



# T-Fit 290 HBT



Οδηγίες χρήσης  
User guide

Ελληνικά  
English

## Λειτουργία ρολογιού

1. Όταν το ρολόι είναι απενεργοποιημένο, φορτίστε ή κρατήστε πατημένο το πλευρικό κουμπί για 3 δευτερόλεπτα.
2. Όταν το ρολόι είναι ενεργοποιημένο, μεταβείτε στην επαφή τερματισμού λειτουργίας και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο λειτουργίας για 3 δευτερόλεπτα, το ρολόι δονείται για να κλείσει.
3. Όταν το ρολόι είναι ενεργοποιημένο, μετακινήστε την οθόνη ή πατήστε το κουμπί στο πλάι για να φωτίσετε ή να αλλάξετε την εικόνα οθόνης.
4. Χωρίς προεπιλεγμένη οθόνη, οι χρήστες μπορούν να συνδέσουν την εφαρμογή κινητού τηλεφώνου για να τροποποιήσουν την διάρκεια αναπνοής.
5. Το ρολόι είναι ενεργοποιημένο για παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού 24 ώρες, οι χρήστες μπορούν να επιλέξουν να ενεργοποιήσουν ή να απενεργοποιήσουν στις γενικές ρυθμίσεις στην επιλογή application.
6. Το επάνω δεξί κουμπί είναι για είσοδο στη λειτουργία «σπορ», το κάτω δεξί κουμπί είναι «επιστροφή», πατήστε στην οθόνη στο κύριο μενού, μετά πατήστε παρατεταμένα για να μπειτε στον επιλογή.

## Εισαγωγή στην Εφαρμογή

Το ρολόι πρέπει να συνδεθεί με την εφαρμογή στο τηλέφωνο, εισάγετε την κύρια εφαρμογή για λήψη κι εγκατάσταση του "GloryFit" ή σάρωση του κωδικού QR για λήψη:

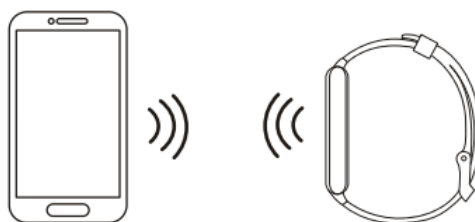


Απαιτήσεις συσκευής: iOS 8. 0 και άνω Android 4. 4 και νεότερες εκδόσεις, υποστηρίζει Bluetooth 4.0.

## Σύνδεση συσκευής

Την πρώτη φορά που θα χρησιμοποιήσετε το ρολόι, θα πρέπει να συνδεθείτε στο APP. Μετά την επιτυχή σύνδεση, το ρολόι θα συγχρονίσει αυτόματα την ώρα, ειδικά τα δεδομένα μέτρησης βημάτων και ύπνου δεν θα είναι ακριβή.

Ανοίξτε την εφαρμογή για κινητά και κάντε κλικ στο εικονίδιο ρυθμίσεων ↓  
Η συσκευή μου (iOS) / Αναζήτηση συσκευής (Android) ↓  
Κάντε κλικ στο εικονίδιο αναζήτησης επάνω δεξιά ↓  
Κάντε κλικ στη συσκευή για σύνδεση.



Σύνδεση Bluetooth: Μετά την επιτυχή σύζευξη, το APP αποθηκεύει αυτόματα τη διεύθυνση Bluetooth του ρολογιού. Όταν η εφαρμογή είναι ανοιχτή ή εκτελείται, θα αναζητήσει και θα συνδέσει αυτόματα το βραχιόλι.

Συγχρονισμός δεδομένων: κατεβάστε τα δεδομένα συγχρονισμού χειροκίνητα στην αρχική σελίδα του APP. Το ρολόι μπορεί να αποθηκεύσει δεδομένα εφτά ημερών εκτός σύνδεσης. Όσο περισσότερα δεδομένα, τόσο μεγαλύτερος είναι ο χρόνος συγχρονισμού, περίπου 2 λεπτά. Αφού ολοκληρωθεί ο συγχρονισμός, θα υπάρχει ένα μήνυμα "συγχρονισμός ολοκληρώθηκε".

