

InBodyWATCH

Hướng dẫn sử dụng

Đồng hồ InBodyWATCH là thiết bị đeo tay theo dõi quá trình luyện tập và vận động, có chức năng đo lường các chỉ số cơ thể. Vui lòng đọc hướng dẫn trước khi sử dụng.

*Lưu ý

Trước khi sử dụng đồng hồ InBodyWATCH, vui lòng loại bỏ lớp phim trong suốt gắn vào cảm biến phía sau mặt đồng hồ để thiết bị có thể đo chính xác hơn.

Bước 1: Sạc đồng hồ

Hãy sạc đồng hồ bằng để sạc được thiết kế dành riêng cho đồng hồ InBodyWATCH và cắm để sạc vào cổng USB.

※ Đồng hồ sẽ được sạc đầy trong khoảng 1 tiếng. Lưu ý, nên rút thiết bị ra khỏi bộ sạc ngay khi pin đầy, tránh sạc quá lâu sẽ ảnh hưởng tới tuổi thọ của pin.

※ Thiết bị sẽ tự động ngắt kết nối Bluetooth trong khi sạc.



Bước 2: Khởi động thiết bị

Nhấn và giữ nút bên hông máy trong 3-5 giây để khởi động đồng hồ InBodyWATCH.

Bước 3: Đong bộ với Ứng Dụng Quản Lý Cân Nặng BodyKey

- 1) Tìm kiếm ứng dụng "Quản Lý Cân Nặng BodyKey" trên kho ứng dụng Apple App Store hoặc cửa hàng ứng dụng Google Play Store và nhấn cài đặt ứng dụng
- 2) Để đăng ký tài khoản cho người dùng mới, hãy mở ứng dụng trên điện thoại và nhấn vào nút "đăng ký" và làm theo hướng dẫn. Để "Đăng nhập" bằng tài khoản đã được đăng ký, hãy nhập số điện thoại và mật mã, sau đó nhập vào thông tin giới tính, ngày tháng năm sinh, cân nặng – chiều cao và nhấn vào nút "Hoàn thành" để kết thúc việc đăng ký.

3) Để đồng bộ đồng hồ InBodyWATCH với ứng dụng điện thoại, bạn có thể kết nối thông qua mục "Hướng dẫn sử dụng ứng dụng" sau khi đăng nhập hoặc chọn Menu > Cài đặt > Thiết bị trên ứng dụng để kết nối sau này.

Lưu ý: Tín hiệu Bluetooth phải luôn được bật

4) Khi màn hình ứng dụng hiển thị trang cài đặt Thiết Bị, hãy chọn InBodyWATCH và ấn chọn nút "kết nối". Sau đó nhập vào cân nặng của bạn rồi nhấn "kết nối" một lần nữa.

5) Đồng hồ InBodyWATCH sẽ rung lên để báo hiệu đồng hồ đã kết nối thành công với ứng dụng trên thiết bị di động của bạn.

*Lưu ý

Đồng hồ InBodyWATCH chỉ có thể kết nối với thiết bị sử dụng hệ điều hành Android OS 5.0 hoặc iOS8 trở lên.

Bước 4. Hướng dẫn sử dụng đồng hồ (Màn hình cảm ứng)

1) Vuốt màn hình từ phải sang trái để đi đến màn hình hiển thị các chức năng của đồng hồ. Để đi đến màn hình hiển thị chi tiết của từng chức năng, hãy vuốt màn hình từ trên xuống dưới.

2) Các chức năng của đồng hồ InBodyWATCH:

- Đo lường chỉ số cơ thể bao gồm khối lượng cơ, khối lượng và phần trăm mỡ cơ thể (Bài kiểm tra InBodyTEST)
- Theo dõi hoạt động cả ngày (Số bước chân)
- Ghi nhận thông minh về chuyển động (Huấn luyện EZ)
- Chủ động theo dõi giấc ngủ
- Theo dõi nhịp tim
- Ghi nhận mức độ căng thẳng
- Các chức năng thông minh khác như: thông báo, ngày tháng, thời gian
- Kết nối với điện thoại để nhận thông báo cuộc gọi, tin nhắn

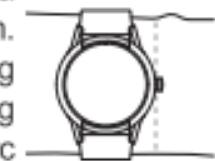


Hướng dẫn làm bài kiểm tra InBodyTEST (đo lưỡng chỉ số cơ thể)

1) Nhập cân nặng, chiều cao, tuổi và giới tính của bạn, bằng cách chọn chế độ và điền thông tin trước khi làm bài kiểm tra InBodyTEST.

