

# FLINQ



EN NL DE FR

## FlinQ Smartwatch Spectrum

FQC8315, FQC8316, FQC8317 | Instruction Manual



## Welcome to the FlinQ family

Thanks for purchasing one of our items! To ensure continuous operation and accuracy, please read these operating instructions carefully before use and save this manual for future use. Passing certain procedures may result in incorrect reading and incorrect use of this product. We hope that you will enjoy using your new FlinQ-product! If by any chance the item is damaged, defective or broken, you are covered with warranty! Please do not hesitate to contact us for any questions, concerns or suggestions at the email address as mentioned in this manual.

### Register your FlinQ product

We can imagine you want to treat your FlinQ item carefully. Register your product and you will be entitled to the following:

- ✔ 1 year extra **warranty** (2+1)
- ✔ Personal **support**
- ✔ Digital warranty **certificate**
- ✔ Digital **manual**

Scan the QR code or go to [flinqproducts.nl/registration](http://flinqproducts.nl/registration)



Please read this manual thoroughly before using the product! Keep it at a safe place for future reference. This product can be used outdoors (see below for more info).

This appliance may be used (but not installed) by children aged 12 and over, and by persons with reduced physical, sensory or mental capacities or a lack of sufficient experience and/or knowledge, provided they are supervised or have been trained in the safe use of the appliance and understand the potential dangers.

Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision. Children must not be allowed to play with the appliance.

Keep the packaging material away from children. There is a risk of suffocation!

Do not allow unsupervised children to clean or maintain this device.

### Warning

- Do not leave packaging material lying around carelessly. This may become dangerous playing material for children. Risk of suffocation!
- Danger due to swallowing small parts. Keep these away from children. Risk of suffocation!
- Dispose the packaging material immediately according to locally applicable regulations.
- Do not modify the product in any way. Doing so will void the warranty.

### Specifications

Wristband length	266 mm
Wristband width	22 mm
Weight	59 g
Battery	330 mAh Poly-Li
Waterproof	IP68
App	FlinQ app for iOS and Android
Bluetooth version(s)	5.3 + 3.0

### Quick Fit Strap

The FlinQ Spectrum watch contains two parts, the body and wristband. You can purchase other color wristbands at [flinqproducts.nl](http://flinqproducts.nl).

### Charging Instructions

Charging: Turn the watch over, align and attach the charging pins to the magnet gold prongs. You will see the charging icon on the watch screen within 5s. Charging fully may take 2 hours. You will see the battery icon is full if the watch have been fully charged. Please clean the charge interface before charging for fear that the remaining sweat erode gold metal contact or other risks.

### Before you begin

Make sure your mobile device is running iOS 11 or higher or Android 5 or higher. Verify your Wi-Fi network/name and ensure your mobile device is bluetooth function is turned on.

### Download the FlinQ App

Search for 'FlinQ' in the Apple App Store or the Google Play Store and download the application.

### Register / Login / Profile

1. Open the FlinQ application.
2. Tap 'agree' to confirm the privacy policy.
3. To register, please enter your mobile phone number or email address.
4. Press 'verification code retrieval'
5. Enter the verification code that was sent to your phone number or email address.
6. Create a password and login for the new app user. If you already have an existing account, please go to Login.

### Troubleshooting

#### Heart-rate signal missing

The FlinQ Smartwatch keeps paying attention to your heart rate data during your exercise and your daily life. Sometime the watch may not get a suitable heart rate signal. At this time, the missing heart rate data will appear at the dotted line. If you can't get the heart rate signal, first you should confirm that you wear the watch correctly, adjust it to avoid being too high or too low, neither too tight nor too loose on your wrist. After adjustment, turn on real-time heart rate monitoring to get the data. If there is still no heart rate data, check if the heart rate monitoring function is turned on at FlinQ app.

#### Other problems

If your mobile cannot pair the watch, click Settings Bluetooth in your mobile and check if there is signal of Spectrum Watch. If yes, it means there is no problem with the Bluetooth signal. Please check if the watch is paired with other phones, please unbind it. IOS device users should click Setting - Bluetooth - ignore this device and then pair it.

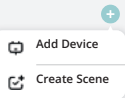
#### Warning

- The Heart Rate, Pressure, Blood Oxygen data output by FlinQ Smartwatch Spectrum are not intended to be a medical or diagnostic basis.
- Self-diagnosis and self-treatment are dangerous. Only qualified physicians are allowed to diagnose and treat high blood pressure or any other heart diseases. Please contact your physician for more professional diagnostic opinions.
- The FlinQ smartwatch data such as heart rate etc. may not be completely accurate due to factors such as interference with environmental signals, wearing posture, changes in the climate environment, and physical condition.
- DO NOT carry out drugs and treatment on the basis of the monitoring data provided by the FlinQ Smartwatch, and should follow medical advice when medication and treatment are required, and we are not liable for the inaccuracy of monitoring data and the consequences of misuse of monitoring data and information.

## Installation

### Install the watch

**Notes:** Please turn on your bluetooth function (version 5.3 + 3.0) on your mobile device before begin the installation procedure.



FlinQ Smartwatch  
Spectrum



#### 1 Open the FlinQ app

Open the FlinQ app on your mobile device.

#### 2 Add device

Select 'Add Device' or the '+' sign and make sure the watch is fully charged and turned on.

#### 3 Select product type

Select your product type via the watch section tab. Please select the 'FlinQ Smartwatch Spectrum'.

#### 4 Follow instructions

Now follow the instructions within the application during connection and configuration.



