ONE SMARTWATCH

ONE

ON TIME STYLE

MANUAL DE INSTRUÇÕES / USER MANUAL

PORTUGUÊS P 01 ENGLISH P 20

Por favor, leia o manual antes de usar o smartwatch.

- O smartwatch deve ser carregado pelo menos 3 horas antes de ser usado.

1. Aviso:

1.1 Resistência à água e à poeira

- O smartwatch é resistente à poeira. Siga as diretrizes abaixo para manter a resistência; caso contrário, o seu dispositivo pode ficar danificado.
- Não utilize o smartwatch na água.
- Não utilize o smartwatch durante mergulho, ou outros desportos aquáticos.
- Manuseie o smartwatch apenas com as mãos completamente secas.
- Se o smartwatch cair, a função de resistência à poeira pode ser danificada.
- Não desmonte o seu smartwatch.
- Não utilize o smartwatch em ambientes de temperatura extremamente alta ou baixa.
- Não utilize secadores ou outros equipamentos de aquecimento para secar o smartwatch.
- Não utilize o smartwatch na sauna.

1.2 Limpeza e Manutenção

- Siga as passos abaixo para garantir que o seu smartwatch funciona normalmente e com boa aparência. Caso contrário, pode danificar o seu smartwatch e causar irritação na pele.

Proteja o smartwatch do pó, suor, tinta, óleo e produtos químicos (como cosméticos, sprays antibacterianos, desinfetantes para as mãos, detergentes e inseticidas). Caso contrário, as peças internas e externas podem ser danificadas ou afetar o desempenho do mesmo. Se o smartwatch estiver manchado com essas substâncias, limpe-o com um pano macio e sem fiapos.

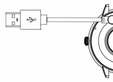
- Ao limpar o smartwatch, não use sabão, detergente, materiais abrasivos, ondas ultrassônicas ou fontes de calor externas. Caso contrário, o seu smartwatch pode ficar danificado. Resíduos de sabão, detergente, desinfetante para as mãos podem causar irritação na pele.
- Após fazer exercícios ou transpirar, limpe o pulso e a bracelete. Use água para limpar o smartwatch e mergulhe uma pequena quantidade de álcool num pano para limpar, e em seguida, seque-o completamente.

2. Especificações do produto

Modelo	OSW9810
CPU	F6
Arquitetura do CPU	Dual-core 2*192MHz
BT Version	5.3
Memória	612Kb RAM +128Mb ROM
Capacitive Touch Screen	1.1" 360 x 360 AMOLED
Bateria	Lithium ion 140mAH

3.Detalhes

3.1 Carregamento



Carregue o smartwatch de acordo com a imagem.
Carregar o smartwatch completamente antes da primeira utilização.
1. Cada modelo vem acompanhado do seu cabo.
2. Carregue sempre o seu smartwatch na porta USB do seu computador, usando o cabo original fornecido pela marca, caso contrário, o circuito pode ser danificado e a bateria não será carregada.
3. Não use um adaptador que forneça mais de 5V para carregar o smartwatch.
4. Caso a voltagem seja superior à permitida, o smartwatch poderá bloquear – caso isto aconteça por favor siga os passos abaixo na APP:
APP – 3º Separador – Dispositivo – Repor - Ação.

3.2 Ativar

(1) Ligar: Quando o smartwatch estiver desligado, pressione e segure o botão de ligar por 5-10 segundos. O ecrã inicial do smartwatch será exibido após a inicialização.

(2) Operação da tela de toque: Deslizar para a direita uma vez para aceder ao SubMenu. Data, Tempo, 5 funcionalidades usadas recentemente e o atalho do menu.
O atalho do menu está sempre na parte inferior direita do submenu.

(3) Deslizar para a direita duas vezes para aceder ao Menu, em seguida, toque no ícone da função desejada para entrar no sub-menu correspondente.

(4) Ativar Ecrã: Quando o display do smartwatch estiver desligado, pode pressionar botão para ativar o ecrã. Se o modo Vista Rápida estiver ativado nas definições, basta virar o pulso para ligar o ecrã.

(5) Desligar: Toque no ícone Definições, clique em Sistema - de seguida Desligar, por fim clique para desligar.

3.3 Bracelete

Retire a bracelete do smartwatch deslizando o pino da asa de mola.

4.1 Rápida introdução

(1) Mantenha pressionado o ecrã principal para conseguir visualizar os diferentes mostradores. Pode visualizá-los para a esquerda e para a direita, para poder escolher o seu favorito.

