

Twój nowy smartwatch Fossil Hybrid Smartwatches łączy w sobie klasyczny wygląd tradycyjnego zegarka z zawsze dostępnym wyświetlaczem, aby zapewnić Ci urządzenie, dzięki któremu możesz zrobić wszystko, prosto z nadgarstka.

KROK 1: ŁADOWANIE Podłącz smartwatch do załączonej ładowarki. **OSTRZEŻENIE:** Aby uniknąć uszkodzenia zegarka, należy używać wyłącznie dołączonej ładowarki. INPUT: 5V (DC symbol) 0.5 A. Do ładowania nie należy używać koncentratora ani rozdzielacza USB, kabla USB typu Y, akumulatorów wieloogniowych ani innych urządzeń peryferyjnych.

KROK 2: WPROWADZENIE Pobierz na telefon aplikację Fossil Smartwatches. Potwórz aplikację i postępuj zgodnie z instrukcjami, aby skonfigurować konto i sparować urządzenie. Po sparowaniu w aplikacji będą znajdować się informacje o tym, jak korzystać ze smartwatcha.

Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie: www.support.fossil.com Apple oraz logo Apple są znakami towarowymi firmy Apple Inc., zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. App Store jest znakiem usługowym firmy Apple Inc. Google Play oraz logo Google Play są znakami towarowymi firmy Google LLC.

MIERZENIE PULSU CODZIENNE UŻYTKOWANIE: Urządzenie należy nosić tak, aby pasek znajdował się powyżej nadgarstka, a zegarek przylegał płasko do skóry. **ĆWICZENIA:** Zaciśnij pasek i przesuń zegarek w górę nadgarstka. Po zakończeniu poluzuj pasek.

MONITOROWANIE SATURACJI KRWI Noś zegarek nieco wyżej na ręce i unikaj dociskania go do kości nadgarstka. Upewnij się, czy zegarek wygodnie przylega do nadgarstka. Zbyt ciasno zapięty pasek ogranicza krążenie krwi, natomiast zbyt luźno zapięty może przepuszczać inne światło, co zaburza pomiar. Oprzyj dłoń na płaskiej powierzchni i rozchyl palce. Spód koperty zegarka powinien dotyczyć Twojej skóry. Nie ruszaj się i unikaj obsługiwanania zegarka w czasie pomiaru.

Fossil Hybrid Smartwatches marka yeni akülü saatinizi size doğrudan bileğinizden her şeyi yapabilen bir aksesuar sunmak için klasik geleneksel bir saat görünümini, her zaman aynı saat görünümlüyle birleştirmektedir.

1. ADIM : **ŞARJ** Akülü saatinizi birlikte gelen şarj cihazına bağlayın. INPUT: 5V (DC symbol) 0.5 A. UYARI: Saatinizi zarar gelmesini önlemek için yalnızca içerikteki şarj cihazını kullanın.Cihazınızı şarj etmek için USB çalgıtıcı, USB bölücü, USB y-kablosu, pil takımı ya da diğer çevre birimlerini kullanmayın.

2. ADIM: **BAŞLARKEN** Telefonunuzdan Fossil Smartwatches Uygulamasını indirin. Uygulamayı açın, bir hesap oluşturmak ve cihazınızı eşleştirmek için talimatları takip edin. Uygulama, eşleştirme işlemini yaptığınızda akülü saatinizi nasıl kullanacağınıza gösterecektir.

Daha fazla bilgi için, şu sayfaya gidin: www.support.fossil.com Apple ve Apple logosu Apple Inc.'in ticari markalarıdır ve bu markalar ABD'de ve diğer ülkelerde kayıtlıdır. App Store Apple Inc.'in hizmet markasıdır. Google Play oraz logo Google Play są znakami towarowymi firmy Google LLC.

KALP ATIŞI TAKİBİ GÜNLÜK KULLANIM: Kayışı, saat cildinizin üzerinde düz ve sabit duracak şekilde el bileğinizin üzerine takın. **EGZERSİZ:** Kayışı sıkılaştırın ve saati bileğinizde yukarıya hareket ettirin. Bittiğinde gevşetin.

