

# Doro Watch

Deutsch



# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Einrichtung von Doro Watch.....                                     | 1  |
| Auspacken Ihrer neuen Uhr .....                                     | 1  |
| Erste Schritte .....  | 2  |
| Aktivieren der Uhr.....   | 2  |
| Aufladen Ihrer Uhr .....  | 4  |
| Installieren von Doro Companion .....                               | 6  |
| Ersteinrichtung der App .....                                       | 7  |
| Verwendung der Uhr .....  | 8  |
| Übersicht der Uhr.....  | 8  |
| Am Handgelenk zu tragen.....  | 9  |
| Ein-/Ausschalten der Uhr .....                                      | 10 |
| Bedienung Ihrer Uhr .....   | 10 |
| Menü der Uhr.....   | 12 |
| Die Smartphone-App Doro Companion .....                             | 15 |
| App-Menü .....  | 15 |
| Registerkarte Gesundheit .....                                      | 16 |
| Registerkarte Trainieren.....                                       | 17 |
| Registerkarte Uhr .....   | 19 |
| Registerkarte Ich .....   | 21 |
| Notruftaste .....   | 22 |
| Sonstiges.....  | 22 |
| Pflege und Wartung .....  | 22 |
| Ordnungsgemäße Entsorgung des Produkts .....                        | 23 |
| Ordnungsgemäße Entsorgung der Akkus in diesem Produkt .....         | 23 |
| EU-Konformitätserklärung .....                                      | 23 |
| Ökodesign-Erklärung, Energieeffizienz für das externe Netzteil..... | 24 |
| Technische Daten .....  | 24 |

# Einrichtung von Doro Watch



## VORSICHT

DoroWatch ist kein Medizinprodukt und ersetzt keine ärztliche Beratung. Suchen Sie bei Unwohlsein einen Arzt auf.

## WICHTIG

Um die Uhr zum erstmaligen Gebrauch einzuschalten, muss sie in der Ladestation aufgeladen werden.

**Hinweis!** Alle Abbildungen dienen lediglich Anschauungszwecken und geben das Aussehen des Geräts möglicherweise nicht genau wieder. Diese Anleitung dient lediglich als Referenz. Das Gerät, einschließlich, jedoch nicht beschränkt auf Farbe, Größe und Bildschirmlayout, sowie das mitgelieferte Zubehör können variieren. Dies ist davon abhängig, welche Software und welches Zubehör in Ihrer Region erhältlich sind bzw. von Ihrem Netzbetreiber angeboten werden. Bei Ihrem örtlichen Doro-Händler können Sie weiteres Zubehör erhalten. Das mitgelieferte Zubehör ermöglicht die beste Leistung Ihrer Uhr.

Vor der ersten Verwendung müssen Sie ein paar wenige Schritte durchführen, bevor Sie Ihre neue Uhr benutzen können.

## Auspacken Ihrer neuen Uhr

Packen Sie zunächst die Uhr aus und begutachten Sie die mitgelieferten Komponenten und Zubehörteile. Lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig und vollständig durch, um sich mit dem Gerät und den Grundfunktionen vertraut zu machen. Für weitere Informationen zu Zubehör oder anderen Doro-Produkten besuchen Sie bitte unsere Webseite auf [www.doro.com](http://www.doro.com) oder kontaktieren Sie unsere Telefonauskunft.

- Die im Lieferumfang des Produkts enthaltenen Artikel und Zubehörteile können variieren. Dies hängt von der Region oder dem Dienstleister ab.
- Die mitgelieferten Elemente sind für dieses Gerät vorgesehen und ggf. nicht mit anderen Geräten kompatibel.
- Das Erscheinungsbild und die Eigenschaften können jederzeit und ohne Vorankündigung geändert werden.

- Sie können weiteres Zubehör von Ihrem örtlichen Doro-Händler erwerben. Stellen Sie vor dem Kauf die Kompatibilität mit dem Gerät sicher.
- Verwenden Sie nur Ladegeräte und Zubehör, das für den Gebrauch mit diesem speziellen Modell zugelassen ist. Der Anschluss anderer Zubehörgeräte kann Gefahren bergen und die Typzulassung und Garantie der Uhr ungültig machen.

## Erste schritte

**Hinweis!** Entfernen Sie die Schutzfolie, die auf dem Gerät angebracht ist, bevor Sie Ihre neue Uhr in Betrieb nehmen.

### Voraussetzungen für die Verwendung der Uhr

- Ein **Android-Smartphone** oder ein **Apple iPhone** zur Nutzung der **Doro Companion**-App. Diese verbindet sich mit der Doro Watch und erfasst Daten zu Ihren sportlichen Aktivitäten. Das Telefon sollte kompatibel sein mit
  - Android-Version 6.0 oder höher  
**ODER** iOS-Version 9 oder höher
  - Bluetooth-Version 4.0 oder höher
  - Optional für die **Response by Doro**-Notruftastenfunktion: Doro Smartphone (Android 10.0 oder höher)
- Ein **Google-Konto** oder eine **Apple-ID** zum Herunterladen und Installieren der **Doro Companion**-App

## Aktivieren der Uhr

### WICHTIG

Um die Uhr zum erstmaligen Gebrauch einzuschalten, muss sie in der magnetischen Ladestation aufgeladen werden.

**Hinweis!** Die Uhr muss mit einem Smartphone gekoppelt werden, auf dem die Doro Companion-App installiert ist. Siehe *Installieren von Doro Companion*, S.6.

Führen Sie die Schritte in der folgenden Reihenfolge durch, um das Produkt erfolgreich einzurichten.

1. *Aufladen Ihrer Uhr*, S.4.

Sobald Sie Ihre Uhr aufgeladen haben, schaltet sie sich automatisch ein. Warten Sie, bis die Uhr sich einschaltet.

