

# Руководство пользователя

Смарт-браслет Croise. E(PWB-100)



# Содержание

## Руководство пользователя для браслета Croise. E

1. Технические характеристики
2. Компоненты
3. Элементы корпуса
4. Метод использования
5. Основной экран устройства
6. апуск приложения Croise.E и настройка основных параметров
7. Режим Urban (город)
8. Режим Extreme (экстрим)
9. Режим Measure (измерение)
10. Уведомление о звонке/сообщении
11. Хранение и уход
12. Меры предосторожности

# 1. Технические характеристики

<b>Технические характеристики</b>	
Товарная группа	Носимый смарт-браслет
Название продукта	Инфракрасный кожный термометр
Номер сертификации продукта	Джеин № 15—1167
Дополнительные функции	Измеряется состояние организма и такие параметры, как ЧСС, высота, физическая активность, стресс, длительность сна. *Указанные дополнительные функции не могут быть использованы для лечения или медицинских назначений.
Основное назначение	Определение температуры тела методом измерения инфракрасного излучения, исходящего от кожи лба (на указанные функции получен сертификат Центра информационно-технологической поддержки медицинского устройства)
Диапазон измерения	температура тела : 32 ~ 40 °С Точность измерения температуры тела: $\pm 0.2^{\circ}\text{C}$ (36~39°C) Точность других измерений: $\pm 0.3^{\circ}\text{C}$
Время измерения	Не более 7 секунд
Способ измерения	Измерение инфракрасного излучения
Источник питания	Постоянный ток, 3.7 В, 80 мАч ( $\pm 20\%$ )
Вес	27 гр. (корпус: 9 гр. / браслет: 18 гр.)
Дисплей	0.9 дюйма PMOLED (128×36)
Датчики	Датчик ЧСС / датчик температуры тела / датчик атмосферного давления / датчик ускорения / гироскоп
Подключение	Bluetooth Smart
Расстояние беспроводного использования	В пределах 10 м
Компоненты	1 комплект (корпус 1 шт., браслет 1 шт., подставка для зарядки 1 шт. Краткое руководство 1 шт.)
Совместимость	Android 4.4 и выше, iOS 7.0 и выше

## 2. Компоненты

Основной корпус



Браслет



Подставка для зарядки



Кабель USB



## 3. Элементы корпуса



Кнопка



## 4. Метод использования

### 1) Включение и выключение устройства

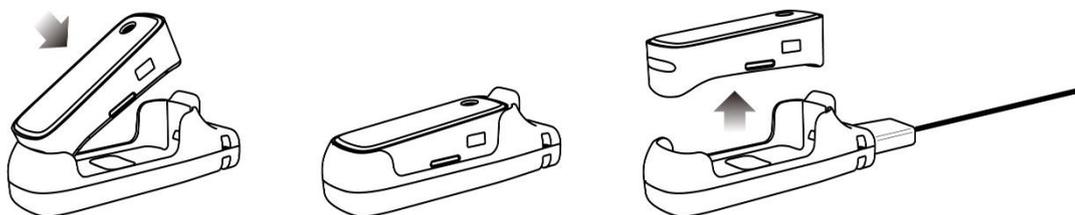
- (1) После однократного нажатия на кнопку, светодиодная лампа мигнет и устройство включится
- (2) Для отключения электропитания удерживайте 3 секунды кнопку.

### 2) Зарядка батареи

- (1) Вставьте устройство в подставку для зарядки.
- (2) Подключите к подставке для зарядки зарядное устройство для смартфона (с разъемом micro-USB), либо подключите ее к другому зарядному устройству или компьютеру, с помощью предоставленного кабеля USB.

Обратите внимание, что во время зарядки, питание устройства не включается автоматически, когда устройство вставлено в подставку, для обеспечения

максимальной надежности основного корпуса (если установить в подставку для зарядки устройство во включенном состоянии, то включение устройства поддерживается).



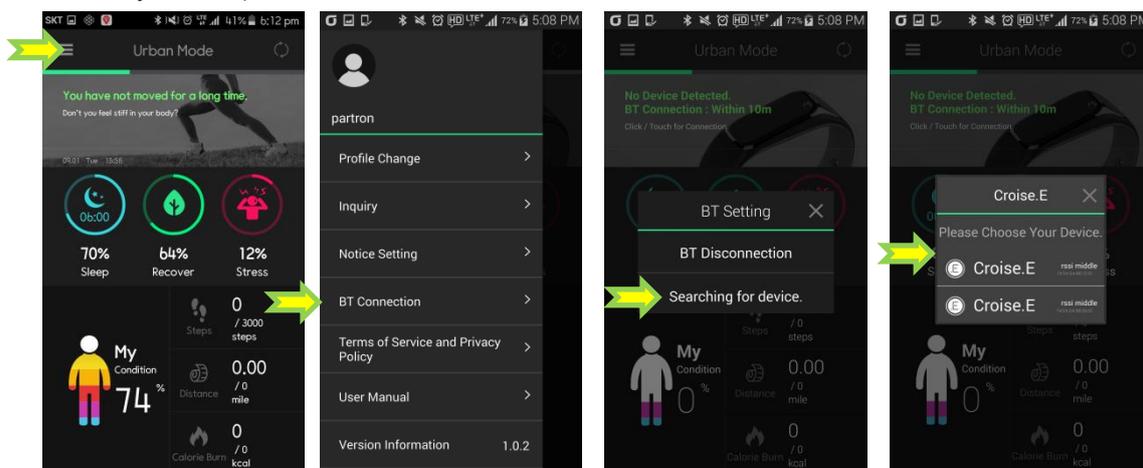
### 3) Croise.E настройку

- (1) Загрузите приложение Croise.E из Google Play или Apple App Store
- (2) Установите приложение в смартфон (Android, IOS)



### 4) Настройка Bluetooth

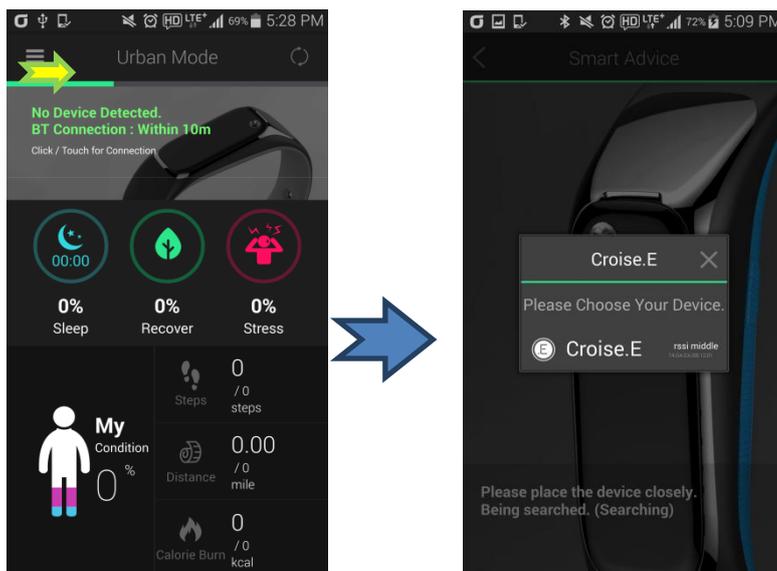
- (1) Сначала включите Bluetooth в мобильном телефоне, затем питание браслета
- (2) Запустите приложение Croise.E



- (3) Когда Bluetooth-соединение с браслетом будет установлено, на экране часов прибора отобразится значок Bluetooth.



- (4) Если устройство не зарегистрировано, в списке отображается надпись Croise.E.
- (5) При отсутствии соединения с Croise.E Urban Band, в окне рекомендаций, в верхней части экрана, отображается сообщение. Чтобы перейти к экрану Соединение, кликните на Информация.
- (6) Если при запуске приложения Croise.E App, в приложении имеется зарегистрированное устройство Croise.E, автоматически активируется Bluetooth.
- (7) Если в вашем смартфоне установлено много приложений, соединение с Bluetooth иногда блокируется, для уменьшения потребления электроэнергии. В таком случае, удалите неиспользуемые приложения и еще раз попробуйте соединиться через Bluetooth.

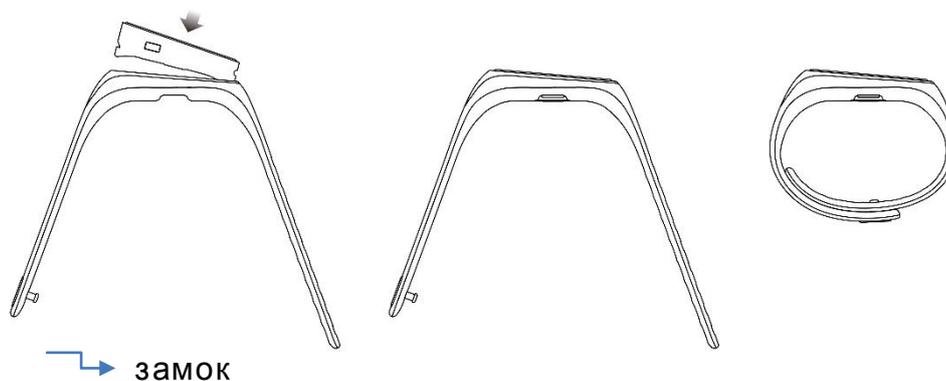


## ★★ Примечания

В случае разрыва Bluetooth-соединения между смартфоном и браслетом, браслет пытается восстановить соединение, периодически, через определенные интервалы времени. Данные, накопленные во время отсутствия соединения, обновятся после его восстановления. В этом

случае, в устройство одновременно может поступать большой объем данных.

#### 5) Способ ношения

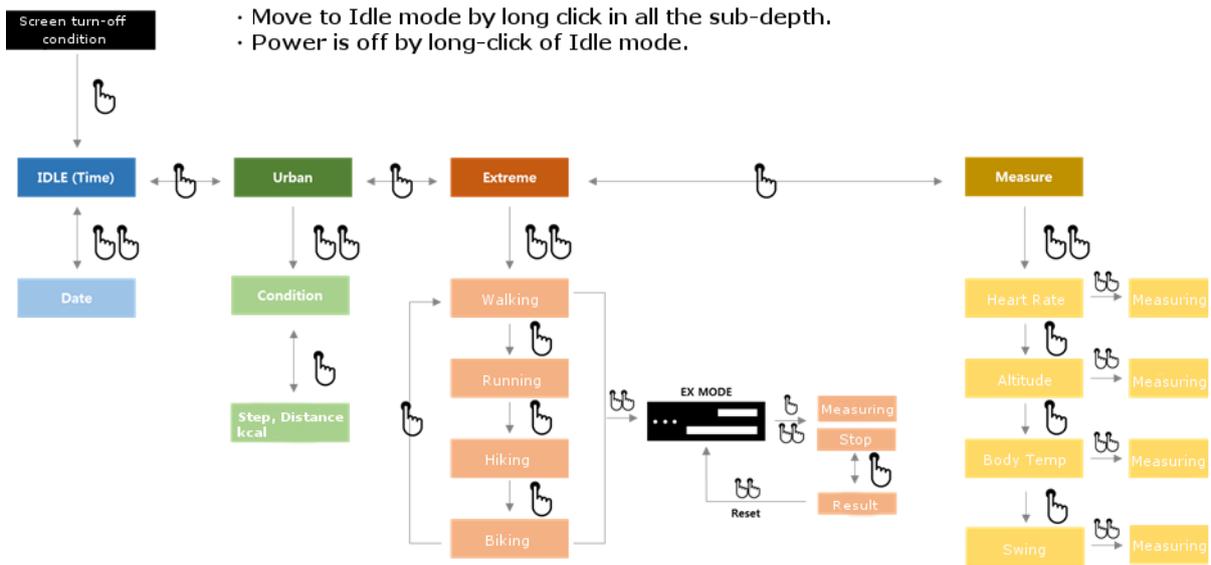


- (1) Наклонив, вставьте устройство в браслет
- (2) Наденьте браслет на запястье, защелкните замок.
- (3) Уязвимое, при ударе и изгибе, место, где соединяется браслет и устройство. При использовании прибора избегайте изгибов и ударов в этой области.



