

hama[®]

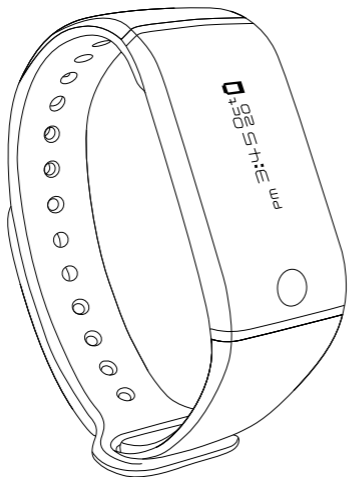
THE SMART SOLUTION

00014160

Activity Tracker with Heart Rate Monitor

Activity-Tracker

mit Pulsmesser



Operating Instructions

GB

Bedienungsanleitung

D

Mode d'emploi

F

Руководство по эксплуатации

RUS

Instrukcja obsługi

PL

Használati útmutató

H

Návod k použití

CZ

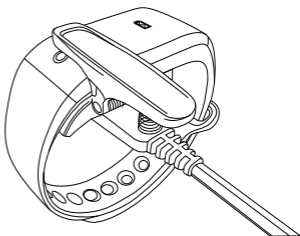
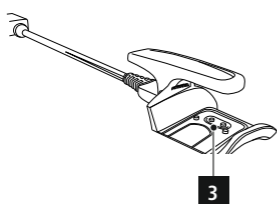
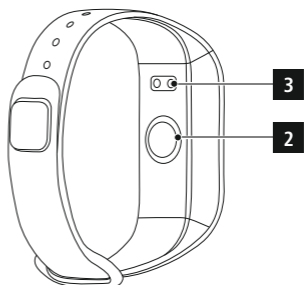
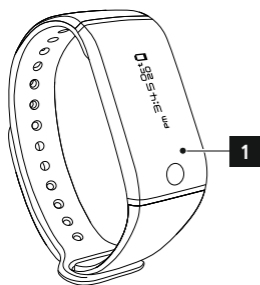
Návod na použitie

SK

Kullanma kılavuzu

TR














Controls and Displays

1. Operating button
2. Heart rate monitor
3. Charging contact

Display icons:

	Pedometer
	Heart rate (pulse)
	Calories burned
	Distance covered
	Activity duration
	Progress bar: How close are you to reaching the goal you have set yourself?
	Mood barometer: the activity tracker's satisfaction with your progress
	Inactivity alarm
	Alarm
	'Remote release' mode (for your smartphone camera via <i>Bluetooth</i> ®)
	'Music control' mode
	Telephone search
	Sleep mode

Thank you for choosing a Hama product.

Take your time and read the following instructions and information completely. Please keep these instructions in a safe place for future reference. If you sell the device, please pass these operating instructions on to the new owner.

Your new activity tracker is an ideal companion for a healthy lifestyle, and motivates you to keep active throughout the day. Besides displaying the time and date, it gathers data on number of steps taken, your heart rate and the calories burned. The *Bluetooth*® wireless connection to your smartphone enables you to document the data in the corresponding app, and continually track your progress. Here you can see when you reached your personal fitness goal!

1. Explanation of Warning Symbols and Notes



Warning

This symbol is used to indicate safety instructions or to draw your attention to specific hazards and risks.



Note

This symbol is used to indicate additional information or important notes.

2. Package Contents

- Activity tracker with pulse monitor
- 1 USB charging cable with clip
- These operating instructions

3. Safety Notes

- The product is intended for private, non-commercial use only.
- Use the product for its intended purpose only.
- Do not use the product in the immediate vicinity of heaters or other heat sources or in direct sunlight.
- Keep this product, as all electrical products, out of the reach of children!
- Do not drop the product and do not expose it to any major shocks.
- Do not operate the product outside the power limits given in the specifications.
- Do not allow yourself to be distracted by the product, for example when driving a vehicle or operating sports equipment. Always pay attention to the surrounding traffic and your environment.
- Since the battery is integrated and cannot be removed, you will need to dispose of the product as a whole. Do this in compliance with the legal requirements.
- Consult your doctor before starting an exercise programme.
- Always be aware of your body's response when you exercise, and speak to your doctor in an emergency.
- Consult your doctor if you have a medical condition and wish to use the product.
- This is a consumer product, not a medical device. Hence, it is not intended for the diagnosis, therapy, cure or prevention of illnesses.
- Prolonged contact with the skin can lead to skin irritations and allergies. Consult a doctor if symptoms persist.
- This product is not a toy. It contains small parts that can be a choking hazard if swallowed.
- Do not open the device or continue to operate it if it becomes damaged.
- Dispose of packaging material immediately according to locally applicable regulations.
- Do not modify the product in any way. Doing so voids the warranty.



Warning – pacemaker

This product generates magnetic fields. Persons with a pacemaker should consult a doctor before using the product, as the pacemakers proper function could be affected.



Note – Air travel

- This product continuously transmits wireless signals. Note that carrying and operation of wireless transmitters is prohibited during certain phases of air travel (e.g. take-off and landing) for safety reasons.
 - Consult with the airline before taking your activity tracker on a plane. If you are not sure, leave the product at home.
-



Warning – battery

- The product is operated with a lithium polymer rechargeable battery.
- Only use suitable charging devices or USB connections for charging.
- As a rule, do not use charging devices or USB connections that are defective and do not try to repair them yourself.
- Do not overcharge the product or allow the battery to completely discharge.
- Avoid storing, charging or using batteries in extreme temperatures.
- When stored over a long period of time, batteries should be charged regularly (at least every three months).

4. First steps with the activity tracker

4.1 Charging

- Fully charge your activity tracker before using it for the first time.
- Connect the charging cable to a free USB port on your computer or to a USB charger and to the charging contact [3] of the activity tracker.



Note

- It takes about 60–90 minutes to fully charge the battery. When FULL is shown on the activity tracker's display, charging is complete and you can remove the charging cable.



Note – Battery life

After a full charge, the battery life will vary according to use:

- Without use of the heart rate measurement function » approximately two weeks
- Use of the heart rate measurement function for approximately one hour per day » approximately one week
- Continual recording and use of the heart rate measurement function » approximately eight hours

4.2 Putting on and switching on the activity tracker

- Put the activity tracker around your wrist and fasten it with the clasp.
- Make sure that the activity tracker fits correctly – not too tight or too loose.

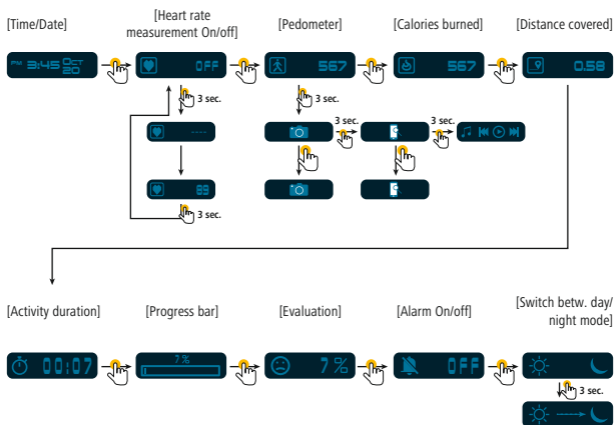


Note

- The position of the activity tracker on your wrist is insignificant as far as the functions are concerned.
- The activity tracker can be worn on either wrist. Similarly, it can be attached above or below the wrist.
- You can adjust the alignment of the display according to the way you wear the activity tracker (see Chapter 6.4.3).

4.3 Operation – menu structure

- Press the operating button (1) to switch between the displays in the order shown here.
- To access the submenus, press and hold the operating button (1) for 3 seconds (see diagram below).



Note

- This graphic provides an overview of all menu items that can be displayed on the activity tracker. The order of display is the default order set at the factory.
- Menu items that are not needed can be hidden using settings in the app – see 6.4.6 *Display settings*.

5. Setting up the activity tracker

5.1 Downloading the HR Fitness Tracker app



Note

The following operating systems are supported:

- iOS 7.0 or higher
- Android 4.3 or higher

- Open the iTunes App Store or Google Play Store on your smartphone.
- Use the search function to find the HR Fitness Tracker app.
- Download the app in the usual way and install it on your smartphone. To do this, follow the instructions on your smartphone.

5.2 Pairing the activity tracker with your smartphone



Note

In order for your activity tracker to display calls, SMS and WhatsApp messages, you need to enable the push mode for messages in your smartphone's settings.

Android mobile devices

- Make sure that the *Bluetooth*[®] function of your smartphone and your activity tracker are switched on.
- Start the app on your smartphone and enter your personal details. Tap [Apply].
- Using the menu at the upper-right edge of the screen, tap [Connect to Wristband].
- Now select your activity tracker, namely '338852 HR Fitness Tracker'. To start the connection to the app, tap [Connect Device].
- If your activity tracker does not appear in the list, update the list by tapping [Update].
- If the connection was successful, the activity tracker will vibrate twice, display the current time as well as a tick symbol.
- The activity tracker is now connected to the app and transmits the data to your smartphone.
- Finally, specify your personal settings in the app by opening the activity tracker using the menu.

Apple mobile devices

- Make sure that the *Bluetooth*[®] function of your smartphone and your activity tracker are switched on.
- Start the app on your smartphone and enter your personal details. Tap [Confirm].
- Now select your activity tracker, namely '338852 HR Fitness Tracker'.
- If your activity tracker does not appear in the list, update the list by dragging the screen down.
- Confirm the subsequent pairing query on your smartphone with [Pair].
- If the connection was successful, the activity tracker will vibrate twice, display the current time as well as a tick symbol.
- The activity tracker is now connected to the app and transmits the data to your smartphone.
- Finally, specify your personal settings in the app by opening the activity tracker using the menu.

6. Use of the app



Note

- Support for certain functions may vary depending on your terminal device.
- For more information, please refer to the operating instructions of your terminal device.
- Android only (6.0 onwards): During app setup, you will be asked by the operating system whether the app may send you messages to the activity tracker and access functions of your terminal device (see Chapter 7). You must at least enable access to your device's location, as otherwise Android generally does not allow the connection to the activity tracker.

6.1 Setting personal data

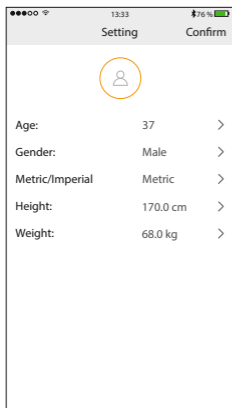
- When setting up the activity tracker for the first time, select whether your values should be displayed in metric units (metre, kilogram) or imperial units (foot, pound).
- Select the [Setting] (iOS) or [Personal Details] (Android) menu item and enter your personal data, such as age, gender, size and weight.
- Add your name and a profile picture if desired.
- Select the menu item you require by tapping it. A submenu then opens, in which you can make the settings.



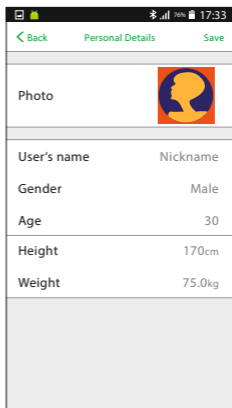
Note – User name with iOS

- If you use an iOS device, you change your user name in the User Info (see Chapter 6.3.1).
-

iOS:



Android:



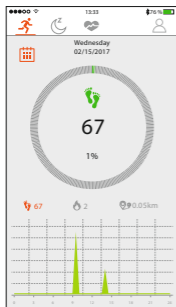
6.2 Displays in the main menu

6.2.1 Activity mode

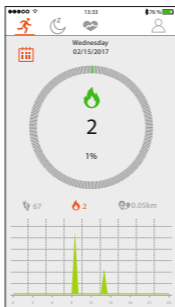
The main menu shows you the following information:

iOS:

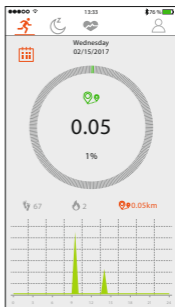
Steps taken



Calories burned

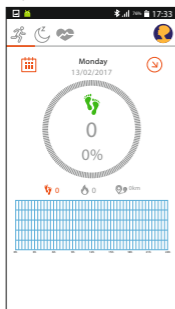


Distance covered

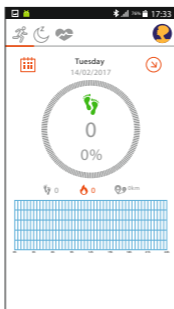


Android:

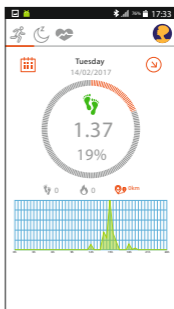
Steps taken







Calories burned





Distance covered



By selecting the  menu item, you can see how many steps you have taken . You can switch to the views for burned calories  and distance covered  by tapping the respective icons.

Whether you are on target to achieve your daily goal is shown in the respective menu item. You can specify your daily target in the advanced settings (see Chapter 6.4.1).

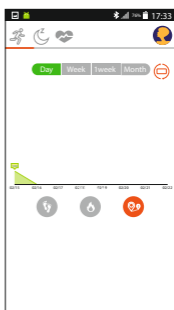
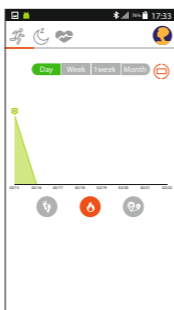
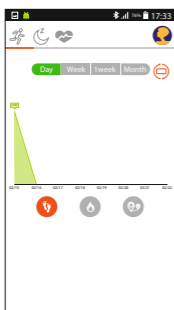
6.2.2 Overview of daily/weekly/monthly success

- Move the main menu screen up to access a graphical representation of your exercise success.
- Press **[+]** (iOS) or **[1Week]/[1Week]/[Month]** (Android) to switch the time interval of the display.
- Move the display to the left or right to change the calendar week/weeks/months of the display.
- Tap  (iOS) /  (Android) to switch to a detailed overview of your success.

iOS:



Android:



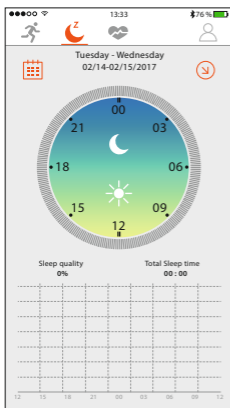
6.2.3 Sleep mode

- Tap the sleep icon [Z] in the menu of the day display to access the display of your sleep pattern.
- This display provides a graphical evaluation of your sleep quality on the selected day.
- The following colours are used for your sleep evaluation:

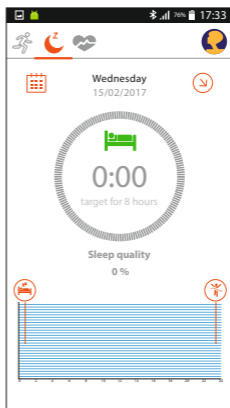
Green	Deep sleep
Blue	Light sleep

Yellow	Very light sleep
Red	Awake phase

iOS:

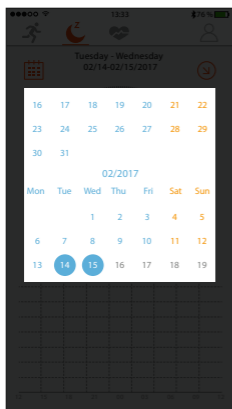


Android:

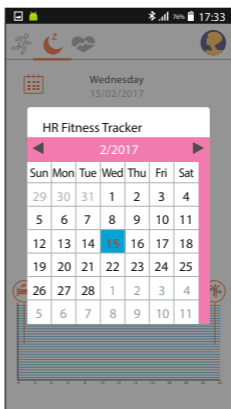


- Move the display to the left or right to change the day.
- Tap [🔄] to get to the current day.
- Alternatively, you can tap the calendar icon [📅] to select a day for the display of your sleep pattern.
- Sleep data is stored and retrievable only for the days highlighted in blue.

iOS:



Android:



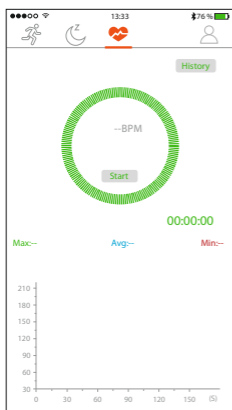
6.2.4 Recording a heart rate measurement



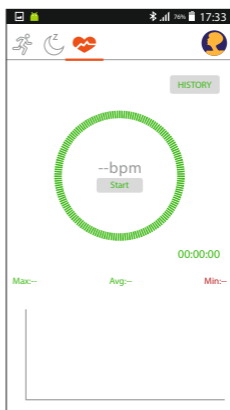
Note

- Enable the heart rate measurement directly on the activity tracker and enable **Auto Heart Rate Detection** in the app, in order to use this function.
 - Please note that heart rate data saving [History] is not possible without active *Bluetooth*® connection during the time of heart rate logging.
 - Note the menu structure (see Chapter 4.3) and/or the advanced settings (see Chapter 6.4.9).
- Tap the heart rate icon [❤️] in the menu of the day display to access the heart rate measurement.
 - To start recording the heart rate measurement, tap [Start].
The activity tracker begins to record your heart rate.

iOS:

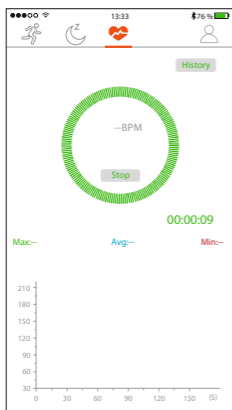


Android:

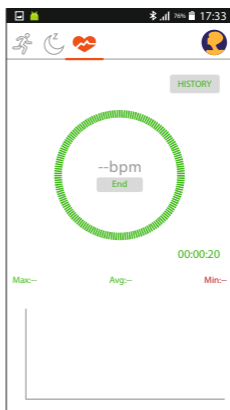


- To stop the recording, tap **[Stop]** (iOS) or **[End]** (Android).

iOS:



Android:

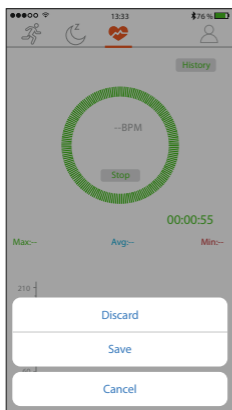




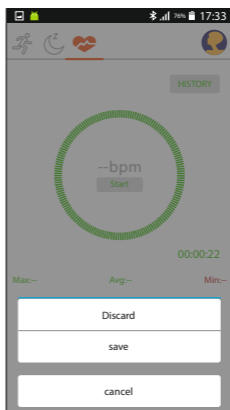
Note

- To conserve your battery, the activity tracker vibrates repeatedly to remind you to switch off the heart rate measurement function.
 - The reminder ends as soon as you set the heart rate measurement on your activity tracker to **OFF** (see Chapter 4.3) and disable **Auto Heart Rate Detection** the app (see Chapter 6.4.9).
- In the advanced settings (see Chapter 6.4.9), you can specify time intervals in which the activity tracker is to automatically record your heart rate.
- In both cases, you can save the measured value in your history or discard it. Alternatively, you can choose to automatically save all captured data. For this purpose, enable **[Auto Heart Rate Data Saving]** (see Chapter 6.4.9):

iOS:

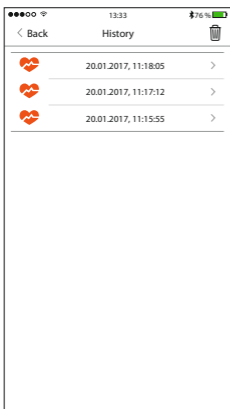


Android:

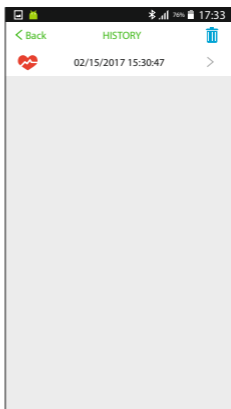


- By tapping **[History]** (iOS) or **[History]** (Android), you get a list of times at which a heart rate measurement has already been performed:

iOS:

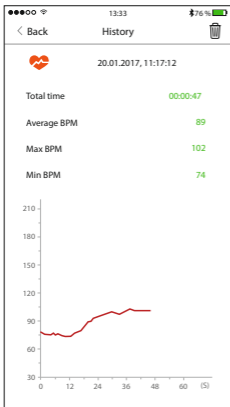


Android:

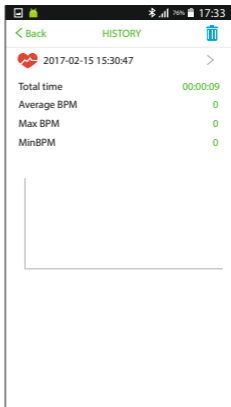


- If you select an individual measurement directly by tapping, you get a detailed evaluation of your respective heart rate measurement:

iOS:



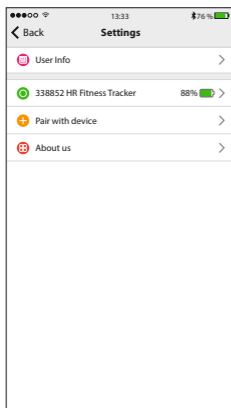
Android:



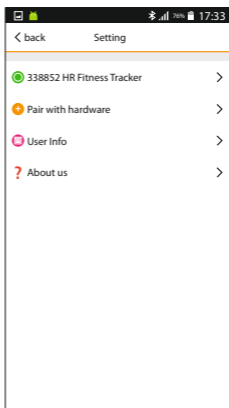
6.3 Settings

Tapping your profile picture will open the **Setting** (iOS) or **Setting** (Android) submenu:

iOS:



Android:



6.3.1 User Info

Select **[User Info]** (iOS) or **[User Info]** (Android) to edit your personal profile data.

6.3.2 338852 HR Fitness Tracker

This menu item displays the connection to your activity tracker. Tapping the menu item will take you to the advanced settings (see Chapter 6.4).

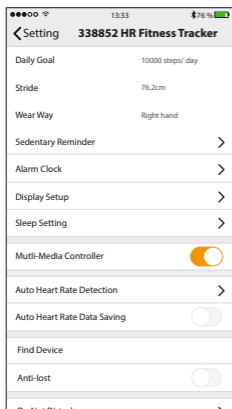
6.3.3 Pair with device/Pair with hardware

By selecting **[Pair with device/Pair with hardware]**, you can initiate pairing with the activity tracker again if pairing was not automatically restored.

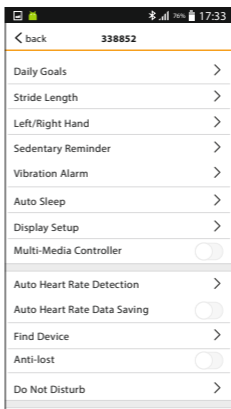
6.4 Advanced settings

Select [338852 HR Fitness Tracker] to access the advanced settings:

iOS:



Android:



6.4.1 Daily Goal/Daily Goals

- Select the [Daily Goal/Daily Goals] menu item. Here you can specify the number of steps you are aiming for each day (daily step goal).
- Save your setting by tapping [Confirm]. The activity tracker vibrates twice to confirm your change.
- This data is used to calculate the achieved percentage in your main menu.

6.4.2 Stride/Stride Length

- Set your personal stride length under the [Stride/Stride Length] menu item.
- Save your setting by tapping [Confirm]. The activity tracker vibrates twice to confirm your change.
- This data is needed to calculate the distance covered based on your steps taken.

6.4.3 Wear Way/ Left/Right Hand

- Tap [Wear Way] (iOS) or [Left/Right Hand] (Android) to open a submenu, in which you select the arm on which you wear your activity tracker.
- The activity tracker vibrates twice to confirm your change.
- If necessary, the display on the activity tracker is rotated 180 degrees and adjusted according to the way you wear the device.

6.4.4 Sedentary Reminder

- Select [Sedentary Reminder] (iOS) or [Sedentary Reminder] (Android) if you would like your inactivity tracker to alert you when you are inactive for too long.
- You can specify an inactivity duration and the start and end time of monitoring.
- Save your change by tapping [Save]. The activity tracker vibrates twice to confirm your change.

6.4.5 Vibration alarm

- Tap **[Alarm Clock]** (iOS) or **[Vibration Alarm]** (Android).

iOS:

- Tapping **[+]** allows you to add an alarm.
- A submenu opens, in which you set the desired time, the name of the alarm and the type of repeat.
- Save the alarm by tapping **[Save]**. The activity tracker vibrates twice to confirm your change.

Android:

- Select one of the pre-installed events and enable it by tapping.
 - You adjust the selected event under the **Details** menu item.
 - Tap the time, to change the time of the event.
 - Confirm by tapping **[OK]**.
 - Tap **Repeat** to specify the days on which you would like to be reminded.
 - Confirm by tapping **[Determine]**.
 - Save the alarm by tapping **[Save]**. The activity tracker vibrates twice to confirm your change.
-
- The activity tracker will vibrate at the specified time.
 - Disable the alarm by pressing the operating button (1).

6.4.6 Display Setup

- Select **[Display Setup]**. Here you adjust the activity tracker by selecting which menu items will be displayed.
- Complete the configuration process by tapping **[Save]**. The activity tracker vibrates twice to confirm your change.

6.4.7 Sleep Setting / Auto Sleep

- Select **[Sleep Setting]** or **[Auto Sleep]**.
- If you turn on auto sleep, a submenu opens in which you can specify your sleep time and a sleep reminder.
- It is likewise possible to enter a mid-day sleep time and reminder.
- Furthermore, you can enter your personal sleep goal.
- Complete the configuration process by tapping **[Save]**. The activity tracker vibrates twice to confirm your change.

6.4.8 Multi-Media Controller

- Enable **[Multi-Media Controller]** to extend the range of functions of your activity tracker.
- Only then is it possible to use the activity tracker as a remote release for your smartphone camera or to control music.
- If you want to use the Anti-lost function (see Chapter 6.4.11), you must turn on this function.

6.4.9 Auto Heart Rate Detection

- Select **[Auto Heart Rate Detection]** (iOS) or **[Auto Heart Rate Detection]** (Android) to specify the times at which your heart rate is to be measured. Up to three times per day are possible.
 - Complete the configuration process by tapping **[Save]**. The activity tracker vibrates twice to confirm your change.
-
- By enabling **[Auto Heart Rate Data Saving]**, the measured values are automatically archived in your history after the specified intervals or after a manual heart rate measurement (see Chapter 6.2.4).

6.4.10 Find Device

- Tap **[Find Device]** on your smartphone.
 - Your activity tracker now vibrates five times. You can perform this function repeatedly until you have found your activity tracker.
-

6.4.11 Anti-Lost



Note

In order to use the Anti-lost function, Multi-Media Controller must be enabled (see Chapter 6.4.8).

- Enable **[Anti-Lost]** if you want to be alerted when the activity tracker and your smartphone move far apart.
- If the Bluetooth connection between the activity tracker and smartphone terminates (distances greater than 8 m), the activity tracker and your smartphone vibrate for 5 seconds and 10 seconds respectively. Following a break of 10 seconds, the process repeats itself.

6.4.12 Do Not Disturb

- Select **[Do Not Disturb]** (iOS) or **[Do Not Disturb]** (Android).
- A submenu opens, in which you specify which notifications on your smartphone (if any) are to be forwarded to the activity tracker. You can select between call notifications and SMS notifications or SMS display.
- Complete the configuration process by tapping **[Save]**. The activity tracker vibrates twice to confirm your change.

6.4.13 Unpair

- Tap **[Unpair]** (iOS) or **[Unpair]** (Android) to unpair the activity tracker and smartphone.
- Confirm you want to unpair the devices by tapping **[Confirm]**.
- Once you have unpaired the activity tracker, pairing must be performed again (5.2) if you want to use the activity tracker's functions.

7. Additional functions



Note

- For calls and messages to be displayed on your activity tracker, the corresponding function must be enabled in the app (see Chapter 6.4.12).
- Enable **[Multi-Media Controller]**. (see Chapter 6.4.8)

7.1 Calls

- An incoming call is displayed on the activity tracker with the telephone number and, if available, the contact.
- By pressing the operating button (1), you can return to the previous view on the activity tracker.

7.2 Messages

- An incoming message is indicated through vibration of the activity tracker and display of the contact.
- By pressing the operating button (1), you can display the content of the message on the activity tracker.

7.3 Activity tracker as a remote release

- Navigate to camera mode as described in the section on menu structure (see Chapter 4.3).
- Your smartphone's camera must be switched on and the app must be running.
- Press the operating button (1) to take a photo.

7.4 Control of music playback

- Navigate to music mode as described in the section on menu structure (see Chapter 4.3).
 - The enabled function is encircled: . Press the operating button (1) to perform the encircled function.
 - Press and hold the operating button (1) for approximately 3 seconds to go to a different function.
 - The functions and allow you to jump back and forth between tracks.
 - The function allows you to return to camera mode.
 - To leave music playback control, wait a few seconds until the activity tracker switches to standby. You must then call up music playback control again if you want to use the corresponding functions.
-

8. Care and Maintenance

- Only clean this product with a slightly damp, lint-free cloth and do not use aggressive cleaning agents.
- After your workout, clean the device using a mild soap and water solution. Dry the product afterwards with a soft towel.
- Do not attempt to service or repair the product yourself. Leave any and all service work to qualified experts.

9. Warranty Disclaimer

Hama GmbH & Co KG assumes no liability and provides no warranty for damage resulting from improper installation/mounting, improper use of the product or from failure to observe the operating instructions and/or safety notes.

10. Service and Support

Please contact Hama Product Consulting if you have any questions about this product.

Hotline: +49 9091 502-115 (German/English)

Further support information can be found here: www.hama.com

11. Technical Data

Bluetooth® version	4.0
Model	1T014160
Display	OLED 0.91"
Range	max. 10 m
Dimensions	45.3 x 23.8 x 11.4 mm
Weight	24 g
Protection class	IP67
Battery type	Lithium-Polymer
Battery capacity	150 mAh / 3,7 V

12. Recycling Information

Note on environmental protection:



After the implementation of the European Directive 2012/19/EU and 2006/66/EU in the national legal system, the following applies: Electric and electronic devices as well as batteries must not be disposed of with household waste. Consumers are obliged by law to return electrical and electronic devices as well as batteries at the end of their service lives to the public collecting points set up for this purpose or point of sale. Details to this are defined by the national law of the respective country. This symbol on the product, the instruction manual or the package indicates that a product is subject to these regulations. By recycling, reusing the materials or other forms of utilising old devices/batteries, you are making an important contribution to protecting our environment.

13. Declaration of Conformity














Hama GmbH & Co KG hereby declares that the device complies with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 2014/53/EU. See www.hama.com for the declaration of conformity with the relevant directive.

Bedienungselemente und Anzeigen

1. Bedientaste
2. Sensor zur Messung der Herzfrequenz
3. Ladekontakt

Displaysymbole:

	Schrittzähler
	Herzfrequenz (Puls)
	Verbrauchte Kalorien
	Zurückgelegte Distanz
	Dauer der Aktivität
	Fortschrittsbalken: Wie nahe sind Sie dem selbst gesteckten Ziel?
	Stimmungsbarometer: Zufriedenheit des Activity-Trackers mit Ihrem Fortschritt
	Inaktivitätsalarm
	Alarm
	Modus Fernauslöser (für die Smartphonekamera via <i>Bluetooth</i> ®)
	Modus Musiksteuerung
	Telefonsuche
	Schlafmodus

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Hama Produkt entschieden haben!

Nehmen Sie sich Zeit und lesen Sie die folgenden Anweisungen und Hinweise zunächst ganz durch. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung anschließend an einem sicheren Ort auf, um bei Bedarf darin nachschlagen zu können.

Ihr neuer Activity-Tracker ist der ideale Begleiter eines gesunden Lebensstils und motiviert Sie, den ganzen Tag aktiv zu sein. Neben der Anzeige der Uhrzeit und des Datums, sammelt er Daten über die Anzahl Ihrer Schritte, Ihre Herzfrequenz und Ihre verbrannten Kalorien. Die drahtlose Verbindung über *Bluetooth*® zu Ihrem Smartphone ermöglicht es Ihnen, die Daten auf der dazugehörigen App zu dokumentieren und so Ihren Erfolg stets mitzuverfolgen. Überprüfen Sie hier, wann Sie Ihr persönliches Fitnessziel erreicht haben!

1. Erklärung von Warnsymbolen und Hinweisen



Warnung

Wird verwendet, um Sicherheitshinweise zu kennzeichnen oder um Aufmerksamkeit auf besondere Gefahren und Risiken zu lenken.



Hinweis

Wird verwendet, um zusätzlich Informationen oder wichtige Hinweise zu kennzeichnen.

2. Packungsinhalt

- Activity-Tracker mit Pulsmesser
- 1 USB Ladekabel mit Klemme
- Diese Bedienungsanleitung

3. Sicherheitshinweise

- Das Produkt ist für den privaten, nicht-gewerblichen Haushaltsgebrauch vorgesehen.
- Verwenden Sie das Produkt ausschließlich für den dazu vorgesehenen Zweck.
- Betreiben Sie das Produkt nicht in unmittelbarer Nähe der Heizung, anderer Hitzequellen oder in direkter Sonneneinstrahlung.
- Dieses Produkt gehört, wie alle elektrischen Produkte, nicht in Kinderhände!
- Lassen Sie das Produkt nicht fallen und setzen Sie es keinen heftigen Erschütterungen aus.
- Betreiben Sie das Produkt nicht außerhalb seiner in den technischen Daten angegebenen Leistungsgrenzen.
- Lassen Sie sich auf der Fahrt mit einem Kraftfahrzeug oder Sportgerät nicht durch Ihr Produkt ablenken und achten Sie auf die Verkehrslage und Ihre Umgebung.
- Der Akku ist fest eingebaut und kann nicht entfernt werden, entsorgen Sie das Produkt als Ganzes gemäß den gesetzlichen Bestimmungen.
- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm starten.
- Achten Sie während des Trainings stets auf die Reaktionen Ihres Körpers und verständigen Sie in Notfällen einen Arzt.
- Ziehen Sie einen Arzt zu Rate, wenn Sie an bestehenden Erkrankungen leiden und das Produkt dennoch nutzen wollen.
- Dies ist ein Verbraucherprodukt und kein medizinisches Gerät. Es ist somit nicht für die Diagnose, Therapie, Heilung oder Prävention von Krankheiten gedacht.
- Längerer Hautkontakt kann zu Hautreizungen und Allergien führen. Suchen Sie einen Arzt auf, falls die Symptome andauern.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Es enthält verschluckbare Kleinteile, die eine Erstickungsgefahr darstellen.
- Öffnen Sie das Produkt nicht und betreiben Sie es bei Beschädigungen nicht weiter.
- Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial sofort gemäß den örtlich gültigen Entsorgungsvorschriften.
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Gerät vor. Dadurch verlieren Sie jegliche Gewährleistungsansprüche.



Warnung – Herzschrittmacher

Das Produkt erzeugt magnetische Felder. Personen mit Herzschrittmacher sollten vor Benutzung dieses Produktes einen Arzt zu Rate ziehen, ob die Funktion des Herzschrittmachers dadurch beeinträchtigt werden könnte.



Hinweis – Flugverkehr

- Dieses Produkt ist ein Dauerfunksender. Beachten Sie, dass im Flugverkehr das Mitführen und Betreiben von Funksendern in bestimmten Flugphasen (z.B. Start/Landung) aus Sicherheitsgründen nicht gestattet ist.
- Erkundigen Sie sich vor einem Flug bei der Fluglinie, ob Ihr Activity-Tracker mitgeführt werden darf. Im Zweifelsfall lassen Sie das Produkt zuhause.



Warnung – Akku

- Das Produkt wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.
- Verwenden Sie nur geeignete Ladegeräte oder USB-Anschlüsse zum Aufladen.
- Verwenden Sie defekte Ladegeräte oder USB-Anschlüsse generell nicht mehr und versuchen Sie nicht, diese zu reparieren.
- Überladen oder tiefentladen Sie das Produkt nicht.
- Vermeiden Sie Lagerung, Laden und Benutzung bei extremen Temperaturen.
- Laden Sie bei längerer Lagerung regelmäßig (mind. vierteljährig) nach.

4. Erste Schritte mit dem Activity-Tracker

4.1 Aufladen

- Laden Sie Ihren Activity-Tracker vor der ersten Benutzung vollständig auf.
- Verbinden Sie das Ladekabel mit einem freien USB-Anschluss ihres Computers oder einem USB-Ladegerät und dem Ladekontakt [3] des Activity-Trackers.



Hinweis

- Die Ladezeit für eine vollständige Ladung des Akkus beträgt ca. 60-90 min.. Zeigt der Activity-Tracker FULL im Display an, ist der Ladevorgang beendet und Sie können ihn vom Ladekabel trennen.



Hinweis – Akkulaufzeit

Nach einer vollen Ladung variiert die Akkuleistung je nach Nutzung:

- Ohne Nutzung der Herzfrequenz-Messung » ca. 2 Wochen
- Nutzung der Herzfrequenz-Messung für ca. 1 Stunde/Tag » ca. 1 Woche
- Dauerhafte Aufzeichnung und Nutzung der Herzfrequenz-Messung » ca. 8 Stunden

4.2 Anlegen und Einschalten

- Legen Sie den Activity-Tracker an Ihrem Handgelenk an und verschließen Sie ihn mithilfe des Druckverschlusses.
- Achten Sie darauf, dass der Sitz des Activity-Trackers weder zu fest noch zu locker ist.

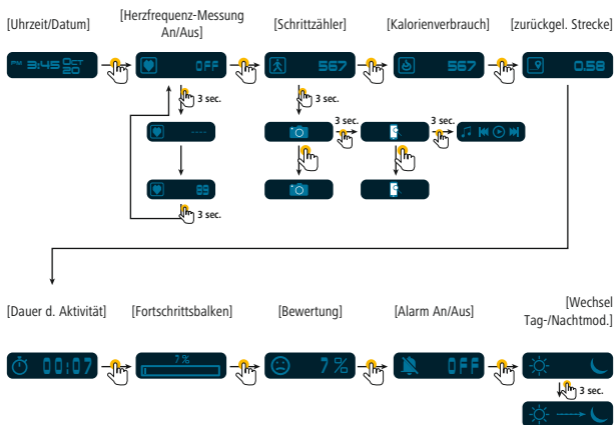


Hinweis

- Für die Funktionen des Activity-Trackers ist die Position an Ihrem Handgelenk unwichtig.
- Der Activity-Tracker kann an beiden Handgelenken getragen werden. Ebenso ist es möglich, ihn sowohl auf als auch unter dem Handgelenk zu befestigen.
- Die Ausrichtung des Displays können Sie Ihrer Trageweise anpassen. (siehe Kapitel 6.4.3)

4.3 Bedienung – Menüstruktur

- Drücken Sie die Bedientaste (1), um die Anzeigen in der hier dargestellten Reihenfolge zu wechseln.
- Die Untermenüs erreichen Sie jeweils durch Drücken und Halten der Bedientaste (1) für 3 Sekunden (siehe Abbildung unten).



Hinweis

- Diese Grafik ist eine Übersicht über alle auf dem Activity-Tracker anzeigbaren Menüpunkte und die Reihenfolge der Anzeige bei Auslieferung.
- Nicht benötigte Menüpunkte können über Einstellungen in der App ausgeblendet werden – siehe 6.4.6 *Displayeinstellungen*.

5. Einrichten des Activity-Trackers

5.1 Herunterladen der App HR Fitness Tracker



Hinweis

Es werden folgende Betriebssysteme unterstützt:

- iOS 7.0 oder höher
- Android 4.3 oder höher

- Öffnen Sie den iTunes AppStore oder Google Play Store auf Ihrem Smartphone.
- Mithilfe der Suchfunktion können Sie die App finden.
- Laden Sie die App wie gewohnt herunter und installieren Sie diese auf Ihrem Smartphone. Folgen Sie hierfür den Anweisungen Ihres Smartphones.

5.2 Kopplung des Activity-Trackers mit Ihrem Smartphone



Hinweis

Damit Ihr Activity-Tracker Anrufe, SMS und Whatsapp-Nachrichten anzeigt, aktivieren Sie hierfür den Push-Modus für Mitteilungen in den Einstellungen Ihres Smartphones.

