



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, with a blurred background of trees and a building under a warm, golden sunset sky. The lighting is soft and directional, highlighting her physique.

دليل الاستخدام

SMARTWATCH LADIES VITALITY
FC-286

01

بدء الاستخدام

بدء الاستخدام

01. احصلي على التطبيق

نذلي تطبيق FREDERIQUE CONSTANT SMARTWATCH لجهاز آيفون® أو أندرويد.

02. شغلي البلوتوث على هاتفك

03. شغلي التطبيق واتبعي الإرشادات

سيطلب منك في بادئ الأمر إنشاء حسابك الخاص ثم إقران ساعتك بالتطبيق ثم تحديد أهدافك الخاصة في نهاية المطاف.

04. أنت الآن جاهزة لاستخدام ساعتك SMARTWATCH VITALITY



02

التصفح^٣



تصفح على شاشة SMARTWATCH الرسمية VITALITY

يمكنك عرض مختلف وظائف ساعتك بالضغط على زر التاج.

03

الوظائف



VITALITY

SMARTWATCH

الوظائف



تتبع النشاط البدني



تدريب رياضي



مدرب دينامي



كرونوغراف



تنبيهات مرتبطة
بالنشاط البدني



رصد معدل دقات القلب



إشعارات معدل دقات
القلب



تمارين التنفس



رصد النوم



منبه ذكي



استعراض الرسائل



إشعارات



حالة الطقس



توقيت عالمي



توقيت محلي



وقت مضبوط باستمرار

المواصفات



حفظ نسخ احتياطية في
خوادم واستعادتها



بطارية قابلة للتعبئة



FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

الوظائف



وقت مضبوط باستمرار

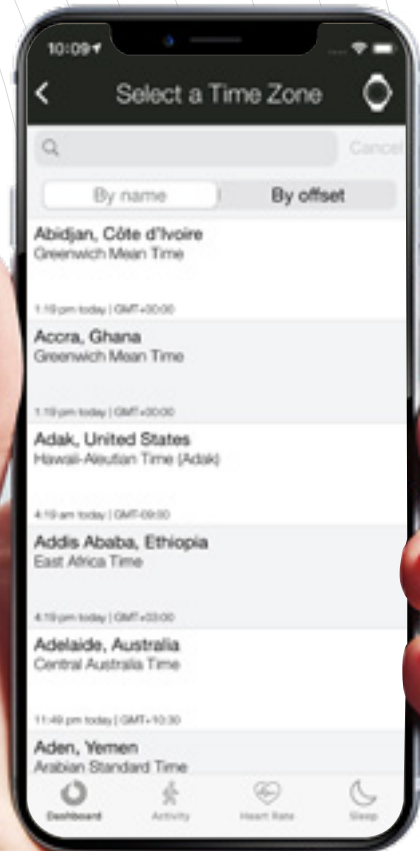
لن تحتاجين بعد اليوم إلى ضبط الساعة واليوم والتاريخ. فعندما تسافرين عبر المناطق الزمنية، تلتقط الساعة الوقت من هاتفك الذكي وتعرض الوقت الراهن تلقائيًا.

الوظائف



توقيت عالمي

يمكنك اختيار عرض المنطقة الزمنية الثانية على ساعتك. وهي وظيفة مفيدة للغاية خلال السفر للاطلاع على الوقت في بلدك الأصلي.



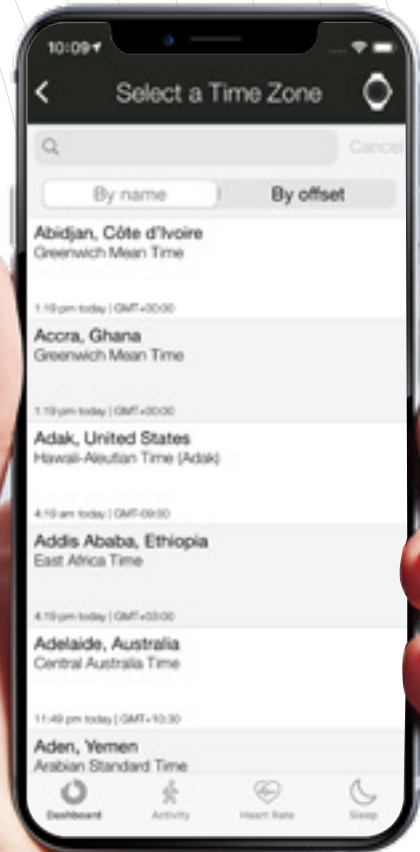
الوظائف



توقيت محلي

بالنسبة إلى رجال الأعمال الذين يسافرون بانتظام ورؤاد العالم، تلتقط الساعة الوقت المحلي مباشرة من هاتفكم، مما يتيح لها عرض الوقت المضبوط باستمرار حيثما كنتم.