2. *Installieren von Doro Companion, S.6.*
3. *Ersteinrichtung der App, S.7.*

Wenn die Einrichtung der Uhr abgeschlossen ist, können Sie mit *Verwendung der Uhr, S.8,* fortfahren.

## Aufladen Ihrer Uhr

### WICHTIG

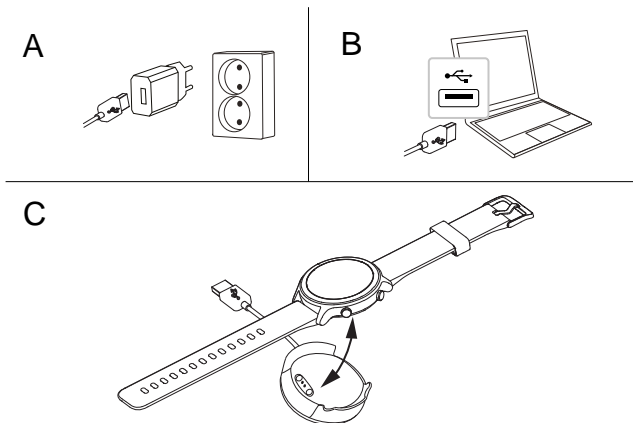
Um die Uhr zum erstmaligen Gebrauch einzuschalten, muss sie in der magnetischen Ladestation aufgeladen werden.



### VORSICHT

Verwenden Sie nur Ladegeräte und Zubehör, das für den Gebrauch mit diesem speziellen Modell zugelassen ist. Der Anschluss anderer Zubehörgeräte kann Gefahren bergen und die Typzulassung und Garantie der Uhr ungültig machen.

Wir empfehlen, das Gerät vor dem ersten Gebrauch vollständig aufzuladen.



- A. Stecken Sie den USB-Ladestecker in das bereitgestellte Ladegerät und anschließend in die Steckdose an der Wand.
- B. Alternativ können Sie den mitgelieferten USB-Ladestecker in einen USB-Anschluss an Ihrem Computer oder einen anderen zertifizierten USB-Anschluss mit Ladefunktion von 5 V/500 mA oder mehr, maximal 5 V/2 A stecken. Im Allgemeinen erfolgt das Laden schneller über ein an eine Wandsteckdose angeschlossenes Ladegerät.
- C. Legen Sie die Uhr in die magnetische Ladestation.

**Hinweis!** Die Uhr warnt, wenn der Akkuladezustand zu niedrig wird. Laden Sie die Uhr nach Möglichkeit auf.

Stellen Sie sicher, dass die Ladestecker sowohl an der Uhr als auch an der Ladestation sauber sind, um eine gute Verbindung sicherzustellen.

## Strom sparen

Nachdem der Akku vollständig aufgeladen ist und Sie die Uhr aus der Ladestation genommen haben, empfehlen wir, das Ladegerät aus der Wands-teckdose zu ziehen.

**Hinweis!** Um Energie zu sparen, wird der Bildschirm nach einer Weile ausgeschaltet. Drücken Sie die obere **Menütaste** oder heben Sie einfach Ihren Arm an, um den Bildschirm zu aktivieren.

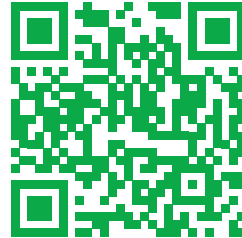
Wenn der Akku vollständig entladen ist, kann das Gerät nicht sofort nach Anschließen des Ladegeräts angeschaltet werden. Warten Sie einige Minuten, bevor Sie das Gerät einschalten, wenn der Akku vollständig entladen war.

## Installieren von Doro Companion

Doro Companion ist die App, über die die Uhr mit Ihrem Smartphone verbunden wird. Laden Sie die App Doro Companion aus dem Google Play Store oder Apple App Store herunter und installieren Sie sie auf Ihrem Smartphone. Verwenden Sie den bereitgestellten QR-Code oder suchen Sie einfach „Doro Companion“ im entsprechenden App-Store. Um den QR-Code zu scannen, verwenden Sie bitte eine QR-Code-Scanner-App wie **Doro QR scanner**, Google Lens oder eine Kameraanwendung, die das Scannen von QR-Codes unterstützt.



Klicken Sie auf [play.google.com/store/apps/details?id=com.companion.wear](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.companion.wear)



oder auf [apps.apple.com/app/id1627230971](https://apps.apple.com/app/id1627230971)

Starten Sie die Doro Companion-App, nachdem die Installation abgeschlossen ist.


Stimmen Sie der Nutzungsvereinbarung und der Datenschutzrichtlinie zu und erteilen Sie alle übrigen für den Betrieb der Anwendung erforderlichen Zustimmungen. Es ist besonders wichtig, dass Sie der Doro Companion-App erlauben, auf Benachrichtigungen zuzugreifen, die auf Ihrem Telefon eingehen oder davon gesendet werden. Danach können Sie die Telefonbenachrichtigungen auch auf Ihrer Uhr sehen.

Zurück zu *Aktivieren der Uhr*, S.2



## Ersteinrichtung der App

**Hinweis!** Bluetooth muss auf Ihrem Smartphone aktiviert sein.

1. Starten Sie die App, lesen Sie die informative Anleitung zur Einrichtung und stimmen Sie den erforderlichen Berechtigungen und Vereinbarungen zu.
2. Doro Companion startet automatisch und sucht nach der Uhr, um eine Verbindung herstellen zu können.
3. Stellen Sie sicher, dass das Display Ihrer Uhr beleuchtet ist. Falls nicht, siehe *Aufladen Ihrer Uhr*, S.4.
4. Tippen Sie auf die gefundene Uhr, um sie mit dem Telefon zu koppeln. Wenn keine Uhr gefunden wird, tippen Sie auf **QR-Code scannen**, um den QR-Code auf der Uhr zu scannen.
5. Tippen Sie auf der Uhr auf , um die Verbindung zu bestätigen.
6. Tippen Sie auf **Fertigstellen**, um die Verbindung zwischen Uhr und Telefon fertigzustellen.  
Ihre Uhr ist jetzt eingerichtet, aber fahren Sie bitte mit der Einrichtung der App fort.
7. Wählen Sie das Land aus, in dem die Uhr verwendet werden soll.