#### 5 Device is being added

The device is installed. This can take up to 2 minutes.

#### 7 Device added successfully

The device is installed successfully and added to your list of products. You can now setup your watch.

**Heart rate**

Wearing the smartwatch correctly, not too tight or loose, make sure no green light leak, open the "Heart Rate" application in the watch application, automatically measure the heart rate after entering the application.

**Stress**

After wearing the watch correctly, open the "stress" in the watch; check how much psychological pressure you are feeling.

**Activity**

After wearing the watch correctly, open the "step counting" in the watch; display the number of steps, calories, distance and other parameters of the day's exercise.

The watch supports up to 100+ sports modes, fitness, leisure, competition Classes, ball games, dance classes, including: running, walking, treadmill, mountaineering, cycling, Spinning bike, yoga, basketball, football, badminton and other sports. The watch supports sports customization, which can be customized in more than 100 sports modes favorite sport.

**SpO2**

After wearing the watch correctly, open the "SpO2" in the watch; manual blood oxygen measurement is required.

**Sleep**

After wearing the watch correctly, open the "Sleep" in the watch; record the sleep status throughout the night.

**Calls**

The smart watch supports Bluetooth calls, and users can make, answer, and reject calls directly on the watch.

**Notifications**

You can view the text messages in the mobile phone and the real-time information pushed to the watch

**Music**

Control the music player of mobile phone to play the music, as well as song switching and volume adjustment.

**Remote capture**

Control the camera on the mobile phone to take pictures remotely. When using it, please click "Device-Take Picture" on the APP to turn on the camera.

**Find phone**

When the watch is connected to the APP, the phone will make a sound after tapping it.

**Weather**

Weather forecast.

**Alarm clock**

Set the alarms in APP and sync to watch, maximum 5 alarms.

**Warning**

The Heart Rate, Pressure, Blood Oxygen data output by FlinQ Smartwatch Spectrum are not intended to be a medical or diagnostic basis. The FlinQ smartwatch data such as heart rate etc. may not be completely accurate due to factors such as interference with environmental signals, wearing posture, changes in the climate environment, and physical condition.

## Welkom bij de FlinQ-familie

Bedankt dat je voor een van onze artikelen heeft gekozen! Om een continue werking en nauwkeurigheid te garanderen, dien je deze gebruiksaanwijzing voor gebruik zorgvuldig te lezen en deze te bewaren voor toekomstig gebruik. Het overslaan van bepaalde procedures kan leiden tot onjuiste lezing en onjuist gebruik van dit product. Wij wensen je veel plezier met je nieuwe FlinQ-product! Als het artikel per ongeluk beschadigd, defect of kapot is, dan heb je recht op garantie! Aarzel niet om contact met ons op te nemen bij vragen, opmerkingen of suggesties op het e-mailadres zoals vermeld in deze handleiding.

### Registreer je FlinQ product

Je FlinQ product, daar ben je extra zuinig op en dat begrijpen we. Registreer gratis je product en profiteer onder meer van:

- ✔ 1 jaar extra **garantie** (2+1)
- ✔ Persoonlijke **ondersteuning**
- ✔ Digitaal **garantie certificaat**
- ✔ Digitale **handleiding**



Scan de QR code of ga naar [flinqproducts.nl/registeren/](http://flinqproducts.nl/registeren/)

Lees deze handleiding aandachtig door voordat u het product gebruikt! Bewaar het op een veilige plaats voor toekomstig gebruik. Dit product kan buiten gebruikt worden (zie hieronder voor meer info).

Dit apparaat mag worden gebruikt (maar niet geïnstalleerd) door kinderen van 12 jaar en ouder, en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of een gebrek aan voldoende ervaring en/of kennis, op voorwaarde dat zij onder toezicht staan of zijn opgeleid in de veilige bediening, gebruik van het apparaat en begrip de mogelijke gevaren.

Reiniging en onderhoud mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Houd het verpakkingsmateriaal uit de buurt van kinderen. Er bestaat gevaar voor verstikking! Laat kinderen zonder toezicht dit apparaat niet schoonmaken of onderhouden.

### Waarschuwing

- Laat verpakkingsmateriaal niet achteloos rondslingeren. Voor kinderen kan dit gevaarlijk speelgoed worden. Gevaar voor verstikking!
- Gevaar door inslikken van kleine onderdelen. Houd deze uit de buurt van kinderen. Gevaar voor verstikking!
- Voer het verpakkingsmateriaal onmiddellijk af volgens de plaatselijk geldende voorschriften.
- Breng op geen enkele manier wijzigingen aan het product aan. Als u dit wel doet, vervalt de garantie.

### Specificaties

Lengte polsbandje	266 mm
Breedte polsbandje	22 mm
Gewicht	59 g
Batterij	330 mAh Poly-Li
Waterdicht	IP68
App	FlinQ app voor iOS en Android
Bluetooth versie	5.3 + 3.0

**Quick Fit-bandje**

Het FlinQ Spectrum horloge bestaat uit twee delen, de body en de polsband. Andere kleuren polsbandjes kunt u kopen op [flinqproducts.nl](http://flinqproducts.nl).

**Opladainstructies**

Opladen: Draai het horloge om, lijn de oplaadpinnen uit en bevestig ze aan de gouden magneetpinnen. Binnen 5 seconden ziet u het oplaadpictogram op het horlogescherm. Volledig opladen kan 2 uur duren. U ziet dat het batterijpictogram vol is als het horloge volledig is opgeladen. Maak de oplaadinterface schoon voordat u deze oplaadt, omdat u bang bent dat het resterende zweet het contact met goudmetaal erodeert of andere risico's met zich meebrengt.