(2) Deslizar para a direita uma vez para aceder ao SubMenu

(3) Deslizar para a direita duas vezes para aceder ao Menu.

(4) Deslize para baixo: mostra Data /Modo Não Perturbe / Modo de baixo consumo/ Brilho/ Vista Rápida /Ligar/desligar áudio do telefone/ Definições/ Conexão BT/ Bateria.

(5) Deslize para cima: mostra notificações.

(6) Deslize para a esquerda: mostra Menu de chamada, Atividade diária, Sono, Frequência cardíaca, BP, SpO2, música. Pode adicionar ou excluir outras funções neste display. Pode adicionar até 13 funcionalidades como favoritas. Caso deseje remover, pressione na funcionalidade e remova ao carregar no sinal vermelho.

4.2 Mostradores

Configuração: Quando o smartwatch estiver no modo relógio, por favor, mantenha pressionado o ecrã central e selecione um dos diferentes mostradores à sua escolha.
Nota - as cores do mostrador do seu relógio podem ser diferentes das apresentadas acima.

4.3 Ecrã Personalizado

Na APP, em "Mostradores de Relógios", clique em "Editar" ao lado da mesma imagem exibida aqui. Pode escolher a posição da hora e a cor do texto. Também pode selecionar para visualizar, acima ou abaixo da exibição da hora, 2 das 4 opções – Data, Duração do sono, Frequência Cardíaca ou Passos. Uma vez selecionadas as opções, pressione SALVAR e a imagem será transferida para o seu smartwatch.
Não feche a APP, desligue ou reinicie o smart / telefone e mantenha - os juntos até que a transferência esteja concluída.

5.Emparelhar

5.1 Download e instalação da APP

Pode configurar o smartwatch através da APP One Smart para dispositivos iOS ou Android. Precisa de fazer o download e instalar a APP One Smart na APP Store ou Google Play Store.

Ou pode ler o código QR para descarregar a APP :

DISPONÍVEL NO Google Play

Descarregar na App Store

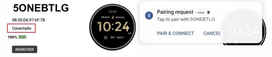
5.2 Conexão e Sincronização de dados

Ligue o Bluetooth e a localização no telefone.

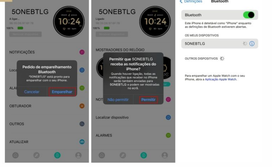
5.2.1 Conexão BT

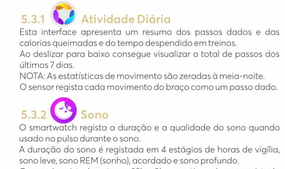
(1) Instale e abra a APP One Smart.
(2) Abra a APP no 3º separador, e selecione a opção "Adicionar Dispositivo".
(3) Selecionar o seu dispositivo nos resultados de pesquisa. No menu "Definições" no smartwatch - " Informações" - "Versão" – encontre o nome do smartwatch e o ID.

Depois do smartwatch estar corretamente emparelhado, o display estará como a imagem à direita.



Durante o processo de emparelhamento, a APP One Smart irá solicitar que ligue a localização e o Bluetooth, e autorize a APP a ter acesso aos seus dados. Por favor, autorize todas as solicitações de permissão.





Aviso: * Se o seu telefone for do sistema iOS, precisa autorizar o emparelhamento com o seu telefone e exibir as notificações do seu iPhone. O menu Bluetooth do telefone mostrará se a conexão do seu smartwatch foi bem-sucedida.
*O iPhone não exibirá nenhuma informação até que conclua o emparelhamento nas configurações do Bluetooth após o emparelhamento na APP.

5.2.2 Sincronização de dados

Emparelhe o seu smartwatch com a APP One Smart, abra a APP, no separador inicial para sincronizar os dados. Os seus dados serão exibidos na APP.

5.3 Funções básicas

5.3.1 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 zeradas à meia-noite.
O sensor regista cada movimento do braço como um passo dado.

5.3.2 Sono

O smartwatch regista a duração e a qualidade do sono quando usado no pulso durante o sono.
A duração do sono é registada em 4 estágios de horas de vigília, sono leve, sono REM (sonho), acordado e sono profundo.
O sono é registado entre as 22h e 8h, e continuará a ser registado se a sessão de sono continuar depois das 8h.

5.3.3 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.

