

4G health watch

EN

1. Package Contents

Watch	Charging Cable	Quick Start Manual
		

2. How to Operate

2.1 Powering on Your Watch

Long press the power key to turn on your watch . Please make sure to fully charge the watch first if it Doesn' t turn on.

2.2 Charging your watch

Properly attach the magnetic charging base to the back of the watch,align the metal contacts on the back of the watch with the gold pin on the charging base while placing, then plug the USB end into a USB port on computer, charging dock or power bank for charging.



Input current: <0.6A

Input voltage: DC 5V

Charging time: about 2 hours

LED indicator

Charging: Purple indicator light flashes continuously.

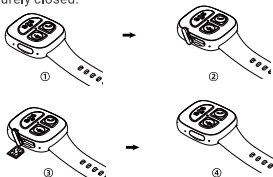
Fully charged: Purple indicator light stays on constantly.

Notes:

- ① It is recommended to use the universal charger with certification mark on the market.
- ② Please keep the charging port dry before charging.
- ③ When the watch voice broadcasts "Low battery please charge," it indicates that the watch battery is critically low. To prevent it from shutting down, please recharge the watch promptly.

2.3 How to insert or remove the SIM card?

- (1) Turn off the watch, then use your fingernail to rotate and open the SIM card cover.
- (2) When inserting the SIM card, please follow the markings on the SIM card (chip facing up, notch facing inward) and gently push the SIM card into the slot.
- (3) Rotate the SIM card cover back into place and ensure it is securely closed.

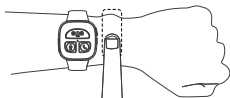


Notes:

- ① The slot is designed to prevent reverse insertion to a certain extent, but it does not prevent oblique insertion, so please make sure to align the direction when inserting the card.
- ② The watch adopts a pop-up card slot. When removing the card, simply push the SIM card lightly into the slot, then release it, and it will pop out. Do not force it out.

2.4 Wearing Your Watch

- (1) For optimized tracking of the measured values, we recommend wearing the watch with one finger's width below your wrist bone.
- (2) Please make sure the watch is fairly snug against your skin and does not slide up or down your wrist during exercise.



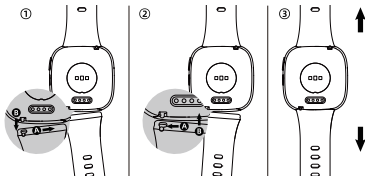
2.5 How to Operate

	Long Press	Short Press	Power Key 
Power Key	● Power on/off ● Voice prompt	/	
	Emergency SOS	Voice prompt	
	/	● End the call ● Voice prompt ● Health measurement	
	Make a call to a contact	● Answer the call ● Voice prompt	

2.6 Replacing the Strap

Please choose the strap with a width of 27mm if you want to replace it.

- (1) Remove the strap from the watch by sliding the snap lock on the strap.
- (2) Align the new strap with the watch and buckle the strap in.



2.7 APP

(1) Downloading

IOS users can download the app from the App Store, Android users can download the 'CareFit' app from the Google Play Store, or scan the QR code below for download.



(2) Pairing

- 1) Open APP, register an account, and truthfully fill in your personal information (height, weight, date of birth);
- 2) Click "Device" > "4G Watch"
- 3) Scan the QR code attached to the packaging box to bind the watch.

Notes:

- ① To ensure successful data transfer to the App, please insert a functional SIM card into the smartwatch first (a SIM card is required for time synchronization).
- ② The default language of the watch is English, and you can switch languages through the app.

(3) Firmware Upgrade

When there is an new firmware version, there will be a notification in the app. Go to the "Device" interface of the app and select firmware upgrade.

3. Main Feature

3.1 Health Measurement

To wear the watch correctly, briefly press the watch's voice button and follow the voice prompts to enter health measurement mode (the watch will sequentially measure heart rate, blood oxygen, blood pressure, stress level, and body temperature). During the measurement process, the watch's indicator light will remain blue. After the measurement is complete, follow the voice prompts to sync the data with the app and view the measurement results.

