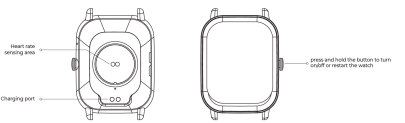


65mm

User Manual for SW203 (English Edition)



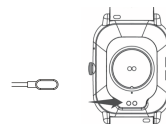
1. Connecting & Pairing
Use your phone to scan the following QR code, download and install the Da Fit app. For the best user experience, update the app to the latest version as prompted. Keep the phone Bluetooth is on.



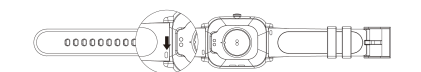
Go to app Device >Add device to connect device to your phone.

2. Getting started Power on
Long press the button to turn on the screen and go to the start screen. If turning on the watch by long pressing the button doesn't work, charge the watch and try again.

Shut down
When the device is on, long press the button for 5 sec to go to the power menu to shut down or restart the watch.
Charging
This product charges via a magnetic charging cable. Align the charging port on the back of the watch with the metal contacts on the charging base, and wait until the charging level indicator appears on the watch screen.
Note:
Use the original charging cable and ensure the charging port is dry.



Wearing & Replacing Watch Strap
Put the strap on with comfortable looseness to allow the skin to breathe and the sensor to function.
You can tighten the watch strap during workout and loosen it afterwards. Tighten the strap appropriately if your watch always on your wrist or fails to output data.
To change the watch strap, refer to the illustration below:



Functions available when the watch is connected to the phone

3. App alerts
Change Watch Faces
1.Wake up the watch face, and long press the watch face page to go to the watch face selection page.
2.Swipe left or right to preview the watch faces available to the watch, including built-in watch faces and synchronized online watch faces which you chose from app Dial market.

Setting method:
Keep the watch connected with your phone, start the app, and go to Notification. Here, you can select Phone/Messages etc. for which the app alerts function needs to be enabled.
Note:
To enable this function on an Android phone, you need to add the app to the whitelist or auto-run list in the phone background so that the app always runs in the background. If the app is killed by the phone's background process, the watch will be disconnected from your phone, and you cannot receive app alerts on the watch.

4. Phone Call
Pair the watch with your phone, you can use the watch to dial and control the phone to make and receive calls. You need to keep the connection between the watch and the phone when using the phone call function.

5. Find Mobile/Watch
1. Keep the watch connected with your phone.
2. In App list > Find device, your watch will have tinkling sound.
3. Swipe right to preview the watch faces > Find phone, your phone will have tinkling sound.

6. Watch Face Gallery
Change Watch Faces
1.Wake up the watch face, and long press the watch face page to go to the watch face selection page.
2.Swipe left or right to preview the watch faces available to the watch, including built-in watch faces and synchronized online watch faces which you chose from app Dial market.



7. Shortcuts Control center
On the watch face page, swipe down to go to the control center for the following system functions.

Various functions with shortcuts
Swipe up/down on the watch face to go to the smart assistant page, which supports the easy use and view of various functions and information.

8. Activities and Health Exercise
The watch supports 33 sports modes, wake up the watch, and press the physical exercise page to start a new training measure recording.

View data:
During a workout, you can swipe up or down on the screen to view different data.
When you stop a workout, the workout data is not saved if the distance is too short or the workout time is too short.

9. Activity data
The watch automatically records your activity data, including steps, calories and distance.
When a target is achieved, the watch vibrates to congratulate you.

10. Heart Rate
Heart rate is an important indicator of physical condition. Highly-frequent heart rate measurement helps capture more heart rate changes and provide a reference for a healthy lifestyle.

Wake up the watch, Swipe the screen left or right, then select the heart rate app, tap to start measuring. You can also view measurement results for the whole day on app. Also you can go to Dafiit app >other >Health to choose turn on Full-day heart rate option, However, once turned on, the battery consumption will speed up, affecting the length of use, so please turn it on as needed.

11. Sleep
Keep the watch connected with your phone, the watch will automatically monitor sleep breathing quality when it detects that you wear the device during sleep.

12. SpO2
Blood oxygen saturation (SpO₂) is an important physiological parameter of respiration and circulation.

Wake up the watch, Swipe the screen left or right, then select the SpO2 app, tap to start measuring. You can also view measurement results for the whole day on app.

