

OOQE



WATCH PRO 7

MANUAL PORTUGUÊS

Conteúdo

Conteúdo do pacote	2
Especificações	2
Carregar o seu OOQE WATCH PRO 7	3
Activar/Desactivar OOQE WATCH PRO 7	4
Descarregue a aplicação Da Fit que acompanha	4
Ligue-se com o seu smartphone	4
Defina quais as notificações que receberá	5
Desligue o OOQE WATCH PRO 7	5
Ações diferentes	7
Apresenta ampla visão geral	9
Outras funções através da aplicação Da Fit	11
Avisos e pontos de interesse	14

Parabéns pela sua compra

Bem-vindo ao OOQE! Desejamos-lhe muita diversão com o seu OOQE Watch Pro 7.

A equipa OOQE está sempre pronta

Se tiver alguma dúvida, comentário ou defeito, pode enviar-nos um email para info@ooqe.eu. Fazemos o possível para responder em 1 dia útil!

Conheça o OOQE WATCH PRO 7

O OOQE Watch Pro 7 é um smartwatch avançado com sensores, inovações e funções inovadoras para medir parâmetros físicos importantes, gerir as suas atividades desportivas e o seu peso e tornar o dia a dia mais organizado. O OOQE Watch Pro 7 não se destina a fornecer dados médicos e/ou científicos

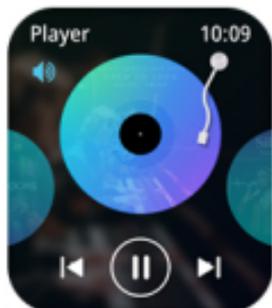
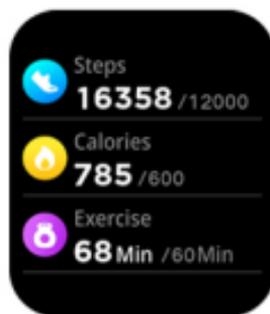


Conteúdo do pacote

- OOQE Watch Pro 7
- Braceletes OOQE Watch Pro 7. As braceletes amovíveis do OOQE Watch Pro 7 estão disponíveis em diversas cores e materiais.
- Carregador rápido OOQE
- Manual

Especificações

- Capacidade da bateria: 280mAh
- Resistência à água: IP67
- Diâmetro: 44 mm
- Peso da caixa do relógio: 34 gramas
- Ligação sem fios: Bluetooth 5.3
- Funciona em Android 4.4 e superior e iOS 8.0 e superior
- Tempo de carregamento: 1 a 2 horas



Carregar o seu OOQE WATCH PRO 7

1. Ligue o cabo de carregamento incluído a um adaptador USB certificado pela UL/CE e ligue-o a uma tomada de parede. Utilize um adaptador classificado em 5V 0,5A para otimizar a vida útil da bateria. Se não tiver um adaptador USB, também pode ligar o cabo diretamente ao seu portátil, PC ou power bank. Têm geralmente uma saída de 0,5A.
2. Coloque a cabeça magnética do cabo de carregamento na parte traseira do relógio. Certifique-se de que os pontos de carregamento na parte traseira do relógio estão devidamente fixos à cabeça magnética.
3. Se a ligação for bem-sucedida, o ícone de carregamento aparece no ecrã.
4. Quando totalmente carregado, o relógio durará 5 a 8 dias com uma utilização média. Também pode prolongar a vida útil da bateria ativando o modo 'BATTERY SAVE'.



Activar/Desactivar OOQE WATCH PRO 7

No ecrã inicial (mostrador do relógio), pressione e mantenha pressionado o botão do lado direito do relógio durante 5 segundos para o ligar e desligar.

Descarregue a aplicação Da Fit que acompanha

Descarregue a aplicação "Da Fit" na App Store ou na Google Play Store. Ou digitalize o código QR com a câmara do seu smartphone e vá para o ecrã de download do Da Fit.



Ligue o OOQE WATCH PRO 7 ao seu smartphone

Para dispositivos iPhone:

1. Ligue o Bluetooth no seu smartphone.
2. Abra a aplicação Da Fit. NOTA: Conecte apenas pela aplicação, não pelas definições de Bluetooth!
3. No Da Fit, aceda a "ADICIONAR UM DISPOSITIVO".
4. Selecione o ícone "OOQE WP7".
5. Aparece "Pedido de emparelhamento Bluetooth. OOQE WP7 deseja emparelhar com o seu iPhone". Prima "Emparelhar" e, em seguida, "Permitir" para notificações.
6. O relógio está agora emparelhado com o seu smartphone!

