



SPORT BAND

Model:
SWT9303 (W311)



Instrukcja obsługi
User's Manual

Zawartość**Instrukcja obsługi opaski monitorującej Bluetooth Activity Band**

1. Specyfikacja produktu
2. Zawartość opakowania
3. Opis produktu
4. Jak korzystać
5. Pulsometr
6. Korzystanie z aplikacji iSport Tracker
7. Powiadomienia o połączeniach i wiadomościach
8. Przechowywanie i konserwacja
9. Ostrzeżenia

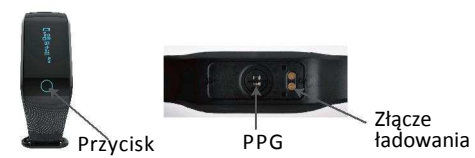
1. Specyfikacja produktu

Model	W311	Kroki	0~999999 kroków
Tryb Synchronizacji	Bluetooth 4.0	Kalorie	0~999999 Kcal
Ekran	OLED 0.91"	Odległość	0~9999.99 km
Wymiary	46,4*20,2*11,4 m	Czas treningu	00:00~23:59
Masa	30g	Wynik docelowy %	0~999%
Materiał opaski	TPU	Tętno	40~240 uderzeń/min
Sprzączka	Stop aluminium	Typ baterii	Akumulator
Wodoodporność	IPX4	Pojemność akumulatora	150mAh/3.7V

2. Zawartość opakowania



1. Opis produktu



4. Jak korzystać

1) Włączanie opaski Bluetooth Activity Band

Włączając opaskę monitorującą po raz pierwszy, naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 5s, aby ją 'obudzić', a następnie ustaw czas. Wartością domyślną dla godziny jest 12:00.

2) Ładowanie baterii



3) Instalacja aplikacji do obsługi opaski

- (1) Znajdź aplikację iSport Tracker w Google Play lub w App Store.
- (2) Zainstaluj aplikację iSport Tracker na smartfonie (Android, iOS).
- (3) Kompatybilność: Android 4.4, iOS 7.0 i nowsze.



4) Ustawienia Bluetooth

- (4) W opcji wyświetlającej urządzenia sparowane (Paired with Hardware), wybierz urządzenie, które chcesz sparować ze smartfonem.
- (5) Jeśli opaski nie ma na liście, naciśnij ikonę Odśwież.
- (6) Jeśli opaski jest szara, wybierz nazwę '**SWT9303**', aby

sparować urządzenia. Kiedy urządzenie połączy się poprawnie, obok godziny na wyświetlaczu pojawi się znak potwierdzający, a opaska zawibruje raz

- (7) Upewnij się, że funkcja Bluetooth w urządzeniu mobilnym jest włączona (ustawiona na ON).

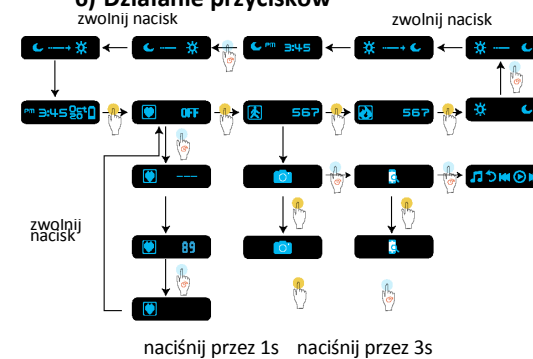
(1) Po pomyślnym powiązaniu urządzeń, na ekranie opaski na 3 sekundy wyświetlona zostanie ikona „v” a urządzenie zawibruje jednokrotnie.

Gdy po kilku sekundach wyświetlone zostanie zapytanie o parowanie, wybierz opcję **Pair** (Sparuj).

5) Jak zakładać opaskę

1. Opaskę zakładaj stroną z oczkami skierowaną w stronę swojego ciała.
2. Wyreguluj opaskę tak, aby zawsze dotykała Twojej skóry i zapewniała odpowiednią wygodę.
3. Opaskę załóż ponad nadgarstkiem



6) Działanie przycisków

Uwaga :

Aby uniknąć błędnego działania, podczas włączania/wyłączania trybu pomiaru pulsu i trybu snu, po długim naciśnięciu przycisku, należy pamiętać o zdjęciu palca po wyświetleniu potwierdzenia na ekranie. W przeciwnym razie, tryby nie zostaną włączone/wyłączone.

7) Ikony

	step		Healthy reminder
	Heart rate		Alarm
	Calories		Shutter
	Distance		Music
	Exercise time		Find phone
	Target		Sleep mode
	Target face		

5. Pulsometr

(1) Środki ostrożności w czasie pomiaru pulsu

- * Jeśli opaska nie jest przylegająca do nadgarstka podczas pomiaru pulsu, wynik może okazać się nieprawidłowy.
- * Przesuwając opaskę w górę nadgarstka, zapewnia się dokładniejsze przyleganie pulsometru.
- * Pulsometr powinien stykać się z ciałem od rozpoczęcia pomiaru aż do jego zakończenia.
- * W razie przeszkód między urządzeniem i skórą, pomiar podjąć należy po usunięciu tych przeszkód.
- * Dokonany pomiar pulsu wymaga zazwyczaj od 20 do 40 sekund.

(2) Jak mierzyć puls

Aby zmierzyć puls, naciśnij i przytrzymaj przycisk zmiany trybu aż do uzyskania potwierdzenia na ekranie, a następnie zwolnij

przycisk. Pomiar pulsu zajmie 20-40 s. Jeśli przycisk nie zostanie zwolniony w odpowiednim momencie, funkcja tętna nie włączy się.

