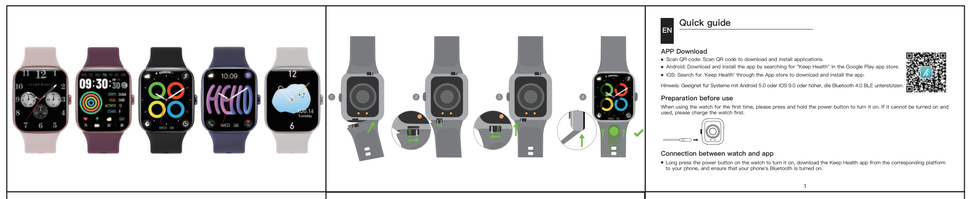
材质：80g双铜，四色印刷

尺寸：103mm*60mm



EN Quick guide

APP Download

- Scan QR code: Scan QR code to download and install applications.
- Android: Download and install the app by searching for "Keep Health" in the Google Play app store.
- IOS: Search for "Keep Health" through the App store to download and install the app.

Hinweis: Geeignet für Systeme mit Android 5.0 oder IOS 9.0 oder höher, die Bluetooth 4.0 BLE unterstützen.

Preparation before use

When using the watch for the first time, please press and hold the power button to turn it on. If it cannot be turned on and used, please charge the watch first.

Connection between watch and app

- Long press the power button on the watch to turn it on, download the Keep Health app from the corresponding platform to your phone, and ensure that your phone's Bluetooth is turned on.

1

- If you need to use the call and media audio functions, please go to the [Settings > Call and Audio] on the watch to turn on the call switch.

- Open the "Keep Health" app on the mobile phone, first select the registered account, fill in the corresponding information, obtain and enter the verification code, and then complete the registration. Then follow the prompts on the guidance page to complete the APP settings (if you have not received the verification code during registration, you can choose to skip verification at the bottom of the verification email page).

2

- Go to the APP [Device – Bind Device], select the Bluetooth code that matches the watch to connect, and after the connection is synchronized, a Bluetooth pairing box will pop up. Click to pair. After pairing is completed, a notification prompt box will pop up. If the watch needs to receive a message notification, click Allow. [Note: If you miss the pairing box, please restart the app and wait for synchronization before the pairing box pops up]
- After the app successfully connects to the watch, it will automatically enter the homepage to synchronize data, and the watch will automatically synchronize the phone's date, time, and language.
- To enhance the stability of Android connections, please follow the instructions on the app to enable notification bar permissions and set measures to keep the background running.

Watch operation instructions

- Power button: Long press to turn on/off.
- Long press and hold the homepage on the screen: Change screen homepage style.
- Screen homepage up slide: Entering the control center.
- Screen homepage sliding left and right: Enter card editing.
- Screen homepage slides down: Open Message Notification.
- Right slide on other pages: Go Back.

3

Control center

Brightness
Connection status
Bright screen duration
Find Phone
Drainage
Media audio availability status
Call availability status
Battery
Wrist lifting bright screen switch
Power saving mode
Set up
Do Not Disturb Mode

Function Description

- **Phone**

Before using the phone function, please ensure that the call switch is turned on.

Call switch: After turning on and connecting Bluetooth, you can answer and make calls.

Media audio switch: When turned on, you can play mobile media audio.

Connect your phone through Bluetooth, and your watch can answer and make calls.

4

- **Voice Assistant**

You can use your watch to wake up your phone's voice assistant and have a conversation at any time.

- **Activities**

Record daily steps, calories, exercise time, and standing time.

- **Workout**

There are 104 types of exercise modes, and selecting a certain type of exercise can start exercising. After completing the exercise, please open the APP homepage and drop down to synchronize data.

- **Sleep**

Display the sleep data from last night. You need to wear a smart watch to sleep and to record the sleep data (the sleep monitoring time period is from 21:00 to 11:00).

5

- **Heart rate / Blood pressure / SpO2 / Temperature / Pressure**

When measuring, it is necessary to attach the heart rate sensor or electrode sensor on the back of the device to the wrist, and then maintain comfort, relax, and rest the body.
The APP can turn on or off automatic heart rate measurement, with an automatic measurement time of every 15 minutes.
Note: When measuring heart rate, green light will be emitted, and when measuring blood oxygen, red light will be emitted. These lights are all LED lights and will not have harmful effects on the body.

