



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, coming from the side, highlighting her features and the texture of her clothing.

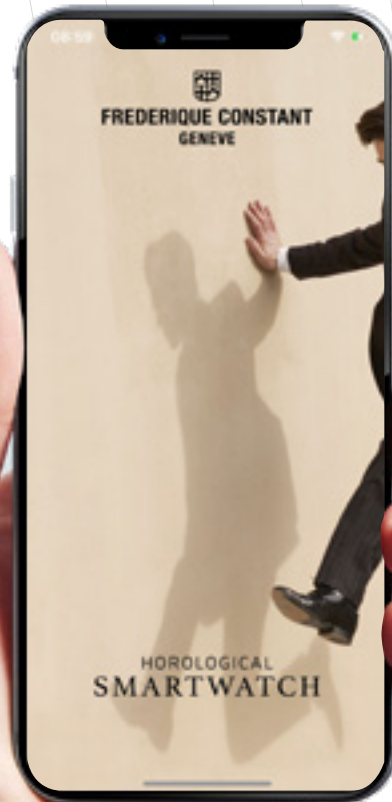
GEBRUIKERSHANDLEIDING

SMARTWATCH LADIES VITALITY
FC-286

The background of the image consists of a series of concentric circles in a light teal color, centered on a slightly darker teal background. The circles are thin and spaced evenly, creating a subtle, textured effect.

01

BEGINNEN



BEGINNEN

01. DOWNLOAD DE APP

Download de FREDERIQUE CONSTANT SMARTWATCH app voor iPhone® of Android.

02. ACTIVEER BLUETOOTH OP UW TELEFOON

03. OPEN DE APP EN VOLG DE INSTRUCTIES OP

U wordt eerst gevraagd om uw persoonlijk profiel aan te maken, vervolgens om uw horloge te verbinden aan de app en tenslotte om uw eigen doelstellingen in te stellen.

04. U KUNT NU UW SMARTWATCH VITALITY GEBRUIKEN

The background of the image consists of a series of concentric, thin white circles centered on a solid light blue background. The circles are evenly spaced and extend across the entire frame, creating a subtle, rhythmic pattern.

02

NAVIGEREN



NAVIGEREN OP HET DIGITALE SCHERM VAN DE SMARTWATCH VITALITY

Door de kroon in te drukken kunt u door de verschillende functies van uw horloge scrollen.

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

03

FUNCTIES



VITALITY

SMARTWATCH

FUNCTIES



ACTIVITY TRACKING



WORK-OUT



DYNAMIC COACH



CHRONOGRAAF



GET-ACTIVE ALERTS



HARTSLAGMETER



HARTSLAG ALERTS



ADEMHALINGSOEFENINGEN



SLAAP MONITOR



SMART SLEEP ALARMS



BERICHTEN BEKIJKEN



ALERTS



WEERSVERWACHTINGEN



WORLDTIMER



LOKALE TIJD



ALTIJD OP TIJD

KENMERKEN



CLOUD BACKUP & RESTORE



OPLAADBARE BATTERIJ



FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

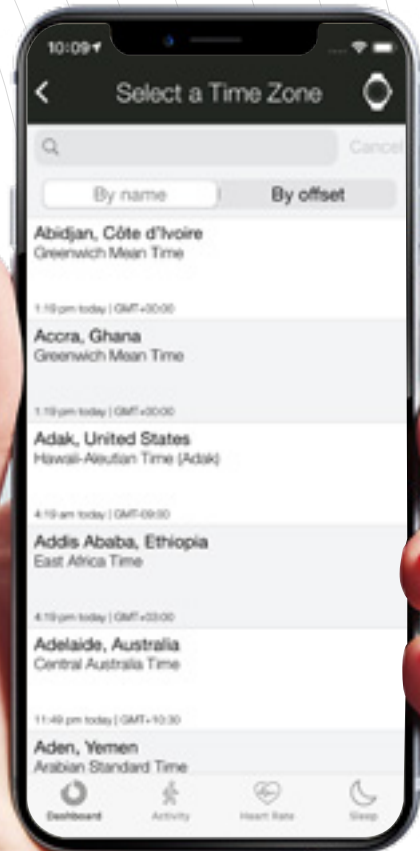


FUNCTIES



ALTIJD OP TIJD

U hoeft nooit meer een tijd, dag en datum in te stellen - als u door tijdzones reist, neemt het horloge de tijd over van uw smartphone en geeft het automatisch de huidige tijd weer.

