



Sentidant



Connection Watch

使用说明书

请仔细阅读本说明书，并妥善保管，以备日后查阅。



SEN-10001-BK/BL/SL

产品亮点

- **情绪建议：**手表上的传感器会推测您可能处于 12 种情绪状态中的哪一种。由您确认或更正，手表会逐渐了解您独有的情绪模式。
- **情绪分享：**将情绪发送给您选择的人。没有手表的好友也可在 Sentidant App 中收发情绪。
- **实时心跳分享：**在手腕上实时感受对方的脉搏。双方均需 Sentidant 手表。
- **健康：**心率、心率变异性（HRV）和睡眠，并可随时进行血氧检测。
- **运动：**9 种运动模式，户外运动支持 GPS 路线追踪。
- **表盘：**多款可选，包括**跟随情绪**表盘，以及用您自己的照片制作的表盘。
- **通话和短信：**插入 nano-SIM 卡即可独立使用 4G，无需手机。
- **连接：**Wi-Fi、Bluetooth 和 GPS，以及 iPhone 和 Android 版 Sentidant 配套 App。

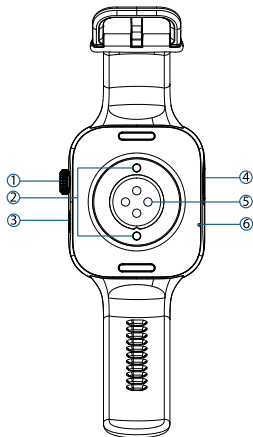
包装清单

- | | |
|----------------------------------|-----------------------|
| • Sentidant One Connection Watch | • 使用说明书 |
| • 磁吸充电线 | • 快速入门指南（附 App 下载二维码） |
| • 硅胶表带 | |

规格参数

产品	Sentidant One
显示屏	1.97" AMOLED 触摸屏
连接	4G LTE (nano-SIM)、Wi-Fi 2.4 GHz、Bluetooth、GPS
传感器	光学心率 (PPG)、血氧、加速度计、气压计、环境噪声、地磁传感器 (指南针)
防水等级	IP68
电池	500 mAh (额定)
充电时间	约 2.5 小时
材质	中框和底壳：塑料 装饰件和按键：铝合金 表带：硅胶

认识您的手表



1. 侧边按键（表冠）
2. 磁吸充电触点
3. 扬声器
4. nano-SIM 卡槽
5. 光学心率传感器
6. 麦克风

认识您的手表（续）

功能	操作方式
唤醒屏幕	按下侧边按键
返回表盘	按下侧边按键。在实时运动或心跳分享过程中，按下此键会返回该界面
返回上一步	从屏幕左边缘向内滑动
打开您的情绪（ 我的情绪 ）	点按表盘
分享情绪	长按表盘
主菜单	在表盘界面向上滑动
测量（运动、心率、血氧等）	在表盘界面向下滑动
实用工具（通话、短信、Bluetooth、Wi-Fi 等）	在表盘界面向左滑动
更换表盘	我的 Sentidant → 显示与声音 → 表盘 ，或在 App 中更换

首次使用前

1. 取下所有包装材料和保护膜。
2. 检查手表和充电线有无明显损坏。
3. 确保充电触点清洁、干燥。
4. 将手表充满电。
5. 如需使用 4G 通话、短信和移动数据，请插入 nano-SIM 卡（参见“安装 nano-SIM 卡”）。
6. 下载 Sentidant App（参见“下载 App 并配对手表”）。
7. 开启手表，按照屏幕上的步骤将其与手机配对。



充电

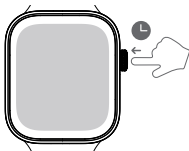
1. 确保手表和充电触点完全干燥。
2. 将充电线的磁吸端放在手表背面的触点上，磁铁会自动将其对准。
3. 将充电线连接到 USB 电源。
4. 确认手表显示**充电中**界面。如未显示，请重新放置连接头。
5. 从低电量充满约需 2.5 小时。使用供电较弱的 USB 接口时，可能需要更长时间。

