



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.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

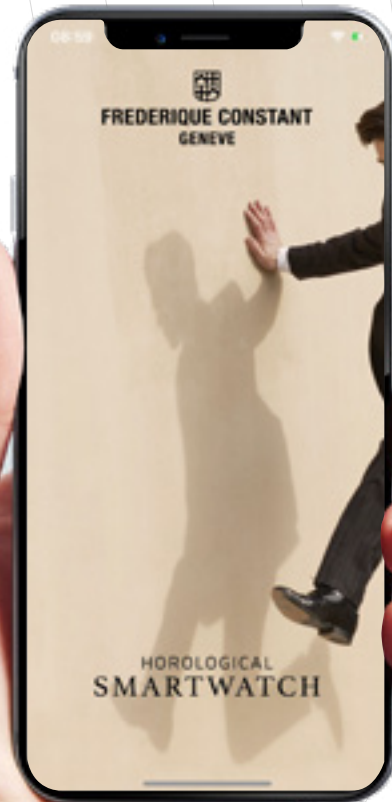
SMARTWATCH LADIES VITALITY
FC-286

The background of the image consists of a series of concentric, thin white circles centered on a solid light blue background. The circles create a subtle ripple effect, radiating outwards from the center.

01

НАЧАЛО ЭКСПЛУАТАЦИИ

НАЧАЛО ЭКСПЛУАТАЦИИ



01. УСТАНОВИТЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

Скачайте приложение FREDERIQUE CONSTANT SMARTWATCH для iPhone® или Android.

02. ВКЛЮЧИТЕ BLUETOOTH НА ТЕЛЕФОНЕ

03. ЗАПУСТИТЕ ПРИЛОЖЕНИЕ И СЛЕДУЙТЕ ИНСТРУКЦИЯМ

Сначала создайте учетную запись, затем выполните сопряжение часов с приложением и, наконец, произведите персональную настройку.

04. ТЕПЕРЬ ВАШИ ЧАСЫ SMARTWATCH VITALITY ГОТОВЫ К ЭКСПЛУАТАЦИИ



The background of the slide is a solid light blue color. It features a series of thin, white, concentric circles that are centered on the page, creating a subtle pattern of ripples or waves.

02

НАВИГАЦІЯ



НАВИГАЦИЯ НА ЦИФРОВОМ ЭКРАНЕ SMARTWATCH VITALITY

Вы можете управлять функциями часов нажимая и прокручивая кнопку заводной головки.

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.

03

ФУНКЦИИ



VITALITY

SMARTWATCH

ФУНКЦИИ



ОТСЛЕЖИВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



ТРЕНИРОВКИ



ДИНАМИЧНЫЙ ТРЕНЕР



ХРОНОГРАФ



ИЗВЕЩЕНИЯ GET-ACTIVE



МОНИТОРИНГ
СЕРДЕЧНОГО РИТМА



УВЕДОМЛЕНИЯ О
СЕРДЕЧНОМ РИТМЕ



ТРЕНАЖЕР ГЛУБОКОГО
ДЫХАНИЯ



МОНИТОРИНГ ФАЗ СНА



ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ
БУДИЛЬНИК



ПРОСМОТР СООБЩЕНИЙ



УВЕДОМЛЕНИЯ



ПОГОДА



WORLDTIMER



МЕСТНОЕ ВРЕМЯ



ФУНКЦИЯ
«ВСЕГДА ВОВРЕМЯ»

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ



ОБЛАЧНОЕ РЕЗЕРВНОЕ
КОПИРОВАНИЕ И
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДАННЫХ



