

Gebruiksaanwijzing

West Watch - Activity Tracker - Model Ocean

Kenmerken tracker

- 33 mm color touch screen
- Polsomtrek 14 cm – 21 cm (geschikt voor zowel tieners als volwassenen)
- Comfortabele draagbare band met gesp
- Gewicht 35 gram
- Bluetooth (Let op! je kan binnen de VeryFitPro app met de tracker verbinden niet via de algemene bluetooth op je telefoon)
- Batterijduur circa 8 dagen
- Oplaadtijd 2,5 uur
- Batterijpercentage weergave
- Datum
- Inactiviteit alert
- Werkzaam met app VeryFitPro
- iOS 7.0 en hoger en Android 4.2 en hoger
- Oplaatbaar in een USB oplader (5V/ 500 mA) met de bijbehorende USB kabel
- Support meerdere talen
- De tracker is spatwaterdicht (je kan er niet mee zwemmen of douchen)
- Uitgebreide Nederlandstalige en Engelse gebruiksaanwijzing

Mogelijkheden tracker

- Hartslagmeting
- Automatische slaap monitoring
- Registratie aantal stappen, afstand, calorieën en activiteiten duur
- Activiteiten/ training tracking
- Multi-sport keuze
- Inkomende berichten en bel alert
- Stopwatch functie
- Muziek control
- Alarm/ wekker
- Mindfulness

Gebruiksaanwijzing

Gebruik de app "VeryFitPro" op iOS of op een Android telefoon om de Activity tracker te verbinden.

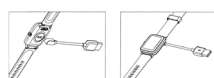
1. DOWNLOAD DE APP "VERYFITPRO"

- 1e optie: Zoek op "VeryFitPro" vanuit de Apple Store of de Android App store en download de app.
- 2e optie: Scan de QR code hiernaast en download de "VeryFitPro" app.



2. ACTIVEER HET APPARAAT

- In de verpakking zit een USB kabel waarmee je kan opladen in een computer, telefoonoplader etc.
- Laadt de digitale unit volledig op aan een USB poort met het snoer.



3. HOME BUTTON (FUNCTIONALITEITEN KNOP)

- Klik op de home knop (de kroon aan de rechterzijkant van het horloge) voor meerdere mogelijkheden.
- Daarnaast is het een touchscreen, in afbeelding 2 is te zien welke mogelijkheden er zijn en hoe je hiernaar kan swipen.

4. OPEN DE "VERYFITPRO" APP OM HET APPARAAT AAN TE SLUITEN AAN DE MOBIELE TELEFOON

- Zorg ervoor dat de Bluetooth is ingeschakeld op de telefoon. Verbind vervolgens met het apparaat door binnen de app onder "toestel" op de keuze "verbinden" te drukken. Je ziet hier nu een nummer van de tracker "ID205L" (doe dit vanuit de app en niet binnen de bluetooth) en daar druk je op waardoor hij verbinding maakt. Hij geeft aan "Verbinding bevestigen" druk hier op. Hierna synchroniseert hij met de app en kan je binnen de app aan de slag gaan.



Afbeelding 2

5. HOE WERKT DE ACTIVITY TRACKER

- Draag het horloge horizontaal om je pols, draag de Activity tracker hetzelfde als een normaal horloge.
- Om gebruik te maken van de hartslagmeting, draag de tracker op de bovenste positie van de pols en iets strakker dan normaal als je aan lichaamsbeweging doet.
- De automatische hartslagmonitor is standaard ingeschakeld, tenzij je deze schakelaar zelf oemzet naar handmatig in de app.
- De batterij gaat ongeveer 8 dagen mee.
- Laat de bluetooth op je mobiel aanstaan indien mogelijk, kan dit niet zet dan de bluetooth op een later tijdstip aan en synchroniseer de data. Synchroniseren kan via de app, ga eerst naar de "Hoofdpagina" en swipe van boven naar beneden op het scherm binnen de app, je ziet dat hij gaat synchroniseren. Hij geeft middels percentages aan hoever hij is.

Mogelijkheden

ACTIVITEITEN METING (ACTIVITY TRACKING)

- Swipe binnen het tijdscherm van onder naar boven voor de stappenteller hier kan je de hoeveelheid stappen zien, swipe verder om de afstand te bekijken swipe weer om de hoeveelheid calorieën te zien. Daarna volgt een weekverslag. Dit alles is ook te zien in de app op de start pagina "beweging".

