



Sentidant



Connection Watch

MANUALE DI ISTRUZIONI

Leggi attentamente queste istruzioni e conservale per consultazioni future.



SEN-10001-BK/BL/SL

CARATTERISTICHE PRINCIPALI

- **Suggerimenti sulle emozioni:** i sensori dell'orologio suggeriscono quale dei 12 stati emotivi potresti provare. Confermi o correggi e l'orologio impara il tuo schema unico.
- **Condivisione delle emozioni:** invia un'emozione alle persone che scegli. Gli amici senza orologio possono condividere e ricevere emozioni nell'app Sentidant.
- **Battito cardiaco in diretta:** senti al polso il battito della persona a cui tieni, in tempo reale. Serve un orologio Sentidant a entrambi.
- **Benessere:** frequenza cardiaca, variabilità cardiaca (HRV) e sonno, oltre alla misurazione dell'ossigeno nel sangue su richiesta.
- **Allenamenti:** 9 modalità di attività, con percorso GPS per quelle all'aperto.
- **Quadranti:** diversi a scelta, inclusi **Segui l'emozione** e uno con una tua foto.
- **Chiamate e messaggi:** 4G autonomo con una nano-SIM, senza telefono.
- **Connettività:** Wi-Fi, Bluetooth e GPS, più l'app Sentidant per iPhone e Android.

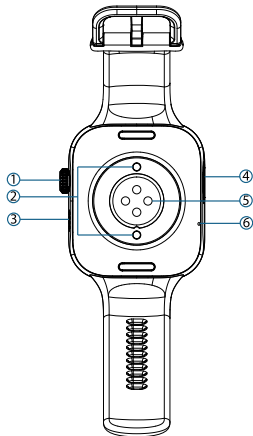
CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| • Sentidant One Connection Watch | • Manuale di istruzioni |
| • Cavo di ricarica magnetico | • Guida rapida con codice QR dell'app |
| • Cinturino in silicone | |

SPECIFICHE TECNICHE

Prodotto	Sentidant One
Display	Touchscreen AMOLED da 1,97"
Connettività	4G LTE (nano-SIM), Wi-Fi 2,4 GHz, Bluetooth, GPS
Sensori	Cardiofrequenzimetro ottico (PPG), ossigeno nel sangue, accelerometro, barometro, rumore ambientale, sensore geomagnetico (bussola)
Resistenza all'acqua	IP68
Batteria	500 mAh (nominale)
Tempo di ricarica	Circa 2,5 ore
Materiali	Telaio centrale e fondello: plastica Parti decorative e pulsanti: lega di alluminio Cinturino: silicone

CONOSCERE IL TUO OROLOGIO



1. Pulsante laterale (corona)
2. Contatti di ricarica magnetici
3. Altoparlante
4. Alloggiamento per scheda nano-SIM
5. Sensore ottico della frequenza cardiaca
6. Microfono

CONOSCERE IL TUO OROLOGIO (continua)

Azione	Come fare
Attivare lo schermo	Premi il pulsante laterale
Tornare al quadrante	Premi il pulsante laterale. Durante un allenamento o un battito in diretta, ti riporta a quella schermata
Tornare indietro di un passaggio	Scorri dal bordo sinistro dello schermo
Aprire Le mie emozioni	Tocca il quadrante
Condividere un'emozione	Tieni premuto il quadrante
Menu principale	Scorri verso l'alto dal quadrante
Misurazioni (allenamenti, battito, ossigeno nel sangue e altro)	Scorri verso il basso dal quadrante
Utilità (chiamate, messaggi, Wi-Fi, Bluetooth e altro)	Scorri verso sinistra dal quadrante
Cambiare il quadrante	Il mio Sentidant → Schermo e suoni → Quadrante , oppure nell'app

PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO

1. Rimuovi tutto l'imballaggio e la pellicola protettiva.
2. Controlla che l'orologio e il cavo non presentino danni visibili.
3. Assicurati che i contatti di ricarica siano puliti e asciutti.
4. Ricarica completamente l'orologio.
5. Inserisci una nano-SIM se vuoi usare chiamate, messaggi e dati mobili in 4G (vedi *Inserire una nano-SIM*).
6. Scarica l'app Sentidant (vedi *Scarica l'app e abbina l'orologio*).
7. Accendi l'orologio e segui le istruzioni sullo schermo per abbinarlo al telefono.