KANDA OKSİJEN TAKİBİ Saati kolunuzun biraz yukarisına takin ve saatin bilek kemiğimize bastırmasına engel olun. Saatin bileğimize rahatça oturduğundan emin olun. Saati çok sıkı takmak kan dolaşımını engellerken çok gevşek takmak da ölçümün etkilenesine neden olabilir. Parmaklarınız açık olacak şekilde elinizi düz bir yüzeye koyun. Saatinizin arkası cildinizle temas etmemlidir. Hareketsiz kalın ve ölçüm sırasında saatile etkileşime girmeyin

Jam tangan pintar Fossil Hybrid Smartwatches baru Anda mengombinasikan tampilan klasik dari jam tangan tradisional dengan tampilan untuk memberi Anda aksesoris yang melakukan semuanya, tepat dari pergelangan tangan.

LANGKAH 1: ISI DATA Hubungkan jam tangan pintar Anda pada pengisi daya yang disertakan. **PERINGATAN:** Untuk menghindari kerusakan akun jam tangan Anda, hanya gunakan pengisi baterai yang disertakan. INPUT: 5V (DC symbol) 0.5 A. Mohon untuk tidak menggunakan hub USB, splitter USB, kabel y USB, baterai, atau perangkat tambahan lainnya untuk mengisi daya.

LANGKAH 2: MEMULAI Di ponsel Anda, unduh Aplikasi Fossil Smartwatches. Buka aplikasi tersebut dan ikuti instruksi untuk mengatur akun dan pasangkan perangkat Anda. Aplikasi tersebut akan memandu Anda cara menggunakan jam tangan pintar Anda setelah dipasangkan.

Untuk informasi terperinci, kunjungi: www.support.fossil.com Apple dan logo Apple adalah merek dagang dari Apple Inc., terdaftar di AS dan negara-negara lain. App Store adalah merek layanan dari Apple Inc. Google Play dan logo Google Play adalah merek dagang dari Google LLC.

PELACAKAN DETAK JANTUNG PENGGUNAAN SEHARI-HARI: Kenakan tali pengikat di atas tulang pergelangan tangan Anda dengan jam tangan tetap datar dan diam menempel di kulit Anda. **LATIHAN:** Kencangkan tali dan pindahkan jam tangan lebih tinggi pada pergelangan tangan Anda. Kendurkan bila sudah selesai.

PELACAKAN OKSIGEN DARAH Kenakan arloji Anda sedikit lebih tinggi di lengan Anda dan hindari menekan arloji Anda ke tulang pergelangan tangan Anda. Pastikan jam tangan Anda pas dengan nyaman di pergelangan tangan Anda. Mengenakan jam tangan Anda terlalu ketat menyempitkan sirkulasi darah saat memakainya terlalu longgar dapat membiarkan cahaya lain masuk, yang memengaruhi pengukuran. Letakkan tangan Anda di permukaan yang rata dengan jari-jari Anda terbuka. Bagian belakang jam tangan Anda harus bersentuhan dengan kulit Anda. Tetap diam dan hindari berinteraksi dengan arloji selama pengukuran.

新しいFossil Hybrid Smartwatches のスマートウォッチは、伝統的な時計のクラシックな外観と「Always On Display」機能が付いており、手首から全てのことができるアクセサリを利用できます。

ステップ 1:充電 スマートウォッチを付属の充電器に接続します。「警告:時計への損傷を避けるため、同梱の充電器のみご使用ください。INPUT: 5V (DC symbol) 0.5 A.」 USBハブ、USBスプリッター、USB Yケーブル、電池パックやその他の周辺機器を充電に使用しないでください。

ステップ 2:開始 携帯上で、Fossil Smartwatches アプリをダウンロードします。アプリを開き、説明に従いアカウントを設定してデバイスをペアリングします。ペアリング後、アプリでスマートウォッチの使用法が段階的に説明されます。

