

Manual de Usuario de Amazfit Bip



Contenido

Navegación funcional de la esfera del reloj y descripción del botón	3
Operación de navegación funcional.....	3
Operación del botón de reloj.....	4
Cómo llevar y cargar el reloj	4
1. Uso diario.....	4
2. Uso durante el ejercicio	4
3. Carga.....	5
Uso de funciones del reloj.....	5
1. Ajustes de aplicaciones del reloj.....	5
Esfera del reloj	6
1. Cambiar la esfera del reloj	6
2. Cambiar la esfera del reloj en la APP	6
3. Configuración de No Molestar.....	6
Notificación de mensajes	6
1. Activar notificación	6
Ver notificaciones.....	7
1. Eliminar o borrar notificaciones	7
2. Estado.....	7
3. Actividades	8
4. Tiempo	8
5. Alarma.....	9
6. Temporizador	9
7. Brújula.....	10
8. Ajustes.....	10
Alerta del estado del reloj	10
1. Alertas de llamadas entrantes.....	10
2. Alerta de inactividad	10
3. Alerta de atención	11
4. Alerta de cumplimiento del objetivo de actividad	11
5. Alerta de alarma del teléfono.....	11
6. Alerta de desconexión.....	11
7. Recordatorio de eventos.....	11
8. Configuración de acceso rápido.....	11
Descripción de funciones de actividades	12
1. Inicio de actividad.....	12
2. Durante la actividad	12
3. Alerta durante la actividad	13
4. Ver los resultados de actividades	14
5. Descripción de zonas de frecuencia cardíaca durante la actividad	15
6. Mantenimiento diario del reloj.....	16

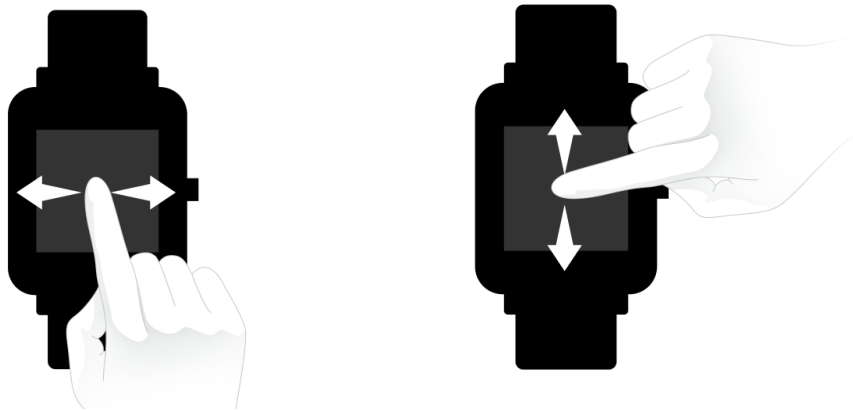
Navegación funcional de la esfera del reloj y descripción del botón

El reloj está equipado con una pantalla táctil reflectante y un botón de operación.