Notes:

For the first blood pressure measurement, please calibrate the watch with a home blood pressure monitor.

3.2 Heart Rate Monitoring

- (1) Built-in PPG heart rate sensor coupled with HR algorithm, the watch can accurately monitor your heart rate during wearing.
- (2) Heart Rate Alert: Supports setting heart rate alert range through the app. Once set successfully, the watch will emit a voice prompt when the detected heart rate value is outside the set range.

Notes:

The light signal transmission might be blocked if your skin is too dark or with excess hair, or improper wearing also may lead to measurement failure.

3.3 Heart Health and Scientific Sleep

- (1) Open the app, tap "Device" > "24h Heart Health", and toggle the feature on or off as needed.
- (2) When this function is turned on, the watch will automatically monitor the heart health at night. If you wear the watch for more than 6 hours, you can view a scatter chart of your heart health after synchronizing your data with the watch on the App. The measurement results are for reference only, and can not be used as a basis for clinical diagnosis.
- (3) When this function is turned on, if you wear the watch to sleep between 8:00pm and 9:00 am the next morning, you can check REM sleep and other sleep data after synchronizing your data with the watch on the APP, so as to know about your sleep status.

Notes:

- ① When this function is turned on, the heart rate indicator light will remain on during sleep, which may shorten the device's battery life.

- ② The sleep monitor will stop recording within 5-10 minutes after you wake up to move.
- ③ The watch will not record daytime sleep data.

3.4 Voice Communication

The watch supports making and receiving calls independently with a SIM card. Press the call button on the watch, and follow the voice prompts to select the contact you want to call.

Long-pressing the call button directly will default to dialing the first contact number.



Note:

The contacts of the watch address book need to be set in the APP. Open the App> "Device"> "Contacts"> "+">, add contacts. (A maximum of 8 contacts can be added.)

4. More Information

4.1 Water Resistance Instruction

The water resistance rating: **IP67**

The water resistance performance of the device is not permanently valid, it may diminish as time passes. The device can be used during washing hands, rain or swimming in the shallow water, but not support hot water shower, diving, sauna, etc. Do not let the product come into contact with sea water.

4.2 Device Care

- (1) Do not press the key on the device while it is underwater.
- (2) Do not drop or impact the watch.
- (3) Do not use any sharp objects to clean the device.
- (4) Avoid exposing the device to extreme temperatures that are either too cold or too hot for an extended period, as this may cause permanent damage.
- (5) Prevent the product from coming into contact with seawater.

- Gently wipe the device using a cotton cloth with a mild neutral detergent.
- After each training session, please rinse the watch with clean water.



Reloj de salud 4G

ES

1. Contenido del paquete

Reloj	Cable de carga	Manual de inicio rápido
		 Reloj de salud 4G

2. Cómo operar

2.1 Encender el reloj

Mantenga presionada la tecla de encendido para encender el reloj. Primero, asegúrese de cargar por completo el reloj en caso de que no se encienda.

2.2 Cargar el reloj

Conecte correctamente la base de carga magnética a la parte posterior del reloj, luego conecte el extremo USB a un puerto USB de su ordenador, base de carga o batería para cargar.



Corriente de entrada: <0.6A

Voltaje de entrada: DC 5V

Tiempo de carga: aproximadamente 2 horas

Indicador LED

Cargando: La luz indicadora morada parpadea continuamente.

Carga completa: La luz indicadora morada permanece encendida constantemente.

Nota:

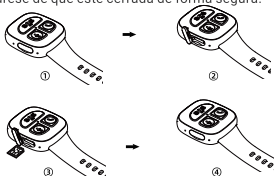
- ① Se recomienda utilizar un cargador universal de con marca de certificación.
- ② Por favor, mantenga el puerto de carga seco antes de cargarlo.
- ③ Cuando el reloj emite el mensaje de voz "Batería baja por favor cargue", indica que la batería del reloj está críticamente baja. Para evitar que se apague, por favor cargue el reloj rápidamente.

