Kardena

Bedienungsanleitung

KARDENA®
CARE GPS
BENUTZERHANDBUCH





Einführung

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer neuen Kardena® CARE GPS.

Diese Smartwatch wurde speziell für Menschen entwickelt, die Wert auf Sicherheit, Gesundheit, Komfort und Bewegung legen - zu Hause und unterwegs.

Die CARE GPS ist mehr als eine Uhr: Sie begleitet Sie beim Spaziergang, erkennt wichtige Gesundheitsdaten, bietet eine SOS-Funktion für Notfälle und verbindet Sie bequem mit Ihrem Smartphone - inklusive Telefonfunktion.

SICHERHEITSHINWEISE

BITTE LESEN SIE DIESE HINWEISE SORGFÄLTIG DURCH, BEVOR SIE IHRE UHR IN BETRIEB NEHMEN.

- Die CARE GPS ist kein medizinisches Messgerät. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte immer an einen Arzt.
- Die Uhr darf nicht in der Nähe explosiver Gase, bei CT- oder MRT-Untersuchungen oder bei Temperaturen über 50°C (z.B. Sauna) getragen werden.
- Die Uhr ist bis 50m wasserdicht (5ATM) - zum Schwimmen geeignet, jedoch nicht für Whirlpool oder Tauchen.
- Öffnen Sie die Uhr niemals selbst. Änderungen oder Reparaturen dürfen nur durch den Hersteller erfolgen.
- Tragen Sie die Uhr nicht an Kleinkinderhandgelenken. Kleinteile können verschluckt werden.



LIEFERUMFANG & VORAUSSETZUNGEN

INHALT DER VERPACKUNG

- Kardena® CARE GPS
- Magnetisches USB-Ladekabel
- Armband
- Bedienungsanleitung





KOMPATIBLE GERÄTE

- Android ab Version 6.0
- iOS ab Version 9.0
- Bluetooth 5.0+
- Internetverbindung für App, GPS und Firmware-Updates

App: GloryFitPro (kostenlos im Google Play Store & Apple App Store)

Erste Inbetriebnahme

- Entfernen Sie alle Schutzfolien.
- Verbinden Sie das magnetische Ladekabel auf der Rückseite der Uhr. Laden Sie die Uhr ca. 2-3 Stunden vollständig auf.
- Halten Sie die obere rechte Taste 3 Sekunden gedrückt, um die Uhr einzuschalten.
- Laden Sie die GloryFitPro App herunter und folgen Sie dem Installationsprozess.

TIPP: Die Uhr kann auch ohne Smartphone als einfache Gesundheitsuhr verwendet werden - für Benachrichtigungen, SOS und Telefonie ist eine Kopplung jedoch erforderlich.

Die Uhr koppeln & App einrichten

- Öffnen Sie die GloryFitPro App.
- Erstellen Sie optional ein Benutzerkonto oder tippen Sie auf „Überspringen".
- Geben Sie Größe, Gewicht, Geschlecht und Geburtsdatum ein.
- Gehen Sie auf „Gerät hinzufügen".
- Die Uhr sollte in der Liste erscheinen.
- Tippen Sie auf „Verbinden".
- Fertig - Ihre Uhr ist jetzt einsatzbereit!



UHR TRAGEN & VERSTEHEN

- Tragen Sie die Uhr 1 - 2 cm oberhalb des Handgelenksknochens.
- Das Armband soll fest, aber angenehm sitzen.
- Die Rückseite muss Hautkontakt haben, damit Puls & SpO_2 gemessen werden können.

DISPLAYSTEUERUNG

- Wischen von oben nach unten: Statusleiste (Akku, Bluetooth, Helligkeit, etc.)
- Wischen von unten nach oben: Mitteilungen
- Wischen von rechts nach links: App-Menü
- Wischen von links nach rechts: Schnellfunktionen (Taschenlampe, Wecker, SOS, etc.)

TASTEN

- Oben rechts (lang):
  SOS oder Einschalten
- Oben rechts (kurz):
  Menü öffnen / zurück
- Unten rechts:
  Zurück / Musik / Sprachassistent
- Links oben: Sport starten
  oder durch Training blättern



Telefonfunktion & SOS

- Über Bluetooth lässt sich die Uhr als Freisprecheinrichtung nutzen.
- In der App können bis zu 100 Kontakte gespeichert werden.
- Die SOS-Funktion kann bis zu 5 Notfallkontakte automatisch anrufen.
- Halten Sie die obere rechte Taste lange gedrückt, um den Notruf zu starten.