#### 6) Использование кнопок

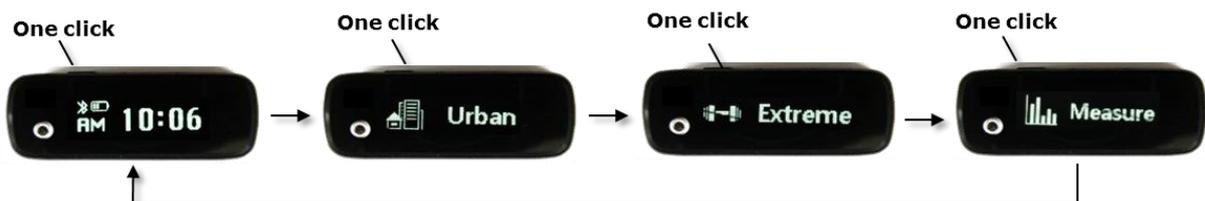
- (1) Для входа в режимы Urban (город), Extreme (экстрим), и Measure (измерение) и измерения: коротко нажмите на кнопку дважды.
- (2) Для смены режима и проверки другого показателя в одном же режиме: коротко нажмите на кнопку один раз.
- (3) Для перехода на экран с часами: удерживайте кнопку 1 секунду.
- (4) Для настройки стандартной высоты многократного измерения ЧСС: нажмите на кнопку 3 раза.



## 7) Экран

Экран часов: на дисплее отображается состояние Bluetooth-соединения и текущее состояние батареи

- (1) Режим Urban: Вы можете проверить такие параметры, как длительность сна, уровень снятия стресса, физическая активность, количество шагов и расстояние, количество расходов калорий, и ЧСС.
- (2) Режим Extreme: имеются подрежимы ходьбы, бега, подъема в гору, езды на велосипеде
- (3) Режим Measure: имеются подрежимы ЧСС, высоты, температуры тела, взмахи.



※ Для перехода на экран часов на текущем экране удерживайте кнопку в течение 1-й секунды.

## 5. Основной экран устройства

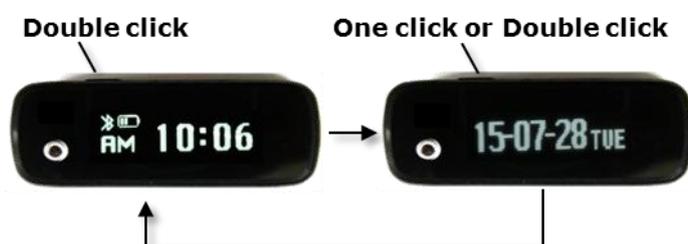
На дисплее отображаются состояние Bluetooth-соединения и текущее состояние батареи.



## ※ Отображение состояния батареи

Состояние батареи	Изображение батареи
меньше 20%	
меньше 40%	
меньше 60%	
меньше 80%	
больше 81%	

Для перехода с экрана с часами на экран даты дважды коротко нажмите на кнопку, а для возврата на экран с часами коротко нажмите на кнопку 1 раз (если устройство не соединялось со смартфоном длительное время, часы могут быть не синхронизированы, и показывать неправильное время).



## 6. Запуск приложения Croise.E и настройка основных параметров

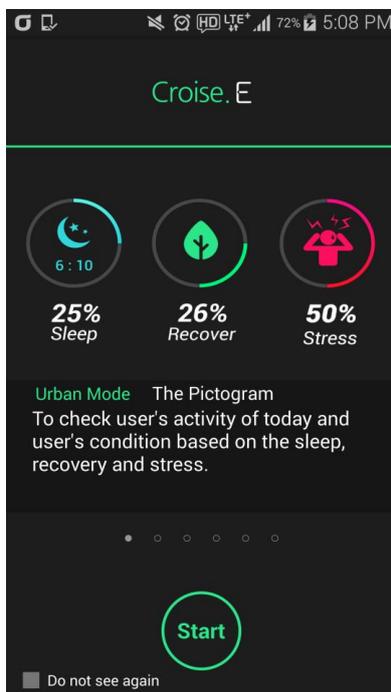
Запустите приложение Croise.E в смартфоне.



### 1) Экран Croise.E Guide

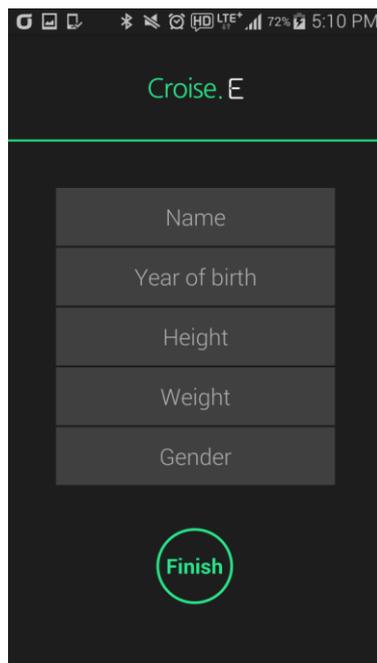
- (1) Представлено описание функций приложения Croise.E
- (2) Прокрутите экран влево и вправо, чтобы проверить функции каждого режима.
- (3) Для перехода на экран регистрации в Croise.E нажмите на кнопку «Начать».

- (4) Если вы не хотите смотреть экран Croise.E Guide, поставьте галочку на «больше не смотреть».



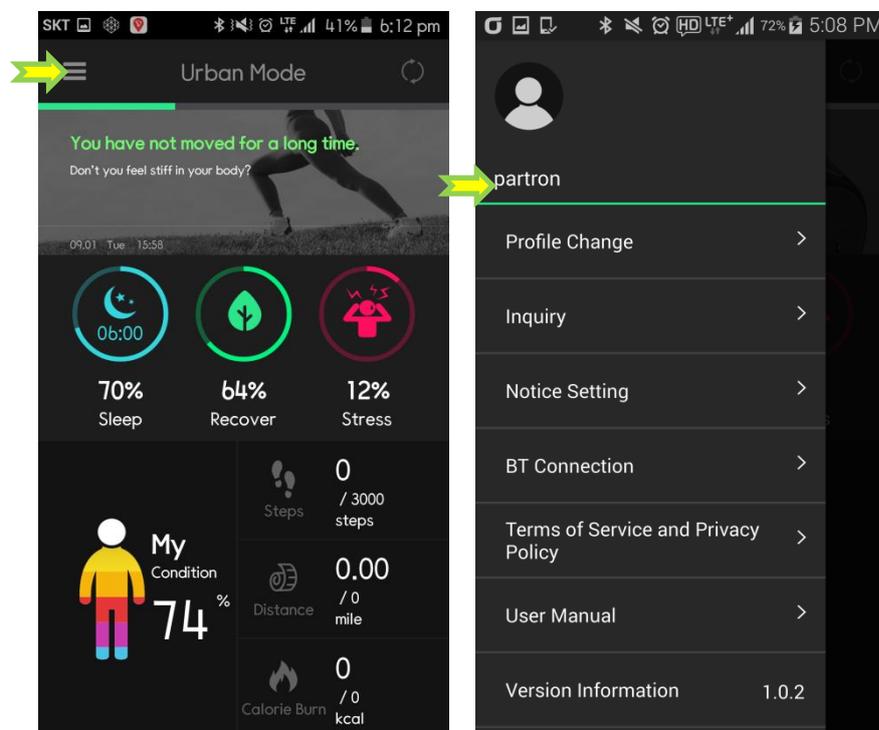
## 2) Регистрация

- (1) Коснитесь кнопки начала регистрации.
- (2) Введите Фамилия и Имя, дата рождения, рост, вес, и пол, а затем коснитесь «завершить регистрацию».



### 3) Настройки

Для настройки различных параметров нажмите на кнопку меню в верхнем углу.



#### (1) Изменение личной информации пользователя

- ① Можно изменить личную информацию, указанную при регистрации.

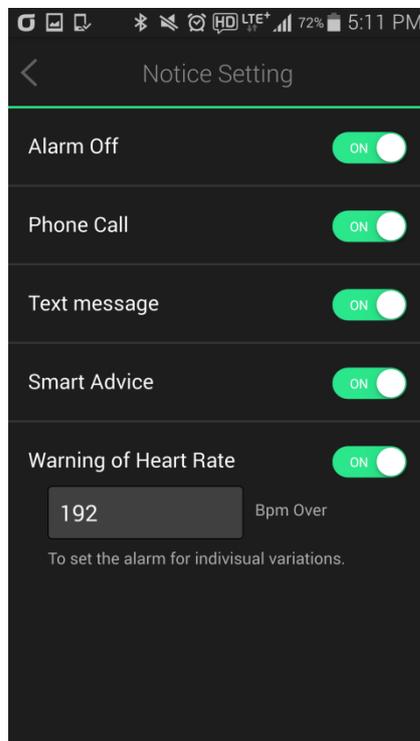
#### (2) Задавать вопрос

- ① Можно задать вопрос администратору приложения, отправив электронное письмо.

#### (3) Настройка уведомления

- ① Можно включить или выключить общее уведомление
- ② Можно включить или выключить уведомление звонков или сообщений (для android)
- ③ Можно включить или выключить уведомление умных рекомендаций
- ④ В приложении можно настроить уведомление о достижении заданного уровня ЧСС. В качестве значения по умолчанию принимается: 220 –

возраст. Имеется возможность установить более низкое значение. При превышении, браслет проинформирует пользователя, вибрируя в течение 3 секунды.



#### (4) **Соединение через Bluetooth**

- ① В меню настройки можно выключить соединение через Bluetooth с браслетом или соединиться с ним.

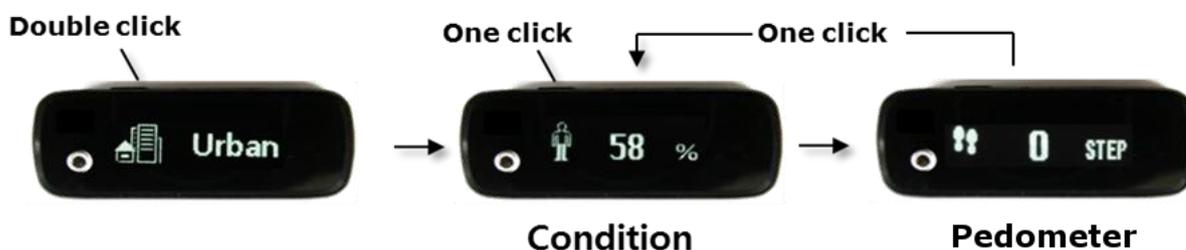
#### (5) **Условия использования и политика по защите персональных данных пользователя**

#### (6) **Руководство пользователя**

#### (7) **Информация о версии**

- ① Указывается информация о текущей версии приложения, установленного на устройстве.