Operación de navegación funcional

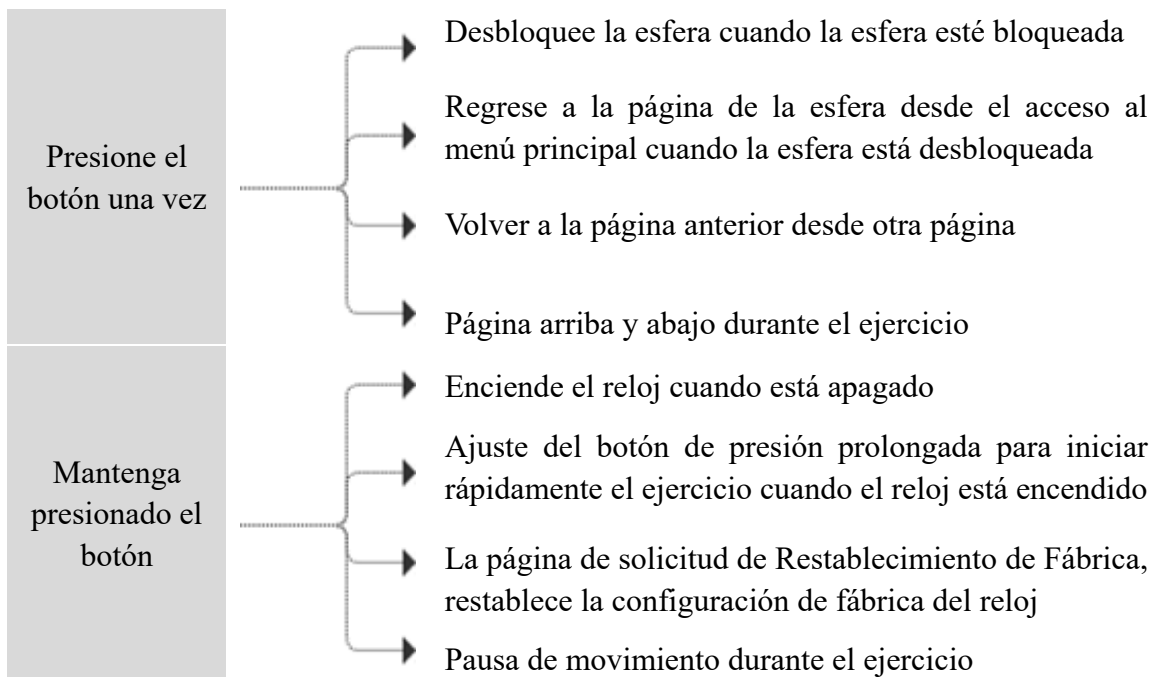
Puede hacer navegación de la pantalla deslizando hacia la izquierda o hacia la derecha y hacia arriba o hacia abajo.



El reloj muestra la pantalla de inicio de forma predeterminada, en la pantalla de inicio del reloj:

- Deslice hacia arriba para ver las notificaciones de mensajes históricas.
- Deslice hacia abajo para configurar el modo No Molestar, así como para ver el nivel de la batería y el estado de conexión con el teléfono.
- Deslice hacia la izquierda o hacia la derecha y pulse la pantalla para ver las diferentes funciones.

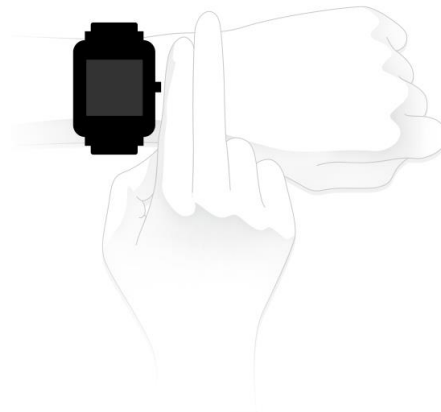
Operación del botón de reloj



Cómo llevar y cargar el reloj

1. Uso diario

Cuando no hace ejercicio, se recomienda llevar el reloj a una distancia de dos dedos de la muñeca de manera adecuada para asegurarse de que el monitor óptico de frecuencia cardíaca detecte los datos normalmente.



2. Uso durante el ejercicio

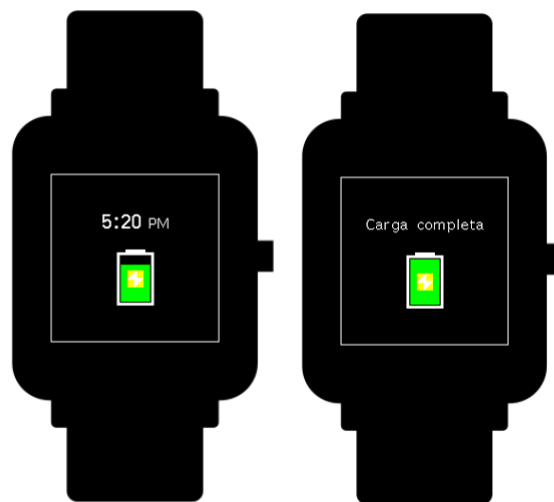
Cuando haga ejercicio u otras actividades, se recomienda llevar el reloj de manera apretada, cómoda y de forma que no resbale. No apriete demasiado ni permita que el reloj se mueva libremente.