13. BP
Blood pressure is an important physiological parameter of respiration and circulation.

Wake up the watch, Swipe the screen left or right, then select the BP app, tip to start measuring. After measurement is complete, the result will be displayed on the watch. You can also view measurement results for the whole day on app.

14. Stress
Wake up the watch, Swipe the screen left or right, then select the Stress app, tap to start measuring.

After measurement is complete, the result will be displayed on the watch. You can also view measurement results for the whole day on app.

15. Multimedia Function Alarm
You can add alarms in the app and on the watch. Alarms can be repeated, enabled, or deleted. Tap alarms that are no longer needed to delete them. When the preset time for an alarm arrives, the watch will vibrate as a reminder. You can choose to nap or turn it off. If you choose to nap, it will vibrate again after 10 mins. You can only use this function 5 times per alarm.

Weather
You can check today's weather, wind, other information at any time.

The weather data needs to be synchronized through the mobile network. Therefore, you need to keep the watch connected to your phone to keep weather information up to date.

Play music
Swipe screen to find Play app, control music playback on the watch apps or phone apps during your workout.

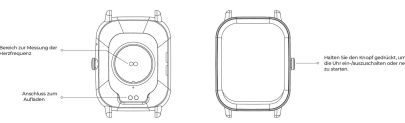
Stopwatch
The stopwatch begins counting time from zero. You can then perform the activity or task you want to time, and when you are finished, you can press the stop button. The stopwatch will then display the elapsed time between the start and stop points.

Camera
Keep the watch connected with your phone. In App list, turn on Shutter, and shake the watch, the device can control your camera to take photos.

Cycle Tracking
In App list, Turn on other > Health> Physiological cycle reminder to set period information. Swipe screen to find period app to check more details.



Benutzerhandbuch für SW203 (Deutsche Fassung)



1. Verbinden und koppeln
Scannen Sie mit Ihrem Telefon den folgenden QR-Code, laden Sie die Da Fit-App herunter und installieren Sie sie. Aktualisieren Sie die App nach Aufforderung auf die neueste Version, um ein optimales Nutzererlebnis zu gewährleisten. Lassen Sie das Telefon auf Bluetooth eingestellt.

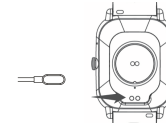


Go to app Device >Add device to connect device to your phone.

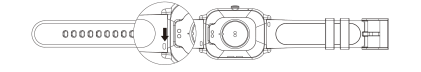
2. Erste Schritte
Einschalten
Drücken Sie lange auf den Knopf, um den Bildschirm einzuschalten und den Startbildschirm aufzurufen. Wenn das Einschalten der Uhr durch langes Drücken des Knopfes nicht funktioniert, laden Sie die Uhr auf und versuchen Sie es erneut.

Ausschalten
Wenn das Gerät eingeschaltet ist, halten Sie den Knopf 5 Sekunden lang gedrückt, um das Strommenü aufzurufen und die Uhr auszuschalten oder neu zu starten.

Aufladen
Dieses Produkt wird über ein magnetisches Ladekabel aufgeladen. Richten Sie den Ladeanschluss auf der Rückseite der Uhr auf die Metallkontakte der Ladestation aus und warten Sie, bis die Ladestandsanzeige auf dem Display der Uhr erscheint.
Achtung!
Verwenden Sie das Original-Ladekabel und achten Sie darauf, dass der Ladeanschluss trocken ist.



Tragen und Ersetzen des Armbands
Legen Sie das Armband so locker wie möglich an, damit die Haut atmen kann und der Sensor funktionieren kann.
Sie können das Armband während des Trainings straffen und danach lockern. Ziehen Sie das Armband entsprechend fest, wenn Ihre Uhr ständig am Handgelenk klebt oder keine Daten ausgibt.
Zum Wechseln des Armbands siehe die Abbildung unten:



Funktionen, die verfügbar sind, wenn die Uhr mit dem Telefon verbunden ist

3. App-Benachrichtigungen
Lassen Sie die Uhr mit Ihrem Telefon verbunden, um App-Benachrichtigungen auf Ihrer Uhr zu erhalten. Sie können auf der Zifferblattseite nach oben wischen, um die neuesten 8 Benachrichtigungen im Benachrichtigungszentrum anzuzeigen.