RICARICA

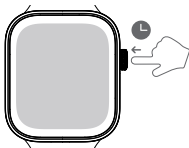
1. Assicurati che l'orologio e i contatti di ricarica siano completamente asciutti.
2. Appoggia l'estremità magnetica del cavo sui contatti sul retro dell'orologio. I magneti lo allineano.
3. Collega il cavo a una fonte di alimentazione USB.
4. Controlla che l'orologio mostri la schermata **In carica**. In caso contrario, riposiziona il connettore.
5. Una ricarica completa da batteria scarica richiede circa 2,5 ore. Con una porta USB poco potente può richiedere più tempo.

Consigli per la ricarica

- Durante la ricarica l'orologio può scaldarsi leggermente. È normale.
- Non ricaricarlo quando è bagnato, sotto un cuscino, alla luce diretta del sole o in luoghi molto caldi, freddi o umidi.
- Non forzare il connettore in posizione e non coprire l'orologio mentre è in carica.
- Scollega il caricabatterie se l'orologio o il cavo diventano insolitamente caldi.

ACCENDERE E SPEGNERE L'OROLOGIO

- **Per accendere:** tieni premuto il pulsante laterale finché non compare l'animazione di avvio. Se l'orologio lo chiede, tocca **Avvia**.
- **Per spegnere o riavviare:** con l'orologio acceso, tieni premuto il pulsante laterale, quindi segui le opzioni sullo schermo.
- Se l'orologio non si accende, ricaricalo per qualche minuto e riprova.
- Scegli il ripristino dei dati di fabbrica solo se vuoi cancellare tutti i dati dall'orologio.

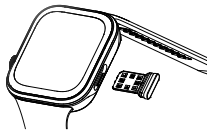


INSERIRE UNA NANO-SIM

Spegni l'orologio prima di inserire o rimuovere la nano-SIM.

1. Apri lo sportellino della SIM.
2. Inserisci una nano-SIM standard nel verso indicato dalla guida dell'alloggiamento.
3. Assicurati che sia inserita correttamente, quindi chiudi completamente lo sportellino.
4. Accendi l'orologio.

La SIM fornisce all'orologio una connessione mobile propria, così chiamate, SMS e condivisione funzionano anche lontano dal Wi-Fi. Usa una SIM con un piano attivo che includa i dati mobili. Per chiamate e SMS, il piano deve includere anche questi servizi.



SCARICA L'APP E ABBINA L'OROLOGIO

1. Inquadra il codice QR con la fotocamera del telefono e installa l'app Sentidant.
2. Apri l'app, crea il tuo account e tocca **Cominciamo**.
3. Accendi l'orologio: compare **Inquadra per collegarti** con un codice. Se richiesto, tocca prima **Avvia**.
4. Per l'abbinamento, l'orologio deve essere online. Se mostra **Ricezione del codice di abbinamento...** o **Sentidant non raggiungibile**, torna indietro dalla schermata di abbinamento, apri **Wi-Fi** → **Scegli una rete** e connettiti a una rete a 2,4 GHz, oppure inserisci una nano-SIM con dati mobili.
5. Nell'app, tocca **Avvia abbinamento** e inquadra il codice sull'orologio. In alternativa, tocca **Inserisci invece il codice** e digita il codice dell'orologio.
6. Tieni l'app aperta vicino all'orologio finché non compare **Collegato**.



Inquadra per
scaricare l'app

Orologio e telefono devono essere connessi a Internet (Wi-Fi a 2,4 GHz o dati mobili), con il Bluetooth attivo. Se il codice sull'orologio scade, si aggiorna da solo.

Per abbinarlo in seguito: nell'app, vai su **Profilo** → **Il mio Sentidant** → **Orologio Sentidant** → **Collega l'orologio**.

AGGIUNGI LE TUE PERSONE

Per condividere emozioni e battito cardiaco, aggiungi i tuoi amici nell'app.

- Nell'app, tocca l'icona **Persone**, poi **Aggiungi un amico**.
- Cerca una persona e tocca **Invita**, oppure tocca **Invita amici** per inviare un link.
- Quando accettano, compaiono nell'elenco **Condividi con** del tuo orologio.

Le richieste di amicizia che ricevi compaiono nell'app in **Persone → Richieste**.
Tocca **Accetta**.

