

U18669
September 2021
First Edition

ASUS VivoWatch[™] 5

HC-B05
Manuale Utente



Android App



iOS App

Introduzione

Vi ringraziamo per aver acquistato ASUS VivoWatch 5! ASUS VivoWatch 5 è il dispositivo indossabile dotato della tecnologia ASUS HealthAI e di altre funzioni fitness; ASUS VivoWatch 5 ha tutti i benefici di un prodotto preciso, intelligente e compatto. Inserite le seguenti informazioni per referenza futura:

DATA D'ACQUISTO: _____

NUMERO DI SERIE: _____

Pinzate qui la ricevuta

Registrate il prodotto al sito https://account.asus.com/product_reg.aspx

Informazioni sul manuale

Questo manuale descrive le caratteristiche hardware e software del vostro ASUS VivoWatch 5 e le organizza nei seguenti capitoli:

Capitolo 1: Per iniziare

Questo capitolo descrive le componenti hardware del vostro ASUS VivoWatch 5 e fornisce informazioni su come utilizzare le differenti parti del vostro ASUS VivoWatch 5.

Capitolo 2: Utilizzo del vostro ASUS VivoWatch 5

Informazioni generali sull'utilizzo del vostro ASUS VivoWatch 5.

Appendice

Comunicazioni e avvisi per il vostro ASUS VivoWatch 5.



Prima di operare il dispositivo leggete tutte le informazioni sul manuale di istruzioni e il resto del materiale contenuto nella confezione. Per la versione completa del manuale del vostro ASUS VivoWatch 5 visitate il nostro sito multi-lingua all'indirizzo: https://www.asus.com/Mobile/Wearable-Healthcare/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-5-HC-B05/HelpDesk_Manual/

Note e messaggi del manuale

Per evidenziare le informazioni chiave contenute nel manuale alcuni messaggi sono presentati nelle forme seguenti:



Messaggio contenente informazioni importanti per il completamento di un'operazione.



Messaggio contenente informazioni aggiuntive e suggerimenti per completare un'operazione.



Messaggio contenente le indicazioni da seguire per garantire la sicurezza di determinate operazioni onde evitare danni ai dati e alle componenti del vostro ASUS VivoWatch 5.

Formati carattere

Grassetto = Indica il menu o l'oggetto da selezionare.

Corsivo = Indica le sezioni alle quali potete fare riferimento in questo manuale.

Norme di sicurezza

- ASUS VivoWatch 5 e il cavo di carica devono essere riciclati o smaltiti correttamente.
- Tenete le altre componenti di piccole dimensioni lontano dalla portata dei bambini.
- ASUS VivoWatch 5 deve essere utilizzato solamente in ambienti con temperature comprese fra 5 °C e 40 °C, e conservato in condizioni di temperatura ambiente compresa tra -20°C e 45°C.
- NON lasciate ASUS VivoWatch 5 in automobile in condizioni di alta temperatura. In un'auto parcheggiata in una giornata di sole la temperatura può superare la temperatura ambiente consigliata.
- Alcune persone potrebbero avere una reazione innaturale ad alcuni materiali usati in gioielli, orologi o altri oggetti indossabili a contatto con la pelle. Queste reazioni possono essere causate da allergie, fattori ambientali, esposizione prolungata a irritanti quali sapone, sudore o altre cause.
- Se avete qualche allergia è più probabile che andiate incontro a irritazioni se entrate in contatto con un qualsiasi dispositivo indossabile.
- Se siete a conoscenza di queste ipersensibilità indossate il vostro ASUS VivoWatch 5 con molta cura.
- Se indossate ASUS VivoWatch 5 troppo stretto è più probabile che andiate incontro a irritazioni.
- Rimuovete il vostro ASUS VivoWatch 5 periodicamente in modo da permettere alla pelle di respirare.

- Mantenete il vostro ASUS VivoWatch 5 e il cinturino puliti, questo aiuterà a ridurre la possibilità di irritazioni.
- Se andate incontro a rossore, gonfiore, prurito o qualsiasi altra irritazione o disturbo sulla pelle attorno a ASUS VivoWatch 5, o in profondità, rimuovete subito ASUS VivoWatch 5 e consultate il vostro medico curante.
- Un uso continuato, anche dopo il placarsi dei sintomi, potrebbe portare a nuove e più importanti irritazioni.