## Εισαγωγή λειτουργίας ρολογιού

### Κύριο Interface

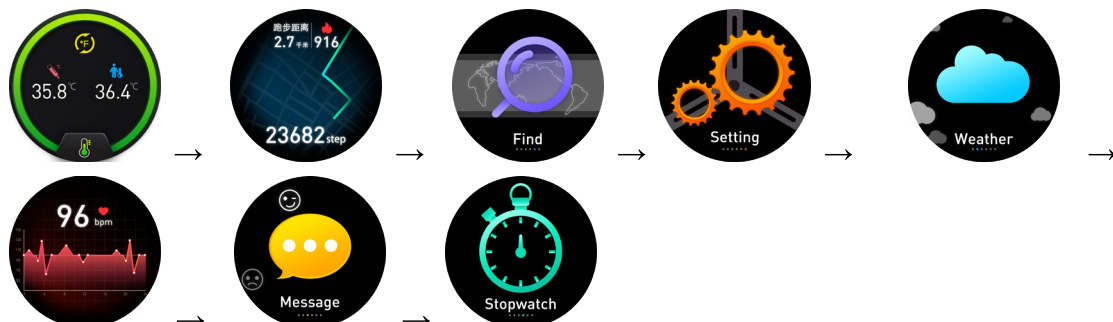
Πατήστε για τρία δευτερόλεπτα την κύρια επιλογή για αλλαγή της οθόνης κλήσης. Μετά την αντιστοίχιση και τη σύνδεση της εφαρμογής για πρώτη φορά, το ρολόι θα συγχρονίσει την ώρα, την ημερομηνία και την ημέρα του τηλεφώνου. Η οθόνη κατεβαίνει για να εισέλθει σε λειτουργία συντόμευσης: συμπεριλαμβανομένης της ρύθμισης φωτεινότητας, πληροφορίες έκδοσης, αναζήτηση για κινητά, λειτουργία ρύθμισης, σ ύρετε προς τα πάνω την οθόνη για να εισέλθετε στην επιλογή πληροφοριών. Σύρετε την οθόνη προς τα δεξιά για να μπειτε στη λειτουργία του μενού, σύρετε προς τα αριστερά για είσοδο στη λίστα ζωνών.

1. Όταν δεν το φοράτε  δεν χοροπηδάει, εμφανίζει την τελευταία τιμή δοκιμής
2. Όταν το φοράτε,  η τιμή του καρδιακού ρυθμού διαγράφεται και το τεστ ξεκινά, δείχνοντας χτύπους καρδιάς σε πραγματικό χρόνο.



### Interface “Μενού Λειτουργιών”

Σύρετε την οθόνη αριστερά ή δεξιά για εναλλαγή επιλογών, πατήστε γρήγορα το κουμπί στην πλευρά του ρολογιού σε οποιοδήποτε επίπεδο για να επιστρέψετε στο κύριο μενού.

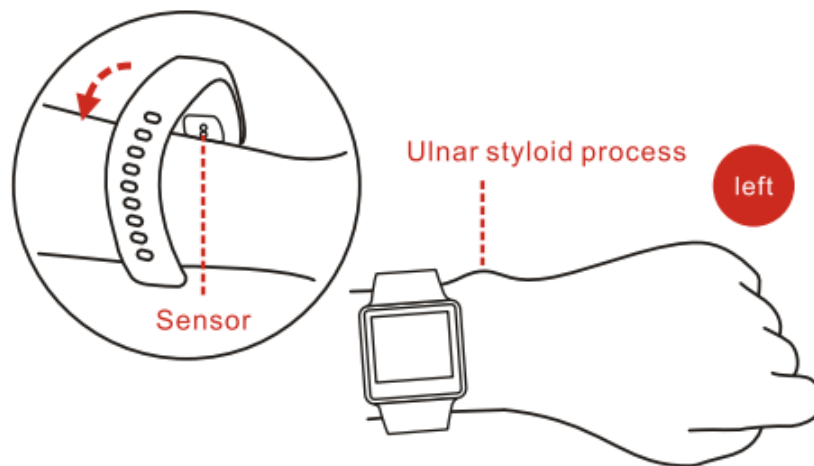


## Interface Κατάστασης

Επιλογή κατάστασης (η κύρια επιλογή πάει προς τα αριστερά για να εμφανίσει την τρέχουσα επιλογή, να καταγράψει τα συνολικά βήματα, την απόσταση και τις θερμίδες. Κάθε βράδυ στις 00:00, το ρολόι επαναφέρει αυτόματα τα δεδομένα για να υπολογίσει ξανά τα δεδομένα της επόμενης ημέρας, αποθηκεύοντας τα δεδομένα ιστορικού).