Android-Mobilgeräte

- Stellen Sie sicher, dass die *Bluetooth*[®]-Funktion Ihres Smartphones und Ihr Activity-Tracker eingeschaltet sind.
- Starten Sie die App auf Ihrem Smartphone und geben Sie Ihre persönlichen Details ein. Drücken Sie [Anwenden].
- Rufen Sie über das Menü am rechten, oberen Bildschirmrand den Menüpunkt [Verbinden mit Armband] auf.
- Wählen Sie nun Ihren Activity-Tracker „338852 HR Fitness Tracker“ aus. Um die Verbindung mit der App zu starten, drücken Sie [Gerät verbinden].
- Sollte Ihr Activity-Tracker nicht in der Liste erscheinen, aktualisieren Sie diese, indem Sie [Erneuern] drücken.
- Eine erfolgreiche Verbindung wird durch zweimaliges Vibrieren des Activity-Trackers und die Anzeige der aktuellen Uhrzeit, sowie eines Hakensymbols bestätigt.
- Der Activity-Tracker ist nun mit der App verbunden und übermittelt die Daten an Ihr Smartphone.
- Nehmen Sie abschließend Ihre persönlichen Einstellungen in der App vor, indem Sie Ihren Activity-Tracker über das Menü aufrufen.

Apple-Mobilgeräte

- Stellen Sie sicher, dass die *Bluetooth*[®]-Funktion Ihres Smartphones und Ihr Activity-Tracker eingeschaltet sind.
- Starten Sie die App auf Ihrem Smartphone und geben Sie Ihre persönlichen Details ein. Drücken Sie [Bestätigen].
- Wählen Sie nun Ihren Activity-Tracker „338852 HR Fitness Tracker“ aus.
- Sollte Ihr Activity-Tracker nicht in der Liste erscheinen, aktualisieren Sie diese, indem Sie den Bildschirm nach unten ziehen.
- Bestätigen Sie die nachfolgende Kopplungsanfrage auf Ihrem Smartphone durch [Koppeln].
- Eine erfolgreiche Verbindung wird durch zweimaliges Vibrieren des Activity-Trackers und die Anzeige der aktuellen Uhrzeit, sowie eines Hakensymbols bestätigt.
- Der Activity-Tracker ist nun mit der App verbunden und übermittelt die Daten an Ihr Smartphone.
- Nehmen Sie abschließend Ihre persönlichen Einstellungen in der App vor, indem Sie Ihren Activity-Tracker über das Menü aufrufen.

6. Nutzung der App



Hinweis

- Beachten Sie, dass die Unterstützung einiger Funktionen von Ihrem Endgerät abhängig ist.
- Beachten Sie hierzu die Bedienungsanleitung Ihres Endgerätes.
- Nur Android: ab Android V6.0 erfolgt während der Einrichtung der App eine Abfrage durch das Betriebssystem, ob die App Ihnen Nachrichten auf den Activity-Tracker schicken und auf Funktionen Ihres Endgerätes zugreifen darf (siehe Kap.7). Sie müssen zumindest die Nutzung des Standortes freigeben, da sonst Android generell die Verbindung mit dem Activity-Tracker nicht zulässt.

6.1 Persönliche Daten einstellen

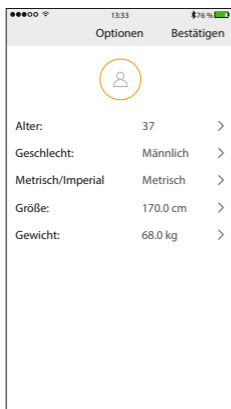
- Wählen Sie bei der Ersteinrichtung des Activity-Trackers, ob Ihre Werte in metrischen (Meter, Kilogramm) oder imperialen Einheiten (Fuß, Pfund) angezeigt werden sollen.
 - Geben Sie unter dem Menüpunkt [Optionen] (iOS) bzw. [Persönliche Details] (Android) Ihre individuellen Daten, wie Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht ein.
 - Fügen Sie, wenn gewünscht, Ihren Namen und ein Profilbild hinzu.
 - Wählen Sie durch Berühren denjenigen Menüpunkt aus, den Sie bearbeiten möchten. Es öffnet sich im Anschluss ein Untermenü, in dem Sie die Einstellungen vornehmen können.
-



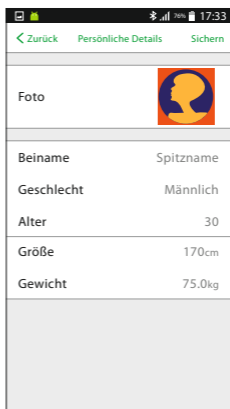
Hinweis – Benutzername bei iOS

- Unter iOS ändern Sie Ihren Benutzernamen in der Nutzerinformation. (siehe Kap.6.3.1)

iOS:



Android:



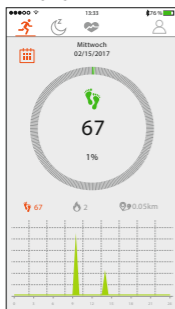
6.2 Anzeigen im Hauptmenü

6.2.1 Aktivitätsmodus

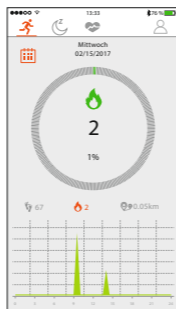
Das Hauptmenü zeigt Ihnen folgende Informationen:

iOS:

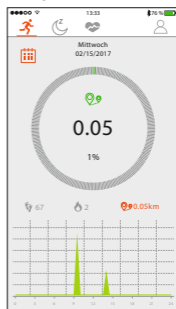
zurückgelegte Schritte



verbrauchte Kalorien

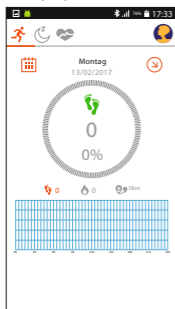


zurückgel. Strecke

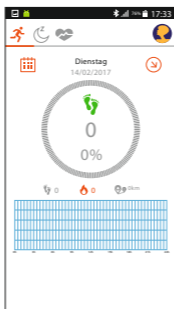


Android:

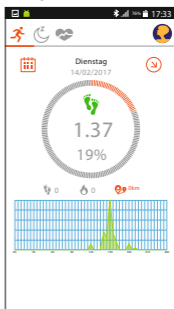
zurückgelegte Schritte



verbrauchte Kalorien



zurückgel. Strecke



Unter dem Menüpunkt sehen Sie Ihre zurückgelegten Schritte . Durch Berühren der jeweiligen Symbole können Sie die Ansicht zu den verbrannten Kalorien bzw. der zurückgelegten Distanz wechseln.

Im jeweiligen Menüpunkt wird Ihnen anteilig Ihr erreichtes Tagesziel angezeigt. Dieses können Sie in den erweiterten Einstellungen festlegen. (siehe Kapitel 6.4.1)

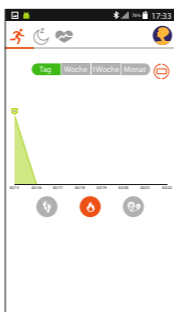
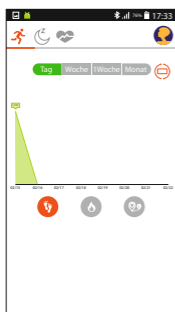
6.2.2 Übersicht über den Tages- /Wochen- / Monatserfolg

- Verschieben Sie den Hauptmenübildschirm nach oben, um zu einer graphischen Darstellung Ihres Trainingserfolges zu gelangen.
- Drücken Sie [+] (iOS) bzw. [Woche]/[1Woche]/[Monat] (Android), um das Zeitintervall der Anzeige zu wechseln.
- Verschieben Sie die Anzeige nach links bzw. rechts, um die Kalenderwoche/Wochen/Monate der Anzeige zu verändern.
- Berühren Sie (iOS) / (Android), um zu einer detaillierteren Übersicht Ihres Erfolges zu wechseln.


iOS:



Android:



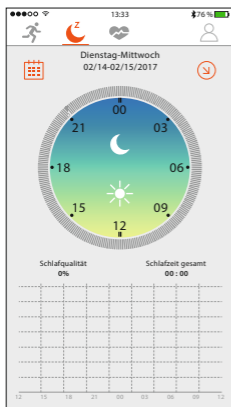
6.2.3 Schlafmodus

- Berühren Sie im Menü der Tagesanzeige das Schlafsymbol [], um zur Anzeige Ihres Schlafrhythmus zu gelangen.
- Diese informiert Sie mit einer graphischen Auswertung über Ihre Schlafqualität am ausgewählten Tag.
- Diese Farben werden für die Auswertung Ihres Schlafes genutzt:

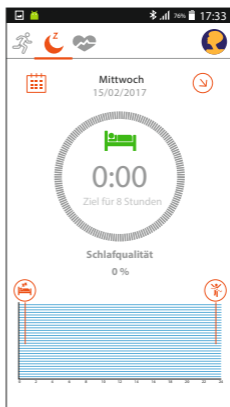
Grün	tiefer Schlaf
Blau	leichter Schlaf

Gelb	sehr leichter Schlaf
Rot	wache Phase

iOS:

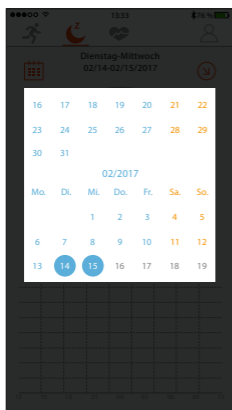


Android:

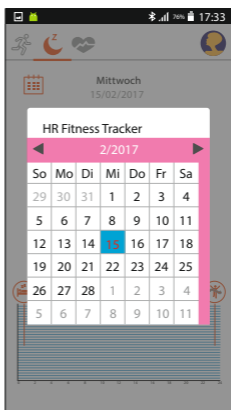


- Verschieben Sie die Anzeige nach links bzw. rechts, um den Tag zu ändern.
- Berühren Sie [📅], um zum aktuellen Tag zu gelangen.
- Alternativ können Sie durch Berühren des Kalendersymbols [📅] einen Tag für die Anzeige Ihres Schlafrhythmus wählen.
- Nur für die blau hinterlegten Tage sind Schlafdaten gespeichert und somit abrufbar.

iOS:



Android:



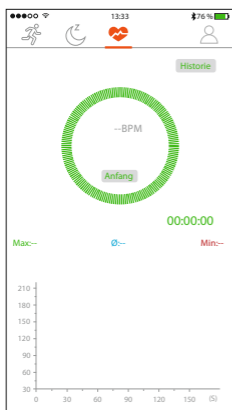
6.2.4 Aufzeichnung einer Herzfrequenz-Messung



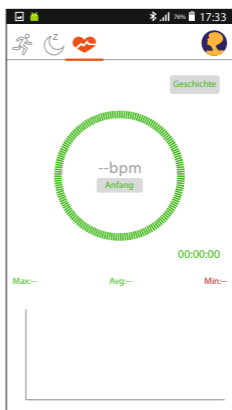
Hinweis

- Aktivieren Sie die Herzfrequenz-Messung direkt auf dem Activity-Tracker und **Auto. Herzfrequenz Erkennung** in der App, um diese Funktion zu nutzen.
 - Beachten Sie, dass die Herzfrequenz-Aufzeichnung in der Historie nur möglich ist, wenn eine aktive *Bluetooth*®-Verbindung zwischen Fitness-Tracker und der App besteht.
 - Beachten Sie hierfür die Menüstruktur (siehe Kapitel 4.3) bzw. die erweiterten Einstellungen. (siehe Kapitel 6.4.9)
- Berühren Sie im Menü der Tagesanzeige das Herzfrequenzsymbol [❤️], um zur Herzfrequenz-Messung zu gelangen.
 - Um eine Aufzeichnung der Herzfrequenz-Messung zu veranlassen, berühren Sie **[Anfang]**. Der Activity-Tracker beginnt Ihre Herzfrequenz aufzuzeichnen.

iOS:

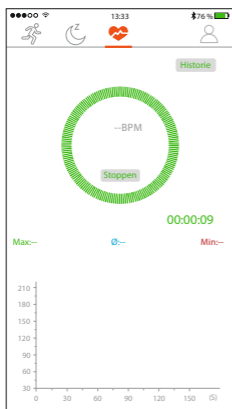


Android:

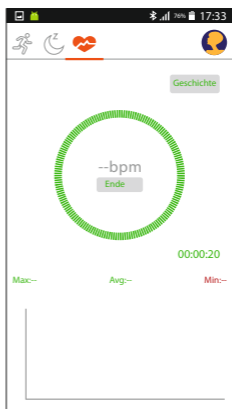


- Um die Aufzeichnung der Messung zu stoppen, berühren Sie **[Stoppen]** (iOS) bzw. **[Ende]** (Android).

iOS:



Android:

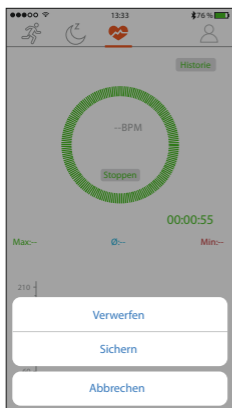




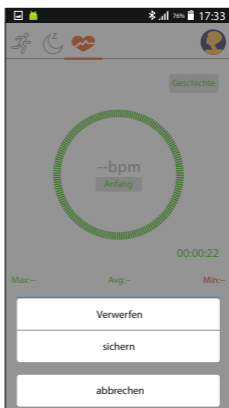
Hinweis

- Um Ihre Akkuleistung zu erhalten, erinnert Sie der Activity-Tracker bei eingeschalteter Herzfrequenz-Messung durch wiederholte Vibration an das Ausschalten dieser Funktion.
- Die Erinnerung endet, sobald Sie die Herzfrequenz-Messung auf Ihrem Activity-Tracker wieder auf **OFF** stellen (siehe Kapitel 4.3) und **Auto. Herzfrequenz Erkennung** in der App deaktivieren. (siehe Kapitel 6.4.9)
- In den erweiterten Einstellungen (siehe Kapitel 6.4.9) können Sie Zeitintervalle angeben, in denen der Activity-Tracker automatisch Ihre Herzfrequenz aufzeichnen soll.
- In beiden Fällen haben Sie die Möglichkeit, den gemessenen Wert in Ihrer Historie zu sichern bzw. dies zu verwerfen. Alternativ ist es möglich, alle erfassten Daten automatisch speichern zu lassen. Aktivieren Sie hierfür **[Auto. Herzfrequenz Speicherung]** (siehe Kapitel 6.4.9):

iOS:

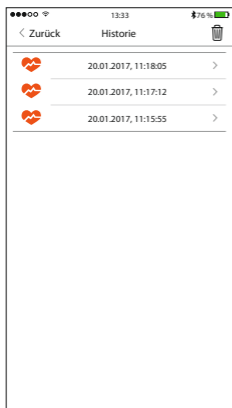


Android:

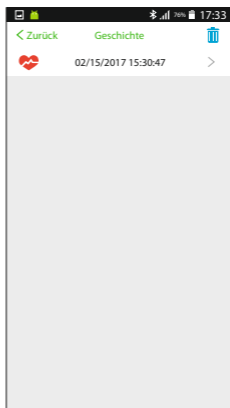


- Durch Berühren von **[Historie]** (iOS) bzw. **[Geschichte]** (Android) erhalten Sie eine Auflistung der Zeitpunkte, zu denen bereits eine Herzfrequenz-Messung durchgeführt wurde:

iOS:

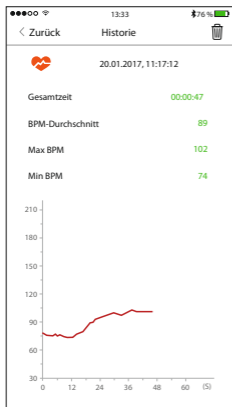


Android:

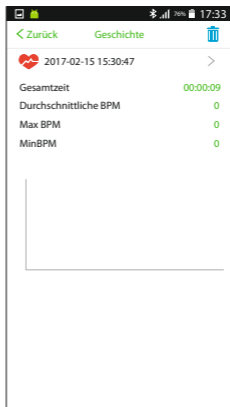


- Wählen Sie durch Berühren eine einzelne Messung direkt aus, erhalten Sie eine detaillierte Auswertung Ihrer jeweiligen Herzfrequenz-Messung :

iOS:



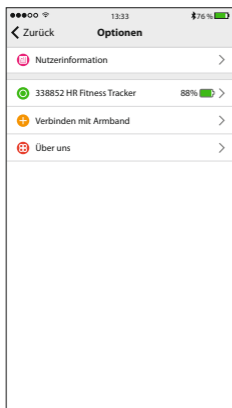
Android:



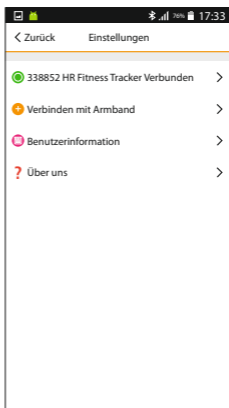
6.3 Einstellungen

Durch Berühren Ihres Profilbildes gelangen Sie zum Untermenü **Optionen** (iOS) bzw. **Einstellungen** (Android):

iOS:



Android:



6.3.1 Nutzerinformation / Benutzerinformation

Wählen Sie [**Nutzerinformation**] (iOS) bzw. [**Benutzerinformation**] (Android) aus, um die persönlichen Daten Ihres Profils anzupassen.

6.3.2 338852 HR Fitness Tracker

Dieser Menüpunkt zeigt die Verbindung mit Ihrem Activity-Tracker an. Durch Berühren gelangen Sie zu den erweiterten Einstellungen. (siehe Kapitel 6.4)

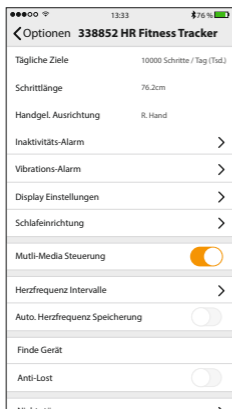
6.3.3 Verbinden mit Armband

Unter [**Verbinden mit Armband**] können Sie eine erneute Kopplung mit dem Activity-Tracker veranlassen, falls diese nicht automatisch wiederhergestellt wurde.

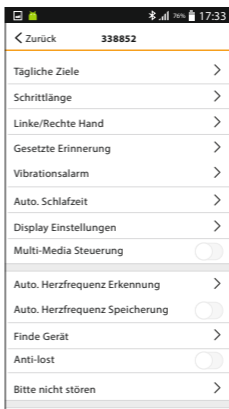
6.4 Erweiterte Einstellungen

Wählen Sie [338852 HR Fitness Tracker] aus, um zu den erweiterten Einstellungen zu gelangen:

iOS:



Android:



6.4.1 Tägliche Ziele

- Wählen Sie den Menüpunkt [**Tägliche Ziele**] aus. Hier haben Sie die Möglichkeit festzulegen, welche Anzahl an Schritten Sie sich als persönliches Tagesziel setzen.
- Speichern Sie Ihre Einstellung durch [**Bestätigen**]. Der Activity-Tracker bestätigt die Änderung durch zweimalige Vibration.
- Diese Daten werden herangezogen, um den Prozentwert des bereits Erreichten in Ihrem Hauptmenü zu ermitteln.

6.4.2 Schrittlänge

- Stellen Sie unter dem Menüpunkt [**Schrittlänge**] Ihre persönliche Schrittlänge ein.
- Speichern Sie Ihre Einstellung durch [**Bestätigen**]. Der Activity-Tracker bestätigt die Änderung durch zweimalige Vibration.
- Diese Daten werden benötigt, um anhand Ihrer getätigten Schritte die zurückgelegte Distanz zu ermitteln.

6.4.3 Handgelenkausrichtung / Linke/Rechte Hand

- Berühren Sie [**Handgel. Ausrichtung**] (iOS) bzw. [**Linke/Rechte Hand**] (Android), um danach im Untermenü zu wählen, an welchem Arm Sie Ihren Activity-Tracker tragen.
- Der Activity-Tracker bestätigt die Änderung durch zweimalige Vibration.
- Die Darstellung auf dem Activity-Tracker wird ggf. um 180° gedreht und Ihrer Trageweise angepasst.

6.4.4 Inaktivitätsalarm / Gesetzte Erinnerung

- Wählen Sie [**Inaktivitäts-Alarm**] (iOS) bzw. [**Gesetzte Erinnerung**] (Android), wenn Sie bei Inaktivität von Ihrem Activity-Tracker erinnert werden möchten.
- Sie haben die Möglichkeit, eine Inaktivitätsdauer sowie die Start- und Endzeit der Überwachung anzugeben.
- Speichern Sie Ihre Änderung durch [**Sichern**]. Der Activity-Tracker bestätigt die Änderung durch zweimalige Vibration.

6.4.5 Vibrationsalarm

- Berühren Sie [**Vibrations-Alarm**] (iOS) bzw. [**Vibrationsalarm**] (Android).

iOS:

- Durch Berühren von [+] können Sie einen Alarm hinzufügen.
- Stellen Sie dafür im Untermenü die gewünschte Zeit, die Bezeichnung des Alarms und die Art der Wiederholung ein.
- Speichern Sie den Alarm durch [**Sichern**]. Der Activity-Tracker bestätigt die Änderung durch zweimalige Vibration.

Android:

- Wählen Sie eines der vorinstallierten Ereignisse aus und aktivieren Sie dies durch Berühren.
- Unter dem Menüpunkt **Details** passen Sie das ausgewählte Ereignis an.
- Berühren Sie hier die Zeit, um den Zeitpunkt des Ereignisses zu ändern.
- Bestätigen Sie durch Berühren von [**Einstellen**].
- Berühren Sie **Wiederholung**, um die Tage, an denen Sie erinnert werden möchten, festzulegen.
- Bestätigen Sie durch Berühren von [**Festlegen**].
- Speichern Sie den Alarm durch [**Sichern**]. Der Activity-Tracker bestätigt die Änderung durch zweimalige Vibration.

- Der Activity-Tracker wird zur angegebenen Zeit vibrieren.
- Deaktivieren Sie den Alarm durch Berühren der Bedientaste (1).

6.4.6 Displayeinstellungen

- Wählen Sie [**Display Einstellungen**] aus. Hier passen Sie den Activity-Tracker an, indem Sie auswählen, welche Menüpunkte angezeigt werden sollen.
- Schließen Sie die Einstellung mit [**Sichern**] ab. Der Activity-Tracker bestätigt die Änderung durch zweimalige Vibration.

6.4.7 Schlafeinrichtung / Auto. Schlafzeit

- Wählen Sie [**Schlafeinrichtung**] bzw. [**Auto. Schlafzeit**].
- Schalten Sie den automatischen Schlaf ein, öffnet dies ein Untermenü, in dem Sie Ihre Schlafenszeit, sowie eine Schlaferinnerung angeben können.
- Ebenso ist es möglich, eine Mittagsschlafzeit, sowie -erinnerung zu hinterlegen.
- Weiter haben Sie hier die Möglichkeit, Ihr persönliches Schlafziel einzugeben.
- Schließen Sie die Einstellung mit [**Sichern**] ab. Der Activity-Tracker bestätigt die Änderung durch zweimalige Vibration.

6.4.8 Multi-Media Steuerung

- Aktivieren Sie [**Multi-Media Steuerung**], um den Funktionsumfang Ihres Activity-Trackers zu erweitern.
- Erst nach der Aktivierung ist es möglich, den Activity-Tracker als Fernauslöser für Ihre Smartphonekamera bzw. als Musiksteuerung zu nutzen.
- Wenn Sie die Funktion Anti-Lost (siehe Kapitel 6.4.11) nutzen wollen, müssen Sie diese Funktion einschalten.

6.4.9 Herzfrequenzintervalle / Auto-Herzfrequenz Erkennung

- Wählen Sie [**Herzfrequenz Intervalle**] (iOS) bzw. [**Auto-Herzfrequenz Erkennung**] (Android), um anzugeben, zu welchen Zeiten Ihre Herzfrequenz gemessen werden soll. Hier sind bis zu drei Zeiten pro Tag möglich.
 - Schließen Sie die Einstellung mit [**Sichern**] ab. Der Activity-Tracker bestätigt die Änderung durch zweimalige Vibration.

 - Durch Aktivieren von [**Auto. Herzfrequenz Speicherung**] werden die gemessenen Werte nach den vorgegebenen Intervallen oder einer manuellen Herzfrequenz-Messung automatisch in Ihrer Historie/Geschichte archiviert. (siehe Kapitel 6.2.4)
-

6.4.10 Finde Gerät

- Betätigen Sie **[Finde Gerät]** auf Ihrem Smartphone.
- Ihr Activity-Tracker vibriert nun fünf Mal. Sie können diese Funktion beliebig oft ausführen, bis Sie Ihren Activity-Tracker gefunden haben.

6.4.11 Anti-Lost



Hinweis

Um die Anti-Lost Funktion zu nutzen, muss die Multi-Media Steuerung aktiviert sein. (siehe Kapitel 6.4.8)

- Aktivieren Sie **[Anti-Lost]**, um alarmiert zu werden, wenn sich der Activity-Tracker und Ihr Smartphone voneinander entfernen.
- Bricht die Bluetooth-Verbindung zwischen Activity-Tracker und Smartphone ab (Entfernungen >8m), vibriert der Activity-Tracker für 5 Sekunden und Ihr Smartphone für 10 Sekunden. Nach einer Pause von 10 Sekunden wiederholt sich dieser Vorgang.

6.4.12 Nicht stören/Bitte nicht stören

- Wählen Sie **[Nicht stören]** (iOS) bzw. **[Bitte nicht stören]** (Android).
- Stellen Sie im Untermenü ein, ob und welche Benachrichtigungen Ihres Smartphones an den Activity-Tracker weitergeleitet werden sollen. Sie können zwischen Anrufbenachrichtigung und der SMS-Benachrichtigung bzw. SMS-Anzeige wählen.
- Schließen Sie die Einstellung mit **[Sichern]** ab. Der Activity-Tracker bestätigt die Änderung durch zweimalige Vibration.

6.4.13 Entkoppeln/Verbindung trennen

- Berühren Sie **[Entkoppeln]** (iOS) bzw. **[Verbindung trennen]** (Android), um die Verbindung zwischen Activity-Tracker und Smartphone zu trennen.
- Stimmen Sie der nachfolgenden Entkopplungsanfrage mit **[Bestätigen]** zu.
- Nachdem Sie die Verbindung getrennt haben, ist eine erneute Kopplung (5.2) erforderlich, falls Sie die Funktionen der Activity-Trackers erneut nutzen wollen.

7. Zusätzliche Funktionen



Hinweis

- Damit Anrufe und Mitteilungen auf Ihrem Activity-Tracker angezeigt werden, muss diese Funktion in der App aktiviert sein. (siehe Kapitel 6.4.12)
- Aktivieren Sie die **[Multi-Media Steuerung]**. (siehe Kapitel 6.4.8)

7.1 Anrufe

- Ein eingehender Anruf wird mit der Telefonnummer und, falls vorhanden, dem Kontakt auf dem Activity-Tracker angezeigt.
- Durch Berühren der Bedientaste (1) gelangen Sie zur vorherigen Ansicht des Activity-Trackers.

7.2 Mitteilungen

- Eine eingehende Mitteilung wird Ihnen durch Vibration und Anzeige des Kontaktes auf dem Activity-Tracker angezeigt.
- Durch Berühren der Bedientaste (1) wird der Inhalt der Mitteilung auf dem Activity-Tracker angezeigt.

7.3 Activity-Tracker als Fernauslöser

- Navigieren Sie wie unter der Menüstruktur (siehe Kapitel 4.3) beschrieben zum Kameramodus.
 - Die Kamera Ihres Smartphones muss eingeschaltet sein und die App aktiv.
 - Berühren Sie die Bedientaste (1), um ein Bild zu machen.
-

7.4 Steuerung der Musikwiedergabe

- Navigieren Sie wie unter der Menüstruktur (siehe Kapitel 4.3) beschrieben zum Musikmodus.
- Die aktive Funktion ist eingekreist: [🔍]. Drücken Sie die Bedientaste (1), um die eingekreiste Funktion auszuführen.
- Drücken und Halten Sie die Bedientaste (1) für ca. 3 Sekunden, um zu einer anderen Funktion zu springen.
- Mit den Funktionen [⏮] und [⏭] können Sie zwischen den Titeln vor- und zurückspringen.
- Mit der Funktion [🔄] gelangen Sie zum Kameramodus zurück.
- Um die Steuerung der Musikwiedergabe zu verlassen, warten Sie, bis der Activity-Tracker nach einigen Sekunden in den Standby wechselt. Damit ist auch die Steuerung der Musikwiedergabe beendet und muss erneut aufgerufen werden.

8. Wartung und Pflege

- Reinigen Sie dieses Produkt nur mit einem fusselfreien, leicht feuchten Tuch und verwenden Sie keine aggressiven Reiniger.
- Waschen Sie das Gerät nach dem Training mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser ab. Trocknen Sie das Produkt danach mit einem weichen Handtuch.
- Versuchen Sie nicht, das Produkt selbst zu warten oder zu reparieren. Überlassen Sie jegliche Wartungsarbeit dem zuständigen Fachpersonal.

9. Haftungsausschluss

Die Hama GmbH & Co KG übernimmt keinerlei Haftung oder Gewährleistung für Schäden, die aus unsachgemäßer Installation, Montage und unsachgemäßem Gebrauch des Produktes oder einer Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung und/oder der Sicherheitshinweise resultieren.

10. Service und Support

Bitte wenden Sie sich bei Fragen zum Produkt gerne an die Hama-Produktberatung.

Hotline: +49 9091 502-115 (Deu/Eng)

Weitere Supportinformationen finden sie hier: www.hama.com

11. Technische Daten

Bluetooth® Version	4.0
Modell	1T014160
Display	OLED 0.91"
Reichweite	max. 10 m
Maße	45,3 x 23,8 x 11,4 mm
Gewicht	24 g
Schutzklasse	IP67
Batterietyp	Lithium-Polymer
Akkukapazität	150 mAh / 3,7 V

12. Entsorgungshinweise

Hinweis zum Umweltschutz:



Ab dem Zeitpunkt der Umsetzung der europäischen Richtlinien 2012/19/EU und 2006/66/EG in nationales Recht gilt folgendes: Elektrische und elektronische Geräte sowie Batterien dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Der Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, elektrische und elektronische Geräte sowie Batterien am Ende ihrer Lebensdauer an den dafür eingerichteten, öffentlichen Sammelstellen oder an die Verkaufsstelle zurückzugeben. Einzelheiten dazu regelt das jeweilige Landesrecht. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist auf diese Bestimmungen hin. Mit der Wiederverwertung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten/Batterien leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

13. Konformitätserklärung



Hiermit erklärt Hama GmbH & Co KG, dass sich dieses Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den anderen relevanten Vorschriften der Richtlinie 2014/53/EU befindet. Die Konformitätserklärung gemäß der entsprechenden Richtlinie finden Sie unter www.hama.com.

Éléments de commande et d'affichage

1. Touche de commande
2. Capteur de fréquence cardiaque
3. Contact de charge

Symboles d'affichage :

	Podomètre
	Fréquence cardiaque (pouls)
	Calories brûlées
	Distance parcourue
	Durée de l'activité
	Barre de progression : quel est l'état d'avancement de votre objectif ?
	Baromètre d'opinion : satisfaction du bracelet d'activité en fonction de vos progrès
	Alarme d'inactivité
	Alarme
	Mode de déclenchement à distance (pour la caméra de votre smartphone via Bluetooth®)
	Mode de pilotage de la musique
	Recherche du téléphone
	Mode sommeil

Nous vous remercions d'avoir choisi un produit Hama.

Veuillez prendre le temps de lire l'ensemble des remarques et consignes suivantes. Veuillez conserver ce mode d'emploi à portée de main afin de pouvoir le consulter en cas de besoin. Transmettez-le au nouveau propriétaire avec l'appareil le cas échéant..

Votre nouveau bracelet d'activité est un compagnon idéal pour adopter un style de vie plus sain et plus actif tout au long de la journée. En plus de l'affichage de l'heure et de la date, le bracelet enregistre le nombre de pas effectués, votre fréquence cardiaque et le nombre de calories brûlées. La connexion sans fil à votre smartphone via Bluetooth® vous permet de conserver ces données sur l'application concernée et de suivre votre progression en permanence. Vous pourrez ainsi surveiller le moment où vous aurez atteint votre objectif.

1. Explication des symboles d'avertissement et des remarques



Avertissement

Ce symbole est utilisé pour indiquer des consignes de sécurité ou pour attirer votre attention sur des dangers et risques particuliers.



Remarque

Ce symbole est utilisé pour indiquer des informations supplémentaires ou des remarques importantes.

2. Contenu de l'emballage

- Bracelet d'activité doté d'un pulsomètre
- 1 câble de charge USB avec pince
- Mode d'emploi

3. Consignes de sécurité

- Ce produit est destiné à une installation domestique et non commerciale.
- Utilisez le produit exclusivement conformément à sa destination.
- N'utilisez pas le produit à proximité immédiate d'un chauffage, d'autres sources de chaleur ou exposé aux rayons directs du soleil.
- Cet appareil, comme tout appareil électrique, doit être gardé hors de portée des enfants !
- Protégez le produit des secousses violentes et évitez tout choc ou toute chute.
- N'utilisez pas le produit en dehors des limites de puissance indiquées dans les caractéristiques techniques.
- Ne laissez pas le produit capter votre attention lorsque vous pilotez un véhicule ou utilisez un appareil de sport et veuillez accorder toute votre attention à la circulation et à votre environnement.
- La batterie est installée de façon permanente et ne peut pas être retirée ; recyclez le produit en bloc conformément aux directives légales.
- Veuillez consulter un médecin avant de démarrer un programme d'entraînement.
- Contrôlez vos réactions corporelles pendant votre entraînement et, le cas échéant, informez votre médecin.
- Consultez votre médecin dans le cas où vous souffrez d'une pathologie et désirez quand même utiliser ce produit.
- Cet accessoire est un produit de consommation, ce n'est pas un dispositif médical. Il n'a donc pas été conçu pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.
- Un contact prolongé avec la peau est susceptible de provoquer une irritation cutanée ou une réaction allergique. Veuillez consulter un médecin en cas de symptômes persistants.
- Ce produit n'est pas un jouet. Il contient des petites pièces susceptibles d'être ingérées ; risque d'étouffement.
- N'ouvrez pas le produit et arrêtez de l'utiliser en cas de détérioration.
- Recyclez les matériaux d'emballage conformément aux prescriptions locales en vigueur.
- N'apportez aucune modification à l'appareil. Toute modification vous ferait perdre vos droits de garantie.



Avertissement – stimulateurs cardiaques

Ce produit génère des champs magnétiques. Avant d'utiliser ce produit, toute personne portant un stimulateur cardiaque doit se faire conseiller par un médecin car le fonctionnement du stimulateur cardiaque peut en être affecté.



Remarque concernant le transport aérien

- Ce produit est un émetteur radio permanent. Veuillez noter que, pour des raisons de sécurité, il est interdit de prendre en avion des émetteurs radio et de les utiliser pendant certaines phases de vol (décollage/atterrissage, etc.).
- Avant de prendre l'avion, informez-vous auprès de votre compagnie aérienne pour savoir si vous pouvez emmener votre bracelet d'activité avec vous. En cas de doute, laissez le produit à la maison.



Avertissement concernant la batterie

- Le produit fonctionne à l'aide d'une batterie lithium-polymère.
- Utilisez exclusivement un chargeur approprié ou une connexion USB pour sa recharge.
- Cessez d'utiliser un chargeur ou une connexion USB défectueux et ne tentez pas de réparer ces derniers.
- Ne surchargez ou ne déchargez pas totalement le produit.
- Évitez un stockage, une recharge ou une utilisation à des températures extrêmes.
- Rechargez régulièrement le produit (au moins une fois par trimestre) en cas de longue période de stockage.

4. Premiers pas avec votre bracelet d'activité

4.1 Charge

- Chargez entièrement votre bracelet d'activité avant la première utilisation.
- Connectez le câble de charge à un port USB libre de votre ordinateur ou à un chargeur USB et au contact de charge [3] du bracelet d'activité.



Remarque

- Le temps de charge pour obtenir une charge complète de la batterie est d'environ 60-90 minutes. La batterie est totalement chargée lorsque FULL apparaît à l'écran de votre bracelet d'activité ; vous pouvez alors débrancher le câble de charge.



Remarque concernant l'autonomie de la batterie

Après une charge complète de la batterie, sa capacité varie selon l'utilisation de l'appareil :

- Sans utilisation de la mesure de la fréquence cardiaque » env. 2 semaines
- Utilisation de la mesure de la fréquence cardiaque pendant env. 1 heure/jour » env. 1 semaine
- Enregistrement permanent et utilisation de la mesure de la fréquence cardiaque » env. 8 heures

4.2 Fermeture du bracelet et mise sous tension

- Placez le bracelet d'activité sur votre poignet et fermez-le à l'aide de la fermeture à pression.
- Veillez à ce que le bracelet d'activité ne soit ni trop serré ni trop lâche.

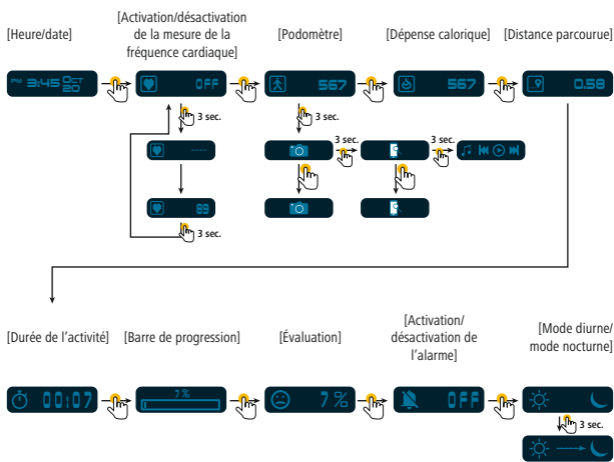


Remarque

- La position du bracelet d'activité sur votre poignet n'a aucune influence sur ses fonctionnalités.
- Le bracelet d'activité peut être porté aux deux poignets. Vous pouvez le porter sur ou sous votre poignet.
- Vous pouvez orienter l'écran en fonction de votre manière de porter le bracelet (voir le chapitre 6.4.3).

4.3 Commande – Structure du menu

- Appuyez sur la touche de commande (1) pour faire défiler les affichages dans l'ordre indiqué ici.
- Vous accédez aux sous-menus en maintenant la touche de commande (1) enfoncée pendant 3 secondes (voir illustration ci-dessous).



Remarque

- Ce graphique comprend un aperçu de toutes les options de menu affichables sur le bracelet d'activité dans l'ordre par défaut.
- Vous pouvez masquer les options de menu non utilisées à l'aide des réglages dans l'application – voir le point 6.4.6 *Display Setup*.

5. Paramétrage de votre bracelet d'activité

5.1 Téléchargement de l'application HR Fitness Tracker



Remarque

Le produit prend en charge les systèmes d'exploitation suivants :

- iOS 7.0 ou versions ultérieures
- Android 4.3 ou versions ultérieures

- Lancez l'iTunes AppStore d'Apple ou le Play Store de Google sur votre smartphone.
- Utilisez la fonction de recherche afin de trouver l'application «HR Fitness Tracker».
- Téléchargez et installez l'application sur votre smartphone. Suivez les instructions de votre smartphone.

5.2 Couplage du bracelet d'activité avec votre smartphone



Remarque

Pour que votre bracelet d'activité puisse afficher des appels, des SMS et des messages Whatsapp, activez le mode push dans les paramètres de messages de votre smartphone.