詳細情報へのアクセス: www.support.fossil.com AppleおよびAppleロゴは、米国およびその他の国におけるApple Inc.の登録商標です。App StoreはApple Inc.のサービスマークです。Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLC.の登録商標です。

心拍数トラッキング 日常: ウォッチが動かないように手根骨にピッタリと接した状態でストラップを着用します。運動時: ストラップをしかりと締め、ウォッチが手首の高い位置に来るよう調整してください。完了したら緩めます。

血液酸素トラッキング 時計を腕の少し上に着用し、時計を手首の骨に押し付けないようにします。時計が手首に快適にフィットすることを確認してください。時計をきつく締めすぎると血液循環が制限され、緩すぎると他の光が入り、測定に影響を与える可能性があります。指を開いたまま、平らな面に手を置きます。時計の裏側に腕に触れている必要があります。測定中は動かないようにし、時計との相互作用を避けてください。

새로운 Fossil Hybrid Smartwatches 스마트워치는 기존 시계의 외관과 손목 위에서 모든 작업을 바로 할 수 있도록 항상 켜져 있는 디스플레이 기능을 결합한 제품입니다.

1 단계: 충전 스마트워치를 동봉된 충전기에 연결하세요. 경고: 시계 손상을 방지하려면, 반드시 동봉된 충전기만을 사용해야 합니다. INPUT: 5V (DC symbol) 0.5 A. USB 허브나 USB 분배기, USB Y 케이블, 배터리 팩, 다른 주변 기기를 사용하여 충전하지 마십시오.

2단계: 시작하기 휴대문에 Fossil Smartwatches 앱을 다운로드하세요. 앱을 열고 안내에 따라 계정을 설정하고 기기와 페어링하세요. 페어링이 완료되면 앱에서 스마트워치 사용 방법을 안내해 드릴 것입니다.

자세한 정보를 원하시면, 방문하십시오: www.support.fossil.com Apple과 Apple 로고는 미국 및 기타 국가들에 등록된 Apple Inc.의 상표입니다. App Store는 Apple Inc.의 서비스 마크입니다.

Google Play 와 Google Play 로고는 Google LLC의 상표입니다.

심박 수 추적 매일 사용: 손목 뼈 위에 위치의 평평한 면을 피부 쪽으로 대고 스트랩을 착용하세요. 운동: 출몰 단단하게 고정된 다음 시계를 풀면 뒤 부분으로 풀려 주세요. 완료 되면 살짝 풀어 주세요.

혈중 산소 추적 위치를 팔보다 약간 높게 착용하고 손목 뼈에 위치를 누르지 마세요. 위치가 손목에 편안하게 맞는지 확인하세요. 위치를 너무 딱 조이면 혈액 순환이 위축되고 너무 느슨하게 착용하면 다른 빛이 들어와 측정애 영향을 줄 수 있습니다. 손가락을 벌린 상태로 손을 평평한 표면에 올려 놓으세요. 위치의 뒷면이 피부에 닿아야 합니다. 측정하는 동안 가만히 있어야 하며 위치를 조작하지 말아야 합니다.

您的新Fossil Hybrid Smartwatches智能手表结合了传统手表的经典外观与始终在线的显示屏，让您拥有了一个可以在手腕上进行各种操作的配件。

第1步: 充电 将您的智能手表连接至附带的充电器。警告：为了避免损害您的手表，请使用原装充电器。 INPUT: 5V (DC symbol) 0.5 A. 不要使用USB集线器、USB分配器、USB y-cabl多功能数据线、电池组或其他外围设备充电。

第2步: 開始 在您的手机上，下载Fossil Smartwatches应用。打开应用，按照说明设置账户和配对您的设备。配对后，此应用将引导您如何使用您的智能手表。

如需了解详细信息，请访问：www.support.fossil.com Apple与Apple的标识是苹果公司在美国以及其他国家注册的商標。Apple Store是苹果公司的一個服务商標。

Android, Google Play与 Google Play标识是谷歌公司的商標。

心率追蹤 每日使用: 將你的智慧手錶連接至附帶的充電器。 警告：為了避免損壞你的手錶，只能使用原裝充電器。不要使用USB集線器、USB分配器、USB y-cable多功能線、電池組或其他週邊裝置充電。

