



Tempo

VT3

Montre de Fitness Smart

Mode d'Emploi



Veuillez lire entièrement cette notice avant l'utilisation et rangez-le pour une prochaine consultation.

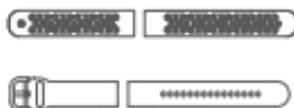
CE QUI EST INCLUS



VT3



Câble de Charge



Bracelets de Rechange

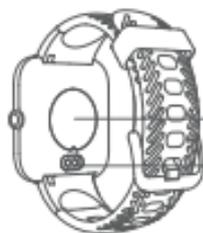


Mode d'Emploi

Schémas du Produit

Bracelet de Poignet

Écran Tactile



Bouton Power

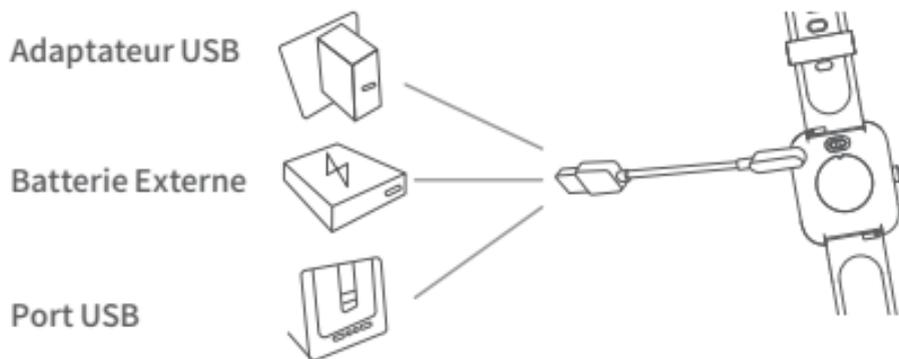
Pins de Recharge

Pour Commencer

1. Rechargement de la Montre

Étape 1 : Branchez le connecteur USB du **Câble de Recharge** à un adaptateur USB, batterie externe ou un port USB.

Étape 2 : Tenez l'autre extrémité du **Câble de Recharge** et rapprocher les **Pins de Recharge** à l'arrière de la montre jusqu'à ce qu'ils s'aimantent correctement.



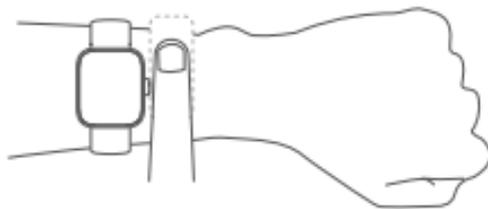


Remarque :

Si le **Câble de Recharge** ne s'aimante pas aux **Pins de Recharge** de la montre, veuillez essayer avec l'autre côté du connecteur.

2. Comment Porter la Montre

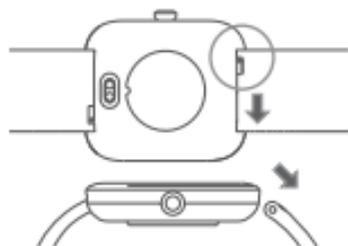
- Pour avoir des données plus précises, nous vous recommandons de le porter en laissant d'un doigt entre l'os et le bracelet.
- Assurez-vous que la montre se tient de manière serrée à votre peau et qu'elle ne fasse pas le va-et-vient en haut en bas lors des activités sportives.



3. Changement du Bracelet de la Montre

Étape 1 :

Retournez la montre, puis pressez le **clip de fixation** vers l'intérieur et retirez soigneusement le bracelet d'origine.



Étape 2 :

Prenez le bracelet de rechange puis glissez la **goupille** dans l'encoche de la montre, puis pressez le **clip de fixation** vers l'intérieur et glissez respectivement l'autre extrémité du bracelet.



Étape 3 :

Relâchez le **clip de fixation** une fois que les deux goupilles sur chaque côté sont correctement insérés.