Σημειώσεις για την παρακολούθηση του καρδιακού ρυθμού

- Κατά τη διάρκεια της δοκιμής, η οθόνη LED του καρδιακού ρυθμού στο πίσω μέρος του ρολογιού θα ανάψει.
- Ο αισθητήρας πρέπει να είναι κοντά στο δέρμα σας για να αποφευχθεί το εξωτερικό φως που επηρεάζει την ακρίβεια της δοκιμής (όπως φαίνεται παρακάτω).
- Διατηρήστε την περιοχή του χεριού σας καθαρή, αφού ο ιδρώτας ή οι λεκέδες θα επηρεάσουν τα αποτελέσματα της δοκιμής.



## Προτεινόμενη τοποθέτηση ρολογιού

- Το ρολόι φοριέται καλύτερα με τη διαδικασία που βλέπεται πιο πάνω.
- Ρυθμίστε το δέσιμο στον καρπό στην ανάλογη οπή/αγκράφα του μπρασελέ.
- Ο αισθητήρας πρέπει να είναι κοντά στο δέρμα.

## Interface Καρδιακού Ρυθμού

Μεταβείτε στη επιλογή καρδιακού ρυθμού και ξεκινήστε την αυτόματη μέτρηση.

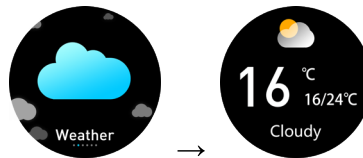
## Interface Κίνησης

Κάντε ένα κλικ σε αυτήν την επιλογή (ή πατήστε το επάνω δεξί κουμπί) για να μπειτε στις δραστηριότητες, όπως τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμπι, σχοινάκι, πινακ-πονγκ, μπάντμιντον, τένις και άλλα 24 αθλήματα, σύρετε την οθόνη πάνω και κάτω για να αλλάξετε αθλήματα, εισάγετε την άσκηση, σύρετε την οθόνη προς τα δεξιά ή πατήστε σύντομα το κουμπί στο πλάι του ρολογιού για να τερματίσετε την άσκηση και να επιστρέψετε στο κεντρικό μενού.



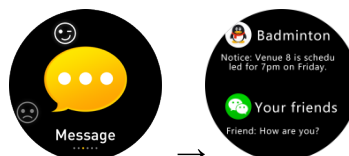
## Interface Καιρού

Αφού το ρολόι συνδεθεί στην εφαρμογή κινητού τηλεφώνου, οι πληροφορίες για την κατάσταση του καιρού ενημερώνονται αυτόματα.



## Ittinterface Πληροφοριών

Κάντε κλικ σε αυτήν την επιλογή για να δείτε τις πληροφορίες. Το ρολόι μπορεί να αποθηκεύσει 8 πληροφορίες που προωθήθηκαν πρόσφατα από την εφαρμογή (εάν δεν υπάρχει μήνυμα, σταματήστε στην επιλογή μηνυμάτων), με παρατεταμένο πάτημα για τρία δευτερόλεπτα διαγράφετε τα τρέχοντα μηνύματα, αν σύρετε δεξιά ή πατήστε στιγμιαία και σύντομα το πλευρικό κουμπί του ρολογιού επιστρέφετε στην επάνω επιλογή.



## Χρονόμετρο

Αλλάζτε σε αυτή την επιλογή με ένα κλικ ή σύντομο πάτημα για έναρξη της χρονομέτρησης και πάλι με ένα κλικ ή με σύντομο πάτημα του πλευρικού κουμπιού για να σταματήσει η παύση χρόνου. Πατήστε παρατεταμένα το πλευρικό κουμπί του ρολογιού για 3 δευτερόλεπτα για να διαγράψετε το χρόνο, σύρετε δεξιά για έξοδο από την οθόνη, για να επιστρέψετε στην κύρια σελίδα του μενού.

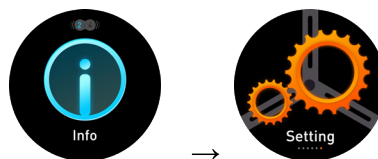


## Λειτουργία “Βρες το τηλέφωνο”

Σε συνδεδεμένη κατάσταση, πατήστε παρατεταμένα στην οθόνη για το τηλέφωνο, η εφαρμογή θα φύγει από την κατάσταση του φόντου που έχετε επιλέξει, το τηλέφωνο θα στείλει υπενθύμιση ήχου κλήσης.