2) Để đồng hồ đo được chính xác,

hãy đảm bảo rằng các điện cực ở mặt dưới của đồng hồ InBodyWATCH tiếp xúc với cổ tay của bạn. Nếu cổ tay bạn quá nhỏ và các điện cực này không thể hoàn toàn tiếp xúc, hãy kéo đồng hồ về hướng khuỷu tay (xa với cổ tay) cho đến khi các điện cực tiếp xúc hoàn toàn với da tay.



3) Khi làm bài kiểm tra InBodyTEST, vui lòng duy trì tư thế đúng, theo hình minh họa.

4) Hãy đảm bảo hai tay bạn KHÔNG chạm vào nhau. Và giữ cho các ngón tay của bàn tay này không chạm vào mu của bàn tay kia.

5) Để có kết quả Bài kiểm tra InBodyTEST chính xác, hãy giữ tư thế đúng thẳng trong mỗi lần đo và sử dụng các điều kiện đo tương đồng (ví dụ đo vào cùng một khoảng thời gian trong ngày).

6) Hoặc bạn cũng có thể làm bài kiểm tra InBodyTest trên ứng dụng quản lý cân nặng BodyKey bằng cách, chọn mục "% Mỡ cơ thể" trên màn hình hiển thị, sau đó kết nối với đồng hồ InBodyWATCH và làm theo hướng dẫn. Với cách này bạn sẽ không cần phải điền dữ liệu cá nhân của mình vào.

Những lưu ý khi làm bài kiểm tra InbodyTest

* Cảnh Báo

1) Những người đã làm phẫu thuật cấy ghép, gắn thiết bị trợ tim hoặc thiết bị cấy ghép để kéo dài sự sống không nên sử dụng sản phẩm này, cũng như thực hiện bài kiểm tra InBodyTEST.

- 2) Vui lòng tham khảo ý kiến của bác sĩ trước khi sử dụng nếu bạn có bất kỳ điều kiện sức khỏe nào từ trước đây mà có thể bị ảnh hưởng bởi việc sử dụng sản phẩm này.
- 3) Dòng điện sử dụng trong quá trình làm bài kiểm tra sẽ không gây hại đến cơ thể. Nhưng phụ nữ mang thai cần tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng sản phẩm.
- 4) Sản phẩm này không phải là thiết bị y tế và nó không thể xác định bệnh lý hay các loại dịch bệnh. Tất cả các loại bệnh lý hay dịch bệnh phải có kết luận từ bác sĩ.
- 5) Kết quả có thể sẽ khác nhau phụ thuộc vào thể chất và điều kiện của môi trường xung quanh.
- 6) Bài kiểm tra InBodyTEST nên được thực hiện trong nhà trong trường hợp gặp thời tiết lạnh.
- 7) Không kiểm tra cuộc gọi hoặc thông báo trên màn hình của đồng hồ khi đang lái xe hoặc các tình huống khác mà việc mất tập trung sẽ dẫn đến nguy hiểm. Luôn luôn để ý xung quanh khi luyện tập thể dục.

Quản lý dữ liệu

- 1) Dữ liệu của bạn sẽ tự động cập nhật trên thiết bị di động khi đồng bộ đồng hồ InBodyWATCH với ứng dụng quản lý cân nặng BodyKey.

*Lưu ý

- Tín hiệu Bluetooth của đồng hồ InBodyWATCH sẽ chỉ có thể kết nối trong phạm vi 10m, khoảng cách sẽ thay đổi tùy vào điều kiện của môi trường.
- InBodyWATCH sẽ tự động đặt lại vào nửa đêm. Dữ liệu sẽ được lưu trữ trong 7 ngày, sau đó sẽ tự động bị xoá đi nếu không được tải lên điện thoại thông minh.
- Ngày giờ trên đồng hồ InBodyWATCH sẽ cập nhật theo ngày giờ trên thiết bị di động của bạn khi đồng bộ ứng dụng BodyKey và đồng hồ InBodyWATCH.
- Đồng hồ InBodyWATCH sẽ chỉ bắt đầu tính số bước từ bước đi thứ 8 của người dùng.

Lưu ý chung

1) Hãy chú ý những chỉ dẫn an toàn sau đây để tránh được một số tai nạn hay nguy hiểm trong quá trình sử dụng sản phẩm.