4. Power On/Off

Maintenez le **Bouton Power** pendant 3-4 secondes pour allumer la montre, puis sélectionnez la langue. Pour l'éteindre, maintenez sur le **Bouton Power** 2-3 secondes et sélectionnez **Éteindre** sur l'écran.

• Fonctions du Bouton Power



Bouton Power

Maintenir/Appuyez Longuement

Bouton On/Off

Pause de l'activité actuelle

Mettre en terme l'activité
(en mode Nage en piscine et
Eaux Ouvertes)

Appuyer

Allumer l'écran lorsque qu'il est éteint

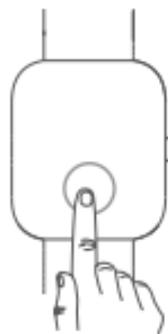
Retourner à l'interface précédente

Reprendre l'exercice (sauf mode
Nage en piscine et Eaux Ouvertes)

Changer l'interface d'affichage

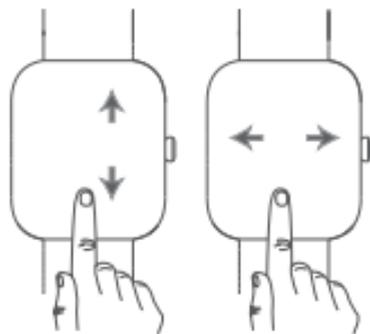
5. Navigation Tactile

Appuyer



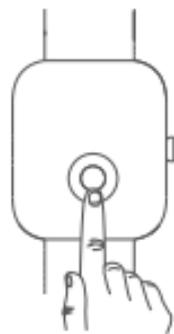
Appuyer sur l'écran pour sélectionner ou confirmer une option.

Défiler/Balayer



Défilez verticalement ou horizontalement pour accéder à tous les panneaux.

Maintenir longtemps



Maintenez sur l'écran home pour changer l'**Apparence de la Montre**.

Exploitation Basiques

1. Présentation des Fonctionnalités de la Montre

- Défilez vers le haut depuis le bas de l'écran d'accueil pour basculer entre les interfaces **Calories**, **Debout**, **Marche** et **lecture**.
- Défilez vers la gauche/droite sur l'écran d'accueil pour accéder aux applications et les 18 exercices disponibles sur la montre.





RC

Effectuer un test de fréquence cardiaque pour surveiller votre fréquence cardiaque.



Santé cardiaque

Tester la santé de votre cœur. Veuillez vérifier les données du test sur l'application.



Stress

Suivre les conseils de la montre pour tester votre stress.



SpO2

Test de la quantité d'oxygène transportée par les globules rouges. La lecture normale est de 90% à 100%.



Sommeil scientifique

Surveiller la qualité de votre sommeil de 8:00 PM à 9:00 AM.



Message

Afficher le contenu sur l'écran lors d'une réception de message ou de texto en connectant la montre à l'App via Bluetooth.



Réveil

L'écran s'allume et vibre en tant que notification si vous avez prédéfini un réveil sur l'App.



Chronomètre

Mesurez la durée et appuyez sur **Tour** pour suivre le nombre de tour si nécessaire.



Minuteur

Sélectionnez un intervalle de temps ou de nouveaux intervalles de temps personnalisés, puis décomptez à partir de cet intervalle de temps.



Boussole

Tenez la montre horizontalement pour identifier la direction.



Réglages

Appuyez pour changer l'apparence de la montre, régler la luminosité, vérifier le nom du Bluetooth, la version de la montre, et réinitialiser la montre.

Sports Disponibles



Exécuter



Marche rapide



Alpinisme



Cycle



Aérobique



Basketball



Badminton



Football



Dance



Yoga



Saut à la corde



Abdominaux



Volleyball



Tennis



Ping-pong



Patinage sur glace

Exploitation

Étape 1 : Sélectionnez le sport que vous préférez et appuyez sur **Démarrer**.

