



USER GUIDE
Guide de l'utilisateur
دليل المستخدم

BEN HAMMER



Download the APP

1. Open your phone's camera or a QR code scanner.
2. Scan the QR code below.
3. Follow the link to the App Store or Google Play.
4. Download and install Da Fit.



Téléchargement de l'Application

1. Ouvrez l'appareil photo ou un lecteur de QR code sur votre téléphone.
2. Scannez le code QR.
3. Suivez le lien vers l'App Store ou Google Play.
4. Téléchargez et installez Da Fit.



تحميل التطبيق

1. افتح كاميرا الهاتف أو قارئ رمز الاستجابة السريعة (QR).
2. امسح رمز QR.
3. اتبع الرابط إلى App Store أو Google Play.
4. قم بتنزيل وتثبيت Da Fit.

Pairing

1. Turn on your phone's Bluetooth.
2. Open the Da Fit app.
3. On the Add Device page, select the BSW-N1 watch, or scan the QR code on the watch to connect.

Note

To find your device's MAC address, go to Settings > About > Version on the watch. This helps identify your device during pairing.

Once connected, you'll receive a notification on your phone for Bluetooth calling setup.

After login, data will sync automatically with Da Fit and remain stored locally on the watch for up to 3 days.

Appairage

1. Activez le Bluetooth de votre téléphone.
2. Ouvrez l'application Da Fit.
3. Sur la page Ajouter un appareil, sélectionnez la montre BSW-N1 ou scannez le QR code sur la montre pour vous connecter.

Remarque

Pour trouver l'adresse MAC de votre appareil, allez dans Paramètres > À propos > Version sur la montre. Cela aide à identifier votre appareil lors de l'appairage.

Une fois connecté, vous recevrez une notification sur votre téléphone pour configurer les appels Bluetooth.

Après la connexion, les données se synchronisent automatiquement avec Da Fit et restent stockées localement sur la montre pendant 3 jours maximum.

الإقران

1. قم بتشغيل البلوتوث على هاتفك.

2. افتح تطبيق Da Fit.

3. في صفحة إضافة جهاز، اختر الساعة BSW-N1 أو امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) الموجود على الساعة للاتصال.

ملاحظة

للعثور على عنوان MAC الخاص بجهازك، انتقل إلى الإعدادات < حول > الإصدار على الساعة. يساعد هذا في التعرف على جهازك أثناء الإقران.

بمجرد الاتصال، ستلقى إشعارًا على هاتفك لإعداد مكالمات البلوتوث.

بعد تسجيل الدخول، ستم مزامنة البيانات تلقائيًا مع Da Fit وتبقى مخزنة محليًا على الساعة لمدة تصل إلى 3 أيام.

Basic Operation

Power On / Off

Power On: Press and hold the side button for about 3 seconds until the logo appears.

Power Off: Press and hold the side button to open the power menu, then select "Power Off."

Home Screen & Navigation

Home Screen: Press the side button once to return to the home screen from any interface.

Swipe Up / Down: On the home screen or in a menu, swipe up or down to view notifications, status, or function lists.

Swipe Left / Right: On the home screen, swipe left or right to switch between widgets such as weather, heart rate, or activity data.

Charging

Use the included magnetic charging cable. Align the cable with the metal contacts on the back of the watch until it attaches magnetically and charging begins.

Fonctions de Base

Allumer / Éteindre

Mise sous tension: appuyez sur le bouton latéral et maintenez-le enfoncé pendant environ trois secondes jusqu'à ce que le logo apparaisse.

Mise hors tension: appuyez sur le bouton latéral et maintenez-le enfoncé pour accéder au menu d'alimentation, puis sélectionnez "Mise hors tension".

Écran d'Accueil & Navigation

Écran d'Accueil : Appuyez une fois sur le bouton latéral pour revenir à l'écran d'accueil.

Faire défiler Haut / Bas : Faites glisser vers le haut ou le bas pour voir les notifications, le statut ou les listes de fonctions.

Faire défiler Gauche / Droite : Faites glisser vers la gauche ou la droite pour changer de widget (météo, rythme cardiaque, activité, etc.).