充电提示

- 充电时手表可能会发热，这属于正常现象。
- 请勿在手表潮湿时充电，也不要放在枕头下、阳光直射处或过热、过冷、过于潮湿的环境中充电。
- 请勿强行将连接头压入到位，充电时请勿遮盖手表。
- 如果手表或充电线异常发热，请断开充电器。

开机与关机

- **开机：**长按侧边按键，直至出现开机动画。如手表提示，请点按**开始**。
- **关机或重启：**在手表开机状态下，长按侧边按键，然后按照屏幕上的选项操作。
- 如果手表无法开机，请先充电几分钟，然后重试。
- 仅当您希望清除手表上的所有数据时，才选择恢复出厂设置。

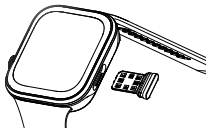


安装 nano-SIM 卡

插入或取出 nano-SIM 卡前，请先关闭手表。

1. 打开 SIM 卡盖。
2. 按照卡槽标示的方向插入标准 nano-SIM 卡。
3. 确认卡已正确就位，然后将卡盖完全合上。
4. 开启手表。

SIM 卡让手表拥有独立的移动网络连接，因此即使不在 Wi-Fi 范围内，也能通话、收发短信和分享。请使用套餐有效且包含移动数据的 SIM 卡。如需通话和短信，套餐还须包含这两项服务。



下载 App 并配对手表

1. 用手机相机扫描二维码，安装 Sentidant App。
2. 打开 App，创建账户，然后点按**开始吧**。
3. 开启手表，屏幕上会显示**扫码连接**和一个二维码。如手表提示，请先点按**开始**。
4. 手表需要连接互联网才能配对。如果手表显示**正在获取配对码...或无法连接 Sentidant**，请从配对界面返回，打开 **Wi-Fi** → **选择网络** 并连接 2.4 GHz 网络，或插入开通了移动数据的 nano-SIM 卡。
5. 在 App 中点按**开始配对**，扫描手表上的二维码。您也可以点按**改为手动输入验证码**，然后输入手表上显示的验证码。
6. 请保持 App 打开并靠近手表，直至显示**已关联**。



扫码下载 Sentidant App

手表和手机都需要连接互联网（Wi-Fi 2.4 GHz 或移动数据），并且须开启 Bluetooth。手表上的验证码过期后会自动刷新。

如需稍后配对：在 App 中依次进入**个人资料** → **我的 Sentidant** → **Sentidant 手表** → **关联手表**。

添加联系人

如需分享情绪和心跳，请先在 App 中添加好友。

- 在 App 中点按**联系人**图标，然后点按**添加好友**。
- 搜索好友并点按**邀请**，或点按**邀请好友**向对方发送链接。
- 对方接受后，便会出现在手表的**分享给**列表中。