血氧追蹤 將手錶戴在手臂略高的位置，避免將手錶壓在腕骨上。 確保您的手錶舒適地戴在手腕上。 手錶戴得太緊會限制血液循環，而戴得太松可能會讓其他光線進入，因此影響測量。 將手放在平坦的表面上，手指自然張開。 手錶背面應與您的皮膚接觸。 在測量過程中保持靜止並避免與手錶交互。

你的新Fossil Hybrid Smartwatches智慧手錶結合了傳統手錶的經典外觀與始終聯網的顯示屏，讓你擁有了一個可以在手腕上進行各種操作的配件。

第2步: 开始 在你的手機上，下載Fossil Smartwatches應用程序。 打開應用程序，按照說明設定賬號和配對你的裝置。 配對後，此應用程序將引導你如何使用你的智慧手錶。

欲了解详细信息，请访问：www.support.fossil.com Apple和Apple標誌是蘋果公司在美國以及其他國家註冊的商標。App Store（應用商店）是蘋果公司的服務標誌。Google Play和Google Play標識是谷歌公司的商標。

心率追蹤 日常使用: 將錶帶佩戴在你的腕骨上方，讓手錶平貼在你的皮膚上並且靜止不動。 運動: 收緊表帶，將手錶向手腕的更高處移動。 完成後松开。

血氧跟踪 將手錶戴在手臂略高的位置，避免將手錶压在腕骨上。 確保手錶戴在手腕上很舒服。手錶戴得太緊會限制血液循環，而戴得太松可能會让它的光線進入，從而影響測量。 將手放在平坦的表面上，手指自然張開。手錶背面應與皮膚接觸。 在測量過程中保持靜止並避免與手錶交互。

تجميع ساعتك الذكئة Fossil Hybrid Smartwatches الجديدة يج المظهر الكلاسيكي للساعة التقليدية من خلال عرض دائم على الشاشة يمكنك أدلة إبتدئ فكيفها القيام بكل شيء، مباشرة من الشاشة استخدم الأزرار للتنقل عبر المعلومات الموجودة على القرص.

الخطوة 1: الشحن قم بتوصيل ساعتك الذكئة بالشاحن المرفق. تحذير: تجنب تلف ساعتك، استخدم الشاحن المرفق فقط. لا تستخدم موزع USB أو مقسم USB أو وصلة y-cable أو شاحن محمول أو أي جهاز طرفي آخر للشحن.

الخطوة 2: استعد للبدء "من على هاتفك، قم بتنزيل تطبيق [Fossil Smartwatches]. افتح التطبيق واتبع التعليمات لإعداد الحساب وإقران جهازك. سيهدك التطبيق إلى كيفية استخدام ساعتك الذكئة بمجرد إقرانها.

Apple وشعار Apple هي علامات تجارية تابعة لشركة Apple Inc. وهي شركة مسجلة في الولايات المتحدة ودول أخرى.

Google Play وشعار Google LLC هي علامات تجارية تابعة لشركة Google LLC.

تتبع دقات القلب الاستخدام اليومي إلبس الحزام فوق معصمك مسطحة الساعة ملتصق بجلدك. جمن اربط للشريط فوق الساعة لتكون أعلى من رسغك، فكه بعد الانتهاء.

تتبع أوكسجين الدم قم بإرتداء ساعتك أعلى الذراع بقليل خلف المعصم وتجنب الضغط على ساعتك عظيم معصم اليد. تأكد من أن ساعتك مثبتة على معصمك بشكل مريح. قد يؤدي ارتداء ساعتك بإحكام شديد إلى تقييد الدورة الدموية، بينما يؤدي ارتدائها بشكل فضفاض جداً إلى السماح بدخول ضوء آخر، مما يؤثر على القياس. ضع يدك على سطح منسبط مع فتح أصابعك. يجب أن يكون الجزء الخلفي من ساعتك ملاصقاً لجلدك. ابتق ثباتاً وتجنب التفاعل مع الساعة أثناء القياس.