2.3 ¿Cómo insertar o quitar la tarjeta SIM?

(1) Apague el reloj y luego use su uña para girar y abrir la cubierta de la tarjeta SIM.

(2) Al insertar la tarjeta SIM, siga las marcas en la tarjeta SIM (chip hacia arriba, muesca hacia adentro) y empuje suavemente la tarjeta SIM en la ranura.

(3) Gire la cubierta de la tarjeta SIM de nuevo a su lugar y asegúrese de que esté cerrada de forma segura.

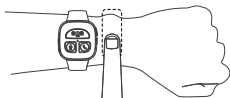


Notas:

- ① La ranura está diseñada para evitar la inserción inversa hasta cierto punto, pero no evita la inserción oblicua, así que asegúrese de alinear la dirección al insertar la tarjeta.
- ② El reloj adopta una ranura de tarjeta emergente. Al retirar la tarjeta, simplemente empuje la tarjeta SIM suavemente en la ranura, luego suéltela y saldrá. No la fuerce hacia afuera.

2.4 Usar el reloj

- (1) Para un seguimiento optimizado de los valores de medición, recomendamos llevar el reloj a la distancia del ancho de un dedo desde el hueso de la muñeca.
- (2) Asegúrese de ajustar bien el reloj a la piel y que no se deslice hacia arriba o hacia abajo por la muñeca mientras practica ejercicio.



2.5 Navegar por el reloj

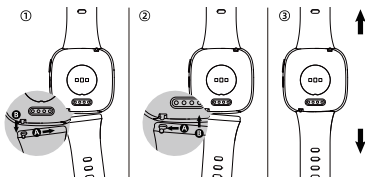
	<i>Pulsación larga</i>	<i>Pulsación corta</i>	Tecla de encendido 
Tecla de encendido	● Encender o apagar o reiniciar ● Voice prompt	/	
	SOS de emergencia	Indicación de voz	
	/	● Finalizar la llamada ● Indicación de voz ● Medición de salud	
	Realizar una llamada a un contacto	● Contestar la llamada ● Indicación de voz	

2.6 Reemplazar de la correa

Elija una correa de 27mm de ancho si desea reemplazarla.

(1) Extraiga la correa del reloj deslizando el cierre a presión de la correa.

(1) Alinee la correa nueva con el reloj y abróchese.



2.7 APP

(1) Descargar la aplicación

Los usuarios de IOS pueden descargar la aplicación 'iCareFit' desde la App Store, los usuarios de Android pueden descargar la aplicación 'CareFit' desde la Google Play Store o escanear el código QR a continuación para descargarla.



(2) Emparejar el reloj con su teléfono

Después de cumplir la descarga de la APP, compla la conexión del reloj de pulsera con el teléfono celular según

las instrucciones de operación siguientes:

- 1) Abra la APP, registre una cuenta, rellene sus datos personales según la situación real (altura, peso, año y mes de nacimiento);
- 2) Haga clic en "Dispositivo" > "Reloj 4G"
- 3) Escanee el código QR adjunto a la caja de embalaje para vincular el reloj.

Notas:

- ① Para asegurar una transferencia de datos exitosa a la aplicación, por favor inserte primero una tarjeta SIM funcional en el reloj inteligente (se requiere una tarjeta SIM para la sincronización de la hora).
- ② El idioma predeterminado del reloj es inglés, y puedes cambiar de idioma a través de la aplicación.

(3) Actualización del firmware

Cuando se lance una nueva versión de firmware, se le notificará en la aplicación. Acceda a la interfaz "Dispositivo" de la aplicación y seleccione la actualización del firmware. Una vez realizada la actualización con éxito, hay que pulsar el botón de encendido para encender el reloj.