АККУМУЛЯТОРНАЯ БАТАРЕЯ



FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

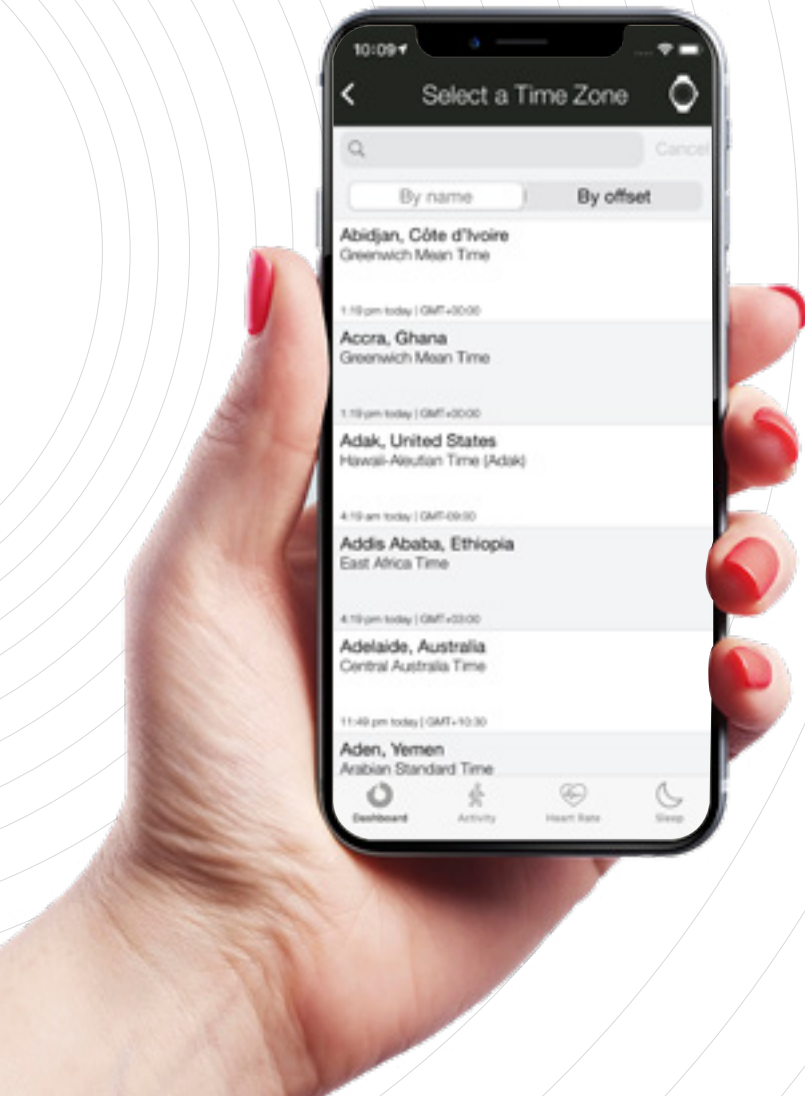


ФУНКЦИИ



ФУНКЦИЯ «ВСЕГДА ВОВРЕМЯ»

Вам больше не потребуется устанавливать время и дату: при смене часового пояса часы синхронизируются со смартфоном и автоматически начинают отображать местное время.

