

**CITIZEN**

**P991**

**Quick Start Guide**

**Guide de démarrage rapide**

**Guía de inicio rápido**

**Schnellstartanleitung**

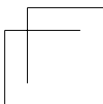
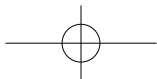
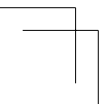
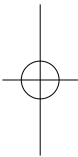
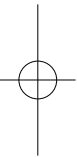
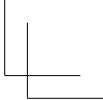
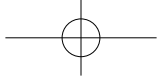
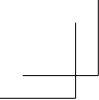
**Guida Rapida**

**Guia rápido**

**快速入门指南**

**快速入門指南**

**クイックスタートガイド**



English

Français

Español

Deutsche

Italiano

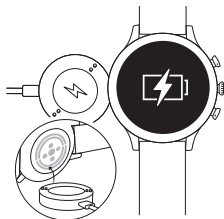
Português

中文简体字

中文繁体字

日本語

## ① CHARGE AND POWER ON



Connect your smartwatch to the included charging cable. Once it automatically turns on, tap the screen to begin and choose your language.

- Keep your smartwatch charging during pairing and setup.



### WARNING:

INPUT: 5V 0.5A

- To avoid damage to your watch, only use with included Charging cable.
- Do not use a USB hub, USB splitter, USB y-cable, battery pack or other peripheral device to charge.

## ② DOWNLOAD AND PAIR



On your phone, enable Bluetooth™, then download the CITIZEN CONNECTED app from the App Store™ or Google Play store. Open the app and follow the onscreen instructions to pair. Once paired, your smartwatch will give you an interactive tutorial.

- Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc.
  - Google Play is a registered trademark of Google LLC.
- CITIZEN CONNECTED app works with phones running Android 8.0+ (excluding Go edition) or iOS 13.0+. Supported features may vary between platforms and countries.

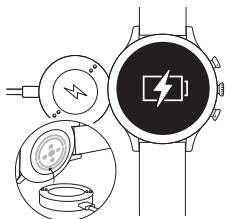
Visit <https://www.citizenwatch-global.com/support/html/en/p991/p991.html> for additional information.

### ③ BLOOD OXYGEN TRACKING

Wear your watch slightly higher up your arm and avoid pressing your watch against your wrist bone. Make sure your watch fits comfortably on your wrist. Wearing your watch too tight constricts the blood circulation while wearing it too loose may let other light in, which affects the measurement. Place your hand on a flat surface with your fingers resting open. The back of your watch should be in contact with your skin. Stay still and avoid interacting with the watch during the measurement.



## ① CHARGEMENT



Branchez votre smartwatch au câble de chargement inclus. Après la mise en route automatique, appuyez sur l'écran pour commencer et sélectionner votre langue.

- Gardez votre smartwatch en charge durant l'appairage et la configuration.



INPUT: 5V 0.5A

### ATTENTION :

- Pour éviter d'endommager votre montre, utilisez uniquement le Câble de chargement inclus.
- N'utilisez pas d'hub USB, de répartiteur USB, de câble USB en Y, de bloc batterie ou d'autre périphérique pour charger.

## ② DÉMARRAGE



Activez le Bluetooth™ sur votre téléphone et téléchargez l'application CITIZEN CONNECTED via l'App Store™ ou Google Play. Ouvrez l'application et suivez les instructions affichées à l'écran pour coupler l'appareil. Après le couplage, votre smartwatch vous offrira un tutoriel interactif.

- Apple et le logo Apple sont des marques déposées par Apple Inc., enregistrées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de services d'Apple Inc.
- Google Play est une marque déposée de Google LLC.

L'application CITIZEN CONNECTED fonctionne sur les téléphones équipés d'Android 8.0 ou version ultérieure (à l'exception de l'édition Go), ou d'iOS 13.0 ou version ultérieure. Les fonctionnalités compatibles peuvent varier selon les pays et les plates-formes.

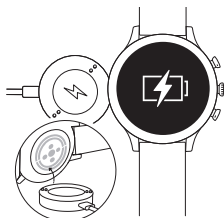
Rendez-vous sur <https://www.citizenwatch-global.com/support/html/fr/p991/p991.html> pour plus d'informations.