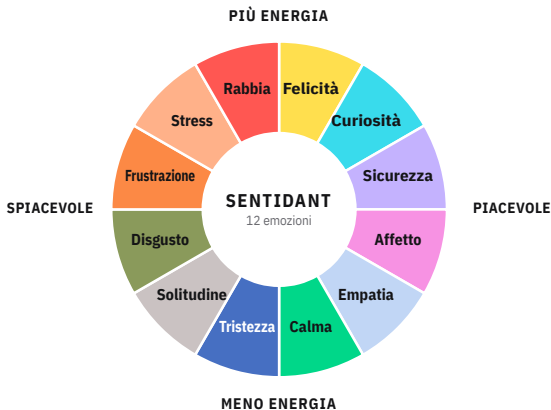
COME SENTIDANT INTERPRETA LE EMOZIONI

L'orologio rileva la frequenza cardiaca, il ritmo tra un battito e l'altro (HRV) e i tuoi movimenti. In base a questi dati suggerisce in quale dei 12 stati emotivi potresti trovarti, confrontandoli con la tua normalità, non con quella di qualcun altro.

L'orologio chiede. Tu rispondi. E impara a conoscerti. Ogni volta che confermi o correggi un suggerimento, l'orologio impara qualcosa in più su come il tuo corpo esprime ciò che provi. È nei primi giorni che impara di più.

Quando i segnali non sono chiari, l'orologio mostra **In ascolto...** oppure te lo chiede invece di tirare a indovinare. Sei sempre tu a sapere come ti senti.

LE 12 EMOZIONI



Le 12 emozioni si collocano su due scale: quanto è piacevole una sensazione e quanta energia porta con sé.

CHECK-IN: INSEGNARE ALL'OROLOGIO

Circa ogni 30 minuti, mentre lo indossi, l'orologio ti chiede: **Vuoi dargli un nome?**

- Tocca **Sì**. L'orologio mostra il suo suggerimento e chiede **Ci siamo?**
- Se è corretto, tocca **Sì**. Altrimenti tocca **No** e scegli l'emozione più adatta. È così che impara.
- Poi scegli **Conserva** (la vedi solo tu) o **Condividi**.
- Se ignori un check-in, si chiude da solo.

L'orologio può chiedertelo anche quando nota un cambiamento: **Il tuo Sentidant ha appena percepito un cambiamento.**

Le tue impostazioni

- Ogni quanto te lo chiede: **Il mio Sentidant → Emozioni → Frequenza di rilevamento** (da 30 minuti a 4 ore).
- Cosa succede dopo che hai dato un nome a un'emozione: **Registrazione delle emozioni: Richiede Conserva / Condividi, Conserva automaticamente o Condividi automaticamente**. Le stesse impostazioni si trovano nell'app in **Profilo → Il mio Sentidant → Generali**.

CONDIVIDERE UN'EMOZIONE

1. Tieni premuto il quadrante oppure rispondi a un check-in.
2. Scegli l'emozione che vuoi condividere.
3. Seleziona le persone con cui vuoi condividerla e tocca **Condividi**.

Gli orologi dei destinatari riproducono la vibrazione, il suono e il colore di quell'emozione, e possono risponderti. Puoi condividere anche dall'app. Nulla viene condiviso se non sei tu a sceglierlo.

Se l'orologio usa solo il 4G, lontano dal Wi-Fi e dal telefono, una condivisione può arrivare fino a circa un'ora dopo e un invito a condividere il battito può andare perso.

BATTITO CARDIACO IN DIRETTA

1. Scorri verso l'alto dal quadrante e apri **Il mio benessere** (l'icona a forma di cuore al centro).
2. Tocca **Condividi il mio battito cardiaco**, scegli un amico e tocca **Condividi**.
3. Quando accetta, ognuno sente al polso il battito dell'altro. Per finire, tocca **Termina**.

Serve un orologio Sentidant a entrambi. L'app mostra la cronologia dei battiti condivisi.

SALUTE E ATTIVITÀ

- Frequenza cardiaca, HRV e sonno vengono registrati in automatico mentre indossi l'orologio e compaiono nell'app.
- Ossigeno nel sangue, misurazione su richiesta: scorri verso il basso → **Ossigeno nel sangue** → **Avvia** e resta fermo fino a 20 secondi.
- Allenamenti: scorri verso il basso → **Allenamento** e scegli una delle 9 attività. Le attività all'aperto registrano il percorso GPS.