3. Carga

- Inserte el conector USB de la base de carga en el cargador del teléfono o en el puerto USB del ordenador para cargar.
- Coloque el reloj en la base de carga, alinee los contactos metálicos en el reverso del reloj con los conectores dorados de la base de carga y presione el botón del reloj para que se ajuste a la base de carga.
- Cuando el reloj se coloque correctamente en la base de carga, aparecerá un icono de carga en la pantalla para indicar que el reloj se está cargando.

Durante la carga del reloj, puede verificar la hora actual y recibir las notificaciones de llamadas entrantes y de aplicaciones (el reloj debe estar vinculado con las aplicaciones).

Se recomienda utilizar el puerto USB del ordenador o el cargador de teléfono móvil de marca para cargar. El voltaje de salida nominal del cargador del teléfono móvil debe ser de 5 V y la corriente de salida debe ser mayor de 500 Ma.

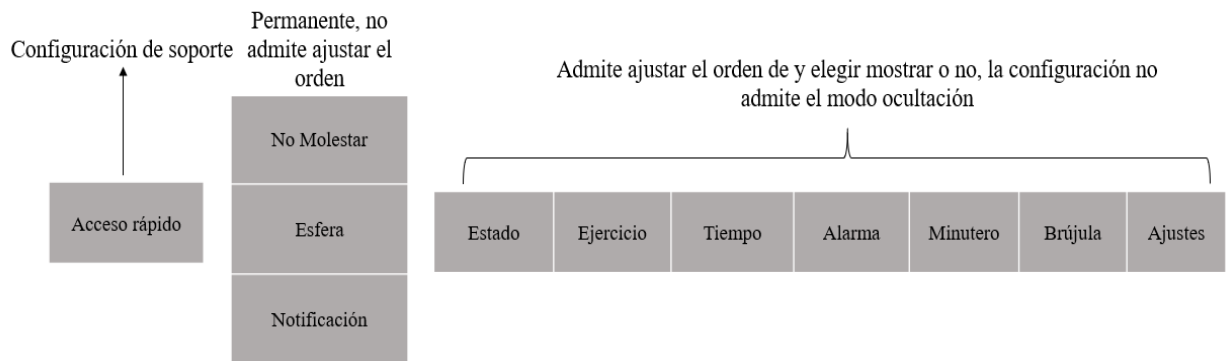


Uso de funciones del reloj

1. Ajustes de aplicaciones del reloj

Las aplicaciones del reloj se refieren a las funciones que se pueden utilizar de forma independiente en el reloj, como estado, deportes, Alipay, etc.

La lista predeterminada de aplicaciones que se muestran por orden es como la figura siguiente, puede personalizar las aplicaciones mostradas en la pantalla de acuerdo con sus preferencias personales. Pulse "Perfil" -> "Amazfit Bip" -> "Ajustes de aplicaciones del reloj" en la APP Mi Fit para seleccionar las aplicaciones que desea mostrar.



Esfera del reloj

1. Cambiar la esfera del reloj

En los Ajustes del reloj, pulse "Esfera Reloj" para seleccionar su esfera favorita, luego el sistema le preguntará si desea cambiar la esfera del reloj, pulse Ok para completar el cambio.

2. Cambiar la esfera del reloj en la APP

Seleccione Perfil -> Amazfit Bip, pulse Ajustes de esfera en la pantalla del dispositivo para acceder a la Tienda de esferas, descargue la esfera y sincronicela para completar el cambio.

3. Configuración de No Molestar

En la pantalla de inicio del reloj, deslice hacia abajo para acceder a Ajustes de No Molestar, pulse "No Molestar" en la pantalla y pulse la opción de "No Molestar" que desea activar:

- Seleccione "Ahora", el modo No Molestar se habilitará inmediatamente.
- Seleccione "Auto", el modo No Molestar se habilitará automáticamente cuando detecte que está durmiendo.

En el caso en el que el modo No Molestar esté habilitado, el reloj no vibrará cuando reciba las alertas de llamadas entrantes, mensajes, aplicaciones, correos electrónicos o de atención.

Notificación de mensajes

1. Activar notificación

Al aplicar esta función, active "Notificación de aplicaciones" en la aplicación correspondiente y mantenga el reloj y el teléfono conectados.

En caso enlazar con un dispositivo iOS, debe emparejar el reloj y el Bluetooth de su teléfono.