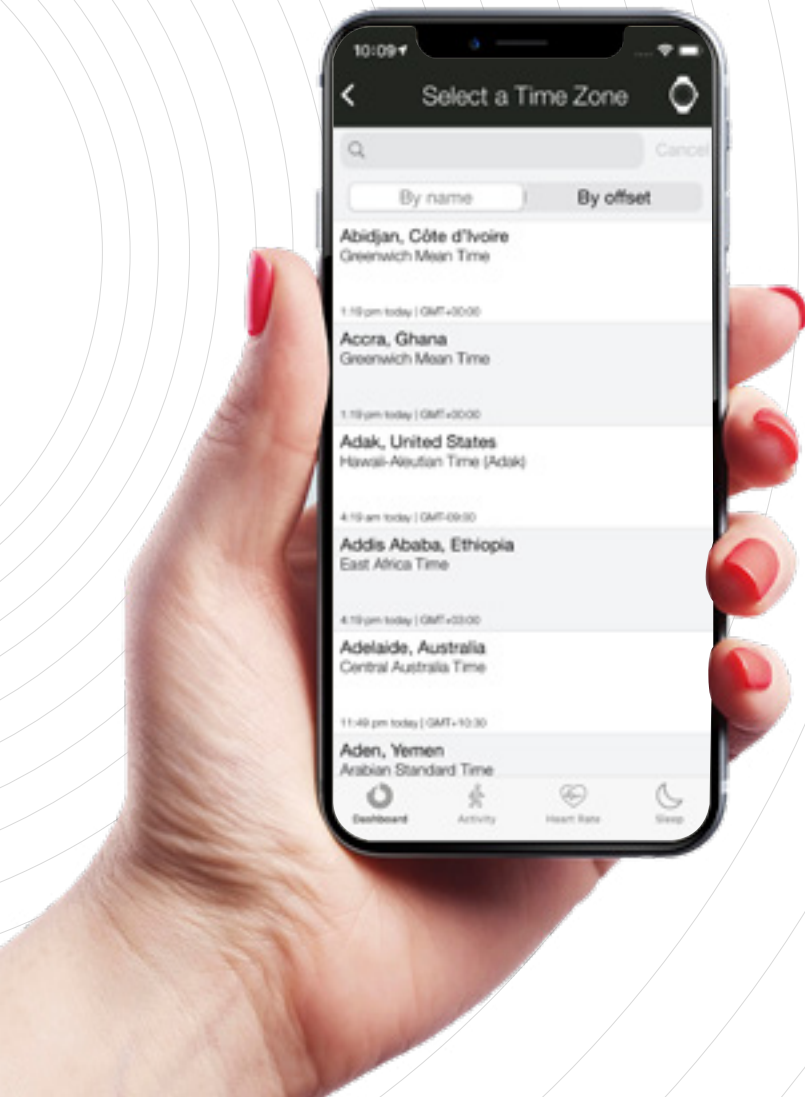


ФУНКЦИИ



WORLDTIMER

Вы можете установить на часах отображение второго часового пояса. Эта функция особенно полезна во время путешествий, поскольку она позволяет отслеживать домашнее время.



ФУНКЦИИ



МЕСТНОЕ ВРЕМЯ

Если вы регулярно путешествуете или уезжаете в командировки, вы всегда будете знать местное время, отображаемое непосредственно с телефона.

Эта функция идеально дополняет индикацию второго часового пояса.



ФУНКЦИИ



ХРОНОГРАФ

Функция хронографа может быть запущена прямо на цифровом экране часов. Настройка функции хронографа производится с помощью кнопки заводной головки.

01. Коснитесь цифрового экрана часов, чтобы запустить хронограф
02. Коснитесь цифрового экрана часов, чтобы остановить хронограф и нажмите кнопку заводной головки, чтобы подтвердить остановку (вы также можете сразу нажать на кнопку заводной головки).

ПАУЗА: Чтобы поставить активированный хронограф на паузу, нажмите на кнопку заводной головки. Чтобы перезапустить хронограф, нажмите на цифровой экран часов.

СБРОС: Чтобы сбросить хронограф, достаточно нажать на кнопку заводной головки и запустить новую сессию.



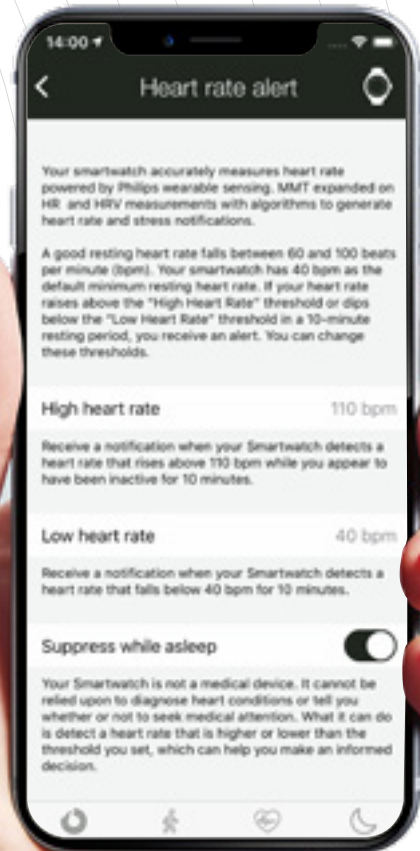
ФУНКЦИИ



МОНИТОРИНГ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Ваши часы оснащены встроенной оптической системой измерения сердечного ритма, работающей на базе технологии Philips Wearable Sensing. Компания Philips является ведущим разработчиком оптических устройств для измерения сердечного ритма, поэтому датчик обеспечивает точный мониторинг показателей сердечной деятельности, активности и здоровья. В технологии используется алгоритм, извлекающий и обрабатывающий показания датчика с помощью фиксации положения тела, анализа пигментации и окружающего света для получения высокоточных результатов.