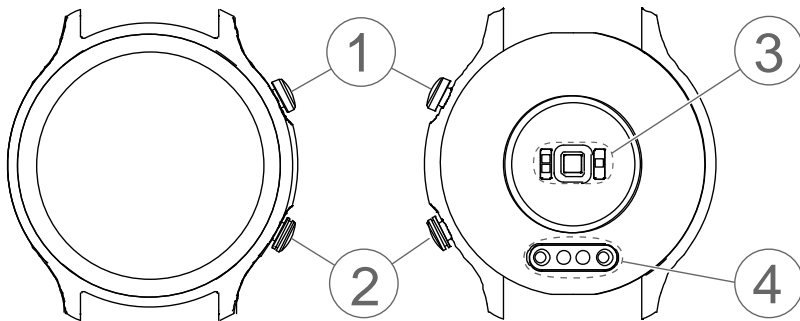
**Hinweis!** Die Ländernamen sind möglicherweise nur auf Englisch aufgelistet und können später nicht mehr geändert werden.

8. Geben Sie einen **Spitzname** für Ihr Profil ein.
9. Geben Sie die Angaben zu Ihrer Person ein.
10. Erteilen Sie einige Zustimmungen, die für eine optimale Leistung erforderlich sind.
11. Tippen Sie auf **Einschalten**, um Telefonbenachrichtigungen an die Uhr zu senden.  
Wählen Sie **Doro Companion** →, aktivieren Sie **Benachrichtigung zulassen** und gehen Sie dann zurück zur Doro Companion-App.
12. Eine Zusammenfassung Ihrer Aktivitätsziele, Benachrichtigungseinstellungen, Anrufsignale und Präferenzen wird nun angezeigt. Tippen Sie auf einzelne Felder, um die Einstellungen zu ändern. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie **Auf geht's!**, um die Ersteinrichtung abzuschließen.

Zurück zu *Aktivieren der Uhr*, S.2

# Verwendung der Uhr

## Übersicht der Uhr



### 1. Menütaste

- Zum Aktivieren des Bildschirms drücken.
- Zum Aufrufen/Verlassen des Menüs drücken.
- Zum Ein-/Ausschalten gedrückt halten.

#### WICHTIG

Um die Uhr zum erstmaligen Gebrauch einzuschalten, muss sie in der magnetischen Ladestation aufgeladen werden.

### 2. Sonderfunktionstaste

- Zum Aktivieren der Notruf Funktion mit Response by Doro auf unterstützten Doro Smartphones gedrückt halten. Siehe *Notruftaste*, S.22.
- Zum Aktivieren der Funktion „Mein Telefon finden“ auf allen anderen Smartphones gedrückt halten.

### 3. Herzfrequenz-/Sauerstoffsättigungssensor

**Hinweis!** Das grüne Licht blinkt gelegentlich. Dies ist normal und dient zur Messung der Herzfrequenz, der Sauerstoffsättigung im Blut und der Schlafdaten.

### 4. Magnetischer Ladestecker

## Am Handgelenk zu tragen

Mit einer gut sitzenden Uhr fühlen Sie sich wohl, und die Sensoren, z. B. zur Messung von Herzfrequenz und Blutsauerstoffsättigung, erledigen ihre Arbeit. Achten Sie darauf, dass Ihr Armband nicht zu eng sitzt. Außerdem funktionieren die Sensoren nur dann, wenn Sie Ihre Uhr direkt am Handgelenk tragen.

Tragen Sie die Uhr am Handgelenk, mit der Anzeige nach außen. Stellen Sie das Uhrenarmband so ein, dass es gerade straff genug sitzt, damit Herzfrequenz und Blutsauerstoffsättigung korrekt erfasst werden können. Gleichzeitig muss es aber auch so locker sitzen, dass es hin- und herrutschen kann. Das Armband sollte etwa einen Fingerbreit über dem Handgelenk sitzen.

Versuchen Sie, beim Sport das Armband Ihr Handgelenk weiter hinauf zu schieben (2–3 Fingerbreit oberhalb des Handgelenks), damit es etwas fester sitzt, aber dennoch nicht einschnürt. Die Sensoren funktionieren am besten bei Hautkontakt. Nach dem Training schieben Sie das Armband wieder in Richtung Handgelenk, um es zu lockern.



Bitte beachten Sie auch diese Empfehlungen für mehr Tragekomfort:



- Lockern Sie das Band, wenn es sich unangenehm anfühlt oder die Haut reizt, und nehmen Sie die Uhr bei anhaltenden Beschwerden vorübergehend ab.
- Legen Sie die Uhr nach längerem Tragen für etwa eine Stunde ab. Ein guter Zeitpunkt dafür ist, während Sie duschen, auch wenn dies bei einer wasserfesten Uhr nicht notwendig ist. Der Kontakt mit Seife, Shampoos oder Pflegespülungen kann langfristig zu Verschleiß und Hautempfindlichkeiten führen, und die Wahrscheinlichkeit, dass Sie mit Hautirritationen auf Ihr tragbares Gerät reagieren, kann steigen.
- Entfernen Sie die Uhr, wenn Sie Hautreizungen oder andere Beschwerden am Handgelenk oder in der Hand, wie Rötungen, Schmerzen, Kribbeln, Taubheitsgefühle, Brennen oder Steifheit, feststellen. Bei anhaltenden Symptomen wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst und suchen Sie bei Bedarf einen Dermatologen auf.