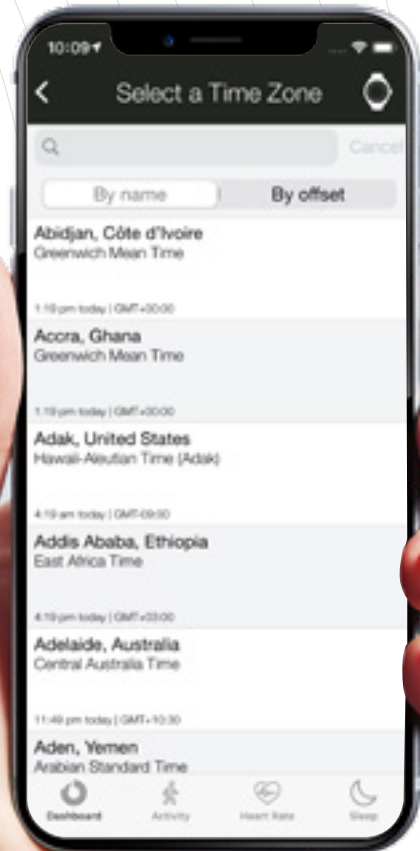


FUNCTIES



WORLDTIMER

U kunt ervoor kiezen om een tweede tijdzone op uw horloge weer te geven. Een functie die vooral handig is als u op reis bent om uw tijd thuis bij te houden.



FUNCTIES



LOKALE TIJD

Handig voor regelmatige zakenreizigers en globetrotters aangezien de tijd meteen van uw telefoon wordt overgenomen zodat uw horloge altijd op tijd is, waar u ook bent.

De perfecte aanvulling op uw tweede tijdzone-aanduiding.



FUNCTIES



CHRONOGRAAF

De chronograaffunctie kan direct op het digitale scherm van uw horloge worden gestart. Ga naar de chronograaffunctie met behulp van de kroon.

01. Tik op het digitale scherm van uw horloge om de chronograaf te starten.
02. Tik op het digitale scherm van uw horloge om de chronograaf te stoppen en druk op de kroon om het stoppen te bevestigen (u kunt ook meteen op de kroon drukken).

PAUZE-OPTIE: Wanneer uw chronograaf is geactiveerd, drukt u op de kroon om de chronograaf te stoppen, u kunt de chronograaf opnieuw starten door op het digitale scherm van uw horloge te tikken.

RESET: Om de chronograaf te resetten, moet u overschakelen naar een nieuwe functie door de kroon in te drukken.



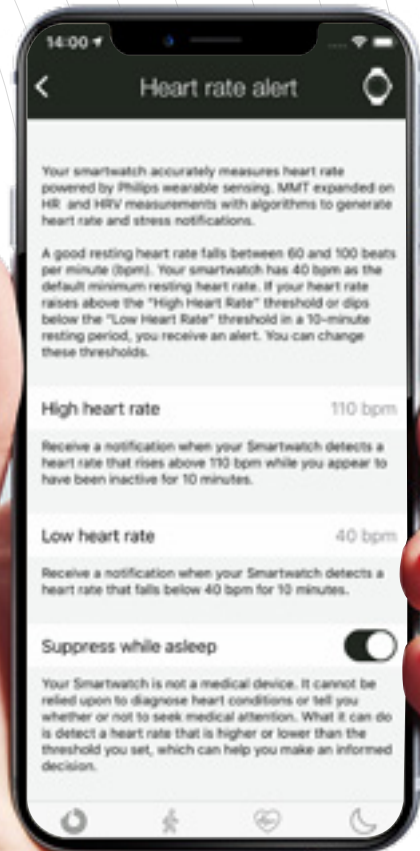
FUNCTIES



HARTSLAGMETER

Uw horloge heeft een geïntegreerde optische hartslagmeter die door Philips Wearable Sensing werd ontwikkeld. Philips is de toonaangevende leverancier van optische hartslagoplossingen, de sensor biedt een nauwkeurige monitoring voor de hartslag, activiteiten, gezondheid en fitness. Een algoritme selecteert en verwerkt de gegevens van de sensor, en houdt rekening met lichaamsbeweging, pigmentatie en sfeerverlichting voor zeer nauwkeurige resultaten.

