

ONE SMARTWATCH

ONE

ON TIME STYLE

MANUAL DE INSTRUÇÕES / USER MANUAL

PORTUGUÊS P 01

ENGLISH P 24



Índice

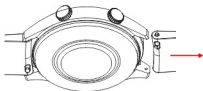
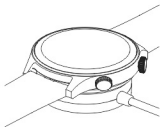
Primeiros Passos	p. 01
Configurar a aplicação e o smartwatch	p. 01-03
Interagir com a Aplicação	p. 03-09
Interagir com o seu Smartwatch	p. 09-11
Funções do Smartwatch	p. 11-16
Definições	p. 16-18
Informações Gerais e Especificações	p. 18-19
Saúde	p. 19-20
Cuidados a ter com o seu Smartwatch	p. 20-21
Carregar o seu smartwatch	p. 21-22

Contents

Getting Started	p. 24
Setting up your App & Smartwatch	p. 24-26
Interacting with your App	p. 26-32
Interacting with your Smartwatch	p. 32-33
Smartwatch Functions	p. 33-38
Settings	p. 39-40
General Info & Specifications	p. 40-41
Health	p. 42
Taking care of your Smartwatch	p. 42-43
Charging your smartwatch	p. 43-44

Primeiros Passos

- Leia este manual antes de utilizar o seu smartwatch.
- Antes da primeira utilização, retire o autocolante protetor colorido do vidro, o autocolante transparente da parte posterior do smartwatch e as películas protetoras de ambos os lados do carregador sem fios.
- Carregue o smartwatch até a bateria atingir 100% antes da primeira utilização.
- Coloque o smartwatch na superfície côncava do carregador, com o lado plano do carregador virado para baixo.



- Pode remover ou substituir o braçalete do smartwatch de 22 mm empurrando para trás os pinos de engate rápido na parte posterior do braçalete.

Configurar a aplicação e o smartwatch

- Descarregue a App ONE Smart digitalizando o código QR abaixo ou na caixa.
- Quando abrir a aplicação pela primeira vez, introduza os detalhes do seu perfil.



- Ative as permissões solicitadas para que o seu smartwatch possa receber notificações do seu telemóvel.
- Ligue o Bluetooth do seu telemóvel.
- Mantenha premido o botão inferior durante aproximadamente 6 segundos para ligar o seu smartwatch.
- Na primeira utilização, ser-lhe-á pedido que selecione o idioma.
- Toque em 'Emparelhar' para apresentar o código QR de configuração.
- Aceda à Página 3 da aplicação e toque em 'Adicionar um dispositivo'. Ative a permissão de Bluetooth quando solicitado.
- Toque no ícone  para digitalizar o código QR apresentado no seu smartwatch. Ative a permissão da câmara quando solicitado.
- Após alguns instantes, aparecerá um número de 6 dígitos no seu telemóvel e no smartwatch. Se os números coincidirem, toque em 'Emparelhar' no seu telemóvel ou smartwatch para concluir o emparelhamento.

- Para adicionar o smartwatch sem utilizar a câmara do telemóvel, procure o ID do dispositivo do smartwatch em Definições > Informações> Versão. Na Página 3 da aplicação, toque em 'Adicionar um dispositivo'. Na página seguinte, selecione 'ZONEBTGT' com o ID de dispositivo correspondente.
- Será depois solicitado que emparelhe o smartwatch com o seu telemóvel via Bluetooth. Isto permite que o áudio das chamadas seja reproduzido através do altifalante do smartwatch. Se rejeitar este aviso, abra as definições de Bluetooth do seu telemóvel e selecione 'ZONEBTGT' na lista de dispositivos disponíveis.

Interagir com a Aplicação

Página 1 – Consulte os seus registos de Passos, Sono, Exercício, Frequência Cardíaca, Pressão Arterial, Stress e SpO2. Quando o smartwatch estiver ligado, também pode iniciar as medições de Frequência Cardíaca, Pressão Arterial, Stress e SpO2 através da aplicação quando esta estiver ligada ao smartwatch.

Peso - pode acompanhar o seu peso corporal introduzindo-o aqui.

Lembrete de beber água: Toque no ícone Definições, no canto superior direito, para escolher a hora, a frequência e a mensagem. Para alterar um valor, prima o número e deslize-o para cima ou para baixo. Também pode definir um objetivo de ingestão de água ou permitir que a aplicação calcule automaticamente um.

Página 2- Permite utilizar a aplicação para registar um treino utilizando apenas o telemóvel (sem utilizar o smartwatch).



Página 3

Mostradores do smartwatch

Pode alterar o mostrador do smartwatch tocando em qualquer um dos 8 mostradores pré-carregados.

Mostrador Personalizado – Toque aqui para selecionar a sua imagem personalizada para utilizar como mostrador do smartwatch. Na Galeria, escolha até 8 imagens para carregar na aplicação. Pode clicar em Editar para remover as imagens de que não necessita.

Em Mostrador Personalizável por AI, pode escolher até 8 imagens de mostradores geradas por IA com base em fotografias captadas pela câmara do seu telemóvel.

Modo de pré-visualização – Escolha Único se pretender que apenas uma imagem selecionada apareça como mostrador. Escolha Sequencial / Aleatório se pretender que as 8 imagens apareçam uma após a outra, de forma sequencial ou aleatória.

Estilo de ponteiro – Pode optar por aplicar ponteiros no smartwatch ou não.

Também pode adicionar até 4 marcadores – Frequência cardíaca / Tempo / Data / Calorias / Passos / Sono / Distância.

Galeria de mostradores / Ecrãs da Cloud



Galeria de mostradores / Ecrãs da Cloud

Agora pode fazer o download dos ecrãs da Cloud para dar ao seu smartwatch um novo visual a cada dia. Estão disponíveis mais de 100 ecrãs para combinar com o estilo do dia.

Na ONE Smart App, aceda a 'Mostradores' na Página 3, deslize para a direita e selecione 'Galeria de Mostradores'. Selecione o mostrador pretendido e toque em 'Aplicar'.

O novo mostrador será transferido em breve para o seu smartwatch e poderá ver o progresso do download apresentado no ecrã do smartwatch. Não feche a aplicação nem desligue o smartwatch ou o telemóvel durante a transferência do mostrador.