## Ein-/Ausschalten der Uhr

### Einschalten der Uhr

- Halten Sie die **Menütaste** gedrückt. Halten Sie die Taste gedrückt, bis die Uhr vibriert und die Anzeige aufleuchtet.

### Ausschalten der Uhr

- Halten Sie die **Menütaste** gedrückt, bis die Uhr vibriert und **Ausschalten?** angezeigt wird.
- Tippen Sie im Menü auf , um die Uhr auszuschalten, oder auf , um abzubrechen.

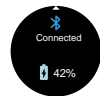
## Bedienung Ihrer Uhr


Drücken Sie die **Menütaste**, um den Bildschirm zu aktivieren.

Sie können auf dem Bildschirm mit dem Finger nach oben ▲, unten ▼, links ◀ und rechts ▶ wischen.

Auf dem Startbildschirm der Uhr können Sie wie folgt navigieren:

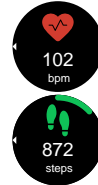
Nach oben ▲, um den Status der Uhr, einschließlich Verbindungsstatus mit dem Smartphone und Akkuladestatus, anzuzeigen.



Nach unten ▼, um die vom Telefon empfangenen Benachrichtigungen anzuzeigen. Wischen Sie nach oben ▲, um die Liste der Benachrichtigungen anzuzeigen. Um eine Benachrichtigung zu löschen, tippen Sie darauf und dann auf das X. Am Ende der Benachrichtigungsliste wird **Alle Benachrichtigungen löschen?** angezeigt. Drücken Sie , um alle Benachrichtigungen zu löschen.



Nach links ◀ oder rechts ▶, um die Shortcuts zu Ihren täglichen Aktivitätsbildschirmen anzuzeigen, wie z. B. **Herzfrequenz bpm** (Schläge pro Minute) und **Schritte**. In der Doro Companion-App können auch **Abstand** und **Kalorien** zu Ihren Shortcuts hinzugefügt werden.



Der Startbildschirm Ihrer Uhr zeigt das ausgewählte Zifferblatt an.

Halten Sie Ihren Finger darauf, um dann durch Wischen nach links ◀ oder rechts ▶ ein anderes Zifferblatt auszuwählen.

Tippen Sie auf den Bildschirm, um das gewünschte Zifferblatt auszuwählen.

Weitere Zifferblätter finden Sie in der Doro Companion-App.



Drücken Sie die **Sonderfunktionstaste** (untere Taste), um

- einen Notruf zu initiieren, wenn Sie ein kompatibles Doro Smartphone haben, das **Response by Doro** unterstützt. Siehe *Notruftaste*, S.22.
- **Finde mein** zu starten, um Ihr Smartphone zu finden. Funktioniert auf allen Smartphones, die Response by Doro nicht unterstützen.

## Menü der Uhr

Drücken Sie die **Menütaste**, um den Bildschirm zu aktivieren, wenn er nicht beleuchtet ist.



### Training



Während das Zifferblatt angezeigt wird, drücken Sie die **Menütaste**, um das Menü aufzurufen.

Tippen Sie auf das Display, um zum **Training**-Modus zu gelangen.

Wischen Sie nach oben ▲ oder unten ▼, um weitere Menüoptionen anzuzeigen.




**Hinweis!** Es wird empfohlen, Aktivitäten von der App aus zu starten, anstatt die Standortverfolgung zu aktivieren, siehe *Registerkarte Trainieren*, S.17.

Wischen Sie nach oben ▲ oder unten ▼, um die sportliche Aktivität auszuwählen.

### Gehen



Tippen Sie auf das Display, um eine Aktivität vom Typ **Gehen** zu starten. Die Aktivität beginnt automatisch nach 3 Sekunden.

- Wischen Sie nach oben ▲ oder unten ▼, um andere Aktivitätsdaten anzuzeigen.
- Drücken Sie die **Menütaste**, um die Aktivitätsverfolgung vorübergehend zu unterbrechen.
- Drücken Sie die **Menütaste** erneut oder tippen Sie auf , um fortzufahren.
- Tippen Sie auf , um die Aktivität zu beenden.
- Tippen Sie auf , um die Aktivität fertigzustellen.

### Laufen



Tippen Sie auf das Display, um eine Aktivität vom Typ **Laufen** zu starten. Die Aktivität beginnt automatisch nach 3 Sekunden.

Wischen Sie nach oben ▲ oder unten ▼, um andere Aktivitätsdaten anzuzeigen.

**Radfahren**

Tippen Sie auf das Display, um eine Aktivität vom Typ **Radfahren** zu starten. Die Aktivität beginnt automatisch nach 3 Sekunden.

**Übung**

Tippen Sie auf das Display, um eine Aktivität vom Typ **Übung** zu starten. Die Aktivität beginnt automatisch nach 3 Sekunden.

**Aktivität**

Antippen, um Ihre täglichen Gesundheitsdaten anzuzeigen, **Aktivität**. Zum Anzeigen der folgenden Daten nach rechts ► wischen:

- Im Verlauf des Tages gemachte **Schritte**.
- Im Verlauf des Tages zurückgelegte **Abstand**.
- Im Verlauf des Tages verbrannte **Kalorien**.

**Herzfrequenz**

Zum Messen Ihrer aktuellen **Herzfrequenz** antippen. Wischen Sie nach rechts ►, um Ihre höchste und niedrigste Herzfrequenz im Verlauf des Tages anzuzeigen.

**Hinweis!** Die Uhr unterstützt die kontinuierliche Messung der Herzfrequenz sowie die Überprüfung der Herzfrequenzdaten im Verlauf des Tages. Sie können diese Funktion in den App-Einstellungen ein- oder ausschalten.

**Schlaf**

Antippen, um Ihre Schlafdaten anzuzeigen, **Schlaf**. Die Daten können Aufschluss über die Qualität Ihres Schlafs geben.