**Voordat je begint**

Zorg ervoor dat uw mobiele apparaat iOS 11 of hoger of Android 5 of hoger gebruikt. Controleer uw Wi-Fi-netwerk/-naam en zorg ervoor dat de Bluetooth-functie van uw mobiele apparaat is ingeschakeld.

**Download de FlinQ-app**

Zoek naar 'FlinQ' in de Apple App Store of de Google Play Store en download de applicatie.

**Registreren / Inloggen / Profiel**

1. Open de FlinQ-applicatie.
2. Tik op 'akkoord' om het privacybeleid te bevestigen.
3. Om u te registreren, voert u uw mobiele telefoonnummer of e-mailadres in.
4. Druk op 'verificatiecode ophalen'
5. Voer de verificatiecode in die naar uw telefoonnummer of e-mailadres is verzonden.
6. Maak een wachtwoord aan en log in voor de nieuwe app-gebruiker. Als u al een bestaand account heeft, ga dan naar Inloggen.

**Probleemoplossers****Hartslagsignaal ontbreekt**

De FlinQ Smartwatch blijft tijdens je training en je dagelijkse leven aandacht besteden aan je hartslaggegevens. Soms ontvangt het horloge mogelijk geen geschikt hartslagsignaal. Op dit moment verschijnen de ontbrekende hartslaggegevens op de stippellijn. Als u het hartslagsignaal niet kunt ontvangen, moet u eerst controleren of u het horloge correct draagt. Pas het aan zodat het niet te hoog of te laag zit, en niet te strak of te los om uw pols. Schakel na de aanpassing realtime hartslagmeting in om de gegevens te verkrijgen. Als er nog steeds geen hartslaggegevens zijn, controleer dan of de hartslagmetingsfunctie is ingeschakeld in de FlinQ-app.

**Andere problemen**

Als uw mobiel het horloge niet kan koppelen, klikt u op Instellingen Bluetooth in uw mobiel en controleert u of er een signaal is van Spectrum Watch. Zo ja, dan betekent dit dat er geen probleem is met het Bluetooth-signaal. Controleer of het horloge is gekoppeld met andere telefoons en maak het los. Gebruikers van iOS-apparaten moeten klikken op Instelling - Bluetooth - negeer dit apparaat en koppel het vervolgens.

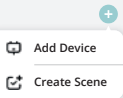
**Waarschuwing**

- De hartslag, druk- en bloedzuurstofgegevens die door FlinQ Smartwatch Spectrum worden uitgegeven, zijn niet bedoeld als medische of diagnostische basis.
- Zelfdiagnose en zelfbehandeling zijn gevaarlijk. Alleen gekwalificeerde artsen mogen hoge bloeddruk of andere hartziekten diagnosticeren en behandelen. Neem contact op met uw arts voor meer professionele diagnostische adviezen.
- De gegevens van de FlinQ smartwatch, zoals hartslag enz., zijn mogelijk niet volledig nauwkeurig vanwege factoren zoals interferentie met omgevingssignalen, draaghouding, veranderingen in de klimaatomgeving en fysieke conditie.
- Voer GEEN medicijnen en behandelingen uit op basis van de monitoringgegevens geleverd door de FlinQ Smartwatch, en moet medisch advies volgen wanneer medicatie en behandeling nodig zijn, en wij zijn niet aansprakelijk voor de onnauwkeurigheid van monitoringgegevens en de gevolgen van misbruik van monitoringgegevens en -informatie.

## Installatie

### Installeer het horloge

**Opmerkingen:** Schakel uw Bluetooth-functie (versie 5.3 + 3.0) op uw mobiele apparaat in voordat u met de installatieprocedure begint.



FlinQ Smartwatch  
Spectrum



#### 1 Open de FlinQ app

Open de FlinQ app op je mobiele apparaat

#### 2 Apparaat toevoegen

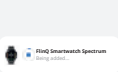
Selecteer 'Apparaat toevoegen' of het '+' teken en zorg ervoor dat het horloge volledig is opgeladen en ingeschakeld.

#### 3 Selecteer product

Selecteer uw producttype via het tabblad Horlogesectie. Selecteer de 'FlinQ Smartwatch Spectrum'.

#### 4 Volg instructies

Volg nu de instructies binnen de applicatie tijdens het aansluiten en configureren.



#### 5 Apparaat wordt toegevoegd

Het apparaat is geïnstalleerd. Dit kan maximaal 2 minuten duren.

#### 7 Apparaat succesvol toegevoegd

Het apparaat is succesvol geïnstalleerd en toegevoegd aan uw lijst met producten. U kunt nu uw horloge instellen.



**Hartslag**

Draag de smartwatch op de juiste manier, niet te strak of los, zorg ervoor dat er geen groen licht lekt, open de applicatie "Hartslag" in de horlogeapplicatie, meet automatisch de hartslag na het openen van de applicatie.

**Spanning**

Nadat u het horloge correct heeft gedragen, opent u de "stress" in het horloge; controleer hoeveel psychologische druk u voelt.

**Activiteit**

Nadat u het horloge correct heeft gedragen, opent u de "stappentelling" in het horloge; geef het aantal stappen, calorieën, afstand en andere parameters van de training van de dag weer.