Einstellungsmethode:
Halten Sie die Uhr mit Ihrem Telefon verbunden, starten Sie die App und gehen Sie zu Benachrichtigungen. Hier können Sie Telefon/Nachrichten usw. auswählen, für die die App-Benachrichtigungsfunktion aktiviert werden soll.
Hinweis:
Um diese Funktion auf einem Android-Telefon zu aktivieren, müssen Sie die App zur Whitelist oder zur Liste für die automatische Ausführung im Hintergrund des Telefons hinzufügen, damit die App immer im Hintergrund ausgeführt wird. Wenn die App vom Hintergrundprozess des Telefons beendet wird, wird die Uhr von Ihrem Telefon getrennt, und Sie können keine App-Benachrichtigungen auf der Uhr empfangen.

4. Telefonanruf
Wenn Sie die Uhr mit Ihrem Telefon koppeln, können Sie mit der Uhr wählen und das Telefon steuern, um Anrufe zu tätigen und entgegenzunehmen. Sie müssen die Verbindung zwischen der Uhr und dem Telefon aufrechterhalten, wenn Sie die Telefonanruf-Funktion verwenden.

5. Handy/Uhr suchen
1. Lassen Sie die Uhr mit Ihrem Telefon verbunden.
2. In der App-Liste > Gerät suchen ertönt ein Klingelton auf Ihrer Uhr.
3. Wischen Sie nach rechts, um eine Vorschau der Zifferblätter anzuzeigen > Telefon suchen, Ihr Telefon gibt einen Klingelton aus.

6. Galerie der Zifferblätter
Ändern von Uhrgesichtern
Wecken Sie das Zifferblatt auf und drücken Sie lange auf die Zifferblattseite, um die Zifferblattauswahlseite aufzurufen.
Wischen Sie nach links oder rechts, um eine Vorschau der für die Uhr verfügbaren Zifferblätter anzuzeigen, einschließlich der integrierten Zifferblätter und der synchronisierten Online-Zifferblätter, die Sie im Markt der App Dial ausgewählt haben.



7. Tastaturkürzel Kontrollzentrum
Wischen Sie auf der Zifferblattseite nach unten, um das Kontrollzentrum für die folgenden Systemfunktionen aufzurufen.

Verschiedene Funktionen mit Tastenkombinationen
Wischen Sie auf dem Zifferblatt nach oben/unten, um zur Seite des intelligenten Assistenten zu gelangen, der die einfache Nutzung und Anzeige verschiedener Funktionen und Informationen unterstützt.

8. Aktivitäten und Gesundheit Übung
Die Uhr unterstützt 33 Sportmodi. Wecken Sie die Uhr auf und drücken Sie die Seite für körperliche Übungen, um eine neue Trainingsaufzeichnung zu starten. Aufzeichnung einer Messung.

Daten anzeigen:
Während eines Trainings können Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten wischen, um verschiedene Daten anzuzeigen.
Wenn Sie ein Training beenden, werden die Trainingsdaten nicht gespeichert, wenn die Distanz zu kurz oder die Trainingszeit zu kurz ist.

9. Aktivitätsdaten
Die Uhr zeichnet automatisch Ihre Aktivitätsdaten auf, einschließlich Schritte, Kalorien und Entfernung. Wenn Sie ein Ziel erreicht haben, vibriert die Uhr, um Sie zu beglückwünschen.

10. Herzfrequenz
Die Herzfrequenz ist ein wichtiger Indikator für die körperliche Verfassung. Eine häufige Messung der Herzfrequenz hilft dabei, mehr Veränderungen der Herzfrequenz zu erfassen und eine Referenz für einen gesunden Lebensstil zu liefern.

Wecken Sie die Uhr auf, wischen Sie auf dem Bildschirm nach links oder rechts, wählen Sie dann die Herzfrequenz-App aus und tippen Sie auf , um die Messung zu starten. Sie können auch die Messergebnisse für den ganzen Tag in der App einsehen. Sie können auch die Dafiit-App >Sonstiges >Gesundheit aufrufen, um die Option für die ganztägige Herzfrequenzmessung zu aktivieren. Sobald sie aktiviert ist, erhöht sich jedoch der Batterieverbrauch, was die Nutzungsdauer beeinträchtigt.