В ваших новых smart-часах Fossil Hybrid Smartwatches классический вид традиционных часов сочетается с непревзойденным дисплеем. В результате, вы получаете аксессуар, который может выполнять все функции прямо на запястье.

ШАГ 1: ЗАРЯДКА И ВКЛЮЧЕНИЕ Подключите smart-часы к зарядному устройству, входящему в комплект поставки.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Во избежание повреждения часов используйте только зарядное устройство, поставляемое в комплекте. INPUT: 5V (DC symbol) 0.5 A. Не используйте для зарядки USB-концентратор, USB-сплиттер, USB-разветвитель, резервный аккумулятор или другое периферийное устройство.

ШАГ 2: ЗАГРУЗКА И СОПРЯЖЕНИЕ На телефоне загрузите приложение Fossil Smartwatches. Откройте приложение и следуйте инструкциям по настройке аккаунта и сопряжению своего устройства. После сопряжения приложение предоставит пошаговые инструкции по использованию ваших smart-часов.

На сайте www.support.fossil.com представлена дополнительная информация.

Название Apple и логотип Apple являются торговыми марками компании Apple Inc., зарегистрированной в США и других странах.App Store является знаком обслуживания компании Apple Inc. Google Play by Google и Google Play являются торговыми марками компании Google LLC.

ОТСПЕЖИВАНИЕ ПУЛЬСА ЕЖДНЕВНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ: Наденьте ремешок на запястье таким образом, чтобы smart-часы полностью прилегли к коже и оставались неподвижными на руке. **ТРЕНИРОВКА:** Затяните ремешок и поднимите часы вверх по запястью. Ослабьте ремешок, когда закончите.

ОТСПЕЖИВАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ Носите свои часы немного выше на руке, чем обычно. Часы не должны прижиматься к косточке запястья. Убедитесь, что часы удобно сидят на запястье. Если часы слишком плотно сидят на руке, это ухудшает кровообращение, а если слишком свободно — под часы проникает свет, что негативно влияет на измерения. Поместите руку с открытой расслабленной ладонью на плоскую поверхность. Задняя часть часов должна контактировать с кожей. Не шевелитесь и не трогайте часы во время измерения.



GEN 6 HYBRID
SMARTWATCH

To view instructions, product information and warranty, visit support.fossil.com.

For at se instruktiones, produktoplysning og garanti på Dansk gå til support.fossil.com.

Als u instructies, productinformatie en garantiegegevens in het Nederlands wilt zien, breng dan een bezoek aan support.fossil.com.

Penru instructiuni, informatii despre produs și garanție în limba Svenska, vizitați support.fossil.com.

For å se instruksjoner, produktinformasjon og garanti på Norsk, besøk support.fossil.com.

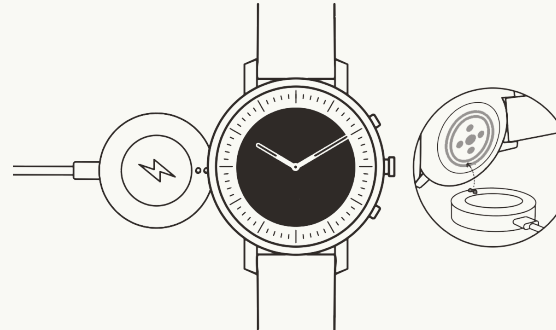
ສາມາດເຫັນຂໍ້ມູນ ຂໍ້ມູນຜົນໄດ້ຮັບ ແລະ ການໄປນັບຮັບໂທ ໂທ ໂທພາສາໄທໄພນຸນ support.fossil.com.

Chcete-li zobrazit pokyny, informace o produktu a záruku v jazyce Český, navštivte support.fossil.com.

Đề xem hướng dẫn, thông tin sản phẩm và bảo hành bằng tiếng Việt, hãy truy cập support.fossil.com.

A(2) Magyar nyelvű instrukciók, termékismertető és szavatosság megtekintéséhez látogasson el a support.fossil.com oldalra.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc. Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC.