## Interface Ρυθμίσεων

Κάντε κλικ σε αυτήν τη επιλογή για να μπειτε στο πιο κάτω μενού για περισσότερες λειτουργίες.



Ρύθμιση φωτεινότητας: επιλογή διαφορετικής φωτεινότητας, συνολικά τέσσερα επίπεδα φωτεινότητας, σύρετε την οθόνη προς τα δεξιά ή πατήστε σύντομα το πλευρικό κουμπί του ρολογιού για έξοδο και επιστροφή στο μενού.

Επαναφορά ρυθμίσεων: Πατήστε για τρία δευτερόλεπτα αυτή την επιλογή, όλα τα δεδομένα θα διαγραφούν και τα δεδομένα του APP θα διαγραφούν εκείνη την ημέρα (τα υπόλοιπα δεδομένα θα συνεχίσουν να διατηρούνται).

Πληροφορίες έκδοσης: κάντε ένα κλικ σε αυτήν την επιλογή, μπορείτε να δείτε τον αριθμό έκδοσης λογισμικού και διεύθυνση Bluetooth του ρολογιού, σύρετε την οθόνη προς τα δεξιά ή πατήστε το κουμπί στο πλάι του ρολογιού για έξοδο.

Τερματισμός λειτουργίας: Πατήστε και κρατήστε για περισσότερο από τρία δευτερόλεπτα σε αυτήν τη επιλογή για τερματισμό.

## Λειτουργία έξυπνης υπενθύμισης

Η λειτουργία πρέπει να ενεργοποιήσει το διακόπτη υπενθύμισης στο κέντρο ρύθμισης του APP και να διατηρήσει το κινητό τηλέφωνο και το ρολόι συνδεδεμένα με Bluetooth, ώστε να δονείται για να υπενθυμίζει ότι έρχεται μήνυμα.



Incoming call



SMS call reminder



Twitter



LINE



Alarm reminder



Sedentary reminder

**Υπενθύμιση εισερχόμενων κλήσεων:** Όταν έρχεται μια εισερχόμενη κλήση, το ρολόι θα δονείται και θα εμφανίζει το όνομα ή τον αριθμό της εισερχόμενης κλήσης. Εάν η εφαρμογή ανοίξει τη λειτουργία "Απόρριψη κλήσης", πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο για τρία δευτερόλεπτα για να απορρίψετε την κλήση.

**Υπενθύμιση SMS:** κατά τη λήψη SMS, το ρολόι δονείται κι εμφανίζει εικονίδιο για προβολή του περιεχομένου του SMS.

**Υπενθύμιση Twitter:** Όταν λαμβάνετε πληροφορίες από Twitter, το ρολόι δονείται και εμφανίζει υπενθύμιση εικονιδίου, με ένα κλικ μπορείτε να δείτε το περιεχόμενο του Twitter.

**Υπενθύμιση LINE:** όταν λαμβάνετε ένα μήνυμα, το ρολόι δονείται και εμφανίζει μια υπενθύμιση εικονιδίου, με ένα κλικ μπορείτε να δείτε το περιεχόμενο.

**Έξυπνο ξυπνητήρι:** Μπορείτε να ρυθμίσετε τρία ξυπνητήρια. Μετά τη ρύθμιση, ο συναγερμός θα συγχρονιστεί με το ρολόι, το έξυπνο ξυπνητήρι είναι σιωπηλό. Όταν σβήσει ο συναγερμός, το ρολόι θα ξεκινήσει μια μέτρια δόνηση και θα υποστηρίξει υπενθυμίσεις συναγερμού εκτός σύνδεσης.

**Καθιστική υπενθύμιση:** Το προεπιλεγμένο διάστημα υπενθύμισης είναι μία ώρα. Όταν συνδέεται, μετά το άνοιγμα, εάν ο χρήστης δεν ασκείται εντός μίας ώρας, το ρολόι θα δονείται σε ρυθμό υπενθύμισης.

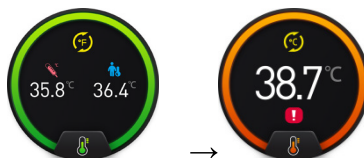
**Άλλες υπενθυμίσεις:** Όταν λαμβάνετε άλλες πληροφορίες όπως email, το ρολόι θα δονείται και θα εμφανίζει εικονίδια υπενθύμισης. Κάντε κλικ για να δείτε το περιεχόμενο.