3. Características principales

3.1 Medición de salud

Para llevar correctamente el reloj, presione brevemente el botón de voz del reloj y siga las indicaciones de voz para entrar en el modo de medición de salud (el reloj medirá secuencialmente la frecuencia cardíaca, el oxígeno en la sangre, la presión arterial, el nivel de estrés y la temperatura corporal). Durante el proceso de medición, la luz indicadora del reloj permanecerá azul. Después de completar la medición, siga las indicaciones de voz para

sincronizar los datos con la aplicación y ver los resultados de la medición.

Precaución:

Para la primera medición de la presión arterial, calibre el reloj con un monitor de presión arterial doméstico.

3.2 Monitoreo de la frecuencia cardíaca

(1) El reloj de pulsera utiliza el sensor de ritmo cardíaco de PPG, que puede monitorizar el ritmo cardíaco de forma precisa junto con el algoritmo de ritmo cardíaco.

(2) Alerta de frecuencia cardíaca: Compatible con el ajuste del rango de alerta de frecuencia cardíaca a través de la aplicación. Una vez configurado correctamente, el reloj emitirá una indicación de voz cuando el valor de la frecuencia cardíaca detectado esté fuera del rango establecido.

Nota:

la transmisión de la señal de luz puede bloquearse si tiene la piel muy oscura o demasiado cabello, y el uso inadecuado también puede provocar fallos de medición.

3.3 Monitorización del sueño

(1) Abra la aplicación, toque "Dispositivo" > "Salud cardíaca las 24 horas" y active o desactive la función según sea necesario.

(2) Cuando esta función está activada, el reloj monitoriza automáticamente la salud cardíaca durante la noche. Si lleva puesto el reloj durante más de 6 horas, puede ver un gráfico de dispersión de su salud cardíaca después de sincronizar sus datos con el reloj en la aplicación. Los resultados de la medición son solo de referencia y no pueden utilizarse como base para un diagnóstico clínico.

(3) Cuando esta función está activada y lleva puesto el reloj entre las 20:00 y las 9:00 de la mañana siguiente, puede comprobar el sueño REM y otros datos de sueño después de sincronizar sus datos con el reloj en la aplicación, para conocer su estado de sueño.

Nota:

- ① Cuando esta función está activada, la luz indicadora de frecuencia cardíaca permanecerá encendida durante el sueño, lo que puede acortar la duración de la batería del dispositivo.
- ② El monitor de sueño dejará de grabar en un plazo de 5 a 10 minutos después de despertarse y moverse.
- ③ El reloj no registrará datos de sueño diurno.

3.4 Comunicación por voz

El reloj admite realizar y recibir llamadas de forma independiente con una tarjeta SIM. Presione el botón de llamada en el reloj y siga las indicaciones de voz para seleccionar el contacto que desea llamar.

Mantener presionado el botón de llamada directamente marcará automáticamente el primer número de contacto.



Nota:

Los contactos de la libreta de direcciones del reloj

deben estar configurados en la APP. Abra la App > "Dispositivo" > "Contactos" > "+" > , añada contactos. (Se puede añadir un máximo de 10 contactos).

4. Más información

4.1 Instrucciones de Resistencia al Agua

Clasificación de resistencia al agua: **IP67**

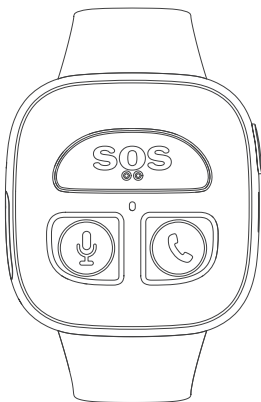
El rendimiento de la resistencia al agua del dispositivo no es permanente, puede reducirse con el tiempo. El dispositivo se puede utilizar mientras se lava las manos o bajo la lluvia, pero no soporta duchas de agua caliente, buceo, sauna etc.