1

STEP 1: CHARGE

Connect your smartwatch to the included charger.



WARNING: To avoid damage to your watch, only use with included charger. INPUT: 5V \equiv 0.5 A. Do not use a USB hub, USB splitter, USB y-cable, battery pack or other peripheral device to charge.

2

STEP 2: DOWNLOAD AND PAIR

On your phone, download the Fossil Smartwatches app. Open the app and follow the instructions to set up an account and pair your device. The app will walk you through how to use your smartwatch once paired.



HEART RATE TRACKING



Daily Use: Wear the strap above your wrist bone with the watch flat against your skin.



Exercise: Tighten the strap and move the watch higher on your wrist. Loosen when done.

HELP & SUPPORT



Visit support.fossil.com for how-to's, troubleshooting, frequently asked questions & more.

BLOOD OXYGEN TRACKING

Wear your watch slightly higher up your arm and avoid pressing your watch against your wrist bone.

Make sure your watch fits comfortably on your wrist. Wearing your watch too tight constricts the blood circulation while wearing it too loose may let other light in, which affects the measurement.

Place your hand on a flat surface with your fingers resting open. The back of your watch should be in contact with your skin.

Stay still and avoid interacting with the watch during the measurement.

Ihre neue Fossil Hybrid Smartwatches vereint den klassischen Look einer traditionellen Armbanduhr mit einem Always-On-Display, um Ihnen ein Accessoire zu bieten, das direkt vom Handgelenk aus alles kann.

SCHRITT 1: AUFLADEN Schließen Sie Ihre Smartwatch an das beiliegende Netzteil an. **ACHTUNG:** Um Schäden an Ihrer Uhr zu vermeiden, verwenden Sie nur das mitgelieferte Ladegerät. INPUT: 5V (DC symbol) 0.5 A. Nutze zum Aufladen weder ein USB-Hub noch einen USB-Splitter oder ein USB-Y-Kabel, einen Akku oder sonstige Peripheriegeräte.

SCHRITT 2: LEGEN SIE LOS Laden Sie auf Ihrem Smartphone die Fossil Smartwatches-app herunter. Öffnen Sie die App und befolgen Sie die Anweisungen, um ein Konto einzurichten und Ihr Gerät zu koppeln. Die App wird Ihnen erklären, wie Sie Ihre Smartwatch nach dem Koppeln benutzen.

Für weitere Informationen, besuchen Sie: www.support.fossil.com Apple und das Apple Logo sind Handelsmarken von Apple, Inc., registriert in den USA und anderen Ländern. App Store ist eine Dienstleistungsmarke von Apple, Inc. Google Play und das Google Play Logo sind Handelsmarken von Google, Inc.

HERZFREQUENZTRACKING TÄGLICHER GEBRAUCH: Tragen Sie das Armband auf Ihrem Handgelenkknochen, wobei die Uhr eben und ruhig an Ihrer Haut anliegt. **BEIM TRAINING:** Ziehe das Armband fest und schiebe die Uhr am Handgelenk hoch. Nach Abschluss lösen.

MESSUNG SAUERSTOFFSÄTTIGUNG BLUT Tragen Sie Ihre Uhr etwas höher am Arm und vermeiden Sie dadurch, dass Ihre Uhr gegen Ihren Handgelenkknochen drückt. Achten Sie darauf, dass Ihre Uhr bequem am Handgelenk sitzt. Tragen Sie die Uhr zu eng, so wird die Blutzirkulation behindert, tragen Sie die Uhr zu locker, könnte durch den zusätzlichen Lichteinfall die Messung beeinflusst werden. Legen Sie Ihre Hand auf eine ebene Fläche und lassen Sie die Finger leicht gespreizt. Die Rückseite der Uhr sollte auf Ihrer Haut aufliegen. Bleiben Sie ruhig stehen und vermeiden Sie es, mit der Uhr während der Messung zu interagieren.

Votre nouvelle smartwatch Fossil Hybrid Smartwatches combine le style classique d'une montre traditionnelle avec un affichage permanent (« always on display ») pour vous offrir un accessoire qui peut tout faire, depuis votre poignet.