### ③ SUIVI DE L'OXYGÈNE DANS LE SANG

Remontez votre montre légèrement sur votre bras en évitant de l'appuyer contre l'os du poignet. Assurez-vous que votre montre est adaptée confortablement à votre poignet. Si votre montre est trop serrée, la circulation sanguine est entravée. Si elle ne l'est pas assez, vous risquez de laisser entrer d'autre lumière, ce qui affecte la mesure. Posez votre main sur une surface plane avec les doigts ouverts. Le dos de votre montre doit être en contact avec la peau. Restez immobile et évitez toute interaction avec la montre pendant la mesure.



## ① CARGA



Conecte su smartwatch al cable de carga incluido. Una vez que se encienda automáticamente, toque la pantalla para empezar y elija su idioma.

- Deje cargando su smartwatch durante el emparejamiento y la configuración.



INPUT: 5V 500mA

### ADVERTENCIA:

- Para prevenir daños en su reloj, utilice únicamente el Cable de carga que se proporciona.
- No utilice un concentrador USB, un distribuidor USB, un cable en "y" USB, una batería portátil u otros dispositivos periféricos para cargar.

## ② EMPEZAR



En su teléfono, habilite el Bluetooth™, después descargue la aplicación CITIZEN CONNECTED en la App Store™ o en la Google Play Store. Abra la aplicación y siga las instrucciones que aparecen en la pantalla para emparejar. Una vez que estén emparejados, su smartwatch le ofrecerá un tutorial interactivo.

- Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en EE. UU. y en otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc.
- Google Play es una marca comercial de Google LLC.

La aplicación CITIZEN CONNECTED funciona con teléfonos que utilicen Android 8.0 (excepto dispositivos de la edición Go) o iOS 13.0, o versiones posteriores de ambos sistemas. Las funciones admitidas pueden variar en función de la plataforma y el país.

Para más información, visite <https://www.citizenwatch-global.com/support/html/sp/p991/p991.html.se>.

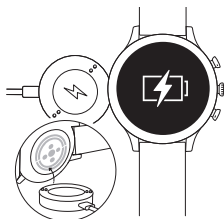


### ③ CONTROL DEL OXIGENO EN SANGRE

Lleve el reloj un poco más arriba del brazo y evite presionarlo contra el hueso de la muñeca. Asegúrese de que el reloj se ajusta cómodamente a la muñeca. Llevar el reloj demasiado apretado obstruye la circulación de la sangre, mientras que llevarlo demasiado suelto puede dejar que entre otra luz, lo que afecta a la medición. Coloque la mano sobre una superficie plana con los dedos abiertos. La parte trasera del reloj debe estar en contacto con la piel. No se mueva y evite interactuar con el reloj durante la medición.



## ① AUFLADEN



Schließen Sie Ihre Smartwatch an das mitgelieferte Ladekabel an. Sobald sie automatisch eingeschaltet wird, tippen Sie auf den Bildschirm, um zu beginnen und wählen Sie Ihre Sprache.

- Laden Sie Ihre Smartwatch während des Koppels und der Konfiguration weiter auf.



INPUT: 5V 0.5A

### ACHTUNG:

- Um Schäden an Ihrer Uhr zu vermeiden, verwenden Sie nur das mitgelieferte Ladekabel.
- Nutze zum Aufladen weder ein USB-Hub noch einen USB-Splitter oder ein USB-Y-Kabel, einen Akku oder sonstige Peripheriegeräte.

## ② LEGEN SIE LOS



Aktivieren Sie Bluetooth™ auf Ihrem Handy und laden Sie dann die „CITIZEN CONNECTED“-App aus dem App Store™ oder Google Play Store herunter. Öffnen Sie die Anwendung und befolgen Sie die auf dem Bildschirm zur Verkopplung angezeigten Hinweise. Sobald die Verbindung zustande gekommen ist, hilft Ihnen Ihre Smartwatch auf interaktive Weise weiter.