Het horloge meet uw hartslag gedurende de hele dag en nacht.



FUNCTIES



HARTSLAG ALERTS

Als uw hartslagmeting te laag of te hoog is, wordt u door uw horloge gewaarschuwd met een trilling en een visuele alert.

Als uw hartslag te laag wordt, kan er een alarm afgaan. Als uw hartslag 10 minuten na het uitrusten te hoog is, kan er een alarm afgaan (niet als u actief bent, alleen als u rust).

FUNCTIES



ACTIVITY TRACKING

Houd uw dagelijkse stappen, verbrande calorieën en de totale afgelegde afstand bij. Dankzij de grafieken van de bijbehorende app krijgt u een overzicht van uw resultaten per week en kunt u uw resultaten vergelijken met mensen van uw leeftijd over de hele wereld, dankzij een benchmarktool.



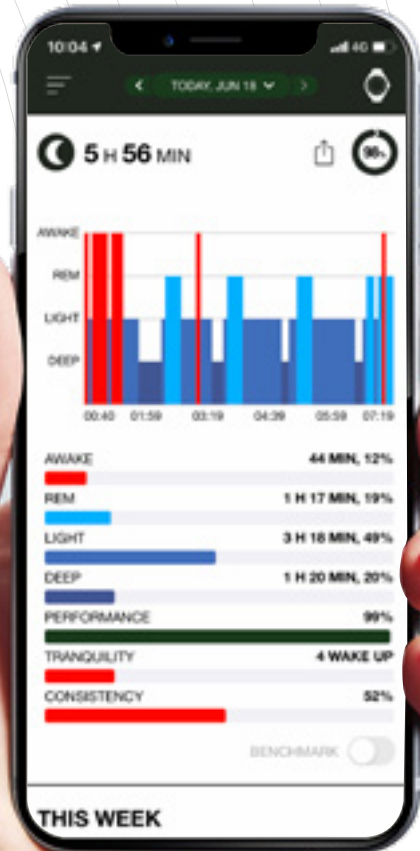
FUNCTIES



SLAAP MONITOR

Draag uw horloge 's nachts of leg het onder uw kussen om uw slaap vast te leggen. U kunt uw favoriete modus instellen in de app.

De slaap monitorfunctie geeft details over uw slaappatroon, inclusief hoeveel tijd u diep of licht heeft geslapen of wakker bent. De functie geeft u ook inzicht en tips over hoe u uw slaap kunt verbeteren.



FUNCTIES



SMART SLEEP ALARMS

Stel een smart sleepalarm in dat u helpt om op het beste moment wakker te worden op basis van uw slaapcyclus, zodat u zich uitgerust en verkwikt voelt.

U kunt de smart sleepalarmen eenvoudig activeren en deactiveren via het digitale scherm van uw horloge of via de bijbehorende app.

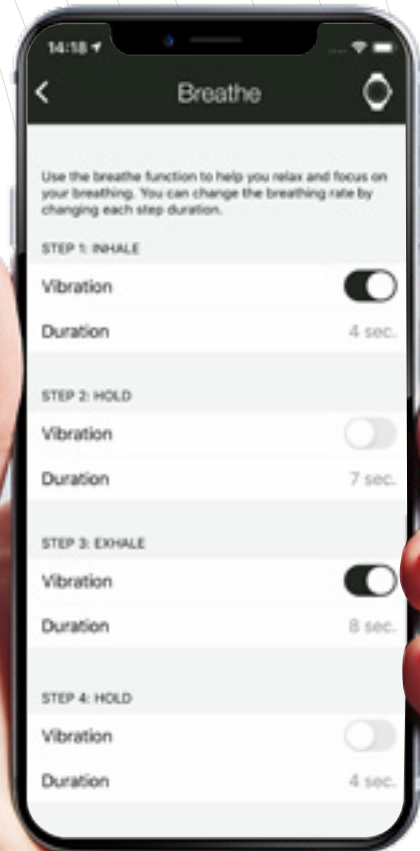


FUNCTIES



WEERSVERWACHTINGEN

Lokale weersverwachtingen inclusief de maximale en minimale temperatuur worden weergegeven op het digitale scherm van uw horloge en in de bijbehorende app



FUNCTIES



ADEMHALINGSOEFENINGEN

Met de ademhalingsfunctie kunt u uw ademhaling reguleren en uw stressniveau verlagen dankzij een snelle en eenvoudige ademhalingsoefening.