ÉTAPE 1 : CHARGEMENT Connectez votre smartwatch au chargeur inclus. **ATTENTION :** pour éviter d'endommager votre montre, utilisez uniquement le chargeur inclus. INPUT: 5V (DC symbol) 0.5 A. N'utilisez pas d'hub USB, de répartiteur USB, de câble USB en Y, de bloc batterie ou d'autre périphérique pour charger.

ÉTAPE 2 : DÉMARRAGE Sur votre téléphone, téléchargez l'appli Fossil Smartwatches. Ouvrez l'appli et suivez les instructions pour créer un compte et jumeler votre gadget. L'appli vous montrera comment utiliser votre smartwatch une fois jumelée.

Pour des informations détaillées, rendez-vous sur : www.support.fossil.com Pour plus d'informations sur l'utilisation de votre montre, visitez support.google.com/wearos Apple et le logo Apple sont des marques déposées par Apple Inc., enregistrées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de services d'Apple Inc. Google Play et le logo Google Play sont des marques déposées de Google LLC.

SUIVI DE FRÉQUENCE CARDIAQUE UTILISATION QUOTIDIENNE: Portez le bracelet au dessus de votre os de poignet en gardant la montre en position plate et immobile contre votre peau. **EXERCICE:** Serrez le bracelet et placez la montre plus haut sur votre poignet. Desserrez quand fini.

SUIVI DE L'OXYGÈNE DANS LE SANG Remontez votre montre légèrement sur votre bras en évitant de l'appuyer contre l'os du poignet. Assurez-vous que votre montre est adaptée confortablement à votre poignet. Si votre montre est trop serrée, la circulation sanguine est entravée. Si elle ne l'est pas assez, vous risquez de laisser entrer d'autre lumière, ce qui affecte la mesure. Posez votre main sur une surface plane avec les doigts ouverts. Le dos de votre montre doit être en contact avec la peau. Restez immobile et évitez toute interaction avec la montre pendant la mesure.

Il tuo nuovo smartwatch Fossil Hybrid Smartwatches combina il look classico di un orologio tradizionale con un display sempre attivo, per fornirti un accessorio che può fare tutto, direttamente dal polso. Usa i tasti per navigare nel quadrante.

PUNTO 1: RICARICA Collega il tuo smartwatch al caricabatterie incluso. **ATTENZIONE:** onde evitare danni all'orologio, usare soltanto il caricatore in dotazione. INPUT: 5V (DC symbol) 0.5 A. Non usare un hub USB, uno splitter USB, un cavo USB a "Y", un battery pack o altri dispositivi periferici per caricare il dispositivo.

PUNTO 2: INTRODUZIONE Scarica l'app Fossil Smartwatches sul tuo telefono. Apri l'app e segui le istruzioni per creare un account e per accoppiare il tuo dispositivo. L'app ti spiegherà come utilizzare il tuo smartwatch, una volta accoppiato.

Per informazioni dettagliate, visitare: www.support.fossil.com Apple e il logo Apple sono marchi registrati di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. App Store è un marchio di servizio di Apple Inc. Google Play e il logo Google Play sono marchi registrati di Google LLC.

MONITORAGGIO FREQUENZA CARDIACA USO QUOTIDIANO: Indossa il cinturino sopra al tuo polso, mantenendo l'orologio piatto e a contatto con la tua pelle. **ESERCIZIO:** Stringere il cinturino e spostare ulteriormente l'orologio sopra al polso. Allentare quando fatto.

MONITORAGGIO DELL'OSSIGENO NEL SANGUE Indossa l'orologio sul braccio, leggermente più in alto del polso, evitando di premerlo contro l'osso. Assicurati che il tuo orologio si adatti comodamente al polso. Portandolo troppo stretto, si blocca la circolazione del sangue, mentre se è troppo allentato, si rischia di far entrare altra luce, influenzando la misurazione. Metti la mano su una superficie piana tenendo le dita aperte. Il retro dell'orologio deve essere a contatto con la pelle. Stai fermo ed evita di interagire con l'orologio durante la misurazione.