## 7. Режим Urban



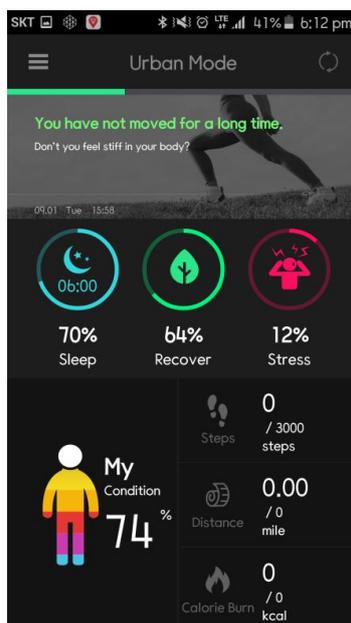
### 1) Основная информация

(1) Если смартфон и устройство соединены через Bluetooth, в браслете можно увидеть пиктограмму состояния, которая отображается в % в режиме Urban. При отсутствии соединения экран состояния неактивен. (отображает состояние пользователя, суммируя стресс, снятие усталости, показатель сна, а также физическую активность.)

(2) На экране шагомера поочередно показывается количество шагов, пройденное расстояние и расход калорий. Показания шагомера могут зависеть от вибраций и других воздействий, например, от движения транспортного средства с 00:00 по моменту измерения (экраны чередуются каждые 3 секунды)



### 2) Режим Urban



## (1) Умные рекомендации

- ① Выдаются оптимальные рекомендации на основе данных состояния тела и окружающей среды, получаемых через датчик браслета и интернет.
- ② В случае наличия многочисленных рекомендаций можно проверить рекомендации, прокрутив экран умных рекомендации влево и вправо.



- ③ для просмотра умных рекомендаций нажмите на «умные рекомендации».

## (2) Шагомер (количество шагов)

- ① Отображается общее количество шагов с 00:00 по моменту измерения в течение дня (шагов).

## (3) Расстояние

- ① Отображается пройденное в течение дня расстояние(км)

## (4) сжигание калорий

- ① Указывается общий объем израсходованных с 00:00 по моменту измерения в течение дня калорий (ккал)

## (5) Показатель сна

- ① Показатель указывает на качество сна, рассчитав длительность сна, и насколько часто вы ворочались прошлой ночью. Чем ближе показатель к 100, тем лучше качество сна.
- ② Если вы спите, не надев браслет, уровень вашего сна рассчитывается как 70% от значения по умолчанию, и это отразится в расчете состояния.

## (6) Показатель стресса

- ① Данный показатель указывает на уровень стресса, которому подвергается тело и сердце. Чем ближе показатель к 100, тем выше уровень стресса (%).

(7) Показатель восстановления от усталости

- ① Данный показатель указывает текущий уровень восстановления от усталости вашего тела на основе показателя сна предыдущей ночи, текущего уровня усталости и расхода калорий. Чем ближе показатель к 100, тем выше уровень восстановления тела от усталости.

(8) My condition - Для перехода в режим Urban Measure нажмите на значок в виде человека.

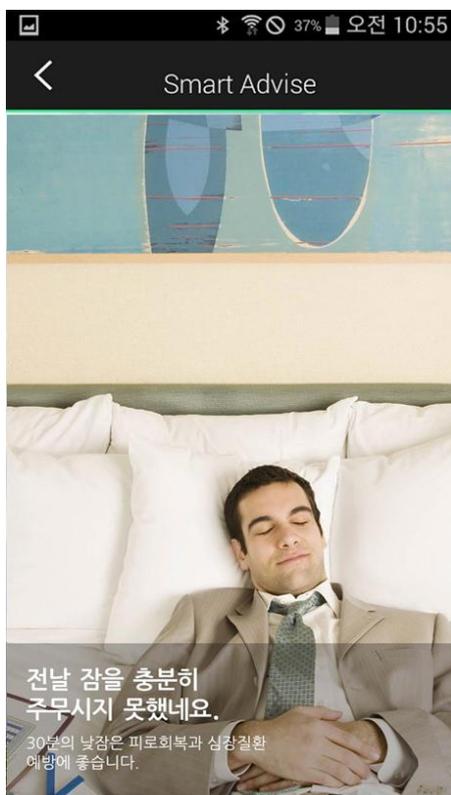
- ① Отображается состояние пользователя, которое суммирует показатели стресса, восстановления от усталости и сна.

(9) В случае, когда не носили браслет

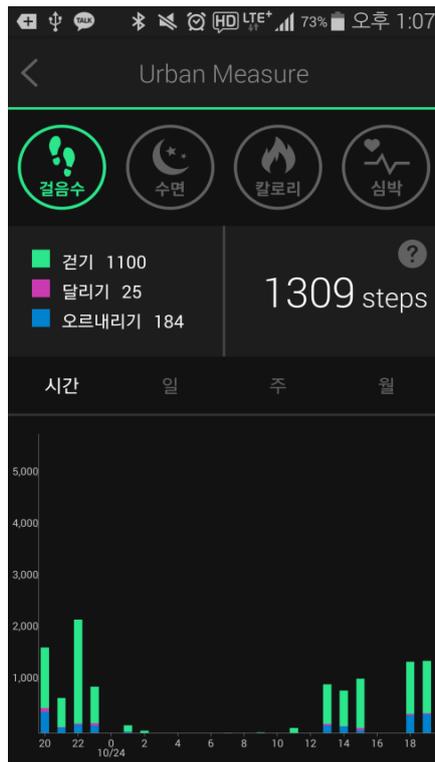
- ① Указывается состояние, когда Вы не носили браслет, с помощью информационной фразы.

**3) Экран умных рекомендаций**

- (1) Для более подробной информации перейдите на экран подрежимов, нажав на окно Умная рекомендация.

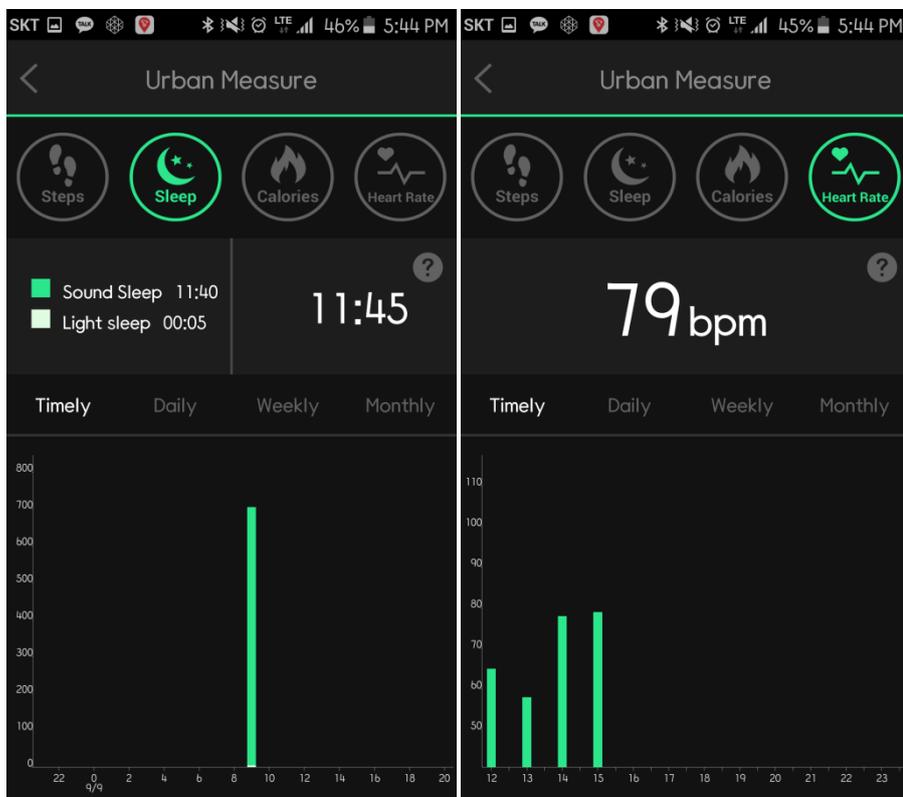


#### 4) Urban Measure Mode Режим Urban Measure



- (1) Отображаются количество шагов, показатель сна, общий расход калорий по часам, дням, неделям, и месяцам.
- (2) При нажатии на значок сна, длительность сна отображается по группам, как глубокий и легкий сон, по часам, дням, неделям, и месяцам.
- (3) При нажатии на значок калорий, израсходованные калории отображаются по часам, дням, неделям, и месяцам.
- (4) ЧСС автоматически измеряется через каждые 30 минут. В пункте ЧСС указывается последнее измеренное значение частоты. Также, имеется возможность увидеть среднюю частоту по часам, дням, неделям, и месяцам.

(5) Прокрутив диаграмму на нижней части экрана влево и вправо, можно увидеть предыдущую информацию.



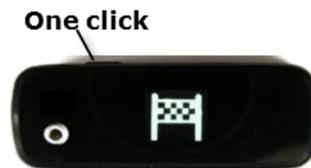
## 8. Режим Extreme

### 1) Основная информация

В режиме Extreme отображается информация подрежимов: ходьба, бег, подъем в гору, езда на велосипеде. Информация по упражнению может изменяться, в зависимости от окружающей среды и физических данных.

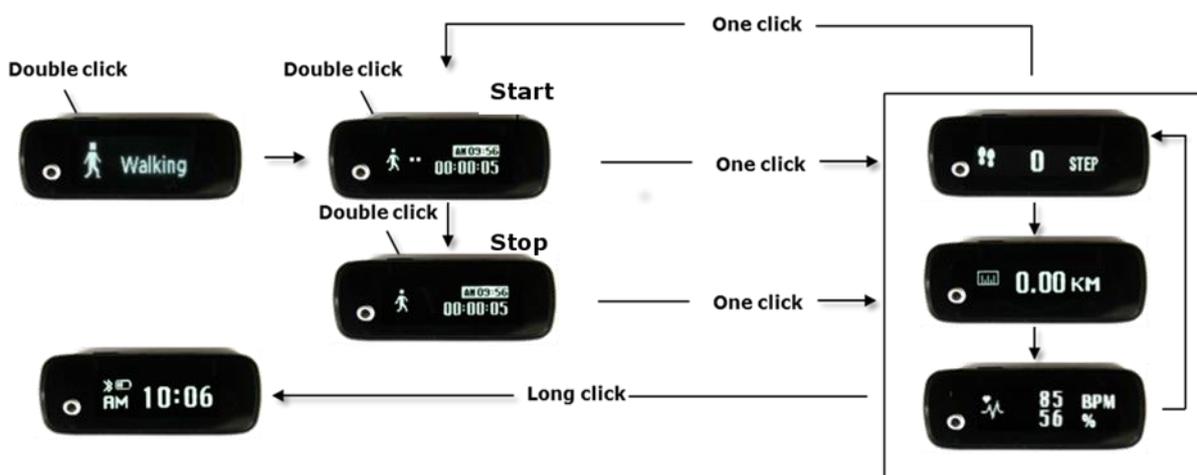


- (1) В режиме Extreme, при отсутствии соединения (через Bluetooth) со смартфоном, доступны только подрежимы: ходьба, бег и подъем в гору (для работы в подрежиме «Езда на велосипеде» соединитесь со смартфоном через Bluetooth, поскольку понадобится информация, получаемая от системы GPS).
- (2) Для начала работы подрежимов ходьбы, бега, езды на велосипеде и подъема в гору, нажмите на кнопку два раза.
- (3) При достижении целевых показателей, заданных в приложении, в браслете отображается уведомление о достижении целевых показателей, уведомление передается в приложение. При нажатии на кнопку, уведомление исчезнет, а устройство перейдет на предшествующий экран.