Mobiles Android

- Assurez-vous que la fonction *Bluetooth*[®] est bien activée sur votre smartphone et sur votre bracelet d'activité.
- Lancez l'application sur votre smartphone, puis saisissez vos données personnelles. Appuyez sur [Appliquer].
- Sélectionnez l'option de menu [Connexion avec le bracelet] dans le menu situé dans le coin supérieur droit de l'écran.
- Sélectionnez le bracelet d'activité «338852 HR Fitness Tracker». Appuyez sur [Connecter l'appareil] afin d'établir la connexion avec l'application.
- Mettez la liste à jour en appuyant sur [Renouveler] dans le cas où votre bracelet d'activité n'apparaît pas dans la liste.
- Votre bracelet d'activité émet deux vibrations pour vous signaler l'établissement de la connexion ; l'heure exacte et une icône de confirmation apparaissent à l'écran.
- Votre bracelet d'activité est alors connecté à l'application et envoie des données à votre smartphone.
- Pour finir, saisissez vos paramètres personnels dans l'application en appelant votre bracelet d'activité via le menu.

Mobiles Apple

- Assurez-vous que la fonction *Bluetooth*[®] est bien activée sur votre smartphone et sur votre bracelet d'activité.
- Lancez l'application sur votre smartphone, puis saisissez vos données personnelles. Appuyez sur [Confirmer].
- Sélectionnez le bracelet d'activité «338852 HR Fitness Tracker».
- Mettez la liste à jour en faisant défiler l'écran vers le bas dans le cas où votre bracelet d'activité n'apparaît pas dans la liste.
- Confirmez la demande de jumelage sur votre smartphone en appuyant sur [jumelage].
- Votre bracelet d'activité émet deux vibrations pour vous signaler l'établissement de la connexion ; l'heure exacte et une icône de confirmation apparaissent à l'écran.
- Votre bracelet d'activité est alors connecté à l'application et envoie des données à votre smartphone.
- Pour finir, saisissez vos paramètres personnels dans l'application en appelant votre bracelet d'activité via le menu.

6. Utilisation de l'application



Remarque

- Veuillez noter que la prise en charge de certaines fonctions dépend de votre appareil.
- Veuillez consulter le mode d'emploi de votre appareil à ce sujet.
- Concerne uniquement Android (à partir de la version 6.0) : au cours du paramétrage de l'application, le système d'exploitation vous demande si vous acceptez que l'application vous envoie des messages sur le bracelet d'activité et accède à certaines fonctions de votre appareil (voir le chapitre 7). Vous devez au moins accepter l'utilisation de votre position géographique ; sinon, Android risque de ne pas établir de connexion avec le bracelet.

6.1 Paramétrage de vos données personnelles

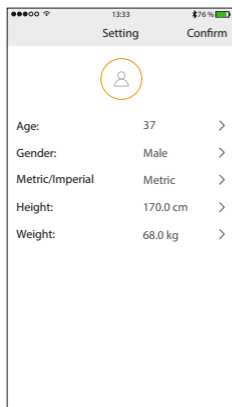
- Lors de la première configuration du bracelet d'activité, indiquez le type d'affichage souhaité pour vos données : unités métriques (mètres, kilogrammes) ou unités impériales (pieds, livres).
 - Saisissez vos données personnelles (âge, sexe, taille et poids) dans l'option de menu [Setting] (iOS) ou [Personal Details] (Android).
 - Ajoutez votre nom et une photo de profil si vous le souhaitez.
 - Sélectionnez l'option de menu que vous souhaitez paramétrer en l'effleurant. Un sous-menu vous permettant de paramétrer l'option apparaît à l'écran.
-



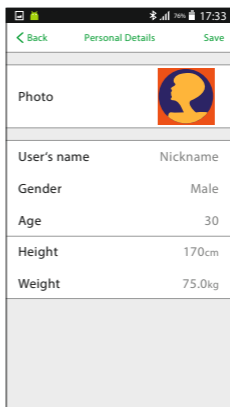
Remarque – Nom d'utilisateur sur iOS

- Sous iOS, vous pouvez modifier votre nom d'utilisateur dans les Informations d'utilisateur (User Info) (voir le chapitre 6.3.1)

iOS:



Android:



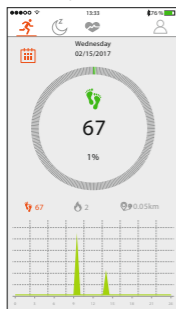
6.2 Affichages du menu principal

6.2.1 Mode d'activité

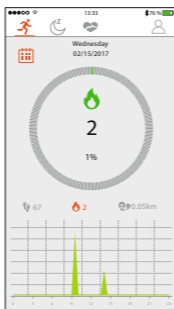
Le menu principal vous présente les informations suivantes :

iOS:

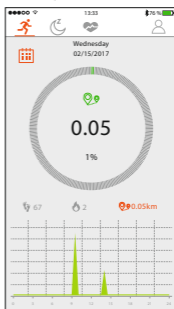
Nombre de pas effectués



Calories brûlées

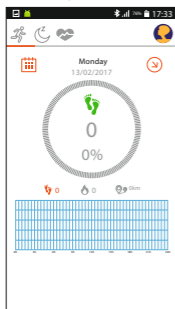


Distance parcourue

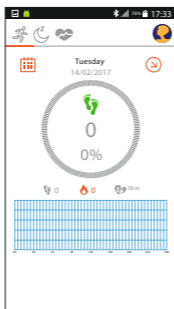


Android:

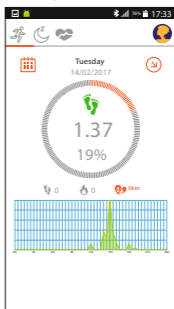
Nombre de pas effectués







Calories brûlées





Distance parcourue



L'option de menu  vous indique le nombre de pas effectués . Effleurez le symbole souhaité pour passer à l'affichage des calories brûlées  ou à l'affichage de la distance parcourue .

Votre objectif quotidien atteint apparaît en pourcentage dans l'option de menu concernée. Vous pouvez définir cet objectif dans les paramètres avancés (voir le chapitre 6.4.1)

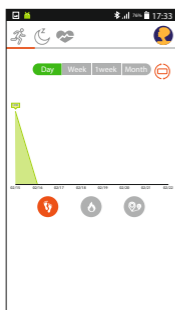
6.2.2 Aperçu des votre objectif quotidien / hebdomadaire / mensuel

- Déplacez l'écran du menu principal vers le haut pour obtenir une représentation graphique de vos résultats d'entraînement.
- Appuyez sur [+] (iOS) ou sur [Week]/[1Week]/[Month] (Android) pour modifier l'intervalle de temps affiché.
- Déplacez l'affichage vers la gauche ou vers la droite pour modifier la semaine calendaire / les semaines / les mois affichés.
- Appuyez sur [] (iOS) / [] (Android) pour obtenir un aperçu détaillé de vos objectifs atteints.


iOS:



Android:



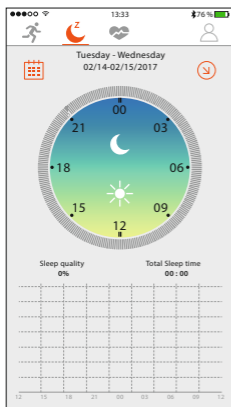
6.2.3 Mode sommeil

- Effleurez l'icône sommeil [] dans le menu de l'affichage de la date afin de consulter votre rythme de sommeil.
- Une analyse graphique vous informe de la qualité de votre sommeil à la date sélectionnée.
- Couleurs utilisées pour l'analyse de votre sommeil :

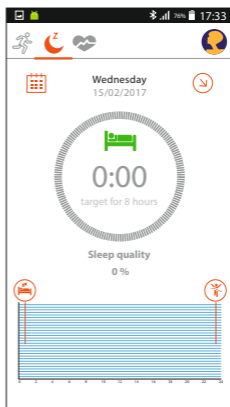
Vert	sommeil profond
Bleu	sommeil léger

Jaune	sommeil très léger
Rouge	phase éveillée

iOS:

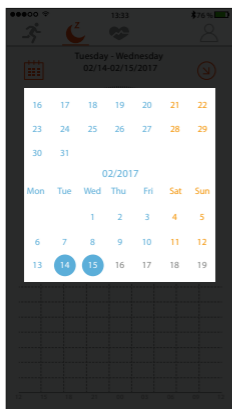


Android:

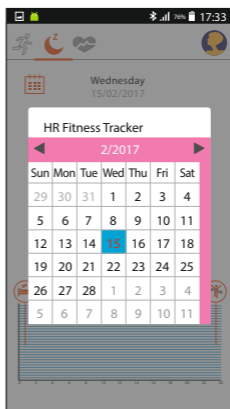


- Déplacez l'affichage vers la gauche ou vers la droite pour modifier la date.
- Effleurez [↻] pour revenir à la date du jour.
- Vous pouvez également effleurer l'icône calendrier [📅] afin de sélectionner une date pour l'affichage de votre rythme de sommeil.
- Seules les dates affichées sur fond bleu indiquent que des données de sommeil ont été sauvegardées et sont donc consultables.

iOS:



Android:



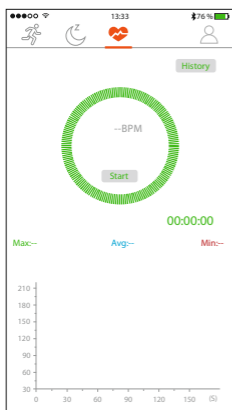
6.2.4 Enregistrement d'une mesure de fréquence cardiaque



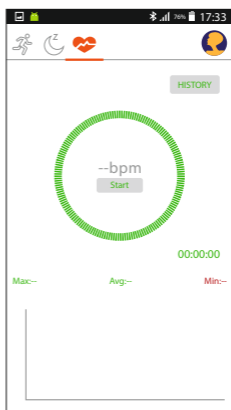
Remarque

- Activez la mesure de la fréquence cardiaque directement sur votre bracelet d'activité, puis activez **Auto Heart Rate Detection** dans l'application pour utiliser cette fonctionnalité.
 - Veuillez noter que l'enregistrement de la fréquence cardiaque dans l'historique est possible uniquement en présence d'une connexion *Bluetooth*® entre le bracelet d'activité et l'application.
 - Veuillez noter la structure du menu (voir chapitre 4.3) ou les paramètres avancés (voir chapitre 6.4.9) à cet effet.
- Effleurez l'icône de fréquence cardiaque [❤️] dans le menu de l'affichage du jour afin d'accéder à la mesure de votre fréquence cardiaque.
 - Effleurez [Start] afin d'enregistrer votre fréquence cardiaque.
Le bracelet d'activité commence à enregistrer votre fréquence cardiaque.

iOS:

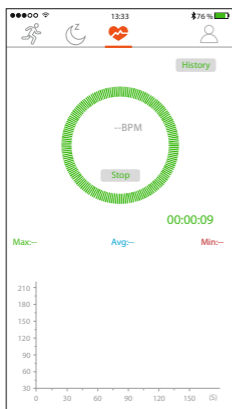


Android:

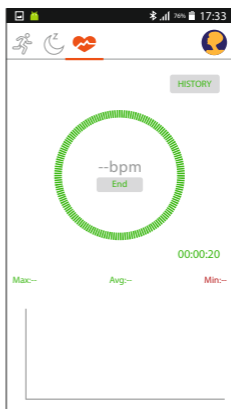


- Pour arrêter l'enregistrement de la mesure, effleurez [Stop] (iOS) ou [End] (Android).

iOS:



Android:

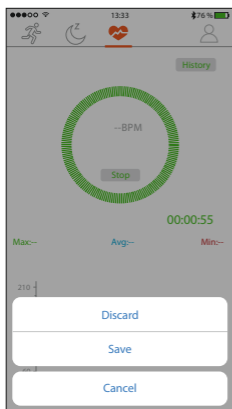




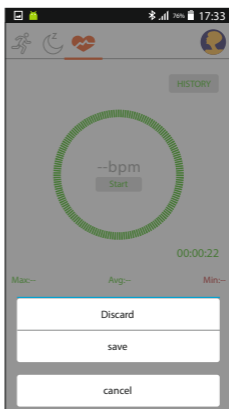
Remarque

- Lorsque la mesure de la fréquence cardiaque est activée, le bracelet d'activité vous rappelle, par le biais de vibrations répétées, de désactiver cette fonction afin de économiser votre batterie.
- Ce rappel s'arrête lorsque vous paramétrez **OFF** pour la mesure de la fréquence cardiaque sur le bracelet d'activité (voir chapitre 4.3) et désactivez **Auto Heart Rate Detection** dans l'application (voir chapitre 6.4.9).
- Vous pouvez indiquer, dans les paramètres avancés (voir chapitre 6.4.9), les intervalles de temps pendant lesquels vous souhaitez que le bracelet d'activité enregistre automatiquement votre fréquence cardiaque.
- Dans les deux cas, vous pouvez sauvegarder la valeur mesurée dans votre historique ou l'annuler. Vous pouvez également enregistrer automatiquement toutes les données mesurées. Pour enregistrer automatiquement toutes les données, activez [**Auto Heart Rate Data Saving**] (voir chapitre 6.4.9) :

iOS:

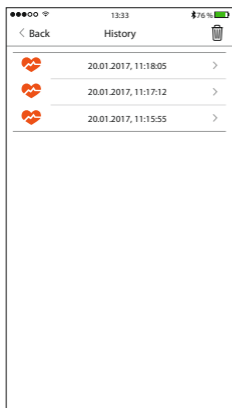


Android:

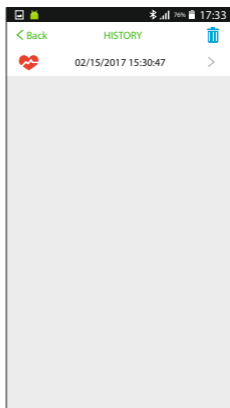


- Effleurez [**History**] (iOS) ou [**HISTORY**] (Android) pour obtenir une liste des moments auxquels une mesure de votre fréquence cardiaque a été effectuée :

iOS:

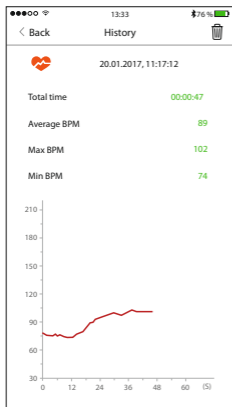


Android:

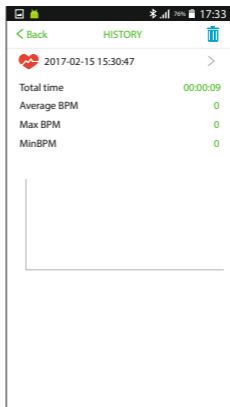


- Vous pouvez sélectionner directement une donnée mesurée en l'effleurant. Vous obtiendrez alors une analyse détaillée de la mesure concernée :

iOS:



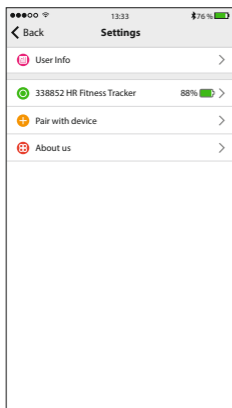
Android:



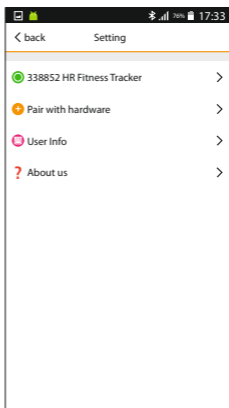
6.3 Paramètres

Effleurez votre image de profil pour accéder au sous-menu **Settings** (iOS) ou **Setting** (Android):

iOS:



Android:



6.3.1 User Info

Sélectionnez [**User Info**] (iOS et Android) pour modifier les données personnelles de votre profil.

6.3.2 338852 HR Fitness Tracker

Cette option de menu indique la connexion avec votre bracelet d'activité. Effleurez cette option pour accéder aux paramètres avancés (voir chapitre 6.4).

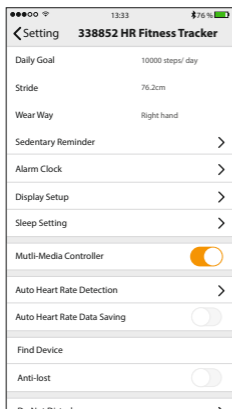
6.3.3 Pair with device/Pair with hardware

[**Pair with device/Pair with hardware**] vous permet de réaliser un nouveau couplage avec votre bracelet d'activité, dans la mesure où ce couplage n'a pas été rétabli automatiquement.

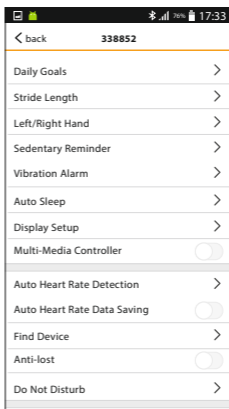
6.4 Paramètres avancés

Sélectionnez **[338852 HR Fitness Tracker]** pour accéder aux paramètres avancés :

iOS:



Android:



6.4.1 Daily Goal / Daily Goals

- Sélectionnez l'option de menu **[Daily Goal/Daily Goals]**. Vous pouvez définir ici le nombre de pas que vous souhaitez vous fixer comme objectif quotidien.
- Sauvegardez ce réglage à l'aide de **[Confirm]**. Le bracelet d'activité confirme la modification par deux vibrations.
- Ces données sont utilisées pour calculer le pourcentage de votre objectif atteint dans le menu principal.

6.4.2 Stride / Stride Length

- Vous pouvez paramétrer la longueur de vos pas dans l'option de menu **[Stride/Stride Length]**.
- Sauvegardez ce réglage à l'aide de **[Confirm]**. Le bracelet d'activité confirme la modification par deux vibrations.
- Ces données sont nécessaires pour calculer la distance parcourue au moyen des pas que vous avez effectués.

6.4.3 Wear Way / Left/Right Hand

- Effleurez **[Wear Way]** (iOS) ou **[Left/Right Hand]** (Android) pour sélectionner, dans le sous-menu consécutif, le bras sur lequel vous portez votre bracelet d'activité.
- Le bracelet d'activité confirme la modification par deux vibrations.
- L'affichage de votre bracelet d'activité pivotera éventuellement de 180° pour s'adapter à votre manière de porter le bracelet.

6.4.4 Sedentary Reminder

- Sélectionnez **[Sedentary Reminder]** (iOS et Android) si vous souhaitez que votre bracelet d'activité vous envoie un rappel en cas d'inactivité.
- Vous pouvez indiquer une durée d'inactivité ainsi qu'une heure de début et une heure de fin pour la surveillance.
- Sauvegardez la modification à l'aide de **[Save]**. Le bracelet d'activité confirme la modification par deux vibrations.

6.4.5 Alarm Clock / Vibration Alarm

- Effleurez [**Alarm Clock**] (iOS) ou [**Vibration Alarm**] (Android).

iOS:

- Vous pouvez ajouter une alarme en effleurant [+].
- Pour ajouter une alarme, saisissez l'heure souhaitée, le nom de l'alarme et le mode de répétition dans le sous-menu.
- Sauvegardez la nouvelle alarme à l'aide de [**Save**]. Le bracelet d'activité confirme la modification par deux vibrations.

Android:

- Sélectionnez un des événements pré-installés et activez-le en l'effleurant.
- Vous pouvez modifier l'événement sélectionné dans l'option de menu **Details**.
- Effleurez l'heure pour modifier le l'heure de déclenchement de l'événement.
- Confirmez votre saisie à l'aide de [**OK**].
- Appuyez sur **Repeat** pour déterminer les jours où vous souhaitez un rappel.
- Confirmez votre saisie en effleurant [**Determine**].
- Sauvegardez la nouvelle alarme à l'aide de [**Save**]. Le bracelet d'activité confirme la modification par deux vibrations.

- Le bracelet d'activité vibrera à l'heure indiquée.
- Vous pouvez désactiver l'alarme en effleurant la touche de commande (1).

6.4.6 Display Setup

- Sélectionnez [**Display Setup**]. Dans cette rubrique, vous pouvez paramétrer votre bracelet d'activité en sélectionnant les options de menu que vous souhaitez voir s'afficher.
- Fermez les paramètres à l'aide de [**Save**]. Le bracelet d'activité confirme la modification par deux vibrations.

6.4.7 Sleep Setting / Auto Sleep

- Sélectionnez [**Sleep Setting**] ou [**Auto Sleep**].
- Un sous-menu apparaît si vous activez le sommeil automatique : vous pouvez saisir, dans ce menu, votre temps de sommeil et un rappel de sommeil.
- Vous pouvez également saisir une heure de sieste et un rappel de sieste.
- Vous pouvez en outre saisir la durée de votre objectif de sommeil.
- Fermez les paramètres à l'aide de [**Save**]. Le bracelet d'activité confirme la modification par deux vibrations.

6.4.8 Multi-Media Controller

- Activez [**Multi-Media Controller**] pour étendre les fonctionnalités de votre bracelet d'activité.
- Vous devrez activer cette fonctionnalité afin d'utiliser votre bracelet d'activité comme déclencheur à distance pour votre caméra de smartphone ou comme commande de musique.
- Vous devrez activer cette fonction afin d'utiliser la fonction Anti-Lost (voir le chapitre 6.4.11).

6.4.9 Auto Heart Rate Detection

- Sélectionnez [**Auto Heart Rate Detection**] (iOS et Android) afin de saisir les heures auxquelles vous souhaitez que le bracelet mesure votre fréquence cardiaque. Vous pouvez saisir jusqu'à trois périodes différentes par jour.
- Fermez les paramètres à l'aide de [**Save**]. Le bracelet d'activité confirme la modification par deux vibrations.

- L'activation de [**Auto Heart Rate Data Saving**] vous permet d'archiver automatiquement les valeurs mesurées dans votre historique (voir chapitre 6.2.4) en fonction des intervalles définis ou après une mesure de fréquence cardiaque manuelle.

6.4.10 Find Device

- Appuyez sur la fonction [**Find Device**] de votre smartphone.
 - Votre bracelet d'activité vibre cinq fois. Vous pouvez utiliser cette fonction autant de fois que vous voulez, jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre bracelet d'activité.
-

6.4.11 Anti-Lost



Remarque

La commande multimédia doit être activée (voir chapitre 6.4.8) pour utiliser la fonction Anti-Lost.

- Activez **[Anti-Lost]** pour être alerté lorsque le bracelet d'activité s'éloigne de votre smartphone.
- Votre bracelet d'activité vibre pendant 5 secondes, votre smartphone pendant 10 secondes en cas d'interruption de la connexion Bluetooth entre le bracelet d'activité et le smartphone (distance > 8 m). Ce processus se répète après une pause de 10 secondes.

6.4.12 Do Not Disturb

- Sélectionnez **[Do Not Disturb]** (iOS et Android).
- Vous pouvez décider, dans le sous-menu, si vous souhaitez que les notifications de votre smartphone soient transmises à votre bracelet d'activité et préciser le type de notifications. Vous pouvez sélectionner la notification d'un appel, la notification d'un SMS ou encore l'affichage d'un SMS.
- Fermez les paramètres à l'aide de **[Save]**. Le bracelet d'activité confirme la modification par deux vibrations.

6.4.13 Unpair

- Effleurez **[Unpair]** (iOS et Android) pour couper la connexion entre votre bracelet d'activité et votre smartphone.
- Le cas échéant, confirmez la déconnexion à l'aide de **[Confirm]**.
- Après avoir coupé la connexion, un nouveau couplage (5.2) sera nécessaire pour réutiliser les fonctions du bracelet d'activité.

7. Fonctionnalités supplémentaires



Remarque

- Cette fonction doit être activée dans l'application (voir chapitre 6.4.12) pour que les appels et les notifications s'affichent sur votre bracelet d'activité.
- Activez **[Multi-Media Controller]**. (voir chapitre 6.4.8)

7.1 Appels

- En cas d'appel entrant, le numéro de téléphone concerné et le nom du contact (si disponible) apparaissent sur le bracelet d'activité.
- Effleurez la touche de commande (1) pour accéder à l'affichage précédent du bracelet d'activité.

7.2 Notifications

- En cas de réception d'une notification, le bracelet d'activité vibre et le contact concerné apparaît à l'écran.
- Appuyez sur la touche de commande (1) pour consulter le contenu de la notification sur le bracelet d'activité.

7.3 Bracelet d'activité comme déclencheur à distance

- Ouvrez le mode caméra en suivant les étapes décrites dans la structure de menu (chapitre 4.3).
- La caméra de votre smartphone et l'application photo doivent être actives.
- Effleurez la touche de commande (1) pour prendre une photo.

7.4 Commande de la lecture musicale

- Ouvrez le mode musique en suivant les étapes décrites dans la structure du menu (chapitre 4.3).
- La fonction active est entourée d'un cercle : [⏮]. Appuyez sur la touche de commande (1) pour exécuter la fonction entourée d'un cercle.
- Maintenez la touche de commande (1) enfoncée pendant env. 3 secondes pour passer à une autre fonction.
- Les fonctions [⏮] et [⏭] vous permettent d'avancer ou de reculer d'un titre.
- La fonction [⏮] vous permet de retourner au mode caméra.
- Pour quitter la commande de la lecture musicale, patientez quelques secondes jusqu'à ce que le bracelet d'activité passe en mode veille. La commande de la lecture musicale se termine automatiquement ; vous devrez la sélectionner à nouveau afin de la démarrer.

8. Maintenance et entretien

- Nettoyez le produit uniquement à l'aide d'un chiffon non fibreux légèrement humide ; évitez tout détergent agressif.
- Après l'entraînement, nettoyez le produit avec de l'eau et du savon doux. Séchez ensuite le produit avec un chiffon doux.
- Ne tentez pas de réparer le produit vous-même
- ni d'effectuer des travaux de maintenance. Déléguez tous travaux de maintenance à des techniciens qualifiés.

9. Exclusion de garantie

La société Hama GmbH & Co KG décline toute responsabilité et toute garantie légale en cas de dommages provoqués par une installation, un montage ou une utilisation non conformes du produit ou encore provoqués par un non-respect des instructions du mode d'emploi et/ou des consignes de sécurité.

10. Service et assistance

Pour toute question concernant le produit, veuillez vous adresser au service de conseil produits de Hama.

Ligne téléphonique directe : +49 9091 502-115 (allemand/anglais)

Vous trouverez ici de plus amples informations concernant l'assistance : www.hama.com

11. Caractéristiques techniques

Version Bluetooth®	4.0
Modèle	1T014160
Écran	OLED 0.91"
Portée	10 m max.
Dimensions	45,3 x 23,8 x 11,4 mm
Poids	24 g
Classe de protection	IP67
Type de batterie	lithium-polymère
Capacité de la batterie	150 mAh / 3,7 V

12. Consignes de recyclage

Remarques concernant la protection de l'environnement:



Conformément à la directive européenne 2012/19/EU et 2006/66/CE, et afin d'atteindre un certain nombre d'objectifs en matière de protection de l'environnement, les règles suivantes doivent être appliquées: Les appareils électriques et électroniques ainsi que les batteries ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers. Le pictogramme "picto" présent sur le produit, son manuel d'utilisation ou son emballage indique que le produit est soumis à cette réglementation. Le

consommateur doit retourner le produit/la batterie usager aux points de collecte prévus à cet effet. Il peut aussi le remettre à un revendeur. En permettant enfin le recyclage des produits ainsi que les batteries, le consommateur contribuera à la protection de notre environnement. C'est un acte écologique.

13. Déclaration de conformité



La société Hama GmbH & Co KG déclare par la présente que cet appareil est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la directive 2014/53/UE. Vous trouverez la déclaration de conformité selon la directive correspondante sur notre site : www.hama.com.

Органы управления и индикации

1. Кнопки управления
2. Датчик измерения ЧСС
3. Разъем питания

Значки на дисплее:

	Шагомер
	Частота сердечных сокращений (пульс)
	Израсходованные калории
	Пройденное расстояние
	Длительность тренировки
	Индикация прогресса: Выполнение поставленной цели
	Индикатор настроения Оценка прогресса фитнес-трекером
	Предупреждение о низкой активности
	Предупреждение
	Дистанционное управление режимами (для камеры смартфона по <i>Bluetooth</i> [®])
	Режим управления музыкой
	Поиск номеров телефона
	Режим сна

Благодарим за покупку изделия фирмы Nana.

внимательно ознакомьтесь с настоящей инструкцией. Храните инструкцию в надежном месте для справок в будущем. В случае передачи изделия другому лицу приложите и эту инструкцию.

Фитнесс-трекер помогает и мотивирует вести здоровый, активный образ жизни каждый день. Прибор показывает время, дату, а также собирает данные по количеству сделанных шагов, частоте сердечных сокращений и израсходованным калориям. Прибор может устанавливать соединение со смартфоном по беспроводному протоколу *Bluetooth*[®]. С помощью установленного на смартфоне приложения осуществляется обработка данных. Благодаря этому можно ставить собственные спортивные цели и достигать их.

1. Предупредительные пиктограммы и инструкции



Внимание

Данным значком отмечены инструкции, несоблюдение которых может привести к опасной ситуации.



Примечание

Дополнительная или важная информация.

2. Комплект поставки

- Фитнес-трекер с пульсомером
- 1 зарядный кабель USB с зажимом
- Настоящая инструкция

3. Техника безопасности

- Изделие предназначено только для домашнего применения.
- Запрещается использовать не по назначению.
- Не эксплуатировать в непосредственной близости с нагревательными приборами, беречь от прямых солнечных лучей.
- Не давать детям!
- Не ронять. Беречь от сильных ударов.
- Соблюдать технические характеристики.
- Эксплуатация изделия не должна отвлекать от вождения автомобиля, дорожного движения и окружающих условий.
- Аккумулятор замене не подлежит. Утилизацию продукта производить целиком согласно нормативам.
- Перед началом выполнения программы тренировки получите консультацию у врача.
- Во время следите за реакцией своего организма, и в случае необходимости обращайтесь к врачу.
- Проконсультируйтесь у врача, совместимо ли изделие с определенными заболеваниями, если таковые имеются.
- Изделие не является медицинским прибором. Поэтому его нельзя применять для диагностики, терапии, лечения или профилактики болезней.
- Длительный контакт с кожей может стать причиной раздражения или аллергии. Если симптомы не исчезают, обратитесь к врачу.
- Изделие не является детской игрушкой. В ее конструкцию входят мелкие детали, которые при попадании в горло могут привести к асфиксии.
- Изделие не открывать. Запрещается эксплуатировать неисправное изделие.
- Утилизировать упаковку в соответствии с местными нормами.
- Запрещается вносить изменения в конструкцию. В противном случае гарантийные обязательства аннулируются.



Внимание – кардиостимулятор

Изделие создает магнитные поля. При использовании кардиостимуляторов необходимо получить консультацию у врача на предмет совместимости изделия с такими устройствами.



Указание. АвиAPERелеты

- Это изделие является радиопередатчиком. Из соображений безопасности во время определенных фаз полета (например, взлет/посадка) эксплуатация радиопередающих устройств запрещена.
- Перед полетом уточните у представителей авиакомпании, можно ли взять с собой этот фитнес-трекер. В случае сомнений оставьте прибор дома.



Аккумуляторная батарея

- Изделие работает от литий-полимерной аккумуляторной батареи.
- Разрешается применять только соответствующие зарядные устройства.
- Запрещается эксплуатировать и ремонтировать неисправные зарядные устройства и USB-разъемы.
- Не допускайте избыточной зарядки и глубокой разрядки изделия.
- Беречь от высоких температур при хранении, заряде и эксплуатации.
- При длительном хранении заряжать не реже одного раза в три месяца.

4. Начало работы

4.1 Зарядка аккумулятора

- При вводе в эксплуатацию полностью зарядите батарею.
- Кабель питания подключите к USB-разъему компьютера или зарядного устройства USB, а затем к разъему [3] фитнес-трекера.



Примечание

- Для полной зарядки аккумулятора требуется ок. 60-90 минут. По окончании зарядки на дисплее отображается «FULL». Отключите кабель питания.



Время работы от аккумулятора

Время работы при полном заряде аккумулятора зависит от условий эксплуатации:

- Без использования режима измерения ЧСС » ок. 2 недели
- При измерении ЧСС ок. 1 часа/день » ок. 1 недели
- Длительное измерение ЧСС » ок. 8 часов

4.2 Подготовка и включение

- Расположите прибор на запястье и защелкните на замок.
- Прибор не должен сидеть слишком плотно или слишком свободно.

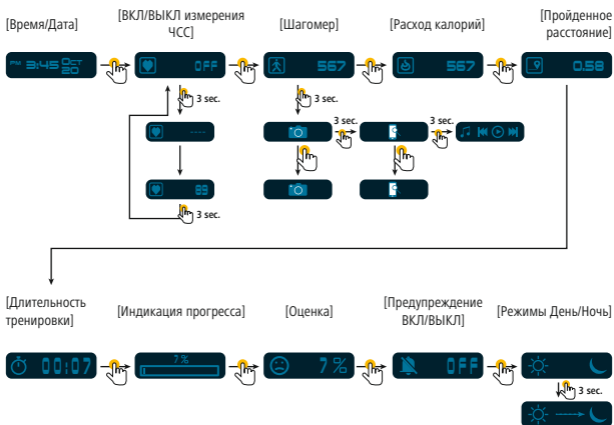


Примечание

- Прибор работает при любом положении на запястье.
- Прибор можно носить на запястье любой руки. Он может располагаться как на верхней, так и на тыльной стороне запястья.
- Представление информации на дисплее при необходимости можно изменить в зависимости от способа ношения (см. главу 6.4.3).

4.3 Управление. Структура меню

- Кнопкой управления (1) осуществляется переключение индикации в следующей последовательности.
- Чтобы перейти к пункту подменю, нажмите и 3 секунды удерживайте кнопку управления (1) (см. рисунок ниже).



Примечание

- На рисунке показана стандартная структура меню и последовательность индикации.
- По желанию неиспользуемые пункты меню можно отключить в настройках приложения (см. главу 6.4.6 *Настройка индикации*).

5. Настройка

5.1 Загрузите приложение HR Fitness Tracker.



Примечание

Совместимость с операционными системами:

- iOS 7.0 и более поздние
- Android 4.3 и более поздние

- Откройте iTunes AppStore или Google Play Store в зависимости от марки смартфона.
- Для поиска приложения воспользуйтесь поиском.
- Загрузите и установите приложение на смартфоне обычным образом. Следуйте инструкциям на смартфоне.

5.2 Согласование фитнес-трекера со смартфоном



Примечание

Чтобы трекер отображал звонки, SMS и сообщения WhatsApp, в настройках смартфона включите режим Push для сообщений.

Устройства Android

- Включите *Bluetooth*[®] на смартфоне и трекере.
- Запустите приложение на смартфоне и введите персональные данные. Нажмите [Применить].
- Через меню в правом верхнем углу экрана выберите пункт [Соединение с браслетом].
- Выберите «338852 HR Fitness Tracker». Чтобы начать операцию соединения, нажмите [Соединить с устройством].
- Если трекера нет в списке, обновите список, нажав кнопку [Обновить].
- Если соединение установлено, трекер поддаст двойной вибросигнал, на дисплее отобразится текущее время и значок связи.
- Теперь трекер обменивается данными с приложениями на смартфоне.
- В меню выберите трекер и настройте параметры согласно своим предпочтениям.

Устройства Apple

- Включите *Bluetooth*[®] на смартфоне и трекере.
- Запустите приложение на смартфоне и введите персональные данные. Нажмите [Подтвердить].
- Выберите «338852 HR Fitness Tracker».
- Если трекера нет в списке, обновите список, потянув изображение экрана вниз.
- Нажмите [Соединить], чтобы подтвердить установку соединения.
- Если соединение установлено, трекер поддаст двойной вибросигнал, на дисплее отобразится текущее время и значок связи.
- Теперь трекер обменивается данными с приложениями на смартфоне.
- В меню выберите трекер и настройте параметры согласно своим предпочтениям.

6. Работа с приложением



Примечание

- Совместимость функций зависит от устройства управления (смартфона и т.д.).
- Подробнее смотрите инструкцию по эксплуатации устройства.
- Если на смартфоне установлена ОС Android от версии 6.0 и выше, то во время настройки приложения система потребует разрешить доступ трекера к отправке сообщений и другим функциям смартфона (см. главу 7). Необходимо по крайней мере разрешить доступ к местоположению устройства, в противном случае ОС Android запретит соединение устройства с приложением.

6.1 Настройка персональных данных

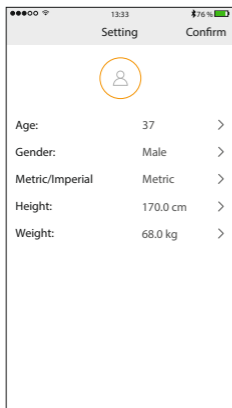
- Установите метрическую систему мер (метры, килограммы) или английскую систему мер (футы, фунты).
- В меню [Setting] (iOS) или [Personal Details] (Android) укажите свои персональные данные, такие как возраст, пол, рост и вес.
- При желании укажите имя и добавьте аватар.
- Чтобы войти в пункт меню, нажмите на него. Откроется соответствующее подменю, в котором можно изменить настройки.



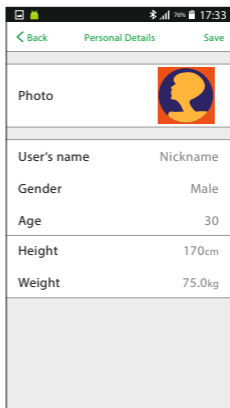
Примечание. Имя пользователя на iOS

- В операционной системе iOS имя пользователя меняется в настройках информации о пользователе (см. главу 6.3.1).

iOS:



Android:



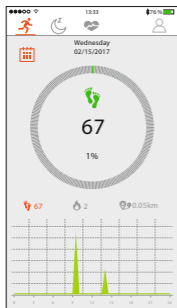
6.2 Индикация главного меню

6.2.1 Режим тренировки

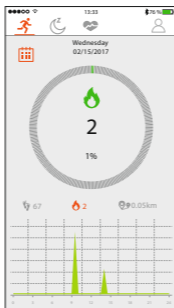
В главном меню отображается следующая информация.

iOS:

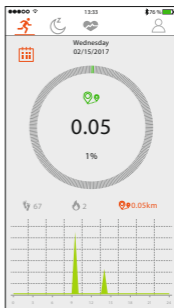
Количество пройденных шагов



Израсходованные калории

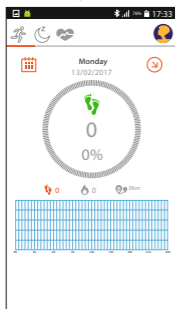


Пройденное расстояние

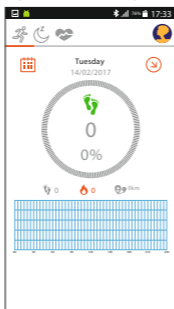


Android:

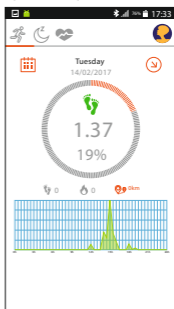
Количество пройденных шагов



Израсходованные калории



Пройденное расстояние



В меню отображается количество пройденных шагов . Нажмите соответствующий значок, чтобы отобразить израсходованные калории и пройденное расстояние .

Имеется пункт меню для индикации прогресса в достижении дневной цели. Цель на день устанавливается в дополнительных настройках (см. главу 6.4.1).

