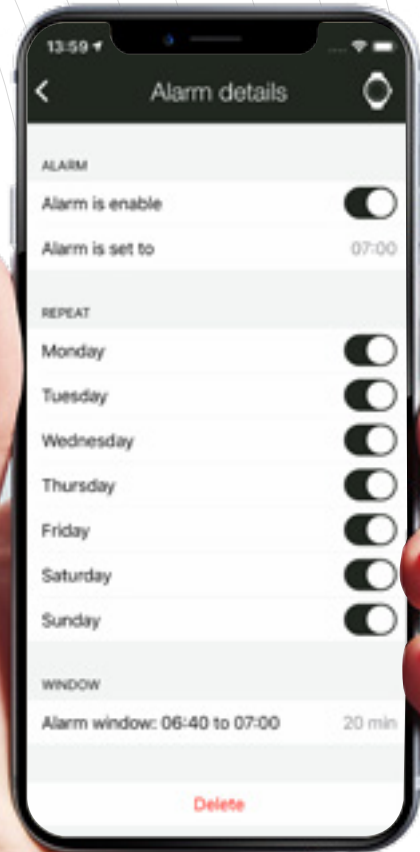
## 기능



### 수면 모니터링

밤에 시계를 차고 자거나 베개 밑에 두어 수면량을 기록합니다. 사용자가 가장 선호하는 모드로 앱을 설정할 수 있습니다. 수면 모니터링 기능은 깊은 수면, 얇은 수면, 깨어있는 상태의 지속 시간을 포함한 수면 패턴에 대한 세부 정보 뿐만 아니라, 수면의 질을 향상할 수 있는 방법도 함께 제공합니다.





## 기능



### 스마트 수면 알람

수면 주기에 따라 일어났을 때 편안하고 개운한 느낌을 가질 수 있는 최적의 시간에 기상할 수 있도록 해주는 스마트 수면 알람 기능을 설정합니다.

시계의 디지털 스크린이나 안내용 앱을 통해 스마트 수면 알람을 작동시키거나 정지할 수 있습니다.

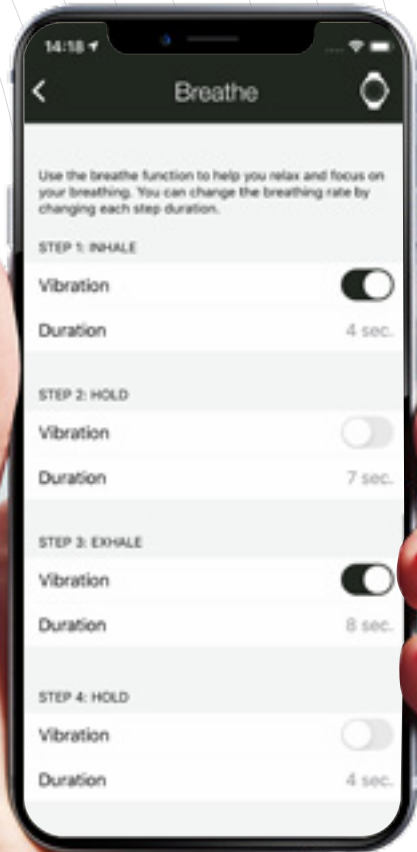


## 기능



### 날씨

최대 및 최저 온도를 포함한 현지 일기 예보 정보가 시계의 디지털 화면과 안내용 앱에 표시됩니다.



## 기능



### 호흡 운동

호흡 기능을 사용해 짧고 쉬운 운동으로 스트레스 지수를 낮추고 호흡을 조절할 수 있습니다.



## 기능



### 메시지 확인

먼저 앱을 통해 알림 수신을 원하는 다양한 애플리케이션을 선택해야 합니다.

이후 선정된 서비스/앱을 기반으로 시계의 스크린에서 최근 수신된 다섯 개의 메시지를 확인할 수 있습니다.

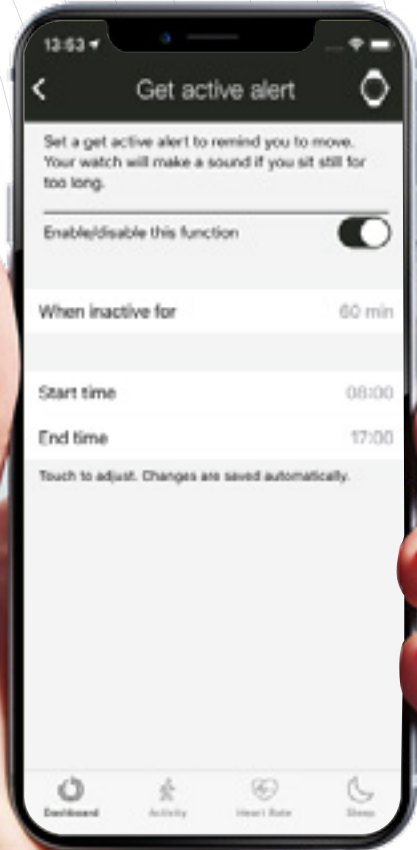
예를 들어, 메일, 메시지, 페이스북, 트위터, 왓츠앱, 인스타그램, 스냅챗, 링크드인, 위챗, 바이버, 우버, 카카오톡, 핀터레스트, 스포티파이 등과 같은 앱들을 선택할 수 있습니다.