Através do mesmo processo, pode adicionar até 3 mostradores da nuvem. Para gerir os mostradores descarregados, toque em 'Editar' acima de 'Galeria de Mostradores', selecione o mostrador que pretende remover e toque em 'Remover' no canto superior direito.

Notificações



Toque nesta opção para escolher quais as aplicações do telemóvel que podem enviar notificações para o smartwatch. Ative as permissões das aplicações selecionadas quando solicitado.

Localizar Dispositivo



Toque nesta função para acionar um alarme no smartwatch. Esta definição está disponível na Página 3 da aplicação.

Alarmes – pode definir até 8 alarmes.



Hora Mundial

O smartwatch pode apresentar a hora de até 6 cidades em todo o mundo. Dois dos mostradores pré-carregados suportam a apresentação de um segundo fuso horário. Adicione a cidade pretendida no menu Hora Mundial da aplicação e arraste-a para o topo da lista. A cidade no topo da lista será apresentada como segundo fuso horário nos mostradores compatíveis.



Ações

Pode acompanhar até 6 ações no smartwatch, adicionando-as na Página 3 da aplicação.

Contactos Favoritos

Adicione até 8 contactos favoritos na aplicação. Estes serão sincronizados com o smartwatch.

Outros

Display - pode alterar aqui o formato da hora, o sistema de unidades, o idioma, a Vista Rápida e o período de Bloqueio Automático do Ecrã.

- Controlo de Música do Telemóvel – Ative esta opção para ver as informações da faixa no leitor de música.
- Modo de Cena – Pode definir aqui o modo Não Incomodar e o Modo de Baixo Consumo/Poupança de Bateria.
- Meteorologia – Para ver atualizações meteorológicas no smartwatch, adicione aqui a sua cidade e selecione o formato da temperatura.

SOS

Esta funcionalidade permite ativar a função de emergência SOS no telemóvel.



Por favor, ative primeiro a função SOS no telemóvel, conforme necessário. Para isso, consulte o manual do seu telemóvel para instruções detalhadas.

Certifique-se de que consegue ativar a função SOS no telemóvel premindo o botão de ligar/desligar (botão inferior) 5 vezes seguidas. O botão de ligar/desligar refere-se ao mesmo botão utilizado para ligar o smartwatch.

De seguida, confirme que o seu smartwatch está emparelhado com a aplicação ONE e que existe uma ligação Bluetooth ativa. Aceda à Página 3 da aplicação, procure por SOS em Outros – Saúde – Ajuda de Emergência SOS. Ative o botão SOS.

A partir desse momento, poderá ativar a função SOS do telemóvel premindo rapidamente, 5 vezes seguidas, o botão de ligar/desligar do smartwatch.

Nota:

- ✚ É necessário que o smartwatch e o telemóvel estejam ligados via BT para que a funcionalidade funcione corretamente.
- ✚ A função não funcionará se o botão for pressionado lentamente ou se houver pausas entre as pressões.
- ✚ Esta funcionalidade não é um sistema SOS autónomo — apenas funciona como um atalho para a função SOS já existente no seu telemóvel.
- ✚ Por favor, teste previamente se a função SOS está a funcionar corretamente no seu telemóvel antes de ativar esta funcionalidade na aplicação.

A funcionalidade SOS depende do dispositivo do utilizador, do processo de configuração, da rede móvel, da ligação Bluetooth e de outros fatores relacionados.

Por este motivo, a ONE não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas ou consequências indiretas resultantes do não funcionamento desta funcionalidade conforme o esperado.

Deteção contínua de Ritmo cardíaco

Pode monitorizar a sua frequência cardíaca continuamente durante uma sessão de exercício intenso em intervalos de 5 minutos, variando entre 5 e 30 minutos.



Aviso De Frequência Cardíaca

Pode definir uma frequência cardíaca máxima na APP em Outros no 3º separador na APP. O smartwatch irá avisá-lo quando a frequência cardíaca for excedida durante o treino.



Lembretes para mover

Pode optar por receber um alerta para se mover de hora em hora. O lembrete permanecerá ativo por 12 horas, entre as 10h e as 22h.



Monitorização de stress

Ative a monitorização de stress a partir daqui.



Página 4 –

Sobre mim - pode editar aqui as suas informações pessoais (como género, aniversário, altura, peso e comprimento do passo).

● **Objetivo** - pode definir aqui a sua meta diária de passos.

- Guia de proteção de fundo – Consulte este guia para adicionar a aplicação ONE Smart à lista de aplicações permitidas a executar em segundo plano na memória do seu telemóvel, de modo a garantir que é mantida uma ligação estável entre o seu smartwatch e a aplicação.
- Especialista em tecnologia smart– Antes de nos contactar, consulte o nosso website para consultar as perguntas frequentes (FAQ) e os tutoriais disponíveis. Se continuar a precisar de ajuda com o seu smartwatch, contacte o nosso especialista através do número 930 514 607 ou do e-mail info@onewatchcompany.com

Sincronização de Dados

Emparelhe o seu smartwatch com a aplicação "ONE Smart", abra a aplicação e, no ecrã principal, deslize para baixo para sincronizar os dados. Os seus dados serão exibidos na aplicação em conformidade.

Interagir com o seu Smartwatch

Botões

O botão superior: quando estiver no mostrador do smartwatch, premir uma vez leva-o ao menu de Exercício. Em todas as outras partes da interface do smartwatch, premir este botão retrocede um passo.

O botão inferior: quando estiver no mostrador do smartwatch, premir uma vez leva-o ao Menu Principal. Em todas as outras partes da interface do smartwatch, premir este botão retrocede um passo.

Menu de Atalhos

Deslize para baixo a partir do mostrador do smartwatch para aceder aos atalhos. O menu suporta 11 ícones: Não Perturbe / Modo de Baixo Consumo / Brilho / Lanterna / Áudio Telemóvel-Smartwatch / Vista Rápida / Definições / Alarme / Modo de Vibração / Encontrar Telemóvel / Câmara.

Para remover ou reordenar estes ícones, deslize para baixo e clique em Editar. Clique em "-" para remover / "+" para adicionar. Nota: os primeiros 3 ícones não podem ser removidos.