5.3.4 Medidor de Tensão BP/SpO2

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

NOTA:
O smartwatch deve ser usado bem justo ao pulso para uma leitura precisa.
O sensor na parte de trás do smartwatch não deve estar coberto ou obstruído – por favor certifique-se que a película foi retirada.
Se não for usado corretamente, receberá um alerta no smartwatch para tentar novamente.

5.3.5 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 5 chamadas recentes feitas no smartwatch.
Teclado – use-o para fazer chamadas a partir do smartwatch.
Contatos - adicione até 8 dos seus contatos favoritos na APP e eles serão sincronizados com o smartwatch.

5.3.6 Jogos

O smartwatch contem 4 jogos.

5.3.7 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.
Os exercícios removidos passarão automaticamente para a categoria pré-definida.
Para adicionar – deslize para baixo e clique no '+' na parte inferior da interface para escolher treinos divididos pelas 8 categorias.
Se adicionar mais de 25 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 a tela para a direita.

5.3.8 Registo Do Treino

Esta funcionalidade mostra os registos dos últimos 5 treinos realizados.
Clique em qualquer um deles para ver o registo detalhado.

5.3.9 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.

5.3.10 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.

5.3.11 Câmara

Este botão aciona a câmara do seu smartphone remotamente.
Quando a APP ONE Smart estiver aberta no smartphone, pressione o botão vermelho no smartwatch para que o smartphone tire uma fotografia após alguns segundos.

5.3.12 Música

Quando a música estiver a ser reproduzida no smartphone, pode pausar, trocar de faixa ou alterar o volume.

5.3.13 Lanterna

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

5.3.14 Respire

Pode escolher entre 2 exercícios respiratórios – Agitado ou Relaxado – dependendo da sua necessidade.
Pode personalizar o exercício de 1 a 15 minutos para exercícios respiratórios.

5.3.15 Assistente de Voz

Pressione a interface para falar com o assistente de voz do seu smartphone, como Google Assistant, Alexa, Siri etc.
O ícone da interface mudará para indicar que o assistente de voz está a ouvir.

5.3.16 Temporizador

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

5.3.17 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.
O alarme vibrará/emitirá um som/ficará silencioso dependendo do modo selecionado em Configurações/Vibrar e tocar.

5.3.18 Cronômetro

O cronômetro conta até uma hora.
Pode pausar/continuar ou redefinir.
Pode gravar até 99 momentos.

5.3.19 Ciclo Menstrual

Acompanhe o seu ciclo menstrual e receba lembretes relacionados com o seu ciclo.

5.3.20 Hora Mundial

O smartwatch pode exibir a hora de até 6 cidades diferentes do mundo. Pode escolher e adicionar essas cidades na APP ONE Smart.

5.3.21 Encontrar Smartphone

Clique em Encontrar Smartphone se o seu smartphone estiver perdido nas proximidades. A funcionalidade irá emitir um lembrete no smartphone.
Observação – o smartwatch deverá estar emparelhado à APP ONE Smart, para que a funcionalidade possa ser ativada.

5.3.22 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.

5.3.23 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.
Ecrã – permite alterar o mostrador à sua escolha da lista de 8 pré-definidos.
Menu De Exibição – escolha entre 8 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.

Vibrar E Tocar

Modo – selecione uma das opções das notificações, alarmes e lembretes para **vibrar, vibrar e tocar** ou ficar 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.

Modo De Baixo Consumo – Modo de baixo consumo: será desligada a vibração, a vista rápida e o brilho será diminuído.

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 contatos no smartwatch.

AOD (Always-On Display)

Esta funcionalidade ativa um mostrador secundário de baixa luminosidade, que é ativado quando o mostrador principal desliga. Note que a ativação desta função pode reduzir significativamente a duração da bateria.Pode selecionar entre um mostrador Analógico ou Digital ou desativar esta função.

Período de Exibição – Para otimizar a duração da bateria, esta opção permite definir um intervalo de tempo para o Always-On Display. Caso não selecione um período de exibição, o display permanecerá ativo continuamente.

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

Informações

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

5.4 App Funcionalidades

5.4.1 Lembrete Sedentarismo

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.

5.4.2 Lembrete Para Beber Água

Pode optar por receber um alerta para beber água em horários e intervalos de frequência personalizados.
Ambas as funções estão disponíveis em Outros no 3º separador na APP.

5.4.3 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.

5.4.4 Localizar Dispositivo

Clique nesta função para acionar um alerta no smartwatch. A funcionalidade está disponível no 3º separador na APP.