Para smartphones Android:

1. Ligue o Bluetooth no smartphone.
2. Abra a aplicação Da Fit no seu smartphone. NOTA: Não ligue nas definições Bluetooth, mas sim via aplicação!
3. Vá a 'ADICIONAR UM DISPOSITIVO' no Da Fit.
4. Selecione o ícone "OOQE WP7".
5. Pressione "Confirmar" e depois "Continuar".
6. Notificação "Pedido de emparelhamento Bluetooth. Aparece link para OOQE WP7?". Prima "Parear".
7. O From Watch está agora emparelhado com o seu smartphone!

Defina quais as notificações que recebe no Watch

1. No Da Fit, aceda a "Notificações" e certifique-se de que as notificações pretendidas estão ativadas. Caso a notificação não esteja na lista, ative "Outra";
2. Vá para as definições do seu telefone e depois vá para as notificações. Ative as notificações pretendidas aqui. Se tiver um iPhone, ative também a "pré-visualização".

Desligue o OOQE WATCH PRO 7

Para dispositivos iPhone: Abra a aplicação Da Fit e pressione "REMOVER". Confirme a ação. Em seguida, aceda a Definições > Bluetooth. Prima (i) ao lado de "OOQE WP7". Em seguida, prima "Esquecer este dispositivo". Agora está desconectado.

Para smartphones Android: Abra a aplicação Da Fit e pressione "REMOVER". Confirme a ação e estará desconectado.

Vandaag

1

voeg de polsband toe om meer gezondheidsinformatie te krijgen

EEN APPARAAT TOEVOEGEN



STAP

2022-02-10 12:08

0 STAPPEN

VAN 7000STAPPEN

0m

0kcal

0min



Slaap

2022-02-10 12:08

-- U -- M

VAN 8U

GEEN GEGEVENS



Buiten rennen

0.00m

Kilometers

Tijd

0:00m

Tempo

0 M/km

Calorieën

0 kcal



EEN APPARAAT TOEVOEGEN

2



OOQE WP7

FG-44-24-37-10-30

Zoeken

Vandaag

3



STAP

2022-02-10 12:11

0 STAPPEN

VAN 7000STAPPEN

0m

0kcal

0min



Slaap

2022-02-10 12:11

-- U -- M

VAN 8U

Bluetooth-koppelingsverzoek

'OOQE WP7' wil met je iPhone koppelen.

Annuleer

Koppel

3 BPM

2022-01-12 14:42

HARTSLAG

Licht Gewicht Aeroob Anaeroob VO₂ max.



BP

2022-01-17 19:19

126/81

MMHG

SPIJDEP



OOQE WP7

4

Verbonden

FG-44-24-37-10-30

97%

Verwijder apparaat



WIJZERPLATEN



NOTIFICATIES



ALARMEN



SLUITER



OVERIGE



UPGRADE



Várias operações no OOQE WATCH PRO 7

- **Ecrã ligado:** Pressione o botão do lado direito do relógio. Ou levante o braço (rode o pulso) e o ecrã liga-se automaticamente graças ao Smart Sensor. Também pode desligar o Smart Sensor através das definições se, por exemplo, não quiser ser incomodado ou for dormir.
- **Alterar mostrador do relógio:** Gire o botão para alterar o mostrador, ou mantenha pressionado o mostrador do relógio por 2 segundos e deslize para a esquerda ou direita. Na aplicação Da Fit, aceda a mais de 100 mostradores: abra a aplicação, pressione "Ver Galeria de Rostos", escolha um mostrador e prima "download imediato". Aguarde o download.
- **Personalizar o mostrador do relógio:** Abra o Da Fit e vá a "Dials". Prima "EDITAR" e escolha uma imagem predefinida, tire uma fotografia ou selecione uma do seu álbum. Pode alterar a cor da hora e adicionar o pedómetro, análise do sono e monitor de ritmo cardíaco ao mostrador. Pressione "guardar". A foto escolhida será o seu fundo. Crie o seu próprio mostrador de relógio personalizado!
- **Voltar ao ecrã inicial (mostrador do relógio):** Prima brevemente o botão Ver ou deslize para trás até que o mostrador do relógio apareça.
- **Menu rápido de aplicações:** Se deslizar para a direita no ecrã inicial, o menu Quick App aparecerá. Aqui pode ver rapidamente as aplicações abertas mais recentemente.
- **Menu:** No ecrã inicial, deslize duas vezes para a direita para abrir o menu de aplicações. Aqui tem uma visão geral das diferentes funções do relógio. Pode navegar