Podobnie podczas wyłączania pulsometru: gdy po naciśnięciu przycisku dane dotyczące pulsu zaczną migać, zwolnij nacisk, aby wyłączyć tryb pulsometru.

Uwaga: Po włączeniu trybu pulsometru, będzie on wibrował po 5 i 10 min, aby przypomnieć Ci, by go wyłączyć.

(3) Wskazówki dotyczące pomiaru pulsu

* W trybie pomiaru pulsu, BPM (beats per minute) określa liczbę uderzeń serca na minutę, a % określa poziom pulsu (puls aktualny/maksymalny).

* Błąd pomiaru może zależeć od środowiska pomiaru i stanu użytkownika.

* Puls maksymalny zależy od stanu zdrowia użytkownika i wartość ta powinna zostać określona indywidualnie w wyniku konsultacji z lekarzem.

(4) informacje ogólne o częstotliwości akcji serca

Generalnie maksymalny puls, które serce może znieść wynosi około 220 uderzeń / min. Nawet, podczas wykonywania intensywnych ćwiczeń, puls serca w granicach 85% wartości maksymalnej uważany jest za bezpieczny.

* Puls poniżej 60: określany jest mianem bradykardii, również jeśli wynika to z przecwiczenia.

* Puls 61 do 100: zwykły zakres pulsu dla osób dorosłych

* Puls ponad 100: może być doświadczany okresowo np. w trakcie ćwiczeń lub np. ciąży.

* Arytmia: puls nieregularny (zbyt szybki lub wolny).

* Bpm: liczba uderzeń serca na minutę (beats per minute)

(5) Tabela orientacyjna pulsu serca:

Mężczyźni	Wiek					
	18~25	26~35	36~45	46~55	56~65	65+
Sportowiec	49-55	49-54	50-56	50-57	51-56	50-55
Doskonałe	56-61	55-61	57-62	58-63	57-61	56-61
Dobre	62-65	62-65	63-66	64-67	62-67	62-65
Ponadprzeciętne	66-69	66-70	67-70	68-71	68-71	66-69
Przeciętne	70-73	71-74	71-75	72-76	72-75	70-73
Poniżej przeciętnego	74-81	75-81	76-82	77-83	76-81	74-79
Zły (zbyt wysoki)	82+	82+	83+	84+	82+	80+

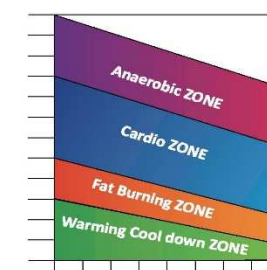
Kobiety	Wiek					
	18~25	26~35	36~45	46~55	56~65	65+
Sportowiec	54-60	54-59	54-59	54-60	54-59	54-59
Doskonałe	61-65	60-64	60-64	61-65	60-64	60-64
Dobre	66-69	65-68	65-69	66-69	65-68	65-68
Ponadprzeciętne	70-73	69-72	70-73	70-73	69-73	69-72
Przeciętne	74-78	73-76	74-78	74-77	74-77	73-76
Poniżej przeciętnego	79-84	77-82	79-84	78-83	78-83	77-84
Zły (zbyt wysoki)	85+	83+	85+	84+	84+	85+

(6) Intensywność ćwiczenia mierzona pulsem w zależności od wieku

W celu wzmocnienia układu krążenia zalecane jest do wykonywania ćwiczeń dopasowanych do strefy wzmocnienia cardio.

Podczas wykonywania ćwiczeń o natężeniu wyższym niż 65% spalanie kalorii wzrasta

Max %

B
P
M

Wiek

6. Korzystanie z aplikacji iSport Tracker

(1) Informacje o użytkowniku

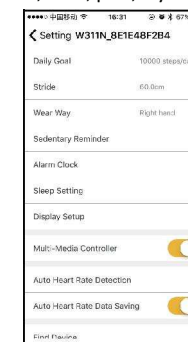
Aby wejść do menu informacji o użytkowniku naciśnij palcem ikonę **Photo**.



W sekcji Informacje użytkownika, możesz ustawić następujące opcje: zdjęcie, nazwa użytkownika, wiek, płeć, wysokość, waga

(2) Ustawienia

W sekcji Ustawienia można ustawić następujące opcje:



- **Daily goal → Cel dzienny**

Ustal docelową ilość kroków. Sugeruje się ustawienie 10000 kroków na dzień.

- **Stride → Długość kroku**

Aby uzyskać dokładne odczyty z monitora aktywności należy wprowadzić długość kroku.

Uwaga: Monitor aktywności oblicza przebytą odległość przez pomnożenie liczby kroków przez długość kroku. Aby zmierzyć długość kroku zrób 10 kroków i zmierz przebytą odległość, a następnie podziel ją przez 10. Wartość należy podać w cm lub calach (inch).

- **Wear Way → Sposób noszenia**

Określ na którym nadgarstku będziesz nosić opaskę, a orientacja ekranu zostanie odpowiednio zmieniona.

- **Sedentary Reminder → Przypomnienie o zasiedzeniu**

Aby włączyć/wyłączyć funkcję przypomnienia użyj przełącznika On-Off. Ustawienie "No Activity Time" określa czas nieaktywności użytkownika po upływie, którego tracker wyświetli przypomnienie. Aby zmienić tę wartość, naciśnij po prawej strony aktualnej wartości. Jednostką czasu jest minuta.

Swój wybór potwierdź dotykając przycisk Confirm.

Włączanie: Dotknij aktualny czas po prawej stronie, aby otworzyć okno 'Beginning'. Ustaw odpowiednią wartość przypomnienia.