5.4.5 Ecrãs da Cloud

Agora pode fazer o download dos ecrãs da Cloud para dar ao seu smartwatch um novo look a cada dia. Estão disponíveis mais de 100 ecrãs para combinar com o modo do dia.
Na App One Smart, clique no botão do centro na parte inferior da página e escolha "Mostradores". Deslize para cima e clique em "Mais Mostradores".

6. Aviso

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.

7. Informações Gerais

7.1 Condições Ambientais

Temperatura em funcionamento
-10°C a 50°C (14°F a 122°F)
Temperatura em standby
-20°C a 60°C- (4°F a 140°F)

Duração Da Bateria

Máximo 5 dias (dependendo do tipo de utilização).

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.

Please read the manual before use.

- The smartwatch should be charged for at least 3 hours before use.

1. Caution:

1.1 Waterproof and dustproof

- The smartwatch supports dustproof. Please follow below guidelines to maintain the dustproof function, otherwise your device might be damaged.
- Do not use the smartwatch in water.
- Please dry your hands and smartwatch fully before operating.
- If the smartwatch is dropped, the dustproof function may be damaged.
- Do not disassemble your smartwatch.
- Do not use smartwatch in extremely high or low temperature environments.
- Do not use blowers and other heated equipment to dry the smartwatch.
- Do not use smartwatch in sauna room.

1.2 Cleaning and maintenance

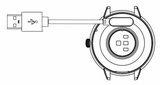
- Follow the below points to ensure that your smartwatch is operating normally and looks good, otherwise can cause skin irritation.
- Protect smartwatch from dust, sweat, ink, oil and chemicals. products (such as cosmetics, antibacterial sprays, hand sanitizers, detergents, and insecticides), otherwise, the internal and external parts may be damaged or cause performance degradation. If the smartwatch is stained with above substances, please clean it with soft cloth.
- When cleaning, do not use soap, detergent, abrasive materials, compressed air, ultrasonic waves or external heat sources, otherwise, the smartwatch may be damaged. Soap, hand sanitizer, or detergent residue may cause skin irritation.
- After exercising or sweating, please clean your wrist and strap. Use water to clean your smartwatch and dip a small amount of alcohol to wipe, then dry it thoroughly.

2. Product specification

Model	OSW9810
CPU	F6
Architecture	Dual-core 2*192MHz
BT Version	5.3
Memory	612Kb RAM +128Mb ROM
Capacitive Touch Screen	1.1" 360 x 360 AMOLED
Battery	Lithium ion 140mAH

3.Product details

3.1 Charge your smartwatch



Connect and charge the smartwatch according to the picture.
Please remove the transparent protection sticker from the back of the watch. Charge the device fully before first use.

1. Each model comes with its own charging cable.

2. Always charge the smartwatch in the USB port of your computer. Use the original cable provided by the brand, otherwise, the internal circuit may be damaged, and the battery will not be charged.

3. Do not use an adapter that supplies more than 5V to charge the smartwatch.

4. If the voltage is higher than allowed, the smartwatch may get frozen – if this happens, please follow the steps below in the APP:
APP – 3rd page – Device – Reset - Confirm.

3.2 Operate your smartwatch

(1) Power on: When the smartwatch is Off status, press and hold the power button for 5-10 seconds to turn it on. The home screen of the smartwatch will be displayed after booting.

(2) Touch screen operation: From the home screen, swipe to the right to access the Sub Menu. The Sub Menu shows you the date, weather, 5 of the most recently used APPS and the Menu shortcut. The Menu shortcut is always at the right bottom of the Sub Menu.

(3) Swipe to the right twice to access the menu screen, then tap the function icon to enter the corresponding sub-menu.

(4) Wake up screen: When the smartwatch screen is Off status, you can press the power button to wake up the screen. If the Wrist Raise option is turned on in settings, you can also wake up the screen by turning the wrist.

(5) Shutdown: Click the Setting icon, tap System - Shut down, to shut down.

3.3 Replace the strap

Remove the strap from the smartwatch by sliding the quick release pin on the strap.

4.1 Product Quick Introduction

(1) Long press the main interface to see the dials thumbnail. You can view it left and right, touch to switch the dial.

(2) Swipe to the right to access the Sub Menu.

(3) Swipe to the right twice to Display the function list.

(4) Swipe down: shows Date/Do not Disturb Mode / Low Power Mode/ Brightness / Quick view /Phone Calling On/Off, Settings, BT connection and battery life.