FUNCTIES

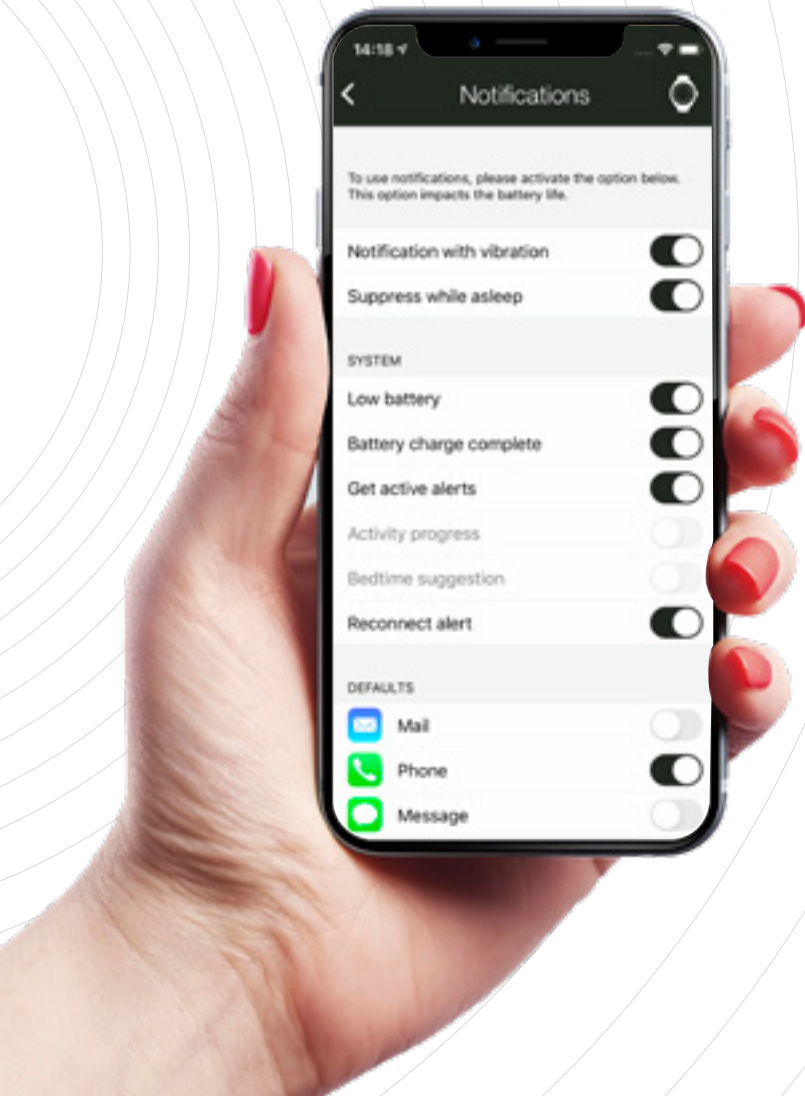


BERICHTEN BEKIJKEN

Allereerst moet u via de app de verschillende apps selecteren waarvoor u meldingen wilt ontvangen.

U kunt de laatste vijf ontvangen berichten op het scherm van uw horloge zien, gebaseerd op de bovenstaande service/app-selectie.

Zo kunt u bijvoorbeeld de volgende apps selecteren: Mail, Messages, Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat, LinkedIn, WeChat, Viber, Uber, KakaoTalk, Pinterest, Spotify etc.