**Hinweis!** Die Uhr kann Ihre Schlafdaten nur aufzeichnen, wenn Sie sie beim Schlafen tragen.

**Blutsauerstoff**

Antippen, um Ihre aktuelle Sauerstoffsättigung im Blut anzuzeigen, **Blutsauerstoff**.

Die Sauerstoffsättigung ist ein Wert zur Anzeige der Sauerstoffmenge im Protein (Hämoglobin) in Ihren roten Blutkörperchen. Um richtig zu funktionieren, benötigt Ihr Körper eine bestimmte Sauerstoffmenge (über 90 %), die im Blut zirkuliert.

## Finde mein




Antippen, um Ihr Telefon zu finden, **Finde mein**. Tippen Sie auf ►, um Ihr Telefon klingeln/vibrieren zu lassen. Tippen Sie auf X, um dies auszuschalten.

## Einstel- lung



Antippen, um die **Einstellung** auf Ihrer Uhr festzulegen.

Antippen, um Folgendes einzustellen:

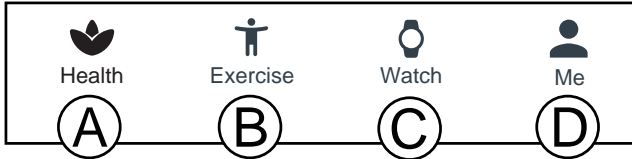
- **Bildschirm-Einschaltzeit**, um festzulegen, wie viele Sekunden lang das Display leuchten soll.
- **Helligkeit**, um die Helligkeit des Displays einzustellen. Stufe 2 ist für normale Bedingungen vorgesehen.
- **Zifferblatt**, um das Zifferblatt auszuwählen. Wählen Sie ein Zifferblatt, indem Sie nach links ◀ oder rechts ▶ wischen. Tippen Sie auf den Bildschirm, um das angezeigte Zifferblatt auszuwählen.
- **Uhr zurücksetzen**, um die Uhr auf die Werks-einstellungen zurückzusetzen. Diese Funktion kann verwendet werden, wenn Sie eine Verbindung zu einem anderen Telefon herstellen möchten. Alle Benutzerdaten in der Uhr werden gelöscht. Tippen Sie zum Bestätigen der Zurücksetzung auf . Die Uhr muss erneut mit der Doro Companion-App gekoppelt werden. Die Uhr kann auch aus der Doro Companion-App gelöscht werden.
- **Uhr ausschalten**, um die Uhr auszuschalten. Diese Aktion kann nützlich sein, um Energie zu sparen, wenn Sie die Uhr nicht täglich verwenden möchten.
- **Über**, um die Softwareversion der Uhr und die MAC-Adresse anzuzeigen.



# Die Smartphone-App Doro Companion

## App-Menü

Ihre **Doro Companion**-App ist nun eingerichtet und einsatzbereit. Die App ist in 4 Registerkarten aufgeteilt.



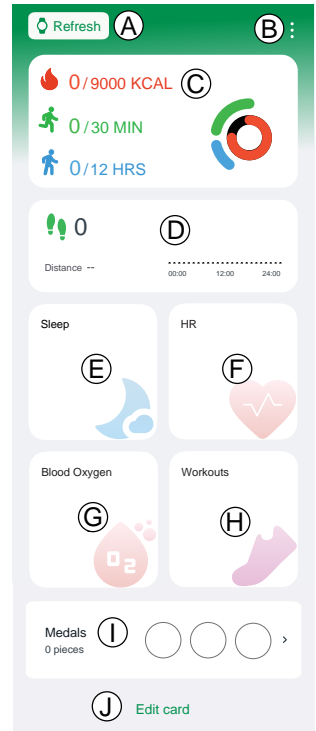
- A. **Gesundheit** zeigt Ihre tägliche Aktivität, Gesundheitsdaten, sportlichen Aktivitäten und abgeschlossenen Aktivitätsziele an.
- B. **Trainieren** zum Auswählen und Starten einer sportlichen Aktivität.
- C. **Uhr** zum Verwalten Ihrer Uhreinstellungen und Erinnerungen zur Verfolgung der Gesundheitsdaten.
- D. **Ich** zeigt Ihre persönlichen Informationen und Hilfeinformationen an.

## Registerkarte Gesundheit

- A. **Aktualisieren**-Taste zum Aktualisieren der Daten, die an die Uhr/von der Uhr übertragen werden.
- B. Antippen, um weitere Uhren hinzuzufügen.
- C. Tägliche Aktivitätsdaten. Antippen, um detailliertere Daten in anderen Zeiträumen anzuzeigen.
- D. Tägliche Schrittdaten. Antippen, um detailliertere Daten in anderen Zeiträumen anzuzeigen.
- E. **Schlaf**: aufgezeichnete Schlafdaten. Die Daten können Aufschluss über die Qualität Ihres Schlafs geben.

**Hinweis!** Die Uhr kann Ihre Schlafdaten nur aufzeichnen, wenn Sie sie beim Schlafen tragen.

- F. **Puls**: aufgezeichnete Herzfrequenzdaten. Die Daten können Ihre Herzfrequenzänderungen in Abhängigkeit von der Aktivität anzeigen. Antippen, um detailliertere Daten anzuzeigen.
- G. **Blutsauerstoff**: aufgezeichnete Daten zur Sauerstoffsättigung im Blut. Antippen, um detailliertere Daten anzuzeigen.
- H. **Trainings**: aufgezeichnete sportliche Aktivitäten. Antippen, um detailliertere Daten anzuzeigen.
- I. **Medaillen** zum Anzeigen Ihrer Medaillen, wenn Sie die gesetzten Ziele erreichen. Siehe **Ich** → **Einstellungen** → **Meine Ziele** auf der *Registerkarte Ich*, S.21.
- J. **Karte bearbeiten** zum Hinzufügen, Entfernen oder Ändern der Reihenfolge der sichtbaren Gesundheitskarten.