- **Alarms**

Set reminder time, Vibration reminder when time comes.

- **Weather**

Display 3-day real-time weather forecast. After connecting to the app, the watch will automatically synchronize with the weather. (Weather forecast requires location permission to be enabled).

6

- **Notify**

By activating notifications on the app, the watch can receive notifications and reminders. (IOS users need to allow Bluetooth pairing and enable notification permissions, while Android users need to open notification bar permissions).

- **Music**

After connecting to the app, the watch can control phone music and play phone music. When using it for the first time, it may be prompted by the song first. [Note: If only used to control music, the media audio switch can be turned off]

Note

- Please place the watch at a point about one finger away from the wrist bone. Wearing it too loosely may affect the accuracy of heart rate monitoring data
- Do not scratch the watch display screen and sensor, protect it from damage.
- Wipe the surface of the watch with a damp cloth and use mild soapy water to remove oil or dust.
- Do not expose the watch to environments with strong chemicals, such as gasoline, cleaning solvents, propanol, alcohol, or insect repellents. Chemicals can damage the sealing and surface of the watch's casing.
- Avoid strong impacts and extreme heat exposure on your watch.
- The integrity of the lens and shell is the key to waterproofing. Violent disassembly and assembly can affect waterproofing. Do not immerse the watch in hot water, seawater, or chemical solution.
- Please use the original charging cable of the product to charge the watch.
- This device is not a medical device, and the data and information provided are for reference only.

Operation guide video

8

FCC Warning

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. 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.

NOTE 1: 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 radio/TV technician for help.

NOTE 2: Any changes or modifications to this unit not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

The device has been evaluated to meet general RF exposure requirement. The device can be used in portable exposure condition without restriction.

DE Kurzanleitung

APP Download

- QR-Code scannen: QR-Code scannen, um Anwendungen herunterzuladen und zu installieren.
- Android: Laden Sie die App herunter und installieren Sie sie, indem Sie im Google Play App Store nach "Keep Health" suchen.
- IOS: Suchen Sie im App Store nach "Keep Health", um die App herunterzuladen und zu installieren.

Hinweis: Geeignet für Systeme mit Android 5.0 oder IOS 9.0 oder höher, die Bluetooth 4.0 BLE unterstützen.

Zubereitung vor der Anwendung

Lüften Sie die Uhr zum ersten Mal verwenden, halten Sie die Ein-/Aus-Taste gedrückt, um sie einzuschalten. Wenn sie nicht eingeschaltet und verwendet werden kann, laden Sie die Uhr bitte zuerst auf.

Verbindung zwischen Uhr und App

- Drücken Sie lange auf die Ein-/Aus-Taste der Uhr, um sie einzuschalten, laden Sie die Keep Health App von der entsprechenden Plattform auf Ihr Telefon herunter und stellen Sie sicher, dass das Bluetooth Ihres Telefons eingeschaltet ist.

9

- Wenn Sie die Anruf- und Medienaudio-Funktionen verwenden müssen, gehen Sie bitte zu [Einstellungen, Anruf und Audio] auf der Uhr, um den Anrufschalter einzuschalten.

- Öffnen Sie die Keep Health App auf dem Mobiltelefon, wählen Sie zuerst das registrierte Konto aus, geben Sie die entsprechenden Informationen ein, erhalten und geben den Bestätigungscode ein und schließen die Registrierung ab. Folgen Sie dann den Anweisungen auf der Hilfeseite, um die APP-Einstellungen abzuschließen (wenn Sie den Verifizierungscode während der Registrierung nicht erhalten haben, können Sie die Verifizierung am Ende der Bestätigungs-E-Mail-Seite überspringen).