Wyłączanie: Dotknij aktualny czas po prawej stronie, aby otworzyć okno 'Beginning'. Ustaw odpowiednią wartość przypomnienia.

Po zapisaniu przypomnienia na urządzeniu mobilnym wyświetlony zostanie komunikat 'Setting succes' a monitor aktywności wyświetli znacznik wyboru oraz bieżący czas i raz zawibruje.

● Alarm Clock → Budzik

Można ustawić 5 czasów alarmu.

Po zapisaniu opcji Vibration Alarm (alarm wibracyjny), na ekranie urządzenia mobilnego wyświetlony zostanie komunikat 'Setting

success' ('Zapisano pomyslnie') a monitor aktywności wyświetla znacznik wyboru oraz bieżący czas i wibruje jednokrotnie.

Po ustawieniu "Etykiety" alarmu, gdy nadejdzie wskazany czas, na ekranie wyświetlona zostanie ikona przypomnienie o zdrowiu wraz zapisaną etykietą.

Na przykład, jeśli ustawisz godzinę alarmu na 14:00 a etykiecie nadasz wartość „water”, to o 14:00 opaska będzie wibrować przez 10s, a na jej wyświetlaczu wyświetlony zostanie poniższy komunikat:



• **Funkcja Monitorowania snu**

Funkcję rejestracji automatycznej można włączać i wyłączać.

Sleep time (Czas snu): do ustawiania początku i końca okresów automatycznego monitorowania snu.

Sleep reminder (Przypomnienie o śnie): przypomnienie o nadchodzącym czasie snu.

- **Ustawienia wyświetlania**

Możesz wybrać tryb działania opaski, który będzie wyświetlany na jej ekranie. Jeśli żaden - dotknij szarą ikonę.

Za wyjątkiem trybów: czasu, pulsometru, kroków i uśpienia można wybrać, czy na ekranie wyświetlane będą inne tryby wyświetlania, czy nie. Jeśli po naciśnięciu ikona będzie szara, tryb nie będzie wyświetlany, jeśli pomarańczowa – pojawi się.

- **Multi-Media Controller**

Możesz włączyć lub wyłączyć funkcje: sterowania aparatem fotograficznym, sterowania muzyką i znajdowania telefonu.

Sterowanie aparatem: aby przejść do trybu fotograficznego, po uruchomieniu aplikacji w pierwszym planie, naciśnij długo przycisk i puść go, gdy wyświetlona zostanie ikona aparatu. Naciśnij przycisk krótko, aby zrobić zdjęcie.

Aby przejść do trybu znajdowania telefonu naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 3s, a następnie puść go.

Znajdź telefon: aby znaleźć połączone urządzenie mobilne, naciśnij przycisk jednokrotnie. Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 3 sek, a następnie puść go by przejść do trybu sterowania muzyką.

Sterowanie muzyką: tryb ten włącza się domyślnie w stanie pauzy. Krótkie naciśnięcia przycisku pozwalają na przechodzenie między pauzą a odtwarzaniem. Naciśnięcia przycisk przez 3 sek, a następnie zwolnienie go umożliwi wybór funkcji Last (Ostatnia), Next (Następna), Back (Wstecz). Po wybraniu opcji Back, jednokrotne krótkie naciśnięcie przycisku, powoduje powrót do trybu aparatu.

Uwaga:

1. W powyższych 3 trybach, urządzenie zakończy działanie trybu po upływie 10 sekund bezczynności.
2. Funkcje dostępne są wyłącznie wtedy, gdy opaska i telefon są połączone i włączona jest funkcja Multi-Media Controller.
3. Po włączeniu funkcji Multi-Media Controller, aby przejść do trybu aparatu fotograficznego należy nacisnąć długo przycisk w dowolnym trybie innym niż tryb czasu, pulsometru i snu (pamiętaj, żeby puścić palec, gdy wyświetlona zostanie ikona aparatu).

• Automatyczne badanie tętna

O określonej godzinie opaska automatycznie sprawdza puls serca.

• Zapisywanie danych z automatycznego badania tętna

Po włączeniu tej funkcji dane z automatycznego badania

tętna będą zapisywane.

- **Anti-lost (Zabezpieczenie przed zgubieniem)**

Gdy urządzenie znajdzie się ponad 10 metrów od smartfona będzie wibrować raz na 5 sekund, a smartfon będzie wibrował przez 10. Po 10 sekundach telefon zawibruje ponownie. Proces wibrowania smartfona powtórzony zostanie 3-krotnie.

Jeśli połączenie z telefonem zostanie przerwane, opaska zawibruje przez 5 sekund.

- **Find Device (Znajdź urządzenie)**

Podczas włączania tej funkcji w aplikacji, urządzenie wibruje przez 5 sekund. Po włączeniu urządzenie wibruje stale.

- **Do Not Disturb (Nie przeszkadzać)**

Funkcja ta wyłącza powiadomienia o rozmowach telefonicznych, wiadomościach.

- **Unpair (Anuluj parowanie)**

Rozłącza parowanie bluetooth między opaską i smartfonem

(3) Pasek nawigacji

Górny pasek nawigacyjny zawiera karty, pozwalające na szybki dostęp do danych, ustawień, aktywności, snu i rytmu serca.

Aby otworzyć wybrany ekran, dotknij ikonę reprezentującą go na pasku nawigacji. Zaznaczona ikona wyróżniona jest kolorem czerwonym.

Aby przejść do ekranu ustawień dotknij przycisku zdjęcia.



(4) Dienne pomiary aktywności

Dotknij kartę aktywności('Activity'), aby otworzyć wyniki dziennych pomiarów aktywności dla kroków, kalorii i odległości. Wyniki mogą być wyświetlane w formie wykresu kołowego (Pie View) lub wykresu kolumnowego (Column View).