Chargement

Utilisez le câble de charge magnétique fourni. Alignez-le avec les contacts métalliques au dos de la montre jusqu'à ce qu'il se fixe magnétiquement et que la charge commence.

الوظائف الأساسية

تشغيل / إيقاف التشغيل

تشغيل: اضغط مع الاستمرار على الزر الجانبي لمدة 3 ثوانٍ تقريبًا حتى يظهر الشعار.

إيقاف التشغيل: اضغط مع الاستمرار على الزر الجانبي لفتح قائمة الطاقة، ثم اختر "إيقاف التشغيل".

شاشة البداية والتنقل

شاشة البداية: اضغط مرة واحدة على الزر الجانبي للعودة إلى شاشة البداية.

التمرير لأعلى / لأسفل: اسحب لأعلى أو لأسفل لعرض الإشعارات والحالة وقوائم الوظائف.

التمرير لليسار / لليمين: اسحب لليسار أو لليمين للتنقل بين الأدوات المصغرة مثل الطقس، معدل ضربات القلب، أو بيانات النشاط.

الشحن

استخدم كابل الشحن المغناطيسي المرفق. ضع الكابل على الموصلات المعدنية خلف الساعة حتى يثبت مغناطيسيًا ويبدأ الشحن.

Heart Rate Monitoring

This watch supports automatic 24/7 heart rate tracking, as well as manual measurements at any time.

Automatic Monitoring

Enabled by default. View your daily heart rate chart and detailed data report in the Da Fit app.

Manual Measurement

Open the Heart Rate function on the watch.

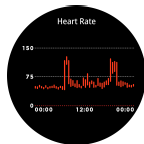
Wear the watch snugly on your wrist and remain still for a few moments.

Your real-time heart rate will appear on the screen.

Note

To save power, you can disable Automatic Monitoring in the Da Fit app.

For the most accurate results during exercise, ensure the band fits closely to your skin without being too tight.



Suivi du Rythme Cardiaque

Cette montre permet un suivi automatique 24h/24 du rythme cardiaque, ainsi que des mesures manuelles à tout moment.

Suivi Automatique

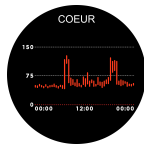
Activé par défaut. Consultez le graphique quotidien et le rapport détaillé dans l'application Da Fit.

Mesure Manuelle

Ouvrez la fonction Rythme Cardiaque sur la montre.

Portez la montre bien ajustée et restez immobile quelques instants.

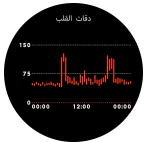
Votre rythme cardiaque en temps réel s'affichera à l'écran.



Remarque

Pour économiser la batterie, vous pouvez désactiver le suivi automatique dans l'application Da Fit.

Pour des résultats précis pendant l'exercice, assurez-vous que le bracelet est bien ajusté à votre poignet sans être trop serré.



مراقبة معدل ضربات القلب

تدعم الساعة تتبع معدل ضربات القلب تلقائيًا على مدار 24 ساعة، ويمكن أيضًا قياسه يدويًا في أي وقت.

التتبع التلقائي

مفعل افتراضيًا. يمكن عرض مخطط معدل ضربات القلب اليومي والتقرير التفصيلي في تطبيق Da Fit.

القياس اليدوي

افتح وظيفة معدل ضربات القلب على الساعة.

ارتد الساعة بشكل محكم على معصمك وابقِ ثابتًا لبضع ثوانٍ.

سيتم عرض معدل ضربات القلب في الوقت الفعلي على الشاشة.

ملاحظة

لتوفير الطاقة، يمكنك تعطيل التتبع التلقائي في تطبيق Da Fit.

للحصول على أدق النتائج أثناء التمرين، تأكد من أن السوار محكم على الجلد دون أن يكون ضيقًا جدًا.

Sleep Management

Wear the watch while you sleep to automatically track your sleep quality and stages.

Start Monitoring

No operation is required. Simply wear the watch to bed and ensure it has enough battery power.

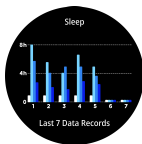
View Data

After waking up, sync the watch with the Da Fit app.

In the Sleep section of the app, you can view detailed analysis, including total sleep time, deep sleep, light sleep, REM sleep, and awake duration.