**Υπενθύμιση στόχου:** Όταν ο αριθμός των βημάτων φτάσει στον στόχο που έχει τεθεί στην εφαρμογή, το ρολόι θα δονείται και θα εμφανίζει εικονίδιο επιτεύγματος.

## interface “Θερμοκρασία Σώματος”

Μεταβείτε στην επιλογή θερμοκρασίας σώματος για να ξεκινήσετε την αυτόματη μέτρηση θερμοκρασίας. Εγκυρη τιμή μετρήθηκε μετά από 5 λεπτά.

Από προεπιλογή, η θερμοκρασία 37,3 βαθμοί είναι το όριο συναγερμού. Μπορείτε επίσης να ορίσετε όριο συναγερμού στην εφαρμογή.



## **Φόρτιση**

Για πρώτη φορά, αφαιρέστε το ρολόι και φορτίστε τη συσκευή.

Κατά τη φόρτιση, το ρολόι θα ενεργοποιηθεί αυτόματα. (Η θέση φόρτισης είναι στο πίσω μέρος του βραχιολιού, συνδέστε το καλώδιο USB με το άλλο άκρο για φόρτιση, η τάση φόρτισης είναι 5V.)

## **Λίστα συσκευασίας:**

Μπρασελέ x1    Κουτί x1    Εγχειρίδιο x1    Καλώδιο φόρτισης x1

## **Προσοχή:**

Αυτή η συσκευή είναι ένα ηλεκτρονικό όργανο υψηλής ακρίβειας. Επομένως, αποφύγετε τη χρήση του στο ακόλουθες περιπτώσεις:

- Κοντά σε ισχυρές πηγές θερμότητας, όπως θερμαντήρες και σόμπες.
- Σε περιβάλλοντα πολύ κρύα ή πολύ ζεστά ή πολύ σκονισμένα.
- Η συσκευή δεν πρέπει να εκτίθεται σε νερό. Πρέπει να μένει μακριά από αντικείμενα γεμάτα υγρά, όπως βάζα.
- Εάν διεισδύσουν υγρά στη συσκευή, μεταφέρετε τη στην πλησιέστερη εξουσιοδοτημένη υπηρεσία TREVI.
- Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή κοντά σε εύφλεκτα ή εκρηκτικά αέρια, καθώς μπορεί να προκληθεί δυσλειτουργία ή να υπάρξει κίνδυνος πυρκαγιάς.
- Δεν πρέπει να τοποθετούνται αναμμένα κεριά κοντά στη συσκευή.
- Φυλάσσετε τη συσκευή μακριά από παιδιά. Η συσκευή δεν είναι παιχνίδι, αποτελείται από μικρά αφαιρούμενα μέρη τα οποία, σε περίπτωση κατάποσης, μπορούν να προκαλέσουν ασφυξία.
- Μην εκθέτετε τη συσκευή σε έντονες καιρικές συνθήκες
- Αποθηκεύστε το προϊόν σε ξηρό μέρος όταν δεν το χρησιμοποιείτε.
- Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών.



### **Προδιαγραφές προϊόντος:**

- Μοντέλο: T-Fit 290 HBT
- CPU: RTL8762C
- Αποθήκευση: ROM 128Mb
- Οθόνη αφής: 1.28" 240x240 TFT
- Έκδοση Bluetooth: 5.0
- Χαρακτηριστικά: Heart Rate, Find Phone, Pedometer, Sleep Tracking, Social Notifications (G-Mail, Facebook, Skype, Whatsapp, ecc...)
- Μπαταρία ιόντων λιθίου 3.7V/200mAh
- Υποστηριζόμενα λειτουργικά συστήματα: Android 4.4 or above, iOS 8.0 or above



### **■ Προφυλάξεις για τη σωστή απόρριψη του προϊόντος**

Το σύμβολο που αναγράφεται στον εξοπλισμό υποδεικνύει ότι τα απόβλητα πρέπει να απορρίπτονται σε «ξεχωριστή συλλογή» και έτσι το προϊόν δεν πρέπει να απορρίπτεται μαζί με αστικά απόβλητα. Ο χρήστης πρέπει να μεταφέρει το προϊόν σε ειδικά «ξεχωριστά κέντρα συλλογής απορριμμάτων» που παρέχονται από την τοπική αυτοδιοίκηση ή να το παραδώσει στον πωλητή έναντι αγοράς νέου προϊόντος. Η ξεχωριστή συλλογή αποβλήτων και οι επακόλουθες εργασίες επεξεργασίας, ανακύκλωσης και διάθεσης προωθούν την παραγωγή εξοπλισμού με ανακυκλωμένα υλικά και περιορίζει τις αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον και στην υγεία που προκαλούνται από ακατάλληλο χειρισμό αποβλήτων. Η παράνομη απόρριψη του προϊόντος οδηγεί στην επιβολή διοικητικών κυρώσεων.