## Registerkarte Trainieren

**Hinweis!** Wir empfehlen, sportliche Aktivitäten von der App aus zu starten, anstatt die Standortverfolgung in der Uhr zu aktivieren.

Das Telefon muss während der gesamten Aktivität getragen werden, um eine kontinuierliche Standortverfolgung zu ermöglichen.

A. Wählen Sie die Art der sportlichen Aktivität aus:

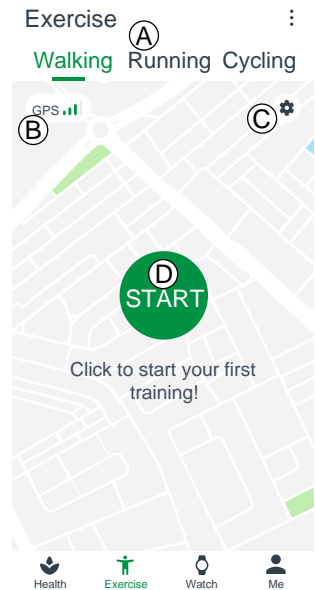
- **Gehen**
- **Laufen**
- **Radfahren**

B. Überprüfen Sie, ob das GPS-Signal (Standort) empfangen wird, wenn es sich um eine Aktivität im Freien handelt und Sie Ihre Bewegung danach überprüfen möchten.




C. Passen Sie die Einstellungen für die Aktivität an:

**Hinweis!** Dies ist nicht bei jeder Aktivität erforderlich, da das Gerät Ihre Auswahl für Ihre nächste Trainingseinheit speichert.

- **Trainingsziel** zum Festlegen eines bestimmten Trainingsziels.
- **Akustische Benachrichtigung** zum Aktivieren von Benachrichtigung, wenn ein Streckenintervall erreicht ist.
- **Herzfrequenzzone** zum Einstellen Ihrer Herzfrequenzzonen. Es ist auch möglich, einen Alarm einzustellen, der ausgegeben wird, sobald Ihre Herzfrequenz zu hoch ist.



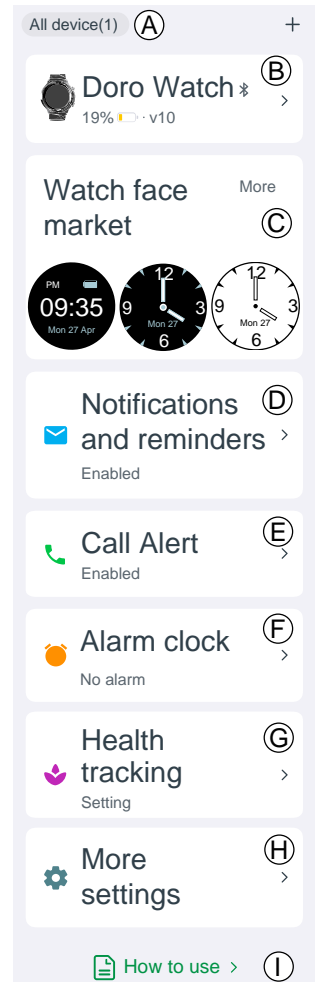
D. Tippen Sie auf **Start**, um Ihre Aktivität zu starten. Die Aktivitätsdaten werden sowohl in der App als auch in der Uhr angezeigt.


-  zum vorübergehenden Unterbrechen der Aktivität.
-  zum Fortsetzen der Aktivität.
-  zum Beenden der Aktivität.
- **Ende** zum Fertigstellen der Aktivität.

Aktivitätsdaten können in **Trainings** überprüft werden, siehe *Registerkarte Gesundheit*, S.16.

## Registerkarte Uhr

- A. Wählen Sie die angezeigte Uhr aus. Dies ist nur möglich, wenn mehr als eine Uhr verbunden ist.
- B. Tippen Sie auf der Uhr auf die entsprechenden Funktionen:
- **Geräteaktualisierung**, um zu prüfen, ob ein Upgrade für die Uhr verfügbar ist. Wenn ein Upgrade verfügbar ist, werden Sie benachrichtigt und wir empfehlen Ihnen immer, das Upgrade durchzuführen.
  - **Über**, um detaillierte Informationen zur Uhr anzuzeigen.
  - **Starten Sie das Gerät neu**, um die Uhr neu zu starten, wenn sie nicht funktioniert. Bestätigen Sie mit **OK**.
  - **Gerät löschen**: Alle Informationen auf dem Gerät werden gelöscht, und das Gerät wird vom Telefon getrennt und auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt. Bestätigen Sie mit **OK**.
- C. Sehen Sie die verfügbaren Zifferblätter an. Tippen Sie auf das gewünschte Zifferblatt, um es zu installieren. Tippen Sie auf **Mehr**, um weitere verfügbare Zifferblätter online anzuzeigen.
- D. **Benachrichtigungen und Erinnerungen**, um festzulegen, welche Benachrichtigungen auf der Uhr zulässig sein sollen. Tippen Sie auf **Einstellen** und wählen Sie Doro Companion, um sicherzustellen, dass Benachrichtigungen an die Uhr zulässig sind.
- E. **Anruferinnerung**, um Benachrichtigungen über eingehende Anrufe auf der Uhr zuzulassen. Tippen Sie auf **3-Sekunden-Verzögerung**, um die Anrufbenachrichtigung zu verzögern.