Часы измеряют частоту сердечных сокращений круглосуточно.



ФУНКЦИИ



УВЕДОМЛЕНИЯ О СЕРДЕЧНОМ РИТМЕ

Если показатель вашего сердечного ритма будет слишком низким или слишком высоким, вы получите уведомление от часов в виде вибрации и визуального оповещения.

Если пульс становится слишком низким, может сработать будильник.

Если пульс слишком высок спустя 10 минут отдыха, может быть активировано оповещение (только в состоянии покоя).

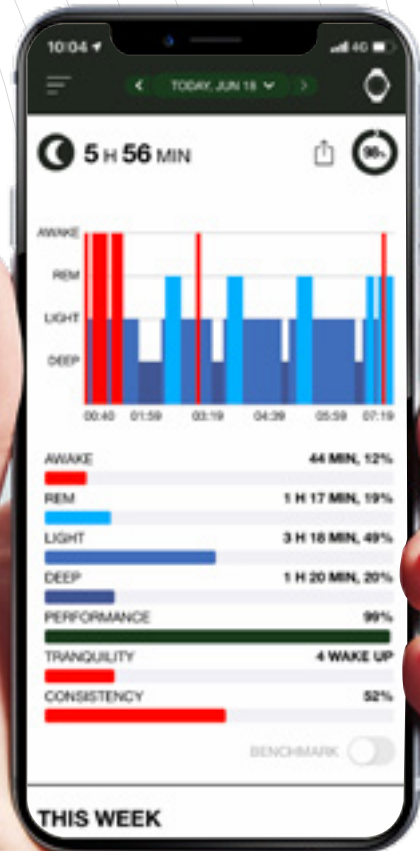
ФУНКЦИИ



ОТСЛЕЖИВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Следите за количеством шагов и потраченных калорий, а также за пройденным расстоянием. С помощью графики приложение предоставит вам обзор результатов за неделю, а также позволит сравнить ваши результаты с результатами людей вашего возраста во всем мире с помощью специального устройства.



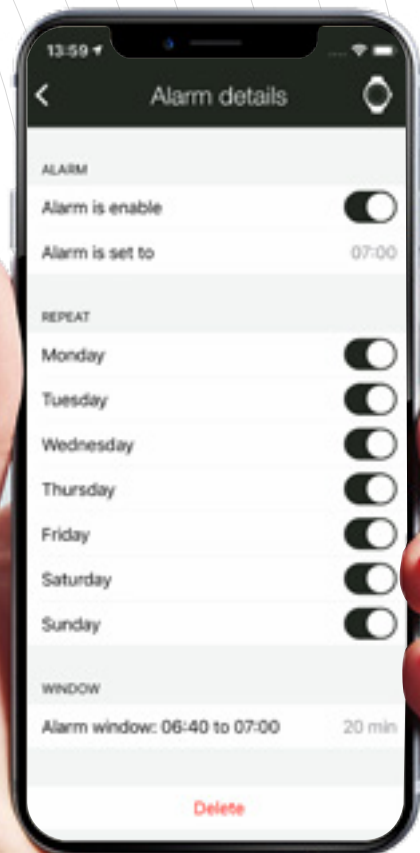


ФУНКЦИИ



МОНИТОРИНГ ФАЗ СНА

Не снимайте часы ночью или кладите их под подушку, чтобы отслеживать свой сон. Вы можете установить свой любимый режим с помощью приложения. Функция отслеживания сна показывает количество времени, проведенного в фазах глубокого и неглубокого сна, а также в состоянии бодрствования. Она также предложит идеи и советы о том, как улучшить ваш сон.



ФУНКЦИИ



ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ БУДИЛЬНИК

Отслеживая цикл вашего сна, смарт-будильник поможет Вам проснуться в оптимальное время, когда ваш организм будет чувствовать себя отдохнувшим и бодрым.