إنه الرفيق المثالي لمؤشر المنطقة الزمنية الثانية.





الوظائف



كرونوغراف

يمكن تشغيل وظيفة الكرونوغراف مباشرة على شاشة ساعتك الرقمية. شغلي وظيفة الكرونوغراف باستخدام زر التاج.

01. المسي شاشة ساعتك الرقمية لبدء الكرونوغراف
02. المسي شاشة ساعتك الرقمية لإيقاف الكرونوغراف واضغطي على زر التاج لتأكيد الإيقاف (يمكنك أيضًا أن تضغطي مباشرة على زر التاج).
خيار الإيقاف المؤقت: عند تشغيل الكرونوغراف، اضغطي على زر التاج لإيقاف الكرونوغراف. ويمكنك إعادة تشغيل الكرونوغراف بلمس شاشة ساعتك الرقمية.
الإعادة إلى الصفر: لإعادة الكرونوغراف إلى الصفر، يكفي أن تنتقلي إلى وظيفة جديدة بالضغط على زر التاج.

الوظائف



رصد معدل دقات القلب

تتميز ساعتك بنظام ضوئي مدمج يقيس معدل دقات القلب، ويعمل بتقنية استشعار الأجهزة الملبوسة من فيليبس Philips Wearable Sensing. ويتيح جهاز الاستشعار هذا رصدًا دقيقًا للمعلومات المرتبطة بمعدل دقات القلب والنشاط البدني والحالة الصحية واللياقة البدنية لأن فيليبس أحد الموردين الرائدة في مجال أجهزة الاستشعار الضوئي لقياس معدل دقات القلب. وتستخدم خوارزمية تستخرج بيانات جهاز الاستشعار بينما تأخذ في الحسبان حركات الجسم وتصبغ الجلد والأضواء المحيطة للحصول على نتائج دقيقة للغاية. وتقيس الساعة معدل دقات القلب طوال اليوم نهائيًا وليلاً.



الوظائف

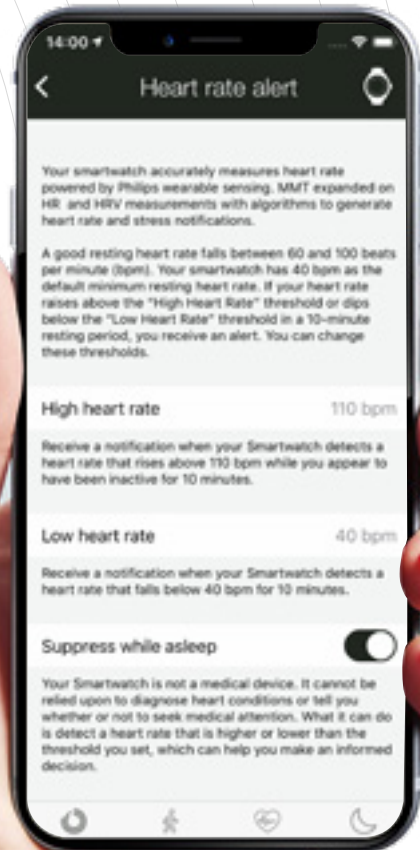


إشعارات معدل دقات القلب

إذا كان معدل دقات قلبك منخفضًا أو مرتفعًا جدًا، تشعرك ساعتك بإصدار اهتزاز وتنبيه مرئي.

إذا انخفض معدل دقات قلبك كثيرًا، يمكن أن تصدر الساعة تنبيهًا.

إذا ارتفع معدل دقات قلبك كثيرًا بعد استراحة قدرها 10 دقائق، يمكن أن تصدر الساعة تنبيهًا (ليس في أثناء ممارسة النشاط البدني، وإنما خلال الاستراحة فقط).