- *ASUS VivoWatch 5 non è un dispositivo medico e non fornisce alcuna garanzia medica. Non è stato progettato per diagnosticare problemi di salute. I risultati delle misurazioni hanno puro scopo informativo.*
- *NON alterate l'utilizzo di farmaci basandovi sul risultato delle misurazioni di ASUS VivoWatch 5. Continuate ad assumere farmaci come previsto dal vostro medico curante. Solamente un medico esperto è qualificato nella diagnosi e nel trattamento delle patologie.*

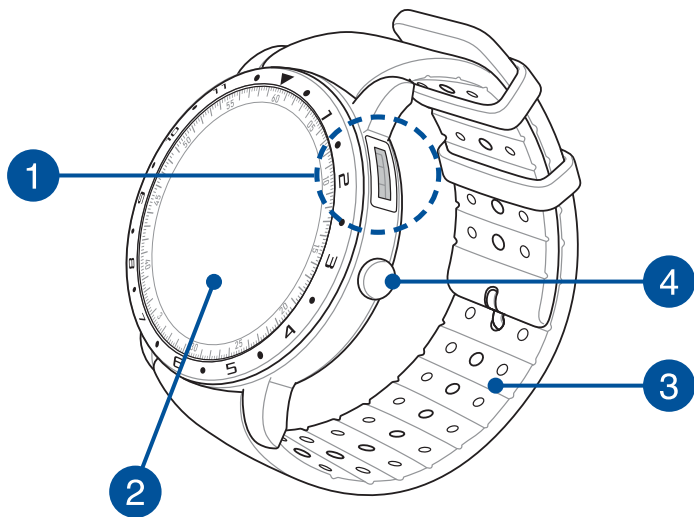
Norme di sicurezza per la batteria

- Non gettate nel fuoco.
- Non cercate mai di cortocircuitare la batteria.
- Non cercate mai di disassemblare e riassemblare la batteria.
- Interrompete subito l'utilizzo se rilevate una qualsiasi perdita.

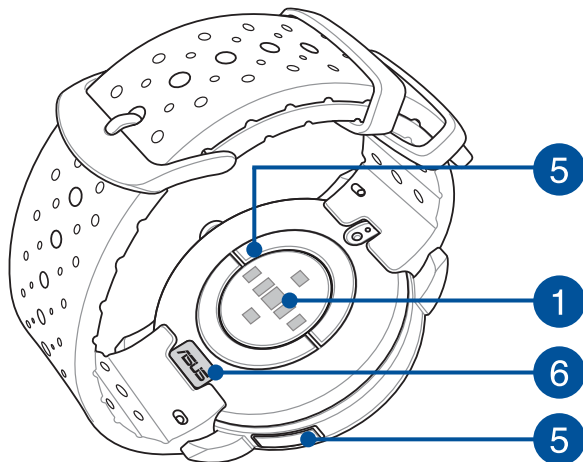
1

Per iniziare

Conoscete il vostro ASUS VivoWatch 5



- *ASUS VivoWatch 5 può essere utilizzato come dispositivo autonomo per misurazioni e regolazioni dell'ora.*
- *Per una panoramica completa dei dati sulla vostra salute scaricate e installate l'app di supporto. Per maggiori dettagli fate riferimento alla sezione Installazione dell'app di supporto di questo manuale.*



- *ASUS VivoWatch 5 è resistente all'acqua fino a 5 ATM, in grado di sopportare una pressione equivalente ad una profondità di 50 metri. Il prodotto può essere utilizzato in caso di spruzzi, pioggia, nuoto o sotto la doccia.*
- *NON usate il vostro ASUS VivoWatch 5 a contatto con liquidi contenenti sostanze chimiche o in acqua salata (mare, piscine o sorgenti di acqua calda), potreste danneggiare i connettori di ricarica. Se il vostro ASUS VivoWatch 5 entrasse in contatto con uno di questi liquidi assicuratevi di risciacquare con cura i connettori con dell'acqua fresca, quindi asciugate con un panno pulito per prevenire la corrosione.*

1 Sensore PPG (Fotopletismografia)

Questo sensore permette, assieme all'elettrodo, di misurare i vostri dati sulla salute. Questo sensore permette inoltre di misurare il vostro battito cardiaco.



Per maggiori dettagli fate riferimento alla sezione «Utilizzo del vostro ASUS VivoWatch 5» di questo manuale.

2 Schermo touch

Usate lo schermo touch per comandare ASUS VivoWatch 5 tramite i gesti interattivi.



Per maggiori dettagli fate riferimento alla sezione Utilizzo del vostro ASUS VivoWatch 5 di questo manuale.

