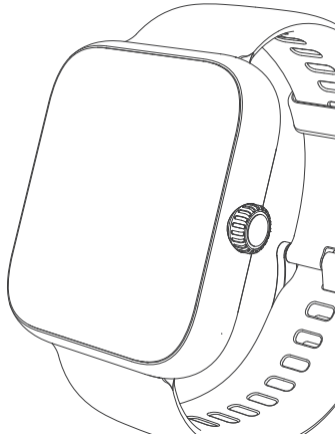





# **CS253**

MANUAL DE INICIO  
RÁPIDO



# 1. Contenido del paquete

ES

Reloj CS253	Cable de carga	Manual de inicio rápido
		

## 2. Cómo operar

### 2.1 Cargar el reloj

Conecte correctamente la base de carga magnética a la parte posterior del reloj, luego conecte el extremo USB a un puerto USB de su ordenador, base de carga o batería para cargar.



Corriente de entrada: <math><0.3A</math>

Voltaje de entrada: 5V DC

Tiempo de carga: aproximadamente 2 horas

ES

**Nota:**

**Se recomienda utilizar un cargador universal de con marca de certificación.**

## 2.2 Navegar por el reloj

	Pulsación larga	Pulsación corta	
<b>Tecla de encendido</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Encender o apagar</li><li>2. Para finalizar el ejercicio desde la interfaz de pausa de actividad</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Encender o bloquear la pantalla desde la pantalla de inicio</li><li>2. Volver al menú anterior, o pausar/continuar el ejercicio</li></ol>	<p>Tecla de encendido</p>

Instrucción de Gestos	
<b>Tocar la pantalla</b>	Confirmar el uso de esta función/Acceder a la subinterfaz
<b>Deslizar el dedo hacia la izquierda/derecha</b>	Cambiar pantalla/Deslizar el dedo hacia la derecha para volver al menú anterior
<b>Deslizar el dedo hacia arriba/abajo</b>	Cambiar pantalla/Deslizar hacia arriba desde la pantalla de inicio para acceder al modo de ahorro de energía, modo de linterna, Modo DND y brillo
<b>Mantener presionada la pantalla de inicio</b>	Cambiar la esfera del reloj

## 2.3 Encender el reloj

Mantenga presionada la tecla de encendido para encender el reloj. Primero, asegúrese de cargar por completo el reloj en caso de que no se encienda.

## 2.4 Descargar la aplicación

ES

Descargue la aplicación "Zeroner Health Pro" de App Store o Google Play Store, o escanee el código QR a continuación para descargar.



## 2.5 Emparejar el reloj con su teléfono

Después de descargar la aplicación, ábrala y registre una cuenta, introduzca su información personal (altura, peso, fecha de nacimiento) y luego siga las instrucciones en pantalla para completar el emparejamiento.

### Notas:

1. Para emparejar correctamente el reloj con su teléfono, asegúrese activar Bluetooth en su teléfono antes de comenzar a emparejar.
2. La aplicación necesita permiso para acceder a su ubicación si está utilizando un teléfono Android, por lo que debe PERMITIR EL ACCESO A LA UBICACIÓN

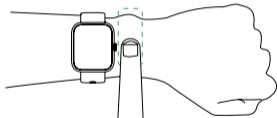
en Ajustes del Sistema para conectarse.

ES

3. La primera vez que se conecte a la aplicación "Zeroner Health Pro", la fecha y la hora de su teléfono se sincronizan con el reloj, y se borran del reloj los datos anteriores de pasos, distancia y calorías.

## 2.6 Usar el reloj

1. Para un seguimiento optimizado de los valores de medición, recomendamos llevar el reloj a la distancia del ancho de un dedo desde el hueso de la muñeca.
2. Asegúrese de ajustar bien el reloj a la piel y que no se deslice hacia arriba o hacia abajo por la muñeca mientras practica ejercicio.



## 2.7 Reemplazar de la correa

ES

**Elija una correa de 22mm de ancho si desea reemplazarla.**

1. Extraiga la correa del reloj deslizando el cierre a presión de la correa.
2. Alinee la correa nueva con el reloj y abróchese.



## 3. Características principales

---

ES

### 3.1 Monitoreo de la frecuencia cardíaca

1. El reloj puede monitorear la frecuencia cardíaca en tiempo real durante 24 horas, la frecuencia cardíaca en reposo y las zonas de frecuencia cardíaca durante el ejercicio. Seleccione habilitar o deshabilitar esta función en la reloj.
2. Se muestran varias zonas de frecuencia cardíaca durante el ejercicio: todos los datos detallados pueden verse tras conectarse y sincronizarse con la aplicación.

#### **Nota:**

**la transmisión de la señal de luz puede bloquearse si tiene la piel muy oscura o demasiado cabello, y el uso inadecuado también puede provocar fallos de medición.**

### 3.2 Seguimiento de natación profesional

1. El reloj puede registrar la distancia nadada, brazadas, energía total y otros datos.



2. Finalizar el ejercicio: presione el botón derecho una vez para acceder a la interfaz de pausa, luego mantenga pulsado el botón derecho para finalizar la natación.

ES

#### **Nota:**

1. El reloj solo puede utilizarse para nadar. Si lo utiliza para bucear, podría dañar el dispositivo. Estos daños no están cubiertos por la garantía.
2. El reloj no puede obtener datos de frecuencia cardíaca mientras practica natación.
3. En el modo de natación, la función táctil se desactiva de forma automática.
4. En el modo de piscina, ajuste bien la distancia de la piscina. Si la distancia para nadar es inferior a una vuelta, no puede calcular la distancia.

### **3.3 Modos de múltiples deportes**

1. El reloj admite varios modos de deportes, como carrera, natación, ciclismo, etc. Puede elegir el que desee, ajustar los objetivos y obtener datos en tiempo real.

