

## Handleiding

### Eterna



Copyright verklaring: © Smartwatchmagazijn.nl. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## Inhoudsopgave

Waarschuwing bij ingebruikname	3
Gebruik smartwatch	3
App installeren	3
Smartwatch en app met elkaar verbinden	4
Persoonlijk profiel & doelen instellen in app	4
Dragen	5
Aan- en uitzetten	5
Opladen	5
Bediening	5
Meeteenheden instellen	6
Automatische vergrendeling instellen	6
Helderheid display instellen	7
Meldingen & Notificaties smartphone instellen	7
Bellen & gebeld worden	8
Favoriete contacten	8
Hartslagmeting instellen	9
Herinnering om te drinken instellen	10
Wijzerplaat instellen	11
Meldingen & Notificaties smartphone bekijken	11
Muziekbediening smartphone	12
Camerabediening smartphone	12
Temperatuur weergave	12
Gezondheidsfuncties gebruiken	13
Sportfuncties gebruiken	13
Koppelen met Google Fit	13
Resetten naar fabrieksinstellingen	14
Problemen	14

## Waarschuwing bij ingebruikname

Ondanks dat de smartwatch bepaalde gezondheidswaarden meet, is het geen medisch apparaat en mag het ook niet zodanig gebruikt worden. Overleg bij medische aandoeningen altijd met je huisarts.

## Gebruik smartwatch

De smartwatch heeft een IP67 classificering. Kijk [hier](#) voor een uitleg en juist gebruik in combinatie met stof en water.


## App installeren


De smartwatch werkt i.c.m. de **Da Fit** app die in de Google Play store (Android 5.0 en hoger) of App store (IOS 9.0 en hoger) gratis gedownload kan worden. Scan onderstaande QR-code voor het downloaden van de app.



## Smartwatch en app met elkaar verbinden

Voordat de smartwatch gebruikt kan worden moet deze eerst via bluetooth verbonden worden met de app. Op deze manier kan alle informatie tussen de smartwatch, smartphone en app met elkaar gesynchroniseerd worden.


 *Het is van groot belang om de app alle **toestemmingen** te geven waar om gevraagd wordt bij de installatie. Wanneer dit niet gebeurt dan heeft dit invloed op de **werking** van de smartwatch.*

- Open de app op de smartphone
- Selecteer het icoon met het horloge 
- Kies "Een apparaat toevoegen"
- Sta toe dat de app je locatie gebruikt
- Selecteer "H23" (dit is de fabrieksnaam van de smartwatch)
- Geef toestemming tot gebruik van de bluetooth
- Als de verbinding tussen de app en smartwatch succesvol gemaakt is dan:
  - Is in de app te zien dat de smartwatch en app met elkaar verbonden zijn (De tekst "aangesloten" + H23 is zichtbaar in de app bovenin het scherm onder de tab "device")
  - Loopt de tijd van de smartwatch gelijk aan de tijd van de smartphone



## Persoonlijk profiel & doelen instellen in app

Voor een juiste meting van alle waarden is het belangrijk dat het persoonlijk profiel goed en volledig ingevuld is.

- Selecteer het icoon met het poppetje 
- Selecteer "Profiel"
- Vul Geslacht, Geboortejaar, Lengte, Gewicht en Staplengte in
- Klik linksboven op het pijltje om terug te gaan
- Selecteer "Doel" en kies een persoonlijk doel voor het aantal te nemen stappen per dag

## Dragen

1. Draag de smartwatch achter het polsbeentje
2. Zorg dat het bandje strak genoeg om de pols zit
3. Zorg dat de sensoren aan de onderkant van de smartwatch goed contact kunnen maken met de huid

## Aan- en uitzetten

- Inschakelen: Druk de bovenste knop aan de zijkant 3 seconden in
- Uitschakelen: Houdt de knop aan de zijkant 3 seconden ingedrukt en kies voor het vinkje
- Of veeg via het beginscherm op het horloge van boven naar beneden
- Klik op het symbool met het "tandwiel"je"
- Scrol naar beneden tot je "Power off" ziet staan
- Selecteer het vinkje

## Opladen


- Laad de smartwatch voor gebruik eerst volledig op ( $\pm$  2 uur)
- Verbind de contactpunten van de USB-oplaadkabel met de contactpunten van de smartwatch achterop het horloge
- Verbind de USB-oplaadkabel met een USB-oplader of USB-poort van de computer

