

Obrigado por comprar este produto.

Antes de usar o relógio, leia este manual de instruções cuidadosamente para garantir o uso correto.

### Acessar as últimas informações (Cal. No.: YF10)

Lembre-se de visitar o site da Citizen em:

[www.citizenwatch-global.com](http://www.citizenwatch-global.com)

- Acesse aqui também para ver avisos.
- Você também pode ver como usar recursos e funções aprimorados no site, como régua de cálculo e taquímetro. Dependendo dos modelos, eles estão equipados com recursos e funções aprimorados ou não.



## Precauções de segurança — IMPORTANTE

Este manual contém instruções que devem ser seguidas rigorosamente o tempo todo, não só para uma utilização adequada, mas para evitar danos a si mesmo, a outras pessoas ou à propriedade. Incentivamos você a ler toda a brochura (especialmente as páginas 13 e 14) e compreenda o significado dos seguintes símbolos:

- Os avisos de segurança são categorizados e descritos neste manual da seguinte maneira:

	<b>PERIGO</b>	Alta probabilidade de causar morte ou ferimentos graves
	<b>ADVERTÊNCIA</b>	Pode causar lesões graves ou morte
	<b>CUIDADO</b>	Pode ou irá causar ferimentos leves ou moderados ou danos

- As instruções importantes são categorizadas e descritas neste manual da seguinte maneira:

(Os símbolos a seguir são exemplos de pictogramas.)

	O símbolo de aviso (cuidado) seguido de substâncias proibidas.
	O símbolo de aviso (cuidado) seguido de instruções que devem ser seguidas ou precauções que devem ser observadas.

## Funções



### Conexão com um smartphone através do aplicativo dedicado

A hora e o calendário estão sincronizados com a hora e calendário do smartphone.

Para obter o aplicativo dedicado, acesse um site de download de aplicativos para seu smartphone.

### Monitor de atividade incorporado

O relógio registra sua atividade, e você pode ver seus dados no aplicativo dedicado.

### Botões configuráveis pelo usuário

Você pode atribuir três funções aos botões do relógio como desejar, configurando-as no aplicativo dedicado.

- [MÚSICA CONTROLES]
- [AUMENTAR VOLUME]
- [TIRAR FOTO]
- [SEGUNDO FUSO HORÁRIO]
- [ABAIXAR VOLUME]
- [TOCAR O CELULAR]
- [DATA]
- [PASSOS]
- [CONTROLAR METAS]
- [NOTIFICAÇÕES]

## SUMÁRIO

Precauções de segurança — IMPORTANTE .....	1
Funções .....	1
Antes de usar esse relógio .....	2
Ajuste de pulseira .....	2
Adesivos de proteção .....	2
Identificação de componente .....	2
Antes de conectar a um smartphone .....	2
Requisitos para a conexão .....	2
Executar o emparelhamento com o smartphone .....	2
Execução do emparelhamento.....	2
Quando o emparelhamento falha .....	3
Quando a conexão falha depois do emparelhamento (cancelar o emparelhamento) .....	4
Sincronização de seu relógio com o smartphone .....	4
Ajustar a hora e o calendário .....	4
Sensor de aceleração .....	4
Tela do aplicativo dedicado .....	5
Menu lateral .....	5
Tela [ESCOLHER DISPOSITIVO] .....	5
Tela [MEU RELÓGIO] .....	5
Tela [BEM-ESTAR] .....	5
Alterar as configurações do aplicativo dedicado .....	6
Mudar os valores dos objetivos das atividades.....	6
Verificar o status do relógio conectado .....	7
Executar configurações de funções e atribuí-las aos botões do relógio .....	8
Indicação do nível de desempenho de passos.....	8
Definir o alarme.....	9
Definição de notificação.....	10
Verificação e correção da posição de referência .....	11
Substituição da pilha .....	12
Solução de problemas .....	12
Tecnologia sem fio Bluetooth® .....	13
Resistência à água .....	13
Itens de precaução e limitações de uso .....	13
Especificações.....	14

## Antes de usar esse relógio

### Ajuste de pulseira

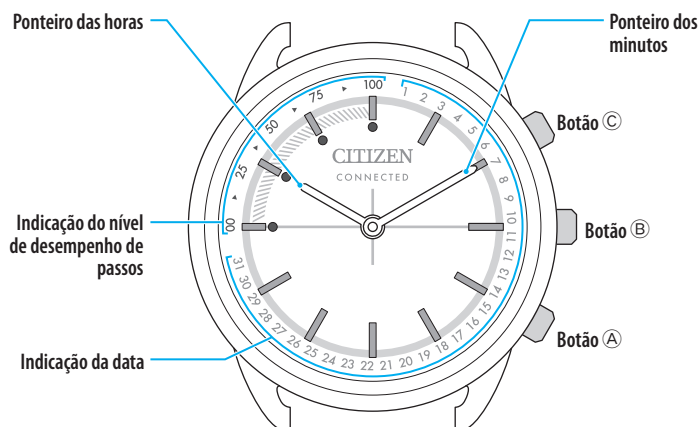
Recomendamos buscar o auxílio de um técnico de relógios experiente para ajustar o tamanho de seu relógio. Se o ajuste não for feito corretamente, a pulseira pode se soltar de maneira inesperada, levando à perda de seu relógio ou causando danos (exceto artigos contendo a ferramenta de ajuste de pulseira).

Consulte um Centro de Serviço autorizado. Outras lojas podem cobrar ou podem não fornecer esse tipo de serviço.

### Adesivos de proteção

Lembre-se de remover todos os adesivos de proteção que possam estar em seu relógio (parte traseira da base, pulseira, fecho, etc.). Caso contrário, o suor ou a umidade podem entrar nos espaços entre as etiquetas de proteção e as peças, o que pode resultar em irritação da pele e/ou corrosão das peças de metal.

## Identificação de componente



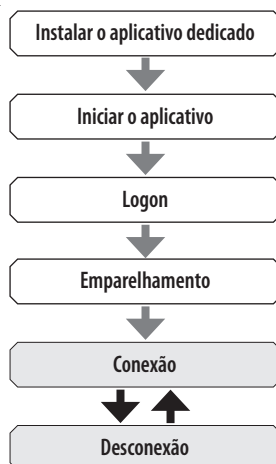
- As ilustrações neste manual de instruções podem diferir da aparência real do relógio.

## Antes de conectar a um smartphone

Você tem de instalar o aplicativo dedicado "CITIZEN CONNECTED" em seu smartphone e iniciá-lo para efetuar o emparelhamento entre o celular e o relógio para conectá-los.

O fluxo de conexão é o seguinte.

- O relógio comunica com smartphones através da tecnologia de comunicação com economia de energia Bluetooth® Low Energy.
- The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc.
- Google, Wear OS by Google, Google Play and Google Play logo, Google Fit, Google Assistant, Google Calendar, Gmail, Android and Android Go Edition, Android One, Google Pixel, Google Nest Learning Thermostat are trademarks of Google LLC.
- IOS® is a trademark or registered trademark of Cisco in the U.S. and other countries and is used under license.



## Requisitos para a conexão

Android	Android OS 7.0 -
iPhone	iOS 15.0 -
Bluetooth®	Compatível com Bluetooth Smart/ 4.2 Low Energy

- Você não pode instalar o aplicativo dedicado se seu smartphone não for compatível com ele.
- O cumprimento dos requisitos de seu smartphone não garante o funcionamento normal do aplicativo.
- A atualização do aplicativo dedicado poderá ser interrompida depois do final da fabricação do relógio.

As telas reais e/ou a indicação do aplicativo dedicado podem diferir do manual, dependendo de suas condições de uso e/ou das alterações das especificações na atualização do aplicativo.

Nesse caso, siga as instruções na tela real do aplicativo.

## Executar o emparelhamento com o smartphone

Em primeiro lugar, execute o emparelhamento ao conectar o relógio e seu smartphone.

- As informações de emparelhamento únicas são salvas no relógio e no smartphone, quando o emparelhamento é executado.
- Crie uma conta na inicialização do aplicativo dedicado. Para criar uma conta, é necessário um endereço de e-mail que possa ser usado para a recepção de e-mails.
- Guarde o endereço de e-mail e a senha da conta, para o caso de serem necessários.

### Execução do emparelhamento

- Para efetuar o emparelhamento, você tem de operar o relógio e o smartphone.
- Carregue o smartphone o suficiente com antecedência.
- Ative funções relacionadas com Bluetooth® e informações de localização em seu smartphone.

- Faça o download do aplicativo dedicado "CITIZEN CONNECTED" em um site de aplicativos e instale-o.**



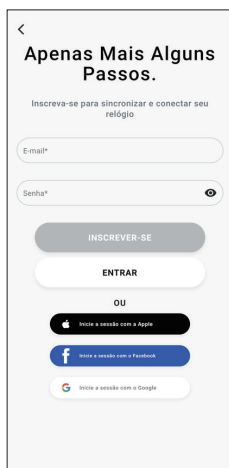
- Inicie o aplicativo dedicado.**

- Mantenha a tela do aplicativo visível até o emparelhamento estar concluído.