WICHTIG: Für Telefonie und SOS-Funktion ist eine aktive Bluetooth-Verbindung zum Smartphone erforderlich.

Gesundheitsfunktionen

Die CARE GPS bietet eine Vielzahl an automatischen und manuellen Messwerten:

- Pulsüberwachung (automatisch, mit Alarm bei Grenzwertüberschreitung)
- Blutsauerstoff ($Sp0_2$) - auch zur Apnoeerkennung
- Schlafanalyse (Leicht-, Tief- und REM-Schlaf)
- Stressmessung & Atemübungen
- Menstruationszyklus-Erinnerung
- MET-Wert zur Bewegungseinschätzung
- Kalorienverbrauch & Aktivitätsübersicht



TIPP:

Aktivieren Sie die Gesundheitsüberwachung in der App unter „Gerät > Gesundheitsüberwachung".

SPORT & GPS

Die CARE GPS erkennt über 170 Sportarten - von Spazierengehen bis Yoga, von Tennis bis Skifahren. Besonders praktisch:

- **GPS & Galileo Doppelsatellitenempfang** (über Broadcom BCM47755)
- **Automatische GPS-Fix-Unterstützung (AGPS)** für schnelle Ortung
- **Ziele setzen:** Zeit, Distanz oder Kalorien
- **Intervallalarme & Pulszonen**

BESONDERHEITEN >

- Bei Wassersportarten wird der Bildschirm automatisch gesperrt, Tastensteuerung bleibt aktiv.
- Ihre Daten können mit Strava, Google Health oder Apple Health synchronisiert werden.



HÖHENMESSER & KOMPASS

Die CARE GPS verfügt über:

- Barometrischen Höhenmesser: Anzeige in Metern über NN (nach Kalibrierung)
- Magnetkompass: Kalibrierung durch „liegende Acht" - Bewegung in der Luft

Diese Funktionen sind besonders nützlich beim Wandern, Laufen oder Radfahren in unwegsamem Gelände.

Alltagsfunktionen & Einstellungen

° Always-On-Display: Daueranzeige von Uhrzeit möglich
° Taschenlampe, Wecker, Stoppuhr, Countdown
° QR-Code-Anzeige, Musiksteuerung, Wetterdaten (über App)
° Passwortschutz und Deckelsperre aktivierbar
° Sprachassistent (z.B. Siri/Google) direkt über Taste nutzbar

Tipp: Unter „Einstellungen" auf der Uhr können Sie Anzeige, Helligkeit, Bildschirmzeit und Menülayout anpassen.

Akku & Ladehinweise

° Ladezeit: ca. 2-3 Stunden
° Laufzeit bei normaler Nutzung: 6-18 Tage
° Standby: bis zu 30 Tage
° Aktives GPS-Tracking: ca. 36 Stunden

Nur mit mitgeliefertem Magnet-Ladekabel und trockener Uhr laden!

Reinigung & Pflege

° Reinigen Sie die Rückseite regelmäßig mit einem weichen, leicht feuchten Tuch.
° Kein Alkohol, kein scharfes Reinigungsmittel verwenden.
° Nach dem Schwimmen mit klarem Wasser abspülen und gut trocknen.
° Vermeiden Sie extreme Temperaturen (z.B. Auto, Sauna, Gefriertruhe).

TECHNISCHE DATEN

MERKMAL	ANGABE
Display	1,43" AMOLED, 466 x 466 px
Akku	500mAh (3,7V, 1850mWh)
Gewicht	ca. 80g
Schutzklasse	IP69K / 5ATM / IK07
Chipsatz	ATS3085L, Broadcom GPS
Sensorik	VC30F (PPG), SPL07-003 (Baro)
Bluetooth	Version 5.3 LE
Bandkompatibilität	22mm Standard
Temperaturbereich	-30°C bis +80°C



ENTSORGUNG & HINWEISE

° Elektronik gehört nicht in den Hausmüll -
bitte bei einer Sammelstelle abgeben.

° Verpackung und Anleitung sortenrein entsorgen.

° Akkus nicht ins Feuer werfen oder beschädigen.

° Nur original Zubehör verwenden -
Ersatzteile auf www.kardena.de



Kardena

Kardena GmbH

Siemensstraße 34

53121 Bonn

Telefon: +49 228 96192116

service@ kardena.de

www.kardena.de