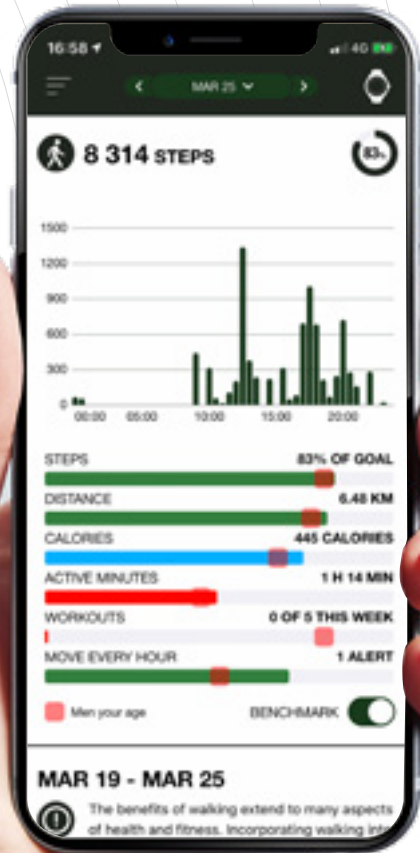


الوظائف



تتبع النشاط البدني

استمري في تتبع خطواتك اليومية والحريرات التي تخلصت منها والمسافة التي قطعتها. وسيزودك التطبيق المصاحب برسم تخطيطي ليتيح لك الحصول على معلومات موجزة عن نتائج الأسبوعية ومقارنتها مع نتائج أشخاص آخرين من جميع أنحاء العالم لهم نفس فئتك العمرية بفضل أداة قياس مرجعي.



الوظائف



رصد النوم

ارتدي ساعتك خلال الليل أو ضعها تحت وسادتك لتسجيل مدة نومك. ويمكنك ضبط نمطك المفضل في التطبيق. تقدّم وظيفة رصد النوم معلومات مفصلة عن أنماط نومك، ولا سيما المدة المستغرقة في النوم العميق أو النوم الخفيف أو اليقظة. وستزوّدك أيضًا بمعلومات ونصائح بشأن طريقة تحسين نومك.



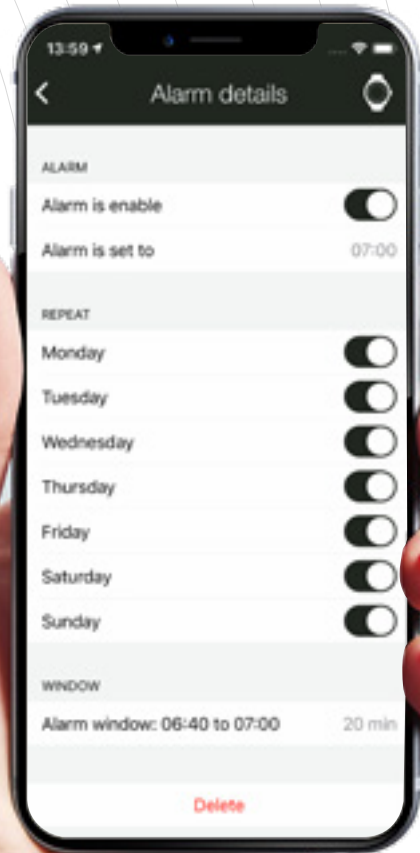
الوظائف



منبه ذكي

اضبطي منبهًا ذكيًا يساعدك على الاستيقاظ في أفضل الأوقات استنادًا إلى دورات نومك للشعور بالراحة والانتعاش.

يمكنك تشغيل وتعطيل المنبه الذكي بسهولة باستخدام شاشة ساعتك الرقمية أو التطبيق المصاحب.



الوظائف



حالة الطقس

تُعرض تنبؤات الطقس المحلية، ولا سيما درجات الحرارة القصوى والدنيا، على شاشة ساعتك الرقمية والتطبيق المصاحب.