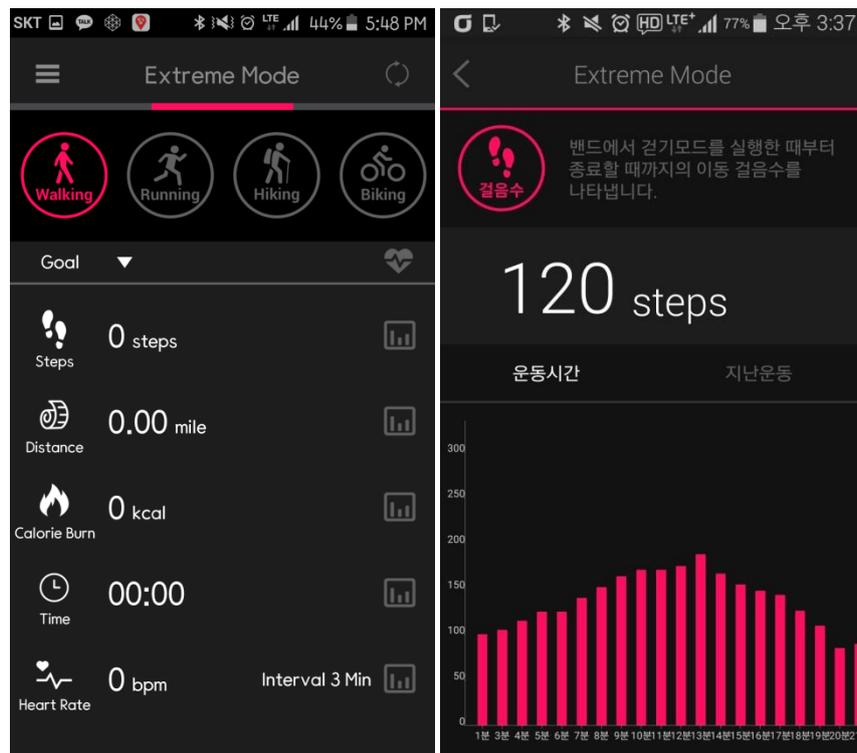


## 2) Подрежим «Ходьба»

Измеряются и отображаются количество шагов, пройденное расстояние и ЧСС, с момента начала ходьбы, на момент измерения. Можно узнать измеренное значение (включая израсходованные калории) в течение, либо после занятия. При нажатии на кнопку один раз, поочередно показывается количество шагов, пройденное расстояние и ЧСС, измеренная за 3 последние минуты.

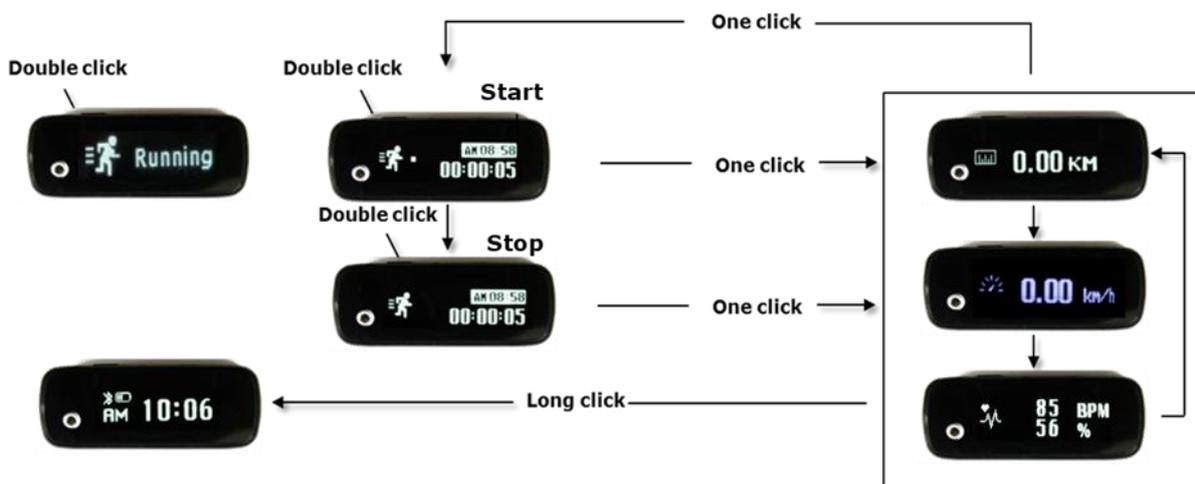


※ Проверка количества шагов, в приложении, в подрежиме ходьбы

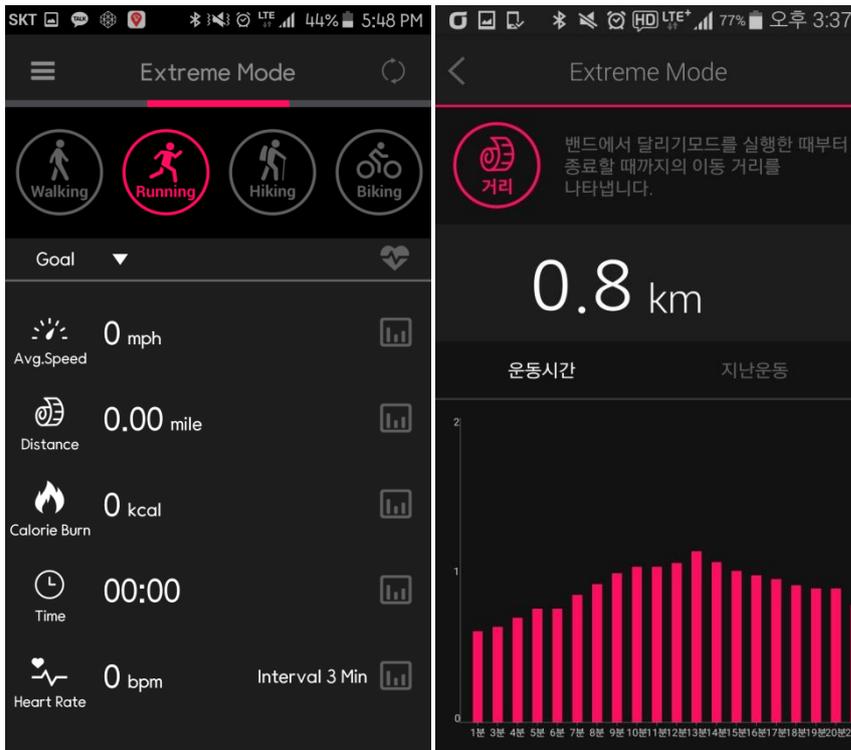


3) Подрежим «Бег»

Измеряются и отображаются пройденное расстояние, средняя скорость и ЧСС, с момента начала бега, на момент измерения. Можно узнать измеренное значение в течение, либо после занятия (после занятия можно также проверить израсходованные калории). При нажатии на кнопку один раз, поочередно показывается количество шагов, пройденное расстояние и ЧСС, измеренная за 3 последние минуты.

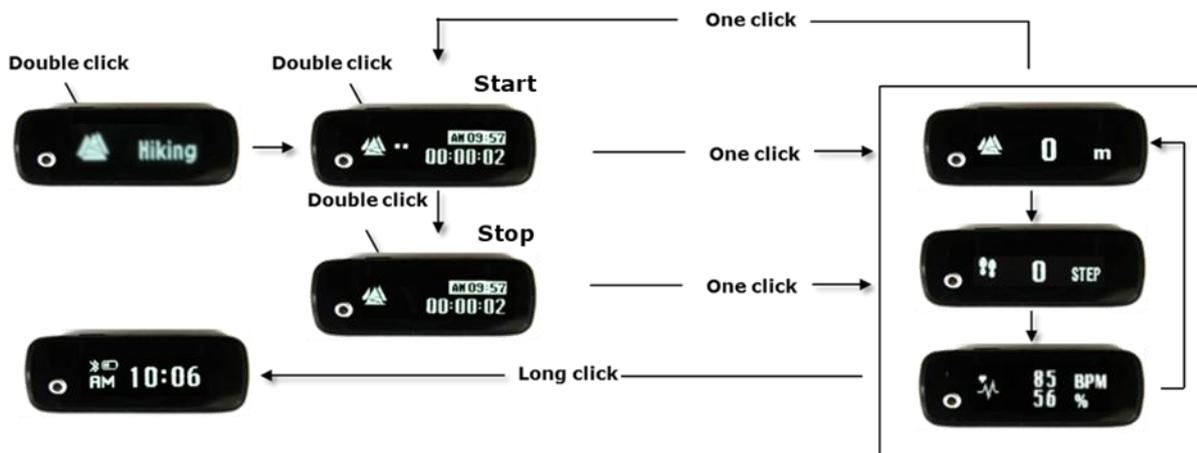


※ Проверка пройденного расстояния, в приложении, в подрежиме бега



4) Подрежим «Подъем в гору»

Измеряются и отображаются количество шагов, пройденное расстояние и ЧСС, с момента начала подъема в гору, на момент измерения. Измеренное значение можно узнать в течение, либо после занятия (после занятия также можно проверить израсходованные калории). При нажатии на кнопку один раз, поочередно показывается количество шагов, пройденное расстояние и ЧСС, измеренная за 3 последние минуты.