En caso enlazar con un dispositivo Android, añada la aplicación a la lista blanca o al inicio automático del segundo plano, asegúrese de que la aplicación se mantenga ejecutándose en segundo plano. Si está detenida por el proceso del segundo plano, el reloj se desconecta de la aplicación del teléfono y no puede recibir notificaciones de aplicaciones; Para la configuración de diferentes sistemas de teléfono, consulte "Ayuda de uso" -> "Ajustes de permisos de ejecución en segundo plano".

Ver notificaciones

Cuando el reloj recibe las notificaciones, vibrará y mostrará automáticamente su contenido. Deslice hacia arriba en la pantalla de inicio del reloj para ver las notificaciones no vistas a tiempo.



1. Eliminar o borrar notificaciones

El reloj puede guardar las últimas 10 notificaciones como máximo. En caso de superar este límite, el reloj eliminará automáticamente la notificación más antigua cada vez que reciba una nueva notificación. Cuando el contenido de la notificación no se puede mostrar en una sola pantalla, el exceso se mostrará en la segunda pantalla, si aún el restante no se puede mostrar totalmente en la segunda pantalla, entonces el contenido excedido no se mostrará.

- Deslice hacia la izquierda en la página de contenido de notificación para eliminarla.
- Deslice hacia arriba hasta la parte inferior de la lista de notificaciones y pulse Borrar para eliminar todas las notificaciones.

2. Estado

En los datos detallados del "Estado", puede ver la cantidad de pasos de hoy en tiempo real, la frecuencia cardíaca, la distancia y las calorías quemadas que se midieron en el último minuto, así como las veces de inactividad.

Al pasar al modo "Estado", el reloj comienza automáticamente a medir su frecuencia cardíaca hasta que la pantalla se apague o salga del Estado.



3. Actividades

Deslice hacia la izquierda en la pantalla de inicio del reloj para ver la aplicación de Actividades, que se detallará en la siguiente sección "Descripción de funciones de actividades".

4. Tiempo

En el Tiempo, puede ver datos climáticos actuales y una previsión del tiempo para los próximos días.

El tiempo mostrado en el reloj proviene del servidor, por lo que, es necesario mantener el Bluetooth de teléfono móvil activado y vinculado al reloj para obtener los últimos cambios del tiempo.

Además, cuando el teléfono móvil recibe una notificación de alerta meteorológica, también se la envía al reloj. Seleccione "Perfil" -> "Amazfit Bip" -> "Ajustes del tiempo" para activar o desactivar la notificación de alerta meteorológica en la APP.



5. Alarma

Puede activar o desactivar la alarma directamente en la pantalla del reloj, o añadir y editar una alarma en la APP Mi Fit. Puede almacenar hasta 10 alarmas en el reloj.

Active la alarma del despertador, que llegue al momento de alarma, el reloj vibrará. Pulse "Apagar" en el reloj para apagar la alarma. Pulse "Retrasar" en el reloj para que la alarma suene de nuevo 10 minutos después. Si la alarma vibra continuamente 6 veces y no se ha realizado ninguna operación, la alarma se apagará después de la sexta vibración.



6. Temporizador

El temporizador tiene dos opciones, el cronómetro y la cuenta atrás.

El cronómetro se puede usar para registrar varias secciones de tiempo, introduzca una hora a la cuenta atrás, el reloj vibrará para avisarle cuando se acabe el tiempo.



7. Brújula

La primera vez que use la brújula, calíbrela llevando el reloj. La brújula tiene dos páginas, una para ver la latitud y la longitud y otra para la altitud y la presión atmosférica. Obtenga las informaciones de altitud, latitud y longitud en un espacio abierto exterior mediante una señal de GPS. Activar el GPS llevará cierto tiempo, por favor, espere un momento. Manténgase lejos de campos magnéticos durante el uso para evitar las interferencias en la señal.

8. Ajustes

No puede ocultar la opción Ajustes del reloj. En los Ajustes, puede seleccionar las opciones como Esfera Reloj, configuración de inicio rápido por Pulsación Larga del Botón, Ajuste de Brillo, Búsqueda de Teléfono, Acerca de, Apagar y Reajuste de Fábrica.