- Apple und das Apple Logo sind Handelsmarken von Apple, Inc., registriert in den USA und anderen Ländern. App Store ist eine Dienstleistungsmarke von Apple, Inc.
  - Google Play ist eine Handelsmarke von Google, LLC.
- Die CITIZEN CONNECTED-App ist mit Smartphones mit Android 8.0 oder höher (mit Ausnahme der Go-Edition) und iOS 13.0 oder höher kompatibel. Die unterstützten Funktionen können je nach Plattform und Land variieren.

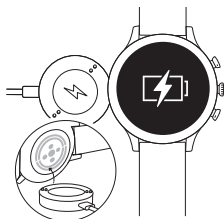
Gehen Sie für weitere Informationen auf <https://www.citizenwatch-global.com/support/html/ge/p991/p991.html>.

### ③ MESSUNG SAUERSTOFFSÄTTIGUNG BLUT

Tragen Sie Ihre Uhr etwas höher am Arm und vermeiden Sie dadurch, dass Ihre Uhr gegen Ihren Handgelenksknochen drückt. Achten Sie darauf, dass Ihre Uhr bequem am Handgelenk sitzt. Tragen Sie die Uhr zu eng, so wird die Blutzirkulation behindert, tragen Sie die Uhr zu locker, könnte durch den zusätzlichen Lichteinfall die Messung beeinflusst werden. Legen Sie Ihre Hand auf eine ebene Fläche und lassen Sie die Finger leicht gespreizt. Die Rückseite der Uhr sollte auf Ihrer Haut aufliegen. Bleiben Sie ruhig stehen und vermeiden Sie es, mit der Uhr während der Messung zu interagieren.



## ① RICARICA



Collega il tuo smartwatch al cavo di ricarica incluso. Dopo l'accensione automatica, tocca lo schermo per cominciare e scegli la lingua.

- Lascia il tuo smartwatch in carica durante accoppiamento e configurazione.



### ATTENZIONE:

- Onde evitare danni all'orologio, usare soltanto il Cavo di ricarica in dotazione.

INPUT: 5V  $\overline{\text{---}}$  0.5A

- Non usare un hub USB, uno splitter USB, un cavo USB a "Y", un battery pack o altri dispositivi periferici per caricare il dispositivo.

## ② INTRODUZIONE



Sul tuo telefono, abilita il Bluetooth™, poi scarica l'app CITIZEN CONNECTED dall'App Store™ o dallo store Google Play. Apri l'app e segui le istruzioni sullo schermo per accoppiare. Una volta accoppiato, il tuo smartwatch ti fornirà un tutorial interattivo.

- Apple e il logo Apple sono marchi registrati di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. App Store è un marchio di servizio di Apple Inc.
- Google Play è un marchio registrato di Google LLC.

L'app CITIZEN CONNECTED è supportata su telefoni con Android 8.0 e versioni successive (esclusa l'edizione Go) o con iOS 13.0 e versioni successive. Le funzionalità supportate potrebbero variare a seconda della piattaforma e del paese.

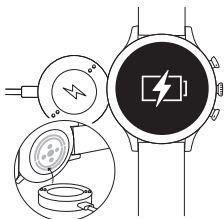
Per ulteriori informazioni visitare <https://www.citizenwatch-global.com/support/html/it/p991/p991.html>.

### ③ MONITORAGGIO DELL'OSSIGENO NEL SANGUE

Indossa l'orologio sul braccio, leggermente più in alto del polso, evitando di premerlo contro l'osso. Assicurati che il tuo orologio si adatti comodamente al polso. Portandolo troppo stretto, si blocca la circolazione del sangue, mentre se è troppo allentato, si rischia di far entrare altra luce, influenzando la misurazione. Metti la mano su una superficie piana tenendo le dita aperte. Il retro dell'orologio deve essere a contatto con la pelle. Stai fermo ed evita di interagire con l'orologio durante la misurazione.



## ① CARREGAR



Ligue o seu 'smartwatch' ao cabo de carregamento incluído. Depois deste ligar automaticamente, toque no ecrã para começar e escolha o seu idioma.