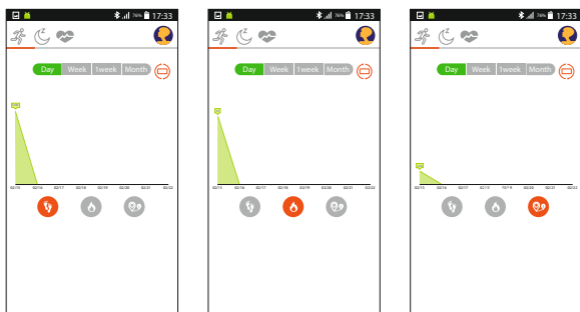
6.2.2 Обзор достижений по дням, неделям и месяцам

- Чтобы открыть график достижений, сдвиньте экран главного меню вверх.
- Чтобы просмотреть данные за определенное время, нажмите **[+]** (iOS) или **[Week]/[1Week]/[Month]** (Android).
- Чтобы отобразить данные за календарную неделю, по неделям или по месяцам, пролистайте экран влево или вправо.
- Чтобы просмотреть информацию подробнее, нажмите **[D]** (iOS) / **[⊖]** (Android).


iOS:



Android:



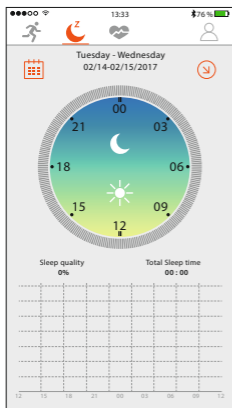
6.2.3 Режим сна

- В меню данных за день нажмите значок [] чтобы открыть данные о ритме сна.
- Здесь отображается график качества сна в указанные сутки.
- Цветовая индикация анализа сна:

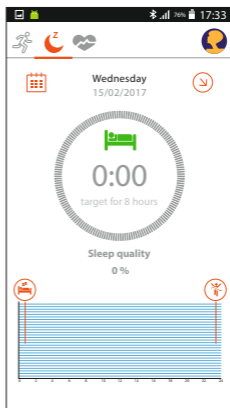
Зеленый	глубокий сон
Синий	неглубокий сон

Желтый	легкий сон
Красный	фаза пробуждения

iOS:

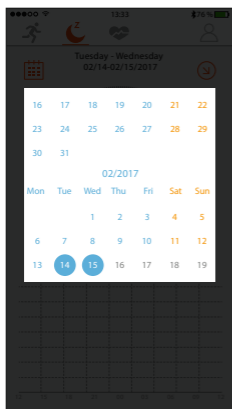


Android:

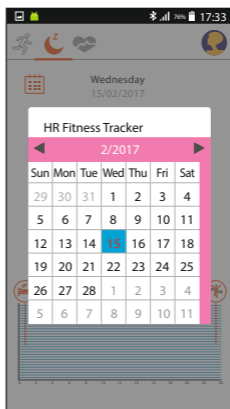


- Пролისტайте экран влево или вправо, чтобы изменить дату.
- Чтобы открыть текущие сутки, нажмите [📅].
- Чтобы просмотреть данные о ритме сна за определенную дату, нажмите значок календаря [📅].
- Данные о ритме сна отображаются только для суток, выделенных синим.

iOS:



Android:



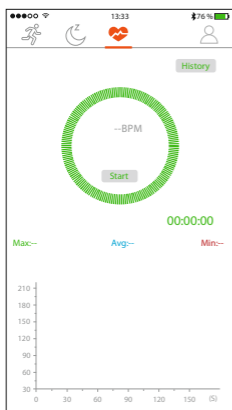
6.2.4 Сохранение данных измерения ЧСС



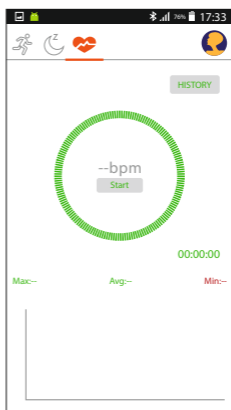
Примечание

- Чтобы включить данную функцию, необходимо активировать измерение частоты сердечных сокращений на трекере, а также в приложении **Auto Heart Rate Detection**.
 - Функция сохранения ЧСС в журнале работает только при наличии соединения фитнес-трекера с приложением по протоколу *Bluetooth®*.
 - Смотрите также структуру меню (глава 4.3) и дополнительные настройки (глава 6.4.9).
- Чтобы открыть измерение частоты сердечных сокращений, в меню данных за день нажмите значок ЧСС [❤️].
 - Чтобы начать измерение ЧСС, нажмите [Start].
Трекер начнет записывать частоту сердечных сокращений.

iOS:

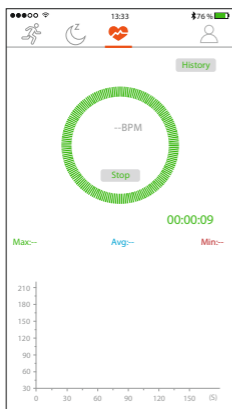


Android:

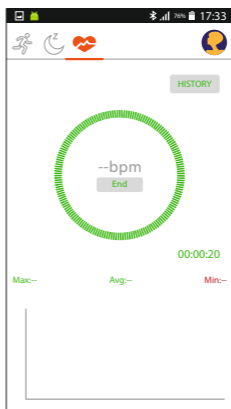


• Чтобы остановить запись ЧСС, нажмите [Stop] (iOS) или [End] (Android).

iOS:



Android:

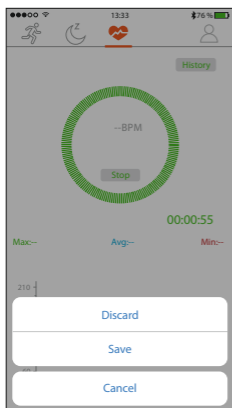




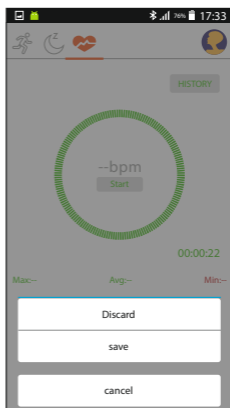
Примечание

- В целях экономии энергии аккумулятора прибор подает вибросигнал, напоминая о включенной функции измерения ЧСС.
- Данное напоминание прекращается, если переключатель измерения ЧСС на приборе перевести в положение **OFF** (глава 4.3) и в приложении деактивировать функцию **Auto Heart Rate Detection** (глава 6.4.9.)
- В дополнительных настройках (глава 6.4.9) имеется возможность указать промежутки времени, в течение которых прибор должен автоматически записывать ЧСС.
- В обоих случаях измеренные значения можно сохранять в журнале или удалять их из него. Также имеется функция автоматического сохранения измеренных данных. Для этого включите функцию [Auto Heart Rate Data Saving] (глава 6.4.9):

iOS:



Android:

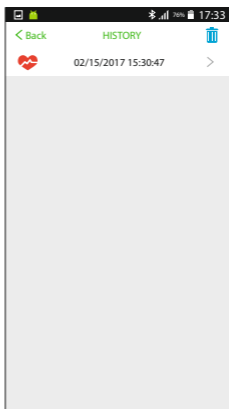


- Нажмите **[History]** (iOS) или **[History]** (Android), чтобы открыть список промежутков времени, в течение которых производилось измерение ЧСС:

iOS:

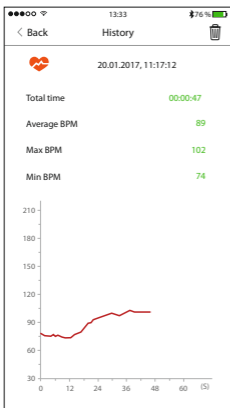


Android:

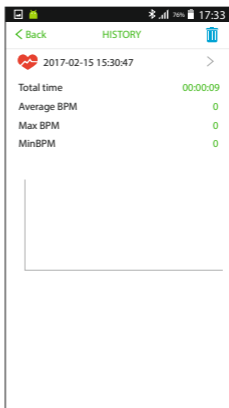


- Чтобы просмотреть подробные данные, нажмите соответствующее измерение:

iOS:



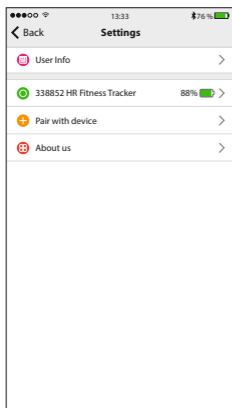
Android:



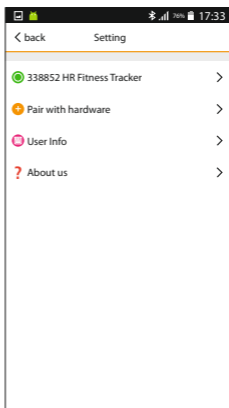
6.3 Настройки

Нажмите аватар, чтобы перейти в меню **Setting** (iOS) или **Setting** (Android):

iOS:



Android:



6.3.1 User Info

Чтобы настроить персональные данные, нажмите [**User Info**] (iOS) или [**User Info**] (Android).

6.3.2 338852 HR Fitness Tracker

Данный пункт меню показывает соединение с трекером. Чтобы перейти к дополнительным настройкам (глава 6.4), нажмите пункт меню.

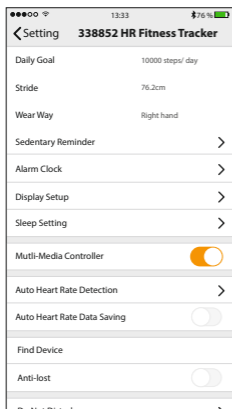
6.3.3 Pair with device/Pair with hardware

Если автоматического соединения с трекером не происходит, нажмите [**Pair with device/Pair with hardware**] и заново выполните согласование прибора со смартфоном.

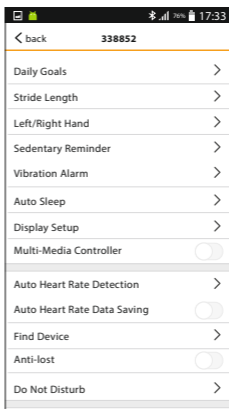
6.4 Дополнительные настройки

Чтобы открыть дополнительные настройки, нажмите [338852 HR Fitness Tracker]:

iOS:



Android:



6.4.1 Daily Goal/Daily Goals

- Выберите пункт меню [Daily Goal/Daily Goals]. Укажите количество шагов, которое следует установить в качестве цели на день.
- Чтобы сохранить настройки, нажмите [Confirm]. Трекер дважды подаст вибросигнал, подтвердив изменение настроек.
- Эти данные будут учитываться для расчета процентного значения уже выполненных достижений из главного меню.

6.4.2 Stride/Stride Length

- В меню [Stride/Stride Length] укажите длину своего шага.
- Чтобы сохранить настройки, нажмите [Confirm]. Трекер дважды подаст вибросигнал, подтвердив изменение настроек.
- Длина шага учитывается при расчете пройденного расстояния.

6.4.3 Wear Way/ Left/Right Hand

- Чтобы указать, на какой руке носится трекер, нажмите [Wear Way] (iOS) или [Left/Right Hand] (Android).
- Трекер дважды подаст вибросигнал, подтвердив изменение настроек.
- Индикация на дисплее трекера при необходимости поворачивается на 180° в зависимости от способа ношения.

6.4.4 Sedentary Reminder

- Чтобы трекер указывал на малоподвижный образ жизни, выберите [Sedentary Reminder] (iOS) или [Sedentary Reminder] (Android).
- Промежуток времени, в котором производится мониторинг, можно настроить.
- Чтобы сохранить настройки, нажмите [Save]. Трекер дважды подаст вибросигнал, подтвердив изменение настроек.

6.4.5 Будильник с вибросигналом

- Нажмите **[Alarm Clock]** (iOS) или **[Vibration Alarm]** (Android).

iOS:

- Чтобы добавить будильник, нажмите **[+]**.
- Установите время срабатывания будильника, описание будильника и режим повтора сигнала.
- Чтобы сохранить настройку, нажмите **[Save]**. Трекер дважды подаст вибросигнал, подтвердив изменение настроек.

Android:

- Нажмите на одно из предустановленных событий, чтобы активировать его.
 - В меню **Details** настройте событие.
 - Чтобы изменить время наступления события, нажмите на время.
 - Чтобы подтвердить, нажмите **[OK]**.
 - Чтобы установить дни, в которых должно срабатывать напоминание, нажмите **Repeat**.
 - Чтобы подтвердить, нажмите **[Determine]**.
 - Чтобы сохранить настройку, нажмите **[Save]**. Трекер дважды подаст вибросигнал, подтвердив изменение настроек.
-
- Трекер подаст вибросигнал в установленное время.
 - Чтобы деактивировать будильник, нажмите кнопку управления (1).

6.4.6 Display Setup

- Выберите **[Display Setup]**. Здесь можно отобразить нужные и скрыть ненужные пункты меню.
- Чтобы сохранить настройки, нажмите **[Save]**. Трекер дважды подаст вибросигнал, подтвердив изменение настроек.

6.4.7 Sleep Setting / Auto Sleep

- Выберите **[Sleep Setting]** или **[Auto Sleep]**.
- При включении автоматического режима сна, откроется подменю, в котором устанавливается период сна и напоминание о времени отхода ко сну.
- Кроме этого, имеется возможность настроить параметры обеденного сна.
- Здесь также производится настройка личной цели режима сна.
- Чтобы сохранить настройки, нажмите **[Save]**. Трекер дважды подаст вибросигнал, подтвердив изменение настроек.

6.4.8 Multi-Media Controller

- Чтобы расширить функционал трекера, включите **[Multi-Media Controller]**.
- Только после включения этой функции имеется возможность использовать трекер в качестве дистанционного пульта управления камерой смартфона и воспроизведением музыки.
- Данную функцию также необходимо включить при желании использовать режим Anti-Lost (глава 6.4.11).

6.4.9 Auto Heart Rate Detection

- Чтобы установить временной промежуток для измерения ЧСС, выберите **[Auto Heart Rate Detection]** (iOS) или **[Auto Heart Rate Detection]** (Android). Настроить можно до трех периодов в сутки.
 - Чтобы сохранить настройки, нажмите **[Save]**. Трекер дважды подаст вибросигнал, подтвердив изменение настроек.
-
- Включите функцию **[Auto Heart Rate Data Saving]**, чтобы измеренные значения автоматически сохранялись в журнале через определенные интервалы времени или после измерения ЧСС вручную (глава 6.2.4).

6.4.10 Find Device

- На смартфоне нажмите **[Find Device]**.
 - Трекер пять раз подаст вибросигнал. Данную функцию можно запускать любое количество раз, пока прибор не будет найден.
-

6.4.11 Anti-Lost



Примечание

Для работы режима Anti-Lost необходимо включить функцию Multi-Media (глава 6.4.8).

- Чтобы получать предупреждение о превышении радиуса связи смартфона и трекера, включите функцию **[Anti-Lost]**.
- Если соединение по протоколу Bluetooth между трекером и смартфоном прервалось (дистанция >8 м), трекер подает вибросигнал в течение 5 секунд, а смартфон - в течение 10 секунд. По окончании десятиминутной паузы данные действия повторяются.

6.4.12 Do Not Disturb

- Выберите **[Do Not Disturb]** (iOS) или **[Do Not Disturb]** (Android).
- Укажите, должны ли сообщения смартфона перенаправляться на трекер, и если да, то какие. Сообщения могут отправляться по телефону или SMS.
- Чтобы сохранить настройки, нажмите **[Save]**. Трекер дважды подаст вибросигнал, подтвердив изменение настроек.

6.4.13 Unpair

- Чтобы отключить соединение между смартфоном и трекером, нажмите **[Unpair]** (iOS) или **[Unpair]** (Android).
- Чтобы подтвердить отключение соединения, нажмите **[Confirm]**.
- Если устройства рассогласованы, то для работы трекера требуется повторно выполнить операцию согласования трекера и смартфона (глава 5.2).

7. Дополнительные функции



Примечание

- Чтобы отображать звонки и сообщения на трекере, необходимо в приложении активировать эту функцию (глава 6.4.12).
- Включите функцию **[Multi-Media Controller]**. (глава 6.4.8)

7.1 Звонки

- Входящие звонки сопровождаются на трекере индикацией телефонного номера и имени абонента (при наличии в телефонной книге).
- Чтобы вернуться в предыдущее окно дисплея, нажмите кнопку управления (1).

7.2 Сообщения

- Входящие сообщения сопровождаются на трекере подачей вибросигнала и индикацией абонента.
- Чтобы прочитать сообщение, нажмите кнопку управления (1).

7.3 Трекер в качестве ПДУ

- Через меню перейдите в режим камеры (глава 4.3).
- Включите камеру на смартфоне и запустите приложение.
- Чтобы сделать фотоснимок, нажмите кнопку управления (1).

7.4 Воспроизведение музыки

- Через меню перейдите в режим воспроизведения музыки (глава 4.3).
- Текущая функция отмечена знаком: **[▶]**. Чтобы выполнить отмеченную функцию, нажмите кнопку управления (1).
- Чтобы перейти к другой функции, нажмите и ок.3 секунд удерживайте кнопку управления (1).
- Перелистывание файлов осуществляется функциями **[◀◀]** и **[▶▶]**.
- Чтобы вернуться в режим камеры, воспользуйтесь функцией **[⏪]**.
- Чтобы выйти из режима воспроизведения музыки, подождите несколько секунд, пока трекер не перейдет в ждущий режим. После завершения работы режима воспроизведения музыки необходимо заново входить в него.

8. Уход и техническое обслуживание

- Чистку изделия производить только безворсовой слегка влажной салфеткой. Запрещается применять агрессивные чистящие средства.
- После тренировки протрите прибор раствором воды с мягким мылом. Высушите прибор мягкой тканью.
- Запрещается самостоятельно ремонтировать устройство. Ремонт разрешается производить только квалифицированному персоналу.

9. Отказ от гарантийных обязательств

Компания Hama GmbH & Co KG не несет ответственность за ущерб, возникший вследствие неправильного монтажа, подключения и использования изделия не по назначению, а также вследствие несоблюдения инструкции по эксплуатации и техники безопасности.

10. Отдел техобслуживания

По вопросам ремонта или замены неисправных изделий обращайтесь к продавцу или в сервисную службу компании Hama.

Горячая линия отдела техобслуживания:
+49 9091 502-115 (немецкий, английский)
Подробнее смотрите здесь: www.hama.com

11. Технические характеристики

Версия Bluetooth®	4.0
Модель	1T014160
Дисплей	OLED 0.91"
Дальность действия	макс. 10 м
Размеры	45,3 x 23,8 x 11,4 мм
Вес	24 г
Класс безопасности	IP67
Тип батареи	литий-полимерный аккумулятор
Емкость аккумулятора	150 мАч / 3,7 В

12. Инструкции по утилизации

Охрана окружающей среды:



С момента перехода национального законодательства на европейские нормы 2012/19/EU и 2006/66/EU действительно следующее: Электрические и электронные приборы, а также батареи запрещается утилизировать с обычным мусором. Потребитель, согласно закону, обязан утилизировать электрические и электронные приборы, а также батареи и аккумуляторы после их использования в специально предназначенных для этого пунктах сбора, либо в пунктах продажи. Детальная регламентация этих требований осуществляется соответствующим местным законодательством. Необходимость соблюдения данных предписаний обозначается особым значком на изделии, инструкции по эксплуатации или упаковке. При переработке, повторном использовании материалов или при другой форме утилизации бывших в употреблении приборов Вы помогаете охране окружающей среды. В соответствии с предписаниями по обращению с батареями, в Германии вышеназванные нормативы действуют для утилизации батарей и аккумуляторов.

13. Декларация производителя



Компания Hama GmbH & Co KG настоящим подтверждает, что данное изделие полностью соответствует основным и другим соответствующим нормативам Директивы 2014/53/ЕС. Декларация о соответствии товара нормативам смотрите на вебсайте www.hama.com.

Elementy obsługi i sygnalizacji

1. Przycisk obsługowy
2. Sensor do pomiaru częstotliwości rytmu serca
3. Styk ładujący

Wyświetlane symbole:

	Krokomierz
	Częstotliwość rytmu serca (puls)
	Spalone kalorie
	Pokonany dystans
	Czas trwania aktywności
	Pasek postępu Ile zostało do osiągnięcia wyznaczonego celu?
	Barometr nastrojów: Poziom zadowolenia miernika aktywności z Twoich postępów
	Alarm braku aktywności
	Alarm
	Tryb pilota sterowania (do aparatów w smartfonach poprzez <i>Bluetooth</i> ®)
	Tryb sterowania muzyką
	Szukanie telefonu
	Tryb snu

Dziękujemy za zakup naszego produktu!

Przed pierwszym użyciem należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi. Instrukcję należy przechować, gdyż może być jeszcze potrzebna.

Twój nowy przyrząd do monitorowania aktywności fizycznej Activity Tracker jest nieodłącznym towarzyszem zdrowego stylu życia i źródłem motywacji do działania przez cały dzień. Oprócz funkcji wyświetlania daty i godziny zbiera dane dotyczące liczby wykonanych kroków, częstotliwości rytmu serca i spalonych kalorii. Bezprzewodowe połączenie ze smartfonem dzięki technologii *Bluetooth*® umożliwia zapis danych w powiązanej aplikacji, a przez to stałą kontrolę wyników. Sprawdź tutaj, kiedy nastąpiło osiągnięcie Twoich osobistych celów treningowych!

1. Objaśnienie symboli ostrzegawczych i wskazówek



Ostrzeżenie

Używane w celu zwrócenia uwagi na szczególne niebezpieczeństwo lub ryzyko.



Wskazówki

Używane w celu zwrócenia uwagi na szczególnie przydatne informacje.

2. Zawartość opakowania

- Przyrząd do monitorowania aktywności fizycznej Activity Tracker z pulsometrem
- 1 kabel ładujący USB z zaciskiem
- Niniejsza instrukcja obsługi

3. Wskazówki bezpieczeństwa

- Produkt jest przeznaczony do prywatnego, niekomercyjnego użytku domowego.
- Stosować produkt wyłącznie zgodnie z przewidzianym przeznaczeniem.
- Nie używać produktu w bezpośredniej bliskości ogrzewania, innych źródeł ciepła ani nie wystawiać go na bezpośrednie promieniowanie słoneczne.
- Trzymać urządzenie, jak wszystkie urządzenia elektryczne, z dala od dzieci!
- Chronić produkt przed upadkiem i silnymi wstrząsami.
- Nie stosować produktu poza zakresem mocy podanym w danych technicznych.
- Podczas jazdy pojazdem mechanicznym bądź używania przyrządu sportowego nie dopuścić do odwrócenia uwagi przez produkt oraz stale obserwować otoczenie i sytuację w ruchu drogowym.
- Akumulator jest zamontowany na stałe i nie można go usunąć, poddać cały produkt utylizacji zgodnie z ustawowymi postanowieniami.
- Przed rozpoczęciem programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem.
- Podczas treningu należy zawsze zwracać uwagę na reakcje organizmu, a w razie potrzeby skonsultować się z lekarzem.
- Jeżeli pomimo dolegliwości związanych z swoją chorobą użytkownik chce korzystać z produktu, należy zasięgnąć opinii lekarskiej.
- Niniejszy artykuł jest produktem konsumenckim, a nie przyrządem medycznym. W związku z tym nie jest przeznaczony do diagnostyki, terapii, leczenia ani profilaktyki chorób.
- Dłuższy kontakt ze skórą może prowadzić do jej podrażnienia i alergii. Jeśli objawy będą się utrzymywać, należy skontaktować się z lekarzem.
- Produkt nie jest przeznaczony do zabawy. Składa się z drobnych elementów, które mogą zostać połknięte – istnieje niebezpieczeństwo udławienia.
- Nie otwierać produktu i nie używać go, gdy jest uszkodzony.
- Materiały opakowaniowe należy natychmiast poddać utylizacji zgodnie z obowiązującymi przepisami miejscowymi.
- Nie modyfikować urządzenia. Prowadzi to do utraty wszelkich roszczeń z tytułu gwarancji.



Ostrzeżenie – Rozrusznik serca

Produkt wytwarza pola magnetyczne. Przed zastosowaniem tego produktu osoby z rozrusznikami serca powinny skonsultować się z lekarzem, gdyż może zostać zakłócona funkcja rozrusznika serca.



Wskazówka – użytkowanie w samolocie

- Produkt emituje stały sygnał radiowy. Należy pamiętać, że w środkach transportu lotniczego przewóz i korzystanie z nadajników radiowych jest ze względów bezpieczeństwa niedozwolone w niektórych fazach lotu (np. podczas startu/ładowania).
- Przed lotem należy upewnić się, że przewóz miernika aktywności jest dozwolony przez daną linię lotniczą. W razie wątpliwości produkt należy pozostawić w domu.



Ostrzeżenie – akumulator

- Źródłem zasilania produktu jest akumulator litowo-polimerowy.
- Do ładowania używać tylko odpowiednich ładowarek lub portów USB.
- Zasadniczo nie stosować uszkodzonych ładowarek lub portów USB ani nie próbować ich naprawiać.
- Chronić produkt przed przeładowaniem lub głębokim rozładowaniem.
- Unikać przechowywania, ładowania i stosowania w ekstremalnych temperaturach.
- W przypadku dłuższego przechowywania regularnie (przynajmniej co kwartał) doładowywać akumulator.

4. Pierwsze kroki z przyrządem do monitorowania aktywności fizycznej Activity Tracker

4.1 Ładowanie

- Przed pierwszym użyciem całkowicie naładować przyrząd Activity Tracker.
- Podłączyć kabel ładujący do wolnego portu USB komputera lub do ładowarki USB i styku ładującego [3] przyrządu Activity Tracker.



Wskazówki

- Czas całkowitego naładowania akumulatora wynosi od 60 do 90 min. Jeśli na wyświetlaczu przyrządu pojawi się komunikat FULL, proces ładowania jest zakończony i można odłączyć kabel ładujący.



Wskazówka – Czas pracy baterii

Po całkowitym naładowaniu czas pracy baterii zależy od korzystania z urządzenia:

- Bez używania funkcji pomiaru częstotliwości rytmu serca » ok. 2 tygodnie
- Używanie funkcji pomiaru częstotliwości rytmu serca przez ok. 1 godzinę dziennie » ok. 1 tydzień
- Stały zapis i używanie funkcji pomiaru częstotliwości rytmu serca » ok. 8 godzin

4.2 Zakładanie i włączanie

- Umieścić miernik aktywności na nadgarstku i zapiąć zacisk.
- Zwrócić uwagę, żeby miernik nie był zaciśnięty ani zbyt mocno ani zbyt luźno.

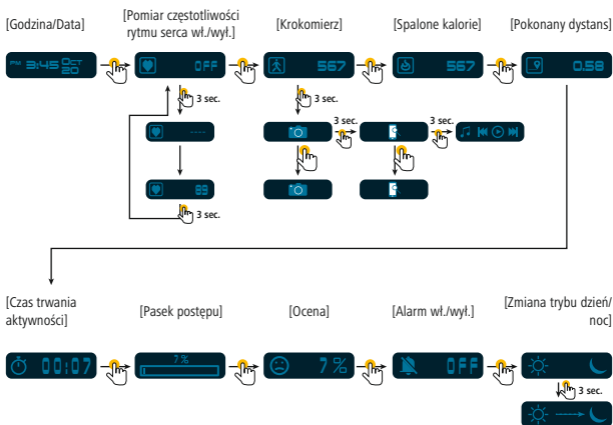


Wskazówki

- Pozycja miernika aktywności na nadgarstku nie ma wpływu na jego działanie.
- Miernik aktywności można nosić na obu nadgarstkach. Możliwe jest też zapięcie go zarówno po zewnętrznej, jak i po wewnętrznej stronie nadgarstka.
- Ułożenie wyświetlacza można dopasować do indywidualnego sposobu noszenia (patrz rozdział 6.4.3).

4.3 Obsługa – struktura menu

- Naciskać przycisk obsługowy (1), aby zmieniać wskazania w pokazanej niżej kolejności.
- Podmenu można otworzyć wciskając i przytrzymując każdorazowo przycisk obsługowy (1) przez 3 sekundy (patrz ilustracja poniżej).



Wskazówki

- Niniejsza ilustracja przedstawia widok wszystkich punktów menu wyświetlanych na mierniku aktywności i kolejność wskaźników ustawioną fabrycznie.
- Nieużywane punkty menu można ukryć w ustawieniach aplikacji - patrz rozdział 6.4.6 *Ustawienia wyświetlacza*.

5. Konfiguracja przyrządu Activity Tracker

5.1 Pobieranie aplikacji HR Fitness Tracker

Wskazówki

Obsługiwane są następujące systemy operacyjne:

- iOS 7.0 lub wyższy
- Android 4.3 lub wyższy

- Otworzyć iTunes AppStore lub Google Play Store na smartfonie.
- Za pomocą funkcji wyszukiwania odnaleźć aplikację HR Fitness Tracker.
- Pobrać aplikację w standardowy sposób i zainstalować ją na smartfonie. Postępować zgodnie ze wskazówkami wyświetlanymi na ekranie smartfona.

5.2 Łączenie przyrządu Activity Tracker ze smartfonem



Wskazówki

Aby Activity Tracker wyświetlał rozmowy przychodzące, wiadomości SMS i WhatsApp, należy aktywować w ustawieniach smartfona powiadomienia push.

Urządzenia mobilne z systemem Android

- Upewnić się, że funkcja *Bluetooth*® smartfona i przyrząd Activity Tracker są włączone.
- Uruchomić aplikację na smartfonie i wprowadzić dane osobowe. Wcisnąć przycisk [Zastosuj].
- Poprzez menu u góry z prawej strony ekranu otworzyć punkt [Połącz z opaską na rękę].
- Wybrać swój przyrząd Activity Tracker „338852 HR Fitness Tracker”. Aby połączyć się z aplikacją, wcisnąć przycisk [Połącz urządzenie].
- Jeśli Activity Tracker nie pojawi się na liście, należy ją odświeżyć, wciskając przycisk [Odśwież].
- Pomyślne nawiązanie połączenia sygnalizowane jest dwukrotnym wibrowaniem przyrządu Activity Tracker, wyświetleniem aktualnej godziny i znaku haczyka.
- Teraz Activity Tracker jest połączony z aplikacją i przekazuje dane do smartfona.
- Na zakończenie należy wprowadzić indywidualne ustawienia, wybierając przyrząd Activity Tracker poprzez menu.

Urządzenia mobilne firmy Apple

- Upewnić się, że funkcja *Bluetooth*® smartfona i przyrząd Activity Tracker są włączone.
- Uruchomić aplikację na smartfonie i wprowadzić dane osobowe. Wcisnąć przycisk [Potwierdź].
- Wybrać swój przyrząd Activity Tracker „338852 HR Fitness Tracker”.
- Jeśli Activity Tracker nie pojawi się na liście, należy ją odświeżyć, przesuwając ekran w dół.
- Potwierdzić wyświetlające się na smartfonie zapytanie o połączenie, wciskając przycisk [Połącz].
- Pomyślne nawiązanie połączenia sygnalizowane jest dwukrotnym wibrowaniem przyrządu Activity Tracker, wyświetleniem aktualnej godziny i znaku haczyka.
- Teraz Activity Tracker jest połączony z aplikacją i przekazuje dane do smartfona.
- Na zakończenie należy wprowadzić indywidualne ustawienia, wybierając przyrząd Activity Tracker poprzez menu.

6. Korzystanie z aplikacji



Wskazówki

- Należy pamiętać, że obsługa niektórych funkcji jest zależna od urządzenia końcowego.
- Uwzględnić instrukcję obsługi urządzenia końcowego.
- Tylko system Android: od wersji Android 6.0 podczas konfigurowania aplikacji pojawia się pytanie ze strony systemu operacyjnego, czy aplikacja ma wysłać powiadomienia do miernika aktywności i czy może mieć dostęp do funkcji urządzenia końcowego (patrz rozdz. 7). Należy włączyć co najmniej usługę lokalizacji, w przeciwnym razie Android z zasady nie zezwoli na nawiązanie połączenia z miernikiem aktywności.

6.1 Ustawianie danych osobistych

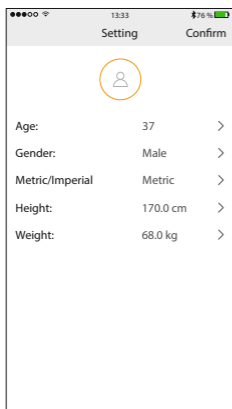
- Podczas pierwszej konfiguracji miernika aktywności wybrać, czy wartości mają być wyświetlane w jednostkach metrycznych (metr, kilogram) czy imperialnych (stopa, funt).
- W punkcie menu [Setting] (iOS) lub [Personal Details] (Android) wprowadzić swoje indywidualne dane, takie jak wiek, płeć, wzrost i masa ciała.
- W razie potrzeby podać nazwę użytkownika i dodać zdjęcie profilowe.
- Dotychczas wybrać ten punkt menu, który ma być edytowany. Spowoduje to otwarcie podmenu, w którym można dokonać ustawień.



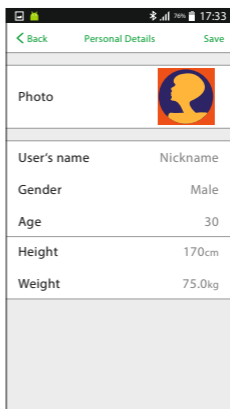
Wskazówki – nazwa użytkownika w iOS

- W systemie iOS można zmienić nazwę użytkownika w Informacji o użytkowniku. (patrz rozdz. 6.3.1)

iOS:



Android:



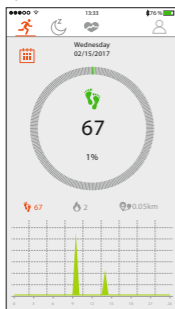
6.2 Wskaźniki w menu głównym

6.2.1 Tryb aktywności

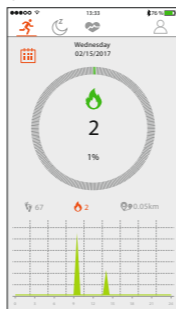
Menu główne wyświetla następujące informacje:

iOS:

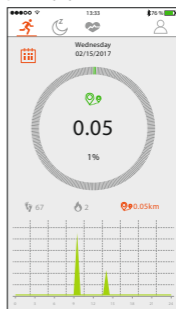
wykonane kroki



spalone kalorie

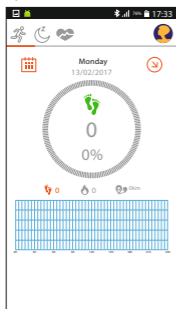


pokonyany dystans

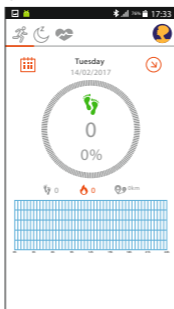


Android:

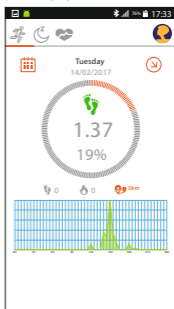
wykonane kroki



spalone kalorie





pokonyany dystans



W punkcie menu  można zobaczyć wykonane kroki . Dotykając poszczególnych symboli można przełączyć widok na wyświetlanie spalonych kalorii  lub pokonanego dystansu .

W poszczególnych punktach menu wyświetlony zostanie proporcjonalny stopień osiągnięcia dziennego celu. Można go ustalić w ustawieniach zaawansowanych. (patrz rozdz. 6.4.1)

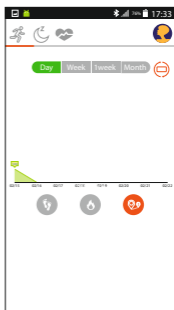
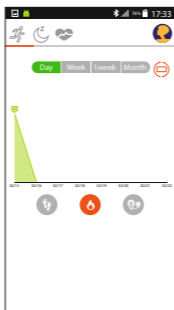
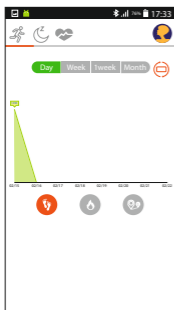
6.2.2 Przegląd wyników dziennych/tygodniowych/miesięcznych

- W celu otwarcia grafiki przedstawiającej wyniki treningowe przesunąć ekran menu głównego w górę.
- Wcisnąć [+] (iOS) lub **[Week]/[1Week]/[Month]** (Android), aby zmienić przedział czasowy wskaźnika.
- Przesunąć wskaźnik w lewo lub w prawo, aby zmienić wyświetlanie przedziału czasowego Tydzień kalendarzowy/Tygodnie/Miesiące.
- Dotknąć  (iOS) /  (Android), aby otworzyć szczegółowy widok wyników.

iOS:



Android:



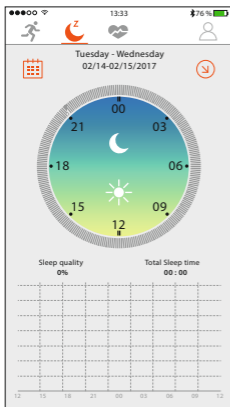
6.2.3 Tryb snu

- W menu wyświetlania dziennego dotknąć symbolu uśpienia [Z], aby otworzyć wskaźnik rytmu snu.
- W formie analizy graficznej informuje on o jakości snu w wybranym dniu.
- Poniższe kolory są wykorzystywane w analizie snu:

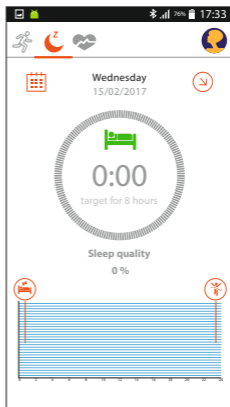
Zielony	głęboki sen
Niebieski	lekki sen

Żółty	bardzo lekki sen
Czerwony	faza obudzenia

iOS:

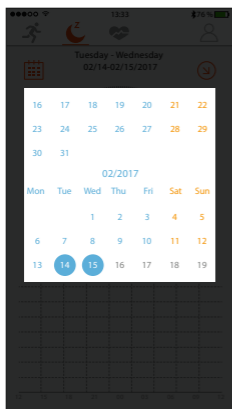


Android:

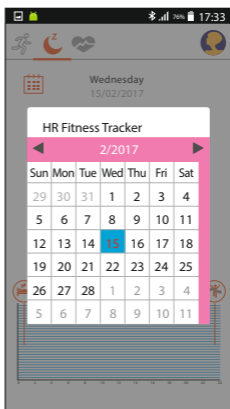


- Przesunąć wskaźnik w lewo lub w prawo w celu zmiany dnia.
- Dotknąć [📅], aby otworzyć aktualny dzień.
- Opcjonalnie można wybrać dzień, dla którego ma być wyświetlany wskaźnik rytmu snu, dotykając symbolu [📅].
- Dane dotyczące snu są zapisane tylko dla dni zaznaczonych na niebiesko i tylko te informacje można otworzyć

iOS:



Android:



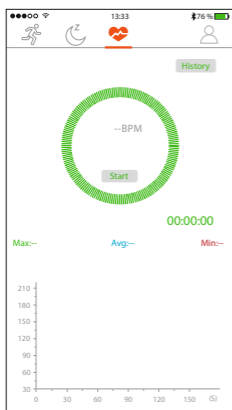
6.2.4 Zapis pomiaru częstotliwości rytmu serca



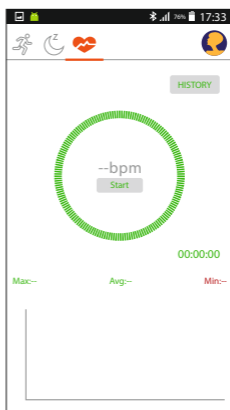
Wskazówki

- Włączyć pomiar częstotliwości rytmu serca bezpośrednio na mierniku aktywności i **Auto Heart Rate Detection** w aplikacji, aby skorzystać z tej funkcji.
 - Należy pamiętać, że zapis pomiaru częstotliwości rytmu serca w historii możliwy jest tylko wtedy, gdy istnieje aktywne połączenie *Bluetooth*® między urządzeniem Fitness Tracker a aplikacją.
 - Przestrzegać przy tym struktury menu (patrz rozdz. 4.3) lub ustawień zaawansowanych. (patrz rozdz. 6.4.9)
- W menu wyświetlania dziennego dotknąć symbolu częstotliwości rytmu serca [❤️], aby otworzyć jego pomiar.
 - W celu uruchomienia zapisu pomiaru częstotliwości rytmu serca wcisnąć [Start].
Miernik aktywności rozpoczyna zapis pomiaru częstotliwości rytmu serca.

iOS:

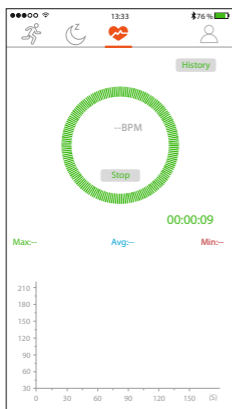


Android:

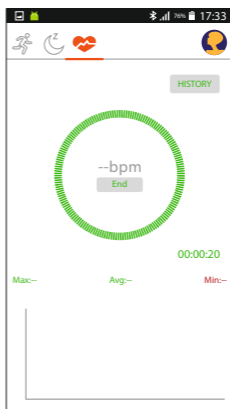


- Aby zatrzymać zapis pomiaru, dotknąć [Stop] (iOS) lub [End] (Android).

iOS:



Android:

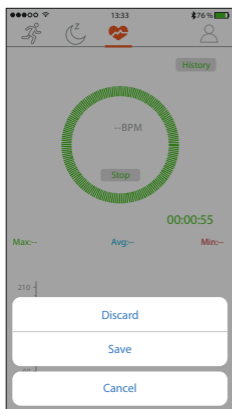




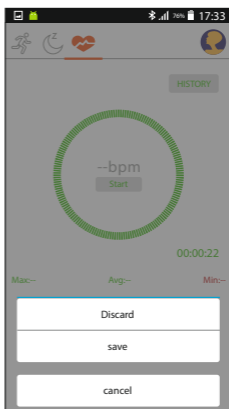
Wskazówki

- W celu oszczędzania baterii miernik aktywności wielokrotnie wibrując przypomina przy włączonej funkcji pomiaru częstotliwości rytmu serca o jej wyłączeniu.
- Przypomnienie ulega wyłączeniu w chwili ustawienia pomiaru częstotliwości rytmu serca na mierniku aktywności w pozycji **OFF** (patrz rozdz. 4.3) i wyłączenia **Auto Heart Rate Detection** w aplikacji. (patrz rozdz. 6.4.9)
- W ustawieniach zaawansowanych (patrz rozdz. 6.4.9) można podać przedziały czasowe, w których miernik aktywności powinien automatycznie zapisywać częstotliwość rytmu serca.
- W obu przypadkach istnieje możliwość zachowania zmierzonej wartości w historii lub jej odrzucenia. Opcjonalnie dostępna jest możliwość automatycznego zapisu wszystkich pozyskanych danych. W tym celu należy włączyć [**Auto Heart Rate Data Saving**] (patrz rozdz. 6.4.9):

iOS:

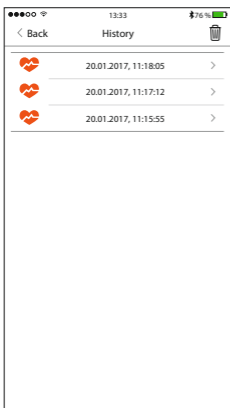


Android:

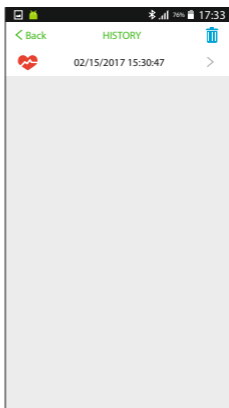


- Dotykając **[History]** (iOS) lub **[History]** (Android) można otrzymać zestawienie momentów, w których już przeprowadzono pomiar częstotliwości rytmu serca:

iOS:

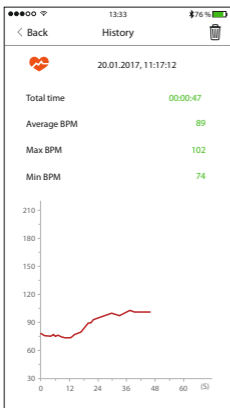


Android:

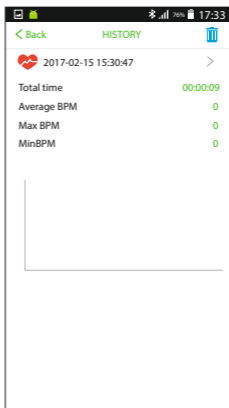


- Jeśli dotknięciem wybierze się bezpośrednio pojedynczy pomiar, można otrzymać jego szczegółową analizę:

iOS:



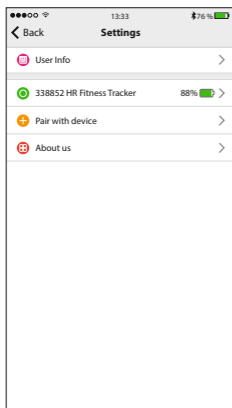
Android:



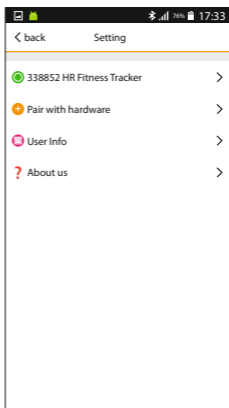
6.3 Ustawienia

Dotykając zdjęcia profilowe można przejść do podmenu **Settings** (iOS) lub **Setting** (Android):

iOS:



Android:



6.3.1 User Info

Wybrać **[User Info]** (iOS) lub **[User Info]** (Android) aby dostosować swoje dane profilowe.