*Lưu ý

- Sản phẩm này đã được thử nghiệm trong một môi trường được kiểm soát, và có khả năng chống thấm nước và bụi trong môi trường có các điều kiện cụ thể. Đồng hồ InBodyWATCH đáp ứng được yêu cầu về Cấp độ bảo vệ IP68 theo tiêu chuẩn quốc tế IEC 60529 – Cấp độ bảo vệ của vỏ bọc thiết bị. Tuy nhiên, trong một vài trường hợp nhất định, đồng hồ InBodyWATCH có thể bị vào nước và hư hỏng. Đồng hồ có thể chống thấm nước trong một số hoạt động hàng ngày như rửa tay, tắm nhanh dưới vòi sen. Nhưng sản phẩm KHÔNG được thiết kế dành cho việc bơi hoặc lặn. Vì vậy, để sử dụng sản phẩm lâu bền, nên giữ sản phẩm trong tình trạng khô ráo.
- Không mở, tháo rời hoặc tự ý gây ảnh hưởng đến sản phẩm vì có thể dẫn đến việc sản phẩm cho ra kết quả không chính xác và gia tăng nguy cơ không an toàn khi sử dụng. Khi đã có dấu hiệu tháo, mở, thay đổi tình trạng vốn có của sản phẩm thì sẽ không được áp dụng chính sách bảo hành của nhà sản xuất. Các trường hợp không được áp dụng bảo hành của nhà sản xuất: vỡ, biến dạng, uốn cong, dấu hiệu va đập mạnh, bị thủng, dấu hiệu làm rơi và dấu hiệu bị vật nặng đè lên. Vui lòng không sử dụng sản phẩm khi đã bị hư hỏng.
- Không để đồng hồ InBodyWATCH tiếp xúc với nước muối hoặc dung dịch có chứa hoá chất (ví dụ: dung dịch xà phòng), nước nóng. Không đặt sản phẩm trong bồn tắm hay nơi có áp suất nước cao như: vòi nước, thác nước. Tất cả các môi trường trên có thể dẫn đến việc nước thâm nhập vào sản phẩm nhiều hơn và làm hư hỏng sản phẩm. Không sử dụng sản phẩm dưới nước.
- Sản phẩm không phải là đồ chơi cho trẻ em hoặc vật nuôi, vì sản phẩm có những chi tiết nhỏ có thể gây ra tình trạng khó thở khi nuốt phải, hoặc có thể gây nổ do các thành phần trong pin.
- Không nên đeo sản phẩm, hoặc bảo quản trong thời gian dài ở môi trường có nhiệt độ và độ ẩm cao như trong phòng xông hơi vì có thể dẫn đến sự biến dạng hoặc hư hỏng của sản phẩm và gia tăng nguy cơ không an toàn khi sử dụng sản phẩm.

- Không để đồng hồ InBodyWATCH dưới ánh sáng UV trong thời gian dài.
- Pin của sản phẩm không được thay đổi, cải tạo lại, hoặc thêm vào các chất khác, đặt ở bên trong hoặc tiếp xúc với nước hoặc các chất lỏng khác.
- Để duy trì tuổi thọ pin, hãy sạc trước khi hết pin. Tuổi thọ pin vẫn có thể giảm đi khi không sử dụng, mức độ giảm sẽ dao động tùy thuộc vào tần suất sử dụng.
- Giữ cho sản phẩm thông thoáng. Không gói hoặc bọc sản phẩm khi đang sử dụng hoặc trong khi sạc.
- Người bị dị ứng với kim loại, cao su hoặc vật liệu silicone không nên sử dụng sản phẩm.
- Hãy giữ cho dây đeo sạch và khô thoáng. Sản phẩm được thiết kế dựa trên tiêu chuẩn an toàn quốc tế, nhưng vẫn có thể gây kích ứng trên da trong một số trường hợp nhất định. Dây đeo có thể dính bẩn hoặc đổi màu hoặc biến dạng do tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng mặt trời, nước, dầu và/hoặc mỹ phẩm.
- Hiện tượng kích ứng trên da sẽ xảy ra đối với người dùng trong một số trường hợp sau:
 - Người đeo vòng quá chật
 - Người có làn da nhạy cảm
 - Người mẫn cảm với các yếu tố như mồ hôi, xà phòng...
 - Người bị dị ứng với các vật liệu chế tạo vòng, yếu tố môi trường và một số yếu tố khác.
- Nếu bạn nhận thấy bất kỳ dấu hiệu kích ứng da, đau nhức, ngứa, tê, bỗng, căng cơ xuất hiện ở bàn tay hoặc cổ tay trong hoặc sau khi mang sản phẩm, hãy ngừng sử dụng và hỏi ý kiến bác sĩ nếu tình trạng chuyển biến nặng hơn.
- Không được kết nối đồng hồ với các thiết bị khác, bằng phương pháp không được đề cập trong tài liệu hướng dẫn sử dụng này.
- Giữ các điện cực của sản phẩm khỏi các vật liệu dẫn điện. Vì vật dẫn điện có thể có điện tĩnh kích thích sẽ làm hư hại sản phẩm hoặc gây sai lệch các chức năng của sản phẩm.
- Không tác động mạnh vào đầu sạc khi cắm vào thiết bị. Không được uốn cong cáp USB khi đang cắm vào để sạc. Hãy ngừng sử dụng sản phẩm khi cáp USB bị hư hỏng.

