

Stručný manuál pro práci s chytrými hodinkami *Smartomat*

Spánková aktivita

- Před každým použitím hodinek zkontrolujte, že jsou hodinky dostatečně nabité. Nabíjení se provádí pomocí přiloženého USB kabelu.
- Vypnuté hodinky zapnete delším podržením kulatého tlačítka na pravém boku hodinek, následně se ovládají pomocí dotykového displeje.
- Displej hodinek poměrně rychle přechází do „**režimu spánku**“, probuzení hodinek provedete krátkým stiskem bočního tlačítka. Měření aktivity probíhá i v tomto režimu, tzn. displej nemusí být při měření rozsvícený.
- Přejděte do **MENU**.
- Měření spánkové aktivity uskutečníte prostřednictvím příslušné ikony: bílý srpek měsíce se třemi „Z“ na červeno-oranžovém pozadí. Při měření musí být hodinky upevněny na zápěstí spícího jedince.
- Měření zahájíte stisknutím zeleného tlačítka „**Start**“ a zastavíte červeným tlačítkem „**Stop**“. Výsledky měření přečtete přímo z displeje. Hodinky při spánku zaznamenávají následující hodnoty měření: *délka (time monitoring)* a *kvalita spánku (dobrý vs. chudý)*.
- Opakovaným stiskem tlačítka „**Start**“ bude pokračovat měření od chvíle, kdy bylo stiskem tlačítka „**Stop**“ přerušeno.
- Tlačítkem „**Zpět**“ či „**Reset**“ naměřené hodnoty vynulujete. Nemačkejte tato tlačítka před zaznamenáním naměřených hodnot, neboť hodinky naměřené hodnoty neukládají a měření byste museli opakovat.
- Na hlavní obrazovku se vrátíte opakovaným stisknutím bočního tlačítka.

Poznámka: Hodinky toho umí mnohem více. Pro potřeby DVZ je popsáno pouze využití jejich zaznamenávání spánkové aktivity. Podrobný popis hodinek naleznete v tištěném návodu, který je součástí balení, nebo na oficiálních stránkách výrobce:

[https://www.smartomat.cz/squarz-](https://www.smartomat.cz/squarz-1/?utm_source=seznam&utm_medium=cpc&utm_campaign=SRCH+%7c+Hodinky+%7c+Produkt&utm_content=squarz+1&utm_term=smartomat+square+1)

[1/?utm_source=seznam&utm_medium=cpc&utm_campaign=SRCH+%7c+Hodinky+%7c+Produkt&utm_content=squarz+1&utm_term=smartomat+square+1](https://www.smartomat.cz/squarz-1/?utm_source=seznam&utm_medium=cpc&utm_campaign=SRCH+%7c+Hodinky+%7c+Produkt&utm_content=squarz+1&utm_term=smartomat+square+1)



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