Menu Rápido

Deslize a partir do lado esquerdo do mostrador do smartwatch para aceder ao Menu Rápido: Assistente de Voz / Música / Alarme / Cronómetro / Temporizador / Lembrete de hidratação / Treino / Relaxamento / Outras aplicações.



Favoritos

Deslize a partir do lado direito do mostrador do smartwatch para ver os seus. Também pode dar um duplo toque no mostrador ou em qualquer um dos seus Favoritos para ativar o cubo 3D que o pode levar ao seu favorito.

Clique duas vezes no botão inferior para ativar o carrossel 3D que pode rodar para alcançar o seu favorito.

Pode ter até 7 favoritos: Atividade / Sono / Ritmo Cardíaco / Stress / SpO2 / Oxigénio no Sangue / Meteorologia. 5 vêm pré-carregados e pode adicionar mais clicando no "+" após o último favorito. Para remover, prima e mantenha pressionado qualquer favorito para abrir o menu e clique em "-" para remover.

Notificações

Deslize para cima a partir do mostrador do smartwatch para ver todas as notificações.



Funções do Smartwatch

NOTA: Para leituras precisas de Frequência Cardíaca, Pressão Arterial, SpO2 e Stress, use o smartwatch de forma ajustada ao pulso. Não cubra nem obstrua as janelas dos sensores na parte posterior do smartwatch. Se não for usado corretamente, será avisado para o usar corretamente e tentar novamente.



Atividade Diária

Esta interface apresenta um resumo dos passos dados e das calorias queimadas e do tempo despendido em treinos.

Ao deslizar para baixo consegue visualizar o total de passos dos últimos 7 dias.

NOTA: As estatísticas de movimento são repostas a zero à meia-noite.

O sensor regista cada movimento do braço como um passo dado.



Sono

O smartwatch permite monitorizar 24 horas por dia a duração e a qualidade do sono.

A duração do sono é registada em 4 estágios de horas de vigília, sono leve, sono REM (sonho), acordado e sono profundo.

Os períodos de sono inferiores a 3 horas são registados como sextas. Os registos de sono dos últimos 7 dias são armazenados.

Ritmo Cardíaco (HR)

Clique no ecrã para medir a sua frequência cardíaca atual.

A medição pode levar cerca de 50 segundos a um minuto para ser concluída.



Pode ativar a deteção contínua de frequência cardíaca em intervalos de 5 a 30 minutos na APP em Outros/Saúde.

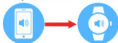
Nota – isso consumirá bateria consideravelmente.

Deslize para baixo na interface da frequência cardíaca para ver as leituras registadas.



Chamadas

Para ativar a função de chamada, certifique-se de que as permissões estão ativas e que o smartwatch esteja conectado à APP. Verifique se o ícone da chamada no centro de controlo está ativado.



- Chamadas recentes – mostra as últimas 8 chamadas recentes feitas no smartwatch.
- Teclado – use-o para fazer chamadas a partir do smartwatch.
- Contactos – adicione até 8 dos seus contactos favoritos na APP e eles serão sincronizados com o smartwatch.
-

Treino

O smartwatch oferece mais de 100 modos de treino.



Estão presentes 19 treinos na página principal que pode remover/substituir.

Para remover – segure e pressione o exercício que deseja remover e pressione o X.

Para adicionar – deslize para baixo e clique no '+' na parte inferior da interface para escolher treinos divididos pelas 8 categorias. Se adicionar mais de 24 treinos na página principal será solicitado que remova alguns antes de poder adicionar mais treinos.

Em cada treino conseguirá escolher uma meta de Tempo, Distância, Calorias ou uma meta aberta sem limite. Na próxima vez que iniciar o mesmo treino, a última meta utilizada será aplicada a esse treino.

Treinos inferiores a 1 minuto não serão registados. Os treinos podem ser colocados em pausa a qualquer momento deslizando o display para a direita.

Pode pausar uma sessão a qualquer momento fazendo deslizar o dedo no ecrã de progresso. Após iniciar um exercício, faça deslizar para cima para ver dados adicionais, faça deslizar para a direita a partir da margem esquerda para pausar ou parar o exercício, ou faça deslizar para a esquerda a partir da margem direita para aceder aos controlos de música. Também pode premir qualquer um dos botões físicos uma vez para pausar e novamente para retomar.

Registos de treino

Esta funcionalidade mostra os registos dos últimos 15 treinos realizados. Clique em qualquer um deles para ver o registo detalhado.



Medidor de Tensão BP/SpO2



Clique no ecrã para medir a sua pressão arterial/nível de oxigénio atual. Deslize para baixo na interface para ver dados adicionais. As últimas 7 leituras são registadas no smartwatch.



Stress

Estima o seu nível de stress utilizando dados de variabilidade da frequência cardíaca (VFC) e de frequência cardíaca em repouso. Desloque-se para baixo para ver os dados de stress das últimas 24 horas. Ative a Monitorização de Stress em Outros > Saúde na Página 3. Nota: esta funcionalidade aumenta o consumo da bateria.



Tempo

Configure o tempo através da APP ONE Smart escolhendo a sua cidade.

O tempo dos próximos 6 dias pode ser visto deslizando para baixo.

NOTA: A sincronização de localização deve estar permitida no smartphone.



Notificações

Receba notificações das redes sociais ou outras aplicações diretamente no smartwatch. O smartwatch pode armazenar as últimas 8 notificações recebidas. Pode escolher quais aplicações deseja ser notificado na APP ONE Smart.



Relaxamento

Escolha entre 2 exercícios de respiração, 'Agitado' e 'Respire Fundo', para ajudar a regular a sua respiração.

Câmara

Este botão aciona a câmara do seu smartphone remotamente.



Quando a APP ONE Smart estiver aberta no smartphone, pressione o ícone no smartwatch para que o smartphone tire uma fotografia após alguns segundos.



Música

Quando a música estiver a ser reproduzida no smartphone, pode pausar, trocar de faixa ou alterar o volume. Para ver o título da faixa, ative Controlo de Música em Outros na Página 3.



Assistente de Voz

Toque no ecrã para falar com o assistente de voz do seu telemóvel, como o Google Assistant, a Alexa ou a Siri. O ícone apresentado no ecrã muda quando o assistente está a ouvir. Esta funcionalidade só funciona quando está ativada no telemóvel.