- Pie View: wyświetla bieżące pomiary aktywności w formie wykresu kołowego
- Column View: wyświetla bieżące pomiary aktywności w formie wykresu kolumnowego przedstawiającego przedziały czasowe, w których dane zostały zmierzone.

Aby zsynchronizować dane zapisane przez iSport Tracker z aplikacją na urządzeniu mobilnym:

w widoku 'Pie View' (wykres kołowy) przesunij palcem ekran w dół, aby zsynchronizować swoje najnowsze pomiary aktywności.



Aktywności: Kroki

Aktywności: Kalori

Aktywności: Odległość

5) Funkcjonalność widoku aktywności (Activity View)

- * Przesuń palcem w dół ekranu, aby zsynchronizować pomiary monitora z aplikacją.
- * Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby przewijać pomiary monitora z innych dni. Dotknij czerwoną strzałkę znajdującą się w prawym górnym rogu, aby przejść do bieżącego dnia.
- * Dotknij Kalendarz znajdujący się w lewym górnym rogu, aby otworzyć kalendarz i wyświetlić dane z wybranej daty.
- * Aby przełączać się między danymi dotyczącymi kroków, kalorii i odległości, dotknij jedną z ikon znajdujących się na środku strony.
- * Wewnątrz okręgu zobaczysz dane dla wybranego pomiaru. Procenty przedstawiają stopień zaawansowania na drodze do osiągnięcia założonych celów.

(6) Historia**Historia: Kroki****Historia: Kroki – widok poziomy**

Poruszanie się w widoku poziomym aktywności

- * Aby zobaczyć pomiary z Tygodnia, Miesiąca i Roku przesuwaj palcem w dół ekranu.
- * Dotykaj przyciski Kroków, Kalorii i Odległości, aby przewijać między pomiarami monitora z innych dni. Wybrany przycisk pomiaru oznaczony jest kolorem czerwonym.
- * Wyświetlaj dane dla Tygodnia, Miesiąca i Roku naciskając odpowiedni przycisk u góry strony.
- * Aby przechodzić między pomiarami dla poprzednich tygodni, miesięcy i lat, przesuwaj widok kolumny w prawo i w lewo.
- * Dotknij przycisk  aby przechodzić między widokami tygodniowymi, miesięcznymi i rocznymi dla Kroków, Kalorii i Odległości.

(7) Pomiary aktywności snu

Dotknij ikonę aktywności snu, aby otworzyć codzienne pomiary jakości snu. Ten ekran wyświetla skumulowane dzienne pomiary jakości snu. Informacje obejmują:

- **Całkowity czas snu**
- **Jakość snu**



• Rodzaje jakości snu:

- zielony – sen głęboki,
- niebieski – sen płytki,
- żółty – sen bardzo płytki
- czerwony – przebudzenie.

Pomiary wyświetlane są zarówno w widoku kołowym jak i kolumnowym.

Pie View (widok kołowy): Wyświetla pomiary snu w formie wykresu kołowego.

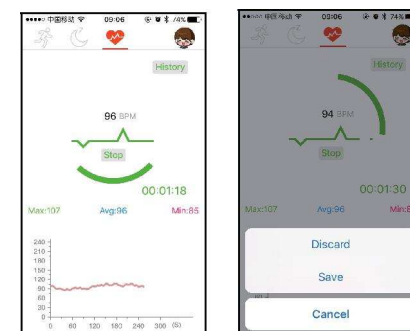
Column view (widok kolumnowy): Wyświetla pomiary jakości snu w formie wykresu kolumnowego. Informacje przedstawione są w podziale na przedziały czasowe, w których dane zostały zmierzone.

Aby przewijać do pomiarów dotyczących innych dni przesuwaj palcem ekran w lewo lub w prawo. Aby wrócić do bieżącego dnia naciśnij strzałkę znajdującą się w prawym górnym rogu.

(8) Pomiary tętna

Po rozpoczęciu pomiaru tętna aplikacja łączy się z urządzeniem monitorującym, a dane dotyczące pulsu są synchronizowane do aplikacji i wyświetlane w formie wykresów statystycznych.

Po kliknięciu **"Auto Heart Rate Data Saving"** (Automatyczny zapis danych o tętnie) lub po kliknięciu przycisku **"Start/Stop"** w aplikacji, pomiary tętna, są zapisywane na stronie historia, gdzie mogą następnie być przejrane.



7. Powiadomienia o połączeniach i wiadomościach

1) powiadomienia o połączeniach

(1) Jeśli podczas połączenia Bluetooth między aplikacją smartfona a opaską, telefon odbiera połączenie, informacja o tym przesyłana jest do opaski. Jednokrotne naciśnięcie przycisku spowoduje przejście do ekranu poprzedniego.



2) powiadomienia o wiadomościach (SMS, Webchat, Whatsapp itp.)

(1) Jeśli podczas połączenia Bluetooth między aplikacją smartfona a opaską, telefon odbiera informację o wiadomości, przesyłana jest ona do opaski, która informuje o tym wibrując i wyświetlając nazwę kontaktu, który przesłał wiadomość. Naciśnięcie przycisku spowoduje wyświetlenie zawartości wiadomości. Jednokrotne naciśnięcie przycisku podczas wyświetlania zawartości wiadomości powoduje przejście do ekranu poprzedniego

Whatsapp John Smith ➡ I had a great time today

Przechowywanie i konserwacja

- 1) Czujnik, jako element wrażliwy, należy utrzymywać w najlepszym stanie, aby zapewnić dokładność pomiarom.
- 2) Chroń go przed ogniem lub bezpośrednim działaniem promieni słonecznych i przechowuj w miejscu pozbawionym pyłów i innych zanieczyszczeń.
- 3) Urządzenie przechowuj w suchym miejscu (jest ono odporne na działanie wody do pewnego stopnia, ale ze względu na obecność czujników zagwarantowanie wodoszczelności nie jest możliwe).
- 4) Przechowuj urządzenie w miejscu, w którym nie występują zjawiska takie jak uderzenia czy wibracje.
- 5) Zaleca się przechowywanie urządzenia w temperaturze pokojowej. W innym przypadku należy przechować w temperaturze pokojowej na 10 minut przed użytkowaniem.