## Bracelet operation

7. When the bracelet is off, charge or press and hold the side button of the bracelet for 3 seconds.
8. When the bracelet is turned on, switch to the shutdown interface, press and hold the function key for 3 seconds, the watch vibrates to shut down.
9. When the bracelet is turned on, flick the screen or short press the button on the side of the bracelet to light up the screen and switch the display.
10. No operation default five-second breath screen, users can connect mobile phone APP to modify the breath screen time.
11. The bracelet is turned on by default at the factory for 24-hour heart rate monitoring, and users can choose to turn it on or off in the general settings on the APP device interface.
12. The upper right button is to enter the sport mode, the lower right button is short press to return, short press the interest screen in the main menu, long press to enter the shutdown selection interface.

## APP introduction

The bracelet needs to be connected to the application on the phone, enter the major application markets to download and install "GloryFit" or scan the QR code below to download:



Device requirements: iOS 8.0 and above; Android 4.4 and above, support Bluetooth 4.0.

## Device connection

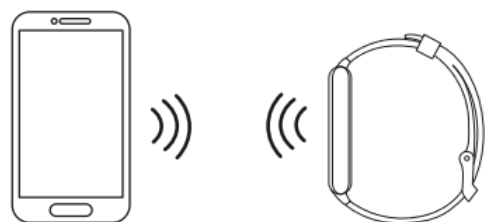
The first time you use the watch, you need to connect to the APP for calibration. After the connection is successful, the watch will automatically synchronize the time, otherwise the pedometer and sleep data will not be accurate.

Open the mobile APP and click the settings icon ↓

My device (iOS) / Search device (Android) ↓

Click the search icon at the top right ↓

Click the device to connect



Bluetooth connection: After the pairing is successful, the APP automatically saves the Bluetooth address of the bracelet. When the APP is open or running in the background, it will automatically search and connect the bracelet.

Data synchronization: pull down the synchronization data manually on the APP homepage; the bracelet can store 7 days of offline data. The more data, the longer the synchronization time, the longest is about 2 minutes. After the synchronization is complete, there will be a "synchronization completed" prompt.

## Bracelet use function introduction

### Main interface

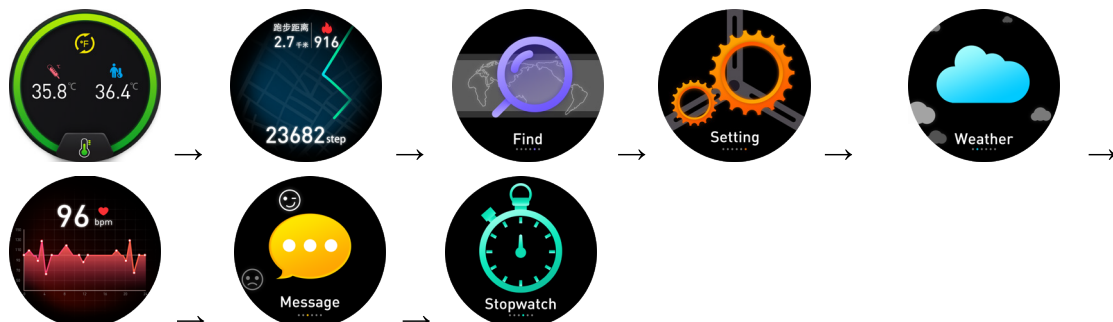
Press and hold the dial for three seconds on the main interface to switch the dial display. After the APP is paired and connected for the first time, the bracelet will synchronize the time, date and day of the phone. The main interface slides down the screen to enter the shortcut mode: including brightness adjustment, version Information, mobile search, setting function; slide up the screen to enter the information interface; slide the screen to the right to enter the function menu; slide left to enter the single belt list.