Temporizador

Pode escolher entre 8 temporizadores predefinidos. Pode também configurar um temporizador personalizado de até 24 horas.



Alarme

Pode configurar até 8 alarmes e optar por repeti-los, se necessário. Pode editar a hora e a programação dos alarmes definidos quando necessário, diretamente no smartwatch. A opção de adiar o alarme irá adiá-lo por 10 minutos.



Cronómetro

O cronómetro conta até uma hora. Pode pausar/continuar ou redefinir. Pode gravar até 20 momentos.

Lanterna

Carregue na interface para ativar, e usar o smartwatch como lanterna. Pressione a interface novamente para desligar.



Encontrar Smartphone

Toque em «Encontrar telemóvel» se não conseguir encontrar o seu telemóvel e este estiver nas proximidades. O telemóvel emitirá um alerta sonoro. A aplicação ONE Smart tem de estar em execução e o Bluetooth tem de estar ativado tanto no telemóvel como no relógio.



Calculadora

A calculadora suporta cálculos com resultados de até no máximo 9 dígitos. Se o resultado for superior a 9 dígitos, o resultado não será exibido.



Jogo

O smartwatch inclui o jogo de puzzle deslizante 2048.



Definições

Ecrã

- Brilho – permite aumentar ou diminuir o brilho do ecrã.
- Duração Do Bloqueio Do Ecrã – controla o tempo que o ecrã do smartwatch permanece ligado. Também pode ativar esta função na APP, em Página 3 > Outros > Ecrã.
- Mudar o Ecrã – permite alterar o mostrador à sua escolha da lista de 8 pré-definidos.
- Menu De Exibição – escolha entre 5 estilos de menu diferentes deslizando para a esquerda/direita na interface – escolha a opção pretendida, pressionando a grelha preferida.



- Vista Rápida – esta opção permite que o ecrã do smartwatch se ligue quando levanta o pulso para visualizar o smartwatch. Também pode ativar esta função na Aplicação em Página 3/Outros/Display.
- Bloqueio com a palma da mão– esta opção permite colocar a palma da mão sobre o ecrã para desligar o ecrã.
- Estilo visual – esta opção permite-lhe alternar entre efeitos de transição ao mudar de Favoritos.



Vibrar e Tocar

- Modo – selecione as notificações, chamadas e lembretes para Vibrar/Silêncio, ou as chamadas para Vibrar e Tocar ou permanecer em silêncio.
- Intensidade – escolha um nível de vibração mais suave/forte.



Não Perturbe

Quando o modo Não Perturbe estiver ativado, as chamadas e notificações serão silenciadas. Também pode ativar esta função na Aplicação em Página 3/Outros/Modo de cena.



Modo De Baixo Consumo

Modo de baixo consumo: será desligada a vibração, a vista rápida e o brilho será diminuído. Também pode ativar esta função na Aplicação em Página 3/Outros/Modo de cena.



Sistema

Desligue, reinicie ou faça reset ao smartwatch. O reset apagará todos os dados do seu smartwatch.

Informações



- APP – digitalize o código QR para descarregar a APP ONE Smart.
- Versão – encontre o nome do smartwatch e o ID

Chamadas

- Função De Chamada – ativar/desativar a funcionalidade de chamada.
- Áudio Da Chamada – ativar/desativar o áudio do seu smartphone no smartwatch.
- Redefinição Dados De Chamada – Apague a lista de chamadas recentes e a sua lista de contactos no smartwatch.



Idioma – Altere o idioma da interface de utilizador do seu smartwatch.



Informações Gerais e Especificações

Precauções no uso diário

- ✚ Recomendamos que retire o seu smartwatch todos os dias para uma limpeza suave. Evite arranhar a lente do sensor na parte traseira, pois isso pode impedir o funcionamento normal dos sensores. Não utilize produtos de limpeza abrasivos.
- ✚ Alguns utilizadores podem sofrer irritação cutânea se o smartwatch for usado por períodos prolongados, especialmente no caso de peles sensíveis ou alergias. Por favor, interrompa a utilização do smartwatch até que a irritação desapareça. Não aperte em demasia o smartwatch no pulso e garanta que o retira a intervalos regulares para limpeza.
- ✚ Não use o smartwatch durante a aplicação de sprays ou cremes, nem quando estiver em contacto próximo com agentes corrosivos (ex.: tinta, solventes ou adesivos), pois isso pode danificar o acabamento do smartwatch.

- ✚ Não coloque objetos pesados nem exerça forte pressão sobre o seu smartwatch.
- ✚ Evite utilizar o smartwatch em ambientes com temperaturas extremamente altas ou baixas.
- ✚ Proteja o seu smartwatch contra impactos fortes, exposição prolongada à luz solar direta e sujidade.
- ✚ Evite utilizar ou guardar o smartwatch perto de campos magnéticos intensos (ex.: altifalantes).
- ✚ Não opere o smartwatch perto de fontes de calor (ex.: radiadores ou outros dispositivos que emitam calor).
- ✚ Não utilize o smartwatch se o ecrã estiver partido. Retire o smartwatch imediatamente se o sentir anormalmente quente ou a aquecer em excesso.
- ✚ Não consulte notificações ou outras aplicações no ecrã do smartwatch enquanto conduz ou em outras situações onde as distrações possam representar um perigo.

Saúde

Tenha em atenção que os sensores utilizados para monitorizar a sua atividade, sono, calorias, etc., recorrem a estimativas algorítmicas e nem sempre são totalmente precisos.

O monitor de ritmo cardíaco destina-se apenas a fins recreativos e não a qualquer utilização médica, tal como o diagnóstico ou a monitorização de condições médicas.

O sensor na parte traseira do smartwatch emite luzes intermitentes periodicamente. Por favor, consulte o seu médico antes de utilizar em caso de epilepsia ou condições semelhantes.

As leituras dos sensores de saúde no smartwatch (ritmo cardíaco, pressão arterial, SpO2, etc.) podem ser afetadas por fatores como o ajuste do smartwatch, as características físicas do utilizador e a intensidade da atividade.

Por favor, siga as instruções do médico e meça os resultados de autodiagnóstico e tratamento. Utilizadores com distúrbios da circulação sanguínea e doenças do sangue devem ser tratados sob a orientação de um médico. Os resultados das medições deste produto são apenas para referência e não se destinam a qualquer uso ou base médica.