HARTSLAGMETING

- Swipe in het tijdscherm naar links en je ziet het hartje. Klik op het hartje om je hartslag te monitoren. Ook meet de tracker de hartslag binnen de activiteiten (zie multisport mode).
- Je kan binnen de app onder toestel/ hartslagdetectie je hartslag instellingen zelf invoeren waardoor je specifiek kan trainen op vetverbranding of piek belasting.

MULTISPORT MODE

- Klik voor de Multi-sport mode op Sport (swipe over het scherm naar links je ziet SPORT staan en druk op het icoon en kies je activiteit). Klik met je vinger vervolgens op de activiteit na 3 seconden start de tracking. Swipe op het beeldscherm om de volgende meetwaarde te bekijken.
- Eén klik op de homeknop (de kroon aan de rechterkant van de tracker) om de tijd op pauze te zetten
- 3 seconden op de homeknop om de beweging te beëindigen. Hierna wordt er gevraagd of je de data wilt bewaren.
- Er zijn verschillende sporten te monitoren. Je kunt er 8 standaardiseren via de app. Klik op "toestel" en daarna op "More" om vervolgens op "Activiteiten weergave" te klikken. Hier zie je 8 standaard sporten staan. Klik op het "+" rechts boven in de hoek om een sport te veranderen.
- Binnen de activiteiten modus kan je tevens de music control aanzetten of uitzetten en het volgende nummer binnen bijv. spotify.
- Resultaten per dag zijn te zien in de app onder Homepage en een weekschema is te zien in de app onder details.

MINDFULNESS

- Klik voor de mindfulness mode op Relax (swipe over het scherm naar links je ziet RELAX staan en druk op het icoon en kies de duur van de activiteit). Klik met uw vinger vervolgens op de play button na 3 seconden start de mindfulness. Druk op de homeknop (de kroon aan de rechterkant van de tracker) om de activiteit te stoppen.

BERICHTEN/BELFUNCTIE

- Via de app kun je bij toestel "SNS herinnering" bericht meldingen inschakelen die je op je Activity tracker wilt krijgen (whatsapp, messenger etc). Als de SNS herinnering aanstaat via de app kan via de Activity tracker het bericht gelezen worden. Swipe van boven naar beneden in het tijdscherm en daar tref je de berichten aan en deze kan je hier ook verwijderen.
- Via de app kun je bij "oproep alarm" oproepen inschakelen die je op je tracker kunt zien, er kan niet opgenomen worden maar hij kan wel uit gezet worden. Dit is als hulpmiddel dat je een inkomend gesprek hebt, het is een alert.
- Klik op de rode knop om een oproep te annuleren, dit kan alleen gedaan worden als het "oproep alarm" in de app aan staat.

ALARM/WEKKER FUNCTIE

- Klik op de Alarm functie in de app om het alarm aan te zetten (max. 10 alarmen). De alarmtijden stel je in via de VeryFitPro app. Er zijn verschillende alarmtypes die je kan gebruiken: opstaan, slapen, bewegen, medicatie, afspraak, feest en meeting.

MUZIEKBEDIENING

- Als je in de app de functie "muziekbiedening" hebt aangezet dan kun je de muziek regelen via uw horloge.
- Swipe op de tracker naar links en dan van beneden naar boven, daar zie je de button muziek Music Controller staan. Indien je bijvoorbeeld spotify hebt verbonden kan je hier de muziek aanzetten en pauzeren en het volgende nummer kiezen.