Okno czujnika oraz złącze ładowania należy czyścić przy użyciu patyczka z bawełną zamoczoną w alkoholu. Po czyszczeniu urządzenia należy pozwolić mu przez 10 minut przeschnąć przed jego ponownym użyciem.

9. Ostrzeżenia

- 1) Nie demontuj i nie przerabiaj urządzenia, gdyż może to spowodować jego uszkodzenie, a nawet pożar.
- 2) Nie używaj i nie przechowuj urządzenia w zbyt wysokiej lub zbyt niskiej temperaturze.
- 3) Nie używaj i nie przechowuj urządzenia w miejscu o dużej zawartości wilgoci, substancji lotnych lub materiałów łatwopalnych.
- 4) Urządzenie można ładować przy użyciu ładowarki samochodowej o napięciu 12 V. Nie wolno używać do tego celu ładowarek do samochodów ciężarowych (24V) gdyż

wyższe napięcie może spowodować uszkodzenie urządzenia.

5) Korzystanie z wielu aplikacji smartfona w jednym czasie może spowodować rozłączenie połączenia Bluetooth.

6) W razie zanieczyszczenia urządzenia przez kolorowy kosmetyk należy wyczyścić go natychmiast przy użyciu mokrych chusteczek.

W przypadku pozostawienia tego typu zanieczyszczenia przez dłuższy czas (ponad 30 minut), plama może być trudna do usunięcia i wówczas należy ją czyścić płynem do czyszczenia (alkoholem).

7) Pewne informacje potrzebne na przykład do dokładnego pomiaru wysokości i temperatury pobierane są z sieci telekomunikacyjnej. W razie dostępu do danych za pośrednictwem sieci 3G lub 4G, może się zdarzyć - zależność od umowy – że operator telefonii naliczy opłatę

**Prawidłowa utylizacja urządzenia.**

To oznaczenie informuje, że produktu nie należy utylizować wraz z odpadami z gospodarstw domowych w całej Unii Europejskiej. Aby uniknąć ewentualnych szkód dla środowiska i człowieka spowodowanych niekontrolowaną utylizacją odpadów, należy poddawać je

Uwaga!

Konstrukcja produktu i parametry techniczne mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Dotyczy to przede wszystkim parametrów technicznych, oprogramowania oraz podręcznika użytkownika. Niniejszy podręcznik użytkownika służy ogólnej orientacji dotyczącej obsługi produktu. Producent i dystrybutor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności tytułem odszkodowania za jakiegokolwiek nieścisłości wynikające z błędów w opisach występujących w niniejszej instrukcji użytkownika.

Contents**Bluetooth Activity Band Instruction Manual**

1. Product specification
2. Components
3. Description of products
4. Using Method
5. Heart Rate Measure
6. iSport Tracker App execution and basic setting
7. Call/text message setting
8. Storage and management method
9. Precaution

1. Product specification

Model	W311	Step	0~999999 Steps
SYNC mode	Bluetooth 4.0	Calorie	0~999999 Kcal
Screen Display	OLED 0.91"	Distance	0~9999.99 Km
Unit Size	46.4*20.2*11.4mm	Exercise time	00:00~23:59
Unit weight	30g	Target goal %	0~999%
Wristband material	TPU	Heart rate	40~240 bpm
Wrist buckle	Aluminium alloy	Battery type	Re-chargeable
Waterproof	IPX4	Battery capacity	150mAh/3.7V

2. Components



3. Product description



4. Using Method

1) Turn on Bluetooth Activity Band

For the first time to use Bluetooth Activity Tracker, press and hold the button for 5s to wake up the tracker and enter time mode. Default time is 12:00AM

2) Battery charge



3) Bluetooth Activity Band Application Installation

- (1) Search iSport Tracker from App Store and Google Play.
- (2) Install iSport Tracker App to Smartphone(Android, iOS).
- (3) Compatibility: Over Android 4.4, iOS 7.0.

**4) Bluetooth Setting**

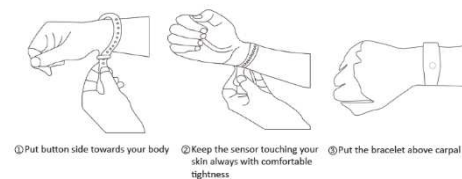
- (4) In the Paired with Hardware option, you can select your activity tracker to pair with the app.
- (5) If there is no tracker listed, tap Refresh.
- (6) If the Activity Tracker's name is grayed out, then tap the Activity tracker's name 'W311N' to pair the device. When successfully paired, the device quickly displays the time with a check mark and vibrates once.

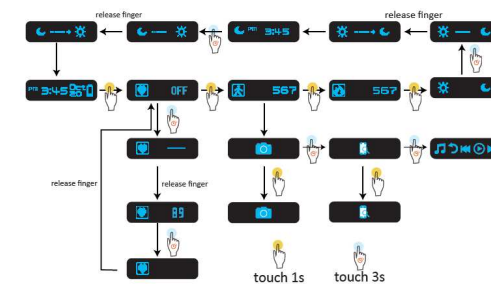
(7) Remember: Make sure your mobile device's Bluetooth is set to ON.