## 기능



### 알림

원활한 전화, 이메일, 문자 메시지 수신을 위해 알림 기능을 맞춤화 설정하여 앱에서 자동으로 수신 알림을 받도록 합니다.



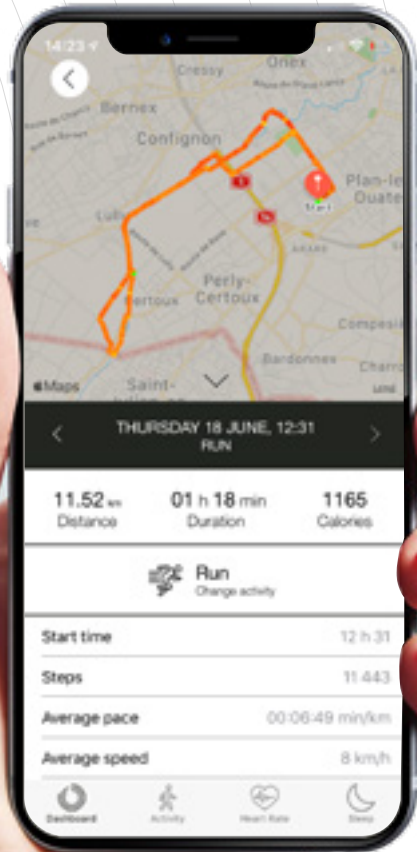
## 기능



### 활동 미리 알림 기능

활동 목표량을 달성할 수 있도록 활동 미리 알림 기능을 사용해 보세요.

안내용 앱에서 활동 미리 알림 기능을 맞춤화 설정해 보세요.



## 기능

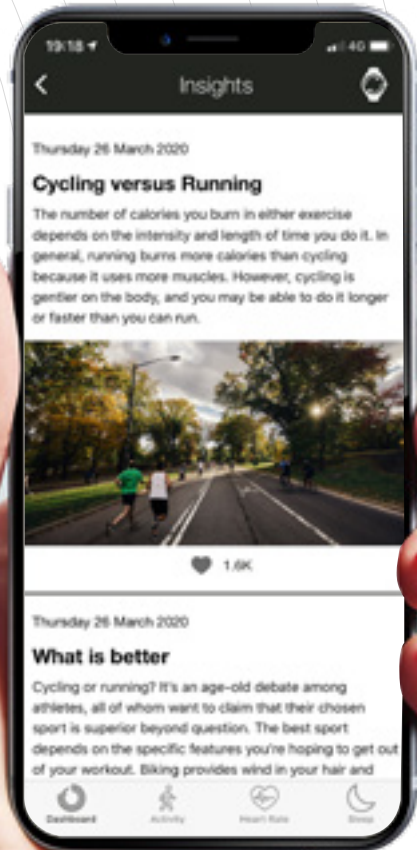


### 운동

운동 기능은 스마트워치의 디지털 스크린 상에서 바로 시작할 수 있습니다. 크라운 푸셔를 사용해 운동 기능으로 이동합니다.

01. 시계의 디지털 스크린을 가볍게 터치하여 운동 세션을 시작합니다.
02. 시계의 디지털 스크린을 가볍게 터치하여 운동 세션을 종료합니다.
03. 몇 초 후 다시 활성화 상태로 되돌아가지 않도록 크라운 푸셔를 눌러 기능을 완전히 종료합니다. 이는 원치 않는 터치 인식을 방지하기 위한 보안 기능입니다

운동을 하는 동안 심박수 감지 센서가 매 10초마다 한 번씩 심박수를 측정합니다. 이후 안내용 앱에서 운동 활동에 대한 자세한 결과를 확인할 수 있습니다.



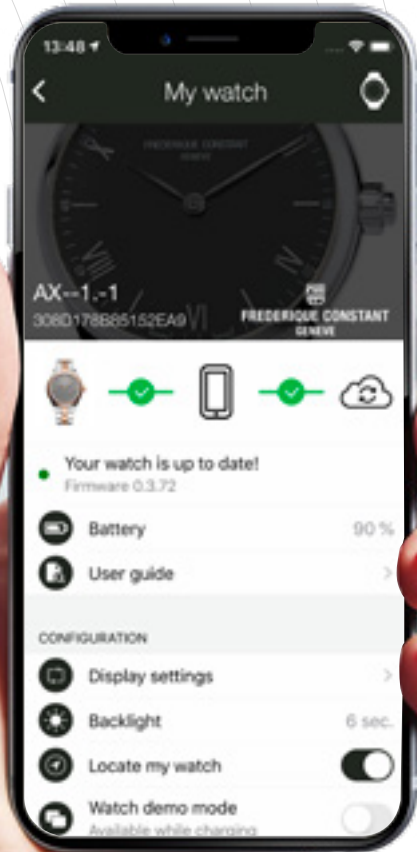
## 기능



### 다이내믹 코칭

나의 활동 및 수면 목표에 맞는 권장사항과 팁, 참고정보 등을 받아보실 수 있습니다.