Tip

For complete and accurate data, wear the watch continuously throughout the night.



Gestion du Sommeil

Portez la montre pendant votre sommeil pour suivre automatiquement la qualité et les phases de votre sommeil.

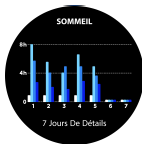
Démarrer le Suivi

Aucune action n'est nécessaire. Portez simplement la montre au lit et assurez-vous qu'elle dispose de suffisamment de batterie.

Consulter les Données

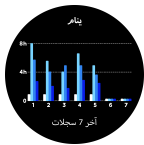
Après le réveil, synchronisez la montre avec l'application Da Fit.

Dans la section Sommeil, vous pouvez consulter une analyse détaillée : temps total de sommeil, sommeil profond, sommeil léger, sommeil paradoxal (REM) et durée d'éveil.



Conseil

Pour des données complètes et précises, portez la montre toute la nuit.



إدارة النوم

ارتد الساعة أثناء النوم لتتبع جودة النوم ومراحله تلقائيًا.

بدء التتبع

لا حاجة لأي عملية. فقط ارتد الساعة أثناء النوم وتأكد من شحنها بشكل كافٍ.

عرض البيانات

بعد الاستيقاظ، قم بمزامنة الساعة مع تطبيق Da Fit.

في قسم النوم، يمكنك عرض تحليل مفصل يشمل إجمالي مدة النوم، النوم العميق، النوم الخفيف، نوم حركة العين السريعة (REM)، ومدة اليقظة.

نصيحة

للحصول على بيانات دقيقة وكاملة، ارتد الساعة طوال الليل.

Activity & Workout

The watch supports multiple workout modes to help you record and track your training sessions.

Start a Workout

1. Tap the Workout or Exercise icon on the home screen.
2. Swipe left or right to select your activity type (e.g., Running, Cycling, Swimming, Fitness).
3. Tap Start to begin. The watch will record your workout data, including duration, distance, heart rate, and calories burned.

End a Workout

Press the side button or swipe the screen to end and save your workout session.

Data Sync

Workout records automatically sync to the Da Fit app, where you can view detailed data analysis and activity trends.

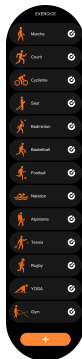
Activité & Entraînement

La montre propose plusieurs modes d'entraînement pour enregistrer et suivre vos sessions.

Démarrer un Entraînement

1. Appuyez sur l'icône Workout ou Exercice sur l'écran d'accueil.
2. Faites glisser vers la gauche ou la droite pour choisir le type d'activité (ex. : Course, Vélo, Natation, Fitness).
3. Appuyez sur Démarrer pour lancer l'entraînement. La montre enregistrera les données : durée, distance, fréquence cardiaque et calories brûlées.

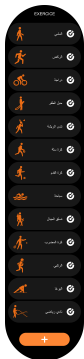
Terminer un Entraînement



Appuyez sur le bouton latéral ou faites glisser l'écran pour terminer et enregistrer la session.

Synchronisation des Données

Les enregistrements d'entraînement se synchronisent automatiquement avec l'application Da Fit, où vous pouvez consulter une analyse détaillée et les tendances d'activité.



النشاط والتمارين

تدعم الساعة عدة أوضاع للتمارين لتسجيل وتتبع جلسات التدريب الخاصة بك.

بدء التمرين

1. اضغط على أيقونة Workout أو Exercise على شاشة البداية.
2. اسحب لليساار أو لليمين لاختيار نوع النشاط (مثل: الجري، ركوب الدراجة، السباحة، اللياقة البدنية).
3. اضغط على Start للبدء. ستقوم الساعة بتسجيل بيانات التمرين، بما في ذلك المدة، المسافة، معدل ضربات القلب، والسرعات الحرارية المحروقة.

إنهاء التمرين

اضغط على الزر الجانبي أو اسحب الشاشة لإنهاء وحفظ جلسة التمرين.

مزامنة البيانات

يتم مزامنة سجلات التمرين تلقائيًا مع تطبيق Da Fit، حيث يمكنك عرض تحليل مفصل واتجاهات النشاط.