(8) If they are paired successfully, the symbol "V" will display for 3 seconds

and the motor will vibrate for 1 second at the same time. After few seconds, you will receive a request to pair with your phone, please choose "Pair".

5) Wearing Method



6) Button operation

Note:

To avoid false operation, when turning on/off the heart rate mode and sleep mode, after long press the button, please

remember to release your finger when you see the screen respond. Otherwise, the modes won't be turned on/off.

7) Icon illustration

	step
	Heart rate
	Calories
	Distance
	Exercise time
	Target
	Target face

	Healthy reminder
	Alarm
	Shutter
	Music
	Find phone
	Sleep mode

5. Heart rate measurement**(1) Precaution at the time of measuring heartbeat**

* In case that band is moved and band is not adhered to wrist closely during heartbeat measurement, result of measurement may be incorrect.

* If moving band to upper thick part after wearing on wrist, more close adherence is ensured.

* Pay your attention so that heartbeat sensor of band would be adhered to skin from the time of starting measurement until its completion.

* In case that there is any unnecessary hindrance between the device and skin, be sure to measure after removing such hindrance.

* Normally it takes 20 -- 40s for heart rate data to be detected and displayed

(2) How to measure Heart Rate

When turning on the heart rate mode, please release your finger after long press the button, it will take about 20--40 seconds to obtain the heart rate result. If you don't release finger, the heart rate function won't be turned on. The same for turning off the heart rate function, if you see the heart rate data flickers by long pressing the button, then release your finger to turn it off.

Note: After turning on the heart rate mode, it will vibrate after 5min and 10min to remind you, in case you forgot to turn it off.

(3) Heart Rate Tip

* In heartbeat measurement mode, BPM indicates heartbeat, % heartbeat

weight (present heartbeat/max. heartbeat).

* Error may be taken place depending on measurement environment and condition of user.

* Max. heartbeat varies depending on individual health condition and an individually fit reference value is required to be defined under consultation with a doctor.

(4) General information about heart rate

Generally max. heartbeat that could be endured by heart is around 220 and even though intense exercise is performed, heartbeat within 85% of max. heartbeat is said to be safe.

* Heartbeat below 60: It is called as bradycardia and even an athlete trained by exercise has bradycardia.

* Heartbeat 61 ~ 100 : General heartbeat of adult

* Heartbeat over 100 : It may be represented at the time not applicable to rest period such as exercise, pregnancy.

* Arrhythmia : Heartbeat is irregularly represented (too fast or slow).

* Bpm : Heartbeat per minute

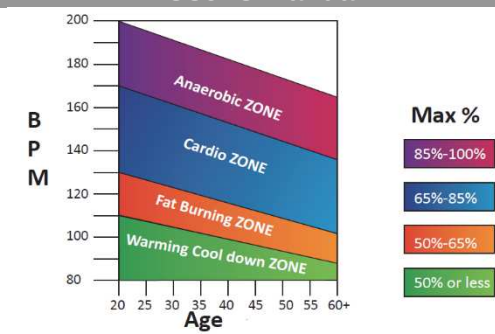
(5) Heart Rate Reference

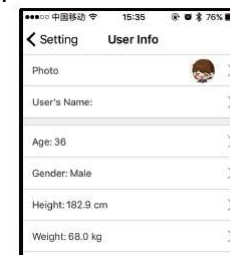
Male	Age					
	18~25	26~35	36~45	46~55	56~65	65+
Athlete	49-55	49-54	50-56	50-57	51-56	50-55
Excellent	56-61	55-61	57-62	58-63	57-61	56-61
Good	62-65	62-65	63-66	64-67	62-67	62-65
Over fair	66-69	66-70	67-70	68-71	68-71	66-69
Fair	70-73	71-74	71-75	72-76	72-75	70-73
Below fair	74-81	75-81	76-82	77-83	76-81	74-79
Bad(poor)	82+	82+	83+	84+	82+	80+

Female	Age					
	18~25	26~35	36~45	46~55	56~65	65+
Athlete	54-60	54-59	54-59	54-60	54-59	54-59
Excellent	61-65	60-64	60-64	61-65	60-64	60-64
Good	66-69	65-68	65-69	66-69	65-68	65-68
Over fair	70-73	69-72	70-73	70-73	69-73	69-72
Fair	74-78	73-76	74-78	74-77	74-77	73-76
Below fair	79-84	77-82	79-84	78-83	78-83	77-84
Bad(poor)	85+	83+	85+	84+	84+	85+

(6) Heart rate by exercise intensity based on age

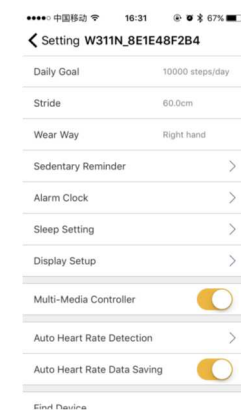
In order to enhance cardiopulmonary function, it is recommendable to perform exercise by matching it with cardiopulmonary strengthening zone and at the time of performing exercise with intensity higher than 65%, calorie consumption is increased.



6 iSport Tracker App execution**(1) User info**

Tap the PHOTO icon to open the settings for user info and system information. In the User info section, you can set the following options: Photo, User's name, Age, Gender, Height, Weight.

(2)Settings



In the Settings section, you can set the following options:

- **Daily Goal**

Set the goal for step. 10000 steps/day is suggested.