3 Cinturino

Il cinturino vi permette di indossare ASUS VivoWatch 5 al polso.

4

Pulsante Home

Premete questo pulsante su ASUS VivoWatch 5 per tornare alla schermata Home. Potete anche premere questo pulsante per sbloccare ASUS VivoWatch 5 o abilitare altre funzioni.

Tenere premuto questo tasto per un (1) secondo per accendere ASUS VivoWatch 5, oppure tenere premuto questo tasto per due (2) secondi per spegnere ASUS VivoWatch 5. Premete e tenete premuto questo pulsante per dieci (10) secondi per forzare il riavvio di ASUS VivoWatch 5.



Per prevenire perdite di dati assicuratevi di caricare i vostri dati prima di spegnere ASUS VivoWatch 5.

5

Elettrodo

Questo elettrodo permette, assieme al sensore PPG, di misurare il battito cardiaco e i dati sulla salute.



Per maggiori dettagli fate riferimento alla sezione «Utilizzo del vostro ASUS VivoWatch 5» di questo manuale.

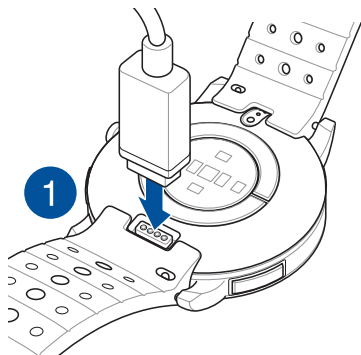
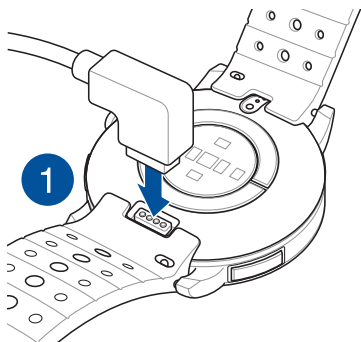
6

Connettori di ricarica (Ingresso: 5Vdc, 0.5A)

Allineare e collegare questi connettori di carica al cavo di carica per caricare la batteria di ASUS VivoWatch 5. È possibile utilizzare il coperchio del connettore nella confezione per proteggerli.

Caricare la batteria di ASUS VivoWatch 5

1. Sul retro di ASUS VivoWatch 5, allineare e posizionare i pin di carica del cavo di carica USB sui connettori di carica.
2. Collegare il cavo di carica USB a una fonte di alimentazione per avviare la carica.



- *L'aspetto del cavo di carica potrebbe variare a seconda dei modelli e della regione.*
- *ASUS VivoWatch 5 si accende automaticamente quando la batteria è completamente carica.*



- *Prima di collegare il cavo di carica ad ASUS VivoWatch 5, assicurarsi che i connettori di carica e la parte inferiore di ASUS VivoWatch 5 siano puliti e asciutti per prevenire la corrosione e il malfunzionamento:*
 1. *Pulite delicatamente i connettori di ricarica con un panno pulito.*
 2. *Asciugate con cura il vostro ASUS VivoWatch 5.*
- *Non cortocircuitare i connettori di carica sul cavo di carica.*
- *Alcuni power bank potrebbero non essere in grado di caricare ASUS VivoWatch 5 in quanto non compatibili con i dispositivi a bassa corrente.*

2

Utilizzo del vostro ASUS VivoWatch 5

Installazione dell'app di supporto

Associate ASUS VivoWatch 5 all'app di supporto per godere di tutti i vantaggi delle sue funzioni, come dati sull'esercizio, promemoria sui farmaci, tracciamento dei percorsi, notifiche di messaggi e chiamate e raccomandazioni sul sonno e sulla salute.

1. Sul vostro telefono eseguite l'accesso con il vostro account Google o con il vostro Apple ID. Create un nuovo account se ancora non lo avete.
2. Avviate **Play Store** o **App Store**.



3. Cercate **ASUS HealthConnect** quindi installate l'app di supporto.

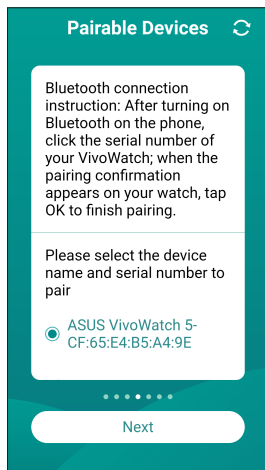
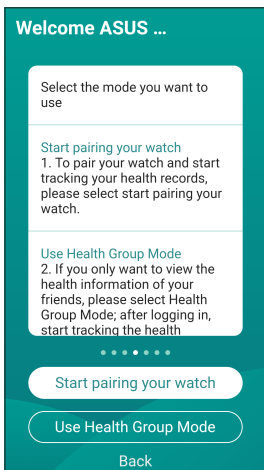