por este menu deslizando para cima e para baixo ou rodando o botão à direita. Pressione a função pretendida e execute-a. Também pode deslizar para a esquerda no ecrã inicial para visualizar e executar funções instantaneamente. Se continuar a deslizar para a esquerda até chegar ao último ecrã, pode adicionar as funções desejadas premindo o sinal de mais (+). Pode eliminar

2 segundos e depois premindo o botão menos (-).

• **Alterar visualização do menu:** Deslize para baixo no ecrã inicial e pressione o ícone . Aqui pode escolher entre 5 tipos diferentes de visualizações de menu.

Escolha um que considere útil.

• **Menu Definições básicas:** Deslize para baixo para aceder às definições básicas, como ligar e desligar a função de chamada, ajustar o brilho (NOTA: o brilho elevado reduz a duração da bateria), alterar a visualização do menu, ligar a lanterna e ir para (extenso)as definições vão.

• **Instituições** : Aqui pode ajustar o tempo de ecrã, ligar e desligar o Smart Sensor, ajustar a função de som e vibração, ligar e desligar o modo de suspensão, ativar o modo de poupança de bateria, alterar as definições do telefone, reiniciar, desligar e redefinir.

• **TELEFONE:** Ligue "TELEFONE" para ativar a função de telefone do relógio. Agora pode fazer, receber, atender e desligar chamadas no Watch. Desligue a função se pretender fazer chamadas através do telefone.

• **ÁUDIO DE MÍDIA:** Ative o "MEDIA AUDIO" se pretender ouvir áudio, como música e vídeos, no relógio. Desligue-o se pretender reproduzir áudio no dispositivo emparelhado (telefone, coluna, auscultadores, etc.).

Características do OOQE WATCH PRO 7 – Visão Geral

- **MENSAGENS:** Deslize para cima para ver “MENSAGENS”. É aqui que entram as mensagens e notificações do WhatsApp, Facebook, Instagram, chamadas perdidas, notificações de notícias e outras aplicações escolhidas.
- **ACTIVITY TRACKER:** Aqui pode ver o número de passos realizados. Deslize para cima para ver as calorias queimadas e outros dados. Deslize ainda mais para cima para ver o progresso ao longo do dia e da semana.
- **ANÁLISE DO SONO:** Veja aqui o número total de horas dormidas. Deslize para cima para ver a análise do sono. Pode encontrar uma extensa análise do sono na aplicação.
- **CHAMAR:** Aqui pode introduzir números, fazer chamadas, importar contactos/fazer chamadas diretas e visualizar chamadas recentes.
- **ASSISTENTE DE VOZ:** Pressione o ecrã e diga comandos de voz. Por exemplo, pode ligar diretamente para alguém, solicitar a previsão do tempo ou navegar muito rapidamente.
- **MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA:** Pressione o ícone “MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA” e aguarde até que a medição esteja concluída. Deslize para cima para ver a sua análise de valor. Pode ver a análise detalhada na aplicação.
- **APLICAÇÃO DE ESPORTES:** Escolha o programa desportivo pretendido e inicie a sua atividade desportiva. O Watch mede agora o seu desempenho desportivo: número de passos, distância percorrida (km), número de calorias queimadas (kcal) e o seu ritmo cardíaco (Bpm) durante o treino. Deslize para cima para abrir o Medidor de Intensidade Desportiva, onde pode compreender a intensidade do seu treino. Para terminar ou pausar a

deslize o ecrã para a direita.

Estabeleça metas: Também pode definir metas específicas para os programas desportivos. Prima o ícone  junto ao programa desportivo para definir objetivos de tempo, objetivos de calorias, objetivos de distância ou objetivos abertos.