1. When not wearing,  Does not jump, displays the last test value.
2. When wearing,  Beat, the heart rate value is cleared and the test is started, showing the real-time heart rate value.



### Function menu interface

Slide the screen left or right to switch the sub-interface, short press the button on the watch side at any level to return to the main interface.

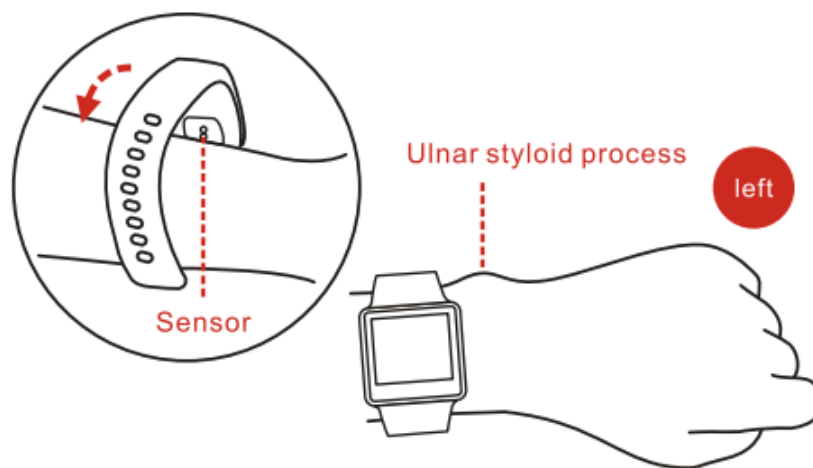


## Status interface

Status interface (the main interface slides to the left to display the current interface, record the total steps, distance and calories of the watch. Every night at 00:00, the watch automatically resets the data to recalculate the data for the new day, while saving historical data and uploading the APP).

### Notes on heart rate monitoring

- During the test, the heart rate LED on the back of the bracelet will light up.
- The sensor should be close to the skin to avoid external light affecting the accuracy of the test (as shown below).
- Keep the test area clean, sweat or stains will affect the test results.



## Wear recommendation

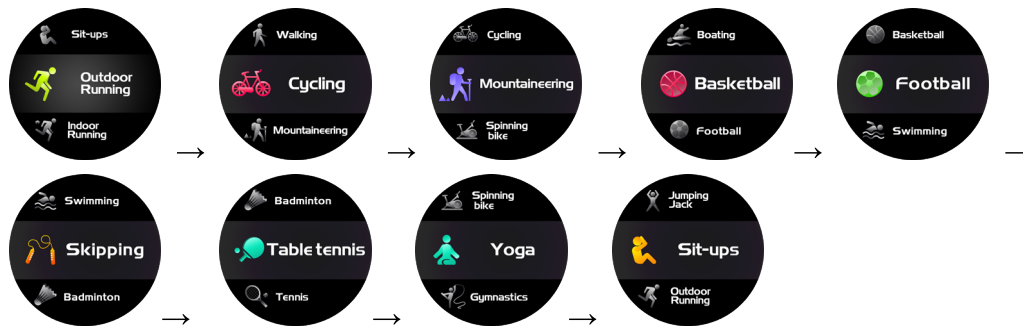
- The bracelet is best worn after the ulnar styloid process.
- Adjust the size of the wrist according to the adjustment hole, buckle the wrist strap.
- The sensor should be close to the skin to avoid movement.

## Heart rate interface

Switch to the heart rate interface and start automatic heart rate measurement.

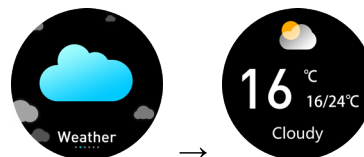
## Motion interface

Single click this interface (or press the upper right button) to enter the specific sports interface, including running, cycling, swimming, skipping rope, table tennis, badminton, tennis and other 24 sports, slide the watch screen up and down to switch the specific sports interface; single specific sports The interface starts to exercise, enter the exercise details interface, slide the screen to the right or short press the button on the side of the watch to end the current exercise and return to the specific exercise interface.



## Weather interface

After the bracelet is connected to the mobile phone APP, the weather information is automatically updated on the bracelet.



## Information interface

Click this interface to view the information. The watch can save 8 pieces of information recently pushed by the APP (if there is no message, stop at the message interface), single-page turning, long press for three seconds to delete the current message, slide right or short press the side button of the watch to return to the upper interface.