- Gehen Sie zur APP [Gerät ---- Bindegerät], wählen Sie den Bluetooth-Code aus, der mit der Uhr übereinstimmt, und nachdem die Verbindung synchronisiert ist, wird ein Bluetooth-Kopplungsfeld angezeigt. Zum Koppeln klicken. Nachdem die Kopplung abgeschlossen ist, wird ein Benachrichtigungsfeld angezeigt. Wenn die Uhr eine Meldungsbenachrichti

10

gung erhalten muss, klicken Sie auf Zulassen. [Hinweis: Wenn Sie die Kopplungsbox verpassen, starten Sie die App neu und warten Sie auf die Synchronisierung, bevor die Kopplungsbox angezeigt wird]

- Nachdem die App erfolgreich eine Verbindung mit der Uhr hergestellt hat, wird sie automatisch die Startseite aufrufen, um Daten zu synchronisieren, und die Uhr synchronisiert automatisch Datum, Uhrzeit und Sprache des Telefons.
- Um die Stabilität von Android-Verbindungen zu verbessern, folgen Sie bitte den Anweisungen in der App, um Benachrichtigungsleistenberechtigungen zu aktivieren und Maßnahmen festzulegen, um den Hintergrund am Laufen zu halten.

Bedienungsanleitung der Uhr

- Power-Taste: Langes Drücken zum Ein-/Ausschalten.
- Halten Sie die Startseite lange gedrückt: Bildschirm-Homepage-Stil wechseln.
- Bildschirmhomepage nach oben: Betreten der Leitstelle.
- Bildschirmhomepage nach links und rechts schieben: Karten-bearbeitung eingeben.
- Bildschirmhomepage gleitet nach unten:Nachrichtenbenachrichtigung öffnen.
- Rechte Folie auf anderen Seiten:Zurück zur vorherigen Ebene.

11

Leitstelle

Helligkeit
Verbindungsstatus
Dauer des hellen Bildschirms
Telefon suchen
Entwässerung
Status der Medienaudioverfügbarkeit
Status der Anrufverfügbarkeit
Batterie
Heller Bildschirmschalter für das Anheben des Handgelenks
Anruf und Audio
Energiesparmodus
Einrichten
Modus nicht stören

Funktionsbeschreibung

- **Telefon**

Bevor Sie die Telefonfunktion verwenden, stellen Sie bitte sicher, dass der Anrufschalter.

Anrufschalter Nach dem Einschalten und Verbinden von Bluetooth können Sie Anrufe annehmen und tätigen.

Medienaudioschalter Wenn aktiviert, können Sie Audio für mobile Medien wiedergeben.

Verbinden Sie Ihr Telefon über Bluetooth, und Ihre Uhr kann annehmen und Anrufe tätigen.

40

- **Sprachassistent**

Sie können Ihre Uhr verwenden, um den Sprachassistenten Ihres Telefons zu wecken und jederzeit eine Unterhaltung zu führen.

- **Aktivitäten**

Notiere tägliche Schritte, Kalorien, Trainingszeit und Standzeit.

- **Training**

Es gibt 104 Arten von Übungsmodi, und die Auswahl einer bestimmten Art von Übung kann nach dem Training beginnen. Nach Abschluss der Übung müssen Sie bitte die APP öffnen, nach unten und Dropdown, um Daten zu synchronisieren.

- **Schlaf**

Zeigt die Schlafdaten von gestern Nacht an. Sie müssen eine Uhr tragen, um einzuschlafen, um die Schlafdaten aufzuzeichnen (die Schlafüberwachungszeit beträgt von 21:00 bis 11:00).

13

- **Herzfrequenz / Blutdruck / SpO2 / Temperatur / Druck**

Beim Messen ist es notwendig, den Herzfrequenzsensor oder Elektrodensensor auf der Rückseite des Geräts am Handgelenk zu befestigen und dann Komfort zu erhalten, zu entspannen und den Körper auszuruhen.
Die APP kann die automatische Herzfrequenzmessung mit einer automatischen Messzeit von allen 15 Minuten ein- oder ausschalten.
Hinweis: Bei der Messung der Herzfrequenz wird grünes LIGHT abgegeben, und bei der Messung des Blutsauerstoffs wird rotes LIGHT abgegeben. Diese Leuchten sind alle LED-Leuchten und haben keine schädlichen Auswirkungen auf den Körper.