- Toque em [HÍBRIDO].**



#### 4 Crie uma conta.

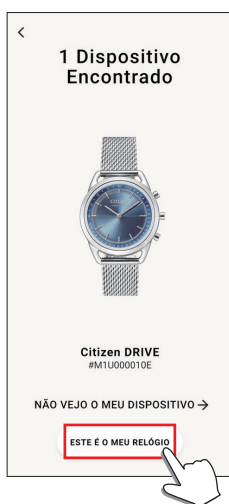


- Proceda ao processo de autenticação ao criar uma conta. Um número de autenticação será enviado para o endereço de e-mail que você digitou aqui.
- Toque em [ENTRAR] se você tiver feito logoff sem executar o emparelhamento depois de criar a conta.
- Depois de fazer logon, o status (status de logon) é mantido, independentemente de o aplicativo estar ativado ou desativado.

#### 5 Pressione o botão central direito (B) e toque em [CONTINUAR] na tela do aplicativo quando a tela [Iniciar Emparelhamento] é exibida.



#### 6 Toque em [ESTE É O MEU RELÓGIO].



- O relógio exibido na tela pode parecer diferente do relógio real que você usa.
- Toque em [NÃO VEJO O MEU DISPOSITIVO] quando o aspecto global for diferente do seu, e não somente a cor.
- Quando a atualização do relógio for iniciada, aguarde até ela estar concluída.

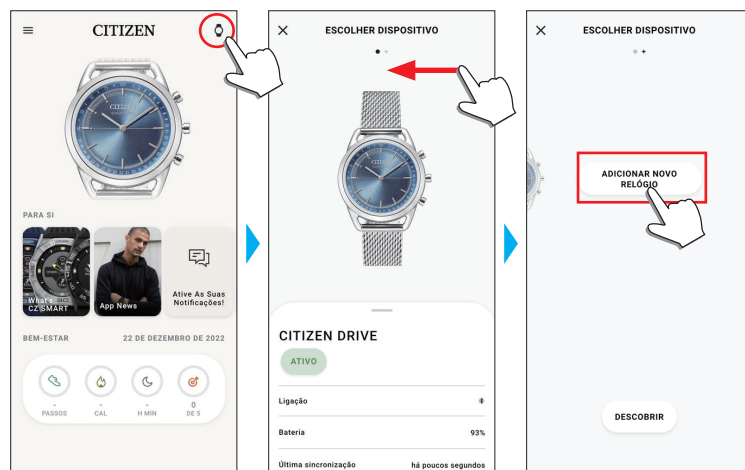
#### 7 Pressione e segure o botão superior direito (C) do relógio dentro do tempo limite.



O emparelhamento é iniciado.

#### ■ Iniciar o emparelhamento na tela do aplicativo

Toque no ícone do relógio (C) no canto superior direito da tela inicial, passe com o dedo para a esquerda na tela [ESCOLHER DISPOSITIVO] e toque em [ADICIONAR NOVO RELÓGIO].



#### Quando o emparelhamento falha

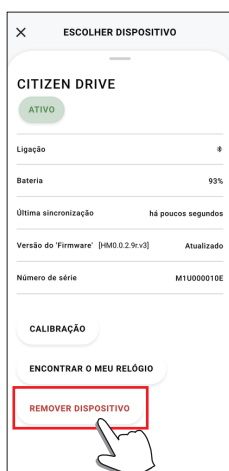
Quando o emparelhamento falha e o relógio alvo não aparece no aplicativo dedicado, tente executar o emparelhamento novamente, seguindo as etapas embaixo.

- 1 Remova "Citizen Connected HR" na configuração de Bluetooth® de seu smartphone.
- 2 Desative o Bluetooth em seu smartphone e ligue novamente.
- 3 Execute o emparelhamento entre o relógio e o smartphone de novo.

## Quando a conexão falha depois do emparelhamento (cancelar o emparelhamento)

Tente executar o emparelhamento novamente, seguindo as etapas embaixo.

- 1 Toque no ícone do relógio (🕒) no canto superior direito da tela inicial.**
- 2 Passe com o dedo para a esquerda ou para a direita na tela [ESCOLHER DISPOSITIVO] para exibir o relógio com o qual você deseja conectar seu smartphone.**
- 3 Passe com o dedo para cima na guia inferior na tela [ESCOLHER DISPOSITIVO] para exibir o menu.**



- 4 Toque em [REMOVER DISPOSITIVO].**
- 5 Remova "Citizen Connected HR" na configuração de Bluetooth® de seu smartphone.**
- 6 Desative o Bluetooth em seu smartphone e ligue novamente.**
- 7 Execute o emparelhamento entre o relógio e o smartphone de novo.**

## Sincronização de seu relógio com o smartphone

Após o emparelhamento, o relógio e o smartphone são conectados e sincronizados automaticamente quando o aplicativo dedicado é iniciado ou exibido no telefone.

- Todos os ponteiros do relógio dão uma volta completa quando a sincronização começa.
- A hora e o calendário do relógio são também sincronizados com a hora e o calendário do smartphone.
- A sincronização de dados pode demorar algum tempo.
- Algumas operações do aplicativo, como alteração de configurações, são acompanhadas de sincronização de dados.
- A sincronização não é iniciada se a distância entre o smartphone e o relógio for de 10 m ou mais, ou se houver algum obstáculo entre eles.

Passar a tela inicial para baixo com o dedo também permite iniciar a sincronização de dados.



## Ajustar a hora e o calendário

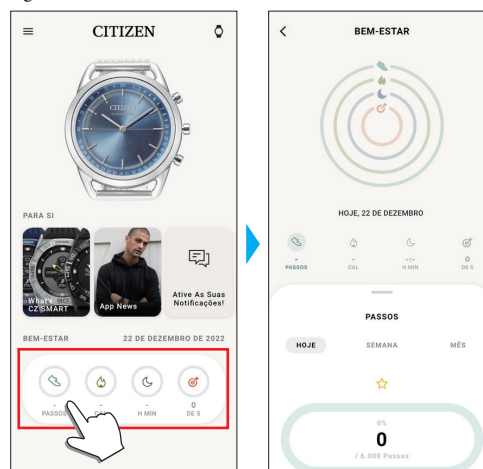
Este relógio recebe informações de hora de seu smartphone em todas as conexões e ajusta a hora e o calendário automaticamente.

- Você não pode ajustar a hora e o calendário no relógio só por si.

## Sensor de aceleração

Este relógio está equipado com um sensor de aceleração integrado. Ele mede sempre suas atividades quando você usa o relógio.

Na tela [BEM-ESTAR] do aplicativo dedicado, os dados das atividades são exibidos em gráficos como registros diários/semanais/mensais.

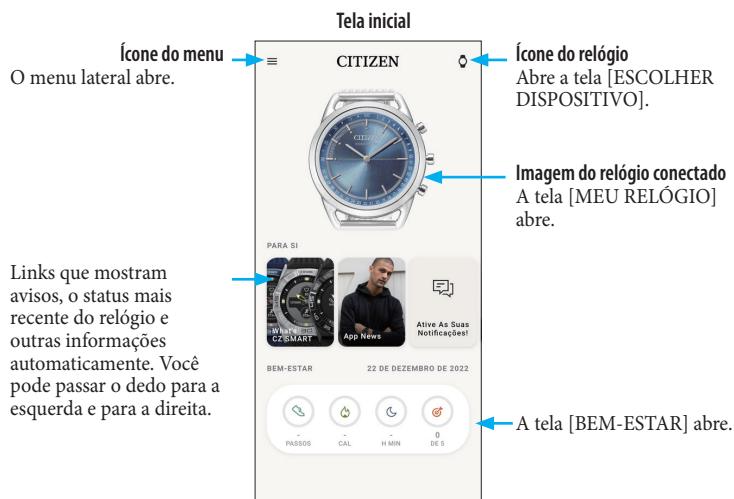


Na tela do aplicativo dedicado, você pode ainda verificar o consumo de calorias com base em sua altura e peso, tempo de sono, etc.

- Quando você atinge o objetivo de atividade que você definiu no aplicativo dedicado, o relógio vibra para notificar que o objetivo foi atingido.
  - Os dados da atividade registrados no relógio são transferidos para o aplicativo dedicado quando o relógio e o smartphone estão sincronizados, e são armazenados no aplicativo.
  - São salvos até 40 dias de dados de atividade no relógio.
  - Os dados coletados por esse produto podem ser enviados para os outros aplicativos e podem também ser procurados.
  - Este produto interpreta o movimento real do relógio detectado por meio de seu sensor de aceleração com sua forma especial de compreender suas atividades, como seus passos ou o tempo de sono.
- É uma espécie de estimativa, e seus resultados podem diferir das atividades reais.
- Você não pode editar os dados. Você também não pode exibir os dados de atividade coletados por meio de outros dispositivos no aplicativo dedicado desse relógio.