- **Stride**

Enter your stride length to get accurate readings from your activity tracker. Important note: The activity tracker calculates distance traveled by multiplying your steps and stride length. To calculate your stride length, walk ten steps, and measure the distance, then divide by 10. Convert this number into inch or cm.

- **Wear Way**

Select which wrist you are wearing your activity tracker on, and the display orientation will change accordingly.

- **Sedentary Reminder**

On-Off: To turn on or turn off the sedentary Reminder function.

No Activity Time: To set the time that has passed and you were inactive, tap the existing time on the right. The unit of the setting time

is minute. Beginning: Tap the existing time on the right to open the 'Beginning' window. Set the desired time to begin the Sedentary Reminder. Tap Confirm to save your time setting .Ending: Tap the existing time on the right to open the 'Ending' window. Set the desired time to end the Sedentary Reminder. Tap Confirm to save your time setting .After the Sedentary Reminder has been saved, 'Setting success' appears on your mobile device and your Activity Tracker quickly displays a check mark together with the current time and vibrates once.

- **Alarm Clock**

5 Alarms can be set.

After the Vibration Alarm has been saved, 'Setting success' appears on your mobile device and your Activity Tracker quickly displays a check mark together with the current time and vibrates once. If you set the "Label" of the alarm, the healthy reminder icon 🕒 will display together with the label when the time arrives. For example, when you set the

alarm time at 14:00, and set the label as water. Then at 14:00, the device will vibrate for 10s, and the tracker will display like below



- **Sleep Setting**

You can turn on or turn off the Auto sleep. Sleep time: To set begin and end time of auto sleep. Sleep reminder: the time to remind you before sleep time.

- **Display Setup**

You can select which mode will be display on your tracker. Select the not display on tracker by tap the mode icon to grey. Except for time mode, heart rate mode, step mode, sleep mode, you can choose whether to display other modes on the screen or not. By tapping the mode icon to grey to not display, while orange to display.

- **Multi-Media Controller**

You can turn on or off the camera control, Music control and Find the phone.

Camera control: In this mode, please always run the app in the foreground, then go to the camera mode by long press the button, please release your finger when it shows the camera icon. Press the button once to take photo. Press the hold the button for 3s, then release finger to Find the Phone mode.

Find the phone: Press the button once to find the connected mobile device. Press and hold the button for 3s, then release finger to Music Control mode.

Music control: In this mode, it is at the pause by default, press the button once to convert between pause and start. Press for 3s then release finger to convert to next, last, back. When at the back, press once to go back to camera mode.

Note:

1. In above 3 modes, the device will ONLY automatically exit to time mode after 10s without operation.
2. The features are available only when the tracker and the phone are connected, and the Multi-Media Controller function be turned on.
3. After turning on the Multi-Media Controller in the app, we can go to the camera mode by long press the button in any modes except for time mode, heart rate mode and sleep mode. (Please release your finger when it shows the camera icon).

● Auto Heart Rate Detection

At the set time, the band automatically search for heart rate signal and measures heart rate data.

● Auto Heart Rate Data Saving

When auto heart rate data saving turned on, heart rate data will be recorded when you stop checking heart rate.

● Anti-lost

When the device is over 10 meters away from the smartphone, the device will vibrate once for 5s. And smartphone vibrates for 10s. Then after 10-second-gap, the smartphone vibrates again. The smartphone vibration continues for 3 times. The device vibrates for 5s when it's disconnected to smart phone.

- **Find Device**

When Find Device icon is turned on in the app, the device vibrates for 5S. The device vibrates continuously under consistent operation.

- **Do Not Disturb**

phone call, message notification, and message content display can be turned off.

- **Unpair**

Disconnect bluetooth pairing of the device and smart phones.

(3) Navigation Bar

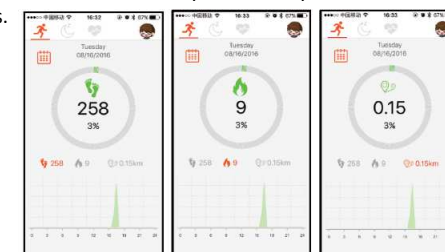
The top navigation bar includes tabs that allow you to quickly access data measurements for your settings, daily activity, sleep and heart rate. Tap on one of the navigation bar icons to open the screen. The selected icon is highlighted in red. Tap the photo logo button to access the settings screen.

**(4) Daily Activity Measurements**

Tap the Activity tab to open the daily activity measurements. The 'Activity' measurements screen displays your accumulated daily measurements for Steps, Calories and Distance. The measurements are shown in Pie View and in Column View.

- Pie View: Displays the current activity measurements in the Pie chart format.

- Column View: Displays the current activity measurements Column Chart format. The information is shown per the specific times of the day that the data was measured. To synchronize the data saved on your iSport Tracker app on your mobile device: From the Pie View, swipe down on the screen to synchronize your latest activity measurements.



(5) Navigating th

Activity: Steps

Activity: Calories

Activity: Distance

*Swipe down on the screen to sync the measurements from your device with the app.

*Swipe your finger left or right to scroll through the different day measurements. Tap the red arrow on the top right to go back to the current day.

*Tap the calendar located on the top left of the window to open a calendar and select a specific date to view.

*To switch between steps, calories and distance, tap on the corresponding icon in the center of the page.

*Inside the circle you'll see your data for the selected measurement. The percentage is your progress towards your goals.

(6) History

History: Steps View



History: Steps Landscape View

Navigating the Activity Landscape View

* Swipe down to below page you can view your Weekly, Monthly and Yearly measurements.

* Tap the Steps, Calories, and Distance buttons to switch between the Steps, Calories and Distance measurement screens. The selected measurement button is highlighted in red.