• **PRESSÃO ARTERIAL:** Pressione o ícone “PRESSÃO ARTERIAL” e aguarde a medição. Deslize para cima para ver o valor medido e as medições da pressão arterial da semana. Você também pode consultar isso no aplicativo.

• **SATURAÇÃO:** Pressione o ícone “SATURAÇÃO” e aguarde a medição. Deslize para cima para ver o valor medido.

• **CLIMA:** Consulte a previsão do tempo para hoje e deslize para cima para ver a previsão dos próximos dias/semana.

• **FOTO:** Vá a “FOTO”. Abra a aplicação Da Fit e pressione “SHUTTER”. Agora, ao apertar a mão ou pressionar o relógio, seu telefone tirará uma fotografia. Use o relógio para tirar fotos de grupo remotamente!

• **OOQE PLAYER:** Aqui pode controlar e ouvir as suas músicas, vídeos e filmes no Watch. Se quiser reproduzir o seu áudio no dispositivo emparelhado e não no relógio, vá a Definições > Telefone e desligue o “Áudio de multimédia”.

• **RELAXADO:** Escolha entre programas de controlo da respiração para reduzir o stress e adormecer. Regule a sua respiração para reduzir o stress seguindo as instruções deste programa.

• **JOGO:** Jogue um jogo integrado.

• **INSTITUIÇÕES:** Aqui pode ajustar todos os tipos de definições.

Outras funções através da aplicação Da Fit



Hoje

- **PASSOS:** Pressione o ícone “STEPS” para ver uma visão detalhada do número de passos, distância percorrida e tempo total. Você pode visualizar os dados do dia, semana e mês. Ao pressionar o ícone  no canto superior direito, verá todos os passos registrados no passado com as respectivas datas.
- **DORMIR:** Pressione o ícone “Sono” para visualizar sua análise do sono, incluindo a duração do sono profundo e leve, além da pontuação da qualidade do sono. Ao pressionar o ícone  no canto superior direito, você verá todas as medições do sono registradas no passado com as respectivas datas.
- **FREQUÊNCIA CARDÍACA:** Pressione o ícone “FREQUÊNCIA CARDÍACA” para ver uma análise detalhada das suas medições. Ao pressionar o ícone  no canto superior direito, você verá todas as medições realizadas com a data e hora correspondentes.
- **BP:** Prima o ícone “BP” para ver uma visão geral detalhada e análise das suas medições de pressão arterial. Ao premir o ícone  no canto superior direito, verá todas as medições da pressão arterial registadas no passado com a data e hora correspondentes.
- **OXIGÊNIO SANGUÍNEO:** Prima o ícone “Oxigénio no Sangue” para ver uma visão geral detalhada e um gráfico de barras das suas medições de oxigénio no sangue. Ao premir o ícone  no canto superior direito, verá todas as medições de oxigénio no sangue registadas no passado com a data e hora correspondentes.

Outras funções através da aplicação Da Fit



Hoje

- **PASSOS:** Pressione o ícone “STEPS” para ver uma visão detalhada do número de passos, distância percorrida e tempo total. Você pode visualizar os dados do dia, semana e mês. Ao pressionar o ícone  no canto superior direito, verá todos os passos registrados no passado com as respectivas datas.
- **DORMIR:** Pressione o ícone “Sono” para visualizar sua análise do sono, incluindo a duração do sono profundo e leve, além da pontuação da qualidade do sono. Ao pressionar o ícone  no canto superior direito, você verá todas as medições do sono registradas no passado com as respectivas datas.
- **FREQUÊNCIA CARDÍACA:** Pressione o ícone “FREQUÊNCIA CARDÍACA” para ver uma análise detalhada das suas medições. Ao pressionar o ícone  no canto superior direito, você verá todas as medições realizadas com a data e hora correspondentes.
- **BP:** Prima o ícone “BP” para ver uma visão geral detalhada e análise das suas medições de pressão arterial. Ao premir o ícone  no canto superior direito, verá todas as medições da pressão arterial registadas no passado com a data e hora correspondentes.
- **OXIGÊNIO SANGUÍNEO:** Prima o ícone “Oxigénio no Sangue” para ver uma visão geral detalhada e um gráfico de barras das suas medições de oxigénio no sangue. Ao premir o ícone  no canto superior direito, verá todas as medições de oxigénio no sangue registadas no passado com a data e hora correspondentes.