CHIAMATE, MESSAGGI E SOS

È necessaria una nano-SIM con un piano attivo.

- **Chiamate:** scorri verso sinistra → **Chiama**. La prima volta, imposta Sentidant come app Telefono.
- **Messaggi:** scorri verso sinistra → **Messaggi** → **SMS**. La prima volta, imposta Sentidant come app per i messaggi. Gli MMS (con immagini) non sono supportati.
- **SOS:** imposta il contatto in **Il mio Sentidant** → **SOS emergenza** → **Contatto di emergenza**. Per chiamarlo, tieni premuto il pulsante rosso per 3 secondi. La prima volta, autorizza Sentidant a chiamare.

L'SOS chiama il contatto salvato, non i servizi di emergenza. Per contattarli, componi il numero di emergenza (ad es. 112 o 911) sul tastierino.

QUADRANTI

Vai su **Il mio Sentidant** → **Schermo e suoni** → **Quadrante**, oppure scegline uno nell'app. La tua scelta viene sincronizzata tra orologio e app. Tra i quadranti ci sono **Segui l'emozione**, il cui colore segue le tue emozioni, e un quadrante **Foto** creato da un'immagine del tuo telefono.

LINGUA

Questa guida e l'app Sentidant sono disponibili in English, Français, Español, Deutsch, Italiano, Português e 简体中文.

- **La guida nella tua lingua:** inquadra il codice QR o visita sentidant-1.com/guide.
- **App: Profilo** → **Il mio Sentidant** → **Generali** → **Lingua**.
- **Orologio:** in questo manuale i nomi delle schermate dell'orologio sono indicati in italiano. Fino all'aggiornamento software, l'orologio li mostra in inglese.



La guida nella tua lingua

CONSIGLI PER LA BATTERIA

- Ricarica l'orologio ogni giorno, preferibilmente in un momento in cui non lo indossi.
- L'orologio consuma meno con il Wi-Fi o vicino al telefono che con il solo 4G.
- Riduci la luminosità dello schermo e la frequenza dei check-in per risparmiare energia.

PRIVACY E DATI PERSONALI

- Le tue emozioni sono tue. Nulla viene condiviso se non sei tu a sceglierlo, e decidi tu chi vede cosa. Puoi eliminare il tuo account e i tuoi dati in qualsiasi momento dall'app.
- Informativa sulla privacy completa: nell'app e su sentidant-1.com/privacy.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Cosa fare
L'orologio mostra Sentidant non raggiungibile	Connetti l'orologio al Wi-Fi (2,4 GHz) o inserisci una SIM con dati mobili
L'orologio non si abbina	Verifica che entrambi siano online e che il Bluetooth sia attivo. Attendi un nuovo codice sull'orologio o usa Inserisci invece il codice
L'app non mostra Collegato	Tieni l'app aperta vicino all'orologio finché non compare Collegato
Un amico non compare nell'elenco dell'orologio	Verifica che abbia accettato il tuo invito nell'app. Attendi un minuto che l'orologio si sincronizzi
Un'emozione condivisa è arrivata in ritardo	Solo in 4G, lontano da Wi-Fi e telefono, può servire fino a circa un'ora. Arriva appena c'è connessione
I suggerimenti non rispecchiano ciò che provo	Continua a rispondere ai check-in. L'orologio impara da ogni correzione
L'orologio non si ricarica	Pulisci e asciuga i contatti, riposiziona il cavo e verifica che compaia la schermata In carica
Nessuna lettura con il battito condiviso	Indossa l'orologio aderente al polso e riprova. Controlla la connessione a Internet e che il Bluetooth sia attivo

PULIZIA E MANUTENZIONE

- Se necessario, spegni l'orologio e scollegalo dal cavo di ricarica.
- Pulisci l'orologio con un panno morbido e pulito.
- Mantieni i contatti di ricarica e i sensori sul retro privi di sporco e residui.
- Asciuga accuratamente l'orologio prima di ricaricarlo.
- Non usare detergenti chimici per la casa, detergenti abrasivi od oggetti appuntiti.
- Non immergere l'orologio in soluzioni detergenti.
- Evita che i prodotti per la pulizia entrino nell'alloggiamento della nano-SIM, nel microfono e nell'altoparlante.