Cuidados a ter com o seu Smartwatch

Água e Poeira

O seu smartwatch tem classificação IP67, o que significa que está protegido contra a entrada de poeiras e contra a imersão acidental em água. Não mergulhe o smartwatch intencionalmente em água.

Não prima os botões enquanto o smartwatch estiver dentro de água. Se for exposto à água, seque o smartwatch com um pano macio. Não utilize secadores de cabelo, sopradores ou qualquer outro equipamento de aquecimento para secar o smartwatch, pois isso pode danificar os vedantes de resistência à água.

Tenha em atenção que esta classificação não é absoluta e os vedantes enfraquecem naturalmente com o passar do tempo. Água salgada, vapor e produtos químicos na água também podem danificar ou enfraquecer os vedantes, especialmente com exposições repetidas.

Se o seu smartwatch for exposto a líquidos como água salgada, água de piscina, água com sabão, perfume, protetor solar, desinfetante para as mãos, cosméticos ou outros produtos químicos, limpe-o com um pano húmido e seque-o de seguida.

A água salgada pode provocar a corrosão das peças metálicas e dos contactos de carregamento. Retire o smartwatch antes de frequentar saunas, uma vez que a diferença de temperatura pode causar condensação.

Não utilize o smartwatch durante a prática de natação, mergulho ou snorkeling.

O ecrã não responderá ao toque se houver humidade ou água na sua superfície.

Carregar o seu smartwatch

- ✚ Não utilize carregadores sem fios diferentes do que é fornecido com o smartwatch.
- ✚ Não utilize carregadores sem fios para smartphones nem outros carregadores sem fios para smartwatches.
- ✚ Não tente carregar o smartwatch enquanto o smartwatch ou o carregador estiverem molhados.
- ✚ Utilize apenas o cabo de carregamento sem fios original fornecido com o seu smartwatch.
- ✚ Sempre que possível, ligue o cabo de carregamento a uma porta USB-A de um computador.
- ✚ Não utilize adaptadores de alimentação com uma tensão de saída superior a 5 V, pois isso pode danificar a bateria e reduzir significativamente a sua vida útil.
- ✚ Não cubra o smartwatch durante o carregamento.

- ✚ Se não tiver uma porta USB de computador disponível, utilize o adaptador de alimentação original de 5 V fornecido pela ONE. Este adaptador foi especificamente selecionado para fornecer uma tensão de carregamento segura para o seu smartwatch.
- ✚ O carregamento sem fios gera naturalmente calor durante a transferência de energia. É perfeitamente normal que o smartwatch e o carregador fiquem quentes durante o carregamento ou imediatamente após a conclusão do ciclo de carregamento.
- ✚ Para ajudar a preservar a saúde da bateria, evite deixar o smartwatch a carregar durante a noite ou ligado ao carregador durante longos períodos depois de atingir 100%.
- ✚ Sempre que possível, evite carregar o smartwatch em ambientes muito quentes ou sob exposição direta à luz solar.

Bateria

- ✚ A bateria recarregável integrada não pode ser removida nem substituída. Não tente substituir a bateria, abrir o invólucro do dispositivo ou desmontar o seu smartwatch. Fazê-lo pode representar um risco para a sua segurança. No caso improvável de entrar em contacto acidental com o líquido da bateria, lave abundantemente a área afetada com água limpa e procure assistência médica imediata.
- ✚ Não tente desmontar o seu smartwatch. Isso poderá danificar o smartwatch e/ou afetar a sua resistência à água.

Autonomia da bateria

Até 5 dias, dependendo da utilização.

Condições Ambientais:

Temperatura de funcionamento: 10°C a 50°C (14°F a 122°F).

Temperatura de não funcionamento: -20°C a 60°C (-4°F a 140°F).

Especificações do produto

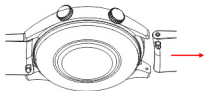
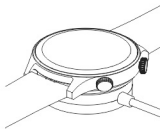
Modelo	OSW4361
Interface de carregamento	Wireless USB-A, entrada máx. de 5 V / 2 A
Bateria	Li-ion recarregável 552024, 280 mAh, tensão nominal de 3,8 V (1,064 Wh)
Ecrã	Tátil de 1,39" , 360 x 360
Versão BT	5.4
Arquitetura da CPU	RISC de 32 bits, Dual-Core, com aceleração DSP por hardware

Reciclagem | Informação Sobre Eliminação

De acordo com a legislação e os regulamentos em vigor, o produto e/ou respetiva bateria devem ser eliminados separadamente dos resíduos domésticos. Quando este produto chegar ao fim de vida útil, leve-o a um ponto de recolha oficial. A recolha separada e a reciclagem do produto e/ou da respetiva bateria na altura da eliminação ajudarão a conservar os recursos naturais e a garantir que sejam reciclados de uma forma que protege a saúde humana e o ambiente.

Getting Started

- Read this manual before using your smartwatch.
- Before first use, remove the coloured protective sticker from the glass, the transparent sticker from the back of the watch and the protective films from both sides of the wireless charger.
- Charge the smartwatch until the battery reaches 100% before first use.
- Please place the watch on the concave surface of the charger and the flat surface facing downwards.



- You can remove/replace the 22mm watch band by pushing back on the easy-switch pins at the rear of the watch strap.

Setting up your App & Smartwatch

- Download the ONE Smart App by scanning the QR code below or on the box.



- When you open the app for the first time, enter your profile details.
- Grant the requested permissions so that your watch can receive notifications from your phone.
- Turn on your phone's Bluetooth.
- Press and hold the lower button for approximately 6 seconds to turn on your smartwatch.
- You will be asked to select your language on first time start-up.
- Once done, tap 'Scan Code Pairing' to display the setup QR code.
- Go to Page 3 of the app and tap 'Add Device'. Grant Bluetooth permission when prompted.
- Tap the  icon to scan the QR code shown on your watch. Grant Camera permission when prompted.
- After a few moments, a 6-digit number will appear on your phone and watch. If the numbers match, tap 'Pair' on your phone or watch to complete the pairing.