11. Schlaf
Lassen Sie die Uhr mit Ihrem Telefon verbunden. Die Uhr überwacht automatisch die Qualität der Schlafatmung, wenn sie erkennt, dass Sie das Gerät im Schlaf tragen.

12. SpO2
Die Sauerstoffsättigung des Blutes (SpO₂) ist ein wichtiger physiologischer Parameter für Atmung und Kreislauf.

Wecken Sie die Uhr auf, wischen Sie auf dem Bildschirm nach links oder rechts, wählen Sie dann die SpO2-App und tippen Sie auf , um die Messung zu starten. Sie können auch die Messergebnisse für den ganzen Tag in der App einsehen.

13. BLUTDRUCK
Der Blutdruck ist ein wichtiger physiologischer Parameter für Atmung und Kreislauf.

Wecken Sie die Uhr auf, wischen Sie auf dem Bildschirm nach links oder rechts, wählen Sie dann die Blutdruck-App und tippen Sie auf , um die Messung zu starten. Nachdem die Messung abgeschlossen ist, wird das Ergebnis auf der Uhr angezeigt. Sie können auch die Messergebnisse für den ganzen Tag in der App einsehen.

14. Stress
Wecken Sie die Uhr auf, wischen Sie auf dem Bildschirm nach links oder rechts, wählen Sie dann die Stress-App, tippen Sie auf , um die Messung zu starten.

Nachdem die Messung abgeschlossen ist, wird das Ergebnis auf der Uhr angezeigt. Sie können auch die Messergebnisse für den ganzen Tag in der App anzeigen.

15. Multimedia-Funktion Alarm
Sie können in der App und auf der Uhr Alarme hinzufügen. Alarme können wiederholt, aktiviert oder gelöscht werden. Tippen Sie auf Alarme, die Sie nicht mehr benötigen, um sie zu löschen.

Wenn die voreingestellte Zeit für einen Alarm erreicht ist, vibriert die Uhr zur Erinnerung. Sie können wählen, ob Sie ein Nickerchen machen oder den Alarm ausschalten möchten. Wenn Sie sich für ein Nickerchen entscheiden, vibriert die Uhr nach 10 Minuten erneut. Sie können diese Funktion nur 5 Mal pro Alarm verwenden.

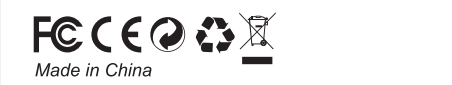
Wetter
Sie können jederzeit das aktuelle Wetter, den Wind und andere Informationen abrufen.

Die Wetterdaten müssen über das Mobilfunknetz synchronisiert werden. Daher müssen Sie die Uhr mit Ihrem Handy verbunden lassen, um die Wetterdaten auf dem neuesten Stand zu halten.
Musik abspielen
Streichen Sie über das Display, um die Play-App zu finden, und steuern Sie die Musikkwiedergabe in den Apps der Uhr oder des Telefons während des Trainings.

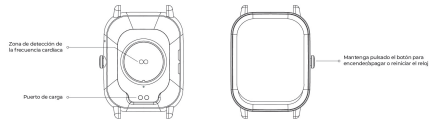
Stoppuhr
Die Stoppuhr beginnt mit dem Zählen der Zeit bei Null. Sie können dann die Aktivität oder Aufgabe ausführen, deren Zeit Sie messen möchten, und wenn Sie fertig sind, können Sie die Stoppaste drücken. Die Stoppuhr zeigt dann die verstrichene Zeit zwischen dem Start- und dem Stopppunkt an.

Kamera
Lassen Sie die Uhr mit Ihrem Handy verbunden. Schalten Sie in der App-Liste den Auslöser ein, und schütteln Sie die Uhr, damit das Gerät Ihre Kamera zum Aufnehmen von Fotos steuern kann.

Zyklusverfolgung
Schalten Sie in der App-Liste Andere > Gesundheit > Physiologische Zykluserinnerung ein, um Informationen zur Periode einzustellen. Wischen Sie über den Bildschirm, um die Perioden-App zu finden und weitere Details zu prüfen.



Manual del usuario de SW203 (Versión española)

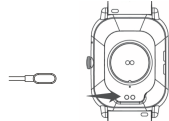


1. Conexión y emparejamiento
Utilice su teléfono para escanear el siguiente código QR, descargue e instale la aplicación Da Fit. Para obtener la mejor experiencia de usuario, actualiza la aplicación a la última versión cuando se te solicite. Mantén el Bluetooth del teléfono activado.