- Đồng hồ InBodyWATCH là thiết bị vô tuyến điện tử dùng trong gia đình (loại B) và có thể được sử dụng ở bất cứ đâu.
- Đồng hồ InBodyWATCH là thiết bị kết nối không dây nên có thể gây nhiễu cho các thiết bị đang sử dụng Bluetooth khác và có thể làm gián đoạn việc sử dụng của bạn. Trong trường hợp y tế khẩn cấp hoặc trong trường hợp cần liên lạc khẩn cấp, hãy sử dụng dữ liệu điện thoại di động của bạn.
- Sản phẩm có thể bị nhiễu tín hiệu bluetooth với các thiết bị điện tử khác. Vì chúng được sử dụng cùng tần số với nhau.
- Người dùng sẽ hoàn toàn chịu trách nhiệm cho tất cả vấn đề phát sinh với việc truyền dữ liệu hoặc sử dụng bluetooth trái phép.
- Các chất có trong sản phẩm và pin có thể gây hại cho môi trường hoặc gây thương tích nếu được xử lý không đúng cách. Pin của sản phẩm sẽ phát nổ nếu bị tiếp xúc vào lửa.
- Nếu sản phẩm có bất kỳ lỗi kỹ thuật nào, vui lòng liên hệ với bộ phận chăm sóc khách hàng của AMWAY. Người dùng sẽ chịu trách nhiệm cho bất kỳ lỗi sản phẩm nào xảy ra do tự ý sửa chữa sản phẩm.

*Tham khảo

- Làm sạch sản phẩm bằng vải mềm mỗi tuần một lần. Không sử dụng chất tẩy rửa có tính ăn mòn.
- Thông số sản phẩm và hướng dẫn sử dụng có thể được sửa đổi mà không cần thông báo trước.

Xử lý

Thông tin dành cho khách hàng trong chương trình “Xử lý sản phẩm thân thiện với môi trường”:

Sản phẩm này phải được xử lý riêng biệt với chất thải hộ gia đình khi không còn sử dụng vì sản phẩm là một thiết bị điện tử có pin bên trong. Hãy chuyển sản phẩm tới trung tâm xử lý rác thải điện tử. Hãy tham khảo thông tin xử lý rác thải tại địa phương của bạn để có hướng xử lý và tái chế rác thải điện tử đúng cách.



Dịch vụ bảo hành có thời hạn của Nhà Sản Xuất

- 1) InBody sẽ cung cấp dịch vụ bảo hành chính hãng cho sản phẩm trong 1 năm bắt đầu từ ngày khách hàng mua sản phẩm.
- 2) InBody bảo đảm rằng đồng hồ InBodyWATCH sẽ không xảy ra các lỗi (trong mục số 4) nếu khách hàng sử dụng sản phẩm đúng cách theo hướng dẫn của nhà sản xuất trong 1 năm kể từ ngày mua. Sản phẩm được xem là bị lỗi sản xuất khi có lỗi về vật liệu hoặc kỹ thuật trên sản phẩm và các lỗi này làm ảnh hưởng tới hiệu suất làm việc của sản phẩm hoặc giá trị lợi ích của người mua, thì được coi là lỗi do nhà sản xuất.
- 3) Những lỗi sản phẩm không được bảo hành:
 - Đồng hồ InBodyWATCH được sử dụng không tuân theo với bất kỳ mục nào trong hướng dẫn sử dụng từ nhà sản xuất.
 - Sản phẩm InBodyWATCH đã bị va đập, hư hỏng về mặt vật lý, được lắp đặt hoặc thay đổi, bảo quản ở nơi có nhiệt độ không phù hợp, độ ẩm cao hoặc các điều kiện môi trường khác (như sét, lũ lụt hoặc lửa...).
 - Đồng hồ InBodyWATCH bị hư hỏng do sửa chữa, thay đổi hoặc bảo dưỡng không đúng cách bởi một bên nào khác ngoài đại diện bảo hành được ủy quyền của InBody.
 - Sản phẩm bị lỗi hoặc hiệu suất làm việc giảm đi do sử dụng phụ kiện không tương thích.