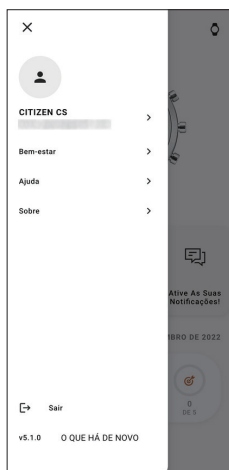
## Tela do aplicativo dedicado

Chamamos a tela logo embaixo da tela inicial, que aparece imediatamente após iniciar o aplicativo dedicado.



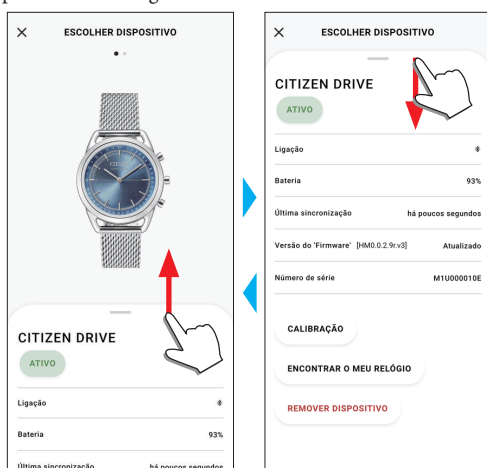
## Menu lateral

Aqui, você pode controlar sua conta, os ajustes de objetivos de atividades e os do aplicativo dedicado.



## Tela [ESCOLHER DISPOSITIVO]

Aqui, você pode adicionar relógios, gerenciar a conexão e ajustar a posição de referência dos ponteiros do relógio.



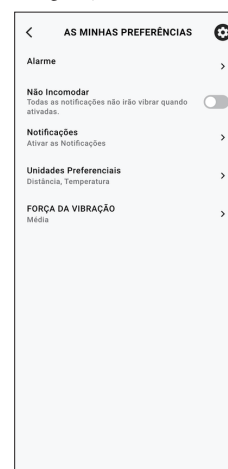
## Tela [MEU RELÓGIO]

Você pode atribuir várias funções aos botões do relógio. Você também pode controlar as configurações de notificações e alarme.



## ■ Tela [AS MINHAS PREFERÊNCIAS]

Aqui, você pode controlar as configurações de alarme, notificações, unidade, etc.



## Tela [BEM-ESTAR]

É a tela que indica os dados do monitor de atividade do relógio.

A tela tem os quatro submenus seguintes: [PASSOS], [CALORIAS ATIVAS (CAL)], [SONO (H MIN)] e [CONTROLAR METAS].



- A quantidade de atividade é indicada em porcentagem quando o valor alvo definido for 100%. Um círculo completo significa 100% em um gráfico de círculo. No caso de gráficos de barras, a linha de 100% está indicada no campo do gráfico.
- Para obter detalhes sobre o valor alvo, consulte "Mudar os valores dos objetivos das atividades" (→ página 6).



## Alterar as configurações do aplicativo dedicado

### 1 Inicie o aplicativo dedicado.

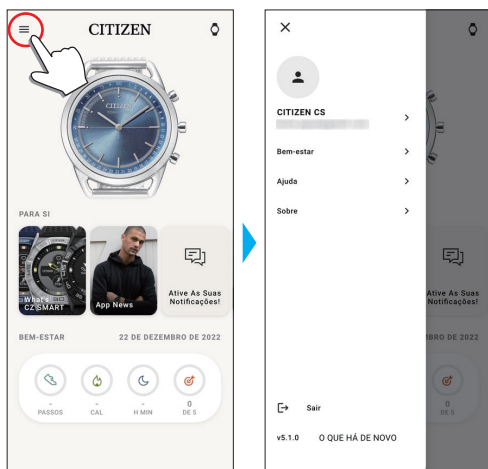
O relógio e o smartphone estão conectados.

- Se você ainda não fez logon, faça agora.

- Se a sincronização do relógio com o smartphone começar, aguarde até terminar.

### 2 Toque no ícone do menu (☰) no canto superior esquerdo da tela inicial.

O menu lateral abre.



Nome da conta	Toque no nome para mudar o nome da conta e a senha.
[Bem-estar]	Aqui, você pode mudar os aplicativos conectados, altura, peso, gênero e configurações de objetivos de atividade.
[Ajuda]	Aqui, você pode acessar as FAQs e entrar em contato conosco.
[Sobre]	Aqui, você pode controlar a configuração de compartilhamento de dados para melhoria do software e navegar pelos termos de uso e política de privacidade. Você também pode remover sua conta aqui.
[Sair]	Use essa opção para fazer logoff do aplicativo dedicado. Sua conta não foi removida.
Indicação de versão	É indicada a versão desse aplicativo dedicado.
[O QUE HÁ DE NOVO]	Você pode acessar as últimas informações desse aplicativo dedicado e outros tópicos.

## Mudar os valores dos objetivos das atividades

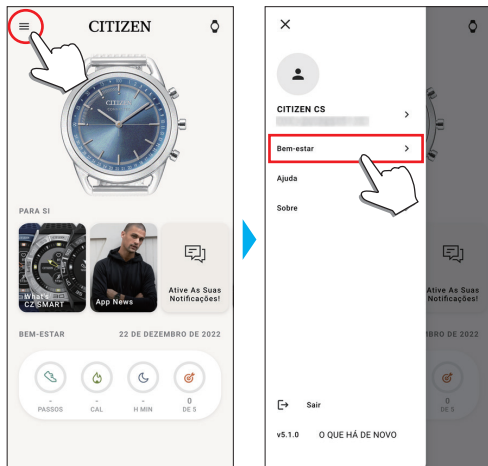
### 1 Inicie o aplicativo dedicado.

O relógio e o smartphone estão conectados.

- Se você ainda não fez logon, faça agora.

- Se a sincronização do relógio com o smartphone começar, aguarde até terminar.

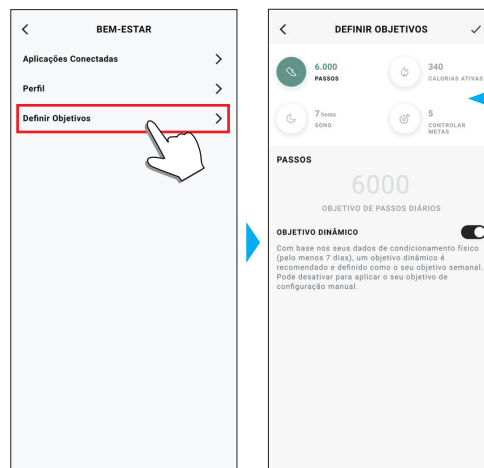
### 2 Toque no ícone do menu (☰) no canto superior esquerdo da tela inicial, e depois toque em [Bem-estar] no menu lateral.



A tela [BEM-ESTAR] abre.

### 3 Toque em [Definir Objetivos] na tela [BEM-ESTAR].

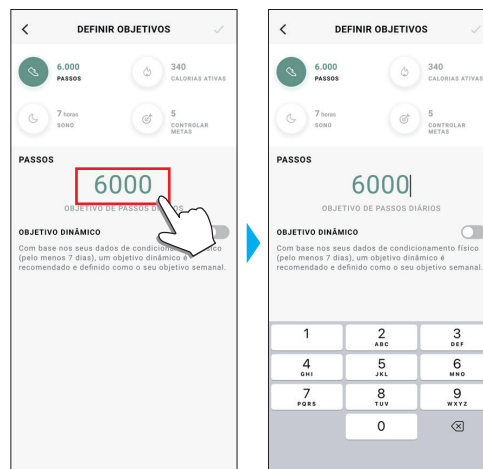
A tela [DEFINIR OBJETIVOS] abre.



São indicados os valores de ajuste atuais. Toque em um item cujo valor de ajuste você deseja alterar.

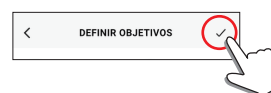
### 4 Escolha o item em que você deseja alterar o valor do objetivo, na parte superior da tela, e toque no valor.

Aparece o teclado da tela.



- Quando [OBJETIVO DINÂMICO] está ativo em [PASSOS], você não pode mudar seu valor do objetivo. O valor do objetivo é automaticamente definido com base em seu histórico de atividades passadas (são necessários, pelo menos, registros de sua atividade de 7 dias para ativar a função).

### 5 Toque no ícone de seleção (✓) no canto superior direito da tela [DEFINIR OBJETIVOS] para concluir o procedimento.



## Verificar o status do relógio conectado

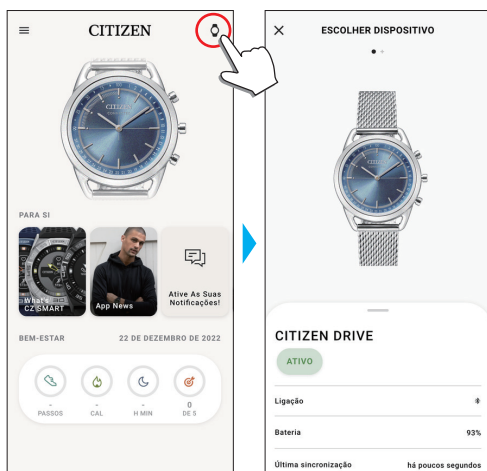
### 1 Inicie o aplicativo dedicado.