- To add the watch without using your phone camera, find the watch device ID under Settings > About > Version. On Page 3 of the app, tap 'Add Device'. On the next page, select 'ZONEBTGT' with the matching device ID.
- You will then be prompted to pair the watch with your phone via Bluetooth. This allows call audio to play through the watch speaker. If you dismiss this prompt, open your phone's Bluetooth settings and select 'ZONEBTGT' from the list of available devices.

Interacting with your App

Page 1 – view your Steps, Sleep, Exercise, Heart Rate, Blood Pressure, Stress and SpO2 records. When the watch is connected, you can also start Heart Rate, Blood Pressure, Stress and SpO2 measurements from the app.

Body Weight – enter your weight here to track it in the app.

Water Intake Reminder – tap the Settings icon in the top-right corner to choose the time, frequency and message. To change a value, press and drag the number up or down.

You can also set a water-intake goal or allow the app to calculate one automatically.

You can record your water intake on the watch under 'Water Intake' in the watch menu.

Page 2

Use the app to record an exercise using only your phone, without the watch. You will be asked to grant Location permission to use this feature.



Page 3

Watch Faces

You can change your watch dial by tapping on any of the pre-loaded 8 dials.

Custom Face – tap this option to select a custom image for your watch face. Under Gallery, choose up to 8 images to load into the app. Tap 'Edit' to remove images you no longer need.

Under Outfit Watch Face, you can choose up to 8 AI-generated watch-face images based on photos captured with your phone camera.

Preview Mode – select 'Single' to display only one selected image as the watch face.

Select 'Sequential' or 'Random' to display all 8 images in sequence or in a random order.

Hands Style – choose whether to display analogue watch hands.

You can also add up to 4 widgets: Date, Sleep, Heart Rate, Steps, Calories, Distance or Time.

Cloud Dials



You can also download additional dials from the cloud to give your ONE Smartwatch a new look every day! Choose from over 100 dials to match your mood and style.

In the ONE Smart App, go to 'Watch Faces' on Page 3, scroll to the right and select 'Face Gallery'. Select your preferred watch face and tap 'Apply'.

The new watch face will be transferred to your watch, and the download progress will appear on the watch screen. Do not close the app or turn off your watch or phone during the transfer.

Using the same process, you can add up to 3 cloud watch faces. To manage downloaded watch faces, tap 'Edit' above 'Face Gallery', select the watch face you want to remove and tap 'Remove' in the top-right corner.



Notifications

Tap this option to choose which phone apps can send notifications to your watch. Grant permission for the apps you select when prompted.



Find Device

Tap this function to trigger an alarm on the watch. This setting is available on Page 3 of the app.

Alarms – you can set up to 8 alarms here.



World Time

The watch can display the time in up to 6 cities around the world. Two pre-loaded watch faces support a second time-zone display. Add the required city in the World Time menu in the app, then tap and drag it to the top of the list. The city at the top of the list will appear as the second time zone on supported watch faces.

Stocks

You can track up to 6 stocks on the watch by adding them on Page 3 of the app.



Favourite Contacts

Add up to 8 favourite contacts in the app. They will be synchronised with the watch.

Others

Display

You can change the Time format/Unit system/Language/Watch Quick View and Screen Auto Lock period from here.

- Control Phone Music – enable this option to view track information in the music player.
- Scene Mode – you can set the Do Not Disturb and Low Power/Battery saving mode from here.
- Weather – to view weather updates on your watch, add your city and select the temperature format here.



Use this feature to trigger the SOS emergency function on your phone.

First, set up the SOS function on your phone. Refer to your phone's user manual for detailed instructions.

Test the SOS function on your phone by pressing its power button 5 times.

The power button is the same button used to turn on the watch. Ensure that the watch is paired with the ONE Smart App and that Bluetooth is connected.

Go to Page 3 of the App, look for SOS under – Others – Health – SOS Emergency Help Enable the SOS button.

You can now trigger the phone's SOS function by pressing the watch's power button 5 times in rapid succession.

Note:

- ✚ It is necessary for the phone and watch to be connected by BT for the feature to work.
- ✚ This function will work only when the Audio icon in the shortcut menu indicates Watch.
- ✚ The feature will not work if the power button is pressed slowly or if there is a pause between each press.
- ✚ This feature is not a stand-alone SOS feature and only acts as a shortcut to the SOS feature in the phone.
- ✚ Confirm that the SOS feature works correctly on your phone before enabling it in the app.

The SOS functionality is dependent on the user's device, setup process, call network, Bluetooth connection and other related factors by reason of which ONE Watch Company is not responsible for any liability or indirect losses arising out of the feature not working as intended.

Continuous Heart Rate Detection – you can track your heart rate continuously during a strenuous exercise session for 5-minute intervals from 5 to 30 minutes.



Heart Rate Warning

You can set a maximum heart rate in the APP under Others in the 3rd page. The watch will warn you when the heart rate is exceeded during your workout.



Reminders To Move

You can choose to receive regular movement reminders. The reminder remains active for 12 hours, from 10 a.m.- 10p.m.



Stress Monitoring - enable Stress monitoring here.



Page 4 –

Profile - edit your personal profile here.

- Goal – set your daily step goal here.
- Background operation protection guide – follow this guide to allow the ONE Smart App to run in the background on your phone. This helps maintain a stable connection between the watch and app.

- Questions and support – before contacting us, please visit our website to view the available FAQs and tutorials. If you still need help with your smartwatch, contact our specialist on 930 514 607 or at info@onewatchcompany.com. We will be happy to help.

Synchronising data

Pair your smartwatch with ONE Smart App. On the app's Home screen, swipe down to synchronise your data. The updated data will then be displayed in the app.

Interacting with your Smartwatch

Buttons

The top button - when you are on the watch face, press once to open the Exercise menu. In all other parts of the interface, press it to go back one step.

The bottom button – when you are on the watch face, press once to open the Main Menu. In all other parts of the interface, press it to go back one step.

Shortcut Menu

Swipe down from the top edge of the watch face to access the Shortcut toggles. The menu supports 11 icons – Do Not Disturb/ Low Power Mode/ Brightness/ Flashlight/ Phone-Watch Audio/ Quick View/ Settings/ Alarm/ Vibrate mode/ Find Phone/ Camera

To remove or rearrange icons, swipe down and tap 'Edit'. Tap '-' to remove an icon or '+' to add one. The first 3 icons cannot be removed.