4.2 Cuidados del dispositivo

- (1) Evite presionar la tecla en el dispositivo cuando está bajo el agua.
- (2) Evite golpear y tratar bruscamente el dispositivo, ya que podría reducir la vida útil del producto.
- (3) No utilice objetos afilados para limpiar el dispositivo.
- (4) No exponga el dispositivo a temperaturas extremas demasiado frías o demasiado cálidas durante mucho tiempo ya que podría provocar daños permanentes.
- (5) No permita que el producto entre en contacto con agua de mar.

. Limpie suavemente el dispositivo con un paño de algodón y un jabón neutro suave

. Después de cada entrenamiento, enjuague el reloj con agua limpia.



4G Gesundheitsuhr

DE

1. Verpackungsinhalt

Uhr	Ladekabel	Schnellanleitung
		

2. Betrieb

2.1 Ihre Uhr einschalten

Drücken Sie **lange** auf die Ein-/Aus-Taste, um Ihre Uhr einzuschalten. Wenn sich die Uhr nicht einschalten lässt, laden Sie sie bitte zuerst **vollständig** auf.

2.2 Ihre Uhr aufladen

Befestigen Sie die magnetische Ladestation ordnungsgemäß an der Rückseite der Uhr und stecken Sie dann das USB-Kabelende zum Aufladen in einen USB-Anschluss des Computers, der Ladestation oder der Powerbank.



Eingangsstrom: <0.6 A
Eingangsspannung: DC 5 V
Aufladezeit: etwa 2 Stunden

LED-Anzeige

Laden: Lila Anzeigeleuchte blinkt kontinuierlich.

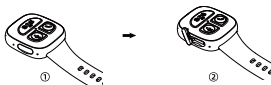
Vollständig geladen: Lila Anzeigeleuchte bleibt konstant eingeschaltet.

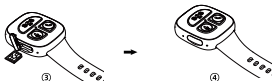
Hinweis:

- ① Wir empfehlen, das auf dem Markt erhältliche Universal-Ladegerät mit Zertifizierungsmarke zu verwenden.
- ② Bitte halten Sie den Ladeanschluss vor dem Aufladen trocken.
- ③ Wenn die Uhr die Sprachmeldung "Batterie schwach, bitte aufladen" ausgibt, bedeutet dies, dass der Akku der Uhr kritisch niedrig ist. Um ein Ausschalten zu vermeiden, laden Sie bitte die Uhr rechtzeitig auf.

2.3 Wie wird die SIM-Karte eingesetzt oder entfernt?

- (1) Schalten Sie die Uhr aus und verwenden Sie dann Ihren Fingernagel, um den SIM-Kartenabdeckung zu drehen und zu öffnen.
- (2) Beim Einsetzen der SIM-Karte folgen Sie bitte den Markierungen auf der SIM-Karte (Chip nach oben, Kerbe nach innen) und schieben Sie die SIM-Karte vorsichtig in den Steckplatz.
- (3) Drehen Sie die SIM-Kartenabdeckung zurück an ihren Platz und stellen Sie sicher, dass sie fest verschlossen ist.





Hinweise:

- ① Der Steckplatz ist so konzipiert, dass er ein umgekehrtes Einsetzen bis zu einem gewissen Grad verhindert, jedoch nicht ein schräges Einsetzen, daher stellen Sie bitte sicher, dass die Ausrichtung beim Einsetzen der Karte korrekt ist.
- ② Die Uhr verfügt über einen ausfahrbaren Kartensteckplatz. Beim Entfernen der Karte drücken Sie die SIM-Karte einfach leicht in den Steckplatz, lassen Sie sie dann los, und sie wird herausgeschoben. Ziehen Sie sie nicht gewaltsam heraus.

2.4 Ihre Uhr tragen

- (1) Für eine optimierte Verfolgung der Messwerte empfehlen wir, die Uhr einen Fingerbreit unterhalb des Handgelenkes zu tragen.
- (2) Bitte achten Sie darauf, dass die Uhr ziemlich eng an Ihrer Haut anliegt und während der Übung nicht am Handgelenk umherrutscht.