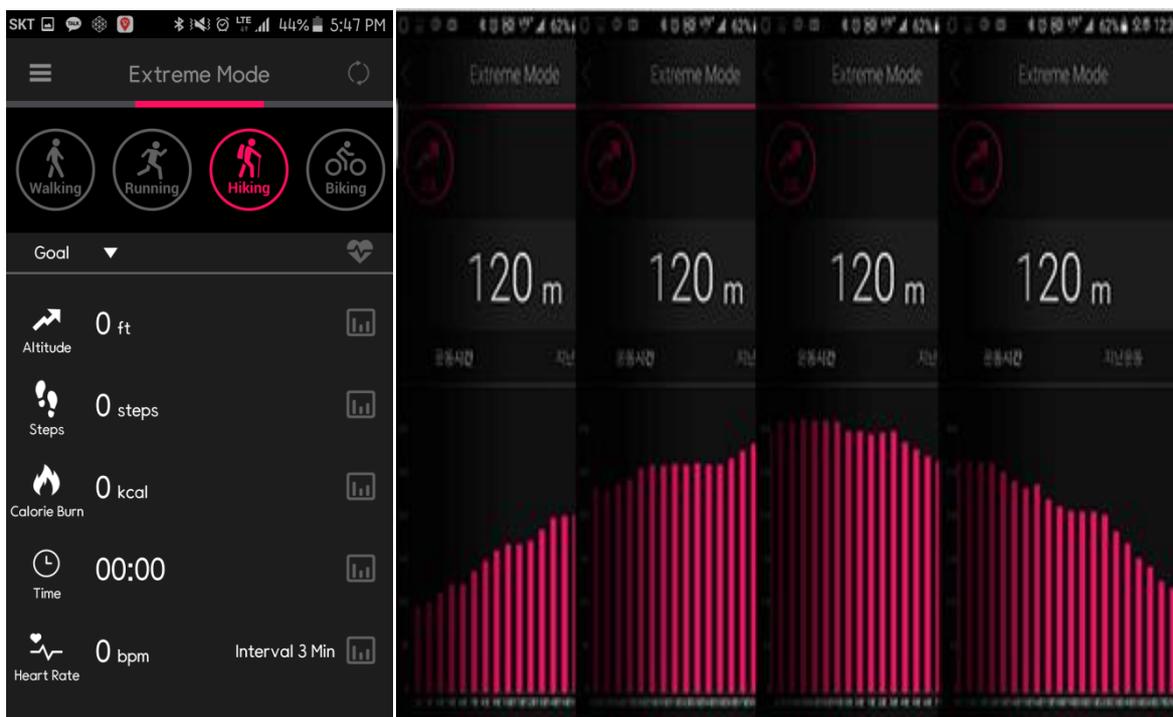


### ※ Примечания

Чтобы из онлайн-сервиса получить метеорологическую информацию в регионе, устройство должно быть соединено с приложением через Bluetooth, поскольку расчет высоты проводится методом сравнения метеорологической информации (информации об атмосферном давлении в регионе) с измеренным атмосферным давлением.

Точность измерения высоты зависит от точности метеорологической информации. Резко меняющаяся погода также может снизить точность.

### ※ Подрежим подъема в гору и проверка изменения высоты (в приложении)

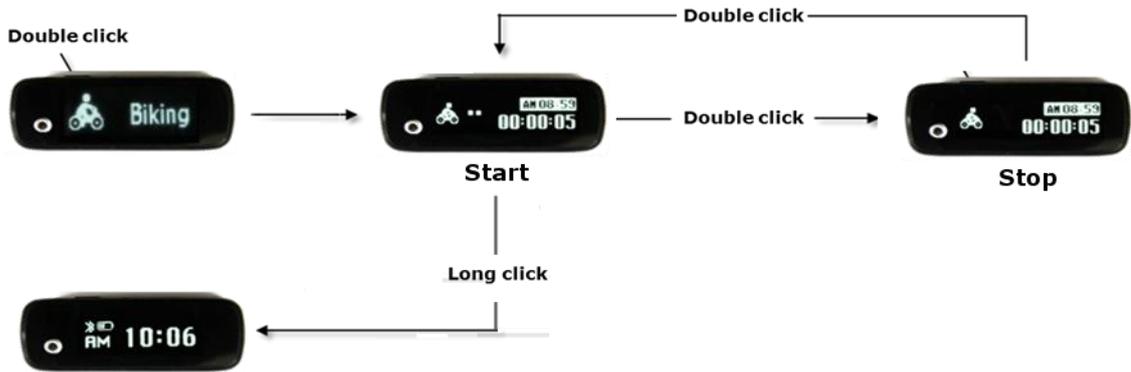


### 5) Подрежим «Езда на велосипеде»

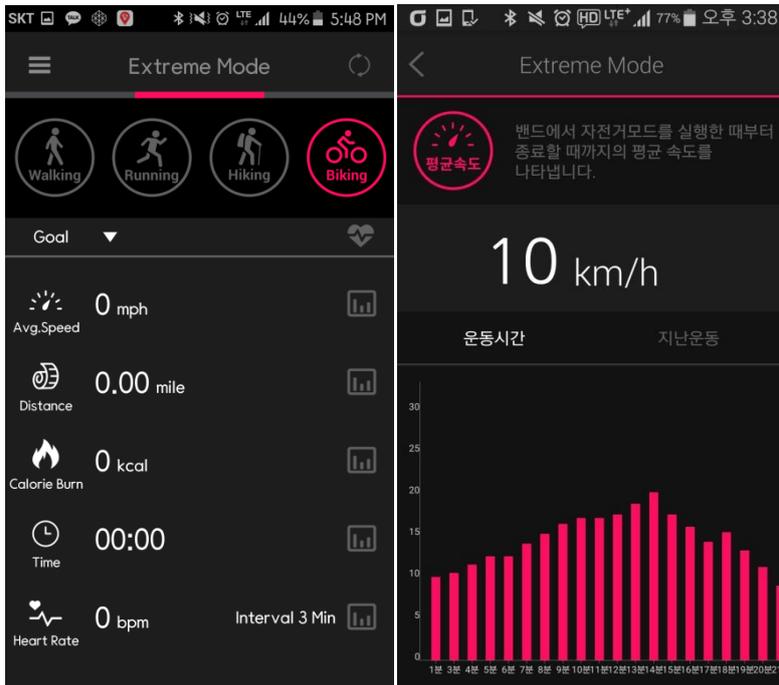
Измеряются и отображаются пройденное расстояние, средняя скорость, израсходованные калории и ЧСС, с момента начала движения, на момент измерения. Измеренные значения можно проверить только после окончания поездки. При двойном нажатии на кнопку (в подрежиме время), упражнение в подрежиме езды остановится, а экран перейдет на время выполнения упражнения. Если еще раз нажать на кнопку, поочередно начнут отображаться пройденное расстояние, средняя скорость, израсходованные калории и ЧСС, измеренная за 3 последние минуты.

### ※ Примечания

Подрежим «Езда на велосипеде» доступен, только если устройство соединено с приложением и активен GPS.



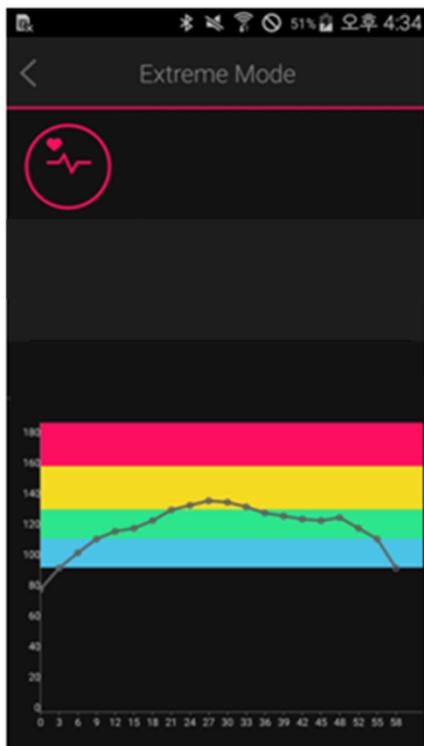
### ※ Проверка измеренных значений, в приложении, в подрежиме езды на велосипеде



### ※ Примечание

Если вы нажмете на значок сердечного ритма в режиме Extreme, вы можете проверить изменения в частоте пульса каждый сердечный цикл, установленную пользователем.

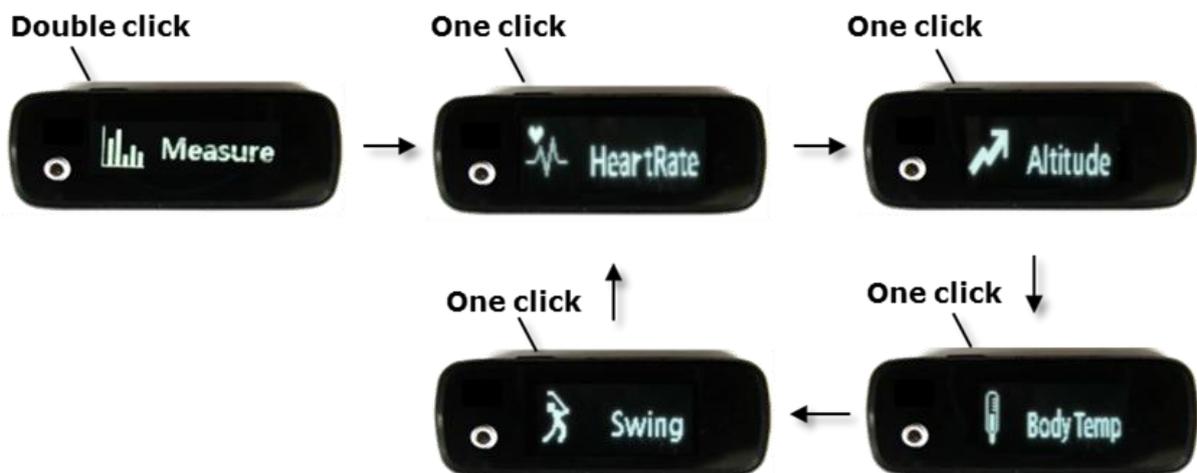
Если пульс судят ненормальным, он автоматически измеряет.



## 9. Режим Measure (измерение)

### 1) Основная информация

- (1) В данном режиме можно измерить и проверить ЧСС, высоту, температуру тела и скорость взмахи.
- (2) Если смартфон и устройство соединены через Bluetooth, имеется возможность использовать функции режима Measure. Измеренные данные сохраняются в приложении, и их можно увидеть на статистической диаграмме (если приложение и устройство не соединены, величины можно измерять, но они не сохраняются в приложении).



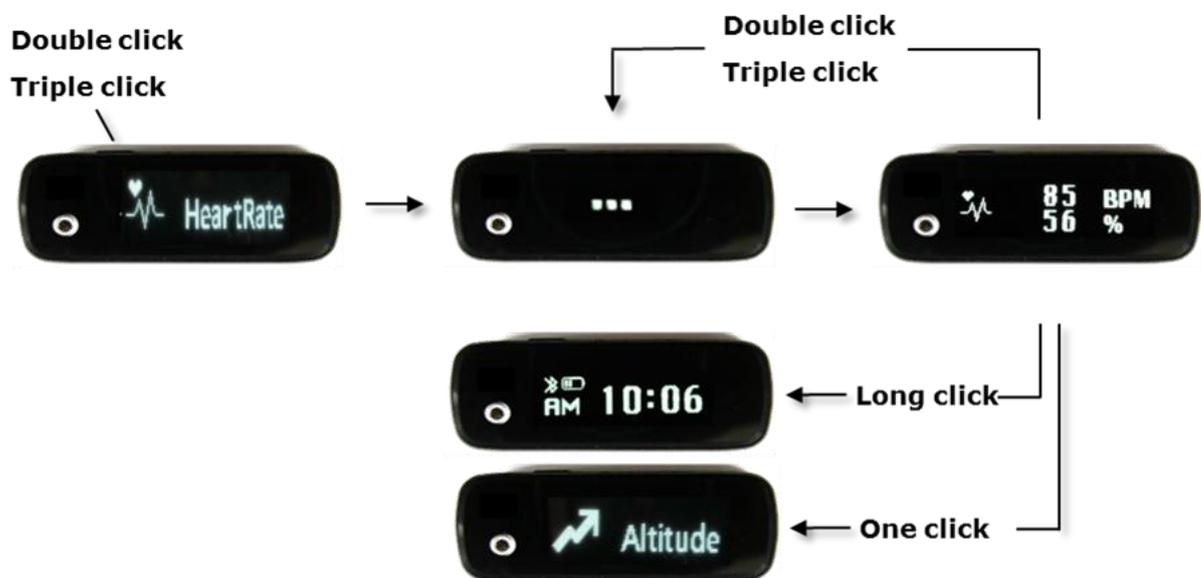
## 2) Измерение ЧСС

(1) Меры предосторожности при измерении ЧСС.