Quick Menu

Swipe right from the left edge of the watch face to open the Quick Menu.

Voice Assistant/Music Player/ Alarm/ Stopwatch/ Timer/
Water Intake/ Exercise/ Relax/ Other Features.



Favourites

Swipe right from the right edge of the watch face to access your Favourites.

You can also double tap on the watch face or any of your Favourites to activate the 3D cube. Tap on any of the sides of the cube to access your selected favourite feature.



Double click on the lower button to activate the 3D carousel that you can spin to reach your favourite. You can have up to 7 favourites – Activity/ Sleep/ Heart Rate/Stress/SpO2/Blood Oxygen/Weather.



5 come pre-loaded and you can add more by clicking on the '+' after the last favourite. To remove, hold and press any favourite to bring up the menu and click on '-' to remove.

Messages



Swipe up from the bottom edge of your watch face to view your notifications.

Smartwatch Functions

NOTE: For accurate Heart Rate, BP, SpO2 and Stress readings, wear the watch snugly around your wrist. Do not cover or obstruct the sensor windows on the back of the watch. If not worn properly, you will be informed to wear properly and try again.

Activity

This shows a summary of your steps and calories burned, as well as the total time spent exercising. Steps records of the last 7 days are shown.



NOTE: Movement stats reset to zero at midnight. The sensor records each swing of the arm as a step taken.



Sleep

The smartwatch features 24-hour monitoring for sleep duration and quality. The duration is shown in 4 stages of Awake hours, Light sleep, REM (Dream) sleep and Restful / deep sleep. Sleep duration shorter than 3 hours is recorded as a nap. Sleep records for the last 7 days are stored.



Heart Rate

Tap the screen to measure your current heart rate. The measurement may take approximately 50 seconds to 1 minute.

You can also enable Continuous Heart Rate Detection at intervals of 5 to 30 minutes in the app under Others > Health. Note: this feature increases battery consumption. Scroll down the Heart Rate screen to see these recorded readings.



Phone

To connect the phone calling function, ensure the ONE App is running and the watch is connected to the APP. In the shortcut menu, tap on the Audio icon to change from Phone to Watch.



- Recent Calls – shows the last 8 calls made from the watch.
- Contacts – contacts added in the app will appear here.
- Dial pad – use this to make calls from the watch.



Exercise

The watch offers over 100 exercise modes. Nineteen popular exercises appear on the screen by default and can be removed or replaced.

To remove an exercise, touch and hold it, then tap the red 'X'.

To add – scroll down and click on the '+' at the bottom of the screen to choose Exercises divided into 8 categories.

If you choose more than 24 exercises, you will be asked to remove some before being able to add more exercises to the Exercises screen.

Under each exercise you will be able to choose a goal of Time, Distance, Calories or an open goal with no limit. The next time you start the same exercise, the last used goal will be applied to that exercise.

Exercises below a minute are not recorded. Exercises can be paused at any time by swiping on the progress screen.

After starting your exercise, swipe up to see additional exercise data, swipe from the right to access the Music player controls or swipe from the left to pause/stop the exercise. You can also click once on any of the 2 buttons to pause the exercise and press once more to resume the exercise.

Exercise Records

This shows your last 15 exercise sessions. Tap any session to view its details.



Blood Pressure/SpO2

Tap the screen to measure your current blood pressure or blood oxygen level. Scroll down to view additional data.

The last 7 readings are recorded in the watch.



Stress

This estimates your stress level using heart-rate variability (HRV) and resting heart-rate data. Scroll down to view stress data for the last 24 hours. Enable Stress Monitoring under Others > Health on Page 3. Note: this feature increases battery consumption.

Scroll down to see the stress data of the last 24 hours. To see this data, turn on Stress Monitoring under Others/Health in Page 3. Note – this will consume additional battery



Weather

Scroll down to see the stress data of the last 24 hours. To see this data, turn on Stress Monitoring under Others/Health in Page 3. Note – this will consume additional battery



Messages

Receive notifications from social media and other apps. The watch can store the last 8 messages received.



Camera

Use your watch as a remote shutter for your smart phone camera. With the ONE Smart App open on your phone, tap the camera icon on the watch. Your smartphone will take a photo after a few seconds.



Relaxation

Choose between 2 breathing exercises, 'Stressed' and 'Relaxed', to help regulate your breathing.



Music

When music or other media is playing on your phone, use the watch to pause playback, change tracks or adjust the volume. To display the track title, enable Control Phone Music under Others on Page 3.



Voice Assistant

Tap the screen to speak to your phone's voice assistant, such as Google Assistant, Alexa or Siri. The on-screen icon changes when the assistant is listening. This function works only when the Audio icon in the Shortcut Menu indicates 'Watch'.

Timer

You can choose from 8 preset timers. You can also set up a custom timer up to 24 hours.



Stopwatch

The stopwatch counts up to one hour. You can pause/continue or reset. You can also record up to 20 laps.



Alarm

You can set up to 8 alarms and repeat them as needed. You can edit the time and schedule of existing alarms. The snooze duration is 10 minutes.



Flashlight

Tap the screen to light up the display and use it as a flashlight. Tap on the screen again to turn it off.



Find Phone

Tap 'Find Phone' if your phone is misplaced nearby. An alarm will sound on the phone. The ONE Smart App must be running, and Bluetooth must be enabled on both the phone and watch.



Calculator

The calculator supports calculations with results up to a maximum of 9 digits. If your result is higher than 9 digits, the result will not be displayed.



Game

The watch includes the 2048 sliding-puzzle game.



Settings



Display

- Brightness – controls the screen brightness.
- Screen Lock – control the duration your watch screen remains on. You can also enable this in the APP under Page 3/Others/Display.
- Watch Face – choose the watch display.
- Menu View – choose among 5 different menu styles by holding and swiping left/right on the screen.
- Quick View – this option turns on the watch screen when you raise your wrist towards you.
- Cover Lock – this option lets you place your palm over the screen to turn off the display.
- Visual Style – this option lets you switch transition effects when switching between different Favourites.

Vibrate & Ring

- Mode – select your notifications, calls & reminders to Vibrate/Mute, or calls to Vibrate & Ring or stay silent.
- Intensity – choose a softer/stronger vibration level.



