

АЗБУКА

технических средств реабилитации.
Средства повышения качества жизни

Мы уже писали об опыте использования палок для "скандинавской ходьбы". И о том, как облегчить поиск человека, если он потерялся, используя смартфон как аварийный GPS-маячок. Сегодня расскажем о контроле Вашей безопасности и здоровья, например, при занятии ходьбой. Для этого ваш смартфон можно дополнить бесплатными приложениями, либо купить умные часы. Интернет-ссылки, упомянутые в тексте, удобно открывать с сайта газеты по адресу www.invamagazine.ru/tsr/smartwatch.

Как объяснить, где я и как меня найти с помощью смартфона

Наверное, каждому читателю приходилось объяснять по телефону, где он находится и как его найти: на какой остановке, у какого входа метро, "под какой сосной". Помните популярный шлягер начала XX века: «Мы оба были: "Я у аптеки!", "А я в кино искала вас!...»». Как правило, молодёжь решает проблему с помощью сервисов сотовых операторов или соцсетей, например используя приложение Google Plus «Друзья на карте». Но как вам самостоятельно передать близким ваши координаты? Ведь приближается лето, а с ним и частые прогулки.

По статистике, если человек ушел и потерялся один раз – скорее всего, это будет повториться. Типичная ситуация: "В первый раз 68-летняя женщина пропала 1 октября, ее нашли около полуночи в тот же день в районе деревни Двор-Жары. Несмотря на это, через три дня она опять направляется одна в лес. 4 октября пенсионерка по телефону сообщила, что заблудилась в том же лесу, опять в районе деревни Двор-Жары. Связь с потерявшейся женщиной поисковики поддерживали по мобильному».

Чтобы самостоятельно передать близким ваши координаты, заранее включите в смартфоне «Высокую точность» определения местоположения, а в настройках встроенной фотокамеры смартфона включите «Геометки». Да, это ускоряет разряд аккумулятора смартфона, приходится носить с собой на прогулках второй заряженный аккумулятор, а в поездках – небольшой внешний аккумулятор. Груз невелик, а может спасти жизнь. Заряженный телефон – главное средство спасения. Установите на смартфон приложения для отправки электронной почты и GPS-координат.

Если интернет доступен – я могу сфотографировать местность, открыть сделанный снимок, выбрать в меню «Показать на карте», и посмотреть – где я. Снимок укажет мне моё местоположение с точностью до нескольких десятков метров.

Или я могу через меню «Поделиться» отправить снимок на

считались шпионской техникой. А весной 2018 года неожиданно (и для меня, автора этой публикации) появились в российских супермаркетах по цене 999 рублей. Что изменилось? С января 2018 года поменялось законодательство.

И цены упали. Через российские интернет-магазины такие часы можно заказать по цене 450 рублей, но если нужной модели не окажется на Московском складе, посылку из Китая придётся ждать до меся-

например в «Заботу» zabota.pnov.ru. Или попросите внуков/соседей/продавцов помочь вам с выбором и настройками. Это проще, чем кажется. И близким будет спокойнее за вас.

Чего ждать от покупки «умных часов» с GPS и какие параметры в них особо важны?

Точность определения местоположения не будет превышать пяти метров на открытом

ды для составления маршрута. Тогда на экране отображается карта и подсказки навигатора.

Чтобы внук или дедушка не потерялись в людных местах (в торговом центре, в метро, в парке) нужен режим сопровождения при включённом на умных часах модуле Bluetooth. Тогда смартфон предупредит, если умные часы удалились более чем на 15-20 метров. Это проще, чем через администратора давать объявления «Вас ожидают у фонтана».

Жизненно необходима кнопка SOS (тревожная кнопка): пятисекундное нажатие на неё позволяет отправить SMS-сообщение с координатами места, или позвонить на заранее заданные телефонные номера.

Важно! Выбирать модели нужно под наши стандарты. Многие «умные часы» передают голос и данные только в режиме 2G. То есть будут работать не во всех наших сотовых сетях. Подробности уточняйте заранее у своего сотового оператора. Полезна поддержка 3G и 4G для использования интернет-сервисов. «Умные часы» со своим слотом для sim-карты могут выходить в интернет аналогично смартфону.

Не менее важно! Перед установкой SIM-карты PIN код должен быть отключен. Язык интерфейса и возможность работать с кириллицей важно уточнять при покупке. Иначе сообщения на русском языке прочесть не получится.

Ну а теперь несколько слов о голосовом вызове команд и задач. Если система распознаёт русский язык, на входящие SMS ответы вы сможете диктовать, не доставая смартфон. Можно установить голосовые команды. «Карта» откроет «Google Карты», «Пульс» откроет приложение «Пульс» и так далее.