Làm sao để sử dụng dịch vụ bảo hành

- Để sử dụng dịch vụ bảo hành, bạn phải mang theo sản phẩm có bao bì gốc hoặc đựng trong bao bì có chức năng bảo vệ tương đương đến trung tâm Chăm sóc khách hàng của AMWAY.

- Bạn có trách nhiệm sao lưu tất cả dữ liệu, phần mềm hoặc các tài liệu khác mà bạn đã lưu trữ trong sản phẩm. Vì có khả năng dữ liệu, phần mềm hoặc các tài liệu đó sẽ bị mất hoặc được định dạng lại trong quá trình bảo hành.

Trung tâm Dịch vụ Khách hàng / Dịch vụ sau bán hàng của AMWAY sẽ không chịu trách nhiệm cho bất kỳ thiệt hại hoặc tổn thất nào về dữ liệu của bạn khi bảo hành.

Trung tâm Chăm sóc khách hàng của AMWAY

Vui lòng liên hệ Trung tâm Chăm sóc khách hàng của AMWAY Việt Nam theo thông tin:

AMWAY Vietnam

1800 1700

vnhelpdesk@amway.com

Tìm hiểu thêm thông tin

Để tìm hiểu thêm về sản phẩm InBodyWATCH (hướng dẫn, thông tin an toàn, và dịch vụ khách hàng), hãy truy cập trang web:

AMWAY Vietnam

www.bodykey.vn

Mã số Chứng nhận FCC của đồng hồ INBODYWATCH:

F60INBODYWATCH

Công bố FCC (chứng nhận thiết bị điện tử có khả năng phát và thu sóng nhưng không gây hại tới sức khỏe của con người và ảnh hưởng tới những thiết bị điện tử khác)

Thiết bị này đã được thử nghiệm và chứng nhận tuân thủ các giới hạn đối với thiết bị số loại B, theo Mục 15 của Quy tắc FCC (bảo vệ người dùng trước tác nhân có hại có trong thiết bị được lắp đặt trong nhà ở). Khi sử dụng thiết bị có thể phát ra năng lượng từ tần số vô tuyến vì vậy nếu không được lắp đặt và sử dụng theo hướng dẫn, có thể gây nhiễu cho thiết bị truyền thông vô tuyến. Tuy nhiên,

không thể đảm bảo hoàn toàn không có hiện tượng nhiễu sóng đối với một vài trường hợp lắp đặt đúng theo hướng dẫn.

Nếu thiết bị này gây nhiễu cho các thiết bị vô tuyến như radio hoặc TV (thể hiện ở hiện tượng thiết bị vô tuyến tự động tắt, mờ), hãy thử các biện pháp khắc phục sau:

- Xoay hoặc di chuyển các ăng ten thu.
 - Tăng khoảng cách giữa đồng hồ và máy thu.
 - Kết nối đồng hồ vào ổ cắm trên một mạch khác với máy thu được kết nối.
 - Tham khảo với đại lý hoặc chuyên viên kỹ thuật vô tuyến / truyền hình.
- * Đồng hồ này tuân thủ với mục 15 của Quy tắc FCC. Việc vận hành tuân theo hai điều kiện sau: (1) Thiết bị này không tạo ra sóng gây nhiễu, và (2) thiết bị này phải tiếp nhận sóng gây nhiễu bất kỳ, ngay cả khi sẽ dẫn đến một số hoạt động không mong muốn.

***Cảnh báo tiếp xúc RF**

- Thiết bị tuân thủ giới hạn phơi nhiễm RF FCC trong môi trường không kiểm soát được.

Thiết bị không được đặt chung hoặc hoạt động liên kết với bất kỳ loại ăng-ten hay máy phát sóng nào khác.

***Chú thích**

Mọi thay đổi hoặc sửa đổi nào không thông qua nhà sản xuất/đại diện nhà cung cấp sẽ bị mất quyền sử dụng

InBody

Website: <http://www.inbody.com>

E-mail: info@inbody.com