DND/ Do not disturb mode – calls and notifications are silenced in this mode. You can also enable it in the app under Page 3 > Others > Scene Mode.



Low Power Mode – turns off vibration, Wrist Raise and reduces the brightness.
You can also enable it in the app under Page 3 > Others > Scene Mode.



Phone



- Calling Feature – turn the Phone calling feature ON/OFF.
- Media Audio – turn ON/OFF any audio of your phone from playing on your watch.
- Reset Phone Function – clears your recent call list and your contact list on the watch.

Language – change the user language of your watch.



System – Turn off, restart or reset your watch.
Please note that a reset clears all data stored on the watch.



About

- Version – find your watch name and identifying watch ID here.
- APP – scan the QR code to download the ONE Smart APP.



General Info & Specifications

Daily wear precautions

- ✎ Protect your smartwatch from strong impacts, long exposure to direct sunlight and dirt. We recommend you remove your smartwatch each day for gentle cleaning. Avoid scratching the sensor lens on the reverse. This could prevent the sensors from functioning normally. Do not use abrasive cleaners for cleaning.
- ✎ Avoid using the watch in extremely high or low temperature environments.

- Some users may be affected by skin irritation if the smartwatch is worn for prolonged periods, especially those with sensitive skin or allergies. Please stop using the watch until such irritation has been resolved. Do not over-tighten the watch on the wrist whilst wearing and ensure the watch is removed at regular intervals for cleaning.
- Do not wear the watch whilst applying sprays or creams or when in close contact with any corrosive agent e.g. paint, solvents or adhesives, as this may affect the finish of the smartwatch.
- Do not place heavy objects or exert strong pressure on your smart watch.
- Do not use the watch if the display is cracked. Remove your smartwatch immediately if it feels unnaturally warm or hot.
- Avoid using or keeping the smartwatch near strong magnetic fields e.g. loudspeakers.
- Do not operate the smartwatch near heat sources e.g. radiators or other devices emitting heat. Do not use the watch if the display is cracked. Remove your smartwatch immediately if it feels unnaturally warm or hot.
- Do not check notifications or other applications on the smartwatch display while driving or in other situations where distractions could be hazardous.

Health

Please be aware the sensors used to track your activity, sleep, calories etc. use algorithmic estimations are not always fully accurate.

The heart rate monitor is designed for recreational use only and not intended to be used for any medical use such as diagnosing or monitoring any medical conditions.

Health sensor readings on the watch (Heart rate, BP, SpO2, etc) can be affected by factors such as fit of the smartwatch, the physical characteristics of the wearer and the intensity of the activity.

Follow your doctor's instructions and do not use this product for self-diagnosis or treatment. Users with circulatory disorders or blood conditions should seek medical guidance. Measurements are for reference only and are not intended as a medical basis.

Taking care of your Smartwatch

Water & Dust

Your smartwatch is IP67 rated; meaning it is protected from the ingress of dust, and is protected from accidental immersion in water.

- ✘ Do not knowingly immerse the product in water.
- ✘ Do not press the buttons while your watch is in water. If exposed to water, dry the watch with a soft cloth.
- ✘ Do not use hair dryers, blowers, or any other heated equipment to dry your watch as this could damage the water resistance seals.

Please note this rating is not absolute and the seals will weaken naturally over time, Salt water, steam, chemicals in water may also damage or weaken the seals, especially with repeated exposure.

If your smartwatch is exposed to liquids such as salt water, swimming pool water, soapy water, perfume, sunscreen, hand sanitiser, cosmetics, or other chemical products; wipe it with a moist cloth and dry it afterwards.

Salt water can lead to the corrosion of metal parts and charging contacts. Remove the smartwatch before using in saunas as the temperature difference can cause condensation. Do not use the watch when swimming, diving, or snorkelling. The screen will not respond if there is moisture or water on the screen.

Charging your smartwatch

- Do not use other wireless chargers other than the one provided with the watch.
- Do not use smartphone wireless chargers or other smartwatch wireless chargers.
- Do not attempt to charge the watch while the watch or charger are wet.
- Use only the original wireless charging cable supplied with your smartwatch.
- If a computer USB port is not available, use the original 5 V power adapter supplied by ONE. This adapter has been specifically selected to provide a safe charging voltage for your smartwatch.
- Do not cover the smartwatch during charging.

- ✎ Whenever possible, connect the charging cable to a USB-A port on a computer.
- ✎ Do not use power adapters with an output voltage higher than 5 V, as this may damage the battery and significantly reduce its lifespan.
- ✎ Wireless Charging naturally generates heat during wireless power transfer. It is completely normal for the smartwatch and charger to feel warm while charging or immediately after a charge cycle completes.
- ✎ To help preserve battery health, avoid leaving the smartwatch charging overnight or connected to the charger for long periods after it reaches 100%.
- ✎ Whenever possible, avoid charging the smartwatch in very hot environments or under direct sunlight.

Battery

- ✎ The integrated rechargeable battery cannot be removed or replaced. Do not attempt to replace the battery, open the device enclosure or disassemble your smartwatch. Doing so can result in a safety hazard. In the unlikely event that you come into contact with battery liquids accidentally, thoroughly flush the affected area with plenty of clean water and seek immediate medical attention.
- ✎ Do not attempt to disassemble, modify or repair the smartwatch. Doing so may damage the device, create a safety hazard and affect its water resistance.

Environmental Conditions

- Operating temperature: 10°C to 50°C (14°F to 122°F)
- Non-operating temp: -20°C to 60°C (-4°F to 140°F)

Battery Life Up to 5 days, depending on usage.

Specifications

Model number	OSW4361
Charging interface	Wireless USB-A max input 5 V / 2 A
Battery	Rechargeable Li-Ion 552024 280 mAh , 3.8 V nominal voltage (1.064 Wh)
Display	1.39" 360 x 360 Touch screen
BT version	5.4
CPU	Dual-Core 32-bit RISC with Hardware DSP Acceleration

Recycling | Disposal Information

In accordance with current legislation and regulations, the product and/or its battery must be disposed of separately from household waste. When this product reaches the end of its life, take it to an official collection point. Separate collection and recycling of the product and/or its battery at the time of disposal, will help to conserve natural resources and ensure that they are recycled in a way that protects human health and the environment.

ONEWATCHCOMPANY.COM