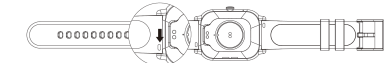


Ve a la aplicación Dispositivo > Añadir dispositivo para conectar el dispositivo a tu teléfono.
2. Puesta en marcha Encendido
Mantenga pulsado el botón para encender la pantalla e ir a la pantalla de inicio. Si no se enciende el reloj pulsando prolongadamente el botón, cargue el reloj e inténtelo de nuevo.

Apagar
Cuando el dispositivo esté encendido, mantenga pulsado el botón durante 5 segundos para ir al menú de encendido y apagar o reiniciar el reloj.
Carga
Este producto se carga mediante un cable de carga magnético. Alinee el puerto de carga de la parte posterior del reloj con los contactos metálicos de la base de carga y espere hasta que aparezca el indicador de nivel de carga en la pantalla del reloj.
Nota:
Utilice el cable de carga original y asegúrese de que el puerto de carga esté seco.



Ponerse y cambiar la correa del reloj
Póngase la correa con una holgura cómoda para permitir que la piel respire y que el sensor funcione. Puede ajustar la correa del reloj durante el entrenamien- to y aflojarla después. Apriete la correa adecuadamente si su reloj siempre está en su muñeca o no emite datos. Para cambiar la correa del reloj, consulte la siguiente ilustración:



Funciones disponibles cuando el reloj está conectado al teléfono

6. Galería de esferas
Cambiar las esferas del reloj
1. Active la esfera del reloj y mantenga pulsada la página de esferas del reloj para ir a la página de selección de esferas del reloj.
7. Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para previsualizar las esferas disponibles para el reloj, incluidas las incorporadas y las sincronizadas en línea que hayas elegido en el mercado de aplicaciones.



8. Accesos directos
Centro de control
En la página de la esfera del reloj, deslice el dedo hacia abajo para ir al centro de control de las siguientes funciones del sistema.
Varias funciones con accesos directos
Deslice el dedo hacia arriba/abajo en la esfera del reloj para ir a la página del asistente inteligente, que permite utilizar y ver fácilmente diversas funciones e información.

9. Actividades y Salud
Ejercicio
El reloj admite 33 modos de deporte, active el reloj y pulse la página de ejercicio físico para iniciar un nuevo entrenamiento. registro de medidas.
Ver datos:
Durante un entrenamiento, puedes deslizar el dedo hacia arriba o hacia abajo en la pantalla para ver diferentes datos. Cuando detienes un entrenamiento, los datos del entrenamiento, no se guardan si la distancia es demasiado corta o el tiempo de entrenamiento es demasiado corto.
10. Datos de actividad
El reloj registra automáticamente sus datos de actividad, incluyendo pasos, calorías y distancia. Cuando se alcanza un objetivo, el reloj vibra para felicitarle.
11. Frecuencia cardiaca
La frecuencia cardiaca es un indicador importante de la condición física. La medición frecuente de la frecuencia cardiaca ayuda a captar más cambios en la frecuencia cardiaca y proporciona una referencia para un estilo de vida saludable.

Encienda el reloj, deslice la pantalla hacia la izquierda o hacia la derecha, luego seleccione la aplicación de ritmo cardiaco, toque para iniciar la medición. También puedes ver los resultados de las mediciones de todo el día en la aplicación.

También puede ir a la aplicación Dafit > otros > Salud para activar la opción de frecuencia cardiaca durante todo el día. Sin embargo, una vez activada, el consumo de la batería se acelerará, lo que afectará a la duración del uso, así que actívela según sea necesario.
12. Dormir
Mantén el reloj conectado con tu teléfono, el reloj controlará automáticamente la calidad de la respiración durante el sueño cuando detecte que llevas puesto el dispositivo mientras duermes.
13. SpO2
La saturación de oxígeno en sangre (SpO2) es un importante parámetro fisiológico de la respiración y la circulación.
Encienda el reloj, deslice el dedo por la pantalla hacia la izquierda o la derecha, seleccione la aplicación SpO2 y toca para iniciar la medición. También puede ver resultados de las mediciones de todo el día en la app.