6.3.2 338852 HR Fitness Tracker

Ten punkt wyświetla połączenie z miernikiem aktywności. Dotknięciem można przejść do ustawień zaawansowanych. (patrz rozdz. 6.4)

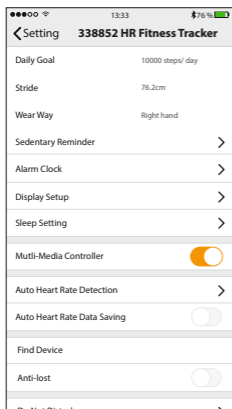
6.3.3 Pair with device/Pair with hardware

W punkcie **[Pair with device/Pair with hardware]** można ponownie nawiązać połączenie z miernikiem aktywności, o ile nie nastąpiło to w sposób automatyczny.

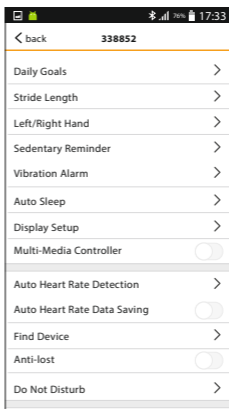
6.4 Ustawienia zaawansowane

Wybrać [338852 HR Fitness Tracker], aby przejść do ustawień zaawansowanych:

iOS:



Android:



6.4.1 Daily Goal/Daily Goals

- W punkcie menu [**Daily Goal/Daily Goals**] ustawić zadaną dzienną liczbę kroków.
- Zapisać ustawienie przyciskiem [**Confirm**]. Miernik aktywności potwierdza zmianę dwukrotną wibracją.
- Te dane zostaną pobrane w celu ustalenia wartości procentowej osiągnięcia celu w menu głównym.

6.4.2 Stride/Stride Length

- W punkcie menu [**Stride/Stride Length**] ustawić długość swojego kroku.
- Zapisać ustawienie przyciskiem [**Confirm**]. Miernik aktywności potwierdza zmianę dwukrotną wibracją.
- Dane te są wymagane do ustalenia pokonanego dystansu na podstawie wykonanych kroków.

6.4.3 Wear Way/ Left/Right Hand

- Dotknąć [**Wear Way**] (iOS) lub [**Left/Right Hand**] (Android), aby móc następnie wybrać w podmenu rękę, na której będzie założony miernik aktywności.
- Miernik aktywności potwierdza zmianę dwukrotną wibracją.
- Wyświetlanie na mierniku aktywności zostanie ewentualnie obrócone o 180° i dostosowane do sposobu noszenia

6.4.4 Sedentary Reminder

- Wybrać [**Sedentary Reminder**] (iOS) lub [**Sedentary Reminder**] (Android), jeśli miernik aktywności ma przypominać o braku aktywności.
- Istnieje możliwość wprowadzenia czasu braku aktywności oraz czasu rozpoczęcia i zakończenia monitorowania.
- Zapisać zmianę przyciskiem [**Save**]. Miernik aktywności potwierdza zmianę dwukrotną wibracją.

6.4.5 Alarm wibracyjny

- Dotknąć [**Alarm Clock**] (iOS) lub [**Vibration Alarm**] (Android).

iOS:

- Dotykając [+] można dodać alarm.
- W tym celu ustawić w podmenu wybraną godzinę, nazwę alarmu i sposób powtarzania.
- Zapisać alarm przyciskiem [**Save**]. Miernik aktywności potwierdza zmianę dwukrotną wibracją.

Android:

- Wybrać jedno z zainstalowanych fabrycznie wydarzeń i włączyć je dotykkiem.
- W punkcie menu **Details** można dostosować wydarzenie.
- W tym miejscu dotknąć czasu, aby zmienić czas zdarzenia.
- Potwierdzić dotykając [**OK**].
- Dotknąć **Repeat**, aby ustalić dni, w których ma nastąpić przypomnienie.
- Potwierdzić dotykając [**Determine**].
- Zapisać alarm przyciskiem [**Save**]. Miernik aktywności potwierdza zmianę dwukrotną wibracją.

- Miernik aktywności będzie w ustawionym czasie wibrował.
- Wyłączyć alarm dotykając przycisk obsługiwy (1).

6.4.6 Display Setup

- Wybrać [**Display Setup**]. W tym miejscu można dostosować miernik aktywności wybierając punkty menu, które mają być wyświetlane.
- Zamknąć ustawienie przyciskiem [**Save**]. Miernik aktywności potwierdza zmianę dwukrotną wibracją.

6.4.7 Sleep Setting / Auto Sleep

- Wybrać [**Sleep Setting**] lub [**Auto Sleep**].
- Jeśli włączony zostanie automatyczny sen, wówczas otworzy się podmenu, w którym można wprowadzić czas spania i przypomnienie o śnie.
- Dodatkowo istnieje możliwość wprowadzenia popołudniowej drzemki i przypomnienia o niej.
- Ponadto można wprowadzić swój osobisty cel związany ze snem.
- Zamknąć ustawienie przyciskiem [**Save**]. Miernik aktywności potwierdza zmianę dwukrotną wibracją.

6.4.8 Multi-Media Controller

- Włączyć [**Multi-Media Controller**], aby poszerzyć zakres działania miernika aktywności.
- Dopiero po aktywacji można używać miernika aktywności do zdalnego włączania kamery w smartfonie lub do sterowania muzyką.
- W celu skorzystania z funkcji Anti-Lost (patrz rozdz. 6.4.11) należy ją w pierwszej kolejności włączyć.

6.4.9 Auto Heart Rate Detection

- Wybrać [**Auto Heart Rate Detection**] (iOS) lub [**Auto Heart Rate Detection**] (Android), aby podać, kiedy ma następować pomiar częstotliwości rytmu serca. Możliwe jest ustawienie trzech czasów na dzień.
- Zamknąć ustawienie przyciskiem [**Save**]. Miernik aktywności potwierdza zmianę dwukrotną wibracją.

- Dzięki włączeniu [**Auto Heart Rate Data Saving**] wartości zmierzone po upływie przedziału czasowego lub ręcznie będą automatycznie zachowywane w historii. (patrz rozdz. 6.2.4)

6.4.10 Find Device

- Uruchomić [**Find Device**] na swoim smartfonie.
 - Miernik aktywności zawibruje pięciokrotnie. Można korzystać z tej funkcji dowolną ilość razy, aż do znalezienia miernika.
-

6.4.11 Anti-Lost



Wskazówki

W celu skorzystania z funkcji Anti-Lost musi być włączona opcja [Multi-Media Controller]. (patrz rozdz. 6.4.8)

- Włączyć [Anti-Lost], w celu otrzymania alarmu w sytuacji zwiększenia odległości między miernikiem aktywności a smartfonem.
- Jeśli połączenie Bluetooth między miernikiem aktywności a smartfonem zostanie przerwane (odległość > 8 m), wówczas miernik aktywności będzie wibrował przez 5, a smartfon przez 10 sekund. Po przerwie wynoszącej 10 sekund procedura zostanie powtórzona.

6.4.12 Do Not Disturb

- Wybrać [Do Not Disturb] (iOS) lub [Do Not Disturb] (Android).
- Ustawić w podmenu, czy i jakie powiadomienia ze smartfona mają być przysyłane do miernika aktywności. Można wybrać między powiadomieniem o połączeniu przychodzącym lub o wiadomości SMS, lub też wyświetleniem tej wiadomości.
- Zamknąć ustawienie przyciskiem [Save]. Miernik aktywności potwierdza zmianę dwukrotną wibracją.

6.4.13 Unpair

- Dotknąć [Unpair] (iOS) lub [Unpair] (Android), aby przerwać połączenie między miernikiem aktywności a smartfonem.
- Potwierdzić wyświetlone zapytanie o rozłączenie wciskając [Confirm].
- Jeśli zachodzi potrzeba skorzystania z funkcji miernika aktywności, po rozłączeniu połączenia wymagane jest ponowne sparowanie (5.2).

7. Funkcje dodatkowe



Wskazówki

- Aby możliwe było wyświetlanie połączeń i wiadomości na mierniku aktywności, należy włączyć tę funkcję w aplikacji. (patrz rozdz. 6.4.12)
- Włączyć [Multi-Media Controller]. (patrz rozdz. 6.4.8)

7.1 Połączenia

- Połączenie przychodzące jest wyświetlane na mierniku aktywności wraz z numerem telefonu i informacją o kontakcie, o ile jest ona dostępna.
- Dotykając przycisk obsługowy (1) można wrócić do poprzedniego widoku miernika aktywności.

7.2 Wiadomości

- Wiadomość przychodząca jest sygnalizowana wibracją i wyświetleniem kontaktu na mierniku aktywności.
- Poprzez dotknięcie przycisku obsługowego (1) na mierniku wyświetlona zostanie treść wiadomości.

7.3 Miernik aktywności jako pilot zdalnego sterowania

- Przejść do trybu aparatu zgodnie z opisem w strukturze menu (patrz rozdz. 4.3).
- Aparat w smartfonie musi być włączony, aplikacja aktywna.
- Dotknąć przycisku obsługowego (1) w celu zrobienia zdjęcia.

7.4 Sterowanie odtwarzaniem muzyki

- Przejść do trybu muzyki zgodnie z opisem w strukturze menu (patrz rozdz. 4.3).
- Aktywna funkcja oznaczona jest kółkiem: [⏪]. Wcisnąć przycisk obsługowy (1), aby wykonać funkcję oznaczoną kółkiem.
- Wcisnąć i przytrzymać przycisk obsługowy (1) przez 3 sekundy w celu przejścia do innej funkcji.
- Przyciskami [⏪] i [⏩] można przeskakiwać między utworami wstecz i do przodu.
- Przyciskiem [⏪] można wrócić do trybu aparatu.
- W celu opuszczenia odtwarzania muzyki należy odczekać, aż miernik aktywności przejdzie po kilku sekundach w stan czuwania. Stanowi to również zakończenie odtwarzania muzyki, które w razie potrzeby należy ponownie uruchomić.

8. Czyszczenie

- Czyścić produkt tylko przy użyciu niestrzępiącej się, lekko zwilżonej szmatki i nie stosować agresywnych detergentów.
- Po treningu wyczyścić przyrząd roztworem delikatnego mydła i wody. Następnie osuszyć go miękkim ręcznikiem.
- Nie próbować naprawiać samodzielnie urządzenia. Prace serwisowe zlecać wykwalifikowanemu personelowi fachowemu.

9. Wyłączenie odpowiedzialności

Hama GmbH & Co KG nie udziela gwarancji ani nie odpowiada za szkody wskutek niewłaściwej instalacji, montażu oraz nieprawidłowego stosowania produktu lub nieprzestrzegania instrukcji obsługi i/lub wskazówek bezpieczeństwa.

10. Serwis i pomoc techniczna

W razie pytań dotyczących produktu prosimy zwrócić się do infolinii Hama.

Gożąca linia: +49 9091 502-115 (niem./ang.)

Dotatkowe informacje są dostępne na stronie: www.hama.com

11. Dane techniczne

Wersja Bluetooth®	4.0
Model	1T014160
Wyświetlacz	OLED 0,91"
Zasięę	maks. 10 m
Wymiary	45,3 x 23,8 x 11,4 mm
Masa	24 g
Stopień ochrony	IP67
Typ akumulatora	akumulator litowo-polimerowy
Pojemność akumulatora	150 mAh / 3,7 V

12. Informacje dotycząca recyklingu

Wskazówki dotyczące ochrony środowiska:



Od czasu wprowadzenia europejskiej dyrektywy 2012/19/EU i 2006/66/EU do prawa narodowego obowiązują następujące ustalenia: Urządzeń elektrycznych, elektronicznych oraz baterii jednorazowych nie należy wyrzucać razem z codziennymi odpadami domowymi! Użytkownik zobowiązany prawnie do odniesienia zepsutych, zniszczonych lub niepotrzebnych urządzeń elektrycznych i elektronicznych do punktu zbiórki lub do sprzedawcy. Szczegółowe kwestie regulują przepisy prawne danego kraju.

Informuje o tym symbol przekreślonego kosza umieszczony na opakowaniu. Segregując odpady pomagasz chronić środowisko!

13. Deklaracja zgodności
















Hama GmbH & Co KG oświadcza niniejszym, że niniejsze urządzenie jest zgodne z podstawowymi wymaganiami i innymi właściwymi przepisami dyrektywy 2014/53/UE. Deklaracja zgodności wg odpowiedniej dyrektywy dostępna jest na stronie

www.hama.com.

Kezelőelemek és kijelzők

1. Kezelőgomb
2. Szenzor a szívfrekvencia méréshez
3. Töltőcsatlakozó

Kijelzőikonok:

	lépésszámláló
	szívfrekvencia (pulzus)
	elégetett kalóriák
	megtett távolság
	tevékenység hossza
	előrehaladási sáv: Milyen közel van a kitűzött célhoz?
	hangulatmérő: az Activity-Tracker elégedettsége előrehaladásával
	inaktivitás jelző
	riasztás
	távkioldó mód (az okostelefon kamerájához Bluetooth®-on keresztül)
	hangvezérlés mód
	telefonkeresés
	alvómód

Köszönjük, hogy ezt a Hama terméket választotta!

Kérjük, hogy a használat előtt szánjon rá időt és olvassa el végig az alábbi útmutatót. A későbbiekben tartsa biztonságos helyen ezt a füzetet, hogy ha szükség van rá, bármikor megtalálja.

Új Activity-Trackere ideális társa lesz az egészséges életmódban, és motiválja Önt, hogy egész nap aktív legyen. Az idő és a dátum megjelenítése mellett adatokat gyűjt lépései számáról, pulzusáról és az elégetett kalóriákról. Bluetooth® keresztül vezeték nélkül összeköthető okostelefonjával, ezáltal lehetővé teszi, hogy az adatokat a megfelelő alkalmazáson rögzítse, és sikereit folyamatosan követhesse. Ellenőrizze itt, mikor éri el egyéni fitnesscéljait!

1. Figyelmeztető szimbólumok és előírások ismertetése



Figyelmeztetés

Figyelmeztető jeleket használunk a biztonsági tényezők bemutatására, ill. felhívjuk a figyelmet a különleges veszélyekre és kockázatokra.



Hivatkozás

Az itt látható figyelmeztető jeleket használjuk fel, ha kiegészítő információkat közlünk vagy fontos tudnivalókra hívjuk fel a figyelmet.

2. A csomag tartalma

- Activity-Tracker pulzuszámolóval
- 1 USB-töltőkábel csipetével
- Ez a használati útmutató

3. Biztonsági utasítások

- A termék a magánháztartási, nem üzleti célú alkalmazásra készült.
- A terméket kizárólag az előírt célra használja.
- A terméket ne használja a fűtés és egyéb hőforrások közelében, vagy közvetlen napsütésnek kitéve.
- Ez a készülék, mint minden elektromos készülék, nem gyermekek kezébe való!
- Ne ejtse le a terméket és ne tegye ki heves rázkódásnak.
- Ne üzemeltesse a terméket a műszaki adatokban megadott teljesítményhatárain túl.
- Gépjárművön vagy sporteszközön haladva ne hagyja figyelmeztető elterelni a termék által és ügyeljen a forgalmi helyzetre, valamint környezetére.
- Az akkumulátor állandó beszerelésű és nem távolítható el, ezért a terméket egyben, a jogszabályi előírások szerint ártalmatlanítsa.
- Forduljon orvoshoz, mielőtt edzőprogramba kezdene.
- Az edzés során ügyeljen teste reakcióira, és vészhelyzet esetén hívjon orvost.
- Kérje ki egy orvos tanácsát, ha meglévő betegségben szenved, de használni akarja a terméket.
- A termék csak használati tárgy, nem orvosi készülék. Ennélfogva sem diagnózis felállítására, sem bármilyen terápiára, gyógyításra vagy betegségmegelőzésre nem alkalmas.
- A hosszan tartó bőrrel való érintkezés bőrirritációhoz vagy allergiához vezethet. Amennyiben a tünetek továbbra is fennállnak, keressen fel egy orvost.
- A termék nem játékszer. Könnyen lenyelhető kis részeket tartalmaz, amelyek fulladást okozhatnak.
- Ne nyissa ki a terméket és sérülés esetén ne üzemeltesse tovább.
- Azonnal ártalmatlanítsa a csomagolóanyagot a helyileg érvényes ártalmatlanítási előírások szerint.
- Ne végezzen módosítást a készüléken. Ebben az esetben minden garanciaigény megszűnik.



Figyelmeztetés – Szívritmus-szabályzó

- Ez a készülék mágneses erőteret kelt. Mielőtt ezt a terméket szívritmus-szabályozót viselő személyek használnák, kérjék ki orvos tanácsát, mivel a termék befolyásolhatja a szívritmus-szabályzó működését.



Megjegyzés – Repülőút

- Ez a termék folyamatosan rádiójeleket bocsát ki. Vegye figyelembe, hogy légi forgalomban a rádiójeleket kibocsátó készülékek szállítása és üzemeltetése a repülés meghatározott szakaszaiban (pl. fel-/leszállás) biztonsági okokból nem engedélyezett.
- Repülés előtt érdeklődjön a légitársaságnál, hogy az Activity-Trackert magával viheti-e. Kétség esetén a terméket hagyja otthon.



Figyelmeztetés – akkumulátor

- A termék lítium-polimer akkumulátorral működik.
- Töltéshez csak megfelelő töltőket vagy USB-csatlakozókat használjon.
- Általában ne használja többet a hibás töltőket vagy USB-csatlakozókat, és ne próbálja ezeket megjavítani.
- Ne töltsen túl és ne merítse le túlságosan a terméket.
- Kerülje a tárolást, töltést és használatot extrém hőmérsékleteken.
- Hosszabb tárolás esetén rendszeresen (min. negyedévente) töltsen a terméket.

4. Az első lépések az Activity-Trackerrel

4.1 Töltés

- Az első használat előtt töltsen fel teljesen az Activity-Trackert.
- Csatlakoztassa a töltőkábel a számítógép egyik szabad USB-portjához vagy egy USB-töltőeszközhez és az Activity-Tracker töltőcsatlakozójához [3].



Hivatkozás

- Az akkumulátor teljes töltési ideje kb. 60–90 perc. Amikor az Activity-Tracker képernyőjén a FULL felirat jelenik meg, a töltési folyamat befejeződött, és elválaszthatja az eszközt a töltőkábeltől.



Megjegyzés – Akkumulátor üzemideje

A teljes feltöltés után az akkumulátor teljesítménye a használattól függően változik:

- A szívfrekvencia-mérés használata nélkül » kb. 2 hét
- A szívfrekvencia-mérés napi 1 órás használatával » kb. 1 hét
- A szívfrekvencia-mérés hosszas használata és rögzítése mellett » kb. 8 óra

4.2 Létrehozás és bekapcsolás

- Tegye az Activity-Trackert a csuklójára és a pattintós kapocs segítségével rögzítse.
- Ügyeljen arra, hogy az Activity-Tracker ne legyen se túl szoros, se túl laza.

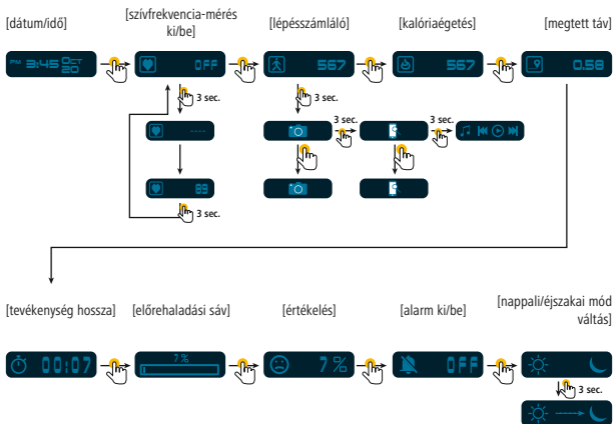


Hivatkozás

- Az Activity-Tracker funkcióihoz a csuklón lévő helyzet nem fontos.
- Az Activity-Tracker mindkét csuklón hordható. Lehetséges továbbá az is, hogy a csukló alá helyezze fel.
- A kijelző irányát saját hordási módjához igazíthatja. (lásd 6.4.3)

4.3 Kezelés – Menüszerkezet

- Nyomja meg a kezelőgombot (1), hogy a kijelzőt az itt bemutatott sorrendben kapcsolja át.
- Az almenüket a kezelőgomb (1) megnyomásával és 3 mp-ig tartó lenyomva tartásával éri el (lásd ábrák alul).



Hivatkozás

- Ez a grafika áttekintést ad az Activity-Trackeren megjelenő menüpontokról és a megjelenítés sorrendjéről átvételkor.
- A felesleges menüpontok elrejthetők az alkalmazás beállításáiban – lásd 6.4.6 *Kijelzőbeállítások*.

5. Az Activity-Tracker beüzemelése

5.1 A HR Fitness Tracker alkalmazás letöltése

Hivatkozás

A termék a következő operációs rendszereket támogatja:

- iOS 7.0 vagy frissebb
- Android 4.3 vagy frissebb

- Nyissa meg az iTunes Appstore-t vagy a Google Play Store-t az okostelefonon.
- A keresőfunkció segítségével keresse meg a HR Fitness Tracker alkalmazást.
- Töltse le az alkalmazást a megszokott módon és telepítse okostelefonjára. Ehhez kövesse okostelefonja leírását.

5.2 Az Activity-Tracker okostelefonnal történő összekapcsolása

Hivatkozás

Annak érdekében, hogy az Activity-Tracker mutassa a hívásokat, SMS-eket és Whatsapp üzeneteket, aktiválja a push módot az értesítésekhez okostelefonja beállításáiban.

Android mobilkészülékek

- Győződjön meg róla, hogy a *Bluetooth*[®] funkció az okostelefonon és az Activity-Trackeren egyaránt be van kapcsolva.
- Indítsa el az alkalmazást az okostelefonon, és adja meg személyes adatait. Nyomja meg az [Alkalmazás] gombot.
- A képernyő jobb felső sarkában lévő menüben válassza ki a [Csatlakoztatás a karpánthoz] menüpontot.
- Ezután válassza ki az Activity-Trackert: „338 852 HR Fitness Tracker”. Az alkalmazással történő kapcsolódás elkezdéséhez nyomja meg az [Eszköz csatlakoztatása] gombot.
- Ha nem jelenik meg a listában az Activity-Tracker, aktualizálja a [Frissítés] gombbal.
- A sikeres kapcsolódást az Activity-Tracker dupla rezgése, az aktuális idő megjelenése és egy pipa erősíti meg.
- Az Activity-Tracker ezután már csatlakozott az alkalmazáshoz és továbbítja az adatokat okostelefonjára.
- Végül hívja elő a menüből az Activity-Trackert, és állítsa be személyes beállításait az alkalmazásban.

Apple telefonkészülékek

- Győződjön meg róla, hogy a *Bluetooth*[®] funkció az okostelefonon és az Activity-Trackeren egyaránt be van kapcsolva.
- Indítsa el az alkalmazást az okostelefonon, és adja meg személyes adatait. Nyomja meg a [Megerősítés] gombot.
- Ezután válassza ki az Activity-Trackert: „338 852 HR Fitness Tracker”.
- Ha nem jelenik meg a listában az Activity-Tracker, aktualizálja úgy, hogy a képernyőt lefelé húzza.
- Erősítse meg a kapcsolódási kérelmet okostelefonján a [Kapcsolódás] gombbal.
- A sikeres kapcsolódást az Activity-Tracker dupla rezgése, az aktuális idő megjelenése és egy pipa erősíti meg.
- Az Activity-Tracker ezután már csatlakozott az alkalmazáshoz és továbbítja az adatokat okostelefonjára.
- Végül hívja elő a menüből az Activity-Trackert, és állítsa be személyes beállításait az alkalmazásban.

6. Az alkalmazás használata



Hivatkozás

- Vegye figyelembe, hogy az egyes funkciók támogatása a végberendezésétől függ.
- Ehhez vegye figyelembe az eszköz használati útmutatóját.
- Csak Android: Android 6.0 vagy újabb verzió esetén az alkalmazás beállítása közben egy lekérdezés történik az operációs rendszeren keresztül, hogy az alkalmazás küldhet-e Önnek üzeneteket az Activity-Trackerre és hozzáférést kaphat-e a végberendezése funkcióihoz. (lásd 7. pont). Legalább a helymeghatározást engedélyeznie kell, mivel az Android egyébként nem teszi lehetővé az Activity-Trackerhez csatlakozást.

6.1 Személyes adatok beállítása

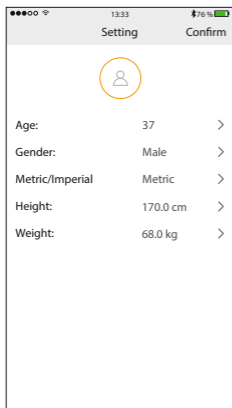
- Az Activity-Tracker első beállításánál válassza ki, hogy az értékek metrikus (méter, kilogramm), vagy angolszász mértékegységek (láb, font) formájában jelenjenek meg.
- Adja meg a [Setting] (iOS) ill. [Personal Details] (Android) menüpont alatt egyéni adatait, mint a kort, a nemet, a magasságot és a súlyt.
- Ha szeretné, adja meg nevét, és állítson be profilképet.
- Az egyes menüpontokra koppintással válassza ki, melyiket kívánja szerkeszteni. Ez után megnyílik egy almenü, ahol be lehet állítani a beállításokat.



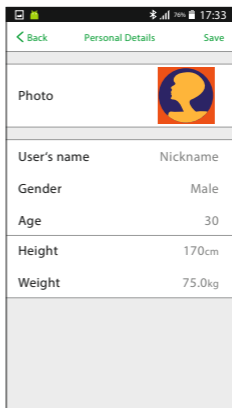
Hivatkozás – felhasználónév iOS-nél

- iOS-nél a felhasználónevet a felhasználó információknál változtathatja meg (lásd 6.3.1)

iOS:



Android:



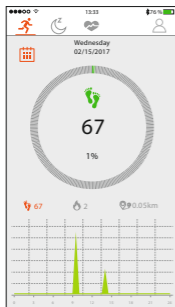
6.2 Kijelző a főmenüben

6.2.1 Aktivitás mód

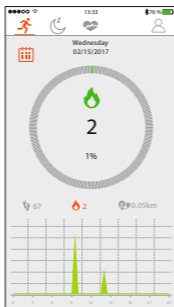
A főmenü az alábbi információkat mutatja:

iOS:

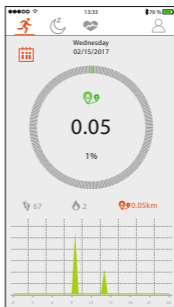
megtett lépések



elégetett kalóriák

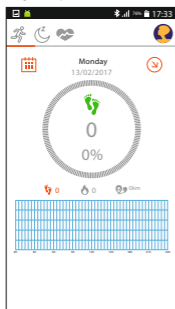


megtett táv

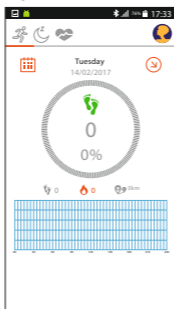


Android:

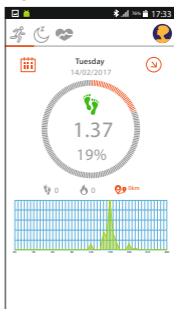
megtett lépések



elégetett kalóriák



megtett táv



Az menüpont alatt a megtett lépéseit látja. Az egyes szimbólumokra koppintással átválthat az elégetett kalóriák , ill. a megtett távolság nézetre.

Az adott menüpontban arányosan megjelenik az elért napi célja. Ezt a további beállításokban adhatja meg. (lásd 6.4.1)

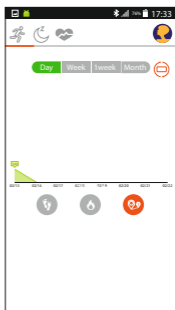
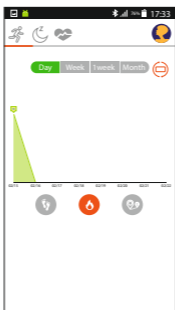
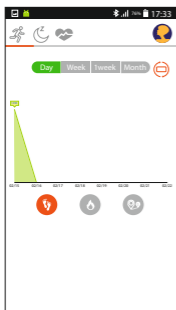
6.2.2 A napi/heti/havi siker áttekintése

- Csúsztassa a főmenü képernyőjét felfelé a az edzés előrehaladási ábrájához.
- Nyomja meg a (iOS), ill. **[Week]/[1Week]/[Month]** (Android) gombot az időintervallum kijelzőn történő megváltoztatásához.
- Csúsztassa a kijelzőt balra, ill. jobbra a kijelző naptári hetének/hetének/havának megváltoztatásához.
- Koppintson az (iOS) / (Android) ikonra az előrehaladás részletes áttekintésére váltáshoz.

iOS:



Android:



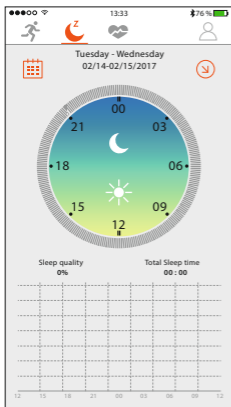
6.2.3 Alvómód

- Koppintson a napi kijelző menüjében az alvás ikonra [Z] az alvásrítmus képernyőjéhez.
- Ez grafikus kiértékeléssel informálja önt a kiválasztott nap alvásminőségéről.
- Alvása értékét az alábbi színek jelzik:

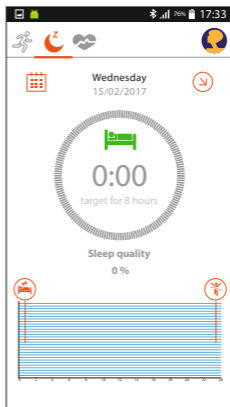
zöld	mély alvás
kék	középmély alvás

sárga	felületes alvás
piros	ébredlét

iOS:

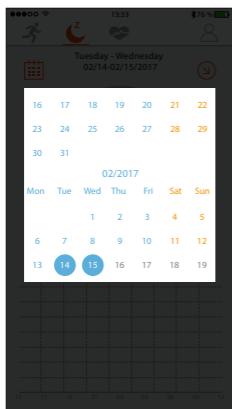


Android:

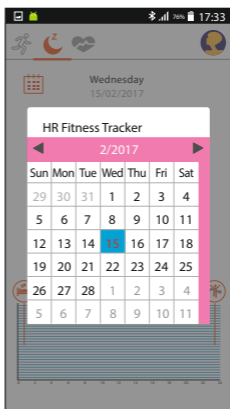


- Csúsztassa el a kijelzőt balra, ill. jobbra a nap változtatásához.
- Koppintson a [📅] ikonra az aktuális naphoz.
- Másik lehetőségként koppintson egy nap naptár ikonjára [📅] a kijelzőn alvásrítmusának megjelenítéséhez.
- Csak a kék háttérű napokhoz vannak alvási adatok mentve, így csak ezeknél hívhatók elő.

iOS:



Android:



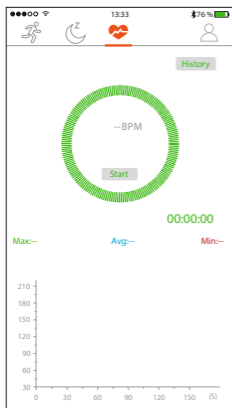
6.2.4 szívfrekvencia-mérés rögzítése



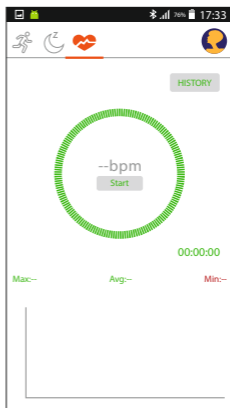
Hivatkozás

- Aktiválja a szívfrekvencia-mérőt közvetlenül az Activity-Trackeren és az **Auto Heart Rate Detection** -t az alkalmazásban a funkció használatához.
 - Vegye figyelembe, hogy a szívritmus adatok feljegyzése az eseménynaplóba csak akkor lehetséges, ha aktív Bluetooth® kapcsolat áll fenn a Fitness-Tracker és az alkalmazás között.
 - Ennél ügyeljen a menüstruktúrára (lásd 4.3), ill. a további beállításokra. (lásd 6.4.9)
- Koppintson a napi kijelző menüjében a szívfrekvencia ikonra [❤️] a szívfrekvencia-mérőhöz.
 - A szívfrekvencia-mérés rögzítéséhez koppintson a [Start] gombra. Az Activity-Tracker elkezdheti rögzíteni a szívfrekvenciát.

iOS:

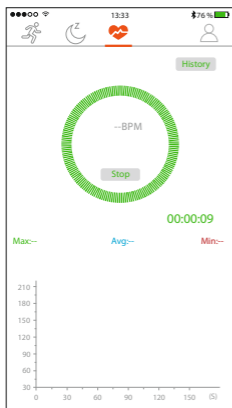


Android:

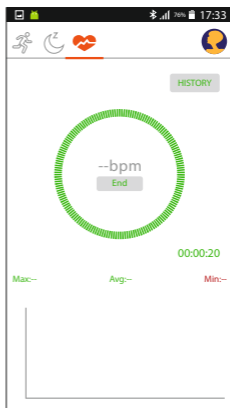


• A mérés rögzítésének leállításához koppintson a [Stop] (iOS) ill. [End] (Android) gombra.

iOS:



Android:

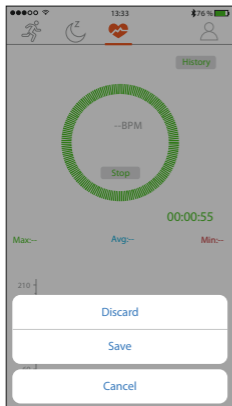




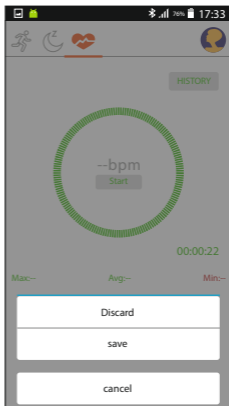
Hivatkozás

- Az akkumulátor teljesítményének fenntartása érdekében az Activity-Tracker bekapcsolt szívfrekvencia-mérőnél dupla rezgéssel emlékezteti önt a funkció kikapcsolására.
 - Az emlékeztető befejeződik, amint a szívfrekvencia-mérőt **OFF** állásba helyezi (lásd 4.3) és az **Auto Heart Rate Detection** -t az alkalmazásban kikapcsolja (lásd 6.4.9) az Activity-Trackeren.
- A további beállításokban (lásd 6.4.9) megadhatja az időintervallumot, amelyben szeretné, hogy az Activity-Tracker automatikusan rögzítse a szívfrekvenciáját.
- Mindkét esetben lehetősége van a mért értéket előzményeibe menteni, ill. elvetni. Lehetséges továbbá az elért adatok automatikus mentése is. Ehhez aktiválja az **[Auto Heart Rate Data Saving]** -t (lásd 6.4.9):

iOS:



Android:

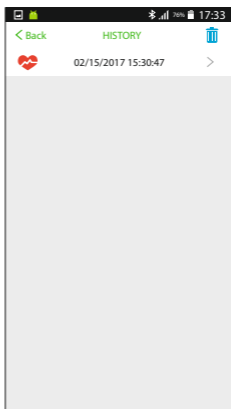


- **[History]** (iOS) ill. **[History]** (Android) gombra kattintással megkapja azon időpontok listáját, amelyeknél szívfrekvenciát mért:

iOS:

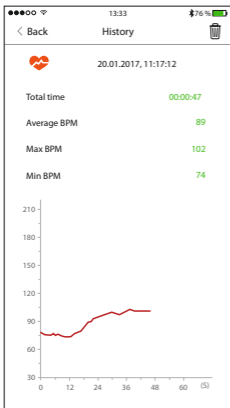


Android:

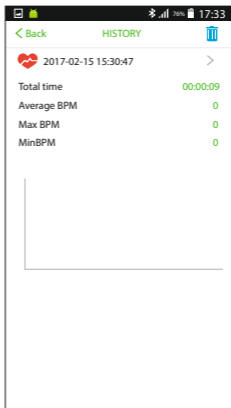


- Kattintással válassza ki az egyes méréseket, és olvassa el az adott szívfrekvencia-mérés részletes kiértékelését:

iOS:



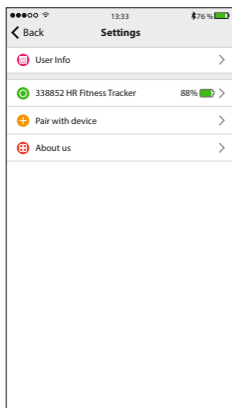
Android:



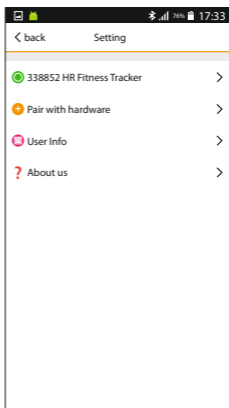
6.3 Beállítások

A profilképre kattintással a **Setting** (iOS) ill. **Setting** (Android) almenübe lép:

iOS:



Android:



6.3.1 User Info

Válassza ki a **[User Info]** (iOS) ill. **[User Info]** (Android) gombot profilja személyes adatainak kitöltéséhez.