O relógio e o smartphone estão conectados.

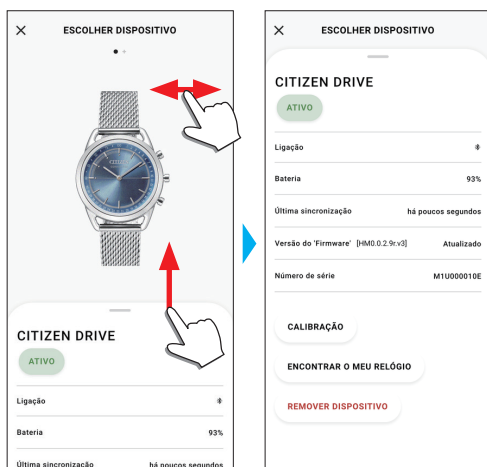
- Se você ainda não fez login, faça agora..
- Se a sincronização do relógio com o smartphone começar, aguarde até terminar.

### 2 Toque no ícone do relógio (🕒) no canto superior direito da tela inicial.

A tela [ESCOLHER DISPOSITIVO] abre.



### 3 Passe com o dedo para a esquerda ou direita na tela para exibir o relógio conectado, e passe com o dedo para cima na guia na parte inferior da tela.



[ATIVO]	É exibida a indicação [ATIVO] para o relógio atualmente conectado. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se você usar dois ou mais relógios, você pode trocar o relógio que quer conectar, tocando no botão [TORNAR ATIVA].</li> </ul>
[Ligação]	É indicado o status atual de conexão. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <span>📶: Conectado</span> <span>🚫: Desconectado</span> </div>
[Bateria]	Aqui, você pode verificar a bateria restante do relógio conectado.
[Última sincronização]	É indicado o tempo decorrido desde a última conexão.
[Versão do 'Firmware']	É indicada a versão atual de firmware do relógio.
[Número de série]	É indicado o número de série do relógio.
[CALIBRAÇÃO]	Verifique e corrija a posição de referência dos ponteiros. Para obter detalhes, consulte "Verificação e correção da posição de referência" (-> página 11).
[ENCONTRAR O MEU RELÓGIO]	Use isso para localizar o relógio. É possível indicar no mapa uma posição estimada do relógio na última sincronização com o smartphone. <ul style="list-style-type: none"> <li>• É necessária permissão para acessar as informações de localização de seu smartphone.</li> </ul>
[REMOVER DISPOSITIVO]	Use esta opção para cancelar o emparelhamento entre o relógio e o smartphone e reinicializar o relógio. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenha o relógio e o smartphone a uma distância que permita sua conexão.</li> </ul>

## Executar configurações de funções e atribuí-las aos botões do relógio

Você pode atribuir as funções que quiser aos botões do relógio. Algumas funções precisam ser definidas no aplicativo dedicado.

### 1 Inicie o aplicativo dedicado.

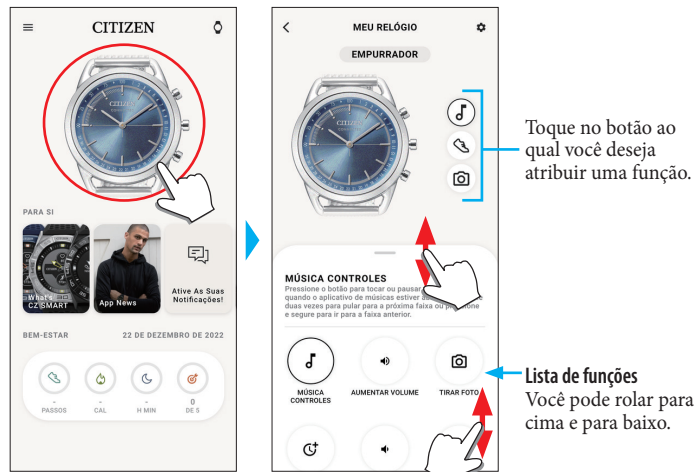
O relógio e o smartphone estão conectados.

- Se você ainda não fez logon, faça agora.
- Se a sincronização do relógio com o smartphone começar, aguarde até terminar.

### 2 Toque na imagem do relógio conectado na tela inicial.

A tela [MEU RELÓGIO] abre.

A lista de funções aparece na guia, na parte inferior da tela.



- O exemplo acima mostra quando o botão superior direito © é tocado.

### 3 Toque no botão ao qual você deseja atribuir uma função e toque em uma função na parte inferior da tela.

[MÚSICA CONTROLES]	Você pode controlar a reprodução de música através do relógio enquanto usa o aplicativo de música: você pode usar os comandos para reproduzir/pausar/ir para a anterior/ir para a próxima. Reproduzir/pausar: pressione e solte o botão uma vez. Voltar para a música anterior: pressione e segure o botão durante a reprodução. Avançar para a próxima música: pressione e solte o botão duas vezes durante a reprodução
[AUMENTAR VOLUME]	Pressionar o botão faz aumentar o volume.
[TIRAR FOTO]	Pressionar o botão enquanto usa o aplicativo de fotos permite tirar uma foto.
[SEGUNDO FUSO HORÁRIO]	Ao pressionar o botão, o relógio indica o 2º fuso horário. Configure uma área a ser indicada ao atribuir a função.
[ABAIXAR VOLUME]	Pressionar o botão faz baixar o volume.
[TOCAR O CELULAR]	Pressionar o botão faz com que o smartphone emita um som. Você pode configurar o som desejado. Para parar o som, pressione o mesmo botão novamente.
[DATA]	Ao pressionar o botão, o relógio indica a data atual com os ponteiros das horas e minutos.
[PASSOS]	Ao pressionar o botão, o relógio indica o nível atual de desempenho de passos com os ponteiros das horas e minutos.
[CONTROLAR METAS]	O relógio registra quando você pressiona o botão, e o número de vezes que o pressionou.
[NOTIFICAÇÕES]	Ao pressionar o botão, o relógio indica a última indicação recebida com os ponteiros das horas e minutos.

### 4 Toque no ícone de voltar (<) no canto superior direito da tela [MEU RELÓGIO] para concluir o procedimento.

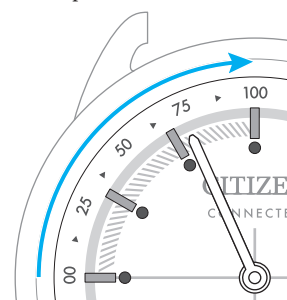
- Siga as instruções na tela.



A função selecionada é atribuída ao botão.

## Indicação do nível de desempenho de passos

Atribua [PASSOS] a um botão do relógio e pressione o botão para indicar o nível atual de desempenho de passos com os ponteiros das horas e minutos.



- O exemplo acima mostra 75% de nível de desempenho.
- O nível de desempenho de passos é indicado na relação entre os passos medidos e os passos diários definidos.
- O nível de desempenho é reiniciado às 0:00 todos os dias e a indicação retorna a 0%.



## Definir o alarme

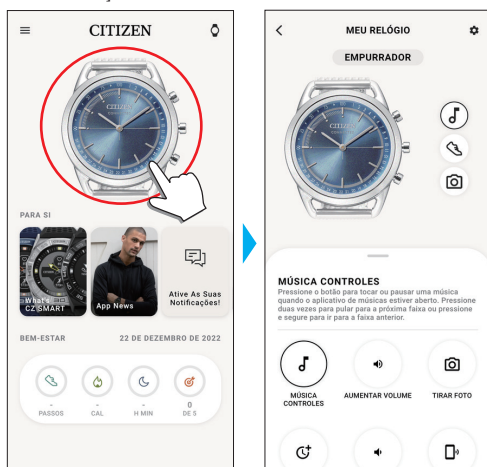
### 1 Inicie o aplicativo dedicado.

O relógio e o smartphone estão conectados.

- Se você ainda não fez logon, faça agora.
- Se a sincronização do relógio com o smartphone começar, aguarde até terminar.

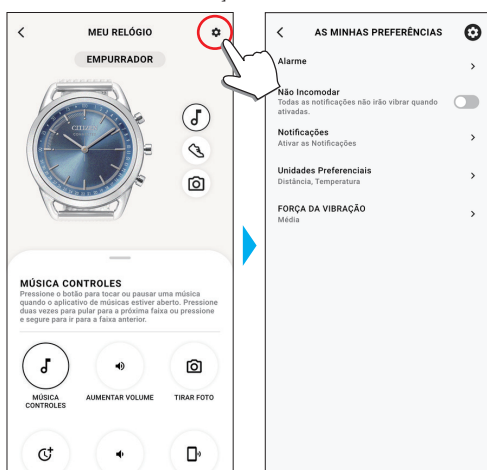
### 2 Toque na imagem do relógio conectado na tela inicial.