您收到的好友请求会显示在 App 的**联系人** → **请求中**。点按**接受**即可。

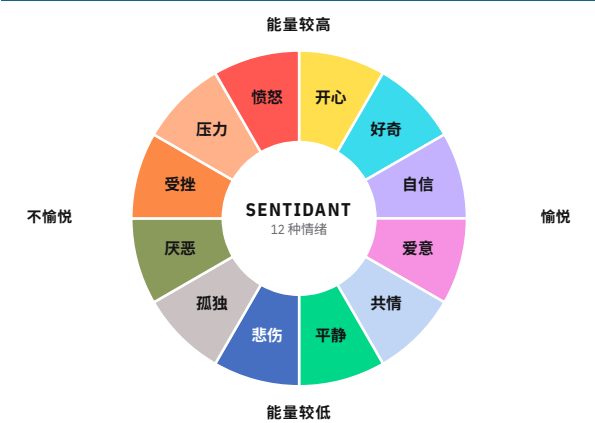
Sentidant 如何理解情绪

手表会读取您的心率、心跳之间的节律（HRV）以及您的活动情况。据此，它会推测您可能处于 12 种情绪状态中的哪一种。参照的是您自己的常态，而非他人的标准。

它来提问，您来回答，它逐渐了解您。每当您确认或更正一条建议，手表都会更深入地了解您的身体如何表现您的感受。最初几天是它学习最多的阶段。

当信号不明确时，手表会显示“**聆听中...**”或直接询问您，而不是贸然猜测。您的感受，始终由您自己判断。

12 种情绪



这 12 种情绪分布在两个维度上：感受有多愉悦，以及它带有多少能量。

情绪询问：让手表更懂您

佩戴期间，手表大约每 30 分钟会询问一次：**要为这种感受命名吗？**

- 点按**是**。手表会显示它的推测，并询问**接近吗？**
- 如果推测正确，点按**是**；如果不正确，点按**否**，然后选择更贴切的情绪。手表正是这样学习的。
- 然后选择**保留**（仅您自己可见）或**分享**。
- 如果您没有理会某次询问，它会自动关闭。

当手表察觉到变化时，也可能会询问您：**您的 Sentidant 刚刚察觉到一些变化。**

您的设置

- 询问频率：**我的 Sentidant → 情绪 → 检测频率**（30 分钟至 4 小时）。
- 为情绪命名后的处理方式：**在情绪记录中选择需要保留 / 分享、自动保留或自动分享**。App 中的相同设置位于**个人资料 → 我的 Sentidant → 通用**。

分享情绪

1. 长按表盘，或回应一次情绪询问。
2. 选择您想分享的情绪。
3. 勾选您想与之分享的人，然后点按**分享**。

对方的手表会呈现该情绪对应的振动节奏、声音和颜色，对方也可以回复。您也可以通过 App 分享。除非您主动选择分享，否则任何内容都不会被分享。

如果手表仅使用 4G，且不在 Wi-Fi 范围内、也不在手机附近，分享的情绪最长可能需要约 1 小时才能送达，心跳邀请也可能会被错过。

实时心跳分享

1. 在表盘界面向上滑动，打开**我的健康**（中间的心形图标）。
2. 点按**分享我的心跳**，选择一位好友，然后点按**分享**。
3. 对方接受后，双方都会手腕上感受到彼此的脉搏。点按**结束**即可。

双方都需要佩戴 Sentidant 手表。App 中会显示您与对方的心跳分享记录。

健康与运动

- 佩戴期间，心率、HRV 和睡眠数据会自动记录，并显示在 App 中。
- 血氧为按需单次检测：向下滑动 → **血氧** → **开始**，然后保持静止，最多 20 秒。
- 运动：向下滑动 → **运动**，选择 9 种运动之一。户外运动记录 GPS 路线。

通话、短信与 SOS

需要插入套餐有效的 nano-SIM 卡。

- **通话**：向左滑动 → **电话**。首次使用时，请允许 Sentidant 作为电话应用。
- **短信**：向左滑动 → **信息** → **SMS**。首次使用时，请允许 Sentidant 作为短信应用。不支持彩信（MMS）。
- **SOS**：在**我的 Sentidant** → **紧急求救** → **紧急联系人**中设置联系人。长按红色按钮 3 秒即可呼叫该联系人。首次使用时，请允许 Sentidant 拨打电话。

SOS 呼叫的是您保存的联系人，而非紧急服务机构。如需紧急服务，请在拨号键盘上拨打紧急电话号码（例如 112 或 911）。

表盘

进入**我的 Sentidant** → **显示与声音** → **表盘**，或在 App 中选择表盘。您的选择会在手表和 App 之间同步。可选表盘包括颜色随您的情绪变化的**跟随情绪**表盘，以及用手机中的图片制作的**照片**表盘。

语言

本说明书和 Sentidant App 提供以下语言版本：

English、Français、Español、Deutsch、Italiano、Português 和简体中文。

- **用您的语言阅读使用指南：**扫描二维码或访问 sentidant-1.com/guide。
- **App：**个人资料 → 我的 Sentidant → 通用 → 语言。
- **手表：**本说明书中的手表界面名称以简体中文显示。在手表软件更新之前，手表上仍以英文显示这些名称。



用您的语言阅读使用指南

电池使用提示

- 每天充电，最好安排在不佩戴手表的时候。
- 连接 Wi-Fi 或靠近手机时，手表的耗电量比仅使用 4G 时更低。
- 降低屏幕亮度和情绪询问频率，可以节省电量。