Вы можете легко активировать и деактивировать Интеллектуальный будильник с помощью цифрового экрана часов или в приложении.

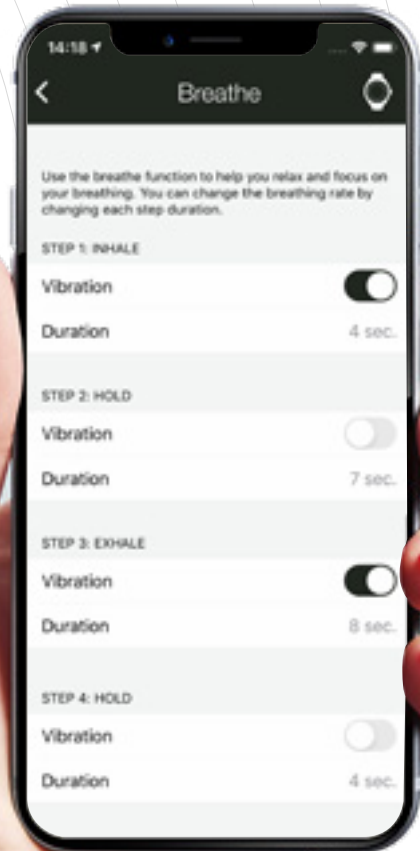


ФУНКЦИИ



ПОГОДА

Прогноз погоды в местности, где вы находитесь, включая данные о максимальной и минимальной температуре, отображается на цифровом экране часов и в приложении.



ФУНКЦИИ



ТРЕНАЖЕР ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ

Тренажер глубокого дыхания позволяет регулировать дыхание и снижать уровень стресса с помощью простых и быстрых упражнений.



ФУНКЦИИ

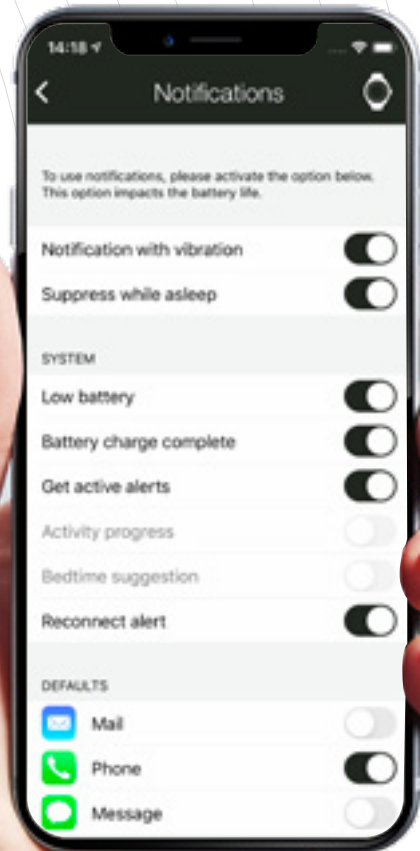


ПРОСМОТР СООБЩЕНИЙ

С помощью приложения для смарт-часов вы можете выбирать приложения, для которых вы хотите получать уведомления.

Пять последних полученных сообщений от указанных вами приложений будут отображаться на экране часов.

Вы можете выбрать следующие приложения: Почта, Сообщения, Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat, LinkedIn, WeChat, Viber, Uber, KakaoTalk, Pinterest, Spotify и многое другое.



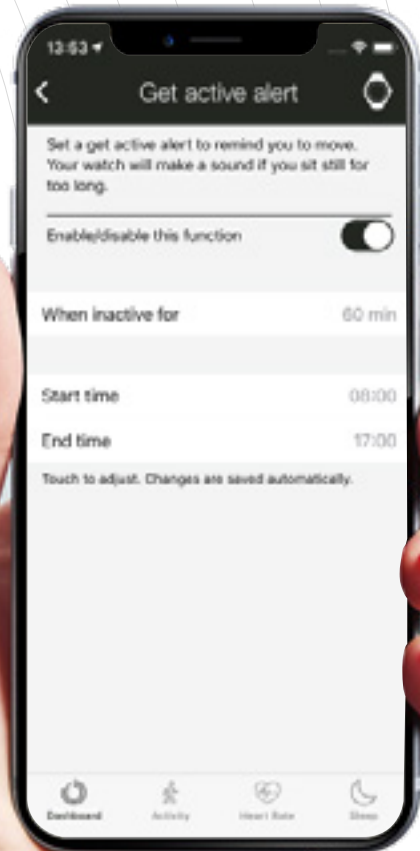
ФУНКЦИИ



УВЕДОМЛЕНИЯ

Не пропустите ни одного звонка, письма на электронную почту или смс!