A tela [MEU RELÓGIO] abre.



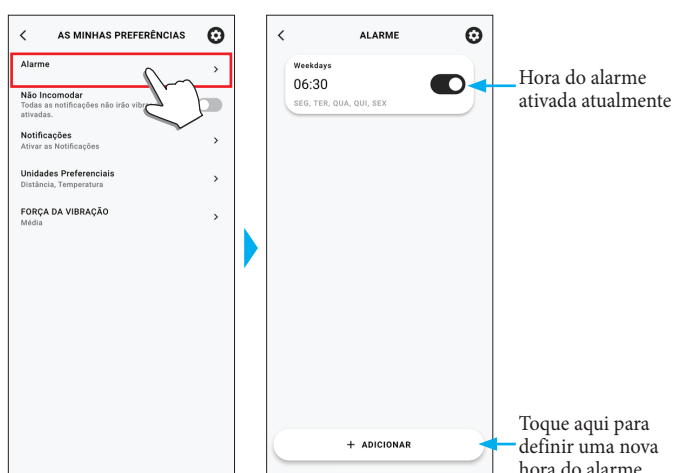
### 3 Toque no ícone de definições (⚙️) na tela [MEU RELÓGIO].

A tela [AS MINHAS PREFERÊNCIAS] abre.



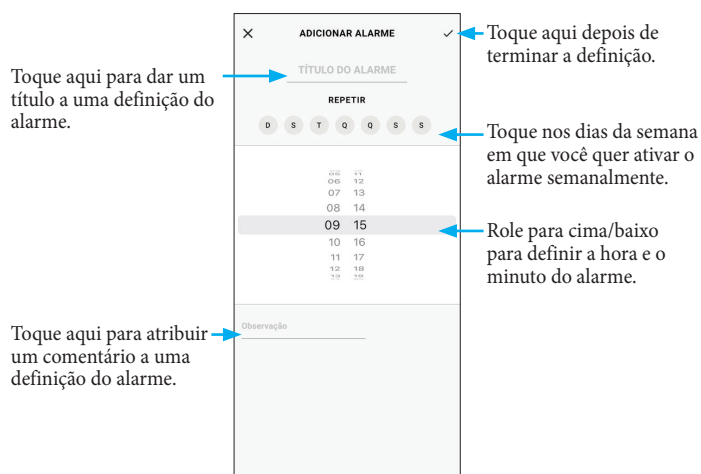
### 4 Toque em [Alarme] na tela [AS MINHAS PREFERÊNCIAS].

A tela [ALARME] abre.



### 5 Toque em [+ ADICIONAR] na parte inferior da tela [ALARME].

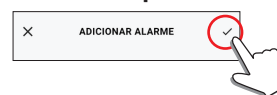
A tela [ADICIONAR ALARME] abre.



- Toque nos dias da semana em [REPETIR], nos dias em que você quer usar o alarme repetidamente. No exemplo embaixo, os dias de segunda a sexta-feira estão selecionados.



### 6 Depois de definir o alarme, toque no ícone de seleção (✓) no canto superior direito da tela [ADICIONAR ALARME] para concluir o procedimento.



A hora do alarme recém-ajustada é indicada no status ativado.

### ■ Quando chega a hora do alarme

Os ponteiros das horas e minutos tremem e o relógio vibra.

- Pressione qualquer botão para parar o alarme.

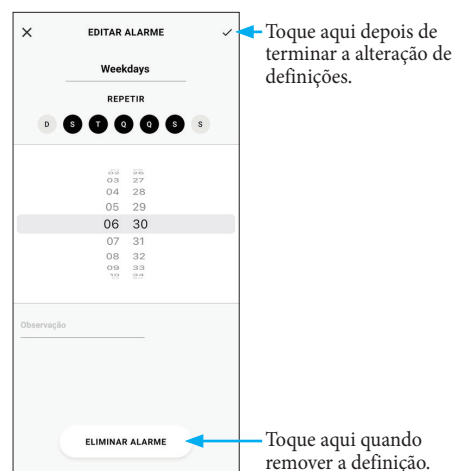
### ■ Ativar/desativar o alarme

Toque no botão de definição do alarme para ativar/desativar na tela [ALARME].



### ■ Mudança na definição do alarme

Toque na definição do alarme na tela [ALARME] para abrir a tela [EDITAR ALARME].



## Definição de notificação

O relógio mostra as notificações, movendo os ponteiros dos minutos e das horas para as posições previamente definidas, de acordo com os tipos de notificações. O relógio vibra ao emitir uma notificação.

- As notificações podem não ser recebidas se a distância entre o smartphone e o relógio for de 10 m ou mais, ou se houver algum obstáculo entre eles.
- O número de vezes que o relógio vibra afeta a vida útil da pilha do relógio.

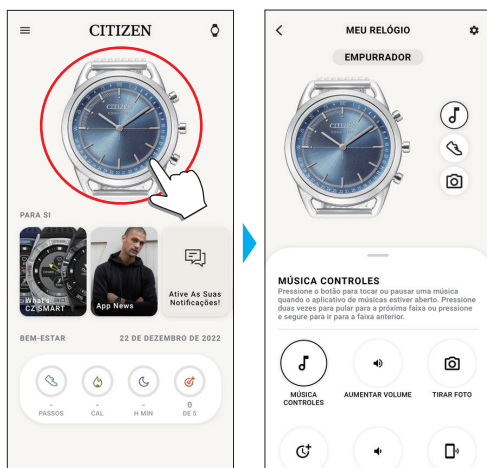
### 1 Inicie o aplicativo dedicado.

O relógio e o smartphone estão conectados.

- Se você ainda não fez logon, faça agora.
- Se a sincronização do relógio com o smartphone começar, aguarde até terminar.

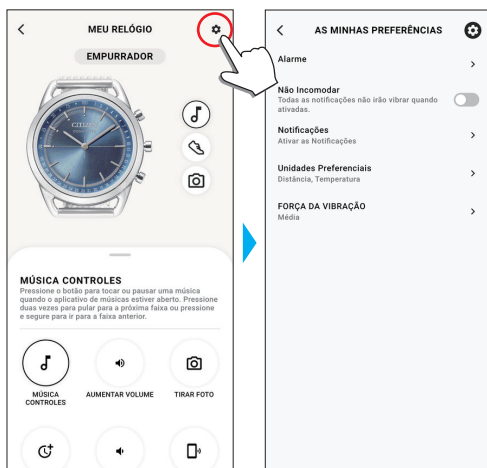
### 2 Toque na imagem do relógio conectado na tela inicial.

A tela [MEU RELÓGIO] abre.



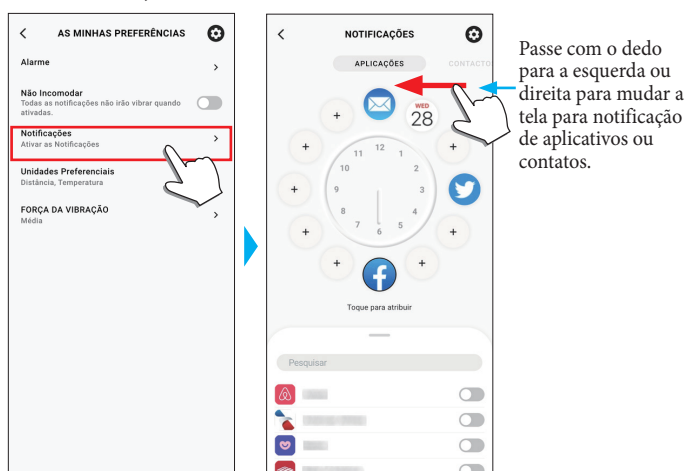
### 3 Toque no ícone de definições (⚙️) na tela [MEU RELÓGIO].

A tela [AS MINHAS PREFERÊNCIAS] abre.



### 4 Toque em [Notificações] na tela [AS MINHAS PREFERÊNCIAS].

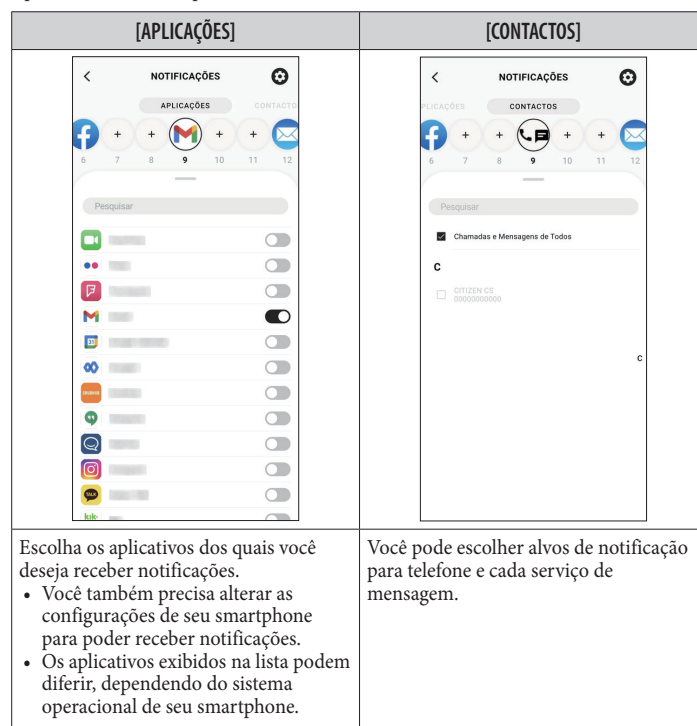
A tela [NOTIFICAÇÕES] abre.