Het horloge ondersteunt meer dan 100 sportmodi, fitness, vrije tijd, wedstrijdens, balspelen, danslessen, inclusief: hardlopen, wandelen, loopband, bergbeklimmen, fietsen, spinningfiets, yoga, basketbal, voetbal, badminton en andere sporten. Het horloge ondersteunt sportaanpassing, wat mogelijk is aangepast in meer dan 100 favoriete sportmodi.

**SpO2**

Nadat u het horloge correct heeft gedragen, opent u de "SpO2" in het horloge; handmatige bloedzuurstofmeting is vereist.

**Slaap**

Nadat u het horloge correct heeft gedragen, opent u de "Sleep" in het horloge; registreer de slaapstatus gedurende de nacht.

**Oproepen**

Het slimme horloge ondersteunt Bluetooth-oproepen en gebruikers kunnen rechtstreeks op het horloge oproepen plaatsen, beantwoorden en weigeren.

**Meldingen**

U kunt de sms-berichten op de mobiele telefoon bekijken en de realtime informatie naar het horloge pushen Muziek Bedien de muzikspeler van de mobiele telefoon om de muziek af te spelen, evenals het wisselen van nummers en het aanpassen van het volume.

**Wanvastleggen op afstand**

Bedien de camera op de mobiele telefoon om op afstand foto's te maken. Wanneer u deze gebruikt, klikt u op "Apparaat - Foto maken" in de APP om de camera in te schakelen.

**Zoek telefoon**

Wanneer het horloge verbonden is met de APP, maakt de telefoon een geluid nadat je erop tikt.

**Weer**

Weervoorspelling.

**Wekker**

Stel de alarmen in de APP in en synchroniseer om te kijken, maximaal 5 alarmen.

**Waarschuwing**

De hartslag-, druk- en bloedzuurstofgegevens die door FlinQ Smartwatch Spectrum worden uitgegeven, zijn niet bedoeld als medische of diagnostische basis. De gegevens van de FlinQ smartwatch, zoals hartslag enz., zijn mogelijk niet volledig nauwkeurig vanwege factoren zoals interferentie met omgevingsignalen, draaghouding, veranderingen in de klimaatomgeving en fysieke conditie.

## Willkommen in der flinq-familie

Vielen Dank, dass Sie sich für einen unserer Artikel entschieden haben! Um einen kontinuierlichen Betrieb und Genauigkeit zu gewährleisten, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung vor der Verwendung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf. Das Überspringen bestimmter Verfahren kann zu falschem Lesen und falscher Verwendung dieses Produkts führen. Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem neuen Flinq-Produkt! Wenn der Artikel versehentlich beschädigt, defekt oder kaputt ist, haben Sie Anspruch auf Gewährleistung! Bitte zögern Sie nicht, uns bei Fragen, Kommentaren oder Vorschlägen unter der in diesem Handbuch angegebenen E-Mail-Adresse zu kontaktieren.

### Registrieren Sie Ihr Flinq Produkt

Sie sind besonders vorsichtig mit Ihrem neuem Flinq Produkt und wir verstehen das. Registrieren Sie Ihr Produkt jetzt kostenlos und profitieren Sie von:

- ✔ Ein Jahr **Zusatzgarantie** (2+1)
- ✔ Persönlicher **technischer Unterstützung und Support**
- ✔ Digitales **Garantie-zertifikat**
- ✔ Digitales **Handbuch**



Scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie [flinqproducts.nl/registration/](https://flinqproducts.nl/registration/)

Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden! Bewahren Sie es zum späteren Nachschlagen an einem sicheren Ort auf. Dieses Produkt kann im Freien verwendet werden (weitere Informationen finden Sie unten).

Dieses Gerät darf von Kindern ab 12 Jahren und von Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder einem Mangel an ausreichender Erfahrung und/oder Wissen verwendet (aber nicht installiert) werden, sofern sie beaufsichtigt werden oder eine Einweisung in den Umgang mit dem Safe erhalten haben. Benutzen Sie das Gerät und verstehen Sie die möglichen Gefahren.

Reinigung und Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Halten Sie das Verpackungsmaterial von Kindern fern. Es besteht Erstickungsgefahr! Erlauben Sie Kindern nicht, dieses Gerät ohne Aufsicht zu reinigen oder zu warten.

### Warnung

- Lassen Sie Verpackungsmaterial nicht achtlos herumliegen. Dies kann für Kinder zu gefährlichem Spielmaterial werden. Erstickungsgefahr!
- Gefahr durch Verschlucken von Kleinteilen. Halten Sie diese von Kindern fern. Erstickungsgefahr!
- Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial umgehend gemäß den vor Ort geltenden Vorschriften.
- Verändern Sie das Produkt in keiner Weise. Andernfalls erlischt die Garantie.

### Spezifikationen

Armbandlänge	266 mm
Armbandbreite	22 mm
Gewicht	59 g
Batterie	330 mAh Poly-Li
Wasserdicht	IP68
App	FlinQ-App für iOS und Android
Bluetooth-Version(en)	5.3 + 3.0

**Quick-Fit-Gurt**

Die FlinQ Spectrum-Uhr besteht aus zwei Teilen: dem Gehäuse und dem Armband. Bei flinqproducts.nl können Sie Armbänder in anderen Farben erwerben.