O seu novo relógio inteligente Fossil Hybrid Smartwatches combina o visual clássico de um relógio tradicional com um visor sempre ligado para lhe dar um acessório que pode fazer tudo, diretamente do seu pulso.

PASSO 1: CARREGAR Ligue o seu relógio inteligente ao carregador incluído. **AVISO:** Para evitar danificar o seu relógio, utilize apenas o carregador incluído. INPUT: 5V (DC symbol) 0.5 A. Não use um concentrador USB, divisor USB, cabo Y USB, conjunto de baterias ou outro dispositivo periférico para carregar.

PASSO 2: COMEÇAR No seu telefone, descarregue a app Fossil Smartwatches. Abra a app e siga as instruções para configurar uma conta e emparelhar o seu dispositivo. A app irá mostrar-lhe passo a passo como utilizar o seu relógio inteligente depois de emparelhado.

Per informazioni dettagliate, visitare: www.support.fossil.com Apple e il logotipo Apple são marcas registradas de Apple Inc., registadas nos EUA e noutros países. App Store é uma marca de serviço de Apple Inc. Google Play e o logotipo Google Play são marcas registradas de Google LLC.

CONTROLAR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA UTILIZAÇÃO DIÁRIA: Use a pulseira acima do osso do seu pulso com o relógio fixo e imóvel contra a sua pele. **EXERCÍCIO:** Aperte a correa e mova o relógio mais alto do que o seu pulso. Solte quando terminar.

RASTREIO DE OXIGÊNIO NO SANGUE Use o seu relógio um pouco mais acima no braço e evite encostá-lo ao osso do pulso. Certifique-se de que o seu relógio cabe confortavelmente no pulso. Usar o seu relógio muito apertado dificulta a circulação sanguínea, ao passo que usá-lo muito largo pode permitir a entrada de outra luz, o que afeta a medição. Coloque a mão numa superfície plana com os dedos abertos em repouso. A parte posterior do seu relógio deve estar em contacto com a pele. Não se mexa e evite interagir com o relógio durante a medição.

Su nuevo smartwatch Fossil Hybrid Smartwatches combina el aspecto clásico de un reloj tradicional con una pantalla siempre conectada para ofrecerle un accesorio que puede hacerlo todo, directamente desde la muñeca.

PASO 1: CARGA Conecte su smartwatch al cargador incluido. **ADVERTENCIA:** Para prevenir daños en su reloj, utilice únicamente el cargador que se proporciona. INPUT: 5V (DC symbol) 0.5 A. No utilice un concentrador USB, un distribuidor USB, un cable en "y" USB, una batería portátil u otros dispositivos periféricos para cargar.

PASO 2: EMPEZAR En su teléfono, descargue la aplicación Fossil Smartwatches. Abra la aplicación y siga las instrucciones para configurar una cuenta y emparejar su dispositivo. La aplicación le guiará en cuanto a cómo utilizar su smartphone una vez que esté emparejado.

Para más información, visite: www.support.fossil.com Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en EE. UU. y en otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc. Google Play y el logotipo de Google Play son marcas comerciales de Google LLC.

SEGUIMIENTO DE LA FRECUENCIA CARDÍACA USO DIARIO: Lleve puesta la correa por encima del hueso de la muñeca con el reloj reposando de forma plana e inmóvil contra la piel. **EJERCICIO:** Ajuste la correa y mueva el reloj más arriba en la muñeca. Aflojar cuando haya terminado.

CONTROL DEL OXIGENO EN SANGRE Lleve el reloj un poco más arriba del brazo y evite presionarlo contra el hueso de la muñeca. Asegúrese de que el reloj se ajusta cómodamente a la muñeca. Llevar el reloj demasiado apretado obstruye la circulación de la sangre, mientras que llevarlo demasiado suelto puede dejar que entre otra luz, lo que afecta a la medición. Coloque la mano sobre una superficie plana con los dedos abiertos. La parte trasera del reloj debe estar en contacto con la piel. No se mueva y evite interactuar con el reloj durante la medición.