Optionele functies

- Klik via de app op "toestel" en "bewegingsherinnering" om de instelling inactiviteit in te voeren. Hiermee geeft de tracker een melding dat je even moet bewegen. Deze kan je ook uitzetten.
- Onder de functie "polsbeweging" kan je de polsbeweging aanzetten, hiermee zet je de tracker aan door het bewegen van je pols en hoeft je niet iedere keer op de home button te drukken om te activeren.
- Via de app analyseer je alle details over je activiteiten (slaapuren, aantal stappen en andere details). Hiervoor bestaat een week en dag scherm. Sluit de armband aan tijdens het synchroniseren van gegevens.
- Het eerste scherm, het tijdscherm kan je veranderen in verschillende varianten, swipe naar links en dan naar beneden daar staat setting hier kan je onder dial verschillende mogelijkheden zien.
- Hier zie je tevens de mogelijkheid om het licht van de tracker te dimmen of scherper te zetten.
- Via "gebruiker" in de app kun je zelf je persoonlijke informatie verwerken, hierin kan je ook doelen aangeven.
- De tracker heeft ook een 24 uren weergave en een datum weergave. Hij synchroniseert de tijd en datum met je telefoon.
- Slaap tracking in de slaapstand gaat de armband automatisch naar de slaapbewakingsmodus; detecteert automatisch je slaap gedurende de hele nacht / lichte slaap / momenten dat je wakker bent. Hiervoor moet je de tracker wel dragen om je pols. De data zal gesynchroniseerd worden de dag er na vanaf 9 uur in de ochtend.
- De stopwatch kan je op de tracker aanzetten, swipe naar links en naar beneden daar zie je timer staan.
- Via firmware update houd je de app up-to-date, check of er nieuwe updates zijn.
- De band is vervangbaar indien je er een andere band op wil zetten.



- Als je binnen de tijd naar rechts swiped dan kom je in een menu waar je Do Not Disturb kan inschakelen en waar je via de tracker je telefoon kan vinden door te bellen.

Mochten er nog vragen zijn dan kun je deze ook bekijken in de app. Je klikt dan op user en daarna op FAQ om de meest voorkomende vragen met antwoorden te bekijken.

Have a good time with West Watches!

User manual

West Watch - Activity Tracker - Model Ocean



Features tracker

- 33 mm color touch screen
- Wrist circumference 14 cm - 21 cm (suitable for both teenagers and adults)
- Comfortable wearable strap with buckle
- Weight 35 grams
- Bluetooth (Note! You can connect to the tracker within the VeryFitPro app not by the general bluetooth on your phone)
- Battery life approximately 8 days
- Charging time 2.5 hours
- Battery percentage display
- Date
- Inactivity alert
- Works with the VeryFitPro app
- iOS 7.0 and above and Android 4.2 and above
- Rechargeable in a USB charger (5V / 500 mA) with the accompanying USB cable
- Support multiple languages
- The tracker is splash-proof (you cannot swim or shower with it)
- Extensive Dutch and English user manual

Possibilities tracker

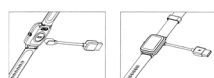
- Heart rate measurement
- Automatic sleep monitoring
- Record number of steps, distance, calories and activity duration
- Activities / training tracking
- Multi-sport choice
- Incoming messages and call alert
- Stopwatch function
- Music control
- Alarm / alarm clock
- Mindfulness

Instructions

Use the app "VeryFitPro" on iOS or on an Android phone to connect the Activity tracker.

1. DOWNLOAD THE APP "VERYFITPRO"

- 1e option: Search for "VeryFitPro app" from the Apple Store or the Android App store and download the app.
- 2e option: Scan the QR code on the right and download the "VeryFitPro" app.



2. ACTIVATE THE DEVICE

- The package contains a USB cable with which you can charge in a computer, phone charger, etc.
- Fully charge the digital unit at a USB port with the cord.

3. HOME BUTTON (FUNCTIONALITIES BUTTON)

- Click on the home button (the crown on the right side of the watch) for multiple options.
- It is also a touchscreen, picture 2 shows which options there are and how you can swipe to them.

4. OPEN THE "VERYFITPRO" APP TO CONNECT THE DEVICE TO THE MOBILE PHONE

- Make sure the Bluetooth is turned on on the phone. Then connect to the device by pressing the option "connect" within the app under "device". You will now see a number of the tracker "ID205L" (do this from the app and not within the bluetooth) and you press it so that it connects. He says "Confirm connection" and press here. After this, it synchronizes with the app and you can get started within the app.



5. HOW DOES THE ACTIVITY TRACKER WORK

- Wear the watch horizontally on your wrist, wear the activity tracker the same as a normal watch.
- To use the heart rate measurement, wear the tracker on the upper wrist position and a little tighter than usual when exercising.
- The automatic heart rate monitor is turned on by default, unless you switch this switch to manual in the app yourself.
- The battery lasts about 8 days.
- Leave the battery on your mobile if possible, if this is not possible, turn on the bluetooth at a later time and synchronize the data. You can synchronize via the app, first go to the "Main page" and swipe from top to bottom on the screen within the app, you will see that it will sync. He indicates how far he is by means of percentages.