6.3.2 338852 HR Fitness Tracker

Ez a menüpont mutatja a kapcsolatot Activity-Trackerével. Kattintással a további beállításokhoz lép. (lásd 6.4)

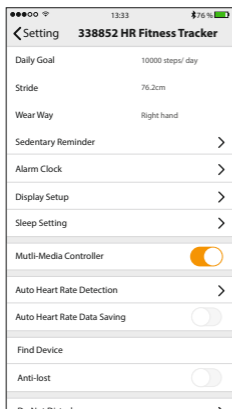
6.3.3 Pair with device/Pair with hardware

A **[Pair with device/Pair with hardware]** alatt ismételt párosítást indíthat az Activity-Trackerrel, amennyiben az nem jött automatikusan létre.

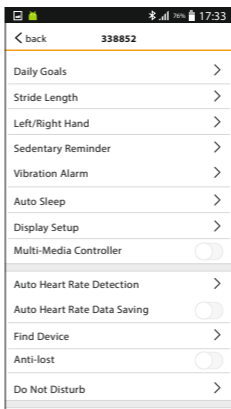
6.4 További beállítások

Válassza ki a [338852 HR Fitness Tracker] -t a további beállításokba lépéshez.

iOS:



Android:



6.4.1 Daily Goal/Daily Goals

- Válassza ki a [Daily Goal/Daily Goals] menüpontot. Itt eldöntheti, mekkora lépésszámot állítson be személyes napi célként.
- Mentse a beállítást a [Confirm] segítségével. Az Activity-Tracker a változtatást kettős rezgéssel erősíti meg.
- Ezek az adatok a már elért eredmények százalékos értékének főmenüben történő közzétételéhez kerülnek lehívásra.

6.4.2 Stride/Stride Length

- Állítsa be saját lépéshosszát a [Stride/Stride Length] menüpont alatt.
- Mentse a beállítást a [Confirm] segítségével. Az Activity-Tracker a változtatást kettős rezgéssel erősíti meg.
- Ezek az adatok ahhoz szükségesek, hogy a megtett lépések alapján mutassa megtett távolságot.

6.4.3 Wear Way/ Left/Right Hand

- Válassza ki a [Wear Way] (iOS) ill. [Left/Right Hand] (Android) gombra, hogy kiválassza az almenüben, melyik kezén viseli az Activity-Trackert.
- Az Activity-Tracker a változtatást kettős rezgéssel erősíti meg.
- Az Activity-Tracker kijelzője adott esetben 180 °-kal elfordul és a viselés módjához idomul.

6.4.4 Sedentary Reminder

- Válassza ki a [Sedentary Reminder] (iOS) ill. [Sedentary Reminder] (Android) gombot, ha szeretné, hogy inaktivitás esetén az Activity-Tracker figyelmeztesse önt.
- Megadhat egy inaktivitás időtartamot, valamint a figyelmeztetés kezdő- és végpontját.
- A változtatást mentse a [Save] segítségével. Az Activity-Tracker a változtatást kettős rezgéssel erősíti meg.

6.4.5 Rezgő riasztás

- Koppintson az **[Alarm Clock]** (iOS) ill. **[Vibration Alarm]** (Android) ikonra.

iOS:

- A **[+]** gombra koppintással hozzáadhat egy riasztást.
- Ehhez állítsa be az almenüben a kívánt időt, a riasztás nevét és az ismétlés módját.
- Mentse a riasztást a **[Save]** segítségével. Az Activity-Tracker a változtatást kettős rezgéssel erősíti meg.

Android:

- Válasszon ki egy előre beállított eseményt és aktiválja koppintással.
 - A **Details** menüpontban igazítsa hozzá a kiválasztott eseményt.
 - Itt koppintson az időre az esemény időpontjának megváltoztatásához.
 - Erősítse meg az **[OK]** gombra koppintással.
 - Koppintson a **Repeat** gombra a napok megadásához, amelyeken emlékeztetést kér.
 - Erősítse meg a **[Determine]** gombra koppintással.
 - Mentse a riasztást a **[Save]** segítségével. Az Activity-Tracker a változtatást kettős rezgéssel erősíti meg.
-
- Az Activity-Tracker a megadott időben rezeg.
 - Kapcsolja ki a riasztást a kezelőgomb (1) megnyomásával.

6.4.6 Display Setup

- Válassza ki a **[Display Setup]** gombot. Itt testre szabhatja az Activity-Trackert úgy hogy kiválasztja, melyik menüpontok jelenjenek meg.
- A beállítást a **[Save]** gombbal fejezheti be. Az Activity-Tracker a változtatást kettős rezgéssel erősíti meg.

6.4.7 Sleep Setting / Auto Sleep

- Válassza ki a **[Sleep Setting]** ill. **[Auto Sleep]** gombot.
- Az automatikus alvás bekapcsolásával, megnyílik egy almenü, ahol megadhatja alvási idejét, és egy alvási emlékeztetőt adhat meg.
- Lehetséges továbbá déli alvási idő és emlékeztető megadása is.
- Továbbá lehetősége van személyes alvási célja megadására is.
- A beállítást a **[Save]** gombbal fejezheti be. Az Activity-Tracker a változtatást kettős rezgéssel erősíti meg.

6.4.8 Multi-Media Controller

- Aktiválja a **[Multi-Media Controller]** -t az Activity-Tracker funkciókörének bővítéséhez.
- Csak az aktiválás után lehetséges az Activity-Tracker okostelefon távközlőjének és zenevezérlőként történő használata.
- Ha az Anti-Lost funkciót (lásd 6.4.11) szeretné használni, be kell kapcsolnia ezt a funkciót.

6.4.9 Auto Heart Rate Detection

- Válassza ki a **[Auto Heart Rate Detection]** (iOS) ill. **[Auto Heart Rate Detection]** (Android) gombot, hogy megadja, mikor legyen mérve a szívfrekvenciája. Akár napi 3 időpontot is megadhat.
 - A beállítást a **[Save]** gombbal fejezheti be. Az Activity-Tracker a változtatást kettős rezgéssel erősíti meg.
-
- Az **[Auto Heart Rate Data Saving]** aktiválásával a mért értékek a megadott intervallumok vagy egy kézi szívfrekvencia-mérés után automatikusan archiválva lesznek. (lásd 6.2.4)

6.4.10 Find Device

- Kapcsolja be a **[Find Device]** -ot okostelefonján.
 - Activity-Trackerre ötször rezeg. Ezt a funkciót akárhányszor megismételheti, míg meg nem találja Activity-Trackerét.
-

6.4.11 Anti-Lost



Hivatkozás

Az Anti-Lost funkció használatához be kell kapcsolni a Multi-Media vezérlést. (lásd 6.4.8)

- Aktiválja az **[Anti-Lost]**-ot, hogy riasztást kapjon, ha az Activity-Trackerét leválasztják okostelefonjáról.
- Ha megszakad a Bluetooth kapcsolat az Activity-Tracker és az okostelefon között (távolság >8m) felett, az Activity-Tracker 5 másodpercig rezeg, okostelefonja pedig 10 másodpercig. Egy 10 másodperces szünetet követően a folyamat megismétlődik.

6.4.12 Do Not Disturb

- Válassza ki a **[Do Not Disturb]** (iOS) ill. **[Do Not Disturb]** (Android) gombot.
- Állítsa be az almenüben, okostelefonja melyik értesítése továbbítódjon az Activity-Trackerre. Választhat hívásértesítő, SMS-értesítő, ill. SMS-kijelzés között.
- A beállítást a **[Save]** gombbal fejezheti be. Az Activity-Tracker a változtatást kettős rezgéssel erősíti meg.

6.4.13 Unpair

- Koppintson a **[Unpair]** (iOS) ill. **[Unpair]** (Android) gombra az Activity-Tracker és az okostelefon szétválasztásához.
- Erősítse meg utólag a szétválasztást a **[Confirm]** segítségével.
- Miután szétválasztotta a kapcsolódást, ismételt párosítás szükséges, ha az Activity-Tracker funkcióit ismét használni kívánja.

7. További funkciók



Hivatkozás

- Ahhoz, hogy a hívások és értesítések megjelenjenek az Activity-Trackeren, az alkalmazás e funkcióját be kell kapcsolni. (lásd 6.4.12)
- Aktiválja a **[Multi-Media Controller]**-t. (lásd 6.4.8)

7.1 Hívások

- Egy bejövő hívás, a telefonszámmal, és amennyiben elérhető, a kontakttal jelenik meg az Activity-Trackeren.
- A kezelőgombra (1) koppintással az Activity-Tracker korábbi megjelenéséhez térhet vissza.

7.2 Értesítések

- Bejövő értesítések az Activity-Tracker rezeg és megjelenik a kontakt a kijelzőn.
- A kezelőgomb (1) megnyomásával az értesítés tartalma megjelenik az Activity-Trackeren.

7.3 Activity-Tracker távkioldóként

- Navigáljon a kamera módhoz az alább leírt menüstruktúra szerint (lásd 4.3).
- Okostelefonja kameráját be kell kapcsolni és az alkalmazásnak aktívnak lenni.
- Nyomja meg a kezelőgombot (1) a kép készítéséhez.

7.4 Zenelejátszás vezérlése

- Navigáljon a zenemódhoz az alább leírt menüstruktúra szerint (lásd 4.3).
- Az aktív funkció be van karikázva: . Nyomja meg a kezelőgombot (1) a bekarikázott funkció végrehajtásához.
- Nyomja meg és tartsa lenyomva a kezelőgombot (1) kb. 3 másodpercig, hogy másik funkcióhoz ugorjon.
- A és funkciókkal előre és visszaugorhat a címek között.
- A funkcióval visszalép a kameramódhoz.
- A zenelejátszás vezérlésének elhagyásához várjon, míg az Activity-Tracker néhány másodperc alatt stand-by módba vált. Ezzel a zenelejátszás vezérlése is befejeződik és ismételtelen el kell indítani.

8. Karbantartás és ápolás

- Ezt a terméket csak szőszmentes, kissé benedvesített kendővel tisztítsa, és ne használjon agresszív tisztítószert.
- A készüléket edzés után enyhén szappanos vízzel mossa le. Ezt követően szárítsa meg a készüléket egy puha törülközővel.
- Ne kísérelje meg a készülék saját karbantartását vagy javítását. Bármely karbantartási munkát bízjon illetékes szakemberre.

9. Szavatosság kizárása

A Hama GmbH & Co KG semmilyen felelősséget vagy szavatosságot nem vállal a termék szakszerűtlen telepítéséből, szereléséből és szakszerűtlen használatából, vagy a kezelési útmutató és/vagy a biztonsági előírások be nem tartásából eredő károkért.

10. Szerviz és támogatás

Kérjük, hogy a termékkel kapcsolatos kérdéseivel forduljon a Hama terméktanácsadáshoz.

Közvetlen vonal Közvetlen vonal:

+49 9091 502-115 (Deu/Eng)

További támogatási információt itt talál: www.hama.com

11. Műszaki adatok

Bluetooth® verzió	4.0.
Modell	1T014160
Kijelző	OLED 0,91"
Hatótávolság	max. 10 m
Méret	45,3 x 23,8 x 11,4 mm
Súly	24 g
Védelmi osztály	IP67
Elem típusa	Lítium-polimer
Akkumulátorkapacitás	150 mAh / 3,7 V

12. Ártalmatlanítási előírások

Környezetvédelmi tudnivalók:



Az európai irányelvek 2012/19/EU és 2006/66/EU ajánlása szerint, a megjelölt időponttól kezdve, minden EU-s tagállamban érvényesek a következők: Az elektromos és elektronikai készülékeket és az elemeket nem szabad a háztartási szemétként dobni! A leselejtezett elektromos és elektronikus készülékeket és elemeket, akkumulátorokat nem szabad a háztartási szemétként dobni. Az elhasznált és működésképtelen elektromos és elektronikus készülékek gyűjtésére törvényi előírás kötelez mindenkit, ezért azokat el kell szállítani egy kijelölt gyűjtő helyre vagy visszavinni a vásárlás helyére. A termék csomagolásán feltüntetett szimbólum egyértelmű jelzést ad erre vonatkozóan a felhasználónak. A régi készülékek begyűjtése, visszaváltása vagy bármilyen formában történő újra hasznosítása közös hozzájárulás környezetünk védelméhez.

13. Megfelelőségi nyilatkozat






A Hama GmbH & Co KG ezúton kijelenti, hogy a jelen készülék összhangban van az 2014/53/EU irányelv alapvető követelményeivel és egyéb vonatkozó előírásaival. A megfelelő irányelv szerinti megfelelőségi nyilatkozatot a www.hama.com oldalon találja.

Ovládací prvky a indikace

1. Ovládací tlačítko
2. Čidlo pro měření srdeční frekvence
3. Kontakt pro nabíjení

Symbyly na displeji:

	Krokoměr
	Srdeční frekvence (puls)
	Spálené kalorie
	Ušlá vzdálenost
	Celková doba aktivity
	Indikátor průběhu: Jak blízko jste vytyčenému cíli?
	Barometr nálady: Spokojenost měřiče aktivity s vaším pokrokem
	Alarm při neaktivitě
	Alarm
	Dálková spoušť (pro kameru smartphonu přes <i>Bluetooth</i> ®)
	Režim ovládání hudby
	Hledání telefonu
	Režim spánku

Děkujeme, že jste si vybrali výrobek Hama.

Přečtěte si, prosím, všechny následující pokyny a informace. Uchovejte tento text pro případné budoucí použití. Pokud výrobek prodáte, předejte tento text novému majiteli.

Váš nový přístroj Activity Tracker je ideálním průvodcem pro zdravý životní styl a motivuje vás být aktivní po celý den. Kromě zobrazení času a data sbírá údaje o počtu vašich kroků, vaší srdeční frekvenci a vámi spálených kaloriích. Bezdrátové spojení přes *Bluetooth*® s vaším smartphonem vám umožní dokumentovat údaje v příslušné aplikaci a neustále tak sledovat své úspěchy. Zde si ověřte, kdy jste dosáhli svého osobního fitness cíle!

1. Vysvětlení výstražných symbolů a pokynů



Upozornění

Tento symbol označuje bezpečnostní upozornění, které poukazuje na určitá rizika a nebezpečí.



Poznámka

Tento symbol označuje dodatečné informace nebo důležité poznámky.

2. Obsah balení

- Activity Tracker s měřičem pulsu
- 1 USB nabíjecí kabel se svorkou
- Tento návod k obsluze

3. Bezpečnostní pokyny

- Výrobek je určen k nekomerčnímu použití v domácnosti.
- Výrobek použijte výhradně ke stanovenému účelu.
- Výrobek nepoužívejte v blízkosti zdrojů tepla, ani nevystavujte působení přímého slunečního záření.
- Výrobek nepatří do rukou dětem, stejně jako i všechny elektrické přístroje.
- Výrobek chraňte před pádem a velkými otřesy.
- Přístroj nepoužívejte mimo rozsah předepsaných hodnot v technických údajích.
- Při řízení vozidla nebo obsluze sportovního náčiní věnujte plnou pozornost dopravní situaci a svému okolí.
- Akumulátor je pevně instalován a nelze jej vyjmout. Výrobek likvidujte jako celek v souladu s platnými předpisy.
- Před zahájením tréninkového programu se poraďte s lékařem.
- Během tréninku vždy dbejte na reakce svého těla a v případě nutnosti informujte lékaře.
- Pokud trpíte nějakou nemocí a přesto chcete výrobek používat, poraďte se s lékařem.
- Jedná se o spotřební výrobek a ne o medicínský přístroj. Není tedy určen pro provádění diagnóz, terapie, léčení nebo prevence nemocí.
- Delší kontakt s kůží může vyvolat podráždění kůže a alergie. Pokud příznaky přetrvávají, vyhledejte lékaře.
- Tento výrobek není hračka. Obsahuje části, které je možné spolknout, a hrozí tak udušení.
- Výrobek neotvírejte a v případě poškození již dále nepoužívejte.
- Obalový materiál zlikvidujte v souladu s platnými místními předpisy pro likvidaci odpadu.
- Výrobek žádným způsobem neupravujte, ztratíte tím nárok na záruku.



Upozornění – kardiostimulátor

Tento produkt generuje magnetické pole. Osoby s kardiostimulátorem by měli konzultovat použití tohoto výrobku s lékařem, zda by mohla být narušena funkce kardiostimulátoru.



Upozornění – letecká doprava

- Tento produkt neustále vysílá rádiové vlny. Upozorňujeme, že v letadlech je převážení a provozování rádiových vysílačů v určitých fázích letu (např. při startu/přistání) z bezpečnostních důvodů zakázáno.
- Před odletem se informujte u letecké společnosti, zda si svůj měřič aktivity můžete vzít na palubu. V případě pochybností nechte produkt doma.



Varování – baterie

- Výrobek je napájen lithium-polymerovou baterií.
- Pro nabíjení používejte pouze vhodné nabíječky nebo USB konektory.
- Vadné nabíječky nebo USB konektory nikdy nepoužívejte a nezkoušejte je opravovat.
- Výrobek nepřebíjete ani ho zcela nevybíjete.
- Zabraňte skladování, nabíjení a používání při extrémních teplotách.
- V případě delšího skladování výrobek pravidelně dobíjete (nejméně každého čtvrt roku).

4. První kroky s přístrojem Activity Tracker

4.1 Nabíjení

- Před prvním použitím nabijte přístroj Activity Tracker naplno.
- Spojte nabíjecí kabel s volným USB konektorem počítače nebo s USB nabíječkou a s nabíjecím kontaktem [3] přístroje Activity Tracker.



Poznámka

- Doba nabíjení baterie do plného stavu trvá asi 60–90 minut. Pokud se na displeji přístroje Activity Tracker objeví FULL, je proces nabíjení dokončen a můžete odpojit nabíjecí kabel.



Upozornění – Provozní doba baterie

Po úplném nabití se výkon baterie mění podle způsobu použití:

- Bez měření srdečního tepu » cca 2 týdny
- Měření srdečního tepu po dobu cca 1 hodinu/den » cca 1 týden
- Stálé zaznamenávání a měření srdečního tepu » cca 8 hodin

4.2 Připevnění a zapnutí

- Upevněte měřič aktivity na zápěstí a zapněte jej stlačením sponky.
- Dejte pozor, aby měřič aktivity nebyl moc utažený ani moc volný.

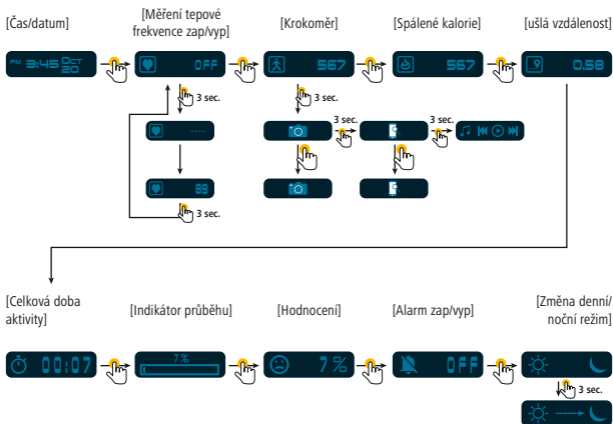


Poznámka

- Pro funkce měřiče aktivity není poloha na zápěstí důležitá.
- Měřič aktivity můžete nosit na obou rukou. Můžete si ho rovněž upevnit z vnitřní strany na zápěstí.
- Směr displeje si můžete přizpůsobit podle potřeby. (viz kapitola 6.4.3)

4.3 Obsluha – struktura menu

- Stisknete ovládací tlačítko (1) pro přechod mezi indikacemi ve zde znázorněném pořadí.
- K jednotlivým podmenu se dostanete stisknutím a přidržením ovládacího tlačítka (1) po dobu 3 sekund (viz obrázek níže).



Poznámka

- Tento graf je přehledem všech bodů menu, které lze na měřiči aktivity zobrazit, a pořadí jejich zobrazení při dodání.
- Nepoužívané body menu můžete skrýt v nastaveních aplikace – viz 6.4.6 *Nastavení displeje*.

5. Nastavení přístroje Activity Tracker

5.1 Stažení aplikace HR Fitness Tracker

Poznámka

Podporovány jsou následující operační systémy:

- iOS 7.0 nebo vyšší
- Android 4.3 nebo vyšší

- Spusťte na svém smartphonu aplikaci iTunes AppStore nebo Google Play Store.
- Pomocí funkce vyhledávání můžete najít aplikaci HR Fitness Tracker.
- Stáhněte si aplikaci obvyklým způsobem a nainstalujte ji na svůj smartphone. Postupujte podle pokynů svého smartphonu.

5.2 Propojení přístroje Activity Tracker s vaším smartphonem



Poznámka

Pro zobrazení hovorů, SMS a zpráv Whatsapp na vašem přístroji Activity Tracker aktivujte pro zprávy režim Push v nastavení svého smartphonu.

Mobilní přístroje s operačním systémem Android

- Ujistěte se, že je zapnutá funkce *Bluetooth*[®] vašeho smartphonu i váš přístroj Activity Tracker.
- Spusťte aplikaci na svém smartphonu a zadejte své osobní údaje. Stiskněte tlačítko [Použít].
- Přes menu v pravém horním rohu obrazovky otevřete bod menu [Spojení s náramkem].
- Nyní vyberte svůj přístroj Activity Tracker „338852 HR Fitness Tracker“. – Pro spuštění spojení s aplikací stiskněte [Spojit přístroj].
- Pokud se přístroj Activity Tracker v seznamu neobjeví, aktualizujte ho stisknutím tlačítka [Aktualizovat].
- Úspěšné spojení je potvrzeno dvojitým zavibrováním přístroje Activity Tracker, zobrazením aktuálního času a symbolem zaškrtnutí.
- Přístroj Activity Tracker je nyní spojen s aplikací a předává údaje vašemu smartphonu.
- Nakonec proveďte své osobní nastavení v aplikaci tím, že spustíte Activity Tracker pomocí menu.

Mobilní přístroje Apple

- Ujistěte se, že je zapnutá funkce *Bluetooth*[®] vašeho smartphonu i váš přístroj Activity Tracker.
- Spusťte aplikaci na svém smartphonu a zadejte své osobní údaje. Stiskněte tlačítko [Potvrdit].
- Nyní vyberte svůj přístroj Activity Tracker „338852 HR Fitness Tracker“.
- Pokud se přístroj Activity Tracker v seznamu neobjeví, aktualizujte ho přetažením obrazovky směrem dolů.
- Potvrďte následující požadavek na propojení na svém smartphonu pomocí tlačítka [Propojit].
- Úspěšné spojení je potvrzeno dvojitým zavibrováním přístroje Activity Tracker, zobrazením aktuálního času a symbolem zaškrtnutí.
- Přístroj Activity Tracker je nyní spojen s aplikací a předává údaje vašemu smartphonu.
- Nakonec proveďte své osobní nastavení v aplikaci tím, že spustíte Activity Tracker pomocí menu.

6. Používání aplikace



Poznámka

- Nezapomeňte, že podpora některých funkcí závisí na vašem koncovém zařízení.
- Dodržujte pokyny uvedené v návodu k obsluze koncového zařízení.
- Jen pro Android: od verze Android V6.0 se při instalaci aplikace operační systém zeptá, zda vám má aplikace posílat zprávy na měřič aktivity a zda může využívat funkce vašeho koncového zařízení (viz kap.7). Musíte povolit alespoň informace o poloze, jinak Android obecně nepovoluje spojení s měřičem aktivity.

6.1 Nastavení osobních údajů

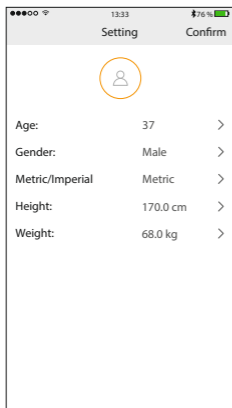
- Při prvním nastavení měřiče aktivity vyberte, zda se vaše údaje mají zobrazovat v metrických (metr, kilogram) nebo imperiálních jednotkách (stopa, libra).
- V bodě menu [Setting] (iOS) nebo [Personal Details] (Android) zadejte údaje, jako věk, pohlaví, velikost a hmotnost.
- Pokud si to přejete, můžete přidat i své jméno a profilový obrázek.
- Stisknutím vyberte bod menu, který chcete zpracovat. Následně se otevře podmenu, ve kterém můžete nastavení provést



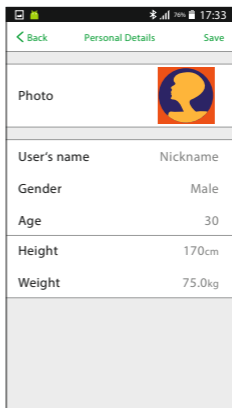
Upozornění – uživatelské jméno v iOS

- V systému iOS změníte uživatelské jméno v uživatelských informacích. (viz kap. 6.3.1)

iOS:



Android:



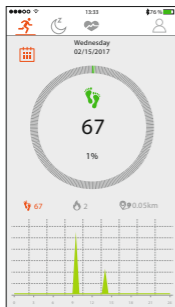
6.2 Zobrazení v hlavním menu

6.2.1 Režim aktivity

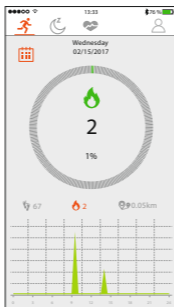
Hlavní menu zobrazuje následující informace:

iOS:

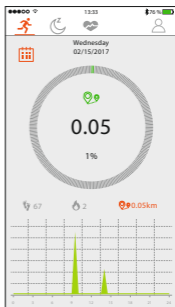
ušlé kroky



spálené kalorie

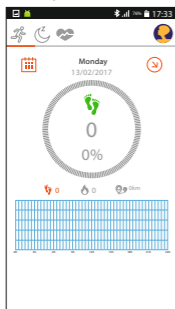


ušlá vzdálenost

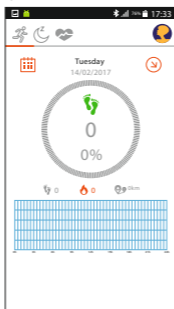


Android:

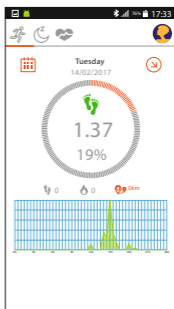
ušlé kroky







spálené kalorie





ušlá vzdálenost



V bodu menu  vidíte počet ušlých kroků []. Dotykem příslušných symbolů můžete přejít na náhled spálených kalorií [] nebo k ušlé vzdálenosti [].

V každém bodu menu se vám zobrazuje dílčí dosažený denní cíl. Ten můžete stanovit v rozšířeném nastavení. (viz kapitola 6.4.1)

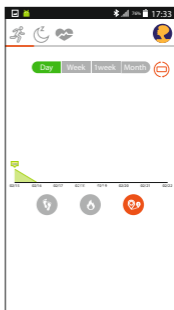
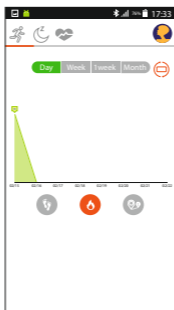
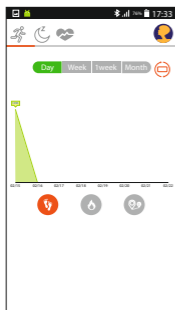
6.2.2 Přehled denních/týdenních/měsíčních úspěchů

- Posuňte obrazovku hlavního menu nahoru pro přístup ke grafickému znázornění vašich tréninkových úspěchů.
- Stiskněte [+] (iOS) nebo [Week]/[1Week]/[Month] (Android) pro změnu časového intervalu zobrazení.
- Posuňte zobrazení doleva nebo doprava pro změnu kalendářního týdne/týdne/měsíce zobrazení.
- Stiskněte [] (iOS) / [] (Android) pro přechod k podrobnému přehledu úspěchů.

iOS:



Android:



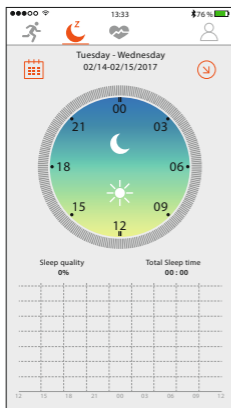
6.2.3 Režim spánku

- V menu zobrazení dne stisknete symbol pro spánek [🌙] pro přístup k zobrazení rytmu spánku.
- Ten vás pomocí grafického vyhodnocení informuje o kvalitě spánku ve zvoleném dni.
- Tyto barvy se používají pro vyhodnocení kvality spánku:

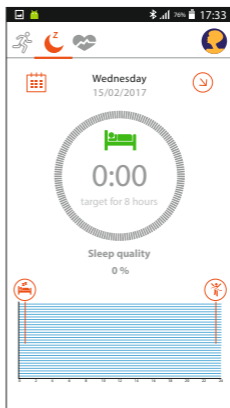
Zelená	hluboký spánek
Modrá	lehký spánek

Žlutá	velmi lehký spánek
Červená	fáze bdění

iOS:

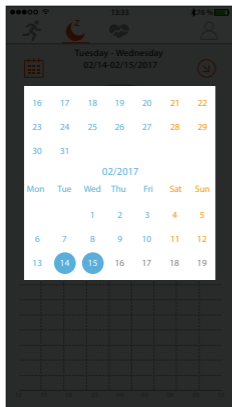


Android:

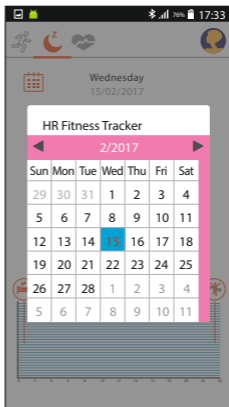


- Posunujte zobrazením doleva nebo doprava pro přechod z jednoho dne do jiného.
- Stiskněte [📅] pro přístup k aktuálnímu dni.
- Alternativně můžete vybrat stisknutím symbolu kalendáře [📅] den pro zobrazení vašeho rytmu spánku.
- Jen pro dny s modrým pozadím jsou uloženy údaje o spánku, které lze zobrazit.

iOS:



Android:



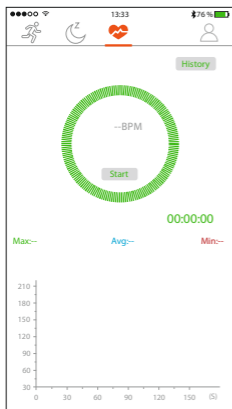
6.2.4 Záznam měření tepové frekvence



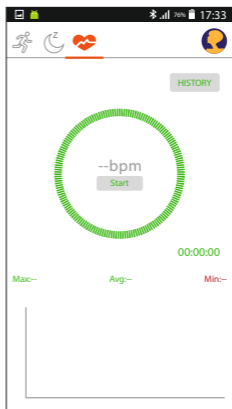
Poznámka

- Aktivujte měření tepové frekvence přímo na měřiči aktivity a **Auto Heart Rate Detection** v aplikaci, abyste tuto funkci mohli využívat.
 - Upozorňujeme, že záznam tepové frekvence do historie je možný pouze tehdy, když funguje aktivní Bluetooth® spojení mezi Fitness Tracker a aplikací.
 - Řiďte se při tom podle struktury menu (viz kapitola 4.3) nebo podle rozšířených nastavení. (viz kapitola 6.4.9)
- Stiskněte v menu denního zobrazení symbol tepové frekvence [❤️] pro přístup k měření tepové frekvence.
 - Pro spuštění měření tepové frekvence stiskněte [Start].
Měřič aktivity začne zaznamenávat tepovou frekvenci.

iOS:

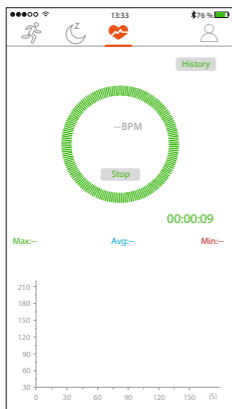


Android:

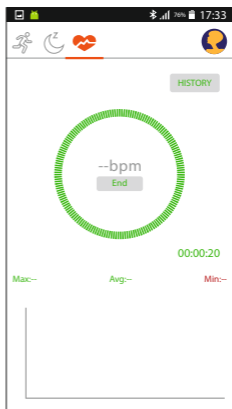


• Pro zastavení záznamu měření stiskněte [Stop] (iOS) nebo [End] (Android).

iOS:



Android:

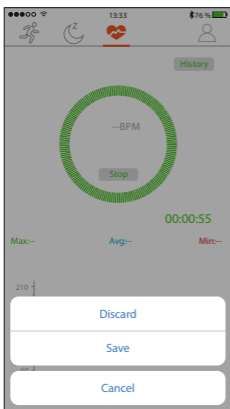




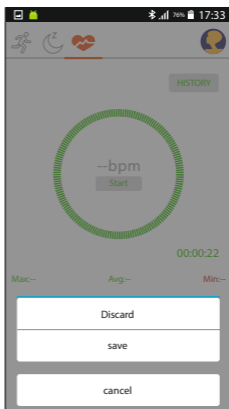
Poznámka

- Aby se baterie zbytečně nevybijela, upozorňuje měřič aktivity při zapnutém měření tepové frekvence opakovaným vibrováním na to, abyste funkci nezapomněli vypnout.
 - Upomínka skončí, když měření tepové frekvence na měřiči aktivity znovu přepnete na **OFF** (viz kapitola 4.3) a deaktivujete **Auto Heart Rate Detection** v aplikaci. (viz kapitola 6.4.9)
- V rozšířeném nastavení (viz kapitola 6.4.9) můžete zadat časové intervaly, během nichž má měřič aktivity automaticky zaznamenávat tepovou frekvenci.
- V obou případech máte možnost uložit naměřenou hodnotu do své historie, nebo ji zahodit. Alternativně je možné nechat automaticky ukládat všechna data. Aktivujte [**Auto Heart Rate Data Saving**] (viz kapitola 6.4.9):

iOS:

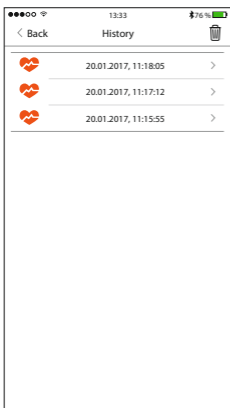


Android:

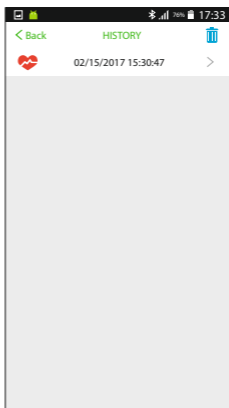


- Stisknutím **[History]** (iOS) nebo **[History]** (Android) se otevře seznam časů, během nichž již byla měřena tepová frekvence:

iOS:

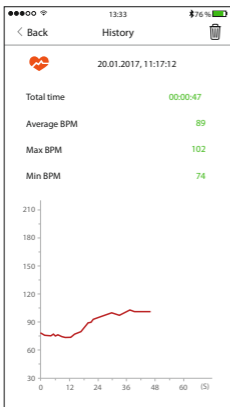


Android:

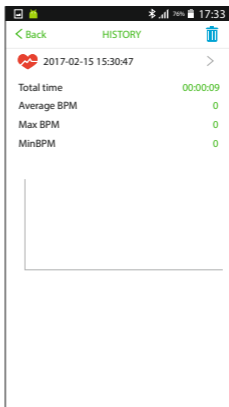


- Pokud stisknutím vyberete jednotlivé měření přímo, získáte podrobné vyhodnocení příslušného měření tepové frekvence:

iOS:



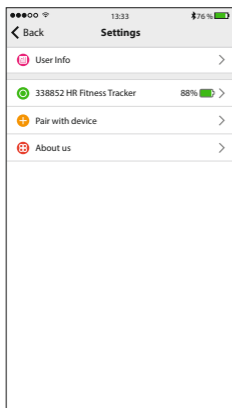
Android:



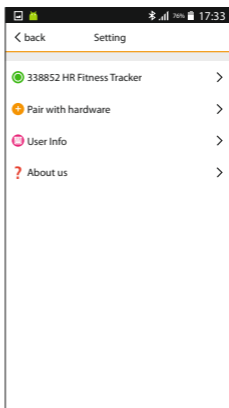
6.3 Nastavení

Stisknutím profilového obrázku se dostanete do podmenu **Settings** (iOS) nebo **Setting** (Android):

iOS:



Android:



6.3.1 User Info

Vyberte [**User Info**] (iOS) nebo [**User Info**] (Android) pro přizpůsobení osobních údajů ve vašem profilu.

6.3.2 338852 HR Fitness Tracker

Tento bod menu ukazuje spojení s měřičem aktivity. Jeho stisknutím se dostanete k rozšířeným nastavením. (viz kapitola 6.4)

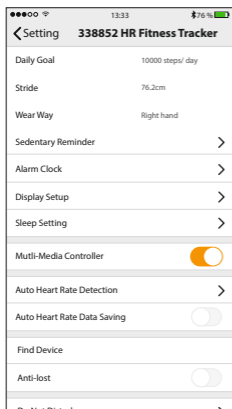
6.3.3 Pair with device/Pair with hardware

Pod [**Pair with device/Pair with hardware**] můžete spustit nové spárování s měřičem aktivity, pokud nebylo automaticky obnoveno.

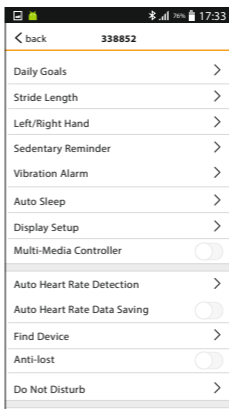
6.4 Rozšířená nastavení

Vyberte [338852 HR Fitness Tracker] pro přístup k rozšířeným nastavením:

iOS:



Android:



6.4.1 Daily Goal/Daily Goals

- Vyberte bod menu [Daily Goal/Daily Goals]. Zde můžete stanovit počet kroků, který bude vaším každodenním osobním cílem.
- Nastavení uložte pomocí [Confirm]. Měřič aktivity potvrdí změnu dvěma vibracemi.
- Tyto údaje se použijí pro zjištění procentní hodnoty z již dosaženého cíle v hlavním menu.