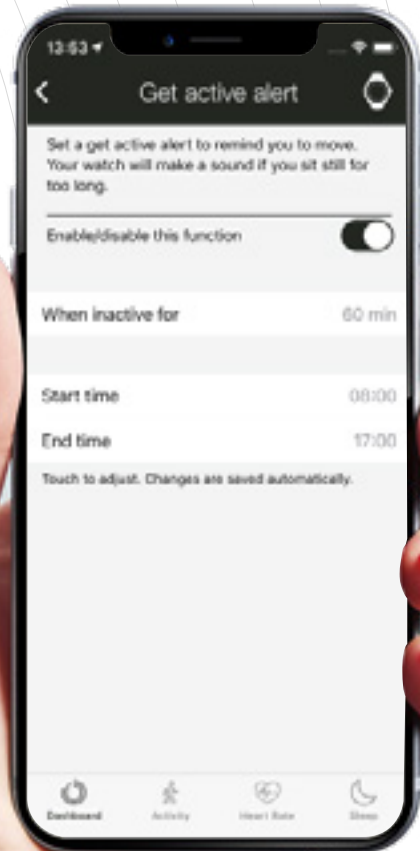
FUNCTIES



ALERTS

Mis nooit een oproep, e-mail of sms!

Personaliseer uw meldingen en alerts direct via de app.



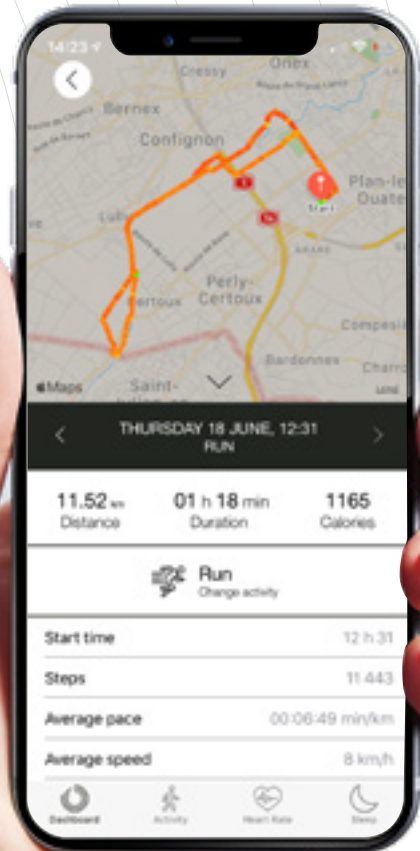
FUNCTIES



GET-ACTIVE ALERTS

Stel een alert in om u eraan te herinneren dat u moet bewegen als u een bepaalde tijd niet actief bent geweest.

Personaliseer uw Get-Active-alert in de bijbehorende app.



FUNCTIES

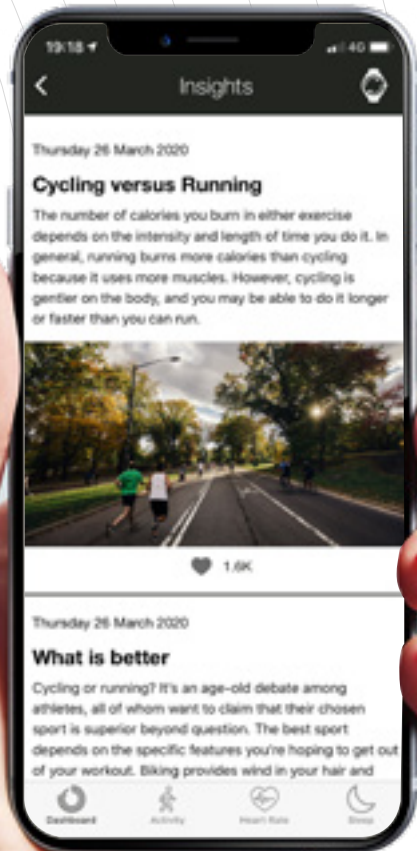


WORK-OUT

De work-outfunctie kan direct op het digitale scherm van uw horloge worden gestart. Ga naar de work-outfunctie met behulp van de kroon.

01. Tik op het digitale scherm van uw horloge om de work-outsessie te starten.
02. Tik op het digitale scherm van uw horloge om de work-outsessie te stoppen.
03. Druk de kroon in om te bevestigen dat de sessie stopt, anders wordt hij na enkele seconden weer actief (dit is een beveiliging om activering door ongewenst tikken te voorkomen).

Tijdens de trainingssessie neemt de hartslagsensor elke 10 seconden 1 meting. Dan kunt u in de bijbehorende app gedetailleerde resultaten bekijken.