- ① Если при измерении ЧСС браслет сидит на запястье неплотно, результат измерения может быть неточным.
- ② Чтобы браслет плотнее сидел на запястье, переместите его на широкий участок руки, после ношения на запястье.
- ③ Перед измерением плотно наденьте браслет, таким образом, чтобы до конца измерения датчик ЧСС плотно прилегал к коже.
- ④ между устройством и кожей присутствуют посторонние элементы, уберите их, до начала измерения.
- ⑤ При последовательном двукратном измерении ЧСС, на начальном этапе отображается ход измерения, а после стабилизации подрежима, отображается ЧСС, а также ее отношение к максимальной ЧСС (в %), затем завершается измерение и отображается значение (продолжительность всей процедуры: 30 секунд).
- ⑥ Если после завершения измерения ЧСС, при отображении измеренной величины ЧСС, дважды нажать на кнопку, устройство перейдет в режим повторного измерения, который завершится через 30 секунд.
- ⑦ Если вы хотите проводить измерения циклически, после измерения ЧСС нажмите на

кнопку 3 раза подряд, устройство перейдет в режим многократных последовательных измерений.(В режиме многократных последовательных измерений значения обновляются каждую секунду.)

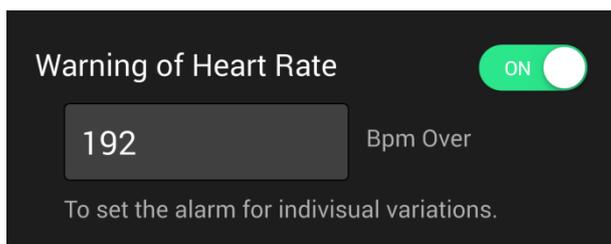
- ⑧ Если в режиме многократных последовательных измерений нажать на кнопку 1 раз, устройство перейдет к экрану следующего режима (высота).
- ⑨ Если при измерении ЧСС дважды нажать на кнопку, измерение будет завершено, после чего будет отображено последнее измеренное значение ЧСС.
- ⑩ Для перехода к экрану с часами удерживайте кнопку в течение 1-й секунды (на текущем экране), до тех пор, пока устройство не завибрирует.



- **Double click** : Measure PPG normally
- **Triple click** : Measure PPG continuously

## (2) Предупреждение частота пульса

В приложении можно настроить уведомление о достижении заданного уровня ЧСС. При превышении, браслет проинформирует пользователя, вибрируя в течение 3 секунд. Таким образом, можно избежать чрезмерной нагрузки на сердце, во время интенсивного упражнения.



### Примечания

Если в ходе измерения было получено недопустимое значение, на экране отобразится фраза: «Пожалуйста, повторите измерение». Проведите измерение еще раз.

#### (3) Советы для измерения ЧСС

- ① BPM означает частоту сердечных сокращений, а % - относительное значение ЧСС (текущее значение ЧСС/максимальная частота сердечных сокращений).
- ② Погрешность пользовательских измерений зависит от обстоятельств и условий измерения.
- ③ Максимальная частота сердечных сокращений зависит от состояния здоровья человека, для определения нормы проконсультируйтесь у врача.

#### (4) Общая информация о ЧСС

Максимальная ЧСС, которую может выдержать сердце: 220 - возраст. При интенсивных упражнениях, безопасный уровень находится в пределах 85% от максимальной частоты сердечных сокращений.

- ① ЧСС меньше 60: брадикардия. Профессиональные спортсмены, привыкшие к большим физическим нагрузкам, имеют брадикардию.
- ② ЧСС 61-100: типично для взрослых
- ③ ЧСС больше 100: тахикардия (также характерно для физических упражнений, беременности, других ситуаций, когда пользователь не находится в расслабленном состоянии).
- ④ Аритмия: нерегулярное сердцебиение (сердце бьется то быстро, то медленно, т.е. отсутствует регулярный ритм).

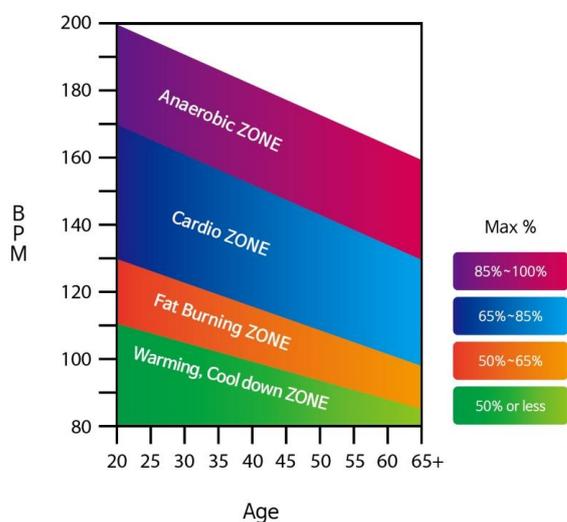
⑤ Врм : частота сердечных сокращений в минут.

Мужчина	Возраст					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Спортсмен	49-55	49-54	50-56	50-57	51-56	50-55
Отлично	56-61	55-61	57-62	58-63	57-61	56-61
Хорошо	62-65	62-65	63-66	64-67	62-67	62-65
Выше среднего	66-69	66-70	67-70	68-71	68-71	66-69
Средне	70-73	71-74	71-75	72-76	72-75	70-73
Ниже среднего	74-81	75-81	76-82	77-83	76-81	74-79
Плохо	82+	82+	83+	84+	82+	80+

Женщина	Возраст					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Спортсмен	54-60	54-59	54-59	54-60	54-59	54-59
Отлично	61-65	60-64	60-64	61-65	60-64	60-64
Хорошо	66-69	65-68	65-69	66-69	65-68	65-68
Выше среднего	70-73	69-72	70-73	70-73	69-73	69-72
Средне	74-78	73-76	74-78	74-77	74-77	73-76
Ниже среднего	79-84	77-82	79-84	78-83	78-83	77-84
Плохо	85+	83+	85+	84+	84+	85+

<Источник: Википедия>

(5) Таблица «возрастных» ЧСС (по интенсивности упражнения)



Для улучшения функций легких и сердца рекомендуется упражняться, оставаясь в зоне укрепления функций легких и сердца. При интенсивности упражнений более 65% расходуется больше калорий.

- (6) Можно проверить измеренные данные ЧСС поочередно (в приложении).



### 3) Измерение высоты

- (1) Меры предосторожности при измерении высоты.

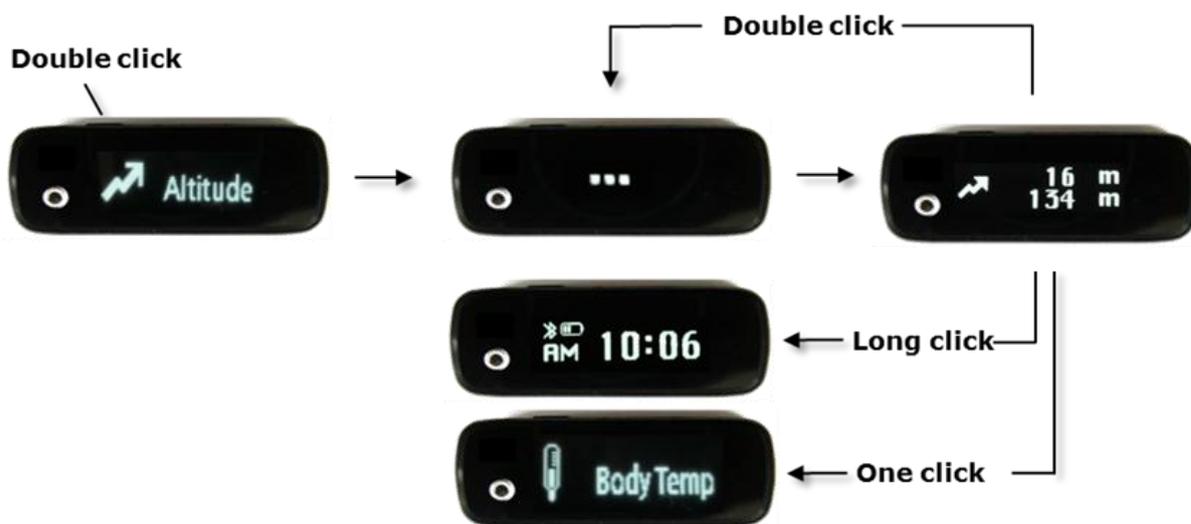
Высота текущего местоположения измеряется с помощью датчика атмосферного давления, после чего отображается на экране.

Чтобы из онлайн-сервиса получить метеорологическую информацию в регионе, устройство должно быть соединено с приложением через Bluetooth, поскольку расчет высоты проводится методом сравнения метеорологической информации (информации об атмосферном давлении в регионе) с измеренным атмосферным давлением.

Точность измерения высоты зависит от точности метеорологической информации.

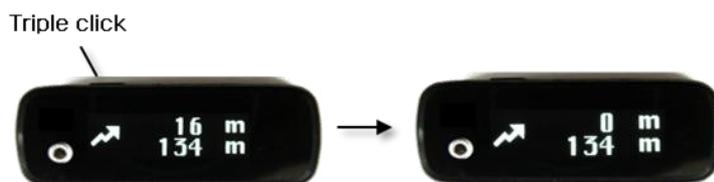
Резко меняющаяся погода также может снизить точность.

- ① При двойном нажатии на кнопку (в подрежиме высоты) начнется измерение. Верхнее значение – это разница между базовой высотой и высотой начальной точки, отображенная с помощью (+) и (-). Нижнее значение – текущая высота над уровнем моря.
- ② При нажатии на кнопку 1 раз после завершения измерения высоты, устройство перейдет в подрежим измерения температуры тела.
- ③ При нажатии на кнопку 2 раза подряд (после завершения измерения высоты), начнется новое измерение.



## (2) Как установить базисную высоту

При нажатии на кнопку 3 раза на экране с результатом измерения, базовая высота будет установлена на основе текущего атмосферного давления.