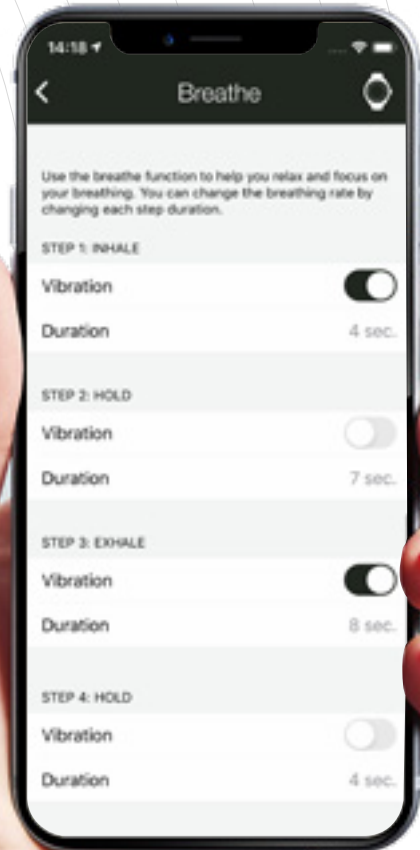


الوظائف



تمارين التنفس

تتيح لك تمارين التنفس تنظيم عملية التنفس والتقليل من مستوى الإجهاد بفضل تمارين سريعة وسهلة.



الوظائف



استعراض الرسائل

ينبغي استخدام التطبيق أولاً لاختيار مختلف التطبيقات التي ترغبين في استلام إشعاراتها. سيتسنى لك رؤية الرسائل الخمس الأخيرة المستلمة على شاشة ساعتك استناداً إلى مجموعة التطبيقات/الخدمات المختارة أعلاه.

على سبيل المثال، يمكن اختيار تطبيقات من بين التطبيقات الآتية:

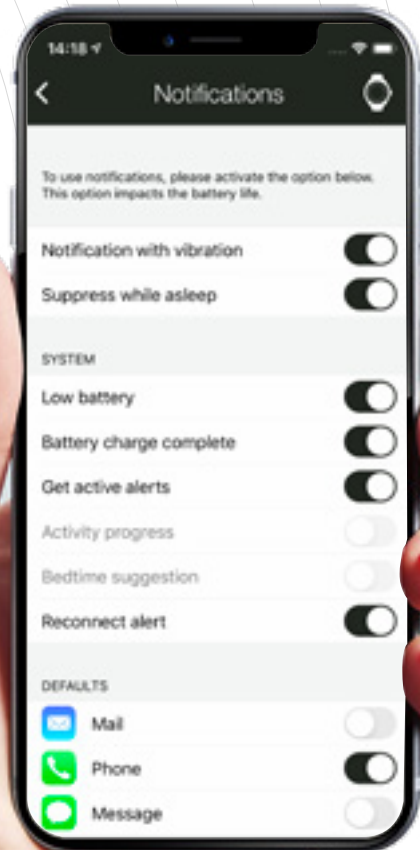
تطبيق البريد الإلكتروني، وتطبيق الرسائل، وفيسبوك، وتويتر، وواتساب، وإنستغرام، وسناب شات، ولينكد إن، ووي شات، وفايبر، وأوبر، وكاكاو توك، وبنترست، سبوتيفاي، وغيرها.

الوظائف



إشعارات

لا تفوت أي مكالمة أو بريد إلكتروني أو رسالة نصية بعد اليوم! يمكنك تكييف إشعاراتك وتنبيهاتك مباشرة من التطبيق.



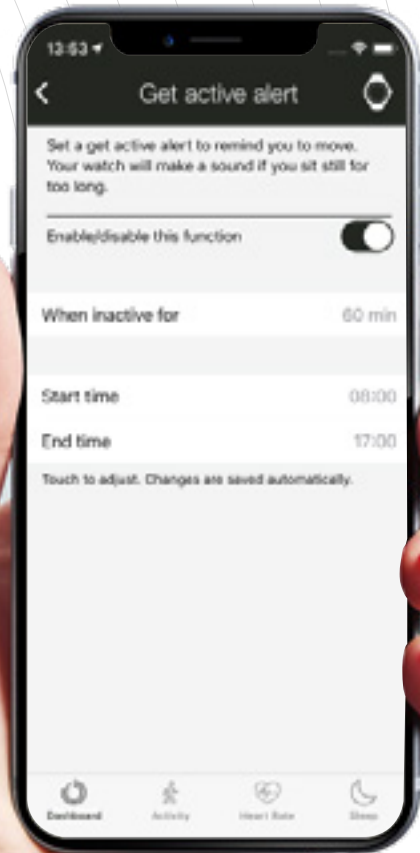
الوظائف



تنبيهات مرتبطة بالنشاط البدني

حددي تنبيهًا لتذكيرك بضرورة التحرك إذا بقيت في حالة خمول لمدة معيّنة من الزمن.