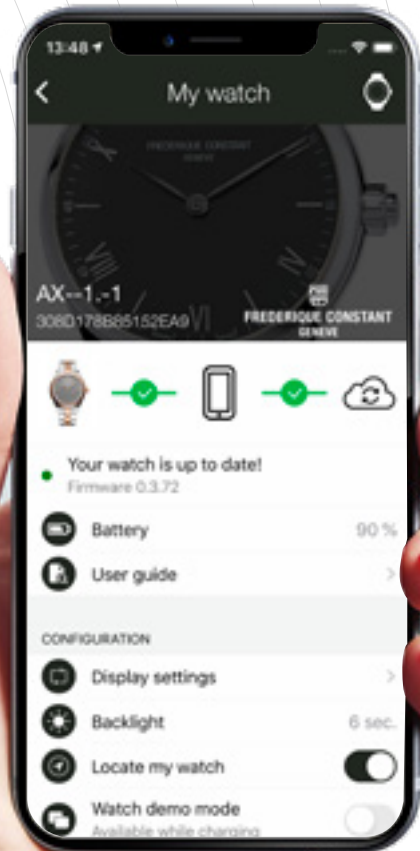


FUNCTIES



DYNAMIC COACH

Ontvang suggesties, tips en informatie die specifiek op u zijn afgestemd op basis van uw activiteiten- en slaapdoelen.



KENMERKEN



CLOUD BACKUP & RESTORE

Herstel al uw gegevens, zelfs als u uw horloge of telefoon kwijtraakt. Uw gegevens worden opgeslagen in uw persoonlijke profiel.



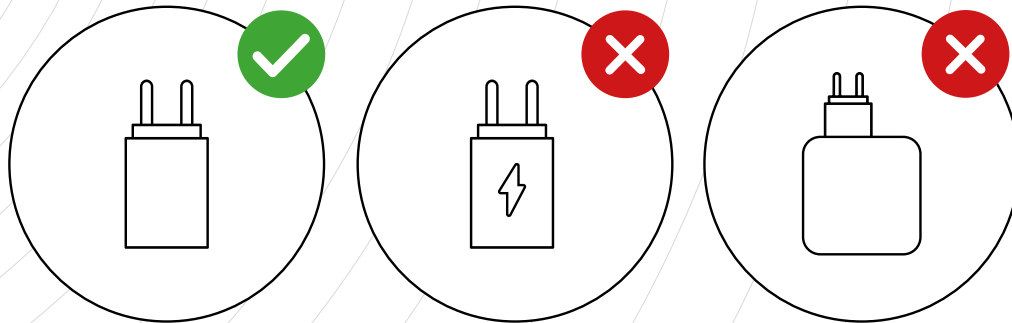
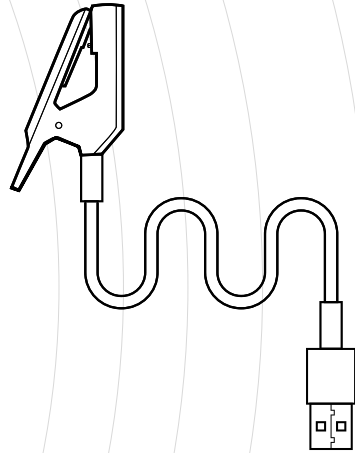
KENMERKEN



OPLAADBARE BATTERIJ

Uw horloge is uitgerust met een oplaadbare batterij die tot 7 dagen meegaat (afhankelijk van uw gebruik). Uw horloge moet worden opgeladen met het oplaadapparaat dat bij het horloge wordt geleverd.*

**Zie pagina 27 voor indicaties en details.*



KENMERKEN



USB OPLADER INDICATIES

Uw horloge moet worden opgeladen via de meegeleverde oplaadkabel met het horloge. Indien aangesloten op een wand contact in plaats van op de USB-poort van een computer, gebruik dan een CE-gemarkeerde adapter met de volgende kenmerken:

Ingangsspanning: 100/240 V - 50 hz 60 hz

Uitgangsspanning: DC 5V (+5%)

Maximale stroom: 500 mA

Gebruik geen snellaadapparaat noch een tabletoplader, zoals weergegeven in het diagram hiernaast.

LET OP

Maak de kabel los tijdens het opladen.
Klem nooit op andere metalen onderdelen of voorwerpen.
Haal de kabel altijd uit het stopcontact als het horloge volledig is opgeladen.

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