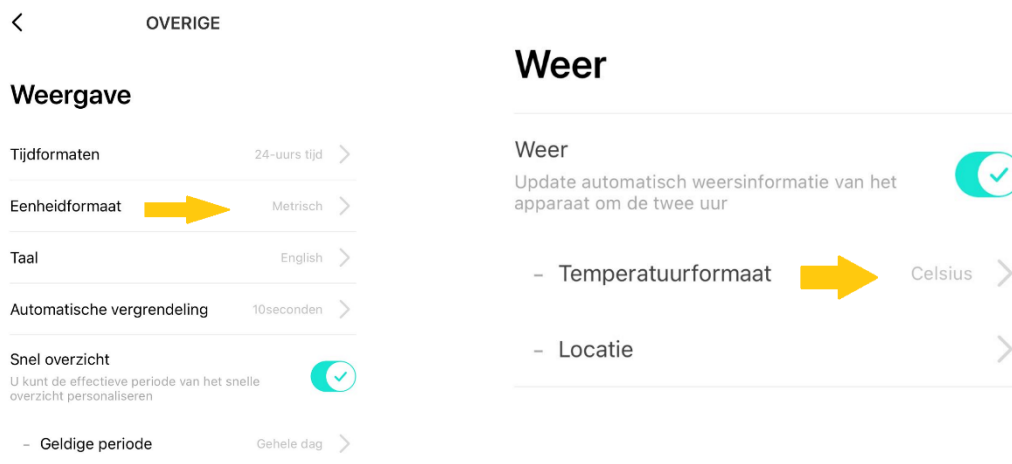
## Bediening

- Druk kort op de knop aan de zijkant om het display aan of uit te zetten
- Veeg (horizontaal of verticaal) over het display om de verschillende menu opties te openen
- Veeg vanaf het beginscherm van links naar rechts om het submenu te openen
- Druk opnieuw op de knop aan de zijkant om terug te keren naar het beginscherm of veeg van links naar rechts om 1 stap terug te gaan in het menu

## Meeteenheden instellen


De gemeten eenheden kunnen verschillend worden weergegeven.

- Open de app
- Selecteer het icoon met het horloge 
- Selecteer "Overige"
- Selecteer "Eenheidformaat" voor het instellen van metrisch of imperiale eenheden.
- Scrol verder naar beneden naar om de temperatuur eenheid in te stellen



## Automatische vergrendeling instellen

Om de batterij te sparen gaat het display automatisch uit. Je kan het aantal seconden instellen dat het display automatisch uitgaat.

- Open de app
- Selecteer het icoon met het horloge 
- Selecteer "Overige"
- Kies bij "Automatische vergrendeling" na hoeveel seconden het scherm zich uitschakelt

**Let op:** Langere schermtijd zorgt voor sneller verbruik van de batterij.


## Helderheid display instellen

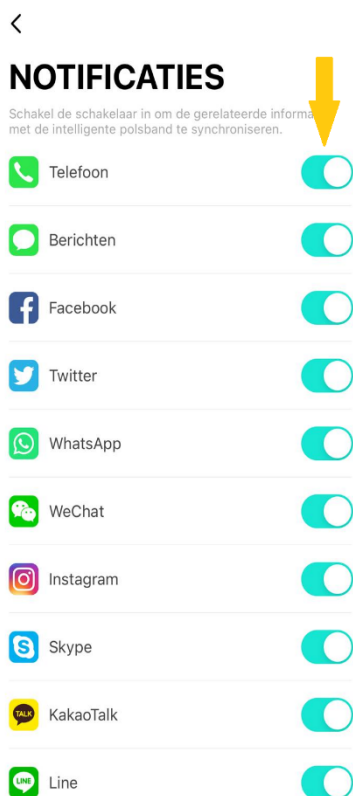
De helderheid van het display kan naar wens ingesteld worden.

- Veeg vanuit het beginscherm van boven naar beneden over het display
- Druk een op het icoontje van het zonnetje
- Iedere keer als je hierop drukt verschijnt een extra zonnestraal, hoe
- meer stralen hoe helderder het scherm
- Druk op de knop aan de zijkant om naar het beginscherm te gaan

## Meldingen & Notificaties smartphone instellen

Je kan zelf bepalen welke meldingen (oproepen, sms) & notificaties (apps) je wilt ontvangen op de smartwatch. Dit kan je instellen in de app.