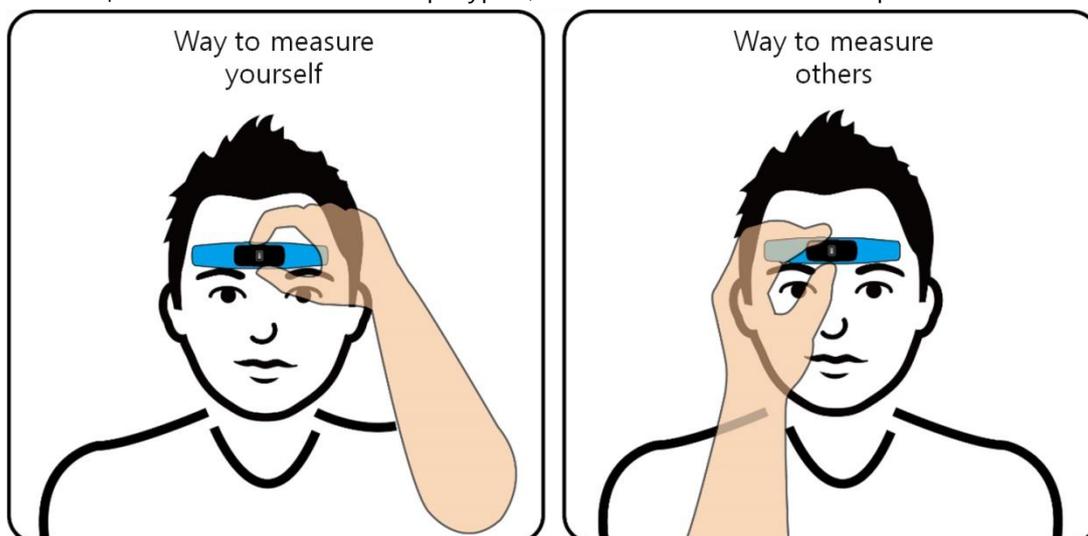


(3) В приложении можно проверить данные измерения высоты.



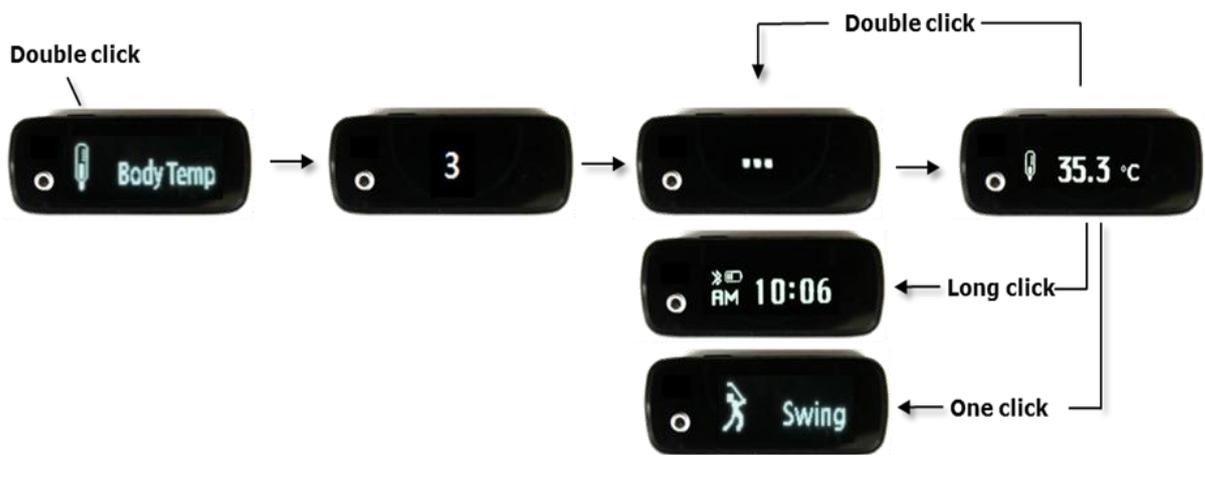
#### 4) Измерение температуры тела

Температура тела измеряется с помощью датчика температуры, который расположен на браслете, после чего отображается на экране. Для измерения температуры, после резкой смены температуры окружающей среды, успокойтесь, 5-10 минут побудьте в помещении с комнатной температурой, после этого начните измерение.



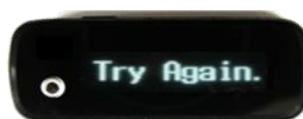
Температуру желательно измерять в центре лба, 2-3см выше бровей (измеренная температура может оказаться ниже на 1 °С, в зависимости от температуры окружающей среды и участка лба, где проводится измерение. Если лоб вспотел, или необходима более точная температура, измерьте температуру за мочкой уха или на боковой стороне лба, где проходит артерия).

- ① При нажатии на кнопку 2 раза в подрежиме измерения температуры тела начнется измерение температуры тела через 3 секунды. Через 3 секунды после начала измерения, измерение завершается и на экране отобразится температура тела.
- ② После окончания измерения температуры, в течение 3-х секунд будет отображаться измеренная температура тела. Если еще раз нажмите на кнопку еще раз отображается измеренная температура тела в течение 3-х секунд.
- ③ При нажатии на кнопку 2 раза (после завершения измерения температуры тела) начнется повторное измерение.



(1) Примечания

Если в ходе измерения было получено недопустимое значение, на экране отобразится фраза: «Пожалуйста, повторите измерение». Проведите измерение еще раз.



(2) Меры предосторожности при использовании термометра

- ④ Если ребенок двигается во время измерения температуры тела, расстояние между поверхностью кожи и датчиком может быть непостоянным, что может приводить к ошибкам измерения. Успокойте ребенка, после этого измерьте температуру.
- ⑤ измерение, удерживая устройство за корпус и браслет.
- ⑥ Используйте термометр при температуре окружающей среды 16-40°C и влажности 15-93%.
- ⑦ Температура тела может измеряться некорректно: во вспотевшем состоянии, например, после занятия спортом, сразу после возвращения домой (в дождливую погоду), а также сразу после принятия ванны.
- ⑧ Для улучшения точности измерения, перед началом измерения, удалите волосы, посторонние вещества и макияж с поверхности лба.
- ⑨ Если на линзе датчика устройства имеются посторонние вещества, измерение может быть неточным, очистите устройство перед началом измерения.
- ⑩ Для измерения поместите датчик температуры напротив измеряемого участка. Результат отобразится на дисплее, об окончании измерения устройство уведомит вибрацией.
- ⑪ Измеренное значение может оказаться некорректным в следующих случаях:
  - Если пользователь впервые использует данный продукт, и нет опыта использования аналогичных продуктов.
  - В случае наличия посторонних веществ на поверхности линзы.
  - Если устройство подвергалось ударам.
- ⑫ Функции измерения ЧСС и умные рекомендации инфракрасного термометра (показатели длительности сна, стресса, снятия усталости и др.) не могут использоваться для медицинских заключений.

(3) Информация о температуре тела

① Нормальная температура тела по участкам

01. Лоб: 35,0 - 37,5 ° C

02. Ушной канал: 35,8 - 38 ° C

03. Рот: 35,5 - 37,5 ° C

04. Подмышки: 34.7 - 37.3 ° C

05. Анус: 36,6 - 38,0 ° C

② Нормальная температура тела по возрасту

01. 0 - 2 года: 36,4 - 38,0 ° C
02. 3 - 10 лет: 36,1 - 37,8 ° C
03. 11 - 65 лет: 35,9 - 37,6 ° C
04. 65 лет и старше: 36,8 - 37,5 ° C

③ Почему необходимо поддержание нормальной температуры тела?

Ферменты, обеспечивающие функциональность органов, хорошо работают при температурах от 37 до 37.5°C (температура внутренних частей тела). Кроме этого, если температура тела ниже 35 °C, интенсивность основного обмена снижается на 12%, а также ухудшается кровоток, это приводит к увеличению активности раковых клеток (при температуре тела выше 39,3°C они наоборот погибают). Если температура тела повышается, многие болезни излечиваются, поэтому, регулярно проверяйте температуру тела и больше находите в тепле.

01. При снижении температуры тела на 1°C: иммунитет снижается более, чем на 30%
02. При повышении температуры на 1°C: иммунитет повышается, вплоть до 70%

④ Изменение физического состояния, в зависимости от температуры

01. ниже 28°C: сердце останавливается (критерий определения смерти)
02. 29°C : пульс и дыхание замедляются
03. 30°C : потеря сознания
04. 33°C : мышечная ригидность
05. 35°C : дрожь
06. 36°C : ощущение холода
07. 37.5°C : нормальное состояние тела

⑤ Изменение температуры тела, по времени суток

01. Время, когда температура тела является самой высокой: с 16:00 до 18:00
02. Время, когда температура тела является самой низкой: с 4:00 по 6:00 утра

Лучшее время для увеличения эффективности упражнений: с 16:00 до 18:00. В это время очень хорошо заниматься бегом и другими аэробными упражнениями. Во время физических упражнений периодически проверяйте ЧСС и температуру тела, это поможет вам вести более здоровой образ жизни.

⑥ Болезни, возникающие при низкой температуре тела

01. Болезни органов пищеварения: хроническое расстройство желудка / гастродуоденальные язвы / гастрит / запор / диарея / геморрой
02. Заболевания щитовидной железы: гипертиреоз / гипотиреоз / уменьшение секреции гормонов
03. Заболевания печени: гепатит / цирроз / рак печени
04. Сердечно-сосудистые заболевания: стенокардия / гипотония / инсульт
05. Заболевания суставов и костей: остеоартроз / ревматоидный артрит
06. Ожирение, мужские заболевания

⑦ Первая помощь при гипотермии

01. Поддерживайте позу эмбриона (на корточках)
02. Согрейте руки (треть тепла уходит из рук)
03. Пейте теплую воду (прием алкогольных напитков при гипотермии – самый опасный метод)

⑧ Если у ребенка высокая температура

01. одевайте ребенка, поддерживайте невысокую температуру в комнате.
02. Если через 30 минут температура все еще остается высокой, приложите ко лбу влажное полотенце.
03. Давайте пить теплую воду или чай, для пополнения уровня воды в организме.
04. Если температура не снижается, проконсультируйтесь с врачом, применяйте жаропонижающие препараты.

(4) Температура для ванны

01. Сидячая ванна: для данного вида ванны, предпочтительная температура воды - от 40°C

до температуры тела +4°C. Если температура воды превышает 42°C, ванна не помогает снять усталость, наоборот, добавляет ее, мешая циркуляции крови. Желательная продолжительность ванной процедуры – 30 минут. Если принимать ванну более 30 минут, из тела выходит чрезмерное количество воды, в результате могут появиться побочные эффекты. Сидячая ванна снимает напряжение мышц, что уменьшает стресс и эффективно устраняет бессонницу.

02. Купание ребенка: предпочтительная температура воды - от 37 до 39°C. Этот диапазон близок к температуре тела ребенка. Кожа ребенка чувствительнее, чем у взрослого, поэтому, вода, с температурой выше температуры тела, может вызвать покраснение, крапивницу и сухость кожи.

03. Ванна для ног: предпочтительная температура воды – от 38 до 40°C. Если до того, как вспотеют лоб, спина или подмышки, принимать ванну для ног, в течение 15-20 минут, можно значительно улучшить обмен веществ. Ванна для ног, 15 минут, при высокой температуре (от 42 до 45°C), снимает усталость. При этом необходимо контролировать температуру и время, как в случае с сидячей ванной.

(5) Данные измерения температуры тела можно проверить поочередно, и более подробно, в приложении.