يمكنك تكييف التنبيهات المرتبطة بالنشاط البدني في التطبيق المصاحب.



الوظائف

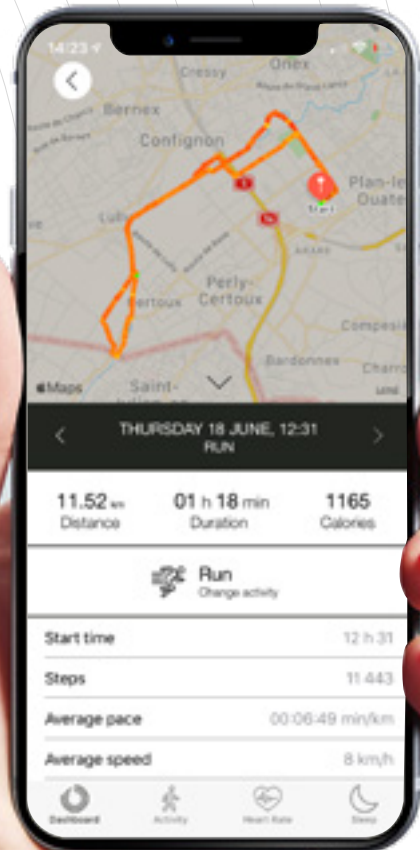


تدريب رياضي

يمكن تشغيل وظيفة التدريب الرياضي مباشرة على شاشة ساعتك الرقمية وتشغيل وظيفة التدريب الرياضي باستخدام زر التاج.

01. المضي شاشة ساعتك الرقمية لبدء دورة التدريب الرياضي
02. المضي شاشة ساعتك الرقمية لإيقاف دورة التدريب الرياضي
03. اضغطي على زر التاج لتأكيد الإيقاف وإلا عاد إلى وضعه النشط بعد ثوانٍ قليلة (نظام أمان لتفادي اللمس غير المرغوب فيه).

خلال دورة التدريب الرياضي، يقيس جهاز الاستشعار معدل دقات القلب مرة واحدة كل 10 ثوانٍ. وسيتسنى لك فيما بعد الحصول على نتائج مفصلة في التطبيق المصاحب.

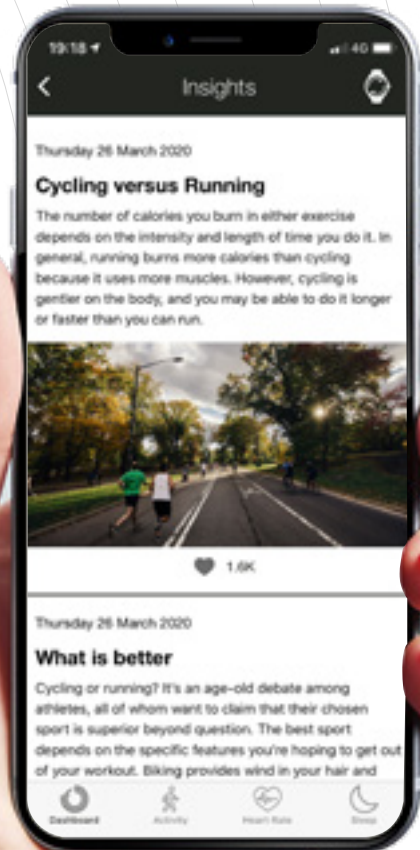


الوظائف



مدرب دينامي

احصلي على اقتراحات ونصائح ومعلومات لتلبية احتياجاتك بصفة خاصة استنادًا إلى أهدافك المرتبطة بالنشاط البدني والنوم.



المواصفات



حفظ نسخ احتياطية في خوادم واستعادتها

استعيدي جميع بياناتك حتى وإن فقدت ساعتك أو هاتفك.
تُسجّل بياناتك في ملفك الشخصي.

المواصفات



بطارية قابلة للتعبئة

تتميز ساعتك ببطارية قابلة للتعبئة يمكن أن تكفي لمدة 7 أيام (حسب الاستخدام). ويجب تعبئة ساعتك باستخدام جهاز تعبئة يباع مع الساعة.*

*يرجى الرجوع إلى الصفحة 27 للحصول على المزيد من الإرشادات والتفاصيل.