Настройте уведомления и оповещения прямо в приложении.



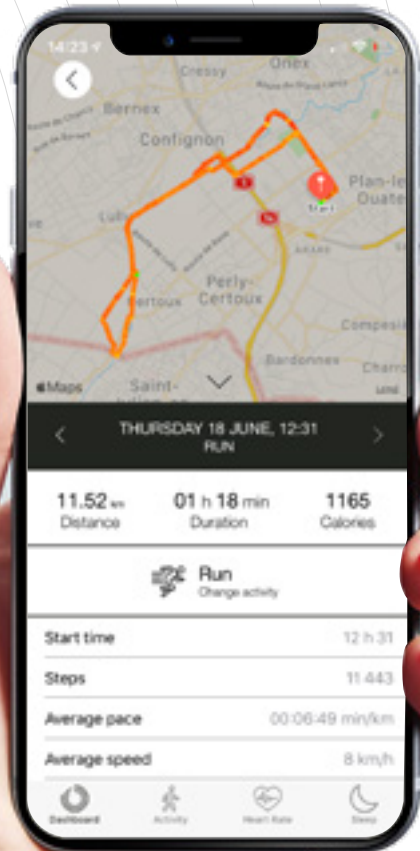
ФУНКЦИИ



ИЗВЕЩЕНИЯ GET-ACTIVE

Настройте извещения, которые будут напоминать вам о том, что пора заняться физической активностью, если вы не двигались заданное количество времени.

Настроить извещения Get-Active можно в приложении.



ФУНКЦИИ

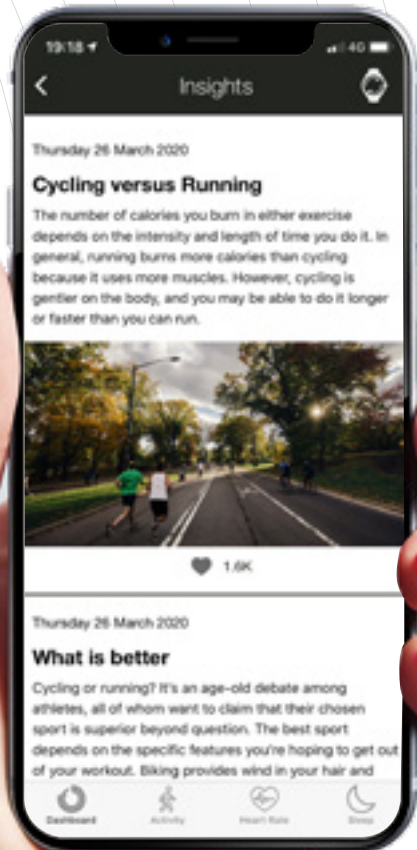


ТРЕНИРОВКИ

Функция тренировки может быть запущена прямо на цифровом экране ваших часов. Настройте функцию тренировки с помощью кнопки заводной головки.

01. Коснитесь цифрового экрана часов, чтобы начать тренировку
02. Коснитесь цифрового экрана часов, чтобы завершить тренировку
03. Нажмите на кнопку заводной головки, чтобы подтвердить остановку, в противном случае она вернется в активное состояние через несколько секунд (это мера безопасности, позволяющая избежать нежелательного касания).

Во время тренировки пульсометр измеряет показания 1 раз в 10 секунд. Увидеть подробный отчет о показаниях вы можете в приложении.