- **Alarme**

Erinnerungszeit einstellen, Vibrationserinnerung, wenn die Zeit kommt.

- **Wetter**

3-tägige Echtzeit-Wettervorhersage anzeigen. Nach der Verbindung mit der App synchronisiert sich die Uhr automatisch mit dem Wetter. (Wettervorhersage erfordert die Standortberechtigung, um aktiviert zu sein).

14

- **Benachrichtigen**

Durch die Aktivierung von Benachrichtigungen in der App kann die Uhr Benachrichtigungen und Erinnerungen empfangen. (IOS-Benutzer müssen Bluetooth-Kopplung zulassen und Benachrichtigungsberechtigungen aktivieren, während Android-Benutzer Benachrichtigungssleistenberechtigungen öffnen müssen).

Anmerkung

- Bitte platzieren Sie die Uhr einer Stelle, die etwa einen Finger vom Handgelenkknochen entfernt ist. Zu lockeres Tragen kann die Genauigkeit der Herzfrequenzmessdaten beeinträchtigen.
- Kratzen Sie nicht den Bildschirm und den Sensor der Uhr, schützen Sie ihn vor Beschädigungen.
- Wischen Sie die Oberfläche der Uhr mit einem feuchten Tuch ab und entfernen Sie Öl oder Staub mit mildem Seifenwasser.
- Setzen Sie die Uhr nicht Umgebungen mit starken Chemikalien aus, wie Benzin, Reinigungslösungsmitteln, Propanol, Alkohol oder Insektenschutzmitteln. Chemikalien können die Abdichtung und Oberfläche des Uhrengehäuses beschädigen.
- Vermeiden Sie starke Stöße und extreme Hitzebelastung auf Ihrer Uhr.
- Die Integrität der Linse und Schale ist der Schlüssel zur Abdichtung. Gewaltmäßige Demontage und Montage kann die Abdichtung beeinträchtigen. Tauchen Sie die Uhr nicht in heißes Wasser, Meerwasser oder chemische Lösung ein.
- Bitte verwenden Sie das Original-Ladekabel des Produkts, um die Uhr aufzuladen.
- Dieses Gerät ist kein Medizinprodukt und die bereitgestellten Daten und Informationen dienen nur als Referenz.

Video zur Bedienung

15

- Wenn Sie möchten, dass Sie Anrufe und Mediendateien auf Ihrer Uhr wiedergeben können, müssen Sie zuerst die Bluetooth-Kopplung abschließen und Benachrichtigungsberechtigungen aktivieren, während Android-Benutzer Benachrichtigungs-sleistenberechtigungen öffnen müssen).

- Sie können Ihre Uhr verwenden, um Ihre Telefonanrufe zu beantworten und zu tätigen.

- Sie können Ihre Uhr verwenden, um Ihre Telefonmedien zu steuern und zu spielen.

- Sie können Ihre Uhr verwenden, um Ihr Telefon zu finden.

- Sie können Ihre Uhr verwenden, um Ihre Telefonkamera zu steuern und Fotos zu machen.

- Sie können Ihre Uhr verwenden, um Ihre Wecker zu synchronisieren und zu verwalten.

- Sie können Ihre Uhr verwenden, um Ihre Wettervorhersage zu synchronisieren und zu verwalten.

- Sie können Ihre Uhr verwenden, um Ihre Kalendernachrichten zu synchronisieren und zu verwalten.

- Sie können Ihre Uhr verwenden, um Ihre Musikbibliothek zu synchronisieren und zu verwalten.

- Sie können Ihre Uhr verwenden, um Ihre Kontaktliste zu synchronisieren und zu verwalten.

- Sie können Ihre Uhr verwenden, um Ihre Anrufhistorie zu synchronisieren und zu verwalten.

- Sie können Ihre Uhr verwenden, um Ihre Nachrichtenhistorie zu synchronisieren und zu verwalten.

- Sie können Ihre Uhr verwenden, um Ihre Gesundheitsdaten zu synchronisieren und zu verwalten.

- Sie können Ihre Uhr verwenden, um Ihre Sportdaten zu synchronisieren und zu verwalten.

- Sie können Ihre Uhr verwenden, um Ihre Schlafdaten