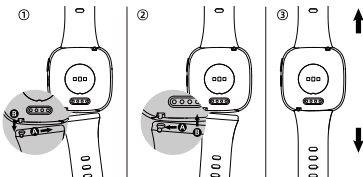
2.5 Ihre Uhr verwenden

	Langes Drücken	Kurzes Drücken	Ein-/Aus-Taste 
Ein-/Aus-Taste	1 Einschalten/ Ausschalten/ Neustart 2 Sprachhinweis	/	
	Notfall SOS	Sprachhinweis	
	/	1 Beenden Sie den Anruf 2 Sprachhinweis 3 Gesundheitsmessung	
	Einen Anruf an einen Kontakt tätigen	1 Anruf annehmen 2 Sprachhinweis	

2.6 Das Armband austauschen

Bitte suchen Sie das Armband mit einer Breite von 27mm aus, wenn Sie es ersetzen möchten.

- (1) Entfernen Sie das Armband von der Uhr, indem Sie den Schnappverschluss am Armband verschieben.
- (2) Richten Sie das neue Armband mit der Uhr aus und verschließen Sie das Armband.



2.7 APP

(1) herunterladen

iOS-Benutzer können die App 'iCareFit' aus dem App Store

herunterladen, Android-Benutzer können die App 'CareFit' aus dem Google Play Store herunterladen oder den untenstehenden QR-Code scannen, um sie herunterzuladen.



(2) Kopplung Ihrer Uhr mit Ihrem Telefon

1)Öffnen Sie die APP, registrieren Sie ein Konto und erfüllen Sie die persönliche Information wahrheitsgemäß (Größe, Gewicht, Geburtsdatum);

2)Klicken auf "Gerät" > "4G-Uhr"

3)Scannen Sie den QR-Code auf der Verpackungsbox, um die Uhr zu binden.

Hinweise:

Notas:

① Um eine erfolgreiche Datenübertragung an die App sicherzustellen, legen Sie bitte zuerst eine funktionierende SIM-Karte in die Smartwatch ein (eine SIM-Karte ist für die Zeitsynchronisierung erforderlich).

② Die Standardsprache der Uhr ist Englisch, und Sie können die Sprachen über die App umschalten.

(3) Firmware-Aktualisierung

Wenn es eine neue Firmware-Version gibt, gibt es eine Benachrichtigung in der App.Gehen Sie auf die „Gerät“-Schnittstelle der App und wählen Sie Firmware-Aktualisierung.

3. Hauptmerkmale

3.1 Gesundheitsmessung

Um die Uhr korrekt zu tragen, drücken Sie kurz die Sprachtaste der Uhr und folgen Sie den Sprachhinweisen, um den Gesundheitsmessmodus zu aktivieren (die Uhr wird nacheinander die Herzfrequenz, den Sauerstoffgehalt im Blut, den Blutdruck, den Stresspegel und die Körpertemperatur messen). Während des Messvorgangs leuchtet die Anzeigeleuchte der Uhr blau. Nach Abschluss der Messung folgen Sie den Sprachhinweisen, um die Daten mit der App zu synchronisieren und die Messergebnisse einzusehen.

Hinweis:

Nachdem Sie den Blutdruck zum ersten Mal gemessen oder die Werkseinstellungen der Uhr wiederhergestellt haben, gehen Sie zur Uhr, um den Blutdruck mit dem personen Blutdruckmessgerät zu kalibrieren.

3.2 Überwachung der Herzfrequenz

- (1) Die Uhr verwendet einen PPG-Herzfrequenzsensor in Kombination mit einem Herzfrequenzalgorithmus, damit die Herzfrequenz genau zu überwachen.
- (2) Herzfrequenzwarnung: Unterstützt die Einstellung des Herzfrequenzwarnbereichs über die App. Nach erfolgreicher Einstellung gibt die Uhr eine Sprachwarnung aus, wenn der erfasste Herzfrequenzwert außerhalb des festgelegten Bereichs liegt.