- Cambio de esfera del reloj: el reloj actualmente cuenta con 10 esferas incorporadas, puede cambiarlas a su gusto.
- Configuración por Pulsación Larga del Botón: Configure el inicio rápido por pulsación larga del botón, seleccione cualquier actividad y luego mantenga pulsado el botón para iniciar la actividad. Correr al aire libre está seleccionado de forma predeterminada, pulse "Desactivar" para apagarlo.
- Ajuste de brillo: el brillo se clasifica por 5 niveles, pulse "+" y "-" para ajustar el brillo.
- Búsqueda de Teléfono: con el Bluetooth conectado, puede utilizar el reloj para localizar su teléfono móvil. Está disponible sólo cuando la APP está ejecutándose en segundo plano para teléfono Android.
- Acerca de: puede ver la versión del firmware actual y la dirección de Bluetooth del reloj.
- Apagar: puede apagar el reloj.
- Reajuste de Fábrica: después del reajuste de fábrica, todos los datos se resetearán, mantenga pulsado el botón del reloj para resetear el reloj. Después del reajuste de fábrica, enlace nuevamente el reloj antes de usarlo.

Alerta del estado del reloj

1. Alertas de llamadas entrantes

Cuando el reloj recibe las notificaciones de llamadas entrantes, vibrará para darle una alerta. En la página de alerta, pulse "Colgar" para colgar la llamada, pulse "Ignorar" para ignorar la alerta, o pulse el botón del reloj una vez para detener la vibración. Antes de utilizar esta función, active Alertas de llamadas entrantes (Mi Fit-Perfil-Mis dispositivos-Activar alertas de llamadas entrantes) en la APP.

2. Alerta de inactividad

Cuando permanece sentado durante mucho tiempo, el reloj vibrará para recordarle que se levante y mueva un par de minutos. Antes de utilizar esta función, active Alerta de inactividad en la APP. (Mi Fit - Perfil - Mis dispositivos - Activar alerta de inactividad)

3. Alerta de atención

Cuando recibe la atención de un familiar, el reloj vibrará para recordarle que alguien está preocupado por usted.

4. Alerta de cumplimiento del objetivo de actividad

Cuando la cantidad de pasos del mismo día alcanza el objetivo establecido, el reloj vibrará para recordarle que ha cumplido el objetivo. Antes de utilizar esta función, active la Alerta de cumplimiento del objetivo de actividad en la APP. (Mi Fit - Perfil - Mis dispositivos – Activar alerta de cumplimiento de objetivo)

5. Alerta de alarma del teléfono

Cuando suena la alarma del teléfono, el reloj vibrará para recordarle que la alarma está sonando. Esta función actualmente sólo es compatible con el sistema MIUI. Antes de utilizar esta función, active la Alerta de alarma del teléfono en la APP. (Mi Fit - Perfil - Mis dispositivos – Activar alarma del reloj)

6. Alerta de desconexión

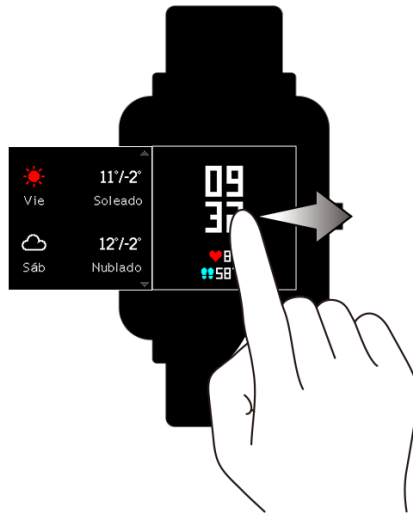
Cuando el reloj está desconectado del teléfono, el reloj vibrará para recordárselo. Antes de utilizar esta función, active la Alerta de desconexión en la APP. (Mi Fit - Perfil - Mis dispositivos – Activar alerta de desconexión)

7. Recordatorio de eventos

Cuando hay evento para recordar a la hora establecida, el reloj vibrará para recordárselo. Antes de utilizar esta función, añada el Recordatorio de eventos en la APP. (Mi Fit - Perfil - Mis dispositivos – Activar recordatorio de eventos)

8. Configuración de acceso rápido

Configure las aplicaciones que se pueden ver de manera rápida por deslizar hacia la derecha en la pantalla de inicio del reloj. En la actualidad las aplicaciones compatibles son Alipay y El Tiempo.