ФУНКЦИИ



ДИНАМИЧНЫЙ ТРЕНЕР

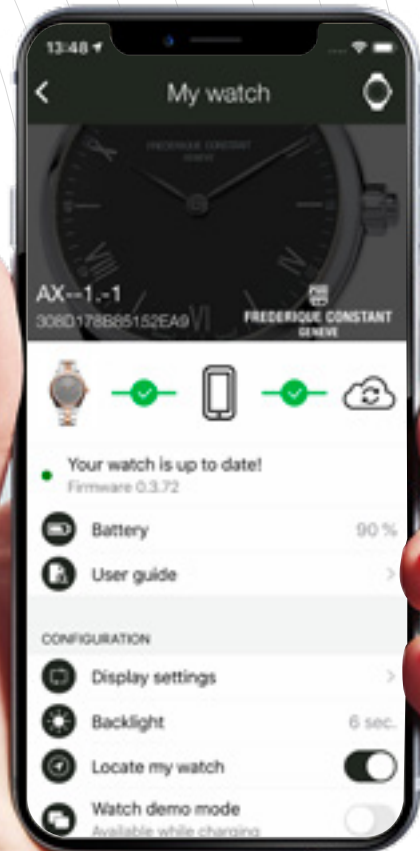
Получайте предложения, рекомендации и советы, специально подобранные для вас в соответствии с анализом вашей физической активности и сна.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ



ОБЛАЧНОЕ РЕЗЕРВНОЕ КОПИРОВАНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДАННЫХ

Вы сможете восстановить данные, даже если потеряете часы или телефон. Ваши данные будут сохраняться в личном кабинете.



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ



АККУМУЛЯТОРНАЯ БАТАРЕЯ

Ваши часы оснащены аккумулятором, который способен работать до 7 дней (в зависимости от интенсивности использования). Часы необходимо заряжать с помощью зарядного устройства, поставляемого с часами.*

**Детальное описание и индикация функций указаны на странице 27.*



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ



ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗАРЯДНОГО УСТРОЙСТВА USB

Ваши часы время от времени необходимо заряжать с помощью зарядного кабеля, который предоставляется в комплекте с часами. При подключении кабеля к стационарной розетке, а не через USB порт компьютера, пожалуйста используйте адаптер с маркировкой CE, обладающий следующими характеристиками:

Входное напряжение: 100/240 V - 50hz 60hz

Выходное напряжение: DC 5V (+-5%)

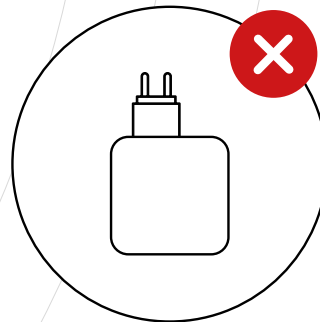
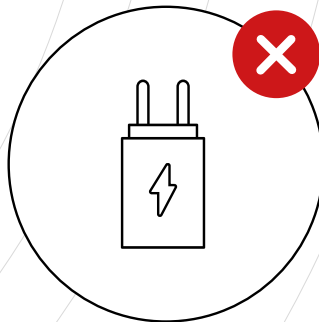
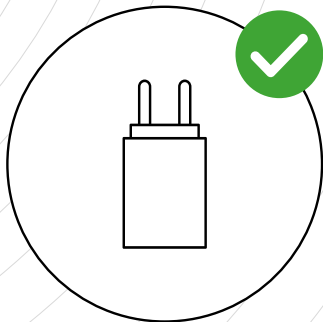
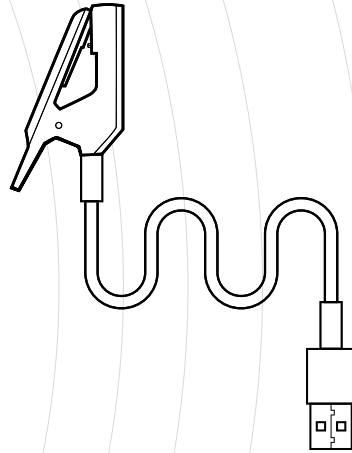
Максимальный ток: 500 mA

Как показано на диаграмме, пожалуйста, не используйте устройства быстрой зарядки или зарядное устройство от планшетов.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Ослабьте кабель во время зарядки.

Никогда не крепите кабель на другие металлические детали или части. Всегда отключайте кабель от сети, когда часы полностью заряжены.



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