6.4.2 Stride/Stride Length

- Nastavte pod [Stride/Stride Length] délku svého kroku.
- Nastavení uložte pomocí [Confirm]. Měřič aktivity potvrdí změnu dvěma vibracemi.
- Tyto údaje jsou potřeba pro výpočet ušlé vzdálenosti na základě počtu ušlých kroků.

6.4.3 Wear Way/ Left/Right Hand

- Stiskněte [Wear Way] (iOS) nebo [Left/Right Hand] (Android) a v podmenu vyberte, na které ruce budete měřič aktivity nosit.
- Měřič aktivity potvrdí změnu dvěma vibracemi.
- Zobrazení se na měřiči aktivity otočí popř. o 180° a přizpůsobí se způsobu vašeho nošení.

6.4.4 Sedentary Reminder

- Vyberte [Sedentary Reminder] (iOS) nebo [Sedentary Reminder] (Android), chcete-li, aby vás měřič aktivity upozorňoval na neaktivitu.
- Můžete nastavit dobu trvání neaktivity a začátek a konec kontroly.
- Změnu uložte pomocí [Save]. Měřič aktivity potvrdí změnu dvěma vibracemi.

6.4.5 Alarm Clock/Vibration Alarm

- Stiskněte **[Alarm Clock]** (iOS) nebo **[Vibration Alarm]** (Android).

iOS:

- Stisknutím **[+]** můžete přidat alarm.
- V podmenu nastavte požadovaný čas, označení alarmu a způsob opakování.
- Alarm uložte pomocí **[Save]**. Měřič aktivity potvrdí změnu dvěma vibracemi.

Android:

- Vyberte jednu z předem nainstalovaných událostí a aktivujte ji stisknutím.
- V bodu menu **Details** vybranou událost upravte.
- Stiskněte čas pro změnu času události.
- Potvrďte stisknutím **[OK]**.
- Stiskněte **Repeat** pro stanovení dnů, kdy chcete být upozorněni.
- Potvrďte stisknutím **[Determine]**.
- Alarm uložte pomocí **[Save]**. Měřič aktivity potvrdí změnu dvěma vibracemi.

- Měřič aktivity začne v zadanou dobu vibrovat.
- Tento alarm deaktivujete stisknutím ovládacího tlačítka (1).

6.4.6 Display Setup

- Vyberte **[Display Setup]** Zde si můžete vybrat, které body menu se budou na měřiči aktivity zobrazovat.
- Nastavení ukončete pomocí **[Save]**. Měřič aktivity potvrdí změnu dvěma vibracemi.

6.4.7 Sleep Setting / Auto Sleep

- Vyberte **[Sleep Setting]** nebo **[Auto Sleep]**.
- Pokud zapnete automatický spánek, otevře se podmenu, ve kterém můžete zadat čas spánku a upomínku na spánek.
- Je také možné zadat polední spánek a upomínku na něj.
- Dále máte možnost zadat osobní spánkový cíl.
- Nastavení ukončete pomocí **[Save]**. Měřič aktivity potvrdí změnu dvěma vibracemi.

6.4.8 Multi-Media Controller

- Aktivujte **[Multi-Media Controller]** pro rozšíření rozsahu funkcí měřiče aktivity.
- Teprve po této aktivaci je možné použít měřič aktivity jako dálkové ovládání pro kameru smartphonu nebo jako ovládání hudby.
- Chcete-li používat funkci Anti-Lost (viz kapitola 6.4.11), musíte tuto funkci zapnout.

6.4.9 Auto Heart Rate Detection

- Vyberte **[Auto Heart Rate Detection]** (iOS) nebo **[Auto Heart Rate Detection]** (Android) pro zadání časů, kdy chcete měřit tepovou frekvenci. Je možné zadat až tři časy za den.
- Nastavení ukončete pomocí **[Save]**. Měřič aktivity potvrdí změnu dvěma vibracemi.
- Aktivací **[Auto Heart Rate Data Saving]** se budou naměřené hodnoty podle zadaných intervalů nebo při manuálním měření tepové frekvence automaticky archiovat do Historie/Historie. (viz kapitola 6.2.4)

6.4.10 Find Device

- Aktivujte **[Find Device]** na svém smartphonu.
- Měřič aktivity pětikrát zavibruje. Tuto funkci můžete použít kolikrát chcete, dokud měřič aktivity nenajdete.

6.4.11 Anti-Lost



Poznámka

Pro využití funkce Anti-Lost je nutné aktivovat ovládání multimédií. (viz kapitola 6.4.8)

- Aktivujte **[Anti-Lost]**, který vás upozorní, když se měřič aktivity vzdálí od smartphonu.
 - Pokud se přeruší Bluetooth spojení mezi měřičem aktivity a smartphonem (vzdálenost > 8 m), měřič aktivity bude 5 sekund vibrovat a smartphonu bude vibrovat 10 sekund. Po 10sekundové přestávce se tento proces bude opakovat.
-

6.4.12 Do Not Disturb

- Vyberte **[Do Not Disturb]** (iOS) nebo **[Do Not Disturb]** (Android).
- Nastavte v podmenu, zda a které zprávy ze smartphonu chcete přeposílat na měřič aktivity. Můžete si vybrat upozornění na hovory nebo upozornění na SMS nebo zobrazení SMS.
- Nastavení ukončete pomocí **[Save]**. Měřič aktivity potvrdí změnu dvěma vibracemi.

6.4.13 Unpair

- Stiskněte **[Unpair]** (iOS) nebo **[Unpair]** (Android) pro přerušení spojení měřiče aktivity se smartphonem.
- Potvrďte souhlas s následujícím dotazem na odpojení **[Confirm]**.
- Po přerušení spojení je nutné nové spárování (5.2), pokud chcete znovu využívat funkce měřiče aktivity

7. Další funkce



Poznámka

- Aby se na měřiči aktivity zobrazovaly hovory a zprávy, musí být tato funkce aktivována v aplikaci. (viz kapitola 6.4.12)
- Aktivujte **[Multi-Media Controller]**. (viz kapitola 6.4.8)

7.1 Hovory

- Příchozí hovor se na měřiči aktivity zobrazí s telefonním číslem a kontaktem (pokud existuje).
- Stisknutím ovládacího tlačítka (1) se dostanete k předchozímu zobrazení měřiče aktivity.

7.2 Sdělení

- Příchozí zpráva je oznámena vibrací a zobrazením kontaktu na měřiči aktivity.
- Stisknutím ovládacího tlačítka (1) se zobrazí obsah zprávy na měřiči aktivity.

7.3 Měřič aktivity jako dálková spoušť

- Postupem popsáním ve struktuře menu (viz kapitola 4.3) přejděte k režimu kamery.
- Kamera smartphonu musí být zapnutá a aplikace aktivní.
- Stiskněte ovládací tlačítka (1), tím pořídíte snímek.

7.4 Ovládání přehrávání hudby

- Postupem popsáním ve struktuře menu (viz kapitola 4.3) přejděte k režimu přehrávání hudby.
- Aktivní funkce je zakroužkována: [⏪]. Stiskněte ovládací tlačítka (1) pro provedení zakroužkované funkce.
- Stiskněte a přidrže ovládací tlačítka (1) po dobu cca 3 sekund pro přechod k další funkci.
- Pomocí funkcí [⏮] a [⏭] můžete přecházet na předcházející nebo následující skladby.
- Pomocí funkce [↺] se dostanete zpátky k režimu kamery.
- Chcete-li vystoupit z ovládání přehrávání hudby, počkejte, dokud se měřič aktivity za několik sekund nepřepne do režimu standby. Tím se také ukončí ovládání přehrávání hudby a je třeba ho znovu aktivovat.

8. Údržba a čištění

- Tento výrobek čistěte pouze mírně navlhčeným hadříkem nepouštějícím vlákna a nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.
- Po tréninku umyjte přístroj pomocí roztoku jemného mýdla a vody. Následně výrobek osušte měkkým ručníkem.
- Do výrobku nezasahujte a neopravujte ho. Veškeré úkony údržby přenechejte příslušnému odbornému personálu.

9. Vyloučení záruky

Hama GmbH & Co KG nepřebírá žádnou odpovědnost nebo záruku za škody vzniklé neodbornou instalací, montáží nebo neodborným použitím výrobku nebo nedodržováním návodu k použití a/nebo bezpečnostních pokynů.

10. Servis a podpora

Máte otázky k produktu? Obratěte na na poradenské oddělení Hama.

Horká linka: +49 9091 502-115 (německy/anglicky)

Další podpůrné informace naleznete na adrese: www.hama.com

11. Technické údaje

Verze <i>Bluetooth</i> [®]	4.0.
Model	1T014160
Displej	OLED 0.91"
Dosah	max. 10 m
Rozměry	45,3 x 23,8 x 11,4 mm
Hmotnost	24 g
Třída ochrany	IP67
Typ baterie	Lithium-polymer
Kapacita baterie	150 mAh / 3,7 V

12. Pokyny k likvidaci

Ochrana životního prostředí:



Evropská směrnice 2012/19/EU a 2006/66/EU ustanovují následující: Elektrická a elektronická zařízení stejně jako baterie nepatří do domovního odpadu. Spotřebitel se zavazuje odevzdat všechna zařízení a baterie po uplynutí jejich životnosti do příslušných sběrů. Podrobnosti stanoví zákon příslušné země. Symbol na produktu, návod k obsluze nebo balení na toto poukazuje. Recyklací a jinými způsoby zužitkování přispíváte k ochraně životního prostředí.

13. Prohlášení o shodě
















Tímto prohlašuje společnost Hama GmbH & Co KG, že tento přístroj odpovídá základním požadavkům a ostatním relevantním předpisům směrnice 2014/53/EU. Prohlášení o shodě podle příslušné směrnice najdete na webových stránkách www.hama.com.

Ovládacie prvky a indikácie

1. Ovládacie tlačidlo
2. Snímač na meranie srdcovej frekvencie
3. Nabíjací kontakt

Symbyly na displeji:

	Krokomer
	Srdcová frekvencia (pulz)
	Spálené kalórie
	Prejdená vzdialenosť
	Trvanie aktivity
	Lišta pokroku: Ako blízko ste pri vami stanovenom ciele?
	Barometer nálady: Spokojnosť monitora aktivity s vašim pokrokom:
	Alarm nečinnosti
	Alarm
	Režim diaľková spúšť (pre kameru smartfónu prostredníctvom <i>Bluetooth</i> ®)
	Režim ovládania hudby
	Hľadanie telefónu
	Režim spánku

Ďakujeme, že ste sa rozhodli pre výrobok Hama.

Prečítajte si všetky nasledujúce pokyny a informácie. Uchovajte tento návod na použitie pre prípadné budúce použitie. Pokiaľ výrobok predáte, dajte tento návod novému majiteľovi.

Váš nový monitor fyzickej aktivity je ideálnym sprievodcom zdravého životného štýlu, ktorý vás motivuje, aby ste boli aktívny celý deň. Okrem zobrazovania času a dátumu zbiera údaje o počte krokov, srdcovej frekvencii a spálených kalóriách. Bezdrôtové spojenie so smartfónom prostredníctvom *Bluetooth*® vám umožní dokumentovať údaje pomocou príslušnej aplikácie a neustále tak sledovať svoje úspechy. Skontrolujte, kedy ste dosiahli svoj osobný kondičný cieľ!

1. Vysvetlenie výstražných symbolov a upozornení



Upozornenie

Tento symbol označuje bezpečnostné upozornenie, ktoré poukazuje na určité riziká a nebezpečenstva.



Poznámka

Tento symbol označuje dodatočné informácie, alebo dôležité poznámky.

2. Obsah balenia

- Monitor fyzickej aktivity s meračom tepu
- 1 USB nabíjaci kábel so sponou
- Návod na použitie

3. Bezpečnostné upozornenia

- Výrobok je určený na nekomerčné použitie v domácnosti.
- Výrobok používajte výhradne na stanovený účel.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti zdrojov tepla, ani nevystavujte pôsobeniu priameho slnečného žiarenia.
- Výrobok nepatrí do rúk deťom, rovnako ako všetky elektrické prístroje.
- Výrobok chráňte pred pádmi a veľkými otrasmí.
- Prístroj nepoužívajte mimo rozsahu predpísaných hodnôt v technických údajoch.
- Pri riadení vozidla alebo obsluhu športového zariadenia venujte plnú pozornosť dopravnej situácii a svojmu okoliu.
- Akumulátor je pevne nainštalovaný a nedá sa vybrať. Výrobok likvidujte ako celok v súlade s platnými predpismi.
- Skôr ako spustíte tréningový program, poraďte sa s lekárom.
- Počas tréningu neustále sledujte reakcie svojho tela a v prípade kritického stavu informujte lekára.
- Poradte sa s lekárom, ak chcete výrobok používať aj v prípade, že trpíte ochoreniami.
- Tento výrobok nie je zdravotníckou pomôckou, ale spotrebným tovarom. Nie je preto určený na diagnostiku, liečbu ani prevenciu chorôb.
- Dlhší kontakt s kožou môže viesť k jej podráždeniu a alergiám. Ak symptómy pretrvávajú, vyhľadajte lekára.
- Výrobok nie je hračka. Obsahuje malé časti, ktoré predstavujú nebezpečenstvo udusenía v prípade ich prehltnutia.
- Výrobok neotvárajte a v prípade poškodenia ho ďalej nepoužívajte.
- Obalový materiál zlikvidujte podľa platných predpisov o likvidácii.
- Výrobok žiadnym spôsobom neupravujte, stratíte tým nárok na záruku.



Upozornenie – kardiostimulátor

Tento produkt generuje magnetické pole. Osoby s kardiostimulátorom by mali konzultovať použitie tohto výrobku s lekárom, či by mohla byť narušená funkcia kardiostimulátoru.



Upozornenie – letecká preprava

- Tento výrobok je permanentný rádiový vysielač. Upozorňujeme, že pri leteckej preprave nie je v určitých fázach letu (napr. štart/pristávanie) z bezpečnostných dôvodov povolená preprava a prevádzka rádiových vysielačov.
- Pred letom sa u leteckej spoločnosti informujte, či si svoj monitor aktivity môžete zobrať na palubu. V prípade pochybností nechajte výrobok doma.



Upozornenie – akumulátor

- Na prevádzku výrobku sa používa Li-polymérový akumulátor.
- Na nabíjanie používajte iba vhodné nabíjačky alebo USB zásuvky.
- Poškodené nabíjačky alebo USB zásuvky ďalej nepoužívajte, ani sa ich nepokúšajte opraviť.
- Zabráňte úplnému vybitiu, alebo prebitiu akumulátoru.
- Zariadenie neskladujte, nenabíjajte, nepoužívajte pri extrémnych teplotách.
- Pri dlhšom nepoužívaní zariadenie pravidelne nabíjajte (min. štvrtročne).

4. Začíname s monitorom fyzickej aktivity

4.1 Nabíjanie

- Monitor fyzickej aktivity sa musí pred prvým použitím úplne nabíť.
- Nabíjajúcim USB káblom prepojte monitor fyzickej aktivity a počítač.



Poznámka

- Doba nabíjania pre úplné nabitie akumulátora je asi 60 – 90 min. Keď sa na displeji monitora fyzickej aktivity zobrazí FULL, je proces nabíjania ukončený a nabíjací kábel môžete odpojiť.



Upozornenie – Životnosť akumulátora

Po úplnom nabití sa výkon akumulátora mení v závislosti od použitia:

- Bez použitia merania srdcovej frekvencie » cca 2 týždne
- Použitie merania srdcovej frekvencie približne 1 hodinu denne » cca 1 týždeň
- Trvalé snímanie a použitie merania srdcovej frekvencie » cca 8 hodín

4.2 Nasadenie a zapnutie

- Nasadte si monitor aktivity na zápästie a zatvorte ho prostredníctvom tlakového uzáveru.
- Dbajte na to, aby monitor aktivity nebol ani príliš stiahnutý, ani príliš uvoľnený.

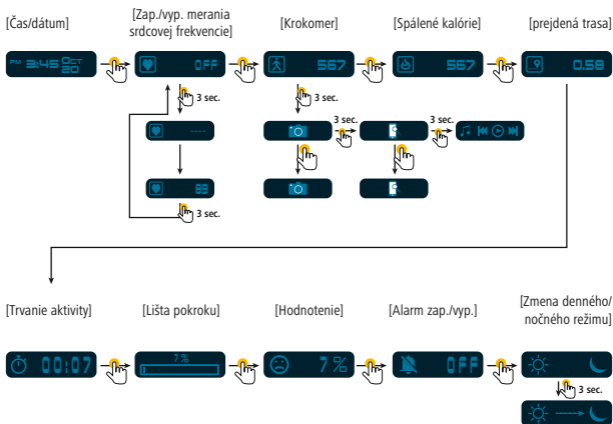


Poznámka

- Pre správnu funkčnosť monitora aktivity je jeho poloha na vašom zápästí nepodstatná.
- Monitor aktivity môžete nosiť na oboch zápästiach. Taktiež je možné jeho pripevnenie nad alebo pod zápästím.
- Orientáciu displeja môžete prispôbiť svojmu spôsobu nosenia. (pozri kapitolu 6.4.3)

4.3 Obsluha – štruktúra ponuky

- Stlačte ovládacie tlačidlo (1), aby ste mohli meniť zobrazenia v tu znázornenom poradí.
- Do podradených ponúk sa dostanete stlačením a podržaním ovládacieho tlačidla (1) na 3 sekundy (pozrite obrázok dole).



Poznámka

- Táto grafika je prehľadom všetkých bodov ponuky, ktoré je možné zobrazíť na monitore aktivity a poradím zobrazenia pri dodaní.
- Nepotrebné body ponuky môžete skryť prostredníctvom nastavení v aplikácii – pozri 6.4.6 *Nastavenie displeja*.

5. Nastavenie monitora fyzickej aktivity

5.1 Stiahnutie aplikácie HR Fitness Tracker

Poznámka

Zariadenie podporuje nasledujúce operačné systémy:

- iOS 7.0 alebo vyšší
- Android 4.3 alebo vyšší

- Otvorte iTunes AppStore alebo Google Play Store na svojom smartfóne.
- Pomocou funkcie vyhľadávania nájdite aplikáciu HR Fitness Tracker.
- Stiahnite aplikáciu obvyklým spôsobom a nainštalujte ju na svoj smartfón. Postupujte podľa pokynov na smartfóne.

5.2 Párovanie monitora fyzickej aktivity so smartfónom



Poznámka

Aby monitor fyzickej aktivity zobrazoval hovory, SMS a Whatsapp správy, aktivujte v nastaveniach smartfónu režim notifikácií Push.

Mobilné zariadenia s operačným systémom Android

- Uistite sa, že váš smartfón a monitor fyzickej aktivity majú aktivovanú funkciu *Bluetooth*[®].
- Spustite aplikáciu na smartfóne a zadajte vaše osobné údaje. Stlačte [Použiť].
- V ponuke pravom hornom okraji obrazovky vyvolajte položku ponuky [Spojiť s náramkom].
- Zvoľte váš monitor fyzickej aktivity „338852 HR Fitness Tracker“. Spojenie s aplikáciou spustíte stlačením možnosti [Pripojiť zariadenie].
- Ak sa v zozname nezobrazí váš monitor fyzickej aktivity, aktualizujte ho stlačením možnosti [Obnoviť].
- Úspešné spojenie sa potvrdí dvojitým zavibrovaním monitora fyzickej aktivity a zobrazením aktuálneho času, ako aj symbolu háčika.
- Monitor fyzickej aktivity je spojený s aplikáciou a poskytuje vášmu smartfónu údaje.
- Následne vyvolaním monitora fyzickej aktivity cez ponuku vykonajte v aplikácii osobné nastavenia.

Mobilné zariadenia Apple

- Uistite sa, že váš smartfón a monitor fyzickej aktivity majú aktivovanú funkciu *Bluetooth*[®].
- Spustite aplikáciu na smartfóne a zadajte vaše osobné údaje. Stlačte [Potvrdiť].
- Zvoľte váš monitor fyzickej aktivity „338852 HR Fitness Tracker“.
- Ak sa v zozname nezobrazí váš monitor fyzickej aktivity, aktualizujte ho potiahnutím obrazovky smerom nadol.
- Stlačením možnosti [Párovať] na smartfóne potvrdte následnú požiadavku na párovanie.
- Úspešné spojenie sa potvrdí dvojitým zavibrovaním monitora fyzickej aktivity a zobrazením aktuálneho času, ako aj symbolu háčika.
- Monitor fyzickej aktivity je spojený s aplikáciou a poskytuje vášmu smartfónu údaje.
- Následne vyvolaním monitora fyzickej aktivity cez ponuku vykonajte v aplikácii osobné nastavenia.

6. Používanie aplikácie



Poznámka

- Myslite na to, že podpora niektorých funkcií závisí od vášho koncového zariadenia.
- Postupujte pritom podľa návodu na použitie vášho koncového zariadenia.
- Iba Android: od Android V6.0 prebehne počas nastavovania aplikácie dopytovanie zo strany operačného systému, či vám môže aplikácia poslať na monitor aktivity správy a či smie pristupovať na funkcie vášho koncového zariadenia (pozri kap. 7). Prinajmenšom musíte povoliť využívanie lokalizácie, pretože inak Android celkovo nepripustí spojenie s monitorom aktivity.

6.1 Nastavenie osobných údajov

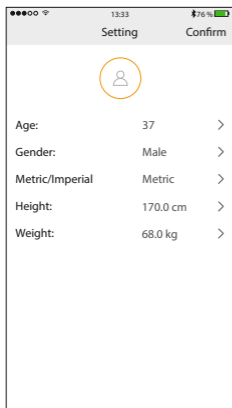
- Vyberte si pri nastavovaní monitora aktivity, či sa majú vaše hodnoty zobrazovať v metrických jednotkách (meter, kilogram) alebo v imperiálnych jednotkách (stopa, libra).
- Zadajte v bode ponuky [Setting] (iOS), resp. [Personal Details] (Android) vaše individuálne údaje, ako vek, pohlavie, výšku a hmotnosť.
- Ak budete chcieť, zadajte vaše meno a pridajte profilový obrázok.
- Vyberte si stlačením bod ponuky, ktorý chcete spracovať. Hneď potom sa otvorí podradená ponuka, v ktorom môžete vykonať svoje nastavenia.



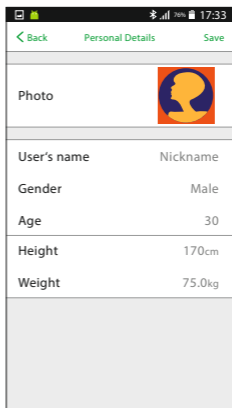
Poznámka – meno používateľa pri iOS

- Pod iOS zmeníte svoje používateľské meno v informácii o používateľovi (pozri kap. 6.3.1)

iOS:



Android:



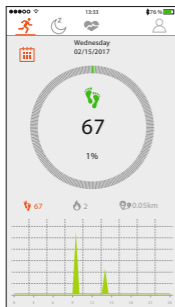
6.2 Zobrazenia v hlavnej ponuke

6.2.1 Režim aktivity

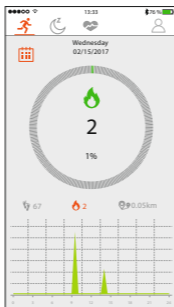
V hlavnej ponuke sa vám zobrazia nasledovné informácie:

iOS:

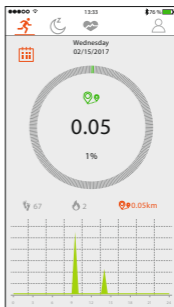
prejdené kroky



spálené kalórie

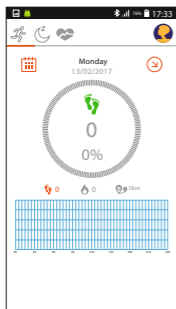


prejdená trasa

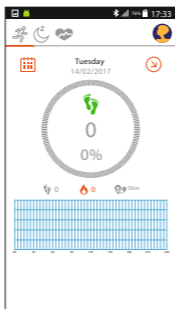


Android:

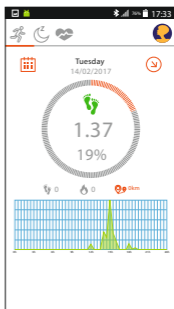
prejdené kroky



spálené kalórie





prejdená trasa



V bode ponuky  uvidíte kroky, ktoré ste prešli []. Dotykom na príslušné symboly môžete zmeniť vzhľad spálené kalórií [], resp. prejdenej vzdialenosti [].

V príslušnom bode ponuky sa vám podielovo zobrazí váš dosiahnutý denný cieľ. Tento denný cieľ si môžete určiť v rozšírených nastaveniach. (pozri kapitolu 6.4.1)

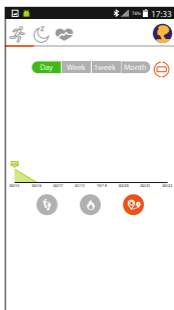
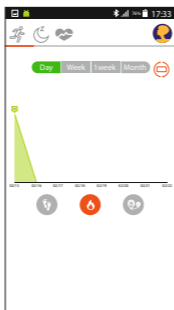
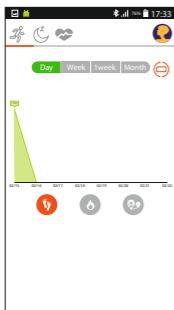
6.2.2 Prehľad denných/týždenných/mesačných úspechov

- Posuňte obrazovku hlavnej ponuky nahor, aby ste sa dostali ku grafickému znázorneniu vašich tréningových úspechov.
- Stlačte [+] (iOS), resp. [Week]/[1Week]/[Month] ((Android), aby ste zmenili časový interval zobrazovania.
- Posuňte zobrazenie doľava, resp. doprava, aby ste zmenili kalendárny týždeň/týždeň/mesiace zobrazenia.
- Dotknite sa [] (iOS) / [] (Android), aby ste prešli do podrobného prehľadu vášho úspechu.


iOS:



Android:



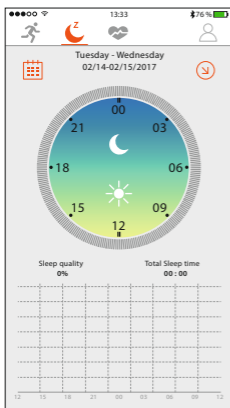
6.2.3 Režim spánku

- Dotknite sa v ponuke zobrazenia dňa symbolu spánku [], aby ste sa dostali na zobrazenie spánkového rytmu.
- Ten vás prostredníctvom grafického vyhodnotenia informuje o vašej kvalite spánku vybraného dňa.
- Na vyhodnocovanie vášho spánku sú použité nasledovné farby:

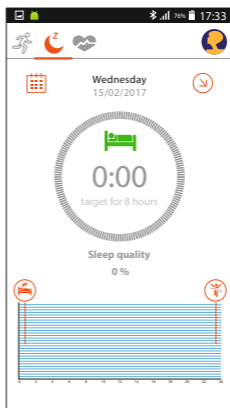
zelená	hlboký spánok
modrá	ľahký spánok

žltá	veľmi ľahký spánok
červená	bdelá fáza

iOS:

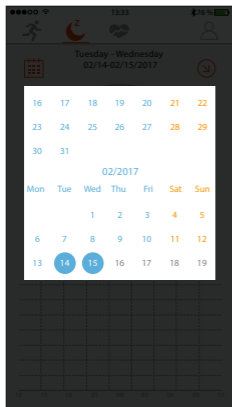


Android:

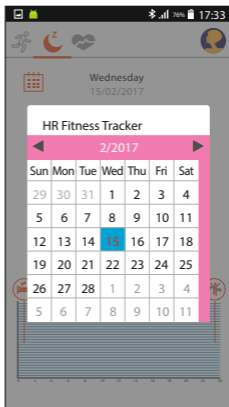


- Posuňte zobrazenie doľava, resp. doprava, aby ste zmenili deň.
- Dotknite sa [📅], aby ste sa dostali na aktuálny deň.
- Prípadne môžete dotykom na symbol kalendára [📅] vybrať príslušný deň zobrazenia vášho spánkového rytmu.
- Iba modrou farbou podložené dni majú uložené údaje o spánku, ktoré môžete zobraziť.

iOS:



Android:



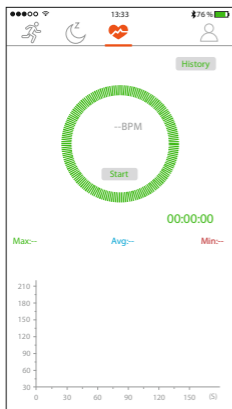
6.2.4 Záznam merania srdcovej frekvencie



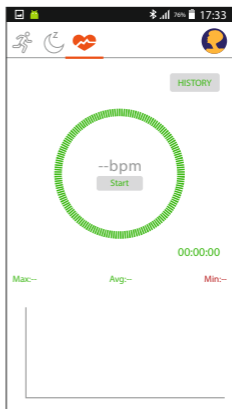
Poznámka

- Na využívanie tejto funkcie aktivujte meranie srdcovej frekvencie priamo na monitore aktivity a **Auto Heart Rate Detection** v aplikácii.
 - Upozorňujeme, že ukladanie údajov srdcovej frekvencie v histórii je možné iba vtedy, ak je medzi monitorom aktivity a aplikáciou aktívne spojenie *Bluetooth®*.
 - Venujte pritom pozornosť štruktúre ponuky (pozri kapitolu 4.3), resp. rozšíreným nastaveniam. (pozri kapitolu 6.4.9)
-
- Dotknite sa v ponuke zobrazenia dňa symbolu srdcovej frekvencie [❤️], aby ste sa dostali na meranie srdcovej frekvencie.
 - Na spustenie záznamu merania srdcovej frekvencie sa dotknite [Start]. Monitor aktivity začne zaznamenávať vašu srdcovú frekvenciu.

iOS:

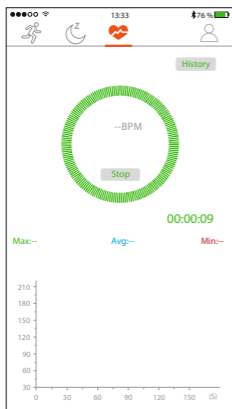


Android:

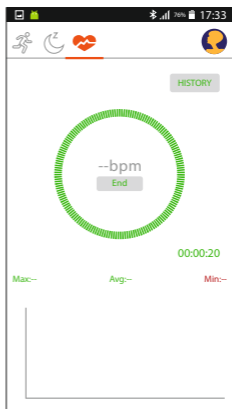


- Na zastavenie záznamu merania stlačte [Stop] (iOS), resp. [End] (Android).

iOS:



Android:

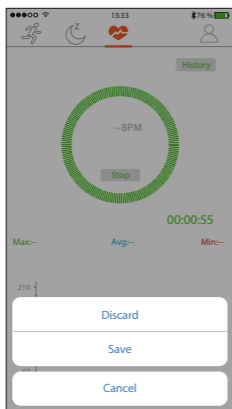




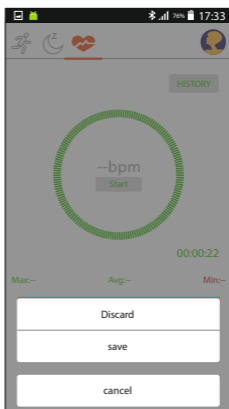
Poznámka

- Na zachovanie výdrže batérie vám bude monitor aktivity pri zapnutom meraní srdcovej frekvencie opakovanou vibráciou pripomínať vypnutie tejto funkcie.
- Pripomínanie skončí hneď potom, ako na vašom monitore aktivity nastavíte meranie srdcovej frekvencie opäť na **OFF** (pozri kapitolu 4.3) a v aplikácii deaktivujete **Auto Heart Rate Detection** (pozri kapitolu 6.4.9)
- V rozšírených nastaveniach (pozri kapitolu 6.4.9) môžete zadať časové intervaly, v ktorých má monitor aktivity automaticky zaznamenávať vašu srdcovú frekvenciu.
- V oboch prípadoch máte možnosť zálohovania nameranej hodnoty do vašej histórie, resp. zálohovanie zamietnuť. Prípadne máte možnosť automatického ukladania zaznamenaných údajov. Aktivujte k tomu [**Auto Heart Rate Data Saving**] (pozri kapitolu 6.4.9):

iOS:

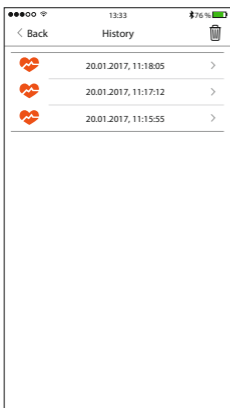


Android:

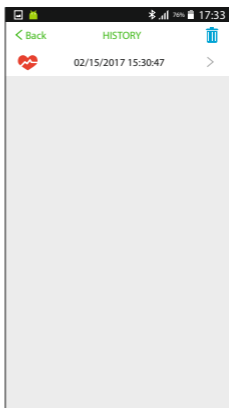


- Dotykom na **[History]** (iOS), resp. **[History]** (Android) sa vám zobrazí zoznam s uvedením časov už vykonaných meraní srdcovej frekvencie:

iOS:

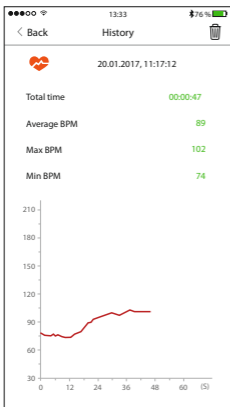


Android:

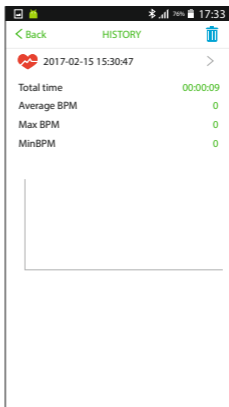


- Priamym dotykom si vyberte jedno samostatné meranie a hneď potom dostanete podrobné vyhodnotenie vášho merania srdcovej frekvencie:

iOS:



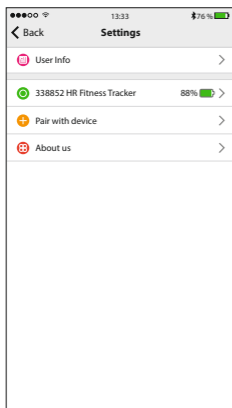
Android:



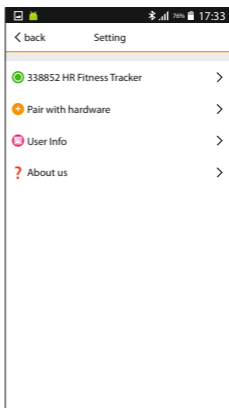
6.3 Nastavenia

Dotykom na váš profilový obrázok sa dostanete do podradenej ponuky **Setting** (iOS), resp. **Setting** (Android):

iOS:



Android:



6.3.1 User Info

Vyberte [**User Info**] (iOS), resp. [**User Info**] (Android) aby ste si mohli prispôbiť osobné údaje vášho profilu.

6.3.2 338852 HR Fitness Tracker

Tento bod ponuky zobrazí spojenie s vaším monitorom aktivity. Dotykom sa dostanete do rozšírených nastavení. (pozri kapitolu 6.4)

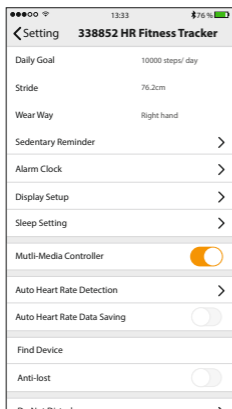
6.3.3 Pair with device/Pair with hardware

Pod [**Pair with device/Pair with hardware**] môžete aktivovať opätovné spojenie s monitorom aktivity v prípade, že spojenie nebolo nadviazané automaticky.

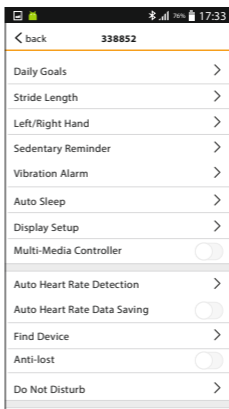
6.4 Rozšírené nastavenia

Vyberte [338852 HR Fitness Tracker], aby ste sa dostali do rozšírených nastavení:

iOS:



Android:



6.4.1 Daily Goal/Daily Goals

- Vyberte bod ponuky [**Daily Goal/Daily Goals**]. Tu máte možnosť určiť počet krokov, ktorý si chcete nastaviť ako osobný denný cieľ.
- Uložte svoje nastavenie stlačením [**Confirm**]. Monitor aktivity potvrdí zmenu dvojitou vibráciou.
- Tieto údaje sú využívané na zobrazenie percentuálnej hodnoty z už dosiahnutého denného cieľa vo vašej hlavnej ponuke.

6.4.2 Stride/Stride Length

- Nastavte v bode ponuky [**Stride/Stride Length**] vašu osobnú dĺžku kroku.
- Uložte svoje nastavenie stlačením [**Confirm**]. Monitor aktivity potvrdí zmenu dvojitou vibráciou.
- Tieto údaje sú potrebné k tomu, aby sa na základe vami vykonaných krokov mohla vypočítať prejdená vzdialenosť.

6.4.3 Wear Way/ Left/Right Hand

- Dotknite sa [**Wear Way**] (iOS), resp. [**Left/Right Hand**] (Android), aby ste si potom mohli v podradenej ponuke vybrať ruku, na ktorej budete nosiť monitor aktivity.
- Monitor aktivity potvrdí zmenu dvojitou vibráciou.
- Zobrazenie na monitore aktivity sa popri prípade otočí o 180° a prispôbi sa vášmu spôsobu nosenia.

6.4.4 Sedentary Reminder

- Vyberte [**Sedentary Reminder**] (iOS), resp. [**Sedentary Reminder**] (Android), ak chcete, aby vám monitor aktivity pripomínal vašu nečinnosť.
- Máte možnosť zadania dĺžky nečinnosti a taktiež času spustenia a času ukončenia monitorovania.
- Uložte vašu zmenu stlačením [**Save**]. Monitor aktivity potvrdí zmenu dvojitou vibráciou.

6.4.5 Vibračný poplach

- Dotknite sa [**Alarm Clock**] (iOS), resp. [**Vibration Alarm**] (Android).

iOS:

- Dotykom na [+] môžete pridať alarm.
- Nastavte za týmto účelom v podradenej ponuke požadovaný čas, názov alarm a spôsob opakovania.
- Uložte alarm stlačením [**Save**]. Monitor aktivity potvrdí zmenu dvojitou vibráciou.

Android:

- Vyberte si jednu z vopred nainštalovaných udalostí a aktivujte ju dotykom.
- Prispôbte si vybranú udalosť v bode ponuky **Details**.
- Tu sa dotknite času, aby ste zmenili termín udalosti.
- Potvrďte dotykom na [**OK**].
- Dotknite sa **Repeat**, aby ste nastavili dni, počas ktorých chcete dostávať pripomenutie.
- Potvrďte dotykom na [**Determine**].
- Uložte poplach stlačením [**Save**]. Monitor aktivity potvrdí zmenu dvojitou vibráciou.

- Monitor aktivity bude v zadanom čase vibrovať.
- Vypnite alarm dotykom ovládacieho tlačidla (1).

6.4.6 Display Setup

- Vyberte [**Display Setup**] Tu si môžete prispôbiť monitor aktivity tým, že si vyberiete, ktoré body ponuky majú byť zobrazované.
- Zatvorte nastavenie pomocou [**Save**]. Monitor aktivity potvrdí zmenu dvojitou vibráciou.

6.4.7 Sleep Setting / Auto Sleep

- Vyberte [**Sleep Setting**], resp. [**Auto Sleep**].
- Pri zapnutí automatického spánku sa vám otvorí podradená ponuka, v ktorej môžete uviesť váš čas na spanie ako aj pripomenutie spánku.
- Taktiež si môžete uložiť čas na poľudňajší spánok, ako aj pripomenku.
- Ďalej máte možnosť zadania vášho osobného cieľa na spánok.
- Zatvorte nastavenie pomocou [**Save**]. Monitor aktivity potvrdí zmenu dvojitou vibráciou.