**Ladeanweisungen**

Laden: Drehen Sie die Uhr um, richten Sie sie aus und befestigen Sie die Ladestifte an den goldenen Zinken des Magneten. Innerhalb von 5 Sekunden wird das Ladesymbol auf dem Bildschirm der Uhr angezeigt. Das vollständige Aufladen kann 2 Stunden dauern. Das Batteriesymbol ist voll, wenn die Uhr vollständig aufgeladen ist. Bitte reinigen Sie die Ladeschnittstelle vor dem Laden, da Sie befürchten, dass der verbleibende Schweiß den Goldmetallkontakt erodiert oder andere Risiken bestehen.

**Bevor Sie beginnen**

Stellen Sie sicher, dass auf Ihrem Mobilgerät iOS 11 oder höher oder Android 5 oder höher ausgeführt wird. Überprüfen Sie Ihr WLAN-Netzwerk/ Ihren WLAN-Namen und stellen Sie sicher, dass die Bluetooth-Funktion Ihres Mobilgeräts aktiviert ist.

**Laden Sie die FlinQ-App herunter**

Suchen Sie im Apple App Store oder im Google Play Store nach „FlinQ“ und laden Sie die Anwendung herunter.

**Registrieren / Anmelden / Profil**

1. Öffnen Sie die FlinQ-Anwendung.
2. Tippen Sie auf „Zustimmen“, um die Datenschutzerklärung zu bestätigen.
3. Um sich zu registrieren, geben Sie bitte Ihre Telefonnummer oder E-Mail-Adresse ein.
4. Klicken Sie auf „Bestätigungscode-Abwurf“.
5. Geben Sie den Bestätigungscode ein, der an Ihre Telefonnummer oder E-Mail-Adresse gesendet wurde.
6. Erstellen Sie ein Passwort und melden Sie sich für den neuen App-Benutzer an. Wenn Sie bereits über ein bestehendes Konto verfügen, gehen Sie bitte auf Anmelden.

**Fehlerbehebung****Herzfrequenzsignal fehlt**

Die FlinQ Smartwatch achtet während des Trainings und im Alltag ständig

auf Ihre Herzfrequenzdaten. Manchmal empfängt die Uhr möglicherweise kein geeignetes Herzfrequenzsignal. Zu diesem Zeitpunkt werden die fehlenden Herzfrequenzdaten an der gepunkteten Linie angezeigt. Wenn Sie das Herzfrequenzsignal nicht empfangen können, sollten Sie zunächst sicherstellen, dass Sie die Uhr richtig tragen und sie so einstellen, dass sie nicht zu hoch oder zu niedrig sitzt und weder zu eng noch zu locker am Handgelenk sitzt. Schalten Sie nach der Anpassung die Echtzeit-Herzfrequenzüberwachung ein, um die Daten zu erhalten. Wenn immer noch keine Herzfrequenzdaten vorhanden sind, prüfen Sie, ob die Herzfrequenzüberwachungsfunktion in der FlinQ-App aktiviert ist.

**Andere Probleme**

Wenn Ihr Mobiltelefon die Uhr nicht koppeln kann, klicken Sie auf Ihrem Mobiltelefon auf „Einstellungen Bluetooth“ und prüfen Sie, ob ein Signal von Spectrum Watch vorhanden ist. Wenn ja, bedeutet dies, dass kein Problem mit dem Bluetooth-Signal vorliegt. Bitte überprüfen Sie, ob die Uhr mit anderen Telefonen gekoppelt ist, und entkoppeln Sie sie bitte. Benutzer von iOS-Geräten sollten auf „Einstellungen – Bluetooth – Dieses Gerät ignorieren“ klicken und es dann koppeln.

**Warnung**

- Die von der FlinQ Smartwatch Spectrum ausgegebenen Daten zu Herzfrequenz, Druck und Blutsauerstoff sind nicht als medizinische oder diagnostische Grundlage gedacht.
- Selbstdiagnose und Selbstbehandlung sind gefährlich. Nur qualifizierte Ärzte dürfen Bluthochdruck oder andere Herzerkrankungen diagnostizieren und behandeln. Für weitere professionelle Diagnosemeinungen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.
- Die FlinQ-Smartwatch-Daten wie Herzfrequenz usw. sind möglicherweise aufgrund von Faktoren wie Interferenzen mit Umgebungssignalen, Tragehaltung, Veränderungen in der klimatischen Umgebung und der körperlichen Verfassung nicht ganz genau.
- Führen Sie KEINE Medikamente und Behandlungen auf der Grundlage der von der FlinQ Smartwatch bereitgestellten Überwachungsdaten durch und befolgen Sie den ärztlichen Rat, wenn Medikamente und Behandlungen erforderlich sind. Wir haften nicht für die Ungenauigkeit der Überwachungsdaten und die Folgen eines Missbrauchs Überwachungsdaten und -informationen.

## Installation

Installieren Sie die Uhr

**Hinweise:** Bitte schalten Sie die Bluetooth-Funktion (Version 5.3 + 3.0) auf Ihrem Mobilgerät ein, bevor Sie mit der Installation beginnen.



+  
Add Device

Create Scene



FlinQ Smartwatch  
Spectrum



### 1 Öffnen Sie die FlinQ-App

Öffnen Sie die FlinQ-App auf Ihrem Mobilgerät.

### 2 Gerät hinzufügen

Wählen Sie „Gerät hinzufügen“ oder das „+“-Zeichen und stellen Sie sicher, dass die Uhr vollständig aufgeladen und eingeschaltet ist.

### 3 Produkttyp auswählen

Wählen Sie Ihren Produkttyp über die Registerkarte „Beobachten“ aus. Bitte wählen Sie „FlinQ Smartwatch Spectrum“ aus.