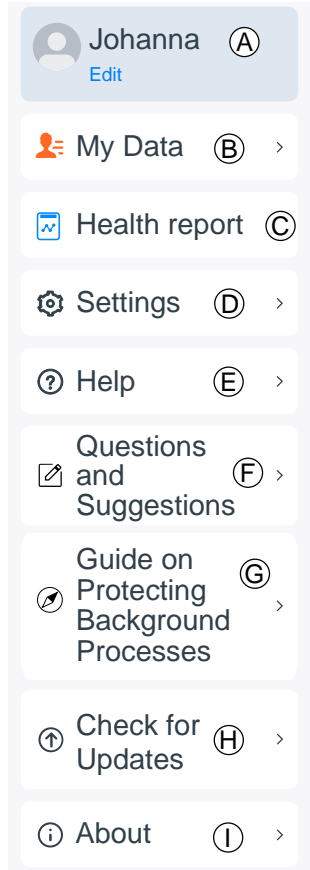


- F. **Wecker**, um den Wecker am Telefon und auf der Uhr anzuzeigen und einzustellen. Tippen Sie auf /Alarm hinzufügen, um einen Weckruf hinzuzufügen. Es können bis zu 10 Weckrufe hinzugefügt werden. Stellen Sie die Zeit für den Weckruf ein und ob er wiederholt werden soll. Sie können Weckrufe auch benennen.
- G. **Gesundheitsüberwachung**, um Folgendes einzustellen:
- **Puls**, um festzulegen, ob Ihre Herzfrequenz beim Tragen der Uhr kontinuierlich gemessen werden soll und wie oft sie gemessen werden soll. Während einer sportlichen Aktivität wird Ihre Herzfrequenz unabhängig von dieser Einstellung in Echtzeit gemessen.
  - Tippen Sie auf **Bewegung**, um die Erinnerung zum „Aufstehen und Bewegen“ einzustellen. Während des von Ihnen festgelegten Erinnerungszeitraum werden Sie in der 50. Minute jeder Stunde daran erinnert, aufzustehen und sich zu bewegen, falls Sie Ihr Schrittziel pro Stunde nicht erreicht haben.
- H. **Sonstige Einstellungen**, um Folgendes einzustellen:
- Wenn **Nicht stören-Modus** aktiviert ist, gibt die Uhr während der eingestellten Zeit keine Benachrichtigungen aus, und das Display leuchtet nicht auf, wenn Sie Ihr Handgelenk anheben. **Nicht stören-Modus** muss mit einer eingestellten Zeitdauer aktiviert werden.
  - Wenn **Heben Sie Ihr Handgelenk an, um den Bildschirm einzuschalten** aktiviert ist, schaltet sich die Uhr automatisch ein, wenn Sie Ihre Hand anheben.
  - **Bildschirmhelligkeit**, um die Bildschirmhelligkeit der Uhr einzustellen.
  - **Verbindungen**, um Gesundheitskarten hinzuzufügen, zu entfernen oder deren Reihenfolge zu ändern, wenn Sie auf dem Startbildschirm der Uhr nach links ◀ oder rechts ▶ wischen.
  - **Gerätesprache**, um die Sprache der Uhr einzustellen. Normalerweise richtet sich die Uhr nach der auf dem Telefon eingestellten Systemsprache.
- I. **Nutzungshinweise**, um zusätzliche Hilfe zu Ihrer Uhr und zur Doro Companion-App zu erhalten.

## Registerkarte Ich

In der Registerkarte Ich können Sie Ihre persönlichen Daten einstellen. Dies ist eine wichtige Grundlage für die Messung der Herzfrequenz, des Kalorienverbrauchs, der Schrittlänge, des Tempos und anderer Daten.

- A. Der bei der Einrichtung gewählte Spitzname wird angezeigt.  
Tippen Sie auf **Bearbeiten**, um Angaben zu Ihrer Person zu ändern.
- B. **Meine Daten**, um Ihre gesammelten Aktivitäts-, Gesundheits- und Sportdaten anzuzeigen.
- C. **Gesundheitsbericht**, um Ihren wöchentlichen Gesundheitsbericht anzuzeigen.
- D. **Einstellungen**, um Folgendes einzustellen:
- **Meine Ziele**, um Ihre Ziele für Schrittzahl und Gewicht festzulegen.
  - **Voreinstellungen**, um Ihre Präferenzen für Einheiten, Wochenbeginn und Zeitformat festzulegen.
  - **Cache löschen**, um vorübergehend gespeicherte Daten zu löschen und den Speicher auf dem Telefon freizugeben.
- E. **Hilfe**, um zusätzliche Hilfe zu Ihrer Uhr und zur Doro Companion-App zu erhalten.
- F. **Fragen und Anregungen**, um Fragen oder Verbesserungsvorschläge an Doro zu senden.
- G. **Leitfaden zum Schutz von Hintergrundprozessen**, um Hilfe bei einigen Einstellungen für Android zu erhalten und sicherzustellen, dass Sie alle Funktionen der Uhr vollständig nutzen können.
- H. **F. Auf Aktualisierungen prüfen**, um zu prüfen, ob eine neuere Version der App verfügbar ist. Wenn ein Upgrade verfügbar ist, werden Sie benachrichtigt und wir empfehlen Ihnen immer, das Upgrade durchzuführen.



- I. **G. Über**, um die App-Version und angenommene Vereinbarungen anzuzeigen. Sie haben auch die Möglichkeit, die Zustimmung zu widerrufen, was bedeutet, dass die App nicht mehr funktioniert.

## Notruftaste

Die Doro Watch kann auch mit einem Doro Smartphone gekoppelt werden (ab Android 10.0), um dem Benutzer und dessen Angehörigen mehr Sicherheit zu bieten. Bei der Kopplung funktioniert die untere Taste genauso wie die Notruftaste des Smartphones und aktiviert die Response by Doro-App, um vertrauenswürdige Kontakte zu alarmieren, wenn Hilfe benötigt wird.

Halten Sie die untere Taste 3 Sekunde gedrückt, um einen Alarm auszulösen.

**Hinweis!** Response by Doro muss auf einem kompatiblen Doro Smartphone (ab Android 10.0) eingerichtet sein, damit diese Funktion verfügbar ist.