Prima associazione con il telefono



- *Attivate il Bluetooth del vostro telefono prima di eseguire l'associazione.*
- *Assicuratevi che il vostro ASUS VivoWatch 5 sia distante meno di tre metri dal vostro telefono.*

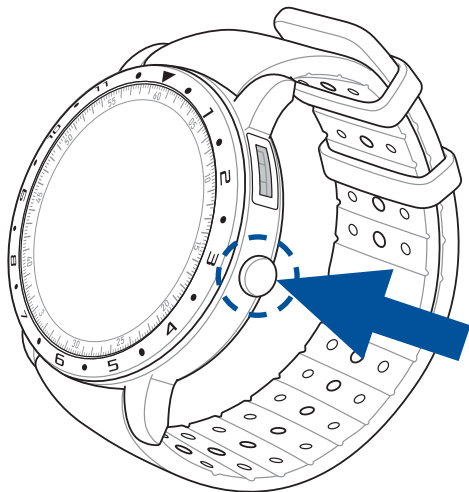
1. Premete e tenete premuto il pulsante **Home** per un (1) secondo per accendere ASUS VivoWatch 5.
2. Avviate l'app **ASUS HealthConnect**.
3. Seguite le istruzioni sul vostro dispositivo e su ASUS VivoWatch 5 per completare il processo di associazione.



Navigare ASUS VivoWatch 5

Sblocco di ASUS VivoWatch 5

Premete il pulsante **Home** per sbloccare il vostro ASUS VivoWatch 5. Una volta sbloccato ASUS VivoWatch 5 potete navigare tra le sue funzioni.



Dopo un periodo di inattività ASUS VivoWatch 5 torna alla schermata Home e si blocca per evitare un utilizzo non desiderato.

Scorrimento tra le funzioni di ASUS VivoWatch 5

Scorrete il dito verso sinistra o destra per navigare tra le funzioni di ASUS VivoWatch 5.



Potete premere il pulsante **Home** per tornare alla schermata Home.

Visualizzare più informazioni per la funzione selezionata

Scorrete verso l'alto o verso il basso per visualizzare più informazioni per la funzione selezionata di ASUS VivoWatch 5, o per cambiare il quadrante.



Non tutte le funzioni dispongono di informazioni aggiuntive.

Funzioni di ASUS VivoWatch 5

Il vostro ASUS VivoWatch 5 mostra informazioni sullo stato della vostra attività giornaliera, sulla durata dell'esercizio e sulla qualità del sonno per aiutarvi a migliorare il vostro benessere.



Le schermate in questa sezione hanno scopo puramente illustrativo.

Schermata Home

La schermata Home di ASUS VivoWatch 5 mostra l'ora, la data e lo stato del vostro ASUS VivoWatch 5.



Icona	Descrizione
	Livello batteria
	Connesso
	Sveglia

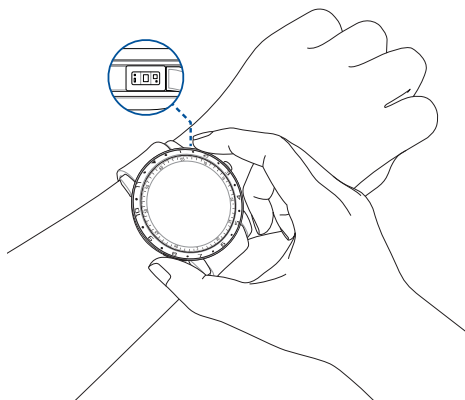
Schermata PTT Index

Questa schermata permette di misurare i dati sulla salute. ASUS VivoWatch 5 è anche in grado di stimare lo stress emotivo tramite l'indice PTT (Pulse Transit Time).

Scorrete verso destra nella schermata **Home** per accedere alla schermata **PTT Index**. Posizionate il pollice e l'indice sull'elettrodo e sul sensore PPG.



Italiano



Visitare la nostra pagina delle domande frequenti per ulteriori informazioni sulla misurazione dell'indice PTT sul sito https://www.asus.com/Mobile/Wearable-Healthcare/VivoWatch/ASUS-VivoWatch-5-HC-B05/HelpDesk_knowledge/.