- Open de app
- Selecteer het icoon met het horloge 
- Selecteer "Notificaties"
- Zet het schuifje naar rechts om een melding/notificatie te ontvangen of naar links om dit uit te zetten.




## Bellen & gebeld worden

Het horloge bied je de mogelijkheid om inkomende oproepen op te nemen en zelf te bellen.

- Om uitgaand te bellen veeg je vanaf het begindisplay van boven naar beneden
- Klik op het symbool met het "tandwiel"je
- Scrol naar beneden tot je "Phone call: on" ziet staan. Als je dit ziet staan hoef je verder niks te doen. Zie je "Phone call: off" dan moet je er een keer op klikken zodat je "Phone call: on" te zien krijgt
- Om te bellen veeg je vanaf het beginscherm van links naar rechts en klik je op het telefoon symbool
- Nu zie je op je horloge de opties "Recent call" "Dial Pad" en "Contacts"
- Kies "Contacts" om 1 van de opgeslagen contacten te bellen of "Dial Pad" om zelf het nummer in te toetsen of "Recent" om eerdere inkomende of uitgaande gesprekken terug te zien

## Favoriete contacten


Om ervoor te zorgen dat je sneller je favoriete contacten kunt bellen heeft de smartwatch de optie om 8 contactpersonen op te slaan.

- Open de app
- Selecteer het icoon met het horloge 
- Selecteer "Favoriete Contacten"
- Klik op "Toevoegen"
- Kies de contacten (max. 8) uit de lijst die je wilt toevoegen
- De contactpersonen worden nu automatisch op de smartwatch opgeslagen als favoriet



## Hartslagmeting instellen

De smartwatch kan om de zoveel minuten automatisch de hartslag meten en de gemeten waarden registreren. Het aantal minuten kun je instellen in de app.

- Open de app
- Selecteer het icoon met het horloge 
- Selecteer "Overige"
- Bij "Hartslag gehele dag" kun je om de 5, 10, 20 of 30 minuten selecteren.

## Gezondheid

Hartslag gehele dag



Sluiten >

Herinneringen om te bewegen

Sedentaire herinnering werkt alleen van 10:00 tot 22:00 uur



Hartslagwaarschuwing

Uw hartslaglimiet is standaard ingesteld op 197 BPM



Herinnering fysiologische cyclus

Er zijn drie soorten herinneringsmodi: menstruatiebeheer, zwangerschapsconditionering en gezondheid van het geslacht.



Drink waterherinnering

Het wordt aanbevolen om dagelijks minimaal 1630 ml water te drinken



## Herinnering om te drinken instellen

De drink herinneringsfunctie zorgt ervoor dat je automatisch wordt herinnerd om op tijd te drinken.

- Open de app
- Selecteer het icoon met het horloge 
- Selecteer "Overig"
- Zet het schuifje naar rechts achter "Drink waterherinnering" om deze functie aan te zetten of naar links om het uit te zetten
- Stel de tijdsperiode en interval in voor de herinnering


## Bewegingsherinnering instellen

De beweeg herinneringsfunctie zorgt ervoor dat je automatisch wordt herinnerd om op tijd even te bewegen bij lang zitten.

- Open de app
- Selecteer het icoon met het horloge 
- Selecteer "Overige"
- Zet het schuifje naar rechts achter "Herinneringen om te bewegen" om deze functie aan te zetten of naar links om het uit te zetten
- Deze functie werkt alleen van 10.00 tot 22.00 uur

## Alarm instellen

In de app kan je 1 of meerdere alarmen instellen ter herinnering zodat je bepaalde zaken niet vergeet.

- Open de app
- Selecteer het icoon met het horloge 
- Selecteer "Alarmen"
- Klik op 00:00 om een tijd te selecteren waarop het alarm af moet gaan
- Zet het schuifje naar rechts achter de tijd om het alarm te activeren

## Wijzerplaat instellen

De weergave van de wijzerplaat kan naar wens ingesteld worden.

- Druk 2 seconden op het beginscherm tot de huidige weergave kleiner wordt
- Veeg horizontaal over het display om een andere wijzerplaat te selecteren
- Druk 1x kort op het display om de gewenste wijzerplaat in te stellen

Via de app kun je een eigen gepersonaliseerde wijzerplaat instellen:

- Open de app
- Selecteer het icoon met het horloge
- Onder "Wijzerplaten" kun je van rechts naar links bewegen
- Klik op het + teken om een reeds bestaande wijzerplaat te kiezen
- Of kies de 1ste wijzerplaat onder "Wijzerplaten" en klik op bewerken
- Selecteer "Kies uit album"
- Kies vervolgens een foto uit je fotoalbum
- Klik rechtsonder op "Gedaan"
- Nu kom je weer terug in het overzicht en klik je rechtsboven op "Opslaan" waarna de afbeelding gesynchroniseerd wordt naar je smartwatch

## Meldingen & Notificaties smartphone bekijken

Op het display zijn de ontvangen meldingen & notificaties te bekijken.