Descripción de funciones de actividades

1. Inicio de actividad

Hay dos formas para iniciar actividad:

- Seleccione el tipo de actividad en “Actividades” e iníciela
- Mantenga pulsado el botón del reloj para iniciar rápidamente la actividad establecida.

Actividades actualmente compatibles con el reloj: correr al aire libre, cinta de correr, ciclismo y caminar.

Al iniciar la actividad, primero verifique si la memoria interna del reloj es suficiente, en caso de que sea insuficiente, los datos de actividad previamente no sincronizados se sobrescribirán durante la actividad. Para evitar que los datos se sobrescriban, se recomienda vincular el reloj a la APP para sincronizar los datos una vez completada la actividad.

Tipos de actividades con registro de trayectorias: correr al aire libre, ciclismo y caminar, primero active el GPS y luego inicie la actividad una vez completado el posicionamiento.

2. Durante la actividad

Después de una cuenta atrás de tres segundos, pasará a la página “Durante la actividad”.

3. Alerta durante la actividad

- **Alerta de frecuencia cardíaca alta**

Durante la actividad, si la frecuencia cardíaca excede el valor máximo establecido, el reloj vibrará para recordarle y mostrará su frecuencia cardíaca actual. Antes de utilizar esta función, active Alerta de frecuencia cardíaca en los Ajustes de actividades.



- **Alerta de ritmo lento**

Durante la actividad, si el ritmo en tiempo real es menor que el valor establecido, el reloj vibrará para recordarle y mostrará el ritmo actual. Antes de utilizar esta función, active Alerta de ritmo lento en los Ajustes de actividades.

- **Alerta por kilómetro**

Durante la actividad, cada vez que llegue a la cantidad de kilómetros establecida, el reloj vibrará para recordarle la cantidad actual de kilómetros y el ritmo o la velocidad del último kilómetro. Antes de utilizar esta función, active Alerta de distancia en los Ajustes de actividades.

- **Alerta de memoria insuficiente**

Cuando no queda suficiente memoria durante la actividad, el reloj vibra para recordarle si continúa la actividad. Si pulsa “Continuar”, los datos previamente no sincronizados se sobrescriben. Si pulsa “Terminar”, la actividad termina.

- **Alerta de agotamiento de memoria**

Cuando la memoria se agota durante la actividad, el reloj vibrará para recordarle. En este caso, el reloj guardará automáticamente el registro de la actividad.

- **Alerta de cambio del estado de GPS**

Al hacer ejercicio al aire libre, si el posicionamiento anterior falla, el reloj vibrará para recordarle después de que el primer reposicionamiento de GPS sea exitoso.

Operaciones durante la actividad



- **Pausar/Continuar/Terminar la actividad**

Mantenga pulsado el botón para pausar la actividad. Se muestra la página Pausa. Si pulsa "Continuar", continúa registrando la actividad. Si pulsa "Terminar", el reloj mostrará un mensaje de confirmación según la distancia: si la distancia recorrida es menos de 50 m, no se registra la actividad, si es más de 50 m, confirme nuevamente si termina la actividad.

4. Ver los resultados de actividades

- **Ver en el Historial de actividades en el reloj**

Pulse Actividades, deslice hacia la izquierda para llegar a "Historial". Pulse "Historial" para ver los registros de actividades recientemente guardados. Si existe un historial no sincronizado, aparece un icono "No Sincronizado" en el lado derecho de la barra de lista. El icono "No Sincronizado" no aparecerá después de que se complete la sincronización en la APP. Pulse un registro de actividad para ver los datos detallados.

- **Ver en la APP Mi Fit**

En el módulo de Actividades de la APP Mi Fit también puede ver todos los registros de actividades sincronizados desde el reloj.

- **Eliminar historial de actividades**

En la página de visualización de datos detallados de actividad, deslice hacia arriba hasta que aparezca "Eliminar" en la parte inferior y pulse "Eliminar", si los datos han sido sincronizados, este registro se elimina directamente. Si aún no han sido sincronizados, se necesita que confirme la eliminación.

Nota: la eliminación del historial de actividades en el reloj no afecta la visualización de los datos sincronizados en la APP, con esta acción no puede borrar el registro en la APP, elimínelo manualmente en la aplicación.