Passa com o dedo para a esquerda ou direita para mudar a tela para notificação de aplicativos ou contatos.

### 5 Toque em uma notificação indicando a posição e passe com o dedo para cima na guia na parte inferior da tela.

Aparece uma lista de aplicativos ou uma lista de contatos.



Escolha os aplicativos dos quais você deseja receber notificações.

- Você também precisa alterar as configurações de seu smartphone para poder receber notificações.
- Os aplicativos exibidos na lista podem diferir, dependendo do sistema operacional de seu smartphone.

Você pode escolher alvos de notificação para telefone e cada serviço de mensagem.

- A configuração do direito de acesso é necessária ao acessar um aplicativo de gerenciamento de endereços em seu smartphone.

No sistema operacional Android, você pode tocar os itens com "!" e controlar seu direito de acesso.

### ■ Alterar a configuração da intensidade de vibração

Use [FORÇA DA VIBRAÇÃO] na tela [AS MINHAS PREFERÊNCIAS].

### ■ Para parar as notificações

Ative/desative o botão de [Não Incomodar] na tela [AS MINHAS PREFERÊNCIAS].

## Verificação e correção da posição de referência

Verifique e ajuste a posição de referência usando o aplicativo dedicado.

Se a hora ou o calendário não forem mostrados corretamente, mesmo depois de conectar ao smartphone, verifique se a posição de referência dos ponteiros do relógio está correta.

- Se os ponteiros não refletirem a posição de referência correta, a hora não será indicada com precisão.

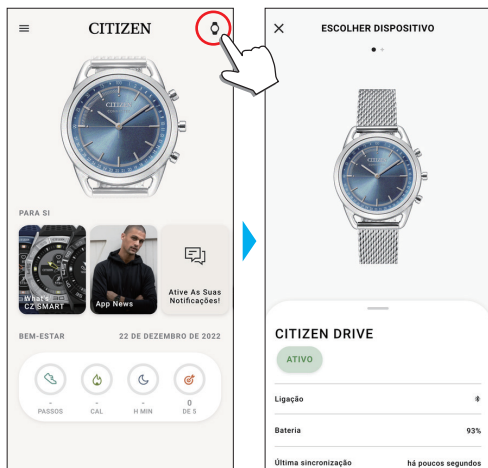
### 1 Inicie o aplicativo dedicado.

O relógio e o smartphone estão conectados.

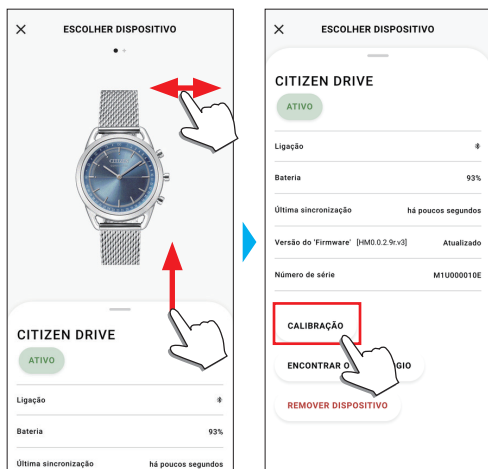
- Se você ainda não fez login, faça agora.
- Se a sincronização do relógio com o smartphone começar, aguarde até terminar.

### 2 Toque no ícone do relógio (🕒) no canto superior direito da tela inicial.

A tela [ESCOLHER DISPOSITIVO] abre.

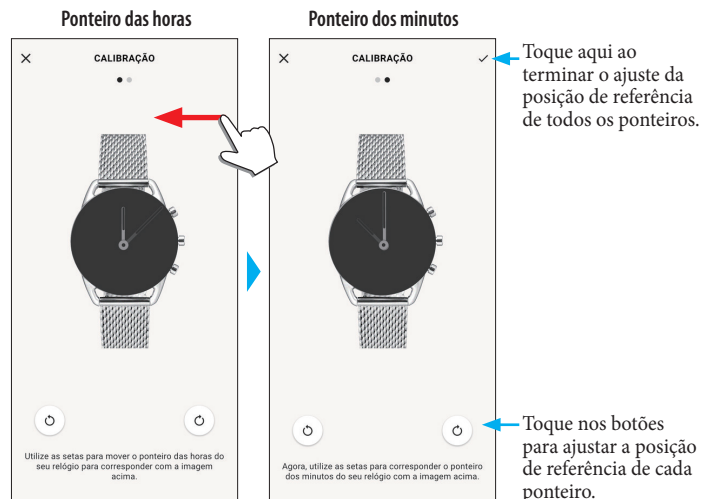


### 3 Passe com o dedo para a esquerda ou direita na tela para exibir o relógio conectado, e passe com o dedo para cima na guia na parte inferior da tela.



### 4 Toque em [CALIBRAÇÃO].

A posição de referência do ponteiro das horas pode ser ajustada.



### 5 Corrija a posição de referência dos ponteiros do relógio seguindo as instruções na tela.

- Use os botões embaixo da imagem do relógio para mover os ponteiros.

### 6 Passe com o dedo para a esquerda depois de terminar o ajuste do ponteiro das horas.

A posição de referência do ponteiro dos minutos pode ser ajustada.

### 7 Ajuste a posição de referência do ponteiro dos minutos do relógio usando as mesmas etapas.

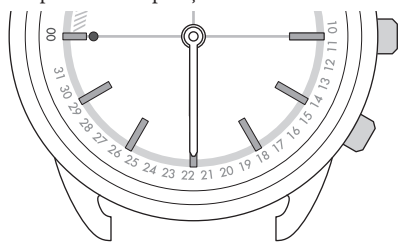
### 8 Toque no ícone de seleção (✓) no canto superior direito da tela para concluir o procedimento.



- O ícone de verificação (✓) aparece na tela de ajuste da posição de referência do ponteiro dos minutos.

## Substituição da pilha

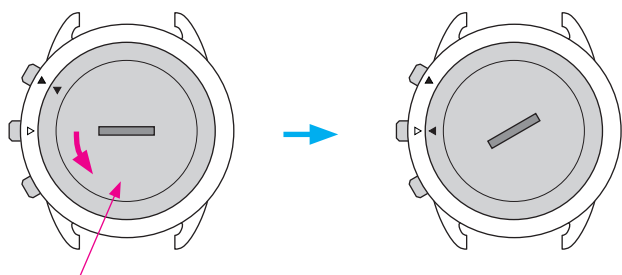
Este relógio indica o período de substituição da pilha quando a voltagem da pilha fica baixa, parando todos os ponteiros na posição das 6 horas.



- A indicação é cancelada pressionando o botão, mas se recomenda a substituição antecipada da pilha.
- Você pode verificar a bateria restante do relógio na tela [ESCOLHER DISPOSITIVO] do aplicativo dedicado.

### ■ Quando substituir a pilha

- 1 Rode a tampa traseira do relógio no sentido anti-horário, usando uma moeda ou algo semelhante.**



Tampa traseira

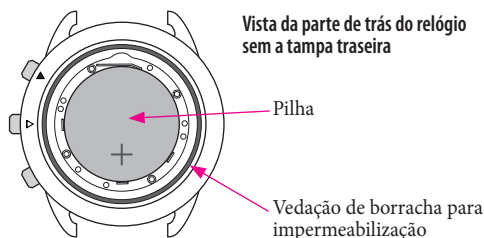
- Rode a tampa traseira até que a gravação (▲) fique alinhada com a indicação △ na extremidade da tampa.

- 2 Vire o relógio para retirar a pilha.**

- 3 Coloque uma pilha nova no relógio.**

- Coloque a pilha de modo a que a indicação de mais (+) fique voltada para cima.

- 4 Confirme se a vedação de borracha para impermeabilização está na posição correta.**

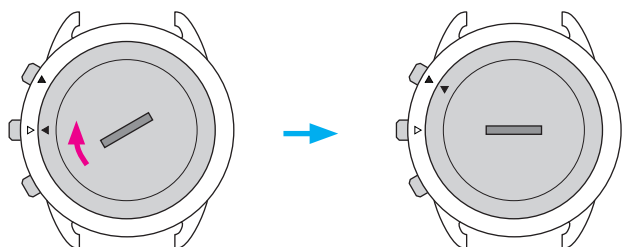


Vista da parte de trás do relógio sem a tampa traseira

Pilha

Vedação de borracha para impermeabilização

- 5 Coloque a tampa traseira, verificando se a gravação (▲) fica alinhada com a indicação △ na extremidade da tampa, e rode a tampa traseira no sentido horário.**



- Rode a tampa traseira até que a gravação (▲) fique alinhada com a indicação ▲ na extremidade da tampa.
- Tome cuidado para que nenhuma matéria estranha, como resíduos de fios, fique presa entre a tampa e a base.
- Rode a tampa traseira com firmeza e até que a ranhura fique totalmente na horizontal.
- Depois de substituir a pilha, inicie o aplicativo dedicado e sincronize o relógio e o smartphone.