ASUS VivoWatch 5 utilizza il sensore PPG assieme all'elettrodo per misurare i vostri dati sulla salute; il modo in cui indossate ASUS VivoWatch 5 può influenzare la precisione della misurazione.

Per ottenere un risultato più accurato:

- Indossate ASUS VivoWatch 5 normalmente e con il quadrante rivolto verso l'alto, con la parte inferiore di ASUS VivoWatch 5 a contatto con la pelle e ASUS VivoWatch 5 non a contatto con l'osso del polso.
- Indossate ASUS VivoWatch 5 in modo confortevole. Non allacciate il cinturino di ASUS VivoWatch 5 troppo stretto al vostro polso.
- Posizionate **delicatamente** il vostro dito sull'elettrodo e coprite il sensore PPG con il dito quando misurate i dati sulla salute.
- Rimanete immobili durante la misurazione per ottenere un risultato accurato.



- *La precisione del sensore PPG può variare a seconda delle condizioni di misurazione e dell'ambiente circostante. Se il sensore PPG è sporco, pulitelo e riprovate.*
- *Non guardate direttamente nel sensore PPG, la luce emessa potrebbe danneggiare la vostra vista.*
- *Assicuratevi che i bambini non guardino direttamente la luce del sensore.*
- *ASUS VivoWatch 5 non è un dispositivo medico e non fornisce alcuna garanzia medica. Non è stato progettato per diagnosticare problemi di salute. I risultati delle misurazioni hanno puro scopo informativo.*

Schermata di misurazione Body Harmony

Questa schermata consente di misurare l'armonia del corpo (inclusi rilassamento, equilibrio e stato di stress). I dati di Body Harmony vi permettono di tenere traccia del vostro benessere e vi aiutano a migliorare il bilanciamento tra corpo e mente.

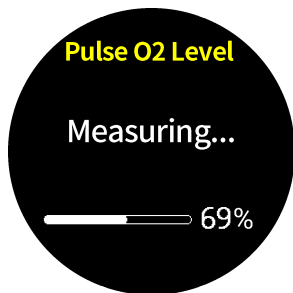


Schermata Pulse O2 Level

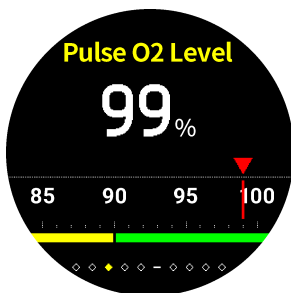
Il vostro ASUS VivoWatch 5 è dotato di una funzione Pulse O2 Level. Vi aiuterà a determinare in che modo il vostro corpo si adatta ad elevate altitudini nel caso degli sport alpini e durante le spedizioni.

Entrare nella modalità Pulse O2 Level

Per entrare nella modalità Pulse O2 Level scorrete verso destra o sinistra fino ad arrivare alla schermata che mostra **Pulse O2 Level**. Indossate l'orologio sul polso e posizionate pollice e indice sull'elettrodo e sul sensore PPG. Assicuratevi che ASUS VivoWatch 5 sia posizionato correttamente sul polso, la misurazione inizierà automaticamente.



Su ASUS VivoWatch 5 la lettura del vostro Pulse O2 Level apparirà in percentuale e con dei colori su un grafico.

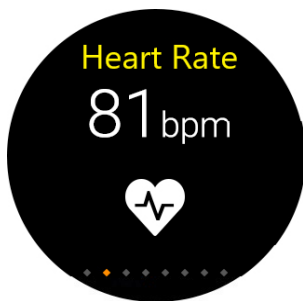


Utilizzo dell'app ASUS HealthConnect per la lettura di Pulse O2 Level

Nell'app ASUS HealthConnect avrete accesso ad informazioni addizionali in merito alla lettura di Pulse O2 Level, tra cui l'andamento su giorni diversi.

Schermata battito cardiaco

Questa schermata mostra il vostro battito cardiaco corrente. Il sensore PPG sul vostro ASUS VivoWatch 5 determina automaticamente il vostro battito cardiaco corrente.




Per ottenere un risultato più accurato:

1. Indossate ASUS VivoWatch 5 normalmente e con il quadrante rivolto verso l'alto, con la parte inferiore di ASUS VivoWatch 5 a contatto con la pelle e ASUS VivoWatch 5 non a contatto con l'osso del polso.
2. Indossate ASUS VivoWatch 5 in modo confortevole. Non allacciate il cinturino di ASUS VivoWatch 5 troppo stretto al vostro polso.
3. Potete ottenere un risultato più accurato dopo aver eseguito il riscaldamento.