- **Ajustes de actividades**

Pulse “Actividades”, deslice hacia la izquierda para llegar a “Ajustes de actividades”. Puede establecer la pausa automática, alertas de frecuencia cardíaca, ritmo y distancia durante la actividad según su necesidad. Después de establecer y activar las alertas, el reloj le dará una alerta correspondiente durante la actividad (consulte la descripción de alertas durante la actividad en esta sección para más detalles).

- **GPS y AGPS**

Al pasar a la página de preparación de correr y otros ejercicios al aire libre, el reloj iniciará automáticamente el posicionamiento GPS y le recordará una vez que el posicionamiento sea exitoso, que se desactivará automáticamente el GPS después de que se complete la actividad.

Realiza el posicionamiento GPS en un espacio abierto exterior, inicie la actividad después de que el posicionamiento sea exitoso. Si está ubicado en una multitud, levante el dispositivo al pecho para acelerar la velocidad de posicionamiento.

AGPS (GPS Asistido) se refiere a los datos de información de la órbita del satélite GPS que pueden ayudar al reloj a acelerar el posicionamiento GPS. Cuando el reloj está conectado con el Bluetooth del teléfono, el reloj se sincronizará automáticamente con la APP Mi Fit y actualizará los datos de AGPS. Si el reloj no sincroniza los datos de la APP durante 7 días, los datos de AGPS quedan inválidos. La velocidad de posicionamiento puede verse afectada por la fecha de vencimiento, en este caso, cuando inicie la actividad, el reloj le recordará conectar con la APP para la actualización automática.

5. Descripción de zonas de frecuencia cardíaca durante la actividad

Durante la actividad, el reloj calculará las zonas de frecuencia cardíaca basándose en sus datos personales. Las zonas de frecuencia cardíaca le ayudarán a identificar el efecto y la intensidad de su actividad. La zona actual de frecuencia cardíaca se muestra junto a su frecuencia cardíaca en el reloj. Puede ver la duración de cada zona de frecuencia cardíaca en "Detalles" del registro en la APP después de que se complete la actividad.

El reloj proporciona seis zonas de forma predeterminada:

El reloj calcula de forma predeterminada la zona basándose en la frecuencia cardíaca máxima estimada. El reloj aplica la fórmula más usada: 220 menos su edad para calcular la frecuencia cardíaca máxima.

Nombre del rango de frecuencia cardíaca	Regla de cálculo
Relajado	Frecuencia cardíaca máxima debajo del 50%
Calentar	Frecuencia cardíaca máxima entre 50%~60% [La parte frontal apagada y la posterior encendida]
Quemar grasa	Frecuencia cardíaca máxima entre 60%~70% [La parte frontal apagada y la posterior encendida]
Mejora cardiopulmonar	Frecuencia cardíaca máxima entre 70%~80% [La parte frontal apagada y la posterior encendida]
Resistencia	Frecuencia cardíaca máxima entre 80%~90% [La parte frontal apagada y la posterior encendida]
Límite	Frecuencia cardíaca máxima más del 90%

6. Mantenimiento diario del reloj

- Se recomienda limpiar regularmente el reloj impermeable y la pulsera con agua limpia y secarlos con un paño suave antes de llevar.
- No limpie el reloj con detergentes como jabón, jabón de manos o gel de ducha para evitar que los residuos químicos irriten la piel o corroan el dispositivo.
- Limpie y seque el dispositivo a tiempo después de bañarse (dispositivos adecuados para el uso durante el baño), nadar (dispositivos adecuados para el uso durante la natación) y sudar.

Precauciones

- El reloj tiene el grado de protección de IP68 resistente a agua y polvo, puede resistir un sumergimiento durante 30 minutos en agua dulce a temperatura normal de 1.5m de profundidad, pero no se puede usar durante el baño y la natación.
- No opere el reloj bajo el agua. Limpie el reloj mojado con un paño suave antes de operar su pantalla táctil y cargarlo.
- El reloj no puede resistir los líquidos erosivos como agua salada, soluciones ácidas y alcalinas, reactivos químicos, etc. La garantía no cubre los daños o defectos causados por abuso o uso inadecuado.