### 4 Instruktionen befolgen

Befolgen Sie nun bei der Verbindung und Konfiguration die Anweisungen innerhalb der Anwendung.



### 5 Gerät wird hinzugefügt

Das Gerät ist installiert. Dies kann bis zu 2 Minuten dauern.

### 7 Gerät erfolgreich hinzugefügt

Das Gerät wurde erfolgreich installiert und zu Ihrer Produktliste hinzugefügt. Sie können jetzt Ihre Uhr einrichten.

**Pulsschlag**

Tragen Sie die Smartwatch richtig, nicht zu eng oder locker, stellen Sie sicher, dass kein grünes Licht austritt, öffnen Sie die Anwendung „Herzfrequenz“ in der Uhrenanwendung und messen Sie die Herzfrequenz automatisch, nachdem Sie die Anwendung aufgerufen haben.

**Stress**

Nachdem Sie die Uhr richtig getragen haben, öffnen Sie die „Spannung“ in der Uhr; Prüfen Sie, wie viel psychischen Druck Sie verspüren.

**Aktivität**

Nachdem Sie die Uhr richtig getragen haben, öffnen Sie die „Schrittzählung“ in der Uhr; Zeigen Sie die Anzahl der Schritte, Kalorien, Distanz und andere Parameter des Tagstrainings an.

Die Uhr unterstützt bis zu 100+ Sportmodi, Fitness, Freizeit, Wettkampfkurse, Ballspiele, Tanzkurse, einschließlich: Laufen, Walken, Laufband, Bergsteigen, Radfahren, Spinning-Bike, Yoga, Basketball, Fußball, Badminton und andere Sportarten. Die Uhr unterstützt die Sportanpassung, was möglich ist in mehr als 100 Sportmodi individuell anpassbar Lieblingsport.

**SpO2**

Nachdem Sie die Uhr richtig getragen haben, öffnen Sie „SpO2“ in der Uhr. Eine manuelle Blutsauerstoffmessung ist erforderlich.

**Schlafen**

Nachdem Sie die Uhr richtig getragen haben, öffnen Sie den „Sleep“-Button in der Uhr; Zeichnen Sie den Schlafstatus die ganze Nacht über auf.

**Anrufe**

Die Smartwatch unterstützt Bluetooth-Anrufe und Benutzer können Anrufe direkt auf der Uhr tätigen, beantworten und ablehnen.

**Benachrichtigungen**

Sie können die Textnachrichten auf dem Mobiltelefon anzeigen und die Echtzeitinformationen an die Uhr übertragen

**Musik**

Steuern Sie den Musik-Player des Mobiltelefons, um Musik abzuspielen,

Lieder zu wechseln und die Lautstärke anzupassen.

**Fernfassung**

Steuern Sie die Kamera des Mobiltelefons, um Bilder aus der Ferne aufzunehmen. Wenn Sie es verwenden, klicken Sie bitte in der APP auf „Gerät – Bild aufnehmen“, um die Kamera einzuschalten.

**Telefon finden**

Wenn die Uhr mit der APP verbunden ist, gibt das Telefon nach dem Antippen einen Ton aus.

**Wetter**

Wettervorhersage.

**Wecker**

Stellen Sie die Alarmer in der APP ein und synchronisieren Sie sie mit der Wiedergabe, maximal 5 Alarmer.

**Warnung**

Die von der FlinQ Smartwatch Spectrum ausgegebenen Daten zu Herzfrequenz, Druck und Blutsauerstoff sind nicht als medizinische oder diagnostische Grundlage gedacht. Die FlinQ-Smartwatch-Daten wie Herzfrequenz usw. sind möglicherweise aufgrund von Faktoren wie Interferenzen mit Umgebungssignalen, Tragehaltung, Veränderungen in der klimatischen Umgebung und der körperlichen Verfassung nicht ganz genau.

## Bienvenue dans la famille FlinQ

Merci d'avoir choisi l'un de nos articles! Pour assurer un fonctionnement et une précision continus, veuillez lire attentivement ce manuel d'instructions avant utilisation et conservez-le pour référence future. Ignorer certaines procédures peut entraîner une lecture incorrecte et une utilisation incorrecte de ce produit. Nous espérons que vous apprécierez votre nouveau produit FlinQ! Si l'article est accidentellement endommagé, défectueux ou cassé, vous avez droit à la garantie! N'hésitez pas à nous contacter pour toute question, commentaire ou suggestion à l'adresse e-mail fournie dans ce manuel.

### Enregistrez votre produit de FlinQ Products

Vous êtes extrêmement prudent avec votre nouveau produit et nous le comprenons. Enregistrez maintenant gratuitement votre produit et profitez de:

- ✔ Un an de **garantie** supplémentaire (2+1)
- ✔ **Soutien** personnel
- ✔ **Certificat de garantie** numérique
- ✔ Manuel **numérique**



Scannez le code QR ou visitez [flinqproducts.nl/registration/](http://flinqproducts.nl/registration/)

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le produit ! Conservez-le dans un endroit sûr pour référence future. Ce produit peut être utilisé à l'extérieur (voir ci-dessous pour plus d'informations).

Cet appareil peut être utilisé (mais non installé) par des enfants âgés de 12 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et/ou de connaissances suffisantes, à condition qu'ils soient surveillés ou qu'ils aient été formés aux techniques de sécurité. L'utilisation de l'appareil et comprendre les dangers potentiels.

Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance. Les enfants ne doivent pas être autorisés à jouer avec l'appareil. Gardez le matériel d'emballage hors de portée des enfants. Il y a un risque d'étouffement ! Ne laissez pas les enfants sans surveillance nettoyer ou entretenir cet appareil.

### Avertissement

- Ne laissez pas traîner le matériel d'emballage avec négligence. Cela peut devenir un matériel de jeu dangereux pour les enfants. Risque d'étouffement !
- Danger dû à l'ingestion de petites pièces. Gardez-les hors de portée des enfants. Risque d'étouffement !
- Jetez immédiatement le matériel d'emballage conformément aux réglementations locales en vigueur.
- Ne modifiez en aucun cas le produit. Cela annulerait la garantie.

### Caractéristiques

Longueur du bracelet	266 mm
Largeur du bracelet	22 mm
Poids	59 g
Batterie	330 mAh Poly-Li
Imperméable	IP68
App	Application FlinQ pour iOS et Android
Version(s) Bluetooth	5.3 + 3.0

### Sangle à ajustement rapide

La montre FlinQ Spectrum contient deux parties, le corps et le bracelet. Vous pouvez acheter des bracelets d'autres couleurs sur [flinqproducts.nl](http://flinqproducts.nl).

### Instructions de chargement

Chargement : retournez la montre, alignez et fixez les broches de chargement aux broches dorées de l'aimant. Vous verrez l'icône de chargement sur l'écran de la montre dans les 5 secondes. Une charge complète peut prendre 2 heures. Vous verrez l'icône de batterie pleine si la montre a été complètement chargée. Veuillez nettoyer l'interface de charge avant de charger, de peur que la sueur restante n'érode le contact métallique doré ou d'autres risques.

### Avant que tu commences

Assurez-vous que votre appareil mobile exécute iOS 11 ou supérieur ou Android 5 ou supérieur. Vérifiez votre réseau/nom Wi-Fi et assurez-vous que la fonction Bluetooth de votre appareil mobile est activée.

### Téléchargez l'application FlinQ

Recherchez « FlinQ » dans l'App Store d'Apple ou le Google Play Store et téléchargez l'application.

### S'inscrire / Connexion / Profil

1. Ouvrez l'application FlinQ.
2. Appuyez sur « accepter » pour confirmer la politique de confidentialité.
3. Pour vous inscrire, veuillez saisir votre numéro de téléphone portable ou votre adresse e-mail.
4. Appuyez sur « récupération du code de vérification »
5. Saisissez le code de vérification qui a été envoyé à votre numéro de téléphone ou à votre adresse e-mail.
6. Créez un mot de passe et connectez-vous pour le nouvel utilisateur de l'application. Si vous possédez déjà un compte existant, veuillez vous rendre sur Connexion.

### Dépannage

#### Signal de fréquence cardiaque manquant

La montre intelligente FlinQ continue de prêter attention à vos données de fréquence cardiaque pendant votre exercice et votre vie quotidienne. Parfois, la montre peut ne pas recevoir un signal de fréquence cardiaque

approprié. À ce moment, les données de fréquence cardiaque manquantes apparaîtront sur la ligne pointillée. Si vous ne parvenez pas à obtenir le signal de fréquence cardiaque, vous devez d'abord confirmer que vous portez correctement la montre, l'ajuster pour éviter qu'elle soit trop élevée ou trop basse, ni trop serrée ni trop lâche sur votre poignet. Après ajustement, activez la surveillance de la fréquence cardiaque en temps réel pour obtenir les données. S'il n'y a toujours pas de données de fréquence cardiaque, vérifiez si la fonction de surveillance de la fréquence cardiaque est activée sur l'application FlinQ.

#### D'autres problèmes

Si votre mobile ne parvient pas à coupler la montre, cliquez sur Paramètres Bluetooth sur votre mobile et vérifiez s'il y a un signal de Spectrum Watch. Si oui, cela signifie qu'il n'y a aucun problème avec le signal Bluetooth. Veuillez vérifier si la montre est associée à d'autres téléphones, veuillez la dissocier. Les utilisateurs d'appareils IOS doivent cliquer sur Paramètres - Bluetooth - ignorer cet appareil, puis le coupler.

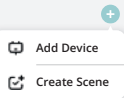
#### Avertissement

- Les données de fréquence cardiaque, de pression et d'oxygène sanguin fournies par FlinQ Smartwatch Spectrum ne sont pas destinées à constituer une base médicale ou diagnostique.
- L'autodiagnostic et l'auto-traitement sont dangereux. Seuls les médecins qualifiés sont autorisés à diagnostiquer et traiter l'hypertension artérielle ou toute autre maladie cardiaque. Veuillez contacter votre médecin pour obtenir des avis diagnostiques plus professionnels.
- Les données de la montre intelligente FlinQ telles que la fréquence cardiaque, etc. peuvent ne pas être totalement précises en raison de facteurs tels que les interférences avec les signaux environnementaux, la posture de port, les changements climatiques et la condition physique.
- N'effectuez PAS de médicaments et de traitements sur la base des données de surveillance fournies par la montre intelligente FlinQ, et devez suivre les conseils médicaux lorsque des médicaments et des traitements sont nécessaires, et nous ne sommes pas responsables de l'inexactitude des données de surveillance et des conséquences d'une mauvaise utilisation, de données et d'informations de surveillance.

## Installation

### Installer la montre

**Remarques :** Veuillez activer votre fonction Bluetooth (version 5.3 + 3.0) sur votre appareil mobile avant de commencer la procédure d'installation.