Alarms

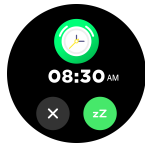
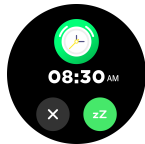
You can set alarms directly on the watch or via the Da Fit app, which will sync them to the watch.

Set via App (Recommended)

1. Open the app and go to Device or Alarm settings.
2. Add a new alarm, set the time and repeat schedule, then save.
3. The alarm will automatically sync to your watch.

Dismiss an Alarm

When the alarm rings, tap the screen or press the side button to stop it.



Alarme

Vous pouvez régler des alarmes directement sur la montre ou via l'application Da Fit, qui les synchronisera avec la montre.

Réglage via l'Application (Recommandé)

1. Ouvrez l'application et allez dans Paramètres > Appareil ou Alarme.
2. Ajoutez une nouvelle alarme, définissez l'heure et la répétition, puis enregistrez.
3. L'alarme se synchronisera automatiquement avec votre montre.

Désactiver une Alarme

Lorsque l'alarme sonne, appuyez sur l'écran ou le bouton latéral pour l'arrêter.

المنبه

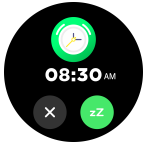
يمكنك ضبط المنبهات مباشرة على الساعة أو عبر تطبيق Da Fit، حيث ستتم مزامنتها مع الساعة.

الضبط عبر التطبيق (موصى به)

1. افتح التطبيق وانتقل إلى الإعدادات > الجهاز أو المنبه.
2. أضف منبهًا جديدًا، واضبط الوقت وموعد التكرار، ثم احفظه.
3. سيتم مزامنة المنبه تلقائيًا مع ساعتك.

إيقاف المنبه

عند رنين المنبه، اضغط على الشاشة أو الزر الجانبي لإيقافه.



Tips for Use

Water Resistance

The watch is splash-proof and sweat-proof. Suitable for workouts and rainy conditions.

Note: Do not swim or shower with the watch. Dry it thoroughly before wearing again.

Quick View

Raise your wrist to see the time or incoming messages for a few seconds. No tapping needed.

Language Selection

1. At first use or after reset, select your preferred language on the setup page.

2. Once connected to the Da Fit app, the watch will sync with your phone's language.

Note: Hausa is supported. If your phone does not support it, Hausa will display as the second default language.

Conseils d'Utilisation

Résistance à l'Eau

La montre est résistante aux éclaboussures et à la transpiration. Convient pour les entraînements et la pluie.

Remarque : Ne nagez pas et ne prenez pas de douche avec la montre. Séchez-la soigneusement avant de la remettre.

Affichage Rapide (Quick View)

Levez le poignet pour voir l'heure ou les messages entrants pendant quelques secondes. Aucun tapotement nécessaire.

Sélection de la Langue

1. Lors de la première utilisation ou après réinitialisation, choisissez votre langue préférée sur la page de configuration.

2. Une fois connectée à l'application Da Fit, la montre se synchronisera avec la langue de votre téléphone.

Remarque : Le haoussa est pris en charge. Si votre téléphone ne le prend pas en charge, le haoussa s'affichera comme deuxième langue par défaut.

نصائح للاستخدام

مقاومة الماء

الساعة مقاومة للعرق والرش. مناسبة للتمارين وفي أجواء معطرة.
ملاحظة: لا تستخدم الساعة أثناء السباحة أو الاستحمام. جفها جيدًا قبل ارتدائها مرة أخرى.

العرض السريع (Quick View)

ارفع معصمك لرؤية الوقت أو الرسائل الواردة لوضع ثوانٍ. لا حاجة للضغط على الشاشة.

اختيار اللغة

1. أثناء الاستخدام الأول أو بعد إعادة الضبط، اختر لغتك المفضلة في صفحة الإعداد.
 2. بمجرد الاتصال بتطبيق Da Fit، ستتم مزامنة الساعة مع لغة هاتفك.
- ملاحظة: تدعم الساعة لغة الهوسا. إذا لم يدعم هاتفك هذه اللغة، ستظهر كلغة افتراضية ثانية.

General Info & Specifications

Environmental Conditions

Operating temperature: -10°C to 50°C (14°F to 122°F)

Non-operating temperature: -20°C to 60°C (-4°F to 140°F)

Size

Fits wrists with a circumference of 14 to 19.5 cm (5.5 to 7.7 inches).