Hinweis:

Die Übertragung des Lichtsignals kann blockiert sein, wenn Ihre Haut zu dunkel ist oder überschüssige Haare aufweist, ebenso kann unsachgemäßes Tragen zu

3.3 Schlafüberwachung

- (1) Öffnen Sie die App, tippen Sie auf "Gerät" > "24-Stunden-Herzgesundheit" und schalten Sie die Funktion bei Bedarf ein oder aus.
- (2) Wenn diese Funktion aktiviert ist, überwacht die Uhr automatisch die Herzgesundheit während der Nacht. Wenn Sie die Uhr länger als 6 Stunden tragen, können Sie nach der Synchronisierung Ihrer Daten mit der Uhr auf der App ein Streudiagramm Ihrer Herzgesundheit anzeigen. Die Messergebnisse dienen nur zur Referenz und können nicht als Grundlage für eine klinische Diagnose verwendet werden.
- (3) Wenn diese Funktion aktiviert ist und Sie die Uhr zwischen 20:00 Uhr und 9:00 Uhr morgens tragen, können Sie nach der Synchronisierung Ihrer Daten mit der Uhr auf der App den REM-Schlaf und andere Schlafdaten überprüfen, um Ihren Schlafstatus zu erfahren.

Hinweis:

- ① Wenn diese Funktion aktiviert ist, bleibt die Herzfrequenz-Anzeigeleuchte während des Schlafs eingeschaltet, was die Akkulaufzeit des Geräts verkürzen kann.
- ② Der Schlafmonitor stoppt die Aufzeichnung innerhalb von 5-10 Minuten, nachdem Sie aufgewacht sind und sich bewegen.
- ③ Die Uhr zeichnet keine Tagschlafdaten auf.

3.4 Sprachkommunikation

Die Uhr unterstützt das eigenständige Tätigen und Empfangen von Anrufen mit einer SIM-Karte. Drücken Sie die Anruf-Taste auf der Uhr und folgen Sie den Sprachanweisungen, um den gewünschten Kontakt anzurufen.

Ein langes Drücken der Anruftaste wählt standardmäßig die erste Kontaktnummer aus.



Hinweis:

Die Kontakte im Adressbuch der Uhr müssen in der APP eingestellt werden. Öffnen Sie die App> "Gerät" > "Kontakte" > "+" >, fügen Sie Kontakte hinzu. (Es können maximal 8 Kontakte hinzugefügt werden.)

4. Weitere Informationen

4.1 Anleitung zur Wasserfestigkeit

Die Einstufung der Wasserfestigkeit: **IP67**

Die Wasserfestigkeitsleistung des Geräts gilt nicht dauerhaft, sie kann im Laufe der Zeit abnehmen. Das Gerät kann beim Händewaschen oder bei Regen eignet sich jedoch nicht für Warmwasserduschen, Tauchen, Sauna, usw.

4.2 Pflege des Geräts

- (1) Vermeiden Sie es, die Taste am Gerät zu drücken, während es sich im Wasser befindet.
 - (2) Vermeiden Sie extreme Stöße und harte Behandlung des Geräts, da dies die Lebensdauer des Produkts verkürzen kann.
 - (3) Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts keine scharfen Gegenstände.
 - (4) Setzen Sie das Gerät nicht für längere Zeit extremen Temperaturen aus, die entweder zu kalt oder zu heiß sind, da dies zu dauerhaften Schäden führen kann.
 - (5) Lassen Sie das Produkt nicht mit Meerwasser in Kontakt kommen.
- . Wischen Sie das Gerät vorsichtig mit einem Baumwolltuch mit einem milden, neutralen Reinigungsmittel ab.
- . Bitte spülen Sie die Uhr nach jeder Übungseinheit mit sauberem Wasser ab.