- **Ciclo fisiológico (apenas para mulheres):** Pressione o ícone “Ciclo Fisiológico” para obter informações e prever o seu ciclo fisiológico.
- **Peso:** Pressione o ícone “Peso” para obter informações sobre seu peso ao longo do tempo, incluindo sua pontuação de IMC e se está dentro de um valor saudável. Ao clicar no ícone  no canto superior direito, você verá todas as medições de peso registradas no passado.



Treino e relaxamento

- **Aula:** Selecione todos os tipos de programas que o ajudam a relaxar. Aqui tem acesso a programas que podem reduzir o seu stress e melhorar o seu sono. Experimente!
- **Treinamento:** Aqui pode ativar a ligação GPS para as suas atividades ao ar livre e obter dados em tempo real. Selecione entre correr, caminhar ou andar de bicicleta. Através de “ver dados de treino” obtém uma análise detalhada das suas atividades desportivas. Todas as sessões de treino anteriores também são guardadas para que obtenha informações sobre o seu progresso. Definir objetivos: pode definir objetivos de treino através do ícone .



Instituições

- **DISCOS:** Selecione e carregue um novo mostrador do relógio. Prima “Ver Galeria de Rostos” para aceder a mais de 100 mostradores de relógio! Também pode criar o seu próprio mostrador de relógio premindo “editar”.
- **NOTIFICAÇÕES:** Selecione “Notificações” para escolher de que aplicações pretende receber notificações e

pretende receber mensagens no Watch. *NOTA: As notificações para estas aplicações também devem estar ativadas no seu telefone. Consulte a página 5 para obter instruções.*

- **ALARMES:** Pode definir horários de alarme aqui. Prima mais (+) para definir vários horários de alarme.
- **Relógio mundial:** Pode adicionar até 6 relógios mundiais de 6 cidades diferentes aqui.
- **OBTURADOR:** Tire fotografias remotamente com o relógio.
- **CONTACTOS FAVORITOS:** Você pode adicionar 8 contatos da sua lista aqui. Selecione os contatos desejados e pressione “Confirmar” no canto superior direito. Eles serão adicionados à sua lista de contatos no aplicativo. Pressione “Confirmar” para carregá-los no seu relógio. Ao acessar “CONTACTOS” no relógio, você verá esses contatos e poderá ligar diretamente.
- **OUTRO:**
 - Ativar lembretes de exercícios
 - Ligue a frequência cardíaca durante todo o dia
 - Ativar a poupança de bateria
 - Não incomodar: defina um horário em que não deseja ser incomodado. O seu relógio ficará silencioso e não poderá mais receber chamadas no relógio.
 - Idioma: Selecione o idioma pretendido
 - Selecione a unidade
 - Bloqueio automático: selecione após quantos segundos o ecrã será bloqueado. *NOTA: O tempo de bloqueio curto é o melhor para a duração da bateria.*
 - Reiniciar
 - Ativar lembrete e frequência de beber água
 - Ligue e desligue novamente
 - Recordações do ciclo fisiológico (para as mulheres): Defina lembretes para os dias menstruais.

Avisos e pontos de interesse

- Para carregar o Watch, recomendamos a utilização de um adaptador USB com uma potência máxima de 5V 0,5A (500mA). Adaptadores de saída mais elevados podem reduzir a vida útil da bateria. Também pode carregá-lo no seu portátil ou PC, que geralmente tem uma saída de 0,5A.
- Limpe o relógio regularmente, especialmente o fundo. Certifique-se de que mantém o relógio seco possível.
- Evite impactos fortes e calor extremo.
- Não desmonte nem tente reparar o relógio.
- Não utilize o relógio para fins médicos. Consulte o seu médico para assistência médica.

CONFORMIDADE DA UE

Conformidade com a diretiva EMC:

Este produto cumpre as condições de proteção incluídas na Diretiva UE 2014/30/UE da Comissão Europeia relativa à harmonização das leis dos Estados-membros relativas à compatibilidade eletromagnética.

Diretiva ROHS:

Este produto está em conformidade com as Diretivas Europeias sobre substâncias perigosas.