- Mantenha o seu 'smartwatch' a carregar durante o emparelhamento e configuração.



INPUT: 5V  $\overline{\text{---}}$  0.5A

### AVISO:

- Para evitar danificar o seu relógio, utilize apenas o Cabo de carregamento incluído.
- Não use um concentrador USB, divisor USB, cabo Y USB, conjunto de baterias ou outro dispositivo periférico para carregar.

## ② COMEÇAR



No seu telefone, ative o Bluetooth™ e depois transfira a aplicação CITIZEN CONNECTED a partir da App Store™ ou da Google Play Store. Abra a aplicação e siga as instruções do ecrã para emparelhar. Uma vez emparelhado, o seu smartwatch irá dar-lhe um tutorial interativo.

- Apple e o logótipo Apple são marcas registadas de Apple Inc., registadas nos EUA e noutros países. App Store é uma marca de serviço de Apple Inc.
- Google Play é uma marca registada de Google LLC.

A aplicação CITIZEN CONNECTED funciona com smartphones Android 8.0 ou versões mais recentes (exceto na versão Go) e iOS 13.0 ou versões mais recentes. Os recursos disponíveis podem variar de acordo com a plataforma e o país.

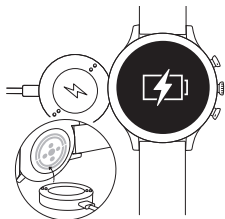
Visite <https://www.citizenwatch-global.com/support/html/pr/p991/p991.html> para mais informações.

### ③ RASTREIO DE OXIGÊNIO NO SANGUE

Use o seu relógio um pouco mais acima no braço e evite encostá-lo ao osso do pulso. Certifique-se de que o seu relógio cabe confortavelmente no pulso. Usar o seu relógio muito apertado dificulta a circulação sanguínea, ao passo que usá-lo muito largo pode permitir a entrada de outra luz, o que afeta a medição. Coloque a mão numa superfície plana com os dedos abertos em repouso. A parte posterior do seu relógio deve estar em contacto com a pele. Não se mexa e evite interagir com o relógio durante a medição.



## ① 充电



将您的智能手表与随附的充电线连接。当它自动开启后，点击屏幕以开始并选择您的语言。

- 在配对和设置期间让您的智能手表保持充电。



INPUT: 5V 0.5A

### 警告：

- 为了避免损害您的手表，请使用原装充电线。
- 不要使用USB集线器、USB分配器、USB y-cabl多功能数据线、电池组或其他外围设备充电。

## ② 开始



在您的手机上启用蓝牙™，然后从App Store™或Google Play商店下载CITIZEN CONNECTED应用。打开应用，然后按照屏幕上的说明进行配对。配对后，您的智能手表将为您提供交互式教程。

- Apple与Apple的标识是苹果公司在美国以及其他国家注册的商标。Apple Store是苹果公司的一个服务商标。
- Google Play是Google LLC的商标。CITIZEN CONNECTED应用支持运行 Android 8.0 或以上版本 (Go 版本除外) 或 iOS 13.0 或以上版本的手机。所支持的功能可能会因平台和地区而异。

### 对于中国用户：

1. 手表开机，点击屏幕开始，向上滑动屏幕确认相关条款。
  2. 使用手机扫描手表屏幕二维码，下载并安装 Wear OS by Google™ 中文版app。
  3. 打开 Wear OS by Google™ 中文版app，跟随提示完成手机和手表的 配对、同步。
- 访问 <https://www.citizenwatch-global.com/support/html/cs/p991/p991.html>，了解更多信息。

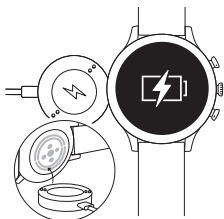


### ③ 血氧追踪

将手表戴在手腕上略高的位置，不要让手表挤压在腕骨上。确保手表舒适地戴在手腕上。手表戴得太紧会阻碍血液循环，而戴得太松可能会让其他光线进入，影响测量。将手放在平坦的表面上，手指自然张开。手表背面应与皮肤接触。在测量过程中保持静止并避免与手表相互作用。