Disposal & Recycling

The consumer is responsible for proper disposal and recycling of the watch and accessories.

Do not discard the watch with regular household waste. It is considered electronic waste and should be taken to a local electronic equipment collection facility.

For more information, contact your local electronic waste authority or the retailer where the product was purchased.

Informations Générales & Spécifications

Conditions Environnementales

Température de fonctionnement : -10°C à 50°C (14°F à 122°F)

Température hors fonctionnement : -20°C à 60°C (-4°F à 140°F)

Taille

Convient aux poignets de 14 à 19,5 cm de circonférence (5,5 à 7,7 pouces)

Élimination & Recyclage

L'élimination et le recyclage appropriés de la montre et des accessoires sont de la responsabilité du consommateur.

Ne jetez pas la montre avec les déchets ménagers. Il s'agit de déchets électroniques et elle doit être déposée dans un centre de collecte local d'équipements électroniques.

Pour plus d'informations, contactez l'autorité locale de gestion des déchets électroniques ou le détaillant auprès duquel le produit a été acheté.

معلومات عامة والمواصفات

الظروف البيئية

درجة حرارة التشغيل: -10°C إلى 50°C (14°F إلى 122°F)

درجة حرارة عدم التشغيل: -20°C إلى 60°C (-4°F إلى 140°F)

الحجم

تناسب المعصم ذو محيط 14-19.5 سم (5.5-7.7 بوصة)

التخلص وإعادة التدوير

التخلص السليم وإعادة تدوير الساعة والإكسسوارات المصاحبة هي مسؤولية المستهلك.

لا تطرح الساعة مع النفايات المنزلية العادية، فهي تعتبر نفايات إلكترونية ويجب تسليمها إلى مركز جمع الأجهزة الإلكترونية المحلي.

لمزيد من المعلومات، اتصل بالجهة المحلية المختصة بإدارة النفايات الإلكترونية أو بالبائع الذي تم شراء المنتج منه.

Caution

Battery Safety

Risk of explosion if the battery is replaced with the wrong type. Dispose of used batteries according to local regulations.

Do not dispose of batteries in fire, a hot oven, or crush/cut them, as this may cause explosion.

Do not expose batteries to extremely high temperatures, which may cause explosion or leakage of flammable liquids or gases.

Do not subject batteries to extremely low air pressure, which may cause explosion or leakage of flammable liquids or gases.

Operating Temperature (With Adapter)

5°C to 40°C (41°F to 104°F)

Précaution

Sécurité de la Batterie

Risque d'explosion si la batterie est remplacée par un type incorrect. Éliminez les batteries usagées conformément aux réglementations locales.

Ne jetez pas les batteries dans le feu, un four chaud, et ne les écrasez ni ne les coupez, cela peut provoquer une explosion.

N'exposez pas les batteries à des températures extrêmement élevées, ce qui peut provoquer une explosion ou une fuite de liquides ou gaz inflammables.

Ne soumettez pas les batteries à une pression atmosphérique extrêmement basse, ce qui peut provoquer une explosion ou une fuite de liquides ou gaz inflammables.

Température de Fonctionnement (Avec Adaptateur)

5°C à 40°C (41°F à 104°F)

تحذير - سلامة البطارية

خطر الانفجار إذا تم استبدال البطارية بنوع خاطئ. تخلص من البطاريات المستعملة وفقاً للوائح المحلية.

لا ترمِ البطاريات في النار أو الفرن الساخن، ولا تسحقها أو تقطعها، فقد يتسبب ذلك في الانفجار. لا تعرض البطاريات لدرجات حرارة مرتفعة جدًا، فقد يؤدي ذلك إلى الانفجار أو تسرب السوائل أو الغازات القابلة للاشتعال.

لا تعرض البطاريات لضغط جوي منخفض جدًا، فقد يؤدي ذلك إلى الانفجار أو تسرب السوائل أو الغازات القابلة للاشتعال.