FlinQ Smartwatch  
Spectrum



#### 1 Ouvrez l'application FlinQ

Ouvrez l'application FlinQ sur votre appareil mobile.

#### 2 Ajouter un appareil

Sélectionnez « Ajouter un appareil » ou le signe « + » et assurez-vous que la montre est complètement chargée et allumée.

#### 3 Sélectionnez le type de produit

Sélectionnez votre type de produit via l'onglet section montre. Veuillez sélectionner le « FlinQ Smartwatch Spectrum ».

#### 4 Suivre les instructions

Suivez maintenant les instructions dans l'application lors de la connexion et de la configuration.



#### 5 L'appareil est en cours d'ajout

L'appareil est installé. Cela peut prendre jusqu'à 2 minutes.

#### 7 Appareil ajouté avec succès

L'appareil est installé avec succès et ajouté à votre liste de produits. Vous pouvez maintenant configurer votre montre.



**Rythme cardiaque**

Portez correctement la montre intelligente, ni trop serrée ni trop lâche, assurez-vous qu'il n'y a pas de fuite de lumière verte, ouvrez l'application « Fréquence cardiaque » dans l'application montre, mesurez automatiquement la fréquence cardiaque après avoir entré l'application.

**Stresser**

Après avoir porté la montre correctement, ouvrez le « stress » dans la montre ; vérifiez la pression psychologique que vous ressentez.

**Activité**

Après avoir porté la montre correctement, ouvrez le « comptage des pas » dans la montre ; afficher le nombre de pas, les calories, la distance et d'autres paramètres de l'exercice de la journée.

La montre prend en charge jusqu'à 100+ modes sportifs, fitness, loisirs, cours de compétition, jeux de ballon, cours de danse, y compris : course à pied, marche, tapis roulant, alpinisme, cyclisme, vélo de spinning, yoga, basket-ball, football, badminton et autres sports. La montre prend en charge la personnalisation sportive, qui peut être personnalisée dans plus de 100 modes sportifs sport préféré.

**SpO2**

Après avoir porté correctement la montre, ouvrez le « SpO2 » dans la montre ; une mesure manuelle de l'oxygène dans le sang est nécessaire.

**Dormir**

Après avoir porté la montre correctement, ouvrez le « Veille » dans la montre ; enregistrer l'état de sommeil tout au long de la nuit.

**Appels**

La montre intelligente prend en charge les appels Bluetooth et les utilisateurs peuvent passer, répondre et rejeter des appels directement sur la montre.

**Notifications**

Vous pouvez afficher les messages texte sur le téléphone mobile et les informations en temps réel transmises à la montre

**Musique**

Contrôlez le lecteur de musique du téléphone mobile pour lire la musique, ainsi que la commutation des chansons et le réglage du volume.

**Capture à distance**

Contrôlez l'appareil photo sur le téléphone mobile pour prendre des photos à distance. Lorsque vous l'utilisez, veuillez cliquer sur « Appareil-Prendre une photo » sur l'application pour allumer l'appareil photo.

**Trouver un téléphone**

Lorsque la montre est connectée à l'application, le téléphone émet un son après avoir appuyé dessus.

**Réveil**

Réglez les alarmes dans l'application et synchronisez pour regarder, maximum 5 alarmes.

**Avertissement**

Les données de fréquence cardiaque, de pression et d'oxygène sanguin fournies par FlinQ Smartwatch Spectrum ne sont pas destinées à constituer une base médicale ou diagnostique. Les données de la montre intelligente FlinQ telles que la fréquence cardiaque, etc. peuvent ne pas être totalement précises en raison de facteurs tels que les interférences avec les signaux environnementaux, la posture de port, les changements de l'environnement climatique et la condition physique.

**EU-declaration of conformity**

(EN ISO / IEC 17050-1)

**Hereby we:****Company:**

FlinQ Commerce

**Address:**Eernweg 74  
3755LD Eemnes  
The Nederland**Declare under the sole  
responsibility that the following  
equipment:**

FlinQ Smartwatch Spectrum

**Brand:**

FlinQ

**Product name:**

FlinQ Smartwatch Spectrum

**Barcode / EAN:**8720955003520  
8720955003537  
8720955003544**Product Rating:**

330 mAh Poly-Li

**Product type:**

Smartwatch

**Production date:**

2023

**Produced in:**

China

**Authorized signature:**

Signed by:

**Name:**

Erwin Honing

**Title:**

CEO

**Place:**

3755LD Eemnes, The Netherlands

**Date:**

27-10-2023

Conform that the products mentioned are with the following safety and hazardous substances restrictions in electrical and electronic equipment requirements of the relevant European Union harmonization directives 2014/30/EU, 2014/35/EU, and all amendments. Conformity is guaranteed by the CE symbol. This product has been tested following harmonized standards and EU community legislation specifications, applying versions will be valid in 19-01-2021(2014/35/EU) 19-05-2021 (2014/30/EU ). The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.flinqproducts.nl](http://www.flinqproducts.nl)

**TECHNICAL CHANGES SUBJECT TO FURTHER DEVELOPMENTS**Electromagnetic Compatibility Directive (EMC) 2014/30/EU  
Reduction of Hazardous Substances (ROHS) Directive 2014/53/EU

**FlinQ Commerce**

Eemweg 74  
3755 LD Eemnes  
The Netherlands

[www.flinqproducts.nl](http://www.flinqproducts.nl)  
[info@flinqproducts.nl](mailto:info@flinqproducts.nl)