## ① 充電



將您的智慧手錶與隨附的充電線連線。當它自動開啟後，點按螢幕以開始並選擇您的語言。

- 在配對和設定期間，讓您的智慧手錶保持充電。



INPUT: 5V === 0.5A

### 警告：

- 為了避免損壞您的手錶，只能使用原裝充電線。
- 不要使用USB集線器、USB分配器、USB y-cable多功能線、電池組或其他週邊裝置充電。

## ② 開始



在您的手機上，啟用Bluetooth™，然後從App Store™或Google Play商店下載CITIZEN CONNECTED應用程式。打開應用程式，並遵照屏幕上的指示配對。一旦配對完成，您的智慧手錶會給您一份互動教程。

- Apple和Apple標誌是蘋果公司在美國以及其他國家註冊的商標。  
App Store（應用商店）是蘋果公司的服務標誌。
- Google和Google Play是Google LLC的商標。  
CITIZEN CONNECTED應用程式適用於搭載 Android 8.0 以上版本（不含 Go 版本）或 iOS 13.0 以上版本的手機。支援的功能可能會依平台和國家/地區而有所不同。

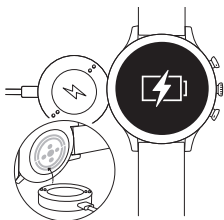
請訪問 <https://www.citizenwatch-global.com/support/html/ct/p991/p991.html>，了解補充信息。

### ③ 血氧跟蹤

將手錶戴在手臂略高的位置，避免將手錶壓在腕骨上。確保您的手錶舒適地戴在手腕上。手錶戴得太緊會限制血液循環，而戴得太松可能會讓其他光線進入，因此影響測量。將手放在平坦的表面上，手指自然張開。手錶背面應與您的皮膚接觸。在測量過程中保持靜止並避免與手錶交互。



## ① 充電



付属の充電ケーブルを使用して、スマートウォッチの充電を始めます。自動で電源がオンになったら、スマートウォッチの画面をタップし、表示言語を選びます。

- ペアリングとセットアップの間は、スマートウォッチの充電を続けてください。



INPUT: 5V 0.5A

### 警告:

- 時計への損傷を避けるため、付属の充電ケーブル以外を使用しないでください。
- 充電の際に、USB ハブ、USB スプリッター、USB Y ケーブル、携帯型充電器などの機器を使用しないでください。

## ② 開始



スマートフォンの Bluetooth® 機能をオンにします。次にアプリストアから CITIZEN CONNECTED app をダウンロードします。アプリを開き、画面の指示に従ってペアリングを始めます。ペアリング完了後は、スマートウォッチでチュートリアルを見ることができます。

- Apple および Apple ロゴは、米国およびその他の国における Apple Inc. の登録商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。
- Google Play は Google LLC の商標です。

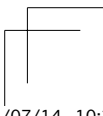
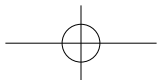
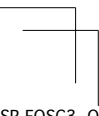
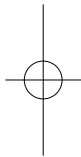
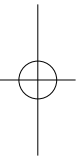
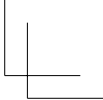
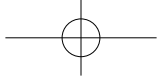
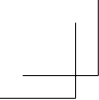
CITIZEN CONNECTED app は Android 8.0 以上 (Go バージョンを除く) または iOS 13.0 以上を搭載するスマートフォンに対応しています。国やプラットフォームによってご利用いただける機能が異なる場合があります。

その他の情報は <https://citizen.jp/support/guide/html/p991/p991.html> をご覧ください。

### ③ 血液酸素トラッキング

時計を腕の少し上に着用し、時計を手首の骨に押し付けないようにします。時計が手首に快適にフィットすることをご確認ください。時計をきつく締めすぎると血液循環が制限され、緩すぎると他の光が入り、測定に影響を与える可能性があります。指を開いたまま、平らな面に手を置きます。時計の裏側が肌に触れている必要があります。測定中は動かないようにし、時計との相互作用を避けてください。





SP-FQSG3