## Solução de problemas

Sintoma	Correções
<b>Emparelhamento</b>	
Não é possível executar emparelhamento, sincronização ou atualização.	Configure o relógio perto do smartphone.
	Verifique as configurações de Bluetooth e as informações de localização do smartphone e do aplicativo dedicado.
	Cancele o emparelhamento existente e execute novamente o emparelhamento, se você já tinha executado o emparelhamento.
	Se todos os ponteiros do relógio pararem algumas vezes na posição das 6 horas, substitua a pilha.
Todos os ponteiros do relógio param na posição das 6 horas.	Substitua a pilha do relógio.
Quero cancelar o emparelhamento existente.	Escolha o relógio que você usa atualmente na tela [ESCOLHER DISPOSITIVO] do aplicativo dedicado, passe com o dedo para cima na guia na parte inferior da tela, e depois toque em [REMOVER DISPOSITIVO] para cancelar o emparelhamento. Depois disso, remova o nome do relógio que você está usando atualmente na definição Bluetooth de seu smartphone.
<b>Hora/calendário</b>	
Não é possível ajustar a hora/o calendário.	Não é possível ajustar a hora e o calendário manualmente neste relógio. O relógio segue a hora e o calendário de seu smartphone, conectando-se com ele através do aplicativo dedicado.
A hora/o calendário estão incorretos.	Verifique a hora e o calendário em seu smartphone e inicie o aplicativo dedicado para sincronizá-lo com o relógio. Corrija a posição de referência dos ponteiros do relógio. Escolha o relógio que você usa atualmente na tela [ESCOLHER DISPOSITIVO] do aplicativo dedicado, passe com o dedo para cima na guia na parte inferior da tela, e depois toque em [CALIBRAÇÃO].
<b>Monitor de atividade</b>	
O meu sono não é registrado no monitor de atividade.	O sono é registrado automaticamente quando você usa o relógio para dormir.
Quero mudar meu nome de conta.	Toque no nome de sua conta no menu lateral do aplicativo dedicado.
Quero mudar os valores da minha altura e peso.	Toque em [Bem-estar] e em [Perfil] no menu lateral do aplicativo dedicado.
Quero mudar as unidades de comprimento e temperatura no aplicativo dedicado.	Toque em [Unidades Preferidas] na tela [AS MINHAS PREFERÊNCIAS] do aplicativo dedicado.
Os dados do monitor de atividade não são enviados para o aplicativo dedicado.	Substitua a pilha do relógio quando a bateria restante do relógio estiver baixa. Coloque o relógio no pulso corretamente.
<b>Notificação/alarme</b>	
Não recebo nenhuma notificação.	Verifique a configuração de notificação na tela [AS MINHAS PREFERÊNCIAS] do aplicativo dedicado. Verifique se o botão de [Não Incomodar] está desativado na tela [AS MINHAS PREFERÊNCIAS] do aplicativo dedicado.
O alarme não funciona.	Verifique as definições de ligar/desligar o alarme, hora de alarme e repetição de alarme na tela [ALARME], na tela [AS MINHAS PREFERÊNCIAS] do aplicativo dedicado.
<b>Outros</b>	
Quero verificar a bateria restante.	Escolha o relógio que você usa atualmente na tela [ESCOLHER DISPOSITIVO] do aplicativo dedicado, passe com o dedo para cima na guia na parte inferior da tela, e depois verifique o valor de [Bateria].
Os ponteiros param.	Quando todos os ponteiros do relógio param na posição das 6 horas, a bateria restante do relógio não é suficiente. Substitua a pilha em breve.

- Se nenhum dos métodos acima solucionar seu problema, retire a pilha do relógio e coloque de novo.

## Tecnologia sem fio Bluetooth®

### Regulamentação sobre o Bluetooth (áreas onde o Bluetooth está disponível)

O uso da tecnologia de comunicação Bluetooth não é permitido legalmente em alguns países ou regiões.

- O uso deste relógio em um país onde não seja permitido pode ser punível nos termos da respectiva lei.
- A comunicação por Bluetooth pode ser monitorada intencional ou acidentalmente. Não use este relógio para comunicações importantes ou que envolvam vidas humanas.

Para obter detalhes sobre o Bluetooth, consulte os itens a seguir.

[www.citizenwatch-global.com/support/yf10/index\\_p.html](http://www.citizenwatch-global.com/support/yf10/index_p.html)



## Resistência à água

### ADVERTÊNCIA Resistência à água

- Veja o mostrador do relógio e a tampa traseira para a indicação da resistência à água do seu relógio. O seguinte quadro dá exemplos de uso para referência para garantir que o seu relógio seja usado corretamente. (A unidade "1 bar" é aproximadamente igual a 1 atmosfera.)
- WATER RESIST(ANT) ×× bar também pode ser indicado como W. R. ×× bar.
- Os modelos não resistentes à água não são projetados para entrar em contato com qualquer umidade. Tome cuidado para não expor um relógio com esta classificação a qualquer tipo de umidade.
- A resistência à água para o uso diário (até 3 atmosferas) significa que o relógio é resistente à água para borrifos de água acidentais e ocasionais.
- Uma resistência à água aumentada para uso diário (até 5 atmosferas) significa que o relógio pode ser usado durante a natação, mas não deve ser usado para mergulhos livres ou mergulhos autônomos.
- A resistência à água aumentada para uso diário (até 10/20 atmosferas) significa que o relógio pode ser usado para mergulhos livres, mas não para mergulhos autônomos ou mergulhos saturados com gás hélio.

Nome	Indicação	Especificação	Uso relacionado à água					
			Pequena exposição à água (ao lavar o rosto, chuva, etc.)	Natação e lavagem geral	Mergulho livre, esportes marítimos	Mergulho com um tanque de ar	Mergulho de saturação com gás hélio	Operar a coroa ou os botões quando o relógio estiver molhado
Não resistente à água	—	Não resistente à água	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO
Relógio resistente à água para uso diário	WATER RESIST	Resistente à água até 3 atmosferas	OK	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO
Relógio com resistência à água aumentada para uso	W. R. 5 bar	Resistente à água até 5 atmosferas	OK	OK	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO
	W. R. 10 bar W. R. 20 bar	Resistente à água até 10 ou 20 atmosferas	OK	OK	OK	NÃO	NÃO	NÃO

## Itens de precaução e limitações de uso

### PRECAUÇÃO Substituição da pilha

- Não recarregue a pilha usada.
- Não atire a pilha usada para o fogo.
- Não ingira a pilha – Risco de queimaduras químicas.
- Este produto contém uma pilha em forma de moeda/botão. Se a pilha em forma de moeda/botão for engolida, pode causar queimaduras internas graves em apenas 2 horas, e pode levar à morte.
- Mantenha as pilhas novas e usadas longe das crianças.
- Se o compartimento da pilha não fechar com segurança, pare de usar o produto e mantenha-o afastado das crianças.
- Se você achar que as pilhas podem ter sido engolidas ou colocadas dentro de qualquer parte do corpo, procure ajuda médica imediata.
- Não desmonte, não personalize nem aqueça a pilha. Pode resultar em um acidente grave.
- Se você deixar uma pilha usada no relógio, ela pode danificá-lo devido a fugas e resultar em mau funcionamento. Substitua a pilha em breve.
- Quando substituir a pilha, certifique-se sempre de usar a pilha especificada.
- Não substitua a pilha por outra diferente da especificada. Se for substituída por uma pilha incorreta, ela pode explodir ou o relógio pode avariar.

### PRECAUÇÃO Para evitar ferimentos

- Tome especial cuidado ao utilizar o relógio enquanto segura uma criança pequena, para evitar ferimentos.
- Tome especial cuidado ao envolver-se em exercício ou trabalho duro, para evitar ferimentos a si mesmo ou aos outros.
- Não utilize o relógio em uma sauna ou outro lugar onde o relógio fique excessivamente quente, pois há o risco de queimaduras.
- Tome cuidado ao colocar ou retirar o seu relógio, pois há o risco de danificar as unhas, dependendo da maneira em que a pulseira estiver apertada.