И конечно, при выборе важно учесть внешний вид часов. Спортивные часы с пульсометром большие и тяжёлые, на женской руке выглядят громоздкими, в рукав одежды не влезают, давят на руку. Если ширина корпуса 5,5 сантиметра – края могут «повиснуть» вокруг запястья.

Учтите, что вес умных часов 70 граммов и больше. Ваша рука не устанет носить их целый день? Для сравнения, вес некоторых фитнес-браслетов всего 7,5 грамма. Перед покупкой лучше примерить хотя бы похожие модели. Важная «мелочь» – гипоаллергенный материал корпуса. Если ремешок плотно обхватывает руку, кожа потеет. Кожаный выглядит серьезнее, с силиконовым удобнее заниматься спортом.

На сегодня это всё. В следующем номере газеты расскажем о контроле здоровья и физических нагрузок в поездке и на даче. До встречи в следующем выпуске "Азбуки Технических Средств Реабилитации - Средства повышения качества жизни". Попробуйте прогуляться с палками, рюкзаком, смартфоном и обязательно напишите нам: а вам удобно?

**Ведущий рубрики
Андрей АНИСИМОВ**

Контроль безопасности и здоровья на прогулках

заранее выбранную электронную почту. Этому тоже нужно научиться заранее.

Способ работает и в городе, и в лесу, потому что вместе со снимком придут GPS-координаты. Посмотреть их можно в «Свойствах снимка» в разделе «Информация EXIF».

Если интернет не работает, а телефонная связь есть, я могу открыть приложение «Инструменты GPS» или аналогичное, позвонить близким и продиктовать точные географические координаты того места, где я стою. Помощнику останется только записать их в навигатор авто и приехать за мной.

«Умные часы» с GPS навигатором и кнопкой SOS



Если управление фотокамерой смартфона для вас кажется слишком сложным, приобретите «Умные часы» с GPS навигатором и кнопкой SOS. Настройте их, регулярно заряжайте аккумулятор и не выходите без них из дома. В случае опасности с их помощью можно позвонить близким и отправить ваши координаты нажав кнопку SOS.

Умные часы похожи на смартфон с маленьким экраном, но приложения на них обычно не поставит, что купили – тем и пользуйтесь. Возможности зависят от конкретной модели. Часы для детей и пожилых людей выглядят совсем не так, как часы для женщин. И возможности у них другие, для пожилых и детей, например, важна простота управления.

Умные часы мелькали в рекламе с 2010 года. Ассоциировались с Джеймсом Бондом и



ца. И потом ещё на почте России очередь стоять.

Моделей в продаже очень много. Чтобы сделать оптимальный выбор smart watch, перед покупкой почитайте о достоинствах и сопутствующих недостатках носимых гаджетов. И главное, запишите на лист бумаги несколько причин

«Зачем мне умные часы?».

Я сам выбираю себе модель, чтобы отвечать на звонки, не доставая смартфон из кармана. Если же вам важнее фитнес-функции (шагомер, пульсометр и так далее), возможно, стоит сначала оценить преимущества фитнес-браслетов, они меньше и легче.

Особое внимание при выборе нужно обратить на несколько аспектов. На время автономной работы, на защиту от влаги, пыли, ударов и падений, на правовые и технические тонкости. Ссылки на обзоры и значение некоторых терминов я собрал на странице нашего сайта www.invamagazine.ru/tsr/smartwatch.

Если перечисленные технические термины уже пугают вас или вы пока не умеете самостоятельно настроить свой смартфон – запишитесь на курсы,

пространстве, а в городе между высотными зданиями и в самих зданиях падает до 20 метров.

Желательно, чтобы «Умные часы» поддерживали американский GPS и российский ГЛОНАСС, а без интернета работала офф-лайн навигация.

Должны работать технологии определения местонахождения: GPS (спутниковая), GSM/A-GPS, LBS (по сотовым вышкам), Wi-Fi (через точки доступа повышает точность в зданиях).

GPS-приёмник в умных часах может работать без подключения к смартфону, фиксируя скорость и пройденное расстояние. При первом включении может потребоваться выйти на улицу, чтобы система точнее работала со спутниками.

В часах желательны функции «цифровой компас» и навигация по карте. Не дадут заблудиться функции возврата на начальную точку маршрута и определение местоположения в реальном времени.

Желательна возможность составлять маршрут пути и настраивать геозоны. Настройка безопасных зон (гео-ограда, геозабор, Geo Fence) позволит вашим близким получать уведомления, если к примеру, вы отошли незапланированно далеко от дома или сбились с заранее проложенного маршрута. Уведомления возможны через SMS, мобильное приложение или сайт.

Полезны голосовые коман-