- Veeg van beneden naar boven over het display om deze functie te openen op de smartwatch
- Veeg van beneden naar boven over het display om de meldingen te selecteren
- Druk 1x op het display om de melding te lezen
- Veeg van links naar rechts om 1 stap terug te gaan in het menu of druk op de knop aan de zijkant om terug te gaan naar het beginscherm

## Muziekbediening smartphone

Het is mogelijk om de muziekspeler app op de smartphone te bedienen via de smartwatch.

- Veeg van links naar rechts en kies voor het symbool met de muzieknoot
- Kies voor Play/stop of voor volgende/vorige nummer
- Veeg van links naar rechts over het display om 1 stap terug te gaan in het menu of druk op de knop aan de zijkant om terug te gaan naar het beginscherm

## Camerabediening smartphone

Met de smartwatch is het mogelijk om de camera van de smartphone te bedienen.

- Open de app
- Veeg van links naar rechts en kies voor het symbool met de camera
- Druk op de knop in het display van de smartwatch om een foto te nemen
- Druk op de knop aan de zijkant om terug te gaan naar het beginscherm

## Temperatuur weergave

Je hebt de optie om de buiten temperatuur af te lezen op je smartwatch.

- Zorg dat er een weer app op je telefoon is geïnstalleerd en dat deze altijd op de achtergrond werkt (Android: Instellingen → Algemeen → ververs op achtergrond, Apple: Instellingen > Privacy >Achtergrond-apps)
- Open de Da Fit app en zorg dat deze app ook altijd op de achtergrond werkt
- Veeg van rechts naar links op je smartwatch tot je bij “Weather” uitkomt
- De temperatuur wordt hier nu getoond. Wanneer dit niet het geval is zet het horloge dan een keer opnieuw uit en aan

## Gezondheidsfuncties gebruiken

De smartwatch meet en registreert diverse gezondheidsfuncties. Het aantal stappen, hartslag en slaap wordt automatisch gemeten. De overige functies moeten handmatig geactiveerd worden voor een meting.

- Veeg vanuit het beginscherm van links naar rechts zodat je in het submenu komt
- Scroll door het menu tot de gewenste functie en klik hierop om een meting te starten
- Druk op de knop aan de zijkant om terug te gaan naar het beginscherm


## Sportfuncties gebruiken

De smartwatch heeft diverse sportfuncties die jou inzicht geven in je sportieve prestaties.

- Druk op de onderste knop om in het sportmenu te komen
- Veeg van beneden naar boven om door het menu met activiteiten te gaan
- Druk op de gewenste activiteit om de activiteit te starten
- Druk op de knop aan de zijkant om de activiteit te stoppen of te pauzeren

## Koppelen met Google Fit

Met Google Fit kun je al je fitnessgegevens bijhouden in je Google-account en deze delen met de andere apps en apparaten die je gebruikt om gezond te blijven.

- Open de Da Fit app
- Selecteer het icoon met het poppetje 
- Selecteer "Gezondheid"
- Volg de instructies op het scherm om de app te koppelen aan Google Fit

## Resetten naar fabrieksinstellingen

Wanneer de smartwatch niet goed werkt of opnieuw ingesteld moet worden, dan kan deze gereset worden naar de fabrieksinstellingen.

- Veeg vanuit het beginscherm van boven naar beneden
- Selecteer het "Tandwiel"je"
- Veeg van beneden naar boven door het menu tot je bij de optie "Phone Reset" komt
- Bevestig het resetten met het vinkje of annuleer met het kruisje

## Problemen

Indien je problemen ervaart met de smartwatch, doorloop dan onderstaand stappenplan:

1. Kijk [hier](#) op onze Veelgestelde Vragen pagina voor een oplossing onder het kopje "Smartwatch & Gebruik"
2. Neem bij aanhoudende problemen [contact](#) met ons op en lever ons de gevraagde/ zo veel mogelijk informatie aan voor een zo duidelijk mogelijk beeld