Telefon und Uhr müssen sich ebenfalls in Reichweite der drahtlosen Bluetooth-Kommunikation zwischen den Geräten befinden. In der Regel handelt es sich um etwa 5–10 Meter im selben Raum.

## Sonstiges

### Pflege und Wartung

Ihr Gerät ist ein technisch fortschrittliches Produkt und ist mit größter Sorgfalt zu behandeln. Fahrlässigkeit kann zum Verlust der Garantie führen.

- **Wasserdichtigkeit:** Das Gerät ist nicht zum Tauchen, Schwimmen im Meer oder zum Tragen in der Sauna geeignet. Es eignet sich für Schwimmbad, Dusche (Kaltwasser) und Schwimmen in flachen Gewässern.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in einer staubigen, schmutzigen Umgebung und bewahren Sie es dort auch nicht auf.
- Bewahren Sie das Gerät nicht an warmen oder kalten Orten auf.
- Lassen Sie das Gerät nicht fallen. Stoßen oder schütteln Sie das Gerät nicht. Wenn es grob behandelt wird, können die Schaltungen und Feinmechanik brechen.
- Reinigen Sie das Gerät nicht mit scharfen Mitteln.

Diese Hinweise gelten für das Gerät, die Akkus und sonstiges Zubehör. Funktioniert das Gerät nicht ordnungsgemäß, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler. Bringen Sie Ihren Kaufbeleg oder eine Kopie der Rechnung mit.



## Ordnungsgemäße Entsorgung des Produkts



Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (EEAG)  
(Gilt in Ländern mit einem separaten Sammelsystem)

Die Kennzeichnung auf dem Produkt, auf Zubehörteilen bzw. auf der dazugehörigen Dokumentation oder Verpackung gibt an, dass das Produkt und seine elektronischen Zubehörteile (z. B. Ladegerät, Headset, USB-Kabel) nicht zusammen mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden dürfen. Um schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit durch unsachgemäße Entsorgung zu verhindern, verwenden Sie die entsprechenden Rücknahmesysteme, sodass dieses Gerät ordnungsgemäß wiederverwertet und die nachhaltige Nutzung von Rohstoffen gefördert werden kann. Private Nutzer wenden sich an den Händler, bei dem das Produkt gekauft wurde, oder kontaktieren die zuständigen Behörden, um in Erfahrung zu bringen, wo und wie sie das Gerät auf umweltfreundliche Weise recyceln können. Gewerbliche Nutzer sollten sich an Ihren Lieferanten wenden und die Bedingungen des Verkaufsvertrags konsultieren. Dieses Produkt und elektronische Zubehörteile dürfen nicht zusammen mit anderem Gewerbemüll entsorgt werden. Dieses Produkt ist RoHS-konform.

## Ordnungsgemäße Entsorgung der Akkus in diesem Produkt



(Gilt in Ländern mit einem separaten Sammelsystem)

Die Kennzeichnung auf dem Akku bzw. auf der dazugehörigen Dokumentation oder Verpackung gibt an, dass der Akku zu diesem Produkt nicht zusammen mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Wenn der Akku mit den chemischen Symbolen Hg, Cd oder Pb gekennzeichnet ist, liegt der Quecksilber-, Cadmium- oder Blei-Gehalt des Akkus über den in der EG-Richtlinie 2006/66 festgelegten Referenzwerten. Wenn Akkus nicht ordnungsgemäß entsorgt werden, können sie der menschlichen Gesundheit bzw. der Umwelt schaden.

Bitte helfen Sie, die natürlichen Ressourcen zu schützen und die nachhaltige Wiederverwertung von stofflichen Ressourcen zu fördern, indem Sie die Akkus von anderen Abfällen getrennt über Ihr örtliches kostenloses Altbatterie-Rücknahmesystem entsorgen.

## EU-Konformitätserklärung

Hiermit erklärt Doro, dass dieses Funkgerät DWO-0420 (Doro Watch) den folgenden Richtlinien entspricht: 2014/53/EU und 2011/65/EU einschließlich der delegierten Richtlinie (EU) 2015/863 zur Änderung von Anhang II. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter folgender URL verfügbar: [www.doro.com/dofc](http://www.doro.com/dofc).

---

## Ökodesign-Erklärung, Energieeffizienz für das externe Netzteil

Hiermit erklärt Doro, dass die externe Stromversorgung für dieses Gerät der Verordnung der Kommission (EU) 2019/1782 zur Festlegung von Ökodesign-Anforderungen an externe Netzteile gemäß der Richtlinie 2009/125/EG entspricht.

Die vollständigen Informationen zu den Ökodesign-Anforderungen sind unter folgender URL verfügbar: [www.doro.com/ecodesign](http://www.doro.com/ecodesign)

### Technische Daten

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Bluetooth (MHz):                     | 5.0, (2402 - 2480)                       |
| Maße                                 |  |
| Höhe:                                | 13 mm                                    |
| Durchmesser:                         | 45 mm                                    |
| Gewicht:                             | 45 g (inkl. Akku)                        |
| Akku:                                | 3.8 V / 300 mAh Li-Polymer-Akku          |
| Anzeigegröße:                        | 1.28"                                    |
| Laden des Akkus:                     | 5 V, maximal 2 A                         |
| Ladedauer:                           | Ca. 2 Stunden                            |
| Akkulebensdauer:                     | Ca. 8 Tage                               |
| Wasserdicht:                         | Wassergeschützt (IP68)                   |
| Umgebungstemperatur für den Betrieb: | Min: 0° C (32° F)<br>Max: 60° C (140° F) |



DWO-0420 (Doro Watch) (1011)

German

Version 2.0

©2022 Doro AB. All rights reserved.

[www.doro.com](http://www.doro.com)



REV 21256 – STR