隐私与您的数据

- 您的感受属于您自己。除非您主动选择分享，否则任何内容都不会被分享，并且由您决定谁能看到哪些内容。您可以随时在 App 中删除您的账户和数据。
- 完整隐私声明：请参阅 App 内及 sentidant-1.com/privacy。

故障排除

问题	解决方法
手表显示 无法连接 Sentidant	将手表连接到 Wi-Fi (2.4 GHz)，或插入开通了移动数据的 SIM 卡
手表无法配对	检查两台设备是否都已联网，且 Bluetooth 已开启。等待手表显示新的验证码，或使用 改为手动输入验证码
App 未显示 已关联	保持 App 打开并靠近手表，直至显示 已关联
好友没有出现在手表的列表中	确认对方已在 App 中接受您的邀请。稍等一分钟，让手表完成同步
分享的情绪延迟送达	仅使用 4G 且不在 Wi-Fi 范围内、也不在手机附近时，分享最长可能需要约 1 小时。恢复连接后会自动同步
情绪建议与我的感受不符	请继续回应情绪询问。手表会从每一次更正中学习
手表无法充电	清洁并擦干触点，重新放置充电线，并确认手表显示 充电中 界面
心跳分享时没有读数	确保手表紧贴手腕，然后重试。检查网络连接，并确认 Bluetooth 已开启

清洁与保养

- 必要时请关闭手表，并断开充电线。
- 用干净的软布擦拭手表。
- 保持充电触点和背面的传感器清洁，无污垢和残留物。
- 充电前请彻底擦干手表。
- 请勿使用家用化学清洁剂、研磨性清洁剂或尖锐物品。
- 请勿将手表浸入清洁液中。
- 避免清洁用品进入 nano-SIM 卡槽、麦克风和扬声器。

存放

如长时间不佩戴手表，请将其存放在阴凉干燥处，避免阳光直射、极端温度和潮湿环境。请勿在手表上放置重物；存放充电线时请避免急剧弯折。

安全注意事项

- 请勿将手表或其配件暴露于极端温度或火源中。
- 避免剧烈撞击、跌落和过度振动。
- 请勿挤压、刺穿、拆解、改装手表或尝试自行维修。如出现故障，请联系授权服务商。
- 请勿在手表潮湿时充电，请勿用湿手操作充电器，也请勿使用已损坏的充电设备。
- 请勿将任何物品插入 nano-SIM 卡槽或其他开口。仅可使用标准 nano-SIM 卡，并确保 SIM 卡盖已正确合上。
- 佩戴手表时请勿过紧。
- 如手表损坏或异常发热，请停止使用。
- 防水性能可能会因磨损、撞击或密封件损坏而随时间减弱。

法规信息

产品：Sentidant One · 型号：IDA01。手表上也提供法规信息：**我的 Sentidant → 系统 → 关于手表 → 法规信息。**

美国（FCC）

- FCC ID：2AHFT890。本设备符合 FCC 规则第 15 部分（Part 15）的规定。设备运行须满足以下两个条件：（1）本设备不得造成有害干扰；（2）本设备必须接受所收到的任何干扰，包括可能导致非预期运行的干扰。
- 未经合规责任方明确批准而进行的变更或改装，可能导致用户丧失操作本设备的权利。
- 注意：本设备经测试，符合 FCC 规则第 15 部分（Part 15）对 B 类（Class B）数字设备的限值要求。这些限值旨在为住宅环境中的安装提供合理保护，防止有害干扰。本设备会产生、使用并可能辐射射频能量，如果未按照说明安装和使用，可能会对无线电通信造成有害干扰。但是，无法保证在特定安装环境中不会产生干扰。

法规信息（续）

- 如果本设备确实对无线电或电视接收造成有害干扰（可通过关闭再开启本设备来确定），建议用户尝试采取以下一项或多项措施消除干扰：调整接收天线的方向或位置；增大本设备与接收器之间的距离；将本设备连接到与接收器不在同一电路上的电源插座；向经销商或有经验的无线电/电视技术人员求助。