Conservazione

Se non intendi indossare l'orologio per un lungo periodo, conservalo in un luogo fresco e asciutto, lontano dalla luce diretta del sole, da temperature estreme e dall'umidità. Non appoggiare oggetti pesanti sull'orologio e riponi il cavo senza piegarlo bruscamente.

PRECAUZIONI DI SICUREZZA

- Non esporre l'orologio o i suoi accessori a temperature estreme o al fuoco.
- Evita urti violenti, cadute e vibrazioni eccessive.
- Non schiacciare, forare, smontare, modificare o tentare di riparare l'orologio da solo. In caso di malfunzionamento, rivolgiti a un centro di assistenza autorizzato.
- Non ricaricare l'orologio quando è bagnato, non maneggiare il caricabatterie con le mani bagnate e non usare apparecchiature di ricarica danneggiate.
- Non inserire oggetti nell'alloggiamento della nano-SIM o in altre aperture. Usa solo una nano-SIM standard e assicurati che lo sportellino della SIM sia chiuso correttamente.
- Non indossare l'orologio troppo stretto.
- Smetti di usare l'orologio se si danneggia o diventa insolitamente caldo.
- La resistenza all'acqua può ridursi nel tempo a causa di usura, urti o danni alle guarnizioni.

INFORMAZIONI NORMATIVE

Prodotto: Sentidant One - Modello: IDA01. Le informazioni normative sono disponibili anche sull'orologio: **Il mio Sentidant → Sistema → Info sull'orologio → Informazioni normative.**

USA (FCC)

- FCC ID: 2AHFT890. Questo dispositivo è conforme alla Parte 15 delle norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni seguenti: (1) questo dispositivo non deve causare interferenze dannose e (2) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, comprese le interferenze che possono causare un funzionamento indesiderato.
- Cambiamenti o modifiche non espressamente approvati dalla parte responsabile della conformità potrebbero invalidare il diritto dell'utente a utilizzare l'apparecchiatura.
- Nota: questa apparecchiatura è stata testata ed è risultata conforme ai limiti previsti per i dispositivi digitali di Classe B, ai sensi della Parte 15 delle norme FCC. Tali limiti sono concepiti per fornire una protezione ragionevole contro le interferenze dannose in un'installazione residenziale. Questa apparecchiatura genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e, se non installata e utilizzata secondo le istruzioni, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Tuttavia, non vi è alcuna garanzia che non si verifichino interferenze in una particolare installazione.

INFORMAZIONI NORMATIVE (continua)

- Se questa apparecchiatura causa interferenze dannose alla ricezione radiofonica o televisiva, il che può essere verificato spegnendo e riaccendendo l'apparecchiatura, si invita l'utente a cercare di correggere l'interferenza adottando una o più delle seguenti misure: riorientare o riposizionare l'antenna ricevente; aumentare la distanza tra l'apparecchiatura e il ricevitore; collegare l'apparecchiatura a una presa di un circuito diverso da quello a cui è collegato il ricevitore; rivolgersi al rivenditore o a un tecnico radio/TV esperto per ricevere assistenza.

Canada (ISED)

- IC: 23023-2AHFT890. CAN ICES-003(B) / NMB-003(B). Questo dispositivo contiene trasmettitori/ricevitori esenti da licenza conformi agli RSS esenti da licenza di Innovation, Science and Economic Development Canada. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni seguenti: (1) questo dispositivo non deve causare interferenze; (2) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, comprese le interferenze che possono causare un funzionamento indesiderato del dispositivo.

INFORMAZIONI NORMATIVE (continua)

Esposizione alle radiofrequenze (SAR)

Regione	Posizione	SAR massimo	Limite
UE / Regno Unito (10 g)	Davanti al viso, 10 mm	0,374 W/kg	2,0 W/kg
UE / Regno Unito (10 g)	Arti (polso), a contatto	2,118 W/kg	4,0 W/kg
USA / Canada (1 g)	Testa, 10 mm	0,37 W/kg	1,6 W/kg
USA / Canada (10 g)	Arti (polso), a contatto	0,93 W/kg	4,0 W/kg

Questo orologio è conforme ai limiti UE di esposizione alle radiofrequenze (Raccomandazione del Consiglio 1999/519/CE; testato secondo la norma EN 50566). Quando lo tieni davanti al viso, mantienilo ad almeno 10 mm (1 cm) di distanza. Al polso, è stato testato a contatto diretto.