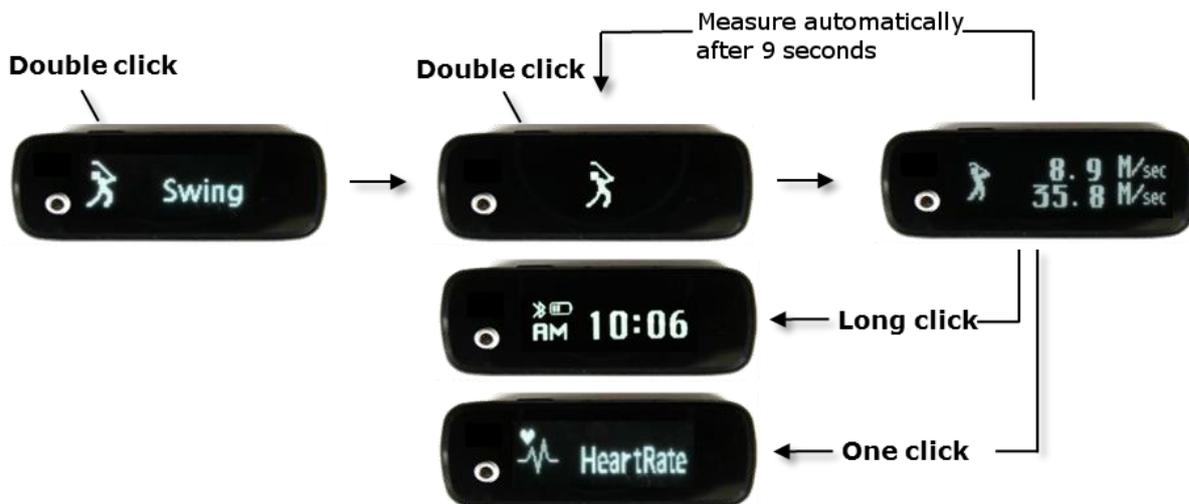


## 5) Измерение взмахов

### (1) Термометры Предостережения

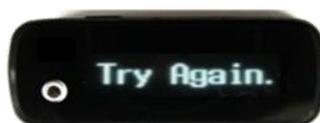
Измеряется скорость взмахов. Для измерения скорости необходимо надеть браслет Croise. E Urban Band. Измеряется скорость взмаха запястья, на основании чего рассчитается скорость головки клуба (см. Приложение- взвешенное значение). В течение 30 секунд после начала измерения определяется состояние взмахов и автоматически рассчитывается результат.

- ① После нажатия на кнопку 2 раза в подрежиме взмахов начнется измерение количества взмахов.
- ② . Измерение в подрежиме взмахов длится 30 секунд. Если в течение 30 секунд отсутствуют взмахи, подрежим взмахов завершится.
- ③ 0Если пользователь осуществляет взмахи в подрежиме взмахов, измеренное значение отображается в течение 5 секунд, а после этого, устройство снова переходит в режим измерения.
- ④ Для проверки предыдущего значения в ходе измерения нажмите на кнопку 1 раз. Предыдущее значение отображается в течение 3-х секунд, после чего устройство переходит в режим измерения взмахов.
- ⑤ Для перехода в режим повторного измерения нажмите на кнопку 2 раза (после завершения измерения взмахов).
- ⑥ Верхнее значение – это скорость взмахов запястьем, а нижнее – скорость головки драйвера. Скорость головки драйвера – это значение, рассчитанное с отражением определенного взвешенного значения на скорость запястья, значение по умолчанию: 4-кратное число
- ⑦ Однако взвешенное значение может измениться, в зависимости от длины руки пользователя, метода взмахов, а также длины клуба. Для изменения взвешенного значения нажмите на значок зубчатой формы, на середине подрежима взмахов (в приложении).



(2) Примечания

Если в ходе измерения было получено недопустимое значение, на экране отобразится фраза: «Пожалуйста, повторите измерение». Проведите измерение еще раз.



(3) Можно проверить измеренные данные взмахов в приложении.

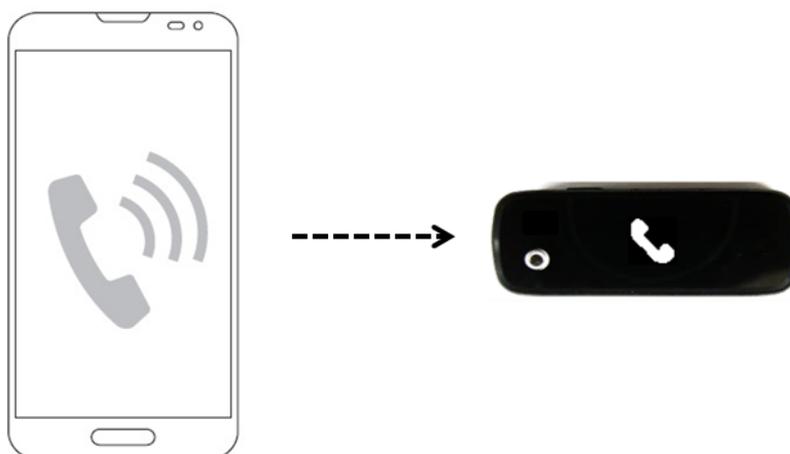


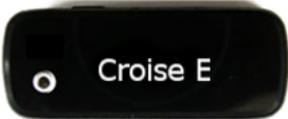
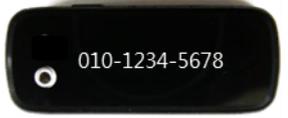
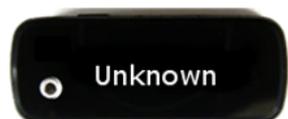
## 10. Уведомление о звонке/сообщении

※ Режим уведомления поддерживается только в смартфонах с ОС Android.

### 1) Уведомление о звонке

(1) В этом режиме, при поступлении звонка на смартфон (если смартфон с приложением и устройство соединены через Bluetooth), браслет уведомляет пользователя о поступлении звонка. Для перехода на предыдущий экран нажмите на кнопку 1 раз.

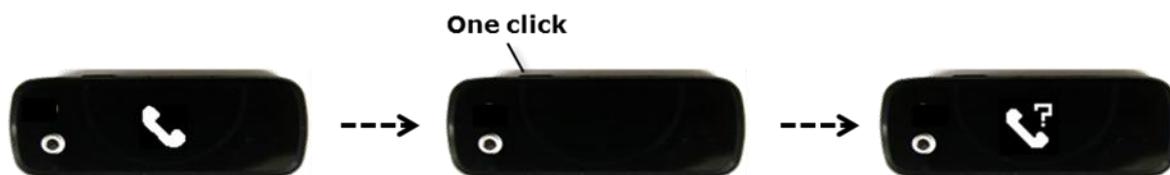


Уведомление о звонке	Экран	Описание
Зарегистрированный номер		Отображаются 6 корейских символов, либо 13 латинских (за исключением специальных)
Незарегистрированный номер		Отображается номер телефона
Неизвестный номер		Отображается фраза: «Неизвестный номер»

(2) Уведомление о пропущенном вызове

Для перехода на предыдущий экран (с экрана уведомления о пропущенном

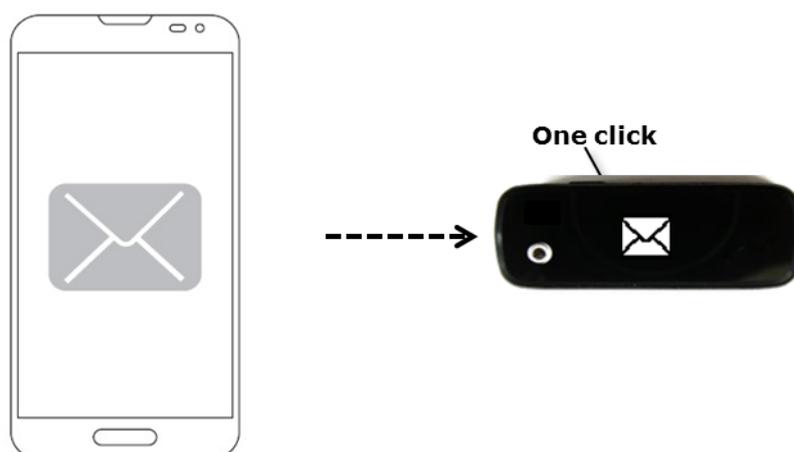
вызове) нажмите на кнопку 1 раз.



Если не ответить на звонок, а также не нажать на кнопку браслета (при уведомлении о поступлении звонка), экран выключится через 20 секунд. При последующем включении экрана, отобразится информация о пропущенном звонке.

## 2) Уведомление о сообщении

- (1) В этом режиме, при поступлении сообщения (если смартфон с приложением Croise.E App и устройство Croise. E Urban Band соединены через Bluetooth), браслет уведомляет пользователя о поступлении сообщения.
- (2) Для перехода на предыдущий экран (с экрана уведомления о сообщении) нажмите на кнопку 1 раз.



✂На время лекции или совещания можно установить беззвучный режим мобильного телефона, а с помощью браслета принимать только важные звонки.

## **11. Хранение и уход**

- 1) Для повышения точности измерения поддерживайте датчик устройства чистым и неповрежденным, потому что датчик является очень чувствительным элементом.
- 2) Избегайте прямых солнечных лучей. Держите устройство вдали от огня, пыли и загрязненных мест.
- 3) Храните в сухом месте. Предохраняйте устройство от контакта с водой (обеспечен определенный уровень водонепроницаемости, однако, из-за встроенных датчиков невозможно гарантировать полную водонепроницаемость).
- 4) Храните в месте, где отсутствуют вибрации и удары.
- 5) Рекомендуется хранить устройство при комнатной температуре. Если устройство хранится при температуре, которая отличается от комнатной, за 10 минут до использования поместите устройство в место с комнатной температурой.
- 6) Метод очистки: Смочив ватный тампон в метиловом спирте, осторожно очистите окно датчика. Пользоваться устройством можно через 10 минут после чистки.

## **12. Меры предосторожности**

- 1) Не разбирайте Основной корпус устройства, не модифицируйте его - это может привести к пожару и выходу устройства из строя.
- 2) Не используйте, а также не храните, при высокой и низкой температурах.
- 3) Не храните и не используйте в местах с повышенной влажностью, поблизости от горючих веществ и открытого огня.
- 4) Использовать автомобильное зарядное устройство допускается в легковых автомобилях. В грузовых автомобилях, с грузоподъемностью свыше 1 тонны, использование не допускается, поскольку устройство может быть повреждено, из-за особенностей электрической схемы такого автомобиля.
- 5) При одновременном использовании в операционной системе мобильного телефона

нескольких приложений, приложение может автоматически завершиться, а Bluetooth-соединение отключиться.

- 6) При загрязнении браслета цветной косметикой, например, солнцезащитным кремом, BB-кремом, цветным макияжем, немедленно вытрите грязевое пятно влажной салфеткой. Если оставить устройство в загрязненном состоянии более 30 минут, пятно может стать трудноудаляемым, и его придется очищать спиртовым раствором.
- 7) Для улучшения измерения высоты и расстояния, информацию для приложения можно получать в режиме онлайн. Если для этого использовать 3G/4G, то за получение данных, возможно, придется платить дополнительно.
- 8) 8. Обратите внимание, что продукция не подлежит обмену и возврату из-за коррозии, либо образования отверстий, которые появились в результате недостаточной очистки терминала зарядки.