加拿大（ISED）

- IC：23023-2AHFT890。CAN ICES-003(B) / NMB-003(B)。本设备包含免许可证发射器/接收器，符合加拿大创新、科学和经济发展部免许可证 RSS 标准的要求。设备运行须满足以下两个条件：（1）本设备不得造成干扰；（2）本设备必须接受任何干扰，包括可能导致设备非预期运行的干扰。

法规信息（续）

射频暴露（SAR）

地区	位置	最高 SAR 值	限值
欧盟 / 英国（10 g）	面部前方，10 mm	0.374 W/kg	2.0 W/kg
欧盟 / 英国（10 g）	四肢（手腕），贴身	2.118 W/kg	4.0 W/kg
美国 / 加拿大（1 g）	头部，10 mm	0.37 W/kg	1.6 W/kg
美国 / 加拿大（10 g）	四肢（手腕），贴身	0.93 W/kg	4.0 W/kg

本手表符合欧盟射频暴露限值要求（欧盟理事会建议 1999/519/EC；依据 EN 50566 进行测试）。在面部前方手持使用时，请与面部保持至少 10 mm（1 cm）的距离。佩戴于手腕时，按直接接触条件进行测试。

法规信息（续）

频段与最大输出功率（欧盟型号）

频段	最大功率
GSM 900	33 dBm
GSM 1800	30 dBm
WCDMA 频段 1、8	23 dBm
LTE 频段 1、3、38、41	22 dBm
LTE 频段 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	仅接收

制造商：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。中国制造。

健康与情绪免责声明

- 健康与身心状态相关功能仅供一般健康保健用途。结果可能因您的身体状况、手表佩戴松紧、周围环境和活动情况而有所不同。
- 情绪建议是基于身体信号做出的估计，并非任何心理或医学诊断。
- 本手表不是医疗器械，不得替代专业医疗建议。如有医疗方面的疑虑，请务必咨询具备资质的医疗专业人员。
- 所有产品名称和公司名称均为其各自所有者的商标™或注册商标®。使用这些名称并不意味着与其存在任何关联或获得其认可。

环保处置

关于正确处置电气和电子设备的重要信息。

- 本产品在使用寿命结束后，不得作为生活垃圾处置。请将其送至当地指定的电子废弃物回收点，或提供此项服务的经销商处。对电子设备进行单独处置，可避免对环境和健康造成潜在的负面影响，并使其材料得以回收利用，从而节约能源和资源。特此提醒，本产品带有打叉的带轮垃圾桶标识。
- 切勿将废旧电子产品与普通垃圾一同丢弃，因为其中含有有害物质。
- 请始终按照当地有关电池和电子产品的法规处置废旧电子产品。如当地无相关法规，请使用电子设备回收箱。



警告：锂离子电池及含有锂离子电池的产品可能会使您接触到包括钴锂镍氧化物和镍在内的化学物质，加利福尼亚州已知这些物质会导致癌症和出生缺陷或其他生殖危害。如需了解更多信息，请访问
www.P65Warnings.ca.gov。



保修

Sentidant One Connection Watch 享有针对制造缺陷和故障的 12 个月标准有限保修。如果产品存在部件故障、做工不良或明显损坏，或因制造缺陷或工艺不良而无法正常工作，请携带购买凭证（收据或发票）将其退回至原购买商店或销售商，由其按照退货政策进行更换或维修。

保修期自购买之日起计算。请在保修期内妥善保管购买凭证和包装。

本保修不适用于以下产品：

- a. 因超出合理使用范围的过度磨损而失效的；
- b. 遭到误用或疏于保养的；
- c. 因意外或不可抗力（包括火灾和洪水）而损坏的；
- d. 未按照本说明书中的说明使用或操作的。

本保修是对您作为消费者所享有的法定权利的补充，不影响这些权利。

支持

如有疑问或遇到问题：info@sentidant.com 或 sentidant-1.com/support。

删除您的账户和数据：sentidant-1.com/delete-account。



Sentidant One · Connection Watch

SEN-10001