* View your Weekly, Monthly and Yearly displays by pressing the corresponding Day, Week, Month buttons at the top.

* Swipe Column view left and right to go through previous weekly, monthly, and yearly measurements.

* Tap the  become to Steps, Calories, Distance Weekly, Monthly and Yearly landscape view

(7) Sleep Activity Measurements

Tap the Sleep Activity icon to open the daily sleep quality measurements. This screen displays your accumulated daily measurements for your quality of sleep. The information includes:



- Total Sleep Time
- Sleep quality

- **Types of Sleep Quality** –Deep Sleep (green), Light Sleep (blue), Extremely Light(yellow) and Awake(red). The measurements are shown in Pie View and in Column View

Pie View: Displays sleep measurements time in the Pie chart format.

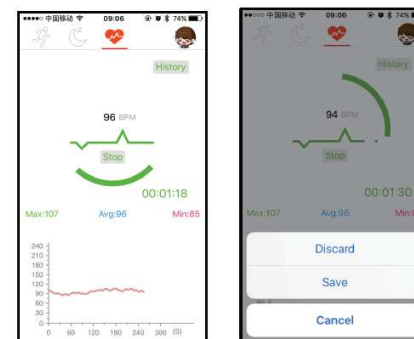
Column View: Displays the current quality of sleep measurements Column Chart format. The information is shown per the specific times of the day that the data was measured.

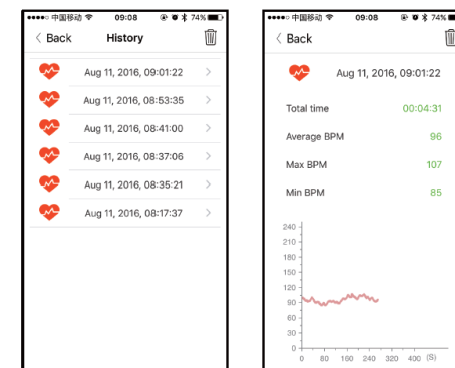
Swipe your finger left or right to scroll through the different day measurements. Tap the arrow on the top right to go back to the current day.

(7) Heart Rate Measurements

When heart rate measurement starts, and the app connected with device, the heart rate will sync to the App heart rate page, as well as display in statistical graph.

If you open the **“Auto Heart Rate Data Saving”** or click th **“Start/Stop”** button in the app, the heart rate measurement data will be saving in **“History”** In the **“History”** page, you will find the Heart rate data you saved.





7. Call and Message notification**1) Call notification**

(1) When smart phone is ringing under the condition that iSport tracker App and band are connected through Bluetooth, call notice is given to band. When pushing button once, it is moved to previous screen.

**2) Message notification(SMS, Wechat, Whatsapp, etc.)**

(1) When smart phone receives message under the condition that iSport tracker App and Band are connected through Bluetooth, message notice is displayed on band, the device will receive the

notification by vibrating and shows the contact name like below, tap the button to see the content of the message..

(2) When pushing button once in message display screen, it is moved to previous screen.



8. Storage and management method

1) As sensor is sensitive part, be sure to maintain it in an optimal condition in order to ensure accurate measurement.

2) Avoid fire or direct sunlight and keep the product in a place where dust or contamination is not present.

3) Keep the product in dry place. (Certain level of daily life water-proofing function is supported but complete water-proofing is not able to be guaranteed due to built-in sensors.)

4) Keep the product in a place where vibration or impact is not occurred.

5) It is recommended to keep the product under room temperature but if kept in any other place than room temperature place, be sure to use band after keeping it under room temperature for 10 minutes before use.

6) Carefully clean sensor window and charging terminal with cotton swab dipped in alcohol. Please use after passing 10 minutes.

9. Precaution

1) Do not disassemble, remodel the main body as it may lead to fire and failure.

2) Do not use or keep the product under high or low temperature.

3) Do not use or keep the product at a place where moisture, volatile

substance or inflammables are present.

4) In case of using charger for vehicle, charger for general passenger car is limitedly permitted but cargo truck (over 1t) charger is not permitted to be used as the product may be damaged by its high output.

5) In case of using multiple App at the same time under mobile operation system, App may be finished and in this case, Bluetooth function may be also released.

6) In case that band is contaminated by colored cosmetics (sun cream, BB cream, colored cosmetics for females), be sure to clean it with wet tissue immediately. In case of leaving such contamination unattended for a long time (over 30 minutes), stain may not be removed and it should be cleaned by using cleaning fluid (alcohol).

7) App obtains relevant information through online in order to measure altitude or temperature precisely. In case of access by 3G, 4G in this process, data fee may be charged.

**Correct Disposal of this product.**

This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection

Note!

Product design and Technical parameters may be change without notice. This mainly concerns parameters technical, software and user manual present. User's Manual is a general orientation on service product. Manufacturer and distributor do not assume any responsibility as compensation for any inaccuracies errors in the descriptions appearing in this user manual.



INFOLINIA SERWISOWA

tel: +48 22 332 34 63 lub e-mail:

serwis@manta.com.pl

od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-17.00

Producent zastrzega sobie możliwość
wprowadzenia zmian w specyfikację

produktu bez uprzedzenia.

Strona główna www.manta.com.pl

Strona wsparcia technicznego
www.manta.info.pl

SERVICE INFOLINE

tel: +48 22 332 34 63 or e-mail:
serwis@manta.com.pl
from Monday to Friday. 9.00-17.00

The manufacturer reserves the right to make
changes to product
specifications without notice.

Home: www.manta.com.pl

Home support: www.manta.info.pl



Made in P.R.C.
FOR MANTA EUROPE