## 특징



### 클라우드 백업 및 복구

시계 또는 전화기 분실 시에도 모든 데이터는 복구 가능하며, 사용자의 개인 프로필에 저장·보관됩니다.



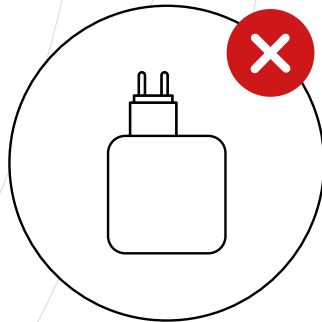
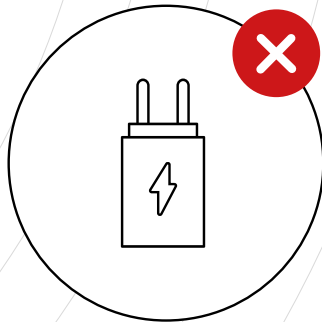
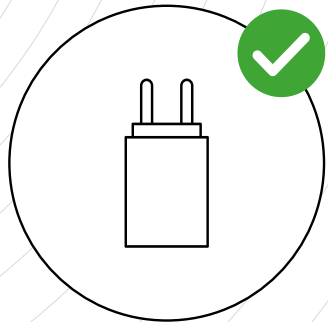
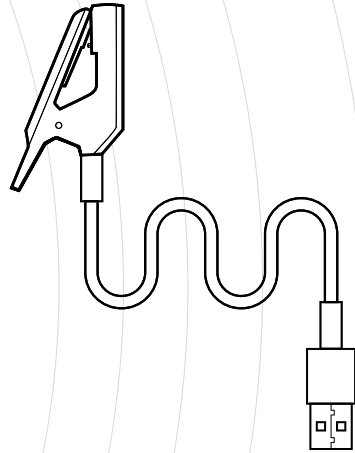
## 특징



### 충전식 배터리

본 스마트워치의 충전식 배터리는 최대 7일간(사용 방식에 따라 변동) 지속됩니다. 시계는 구매 시 함께 제공된 전용 충전기를 사용해 충전하도록 합니다.\*

\*27 페이지의 자세한 내용 및 표시 참조.



## 특징



### USB 충전표시

함께 제공된 충전기를 사용하여 위치를 충전하십시오. 컴퓨터 USB 포트가 아닌 벽 콘센트를 사용하는 경우, 다음과 같은 특성을 가진 CE 마크 어댑터를 사용하십시오:

**입력 전압:** 100/240 V - 50hz 60hz

**출력 전압:** DC 5V (+-5%)

**최대 전류:** 500 mA

반대편의 그림과 같이 급속 충전기 또는 태블릿 충전기를 사용하지 마십시오.

#### 주의

충전중에는 케이블을 느슨하게 두십시오.

금속부품 혹은 금속 제품과 절대로 접촉하지 않도록 유의하십시오.

위치의 위치가 완전히 충전되고 나면 항상 전원에서 케이블을 분리하십시오.

04

LEGAL NOTICES



VITALITY

SMARTWATCH

## 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.

### **ISED COMPLIANCE**

This device complies with ISED Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Le présent appareil est conforme aux CNR d'ISDE Canada applicables aux appareils radio exempts de licence.

L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.



FREDERIQUE CONSTANT  
GENEVE



VITALITY

SMARTWATCH

## LEGAL NOTICES

### **EUROPE**

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

### **Declares that the product:**

SMARTWATCH FC-286X5B4/6  
Frequency range: 2402~2480MHz  
Output power: 0 dBm  
Antenna Gain: 1.5 dBi gain Software  
version: 6.1.0  
Hardware version: Rev 1

Comply with the following directive and  
regulations: 2014/53/EU (The Radio  
Equipement Directive)

1. Health & safety (article 3.1.A of the  
red directive)

Applied standard(s) EN 50663:2017; EN  
62368-1:2014/A11:2017

2. Electromagnetic compatibility (article  
3.1 B of the red directive)

Applied standard(s) EN301489-1V2.2.3;  
EN301489-17V3.2.2; EN55032: 2012;  
EN55032:2015; EN55035:2017

3. Radio spectrum (article 3.2 of the red  
directive)

Applied standard(s) EN300328V2.2.2



FREDERIQUE CONSTANT  
GENEVE