درجة حرارة التشغيل (مع المحول)

5°C إلى 40°C (41°F إلى 104°F)

RF Specifications

Operating Frequency

BT 2402–2480 MHz (TX/RX)

Maximum Transmit Power

BT (EIRP) 0.87 dBm, BLE 0.78 dBm

Spécifications RF

Fréquence de Fonctionnement

BT 2402–2480 MHz (TX/RX)

Puissance Maximale d'Émission

BT (EIRP) 0,87 dBm, BLE 0,78 dBm

مواصفات RF

تردد التشغيل

BT 2402–2480 ميجاهرتز (TX/RX)

أقصى قدرة إرسال

BT (EIRP) 0.87 ديسيبل ميلي وات، BLE 0.78 ديسيبل ميلي وات

EU Declaration of Conformity

The full text of the EU Declaration of Conformity is available online: www.benaiot.com

Déclaration de Conformité UE

Le texte complet de la Déclaration de Conformité UE est disponible en ligne : www.benaiot.com

إعلان الامتثال للاتحاد الأوروبي

النص الكامل لإعلان الامتثال للاتحاد الأوروبي متاح على الإنترنت: www.benaiot.com



Warranty

This product is covered by a 12-month limited warranty from the date of purchase.

Scope of Warranty

The warranty covers defects in materials or workmanship under normal use.

During the warranty period, the company will repair or replace the product (or parts) free of charge.

Exclusions

- Damage caused by improper use, accident, or unauthorized disassembly or repair.
- Normal wear and tear (including battery aging and cosmetic damage).
- Damage due to liquid exposure, fire, or external impact.

Warranty Service

To request warranty service, please contact your local dealer or retailer with proof of purchase and product details. BEN reserves the right to determine whether the product is eligible for warranty repair or replacement.

Garantie

Ce produit est couvert par une garantie limitée de 12 mois à compter de la date d'achat.

Champ d'Application de la Garantie

La garantie couvre les défauts de matériaux ou de fabrication dans le cadre d'une utilisation normale.

Pendant la période de garantie, l'entreprise réparera ou remplacera gratuitement le produit (ou les pièces défectueuses).

Exclusions

- Les dommages causés par une mauvaise utilisation, un accident ou un démontage/réparation non autorisé.

- L'usure normale (y compris le vieillissement de la batterie et les dommages esthétiques).
- Les dommages dus à une exposition à des liquides, à un incendie ou à un choc externe.

Service de Garantie

Pour demander un service de garantie, veuillez contacter votre revendeur ou distributeur local avec la preuve d'achat et les détails du produit. BEN se réserve le droit de déterminer si le produit est éligible à une réparation ou un remplacement sous garantie.

الضمان

يشمل هذا المنتج ضمانًا محدودًا لمدة 12 شهرًا من تاريخ الشراء.

نطاق الضمان

يغطي الضمان العيوب في المواد أو التصنيع أثناء الاستخدام العادي. خلال فترة الضمان، ستقوم الشركة بإصلاح المنتج أو استبداله (أو الأجزاء المتضررة) مجانًا.

الاستثناءات

- الأضرار الناتجة عن سوء الاستخدام، أو الحوادث، أو التفكيك أو الإصلاح غير المصرح به.
- التآكل الطبيعي (بما في ذلك تقادم البطارية والأضرار الشكلية).
- الأضرار الناتجة عن التعرض للسوائل، أو الحريق، أو الصدمات الخارجية.

خدمة الضمان

لطلب خدمة الضمان، يُرجى الاتصال بالموزع أو البائع المحلي لديك مع تقديم إثبات الشراء وتفاصيل المنتج. تحتفظ شركة BEN بالحق في تحديد ما إذا كان المنتج مؤهلاً للإصلاح أو الاستبدال بموجب الضمان.

Shenzhen BEN Intelligent Co., Ltd.

B01, Fubao Logistic Building
No.1 Taohua Road, Futian Free Trade Zone
Futian District, Shenzhen 518000

service@benaiot.com



www.benaiot.com

© 2025 BEN. All Rights Reserved.

Translator

Organization

Shenzhen Inlion Translation Co., Ltd.

Address

Room 1912, Sunshine Golf Building, 7008 Shennan Boulevard, Donghai Community, Xiangmihu Subdistrict, Futian District, Shenzhen, China

Service Hotline

4008-183-111*8025

Shenzhen Office

0755-82125073

B≡ING MORE