(5) Swipe up: See your Notifications.

(6) Swipe to the left: Call menu, Display Daily activity, Sleep, Heart rate, Blood Pressure, SpO2, Music. Also you can add or delete other functions in this interface. You can add up to 13 Favorite functions here. Press on '+' to add. Press and hold on any function to bring up the red minus option to remove.

4.2 Displays

Setting method: When the smartwatch is in watch mode, please long press on the middle screen and set different displays you like.
Note - dials & colors on your watch may differ than shown above.

4.3 Custom Displays

In the App, under "Watch Faces", click "Edit" next to the same watch face as this picture shown here. From the options in the next screen, you can choose the Time position & Text color. You can also select to show, above or below the Time display, any 2 of these 4 options - Date, Sleep duration, Heart rate or Steps. Once done, hit SAVE.

The picture will be transferred to your watch. Do not close the APP, turn off or restart your watch/phone and keep your watch and phone close together till the transfer is complete.

5.Pairing the watch with your phone

5.1 Download and install the APP

You can set up the smartwatch through the "One Smart" APP for iOS or Android devices. You need to download and install it from APP Store or Google Play Store.

Or you can scan the following QR code to download the APP:

GET IT ON Google Play

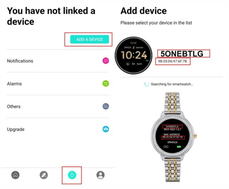
Download on the App Store

5.2 Connection and Synchronize data

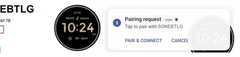
Turn on the Bluetooth and location on your mobile phone.

5.2.1 Pairing your watch with the APP

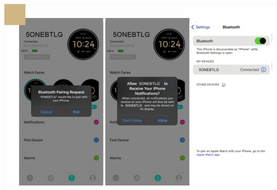
(1) Install and open "One Smart" APP.
(2) After creating your profile, go to the third page of the APP and tap on "Add a device".
(3) Select the watch that matches your Watch ID to pair it.
In "Setting" menu on the smartwatch go to "About"- "Version" to check the smartwatch ID.



After the watch is connected, you will get the screen below.



During binding process, the APP will prompt you to enable GPS and Bluetooth, and authorize the APP to get access to the GPS on your mobile phone. Please agree to all the permission prompts.



Notice: * If your phone is iOS system, you need to agree to pair with your phone and display your iPhone notifications. The Bluetooth menu of the phone interface displays connected successfully.
* iPhone will not prompt you with any information unless you complete Bluetooth pairing in the built-in Bluetooth in your mobile phone after binding.

5.2.2 Synchronizing data

Pair your smartwatch with "One Smart" APP, open APP, in the home page screen, swipe down to synchronize data. Your data will be shown on APP accordingly.

5.3 Basic Functions

5.3.1 Activity

This shows summary of your Steps taken and calories burnt. It also shows total summary of 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.

5.3.2 Sleep

The smart watch monitors the duration and quality of sleep when the watch is worn in bed.
The duration is shown in 4 stages of Awake hours, Light sleep, REM (Dream) sleep and Restful/deep sleep.
Sleep is recorded between 10pm – 8am
Sleep will continue to being recorded if the sleep session continues past 8 am.
Sleep records of last 7 days are maintained.

5.3.3 Heart Rate

Click on the screen to measure your current Heart Rate.
Measuring can take around 50 seconds to a minute to complete.
You can also turn on Continuous Heart Rate detection for 5-30 minutes intervals in the APP under Others/Health. Note – this will consume additional battery
Scroll down the Heart Rate screen to see these recorded readings.

5.3.4 Blood Pressure/SpO2

Click on the screen to measure your current Blood Pressure/Oxygen Level.
Scroll down the screen to see additional data.
The last 7 readings are recorded in the watch.
NOTE:
The watch must be worn tight around your wrist for an accurate reading.
The sensor windows on the back of the watch must not be covered or obstructed to ensure an accurate reading.
If not worn properly, you will be informed to wear properly and try again.

5.3.5 Phone

To connect the phone calling function, ensure the ONE App is running and the watch is connected to the APP.
Check if the Phone icon in the Shortcuts Menu is turned on.
Recent Calls – this shows the last 5 recent calls made from the watch
Dial pad – use this to make calls from the watch
Contacts - add up to 8 of your favorite contacts in the APP and they will get synced to the watch.

5.3.6 Games

The watch features 4 games.