INFORMAZIONI NORMATIVE (continua)

Bande di frequenza e potenza massima in uscita (modello UE)

Banda	Potenza massima
GSM 900	33 dBm
GSM 1800	30 dBm
WCDMA bande 1, 8	23 dBm
LTE bande 1, 3, 38, 41	22 dBm
LTE bande 7, 8, 20, 40	23 dBm
Wi-Fi 2,4 GHz (802.11 b/g/n)	15 dBm
Bluetooth / BLE 2,4 GHz	7,5 dBm
GPS 1575,42 MHz	Solo ricezione

Produttore: Shenzhen DO Intelligent Technology Co., Ltd, 1st/2nd/East of 3rd/4th Floor of Building 1, 1st/14th/15th Floor of Building 6, Changyi Industrial Park, No. 1 of Lirong Road, Xinshi Community, Dalang Street, Longhua District, Shenzhen, Guangdong, P.R. China, 518110. Prodotto in Cina.

AVVERTENZE SU SALUTE ED EMOZIONI

- Le funzioni di salute e benessere sono destinate esclusivamente al benessere generale. I risultati possono variare in base al tuo corpo, a come indossi l'orologio, all'ambiente circostante e all'attività che svolgi.
- I suggerimenti sulle emozioni sono stime basate sui segnali del corpo. Non costituiscono una diagnosi di alcuna condizione mentale o medica.
- Questo orologio non è un dispositivo medico e non deve sostituire il parere di un medico. Per qualsiasi problema di salute, rivolgiti sempre a un professionista sanitario qualificato.
- Tutti i nomi di prodotti e aziende sono marchi™ o marchi registrati® dei rispettivi titolari. Il loro utilizzo non implica alcuna affiliazione con essi né alcuna approvazione da parte loro.

SMALTIMENTO ECOCOMPATIBILE

Informazioni importanti per il corretto smaltimento delle apparecchiature elettriche ed elettroniche.

- A fine vita, il prodotto non deve essere smaltito con i rifiuti domestici. Portalo a un centro locale designato per la raccolta dei rifiuti elettronici o a un rivenditore che offre questo servizio. Lo smaltimento separato dei dispositivi elettronici evita possibili conseguenze negative per l'ambiente e la salute e permette di recuperare i materiali, risparmiando energia e risorse. Come promemoria, il prodotto riporta il simbolo del bidone su ruote barrato.
- Non smaltire mai i dispositivi elettronici usati con i rifiuti ordinari: contengono sostanze nocive.
- Smaltiscili sempre secondo le normative locali su batterie e dispositivi elettronici. In loro assenza, usa un contenitore per la raccolta dei dispositivi elettronici.



AVVERTENZA: le batterie agli ioni di litio e i prodotti che le contengono possono esportare sostanze chimiche, tra cui ossido di litio-nichel-cobalto e nichel, noti allo Stato della California come causa di cancro e di difetti congeniti o altri danni riproduttivi. Per maggiori informazioni, visita www.P65Warnings.ca.gov.



GARANZIA

Il Sentidant One Connection Watch è coperto da una garanzia limitata standard di 12 mesi contro difetti e guasti di fabbricazione. Se il prodotto presenta parti difettose, finiture scadenti o danni visibili, oppure non funziona a causa di un difetto di fabbricazione o di una lavorazione scadente, restituiscilo con la prova d'acquisto (scontrino o fattura) al negozio o al venditore presso cui l'hai acquistato, per la sostituzione o la riparazione secondo la politica di reso del venditore.

La garanzia decorre dalla data di acquisto. Conserva la prova d'acquisto e la confezione per tutto il periodo di garanzia.

La garanzia non si applica a un prodotto che:

- a.** si è guastato a causa di un'usura eccessiva, superiore a quella derivante da un uso ragionevole;
- b.** è stato utilizzato in modo improprio o trascurato;
- c.** è stato danneggiato accidentalmente o per cause di forza maggiore, inclusi incendi e allagamenti;
- d.** è stato utilizzato o azionato in modo non conforme alle istruzioni del presente manuale.

La presente garanzia si aggiunge ai diritti previsti dalla legge a tutela del consumatore, che restano impregiudicati.

ASSISTENZA

Domande o problemi: info@sentidant.com o sentidant-1.com/support.

Per eliminare il tuo account e i tuoi dati: sentidant-1.com/delete-account.



Sentidant One - Connection Watch
SEN-10001