Picture 2

Opportunities

ACTIVITY MEASUREMENT (ACTIVITY TRACKING)

- Swipe in the time screen from bottom to top for the pedometer. Here you can see the amount of steps, swipe further to view the distance, swipe again to see the amount of calories. This is followed by a weekly report. All this can also be seen in the app on the start page "movement".

HEART RATE MEASUREMENT

- Swipe left in the time screen and you will see the heart. Click on the heart to monitor your heart rate. The tracker also measures the heart rate within the activities (see multisport mode).
- You can enter your heart rate settings within the app under device / heart rate detection, so that you can specifically train for fat burning or peak load.

MULTISPORT MODE

- For the Multi-sport mode, click on Sport (swipe the screen to the left, you will see SPORT and press the icon and choose your activity). Then click with your finger on the activity after 3 seconds the tracking starts. Swipe on the screen to view the next measurement value.
- One click on the home button (the crown on the right side of the tracker) to pause the time
- 3 seconds on the home button to end the movement. After this you will be asked if you want to save the data.
- There are several sports to monitor. You can standardize 8 via the app. Click on "device" and then on "More" to then click on "Activity view". Here you see 8 standard sports. Click on the "+" in the top right corner to change a rung.
- Within the activity mode you can also switch the music control on or off and the next song within eg Spotify.
- Results per day can be seen in the app under Homepage and a weekly schedule can be seen in the app under details.

MINDFULNESS:

Click for the mindfulness mode on Relax (swipe across the screen to the left you will see RELAX and press the icon and choose the duration of the activity). Then click with your finger on the play button after 3 seconds the mindfulness starts. Press the home button (the crown on the right side of the tracker) to stop the activity.

MESSAGING / CALLING FUNCTION

- Via the app you can enable the device "SNS reminder" message notifications that you want to receive on your Activity tracker (whatsapp, messenger etc). If the SNS reminder is on via the app, the message can be read via the Activity tracker. Swipe from top to bottom in the time screen and there you will find the messages and you can also delete them here.
- Via the app you can enable calls at "call alarm" that you can see on your tracker, it cannot be recorded but it can be switched off. This is as an aid that you have an incoming call, it is an alert.
- Click on the red button to cancel a call, this can only be done if the "call alarm" is enabled in the app.

ALARM / ALARM CLOCK FUNCTION

- Click on the Alarm function in the app to turn on the alarm (max. 10 alarms). You set the alarm times via the VeryFitPro app. There are various alarm types that you can use: getting up, sleeping, moving, medication, appointment, party and meeting.

MUSIC CONTROLS

- If you have turned on the "music control" function in the app, you can control the music via your watch.
- Swipe left on the tracker and then from bottom to top, there you will see the button Music Music Controller. For example, if you have connected Spotify, you can switch on and pause the music and choose the next song.

Optional functions

- Click on "device" and "motion reminder" via the app to enter the inactivity setting. With this, the tracker gives a message that you have to move. You can also turn this off.
- Under the function "wrist movement" you can turn on the wrist movement, with this you turn on the tracker by moving your wrist and you don't have to press the home button every time to activate.
- The app allows you to analyze all the details about your activities (sleeping hours, number of steps and other details). There is a week and day screen for this. Plug in the bracelet while syncing data.
- The first screen, the time screen can be changed in different variants, swipe to the left and then down there is setting here you can see different options under dial.
- Here you also see the option to dim or suppress the light of the tracker.
- Via "user" in the app you can process your personal information, you can also indicate goals.
- The tracker also has a 24 hour display and a date display. It synchronizes the time and date with your phone.
- Sleep tracking in sleep mode, the bracelet will automatically enter sleep monitoring mode; automatically detects your sleep throughout the night / light sleep / awake moments. For this you have to wear the tracker on your wrist. The data will be synchronized the day after from 9 am.
- You can turn on the stopwatch on the tracker, swipe to the left and down, you will see a timer.
- You can keep the app up-to-date via firmware update, check if there are new updates.
- The strap is replaceable if you want to put another strap on it.



- If you swipe right within the time limit, you will get to a menu where you can enable Do Not Disturb and where you can find your phone via the tracker by calling.

If you have any questions, you can view them in the app also. You then click on user and then on FAQ to view the most common questions with answers.

Have a good time with West Watches!