5.3.7 Exercise

The watch features a choice of over 100 exercise modes.
19 Popular exercises are present on the screen which you can remove/replace.

To remove – hold and press the exercise you wish to remove and press on the red X to remove.
The removed exercises will automatically move to the Popular sports category.
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 19 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.

5.3.8 Exercise Records

This shows the records of your last 5 Exercise sessions. Click on any of them to see detailed record of the session.

5.3.9 Weather

Set up the Weather through the ONE Smart APP by choosing amongst the available cities.
Weather for the next 6 days can be seen by scrolling down.
NOTE: Location sync must be enabled on the phone.

5.3.10 Messages

Get notifications from your social media or other Apps. The watch can store the last 8 messages received. You can choose which Apps you want to be notified of in the ONE App.

5.3.11 Camera

This button helps you trigger your smart phone camera remotely. When the ONE App is open on your phone, press on this red button on the watch screen and your smart phone will take a picture after a few seconds.

5.3.12 Music

When music or media is playing on your phone, you can pause, switch tracks or change volume from here.

5.3.13 Flashlight

Touch the screen and it will turn white. You can now use the screen as a flashlight. Touch the screen again to turn off.

5.3.14 Breathing

You can choose among 2 breathing exercises – Stressed or Relaxed – depending on your need.
You can customize the exercise from 1-15 min for either breathing exercise.

5.3.15 Voice Assistant

Press the screen to speak to your Phone's Voice assistant like Google Assistant, Alexa, Siri etc.
The screen icon will change to indicate that the voice assistant is listening.

5.3.16 Timer

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

5.3.17 Alarm

You can set up to 8 Alarms and choose to repeat them if needed.
You can edit the time and schedule of set alarms when required.
Snoozing the alarm will snooze it for 10 minutes.
Alarm will vibrate/make a sound/stay silent depending on the Mode selected in Settings/Vibrate & Ring.

5.3.18 Stopwatch

The stopwatch counts up to one hour.
You can pause/continue or reset.
You can also record up to 99 laps.

5.3.19 Cycle Tracking

Track your monthly cycle and be reminded of ovulation and period beginning and ending dates.

5.3.20 World Time

The watch can display time of up to 6 different cities around the world. You can choose and add these cities in the ONE Smart APP.

5.3.21 Find Phone

Click on Find phone if your phone is misplaced nearby. It will set off an alarm on the phone.
Note – the ONE App must be running on your phone and BT enabled on the phone and watch for the feature to work.

5.3.22 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.

5.3.23 Settings

Display/Screen

Brightness – controls the screen brightness.
Screen Lock – control the duration your watch screen remains on.
Watch Face – choose the watch display
Menu View – choose among 8 different menu styles by holding and swiping left/right on the screen
Wrist Raise/Quick View – this option turns on the watch screen when you raise your wrist towards you.

Vibrate & Ring

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

Low Power Mode – turns off vibration, Wrist Raise and reduces the brightness.
Do not disturb mode – calls and notifications are silenced in this 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.

Always-On Display

This feature activates a secondary low-brightness display, which turns on when the main display turns off. Please note that enabling this feature may significantly reduce battery life. You can choose between an Analog or Digital display or turn off this feature.
Display period – To optimize battery life, this option allows you to set a start and end time for the Always-On Display. If no display period is selected, the display will remain on continuously.

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

Information

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

5.4 App Functions

5.4.1 Sedentary Reminder

You can choose to be reminded to move frequently. The reminder will remain active for 12 hours between 10am to 10pm.

5.4.2 Reminder to Drink Water

You can choose to be reminded to drink water at custom time and frequency intervals.
Both reminder functions are available under Others in the APP.

5.4.3 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.

5.4.4 Find Device

Tap on this function to trigger an alarm in the watch.
The setting is available in the 3rd page of the APP.

5.4.5 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 App, go to the last page and at the bottom of the page, go to 'Watch Faces', scroll to the side and choose 'Face Gallery'. Select your preferred dial and choose Apply.
The new dial will be soon transferred to your watch and you can see the download progress displayed on your watch screen. Do not close the App or turn off your watch or phone during the dial transfer.

6. Notice

Please follow the doctor's instructions and measure the results of self-diagnosis and treatment. Users with blood circulation disorders and blood diseases should be treated under the guidance of a doctor. The measurement results of this product are for reference only and are not intended for any medical use or basis.

7. General Info & Specifications

7.1 Environmental Conditions

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

Battery Life

Maximum 5 days (depending on usage).

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