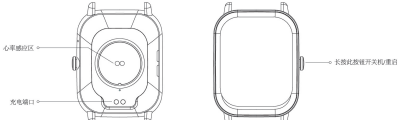
14. PA
La presión arterial es un importante parámetro fisiológico de la respiración y la circulación.
Encienda el reloj, deslice el dedo por la pantalla hacia la izquierda o hacia la derecha y seleccione la aplicación BP.
Una vez finalizada la medición, el resultado se mostrará en el reloj. También puede ver los resultados de medición para todo el día en la aplicación.
15. Estrés
Active el reloj, deslice la pantalla hacia la izquierda o hacia la derecha, seleccione la aplicación Estrés y pulse para iniciar la medición.

Una vez finalizada la medición, el resultado se mostrará en el reloj. También puede ver los resultados de las mediciones de todo el día en la aplicación.
16. Función multimedia
Alarma
Puedes añadir alarmas en la aplicación y en el reloj. Las alarmas pueden repetirse, activarse o eliminarse. Toque las alarmas que ya no necesite para eliminarlas.
Cuando llegue la hora preestablecida para una alarma, el reloj vibrará como recordatorio. Puedes elegir entre dormir la siesta o apagarla. Si elige la siesta, volverá a vibrar después de 10 minutos. Sólo puede utilizar esta función 5 veces por alarma.
Tiempo
Puede consultar el tiempo, el viento y otra información de hoy en cualquier momento.
Los datos meteorológicos deben sincronizarse a través de la red móvil. Por lo tanto, es necesario mantener el reloj conectado al teléfono para mantener actualizada la información meteorológica.
Reproducir música
Desliza el dedo por la pantalla para buscar la aplicación Play y controlar la reproducción de música en las aplicaciones del reloj o del teléfono durante el entrenamiento.

Cronómetro
El cronómetro empieza a contar el tiempo desde cero. A continuación, puedes realizar la actividad o tarea que quieras cronometrar y, cuando hayas terminado, puedes pulsar el botón de parada. El cronómetro mostrará el tiempo transcurrido entre los puntos de inicio y parada.
Cámara
Mantén el reloj conectado con tu teléfono. En la lista de aplicaciones, activa Obturador, y agita el reloj, el dispositivo puede controlar tu cámara para tomar fotos.
Seguimiento del ciclo
En la lista de aplicaciones, active otras > Salud> Recordatorio del ciclo fisiológico para configurar la información del periodo. Deslice el dedo por la pantalla para buscar la aplicación del periodo y comprobar más detalles.



SW203说明书 (中文版)



1. 连接和配对
手机扫描以下二维码，下载并安装 Da Fit 应用程序。以获得最佳用户体验，请根据提示将应用程序更新到最新版本。保持手机蓝牙处于开启状态。

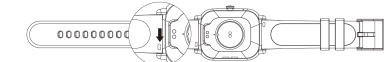


2. 启动
打开电源
长按按钮开机并进入开始屏幕，如果长按按钮无法开机，请给手表充电，然后再试一次。

关机
设备开启后，长按按钮 5 秒钟进入电源菜单，关闭或重启手表。
充电
本产品通过磁吸充电线充电。将手表背面的充电端口对准数据线上的金属触点，等待直到手表屏幕上出现充电指示灯。注意：使用原装充电线并确保充电端口干燥。



佩戴和更换表带
将表带佩戴在舒适的松紧度上，以便皮肤呼吸和传感器发挥作用。运动时可收紧表带，运动后再松开。如果您的手表总是戴在手腕上或无法输出数据，请适当收紧表带。更换表带，请参阅下图：