المواصفات



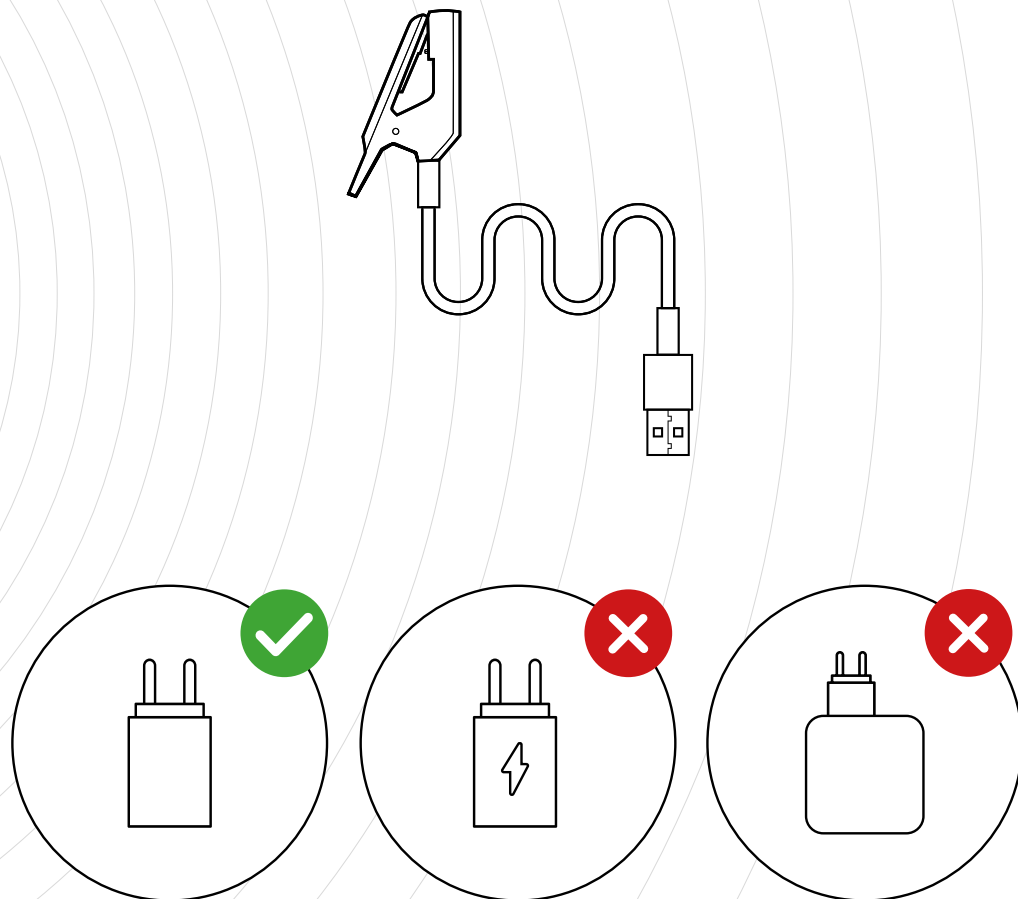
شاحن وصلة USB المؤشرات

يجب تعبئة ساعتك باستخدام السلك الشاحن المقدم مع الساعة. إذا كان السلك موصولاً بمقيس الحائط بدلاً من منفذ USB، فيرجى استخدام شاحن يحمل علامة CE ويتميز بالخصائص التالية:

مصدر التيار الكهربائي: 100/240 فولت - 50 هرتز 60 هرتز
التيار الكهربائي الناتج: تيار مستمر 5 فولت (+5%)
الحد الأقصى لنقل الطاقة: 500 جزء من ألف جزء من الأمبير
وفقاً للرسم البياني المقابل، يرجى عدم استخدام شاحن سريع ولا شاحن حواسيب لوحية

تحذير

أرخ السلك عند الشحن.
لا تعلقه أبدًا على قطع أو أشياء معدنية أخرى.
افصل السلك دائمًا من المصدر الكهربائي عندما تُشحن الساعة تمامًا.



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
Equipment 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