Étape 2 : Maintenez le **Bouton Power** pour faire une pause ; appuyez sur  pour reprendre.

Étape 3 : Défilez vers la gauche pour afficher le menu **Terminer cet exercice?** et sélectionnez **fin**.

Étape 4 : Défilez l'écran vers le haut pour vérifier les données surveillées.

Étape 5 : Défilez vers la gauche pour revenir à l'écran d'accueil.



Nage en piscine



Eaux Ouvertes

Étape 1 : Sélectionnez le sport et appuyez sur **Commencer** (pour la **Natation en Piscine**, saisissez tout d'abord la longueur de la piscine).

Étape 2 : Maintenez le **Bouton Power** pour faire une pause ; appuyer pour reprendre ; maintenir pour quitter et vérifier les données surveillées.

Étape 3 : Défilez vers la gauche pour revenir à l'écran d'accueil.

2. Exploitation via l'Application VIRMEE

Nous mettons à jour le manuel d'utilisation en fonction de la dernière version de l'application **VIRMEE**. Veuillez visiter **www.virmee.com**, pour obtenir les instructions les plus récentes.

1 Téléchargez et installez l'App

Cherchez et téléchargez l'App VIRMEE à partir de **APP Store/Google Play** ou scannez le Code QR.



iOS 10.0 ou supérieur



Android 5.0 ou supérieur

② Associer la montre à votre Appareil Mobile

Étape 1 : Allumez la montre, défilez l'écran vers la gauche/droite pour sélectionner **Réglages**, puis appuyez sur **À propos de** afin de vérifier le nom du Bluetooth de la montre.

Étape 2 : Activez le Bluetooth de votre appareil mobile.

Étape 3 : Démarrez **VIRMEE** sur votre appareil mobile et créez un compte.

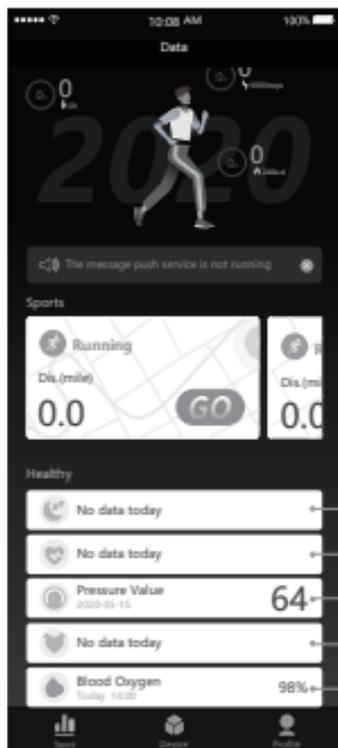
Étape 4 : Suivez les instructions de l'application pour créer votre profil.

Étape 5 : Sélectionnez **Dispositif > +> CHERCHER À NOUVEAU** sur votre appareil mobile, puis sélectionnez **VIRMEE_XXXX** pour vous connecter.

 **Remarques :**

- Si vous possédez un appareil Android, veuillez autoriser l'accès à votre localisation, sinon la montre ne pourra pas être trouvée.
- Veuillez accorder toutes les autorisations à la montre pour pouvoir les synchroniser informations, sinon l'application risque de ne pas afficher les toutes options disponibles.
- La montre ne peut être connectée qu'à un seul appareil mobile à la fois.

3 Fonctionnalités sur l'Interface de l'Application



- 1 Données de sommeil
- 2 Données sur fréquence cardiaque
- 3 Données de stress
- 4 Données sur la santé cardiaque
- 5 SpO2

Sélectionnez **Dispositif** sur votre smartphone pour apprendre plus sur les fonctionnalités de votre montre.

Change Dial

Appuyez pour définir et changer l'apparence de la montre.

Alarme

Appuyez pour ajouter/gérer les réveils.

Alerte sédentarité

Appuyez pour définir un rappel sédentaire lorsque vous vous asseyez trop longtemps.