Schermata Esercizio

Questa schermata vi permette di tenere traccia delle vostre sessioni di esercizio. Quando avviare la modalità Esercizio ASUS VivoWatch 5 registra le informazioni sulla sessione di esercizio corrente e le mostra mentre queste vengono registrate.

Entrare nella modalità Esercizio


Per accedere alla modalità allenamento, scorrere verso sinistra o destra fino alla schermata **Allenamento**, quindi toccare  per selezionare l'elemento allenamento.

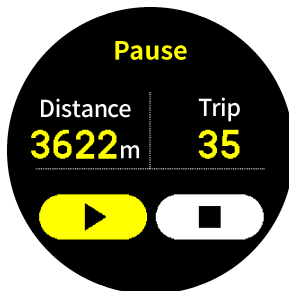


- *Quando si seleziona l'allenamento all'aperto, attendere che il segnale GPS si blocchi in un'area all'aperto prima di iniziare la sessione di allenamento.*
- *L'icona GPS  cessa di lampeggiare quando il segnale GPS è bloccato.*

Dalla schermata Esercizio scorrete verso l'alto o il basso per visualizzare informazioni quali il battito cardiaco in tempo reale, la durata dell'esercizio, le calorie, i passi e la distanza per la sessione corrente di esercizio.

Interruzione della modalità allenamento

Per interrompere la modalità allenamento, premere il **tasto Home**, quindi toccare  per interrompere la modalità allenamento.



Impostazioni

Questa schermata permette di modificare le impostazioni di ASUS VivoWatch 5. Dalla schermata **Home** scorrete verso sinistra per tre volte per accedere alla schermata **Impostazioni**.

Scorrete verso l'alto o verso il basso nella schermata **Impostazioni** per visualizzare le impostazioni configurabili ed elencate qui di seguito.



Impostazione	Descrizione
Data e ora	Regolazione dell'ora.
Profilo	Configurazione del vostro profilo. Inserite correttamente le vostre informazioni personali per ottenere dati sulla salute più accurati.
Obiettivo	Impostate il vostro obiettivo giornaliero di calorie e passi.
Luminosità	Permette di regolare la luminosità di ASUS VivoWatch 5. Questo effetto è più evidente negli ambienti bui.
Lingua	Permette di cambiare la lingua del dispositivo.
Modalità di risparmio energetico	Disabilita la funzione Display sempre acceso. È possibile premere il tasto Home per abilitare temporaneamente il display.
Modalità di lettura assistita	La dimensione del testo diventa più grande se abilitato.
Informazioni su	Visualizzare ulteriori informazioni sul dispositivo, come la versione del firmware, il numero di serie, l'etichetta elettronica, il ripristino del dispositivo, ecc.

Schermata Attività

ASUS VivoWatch 5 registra automaticamente le vostre attività giornaliere e le mostra in questa schermata. Scorrete verso sinistra nella schermata **Home** per accedere alla schermata **Attività**.

Potete visualizzare le vostre attività come il numero dei passi, le calorie consumate, l'altitudine, la durata del sonno e la qualità del sonno anche durante la registrazione.



Scorrete verso l'alto o verso il basso per visualizzare le altre attività.

Notifiche

Quando ricevete una chiamata sul vostro telefono associato, ASUS VivoWatch 5 vibra e vi mostra il numero di telefono di chi sta effettuando la chiamata o un'anteprima del messaggio.



Promemoria

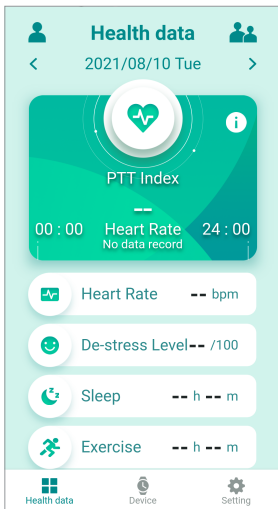
ASUS VivoWatch 5 è anche in grado di mostrarvi promemoria per invitarvi a camminare o ad assumere i vostri farmaci/integratori, per indirizzarvi ad uno stile di vita salutare.



Aggiornamento di ASUS VivoWatch 5

Aggiornamento tramite app ASUS HealthConnect.

1. Avviate l'app **ASUS HealthConnect**.
2. Nella schermata Oggi toccate **Dispositivo** nella parte inferiore.



3. Nella **schermata Dispositivo**, selezionare **Versione firmware** e toccare **Controlla aggiornamento** per controllare se la versione attuale è aggiornata.