2. Puede habilitar Illumi Run en los ajustes de deportes y mientras corre, la pantalla cambiará de color con las zonas de cadencia y frecuencia cardíaca. Hace que correr de noche sea más seguro y divertido.

### **3.4 Monitoreo del sueño**

El reloj entra en monitoreo del sueño desde las 8:00 pm hasta las 9:00 am del día siguiente. Puede revisar sus datos de sueño en la aplicación tras emparejar y sincronizar el reloj con la aplicación.

#### **Nota:**

**1. La monitorización del sueño se detiene una vez que se levante y se mueva de 5 a 10 minutos.**

**El reloj no registra datos de sueño durante el día.**

## **4. Más información**

---

### **4.1 Instrucciones de Resistencia al Agua**

Clasificación de resistencia al agua: 5ATM

El rendimiento de la resistencia al agua del dispositivo no es permanente, puede reducirse con el tiempo. El dispositivo se puede utilizar mientras se lava las manos, bajo la lluvia o cuando practica natación en aguas poco profundas, pero no soporta duchas de agua caliente, buceo, surf, etc. No es impermeable frente a líquidos corrosivos como agua de mar, soluciones ácidas y alcalinas y productos químicos reactivos. Si accidentalmente entra en contacto con líquido corrosivo, límpielo con agua limpia y séquelo.

Los daños provocados por abuso o uso inadecuado no están cubiertos por la garantía.

Las siguientes condiciones pueden afectar al rendimiento de la resistencia al agua y se deben evitar durante el uso:

1. Caídas, golpes u otros impactos en el reloj.
2. Exposición del reloj a agua jabonosa, gel de ducha, detergente, perfume, loción, aceite, etc.
3. Entornos calurosos y húmedos como baños calientes y saunas.

## 4.2 Parámetros de las especificaciones

ES

<b>Tamaño físico</b>	44 x 38 x 10.5 mm	<b>Correa ajustable</b>	150mm-250mm
<b>Tamaño de la pantalla</b>	Pantalla cuadrada a color TFT de 1.57 pulg.	<b>Temperatura de funcionamiento</b>	-10°C -45°C
<b>Peso</b>	Aproximadamente 51g	<b>Resolución de pantalla</b>	320*360 píxeles
<b>Capacidad de la batería</b>	Batería de polímero de litio de 240mAh		
<b>Vida de la batería</b>	5-7 días (a una media de 50 mensajes y 5 llamadas al día; levantando la muñeca para activar la pantalla 50 veces; practicando ejercicio durante media hora al día; activando el monitoreo automático de frecuencia cardíaca las 24 horas).		

## 4.3 Actualización del firmware

### 1. Actualización del firmware

Cuando se lance una nueva versión de firmware, se le notificará en la aplicación.

Acceda a la interfaz "Dispositivo" de la aplicación y seleccione la actualización del firmware.

**Notas:**

1. Asegúrese de que el nivel de la batería supere el 50% antes de actualizar.
2. Durante el proceso de actualización, mantenga la pantalla de su teléfono encendida y únicamente cuando se complete la actualización podrá salir de la interfaz; de lo contrario, la actualización no se realizará.

**2. Error de Actualización**

Si se produce un error al actualizar, espere a que el reloj se reinicie automáticamente. Luego, vuelva a conectar el reloj a la aplicación para actualizar de nuevo.

## 5. Mantenimiento del dispositivo

---

### 5.1 Cuidados del dispositivo

1. No utilice objetos afilados para limpiar el dispositivo.
2. Evite el uso de disolventes, limpiadores químicos o repelentes de insectos que puedan dañar los componentes de plástico del dispositivo.

3. Enjuague bien el dispositivo con agua limpia después de exponerlo al cloro, agua salada, protector solar, cosméticos, alcohol u otros productos químicos para evitar dañar el dispositivo.
4. Evite presionar la tecla en el dispositivo cuando está bajo el agua.
5. Evite golpear y tratar bruscamente el dispositivo, ya que podría reducir la vida útil del producto.
6. No exponga el dispositivo a temperaturas extremas demasiado frías o demasiado cálidas durante mucho tiempo ya que podría provocar daños permanentes.
7. Después de cada entrenamiento, enjuague el reloj con agua limpia.

## 5.2 Limpieza del dispositivo

1. Limpie suavemente el dispositivo con un paño de algodón y un jabón neutro suave;
2. Deje secar por completo el dispositivo después de limpiarlo.

### **Nota:**

**Incluso una exposición leve y prolongada al sudor o la humedad puede provocar la corrosión del terminal de carga del dispositivo, lo cual también dificultará la transmisión de datos y la carga.**

### **5.3 Mantenga su reloj y la muñeca secos**

ES

※ Asegúrese de que su muñeca esté seca antes de colocarse el reloj. Después de lavarse o sudar, séquelo bien antes de volver a colocarlo en la muñeca. No se ponga el reloj demasiado apretado.

## **6. Consejos importantes de seguridad**

---

1. Consulte a su médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.
2. El dispositivo, los accesorios, el monitor de frecuencia cardíaca y los datos relacionados están destinados para ser utilizados únicamente para monitorear el ejercicio, no para propósitos médicos.
3. Las lecturas de frecuencia cardíaca son sólo una referencia y no se acepta ninguna responsabilidad por las consecuencias de una interpretación incorrecta.
4. No exponga el reloj a una fuente de calor o en un lugar a alta temperatura, por ejemplo, en un vehículo al sol. Para evitar posibles daños, retire el dispositi-

vo del vehículo o guárdelo alejado de la luz solar directa.

ES

5. Si desea almacenar el reloj durante un período prolongado, guárdelo dentro de los rangos de temperatura especificados en el manual.