### PRECAUÇÃO Precauções

- Sempre use o relógio com a coroa empurrada na posição normal. Se a coroa for do tipo de trava por rosqueamento, certifique-se de que esteja firmemente travada.
- Não use o relógio (a coroa e/ou os botões) se ele estiver molhado. A água pode entrar no relógio e provocar danos aos componentes vitais.
- Se entrar água no relógio ou se o relógio se embaçar e não ficar desembaçado mesmo após um longo período de tempo, consulte o seu revendedor ou um Centro de Serviço autorizado para a inspeção e/ou reparo.
- Mesmo que o seu relógio possua um alto nível de resistência à água, preste atenção ao seguinte.
  - Se o relógio for imerso em água salgada, lave-o bem com água doce e seque-o com um pano seco.
  - Não derrame água de uma torneira diretamente sobre o relógio.
  - Retire o relógio do pulso antes de tomar um banho.
- Se entrar água do mar no relógio, coloque o relógio em uma caixa ou saco de plástico, e leve-o imediatamente para conserto. Caso contrário, a pressão no interior do relógio aumentará e as peças (como o vidro, coroa, botão aparafusado, etc.) podem soltar-se.

### PRECAUÇÃO Quando usar o relógio

#### <Pulseira>

- As pulseiras de couro e pulseiras de borracha (uretano) se deterioram com o tempo devido à sujeira da transpiração. Em virtude dos materiais naturais, a pulseira de couro se desgastará, se deformará e se descolorará com o tempo. É recomendável substituir a pulseira periodicamente.
- A durabilidade da pulseira de couro pode ser afetada pela umidade (desvanecimento, descascamento do adesivo), devido às propriedades do material. Além disso, o couro molhado pode causar uma erupção na pele.
- Não manche uma pulseira de couro com substâncias que contenham materiais voláteis, descolorante, álcool (inclusive cosméticos). Pode ocorrer a descoloração e envelhecimento prematuro. A luz ultravioleta como a luz direta do sol pode provocar a descoloração ou deformação.
- É recomendável retirar o relógio se ele estiver molhado, mesmo que o mesmo seja resistente à água.
- Não utilize a pulseira muito apertada. Tente deixar um espaço suficiente entre a pulseira e sua pele para permitir a ventilação adequada.
- A pulseira de borracha (uretano) pode ser manchada pelas tinturas ou sujeiras presentes na roupa ou outros acessórios. Como essas manchas podem ser irremovíveis, é preciso ter cuidado ao utilizar o relógio com artigos que tendem a transferir cor facilmente (artigos de roupa, bolsas, etc.). Além disso, a pulseira pode deteriorar-se por solventes ou pela umidade no ar. Substitua por uma nova quando tiver perdido a elasticidade ou rachar-se.
- Solicite o ajuste ou reparo da pulseira nos seguintes casos:
  - Se perceber uma anormalidade na pulseira devido à sua corrosão.
  - O pino da pulseira está sobresalente.
- Recomendamos buscar o auxílio de um técnico de relógios experiente para ajustar o tamanho de seu relógio. Se o ajuste não for feito corretamente, a pulseira pode se soltar de maneira inesperada, levando à perda de seu relógio ou causando danos (exceto artigos contendo a ferramenta de ajuste de pulseira). Consulte um Centro de Serviço autorizado. Outras lojas podem cobrar ou podem não fornecer esse tipo de serviço.

#### <Temperatura>

- O relógio pode parar ou a função do relógio pode ser prejudicada por temperaturas extremamente altas ou baixas.
- Não use nem guarde o relógio em um ambiente com calor ou frio excessivo, ou em condições que possam causar vazamento, aquecimento, explosão ou incêndio da pilha.



**<Magnetismo>**

Os relógios quartzo analógicos são alimentados por um motor escalonado que emprega um ímã. Sujeitar o relógio a um magnetismo forte do exterior pode provocar o mau funcionamento do motor e impedir que o relógio mantenha a hora com precisão.

Não permita que o relógio se aproxime de dispositivos magnéticos de saúde (colares magnéticos, pulseiras elásticas magnéticas, etc.) ou de ímãs usados nos fechos das portas de geladeiras, fechos usados em bolsas, alto-falante de um telefone celular, dispositivos eletromagnéticos de cozinha, etc.

**<Impacto forte>**

Evite derrubar o relógio ou sujeitá-lo a outros impactos fortes. Isso pode causar defeitos e/ou deterioração do desempenho, bem como pode danificar a caixa e a pulseira.

**<Eletricidade estática>**

Os circuitos integrados (IC) usados nos relógios quartzo são sensíveis à eletricidade estática. Repare que o relógio pode funcionar inadequadamente ou não funcionar completamente se for exposto a uma eletricidade estática forte.

**<Substâncias químicas, gases corrosivos e mercúrio>**

Não use o relógio em um ambiente com produtos químicos ou gases corrosivos. Se diluente para tinta, benzina ou outros solventes ou substâncias que contêm tais solventes (incluindo gasolina, removedor de esmalte de unhas, cresol, limpadores e adesivos de quarto de banho, repelente de água, etc.) entrarem em contato com o relógio, eles podem descolorir, dissolver ou rachar os materiais do relógio. Tome cuidado ao manipular essas substâncias químicas. O contato com mercúrio, como o uso em termômetros, também pode causar a descoloração da pulseira e da caixa.

**<Adesivos de proteção>**

Lembre-se de remover todos os adesivos de proteção que possam estar em seu relógio (parte traseira da base, pulseira, fecho, etc.). Caso contrário, o suor ou a umidade podem entrar nos espaços entre as etiquetas de proteção e as peças, o que pode resultar em irritação da pele e/ou corrosão das peças de metal.

**⚠️ PRECAUÇÃO Mantenha o relógio sempre limpo**

- Gire a coroa enquanto ela estiver totalmente pressionada e pressione os botões periodicamente de forma que não fiquem emperrados devido à acumulação de matérias estranhas.
  - A caixa e a pulseira do relógio entram em contato direto com a pele. A corrosão do metal ou matérias estranhas acumuladas podem resultar na expulsão de resíduos pretos da pulseira após a exposição à umidade ou transpiração. Certifique-se de manter o relógio sempre limpo.
  - A caixa e a pulseira do relógio entram em contato direto com a pele. Em raras circunstâncias, a sujeira e matérias estranhas acumuladas podem provocar a irritação da pele. Se você achar que algo está errado, pare de usar o relógio de imediato e procure um médico.
- No caso de acumulação de suor ou sujeira em uma pulseira ou base de metal, limpe bem com uma escova e detergente neutro. No caso de uma pulseira de couro ou borracha (uretano), limpe com um pano seco.
- As pulseiras de couro podem descolorir-se pela transpiração ou sujeira. Sempre mantenha a sua pulseira de couro limpa, limpando com um pano seco.

**Cuidados com seu relógio**

- Limpe qualquer sujeira ou umidade como, por exemplo, transpiração, da caixa e do vidro com um pano macio.
- No caso de pulseiras de metal, plástico ou borracha (uretano), limpe qualquer sujeira com água. Remova as pequenas quantidades de sujeira presa entre as fendas da pulseira de metal com uma escova suave.
- Para uma pulseira de couro, limpe a sujeira com um pano seco.
- Se você não for utilizar o relógio durante um longo período de tempo, limpe cuidadosamente qualquer transpiração, sujeira ou umidade, e guarde o relógio em um lugar apropriado, evitando locais sujeitos a temperaturas excessivamente altas ou baixas, e alta umidade.

**Quando uma pintura luminosa for utilizada no seu relógio**

A pintura no mostrador e ponteiros facilita a leitura da hora em lugares escuros. A pintura luminosa armazena a luz (luz do dia ou luz artificial) e reluz em lugares escuros. Ela é livre de qualquer substância radioativa ou de qualquer material nocivo ao corpo humano ou meio ambiente.

- A emissão de luz aparecerá brilhante inicialmente e, em seguida, diminuirá com o passar do tempo.
- A duração da luz ("brilho") varia dependendo do brilho, tipos e distância de uma fonte de luz, tempo de exposição e quantidade da pintura.
- A pintura pode não reluzir e/ou pode desvanecer-se rapidamente se a exposição à luz não tiver sido suficiente.

**Especificações**

<b>Modelo</b>	YF10	
<b>Tipo</b>	Relógio analógico de quartzo	
<b>Funções de indicação</b>	Horas	Hora, minuto
<b>Duração</b>	Cerca de 6 meses (Pode ser inferior, dependendo das condições de uso.)	
<b>Pilha</b>	Pilha principal (pilha botão de lítio de dióxido de manganês CR2025), 1 unidade	
<b>Funções adicionais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Função de aviso de vida útil da bateria</li> <li>Função de alarme (vibração)</li> <li>Função de vibração (configuração através do aplicativo dedicado)</li> </ul>	

As condições que se seguem estão na tabela embaixo quando se mede a "Duração".

<b>Conexão ao smartphone</b>	19 horas/dia
<b>Reconexão automática</b>	38 vezes/dia
<b>Sincronização de dados</b>	20 vezes/dia
<b>Notificação</b>	22 vezes/dia
<b>Indicação do nível de desempenho de passos</b>	Uma vez/dia
<b>Indicação da data</b>	Uma vez/dia
<b>Indicação de segundo fuso horário</b>	Uma vez/dia

As especificações e o conteúdo estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.