手表与手机连接后可使用的功能

3. Alertas de aplicaciones
Mantén el reloj conectado con tu teléfono para recibir alertas de aplicaciones del teléfono en tu reloj. Puedes deslizar el dedo hacia arriba en la página de la esfera del reloj para ver las últimas 8 alertas en el Centro de notificaciones.
Método de configuración:
Mantén el reloj conectado con el teléfono, inicia la aplicación y ve a Notificación. Aquí puedes seleccionar Teléfono/Mensajes, etc., para los que se debe activar la función de alertas de aplicaciones.
Nota:
Para activar esta función en un teléfono Android, es necesario añadir la aplicación a la lista blanca o a la lista de ejecución automática en segundo plano del teléfono para que la aplicación se ejecute siempre en segundo plano. Si la app es eliminada por el proceso en segundo plano del teléfono, el reloj se desconectará de tu teléfono y no podrás recibir alertas de apps en el reloj.
4. Llamada telefónica
Empareje el reloj con su teléfono, puede utilizar el reloj para marcar y controlar el teléfono para hacer y recibir llamadas. Debe mantener la conexión entre el reloj y el teléfono cuando utilice la función de llamada telefónica.
5. Buscar móvil/reloj
1. Mantenga el reloj conectado con el teléfono.
2. En Lista de aplicaciones > Buscar dispositivo, tu reloj emitirá un sonido de tintineo.
3. Desliza el dedo hacia la derecha para previsualizar las esferas del reloj > Buscar teléfono, tu teléfono emitirá un sonido de tintineo.

6. 表盘图库
更换表盘
1. 唤醒手表屏幕，长按手表屏幕页面进入手表表盘选择页面。
2. 向左或向右滑动，预览手表可用的表盘，包括内置表盘和从 app 表盘市场选择的同步在线表盘。



7. 快捷键
控制中心
在手表屏幕页面，向下滑动可进入控制中心，使用以下系统功能。
带快捷方式的各种功能
在手表屏幕向上/向下轻扫，进入智能助手页面，支持轻松使用 and 查看各种功能和信息。

8. 运动与健康
运动
支持 33 种运动模式，唤醒手表并点击体育锻炼页面即可开始新的训练。
测量记录。
查看数据:
在运动过程中，您可以上下滑动屏幕查看不同的数据。停止锻炼时，如果距离太短或锻炼时间太短，则不会保存锻炼数据。

9. 活动数据
手表会自动记录您的活动数据，包括步数、卡路里和距离。当达到目标时，手表会震动向您表示祝贺。

10. 心率
心率是衡量身体状况的重要指标。高频率地测量心率有助于捕捉更多的心率变化，为健康的生活方式提供参考。

唤醒手表，左右滑动屏幕，然后选择心率应用程序，点击开始测量。您还可以在应用程序上查看全天的测量结果。此外，您还可以进入 dafit 应用程序，点击其他设置 > 健康，选择开启全天心率选项，但开启后电池消耗会加快，影响使用时长，请根据需要开启。

11. 睡眠
将手表与手机保持连接。当检测到您在睡眠时佩戴手表时，手表会自动监测睡眠呼吸质量。

12. 血氧饱和度
血氧饱和度 (SpO2) 是呼吸和循环的重要生理参数。
唤醒手表，左右滑动屏幕，然后选择 SpO2 应用程序，点击开始测量。您还可以在应用程序上查看全天的测量结果。

13. 血压
血压是呼吸和循环的重要生理参数。
唤醒手表，左右滑动屏幕，然后选择血压应用程序，按提示开始测量。测量完成后，结果将显示在手表上，您还可以在应用程序上查看全天的测量结果。

14. 压力
唤醒手表，左右滑动屏幕，然后选择 "压力" 应用程序，点击开始测量。

测量完成后，结果将显示在手表上。您还可以在应用程序上查看全天的测量结果。

15. 多媒体功能
闹钟
您可以在应用程序和手表上添加闹钟，闹钟可以重复、启用或删除，轻按不再需要的闹钟可将其删除。

到了闹钟的预设时间，手表会震动提醒。您可以选择小睡或关闭。如果选择小睡，10 分钟后手表会再次震动，每个闹钟只能使用该功能 5 次。

天气预报
您可以随时查看今天的天气、风力和其他信息。

天气数据需要通过移动网络同步，因此，您需要将手表与手机保持连接，以便及时更新天气信息。

播放音乐
滑动屏幕找到播放应用程序，在播放过程中控制手表应用程序或手机应用程序上的音乐播放。

秒表
秒表从零开始计时，然后，您可以进行想要计时的活动或任务，完成后，您可以按下停止按钮，秒表将显示起始点和停止点之间的耗时。

照相机
手表与手机保持连接，在应用程序列表中，点击拍照控制，然后晃动手表，手表就能控制相机拍照。

生理周期提醒
在应用程序列表中，点击其他设置 > 健康 > 生理周期提醒，设置生理周期信息，滑动手表屏幕找到生理期应用程序，查看更多详情。



This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Any Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

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