Rappel intelligent

Réglez sur **On** pour recevoir des notifications d'appel /SMS.

Easy camera

Activez-le, puis appuyez sur la montre pour prendre une photo et l'enregistrer sur votre appareil mobile.

Format heure

Choisir le format de l'heure entre 12h et 24h.

Format Date

Basculer entre le format des données Mois/Jour et Jour/Mois.

Unité de mesure

Définir l'unité de mesure lors de l'exercice (Exécuter, Marche Rapide et Nage en piscine)

Changer de langue

Changer la langue de votre montre. Sélectionnez la langue, puis appuyez sur **Sauvegarder** situé en haut à droite.

Vibration de rappel

Définir des calendriers de rappels avec vibration pour les appels téléphoniques, les réveils, les sédentarités et bien plus.

Gestion des mouvements

En activant cette fonction, l'écran de la montre s'allume lorsque vous retournez votre poignet pendant la période définie.

Bright screen time

Définir une période de temps après laquelle la montre s'éteindra.

Do not disturb

Sélectionnez une période pendant laquelle la montre se met en mode muet et cesse de vibrer.

Rythme cardiaque automatique

En activant cette fonction, la montre testera votre fréquence cardiaque toutes les 10 minutes.

Affichage/contrôle fréquence cardiaque

Définir une zone de rappel pour différentes catégories, la montre vibre lorsque vos données de fréquence cardiaque sont inférieures ou supérieures à la valeur que vous avez prédéfinie.

Wearing manner

Si vous portez la montre sur le poignet gauche/droite, veuillez sélectionner **Gauche/Droite** ; une erreur de sélection peut entraîner des données erronées.

Reconnaissance automatique des mouvements

Après l'avoir réglée sur **Allumer**, la montre identifie automatiquement l'exercice que vous faites et passe à l'interface d'activité correspondant.

Mise à jour Firmware

Vérifiez la version du Firmware de votre montre et effectuez une mise à jour si disponible.

- Avant de mettre à jour la version du Firmware, assurez-vous que la batterie soit plus de 50%.
- Veuillez ne pas quitter l'interface de mise à jour pour éviter qu'un échec survienne.

Désappairer

Appuyez pour dissocier la montre et arrêter la synchronisation des données avec votre appareil mobile.

SPÉCIFICATIONS

Modèle	VT3
Taille de l'Écran	1.3 inch
Résolution	240 x 240
Type de Batterie	Batterie Li-Polymère 170mAh
Voltage d'Entrée	DC 5V
Courant d'Entrée	< 0.3A
Version de Bluetooth	BT5.0
Température Opérationnelle	0-40°C/32-104°F

SOINS ET MAINTENANCES



Nettoyant doux



À sécher naturellement



Organique



AVERTISSEMENT:

Si le type de batterie est incorrect, il existe un risque d'explosion.

Jetez les piles usagées conformément aux instructions.

Ne pas utiliser un chargeur d'alimentation non autorisé par le fournisseur.

Ne pas recharger le produit sous une température moins de 0°C ou plus de 50°C.



Le symbole indique la tension DC



Recycler

Ce produit porte un symbole de classification sélective pour les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Cela signifie que le produit doit être éliminé conformément à la directive européenne 2012/19 / UE afin d'être recyclé ou démonté afin de minimiser son impact sur l'environnement. Le produit peut être utilisé entre les États membres de l'UE.

Veillez utiliser le produit sous une température entre 0 et 50 °C ; autrement cela pourrait endommager votre Smart Watch.

Pour les équipements suivants :

Nom du produit : Smart Watch

Nom de la marque : VIRMEE

Modèle : VT3

Shenzhen VanTop Technology & Innovation Co., Ltd. déclare que [Nom : Smart Watch, Modèle : VT3] conforme aux conditions essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la Directive 2014/53 / UE.

SERVICE CLIENT

France : support.fr@virmee.com



[@Virmee](#)



www.virmee.com