6.4.8 Multi-Media Controller

- Aktivujte [**Multi-Media Controller**], aby ste rozšírili rozsah funkcií vášho monitora aktivity.
- Až po aktivácii máte možnosť využívať monitor aktivity ako diaľkovú spúšť pre kameru vášho smartfónu, resp. ako ovládač hudby.
- Ak chcete využívať funkciu Anti-Lost (pozri kapitolu 6.4.11), musíte túto funkciu zapnúť.

6.4.9 Auto Heart Rate Detection

- Vyberte [**Auto Heart Rate Detection**] (iOS), resp. [**Auto Heart Rate Detection**] (Android), aby ste mohli zadať časy, kedy sa má odmerať vaša srdcová frekvencia. Tu máte možnosť zadania až troch časov denne.
- Zatvorte nastavenie pomocou [**Save**]. Monitor aktivity potvrdí zmenu dvojitou vibráciou.

- Aktiváciu [**Auto Heart Rate Data Saving**] sú podľa nastavených intervalov alebo manuálneho merania srdcovej frekvencie namerané hodnoty automaticky archivované do vašej histórie. (pozri kapitolu 6.2.4)

6.4.10 Find Device

- Stlačte na vašom smartfóne [**Find Device**].
 - Váš monitor aktivity bude päťkrát vibrovať. Túto funkciu môžete spúšťať tak dlho, kým nenájdete svoj monitor aktivity.
-

6.4.11 Anti-Lost



Poznámka

Na využívanie funkcie Anti-Lost musí byť aktivované ovládanie Multi-Media. (pozri kapitolu 6.4.8)

- Aktivujte [**Anti-Lost**], aby ste boli upozorňovaní na to, keď sa monitor aktivity a váš smartfón od seba vzdialia.
- Pri prerušení spojenia Bluetooth medzi monitorom aktivity a smartfónom (vzdialenosť > 8 m), začne monitor aktivity vibrovať na 5 sekúnd a smartfón na 10 sekúnd. Po prestávke dlhšej 10 sekúnd sa tento proces zopakuje.

6.4.12 Do Not Disturb

- Vyberte [**Do Not Disturb**] (iOS), resp. [**Do Not Disturb**] (Android).
- Nastavte si v podradenej ponuke, či sa majú z vášho smartfónu odosielať do monitora oznámenia a akého druhu majú byť. Môžete si vybrať medzi oznámením hovoru a správ SMS, resp. zobrazením SMS.
- Zatvorte nastavenie pomocou [**Save**]. Monitor aktivity potvrdí zmenu dvojitou vibráciou.

6.4.13 Unpair

- Dotknite sa [**Unpair**] (iOS), resp. [**Unpair**] (Android), aby ste prerušili spojenie medzi monitorom aktivity a smartfónom.
- Potvrďte tomu nasledujúci dopyt o odpojení stlačením [**Confirm**].
- V prípade, že chcete po prerušení spojenia opätovne využívať funkcie monitora aktivity, je potrebné opätovné spojenie (5.2).

7. Doplnkové funkcie



Poznámka

- Na zobrazovanie hovorov a správ na vašom monitore aktivity musí byť táto funkcia v aplikácii aktivovaná. (pozri kapitolu 6.4.12)
- Aktivujte [**Multi-Media Controller**]. (pozri kapitolu 6.4.8)

7.1 Hovory

- V prípade prichádzajúceho hovoru sa na monitore aktivity zobrazí telefónne číslo a popri prípade uložený kontakt.
- Dotykom na ovládacie tlačidlo (1) sa dostanete do predchádzajúceho zobrazenia monitora aktivity.

7.2 Správy

- Prichádzajúcu správu vám monitor aktivity signalizuje vibráciou a zobrazením kontaktu.
- Dotykom na ovládacie tlačidlo (1) sa na monitore aktivity zobrazí obsah správy.

7.3 Monitor aktivity ako diaľková spúšť

- Prejdite podľa opisu v štruktúre ponuky (pozri kapitolu 4.3) do režimu fotoaparátu.
- Fotoaparát vášho smartfónu musí byť zapnutý a aplikácia aktívna.
- Na vytvorenie fotografie stlačte ovládacie tlačidlo(1)

7.4 Ovládanie prehrávania hudby

- Prejdite podľa opisu v štruktúre ponuky (pozri kapitolu 4.3) do režimu hudby.
- Aktívna funkcia je v krúžku: [⏮]. Stlačte ovládacie tlačidlo (1), aby ste spustili funkciu v krúžku.
- Stlačte a držte približne 3 sekundy stlačené ovládacie tlačidlo (1), aby ste prešli na inú funkciu.
- Funkciami [⏮] a [⏭] môžete medzi titulmi preskakovať vpred a vzad.
- Pomocou funkcie [⏪] sa vrátite späť do režimu fotoaparátu.
- Na opustenie ovládania hudby počkajte, kým sa monitor aktivity po niekoľkých sekundách neprepne do pohotovostného režimu. Tým sa taktiež ukončí aj ovládanie hudby a musíte ho opätovne vyvolať.

8. Údržba a starostlivosť

- Na čistenie tohto výrobku používajte len navlhčenú utierku, ktorá nepúšťa vlákna a nepoužívajte žiadne agresívne čistiace prostriedky.
- Po tréningu zariadenie umyte roztokom jemného mydla a vody. Výrobok potom utrite mäkkým uterákom.
- Do výrobku nezasahujte a neopravujte ho. Akékoľvek úkony údržby prenechajte príslušnému odbornému personálu.

9. Vylúčenie záruky

Firma Hama GmbH & Co KG neručí/nezodpovedá za škody vyplývajúce z neodbornej inštalácie, montáže alebo neodborného používania výrobku alebo z nerešpektovania návodu na používanie a/alebo bezpečnostných pokynov.

10. Servis a podpora

S otázkami týkajúcimi sa výrobku sa prosím obráťte na poradenské oddelenie firmy Hama.

Hotline: +49 9091 502-115 (nem./angl.)

Ďalšie informácie o podpore nájdete tu: www.hama.com

11. Technické údaje

Bluetooth® verzia	4.0
Model	1T014160
Displej	OLED 0.91"
Dosah	max. 10 m
Rozmery	45,3 x 23,8 x 11,4 mm
Hmotnosť	24 g
Trieda ochrany	IP67
Typ batérie	Li-polymér
Kapacita akumulátora	150 mAh/3,7 V

12. Pokyny pre likvidáciu

Ochrana životného prostredia:



Európska smernica 2012/19/EU a 2006/66/EU stanovuje: Elektrické a elektronické zariadenia, rovnako ako batérie sa nesmú vyhadzovať do domáceho odpadu. Spotrebiteľ je zo zákona povinný zlikvidovať elektrické a elektronické zariadenia, rovnako ako batérie na miesta k tomu určené. Symbolizuje to obrázok v návode na použitie, alebo na balení výrobku. Opätovným využitím alebo inou formou recyklácie starých zariadení/batérií prispievate k ochrane životného prostredia.

13. Vyhlásenie o zhode
















Spoločnosť Hama GmbH & Co KG týmto vyhlasuje, že toto zariadenie spĺňa základné požiadavky a ostatné relevantné predpisy smernice 2014/53/EÚ. Vyhlásenie o zhode podľa príslušnej smernice si môžete pozrieť na adrese www.hama.com.

Kumanda elemanları ve göstergeler

1. Kumanda tuşu
2. Kalp frekansının ölçümü için sensör
3. Şarj kontağı

Ekran simgeleri:

	Adım sayacı
	Kalp frekansı (nabız)
	Tüketilen kaloriler
	Kat edilen mesafe
	Aktivitenin süresi
	İlerleme çubuğu: Hedefinize ne kadar yakınsınız?
	Ruh hali barometresi: Aktivite tracker'ın ilerlemenizle memnuniyeti
	Aktivitesizlik alarmı
	Alarm
	Uzaktan tetikleyici modu (<i>Bluetooth®</i> yoluyla akıllı telefon kamerası için)
	Müzik kontrolü modu
	Telefon araması
	Uyku modu

Bir Hama ürünü satın aldığınız için teşekkür ederiz!

Biraz zaman ayırın ve önce aşağıda verilen talimatları ve bilgileri iyice okuyun. Bu kullanım kılavuzunu güvenli bir yerde saklayın ve gerektiğinde yeniden okuyun.

Yeni Activity-Tracker ürününüz sağlıklı bir yaşam stilinde ideal yoldaşınızdır ve tüm gün aktif olmanız için sizi motive eder. Saat ve tarih göstergesinin yanı sıra adımlarınızın sayısı, kalp frekansınız ve yakılan kalorileriniz hakkında verileri derler. *Bluetooth®* üzerinden akıllı telefonunuza kablosuz bağlantı sayesinde verileri ilgili uygulamada belgelendirerek başınızı her zaman takip edebilirsiniz. Kişisel fitness hedefinize ulaşacağınız zamanı buradan kontrol edin!

1. Uyarı sembollerinin ve uyarıların açıklanması



Uyarı

Güvenlik uyarılarını işaretlemek veya özellikle tehlikeli durumlara dikkat çekmek için kullanılır.



Not

Ek bilgileri veya önemli uyarıları işaretlemek için kullanılır

2. Paketin içindekiler

- Nabız ölçerli Activity-Tracker
- 1 USB şarj kablosu ile klemens
- Bu kullanım kılavuzu

3. Güvenlik uyarıları

- Bu ürün ticari olmayan özel evsel kullanım için öngörülmüştür.
- Bu ürünü sadece amacına uygun olarak kullanınız.
- Ürünü kalorifer veya diğer ısı kaynakları yakınında kullanmayın veya doğrudan güneş ışınlarına maruz bırakmayın.
- Bu cihaz, diğer elektrikli cihazlar gibi çocuklar tarafından kullanılmamalıdır!
- Ürünü yere düşürmeyin ve çok aşırı sarsıntılara maruz bırakmayın.
- Bu ürünü teknik bilgilerde verilen kapasite sınırları dışında kullanmayın.
- Bir motorlu araç veya spor cihazı ile sürüş esnasında bu ürünün trafiğin durumuna ve çevrenize konsantre olmanızı önlemesine izin vermemeyin.
- Akü sabit olarak monte edilmiştir ve çıkartılmaz, cihazın tamamını yasal direktiflere uygun olarak atık toplamaya kazandırın.
- Bir antrenman programına başlamadan evvel bir doktorla görüşün.
- Antrenman esnasında vücudunuzun tepkilerini daima dikkate alın ve acil durumlarda bir doktora haber verin.
- Süregelen hastalıklarınız varsa ve buna rağmen üründen faydalanmak istiyorsanız bir doktora danışın.
- Bu bir tüketici ürünü olup tıbbi bir alet değildir. Böylece hastalıkların teşhis edilmesi, terapi, tedavi için veya önlenmeleri için tasarlanmamıştır.
- Uzun süreli cilt teması halinde ciltte tahrişlere ve alerjilere yol açabilir. Semptomların devam etmesi durumunda, bir doktora başvurun.
- Bu ürün bir oyuncak değildir. Bir boğulma tehlikesi oluşturan küçük yutulabilir parçalar içerir.
- Ürünün içini açmayın ve hasarlı ürünleri çalıştırmayın.
- Ambalaj malzemelerini yerel olarak geçerli talimatlara uygun olarak atık toplamaya veriniz.
- Cihazda herhangi bir değişiklik yapmayınız. Aksi takdirde her türlü garanti hakkı kaybolur.



Uyarı – Kalp pilleri

Bu ürün elektromanyetik alanlar üretir. Kalp pili olan kişiler bu ürünü kullanmadan önce hekimlerine danışmalıdır çünkü kalp pillerinin işlerliği etkilenebilir.



Uyarı – uçuş trafiği

- Bu ürün sürekli bir telsiz vericidir. Uçuş trafiğinde belirli uçuş aşamaları esnasında (örn. kalkış/iniş) telsiz vericilerin bulundurulmasının ve çalıştırılmasının güvenlik nedenlerinden dolayı yasak olduğunu dikkate alın.
- Bir uçuştan önce hava yollarında, aktivite tracker'ınızın yanınızda bulundurulup bulundurulamayacağını öğrenin. Kuşku bir durumda ürünü evde bırakın.



Uyarı – Akü

- Ürün bir Lityum-Polimer akü ile çalışır.
- Şarj için sadece uygun şarj cihazları veya USB bağlantıları kullanılmalıdır.
- Arızalı şarj cihazlarını veya USB bağlantılarını artık kullanmayın ve tamir etmeyi de denemeyin.
- Ürünü çok fazla veya derin şarj etmeyin.
- Aşırı sıcaklıklarda depolanmamalı, şarj edilmemeli ve kullanılmamalıdır.
- Uzun bir süre depolandığında düzenli olarak (en az üç ayda bir) şarj edilmelidir.

4. Activity-Tracker ile ilk adımlar

4.1 Şarj işlemi

- İlk kullanımdan önce Activity-Tracker'inızı tamamen şarj edin.
- Şarj kablosunu bilgisayarınızın boş bir USB bağlantısı veya bir USB şarj cihazıyla ve Activity-Tracker ürününün şarj kontağı [3] ile bağlayın.



Not

- Akünün tamamen şarj olması için gereken şarj süresi yakl. 60-90 dakikadır. Activity-Tracker ekranda FULL yazısını görüntülerse, şarj işlemi tamamlanmış olur ve ürünü şarj kablosundan ayırabilirsiniz.



Not – Akü çalışma süresi

Tam bir şarjdan sonra akü performansı kullanıma bağlı olarak değişir:

- Kalp frekansı ölçümü kullanılmadan » yakl. 2 hafta
- Kalp frekans ölçümünün yakl. 1 saat/gün için kullanımı » yakl. 1 hafta
- Kalp frekans ölçümünün sürekli kaydı ve kullanımı » yakl. 8 saat

4.2 Bağlama ve açma

- Aktivite tracker'ı el bileğinize bağlayın ve kilitin yardımıyla kapatın.
- Aktivite tracker'ın ne fazla sıkı, ne de fazla gevşek oturmamasına dikkat edin.



Not

- Aktivite tracker işlevleri için el bileğinizdeki pozisyon önemli değildir.
- Aktivite tracker her iki el bileğinde de taşınabilir. Aynı şekilde hem el bileğinin üstünde, hem de altında sabitlenmesi mümkündür.
- Ekranın doğrultusunu taşıma şeklinize göre ayarlayabilirsiniz. (Bkz. Bölüm 6.4.3)

4.3 Kullanım – Menü yapısı

- Göstergeleri burada verilen sırada değiştirmek için kullanım tuşuna (1) basınız.
- Kullanım tuşunu (1) 3 saniye basılı tutarak alt menülere geçebilirsiniz (bkz. aşağıdaki şekil).

5.2 Activity-Tracker'ın akıllı telefonunuzla bağlantılanması



Not

Activity-Tracker ürününüzün çağrılarını, SMS ve Whatsapp mesajlarını görüntüleyebilmesi için, akıllı telefonunuzdaki iletilere ait Push modunu etkinleştirin.

Android mobil cihazları

- Akıllı telefonunuzun *Bluetooth*® işlevi ve Activity-Tracker'ın açık olduğundan emin olun.
- Akıllı telefonunuzda uygulamayı başlatın ve kişisel detaylarınızı girin. [Uygula] üzerine basın.
- Sağ, üst ekran kenarındaki menü üzerinden [Bileziğe bağlan] menü noktasını açın.
- Şimdi Activity-Tracker „338852 HR Fitness Tracker“ınızı seçin. Uygulama ile bağlantıyı başlatmak için [Cihazı bağla] üzerine basın.
- Activity-Tracker ürününüz listede görünmezse, [Yenile] üzerine basarak güncelleme yapın.
- Başarılı bir bağlantıyı Activity-Tracker'ın çift titreşimi, güncel saat göstergesi ve bir onay simgesi onaylar.
- Activity-Tracker şimdi uygulamaya bağlanır ve verileri akıllı telefonunuza aktarır.
- Son olarak menü üzerinden Activity-Tracker ürününüzü ekrana getirerek uygulamadaki kişisel ayarlarınızı yapın.

Apple mobil cihazları

- Akıllı telefonunuzun *Bluetooth*® işlevi ve Activity-Tracker'ın açık olduğundan emin olun.
- Akıllı telefonunuzda uygulamayı başlatın ve kişisel detaylarınızı girin. [Onayla] üzerine basın.
- Şimdi Activity-Tracker „338852 HR Fitness Tracker“ınızı seçin.
- Activity-Tracker'ınız listede görünmezse, ekranı aşağı doğru çekerek güncelleyin.
- İzleyen bağlantılanma sorgusunu akıllı telefonunuzda [Bağlan] ile onaylayın.
- Başarılı bir bağlantıyı Activity-Tracker'ın çift titreşimi, güncel saat göstergesi ve bir onay simgesi onaylar.
- Activity-Tracker şimdi uygulamaya bağlanır ve verileri akıllı telefonunuza aktarır.
- Son olarak menü üzerinden Activity-Tracker ürününüzü ekrana getirerek uygulamadaki kişisel ayarlarınızı yapın.

6. Uygulamanın kullanılması



Not

- Bazı işlevlerin desteklenmesinin cihazınıza bağlı olduğunu unutmayın.
- Bu konuda cihazınızın kullanım kılavuzunu dikkate alın.
- Sadece Android: Android V6.0'dan itibaren uygulama kurulduğu sırada işletim sistemi, uygulamanın aktivite tracker'da size mesaj gönderip gönderemeyeceği ve cihazınızın işlevlerine erişip erişemeyeceği sorgusunu uygulayın (bkz. Böl.7). En azından yerin kullanımını onaylamazın gerekir, aksi durumda Android genellikle aktivite tracker ile bağlantıya izin vermemektedir.

6.1 Kişisel verilerin ayarlanması

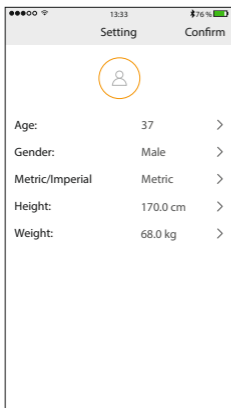
- Aktivite tracker ilk kez kurulduğunda, değerlerinizin metrik birimlerde (metre, kilogram) mi, yoksa emperyal birimlerde (fit, pound) mi gösterileceğini seçiniz.
- Menü noktası [Setting] (iOS) veya [Personal Details] (Android) altında yaş, cinsiyet, boy ve ağırlık gibi bireysel verilerinizi girin.
- Arzu ederseniz adınızı ve bir profil resmi ekleyin.
- Üzerine dokunarak, işlemek istediğiniz menü noktasını seçin. Daha sonra ayarları yapabileceğiniz bir alt menü açılır.



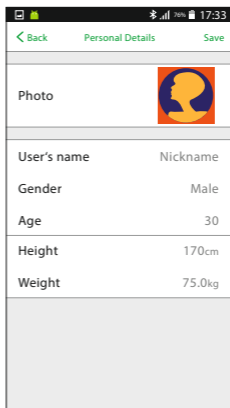
Not – iOS'de kullanıcı adı

- iOS altında kullanıcı adınızı kullanıcı bilgisinde değiştirebilirsiniz. (Bkz. Böl.6.3.1)

iOS:



Android:



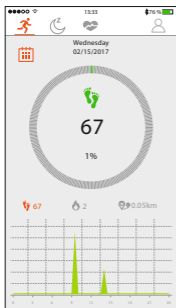
6.2 Ana menüdeki göstergeler

6.2.1 Aktivite modu

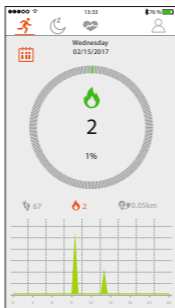
Ana menüde aşağıdaki bilgileri görebilirsiniz:

iOS:

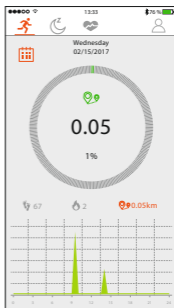
kat edilen adımlar



tüketilen kaloriler

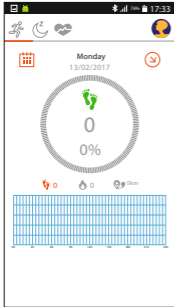


kat edilen yol

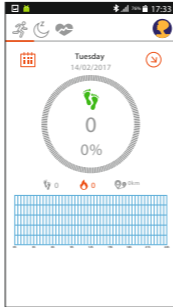


Android:

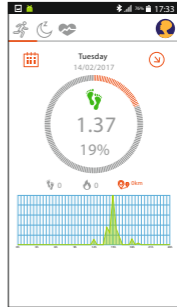
kat edilen adımlar



tüketilen kaloriler



kat edilen yol



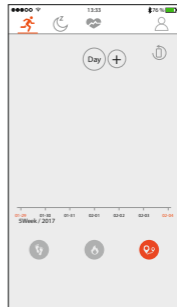
Menü noktası  altında kat edilen adımlarınızı  göreceksiniz. İlgili simgelere dokunarak görünümü yakılan kalorilere  veya kat edilen mesafeye  değiştirebilirsiniz.

İlgili menü noktasında orantılı olarak ulaşılan gün hedefiniz görüntülenir. Bunu gelişmiş ayarlarda belirleyebilirsiniz. (Bkz. Bölüm 6.4.1)

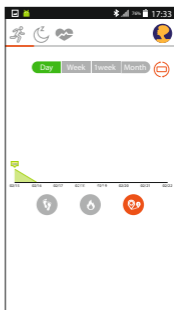
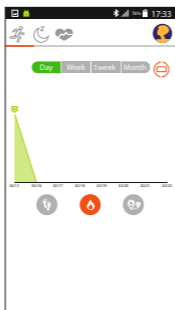
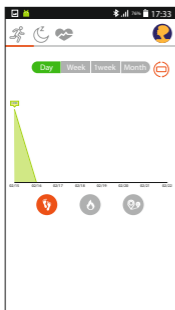
6.2.2 Günlük / haftalık / aylık başarısına genel bakış

- Antrenman başarınızın grafiksel bir gösterimine erişmek için, ana menü ekranını yukarı doğru kaydırın.
- Göstergenin zaman aralığını değiştirmek için [+] (iOS) veya [Week]/[1Week]/[Month] (Android) üzerine basın.
- Göstergenin takvim haftasını/haftaları/ayları değiştirmek için göstergelyi sola ya da sağa kaydırın.
- Başarınızın detaylı bir görünümüne geçmek için [📅] (iOS) / [📅] (Android) üzerine dokunun.

iOS:



Android:



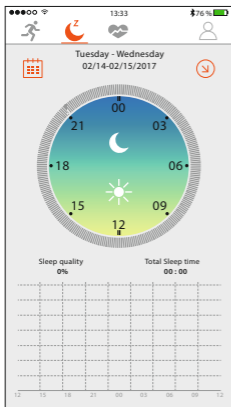
6.2.3 Uyku modu

- Uyku ritminizin göstergesine erişmek için, gün göstergesinin menüsünde uyku simgesine [Z] dokunun.
- Bu simge seçilen günde grafiksel bir değerlendirme ile uyku kaliteniz hakkında bilgi verir.
- Uykunuzun değerlendirilmesi için bu renkler kullanılır:

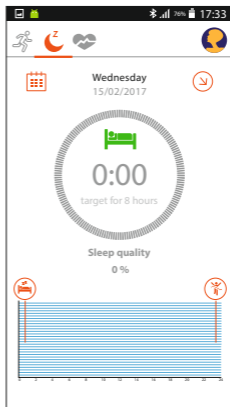
Yeşil	derin uyku
Mavi	hafif uyku

Sarı	çok hafif uyku
Kırmızı	uyanık faz

iOS:

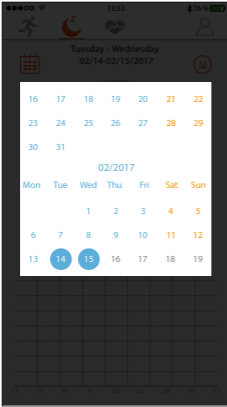


Android:

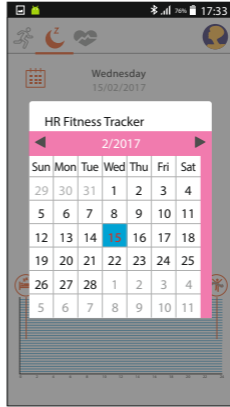


- Günü değiştirmek için göstergelyi sola ya da sağa kaydırın.
- Gerçek güne gelmek için [📅] üzerine dokunun.
- Alternatif olarak takvim simgesine [📅] dokunarak, uyku ritminizin göstergesi için bir gün seçebilirsiniz.
- Sadece mavi fonlu günler için uyku verileri saklanıp çağrılabilir.

iOS:



Android:



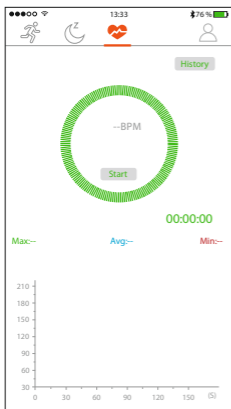
6.2.4 Bir kalp frekansı ölçümünün kaydedilmesi



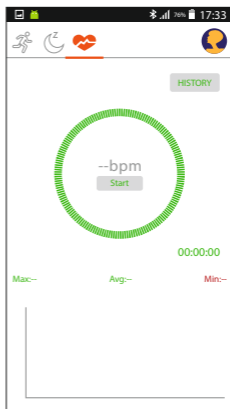
Not

- Bu işlevi kullanmak için kalp frekansı ölçümünü doğrudan aktivite tracker'da ve uygulamada **Auto Heart Rate Detection** etkinleştirin.
 - Geçmişte kalp frekansı kaydının ancak, Fitness Tracker ile uygulama arasında etkin bir *Bluetooth®* bağlantısı mevcut ise mümkün olduğunu dikkate alınız.
 - Bunun için menü yapısını (bkz. Bölüm 4.3) ya da gelişmiş ayarları dikkate alın. (Bkz. Bölüm 6.4.9)
- Kalp frekansı ölçümüne erişmek için, gün göstergesinin menüsünde kalp frekansı simgesine [❤️] dokunun.
 - Kalp frekansı ölçümünün bir kaydını başlatmak için [Start] üzerine dokunun.
- Aktivite tracker, kalp frekansınızı kaydetmeye başlar.

iOS:

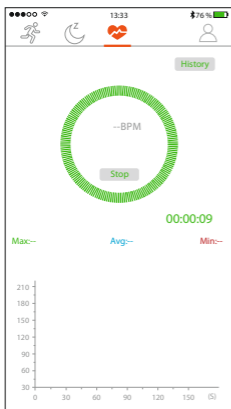


Android:

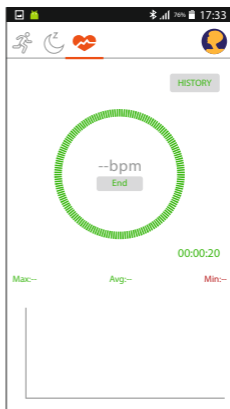


- Ölçümün kaydını durdurmak için [Stop] (iOS) ya da [End] (Android) üzerine dokununuz.

iOS:



Android:

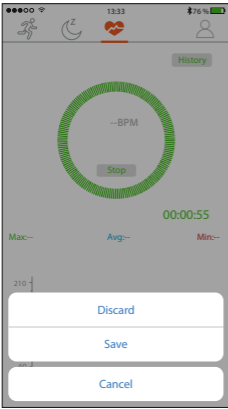




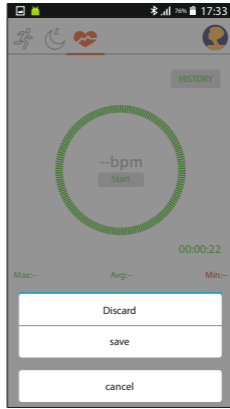
Not

- Akü gücünüzü korumak için aktivite tracker, kalp frekansı ölçümü açıkken tekrarlamalı olarak titreşimle bu işlevin kapatılmasını hatırlatmaktadır.
- Bu hatırlatma, aktivite tracker'ınızdaki kalp frekansı ölçümünü yeniden **OFF** konumuna getirdiğinizde (bkz. Bölüm 4.3) ve uygulamada **Auto Heart Rate Detection** devreden çıkarıldığında sona erer.)
- Aktivite tracker'ın kalp frekansınızı kaydedeceği zaman aralıklarını gelişmiş ayarlarda (bkz. Bölüm 6.4.9) bildirebilirsiniz.
- Her iki durumda da ölçülen değeri geçmişinizde yedeklemek veya iptal etmek olanağına sahipsiniz. Alternatif olarak, tüm algılanan verilerin otomatik olarak belleklenmesi mümkündür. Bunun için **[Auto Heart Rate Data Saving]** etkinleştirilmelidir (bkz. Bölüm 6.4.9):

iOS:

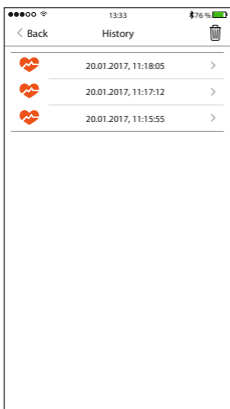


Android:

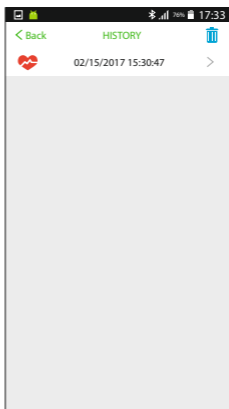


- Daha önceden bir kalp frekansı ölçümünün yapıldığı zamanların bir listesini [History] (iOS) ya da [History] üzerine basarak alabilirsiniz:

iOS:

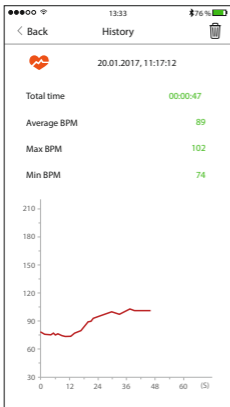


Android:

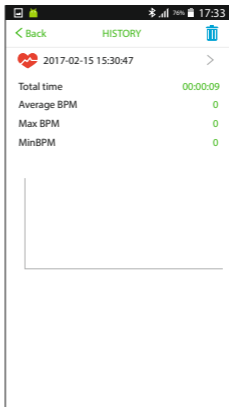


- Dokunarak tek bir ölçüm doğrudan seçerseniz, ilgili kalp frekansı ölçümünüzün detaylı bir değerlendirmesini alabilirsiniz.

iOS:



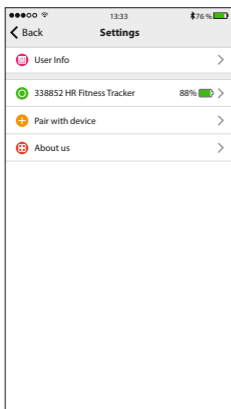
Android:



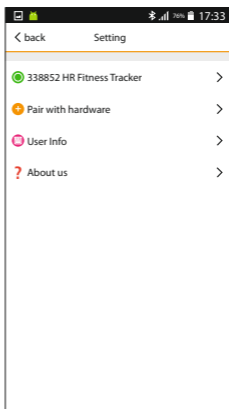
6.3 Ayarlar

Profil resminize dokunarak **Setting** (iOS) ya da **Setting** (Android) alt menüsüne erişeceksiniz:

iOS:



Android:



6.3.1 User Info

Profilinizin kişisel verilerini ayarlamak için **[User Info]** (iOS) ya da **[User Info]** (Android) seçiniz.

6.3.2 338852 HR Fitness Tracker

Bu menü noktası aktivite tracker ile bağlantıyı görüntüler. Dokunarak gelişmiş ayarlara erişirsiniz. (Bkz. Bölüm 6.4)

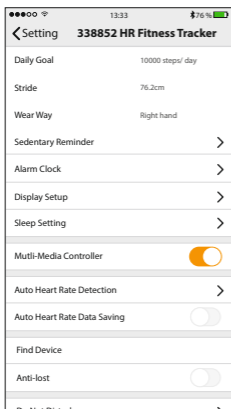
6.3.3 Pair with device/Pair with hardware

Daha önce otomatik olarak yüklenmediğinde, **[Pair with device/Pair with hardware]** altında aktivite tracker ile yeni bir bağlantı başlatabilirsiniz.

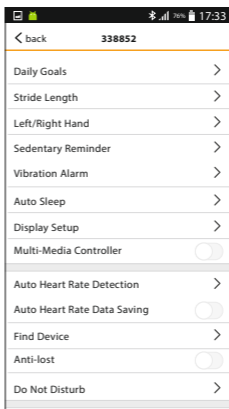
6.4 Gelişmiş ayarlar

Gelişmiş ayarlara erişmek için [338852 HR Fitness Tracker] seçiniz:

iOS:



Android:



6.4.1 Daily Goal/Daily Goals

- [Daily Goal/Daily Goals] menü noktasını seçiniz. Burada, kişisel gün hedefiniz olarak hangi adım sayısını ayarlayacağınızı belirleme olanağına sahipsiniz.
- Ayarınızı [Confirm] ile kaydedin. Aktivite tracker iki kere titreşerek değişikliği onaylar.
- Bu veriler, ana menünüzde daha önce gerçekleştirilen yüzde değerini tespit etmek için kullanılmaktadır.

6.4.2 Stride/Stride Length

- [Stride/Stride Length] menü noktası altında kişisel adım uzunluğunuzu ayarlayın.
- Ayarınızı [Confirm] ile kaydedin. Aktivite tracker iki kere titreşerek değişikliği onaylar.
- Bu veriler, attığınız adımlara dayanarak kat edilen mesafeyi belirlemek için gerekmektedir.

6.4.3 Wear Way/ Left/Right Hand

- [Wear Way] (iOS) ya da [Left/Right Hand] (Android) üzerine dokunarak, aktivite tracker'ınızı hangi kolda taşıdığınızı alt menüde seçin.
- Aktivite tracker iki kez titreşerek değişikliği onaylar.
- Aktivite tracker üzerindeki gösterim gerekirse 180° döndürülür ve taşıma biçiminize uyarlanır.

6.4.4 Sedentary Reminder

- Aktivesizlik durumunda aktivite tracker'ınız tarafından hatırlatılmak istediğinizde [Sedentary Reminder] (iOS) ya da [Sedentary Reminder] (Android) seçiniz.
- Aktivesizlik süresini ve ayrıca denetimin başlangıç ve bitiş zamanını bildirmek olanağınız vardır.
- Değişikliği [Save] ile kaydedin. Aktivite tracker iki kere titreşerek değişikliği onaylar.

6.4.5 Titreşim alarmı

- **[Alarm Clock]** (iOS) ya da **[Vibration Alarm]** (Android) üzerine dokununuz.

iOS:

- **[+]** üzerine dokunarak bir alarm ekleyebilirsiniz.
- Bunun için alt menüde istenen zamanı, alarmın tanımlamasını ve tekrarlamasının türünü ayarlayınız.
- **[Save]** ile alarmı kaydediniz. Aktivite tracker iki kere titreşerek değişikliği onaylar.

Android:

- Önceden kurulu olaylardan birini seçiniz ve dokunarak etkinleştiriniz.
- Seçilen olayı **Details** menü noktası altında ayarlayınız.
- Olayın zamanını değiştirmek için, burada zamana dokununuz.
- **[OK]** üzerine dokunarak onaylayınız.
- Hatırlatılmak istediğiniz günleri belirlemek için **Repeat** üzerine dokununuz.
- **[Determine]** üzerine dokunarak onaylayınız.
- **[Save]** ile alarmı kaydediniz. Aktivite tracker iki kere titreşerek değişikliği onaylar.

- Aktivite tracker bildirilen zaman titreşecektir.
- Kullanım tuşuna (1) dokunarak alarmı devreden çıkarınız.

6.4.6 Display Setup

- **[Display Setup]** seçiniz. Burada hangi menü noktalarının görüntüleneceğini seçerek aktivite tracker'ı ayarlayabilirsiniz.
- **[Save]** ile ayarı kapatınız. Aktivite tracker iki kere titreşerek değişikliği onaylar.

6.4.7 Sleep Setting / Auto Sleep

- **[Sleep Setting]** ya da **[Auto Sleep]** seçiniz.
- Otomatik uykuyu açarsanız, uyku zamanınızı ve ayrıca bir uyku hatırlatmasını bildirebileceğiniz bir alt menü açılır.
- Aynı şekilde bir öğlen uykusu zamanıyla birlikte hatırlatmasını belirlemeniz de mümkündür.
- Ayrıca burada kişisel uyku hedefinizi girmek olanağınız vardır.
- **[Save]** ile ayarı kapatınız. Aktivite tracker iki kere titreşerek değişikliği onaylar.

6.4.8 Multi-Media Controller

- Aktivite tracker'inizin işlev kapsamını genişletmek için **[Multi-Media Controller]** etkinleştiriniz.
- Ancak etkinleştirme sonrasında, aktivite tracker'ı akıllı telefon kamerası için uzaktan tetikleyici olarak ya da müzik kontrolü olarak kullanmak mümkündür.
- Anti-Lost (bkz. Bölüm 6.4.11) işleviniz kullanmak istediğinizde, bu işlevi açmalısınız.

6.4.9 Auto Heart Rate Detection

- Kalp frekansınızın hangi zamanlarda ölçüleceğini bildirmek için **[Auto Heart Rate Detection]** (iOS) ya da **[Auto Heart Rate Detection]** (Android) seçiniz. Burada her gün için en fazla üç zaman mümkündür.
- **[Save]** ile ayarı kapatınız. Aktivite tracker iki kere titreşerek değişikliği onaylar.
- **[Auto Heart Rate Data Saving]** etkinleştirildiğinde, ölçülen değerler belirlenen aralıklara göre veya manuel bir kalp frekansı ölçümüne göre otomatik olarak geçmişinizde/tarihçede arşivlenir. (Bkz. Bölüm 6.2.4)

6.4.10 Find Device

- Akıllı telefonunuzda **[Find Device]** üzerine basınız.
 - Aktivite tracker'ınız şimdi beş kere titreşecektir. Aktivite tracker'ınızı bulana kadar bu işlevi istediğiniz kadar uygulayabilirsiniz.
-

6.4.11 Anti-Lost



Not

Anti-Lost işlevini kullanmak için çoklu ortam kontrolü etkinleştirilmiş olmalı. (Bkz. Bölüm 6.4.8)

- Aktivite tracker ile akıllı telefon birbirinden uzaklaştığı zaman alarmla uyarılmanız için [**Anti-Lost**] etkinleştirin.
- Aktivite tracker ile akıllı telefon arasındaki Bluetooth bağlantısı kesilirse (uzaklıklar >8m), aktivite tracker 5 saniye ve akıllı telefonunuz 10 saniye titreşir. 10 saniyelik bir ara geçtiğinde bu işlem tekrarlanacaktır.

6.4.12 Do Not Disturb

- [**Do Not Disturb**] (iOS) veya [**Do Not Disturb**] (Android) seçiniz.
- Akıllı telefonunuzun hangi iletilerinin aktivite tracker'a iletilip iletilmeyeceğini alt menüde ayarlayın. Çağrı iletileri ve SMS iletileri ya da SMS göstergesi arasında seçim yapabilirsiniz.
- [**Save**] ile ayarı kapatın. Aktivite tracker iki kere titreşerek değişikliği onaylar.

6.4.13 Unpair

- Aktivite tracker ile akıllı telefon arasındaki bağlantıyı kesmek için [**Unpair**] (iOS) ya da [**Unpair**] (Android) üzerine dokununuz.
- Sonraki bağlantı kesme sorgusunu [**Confirm**] ile kabul edin.
- Bağlantıyı kestikten sonra, aktivite tracker'ın işlevlerini yeniden kullanmak istediğinizde, yeni bir bağlantı (5.2) gereklidir.

7. Ek işlevler



Not

- Çağrılar ve mesajların aktivite tracker'ınızda görüntülenmesi için, uygulamada bu işlev etkin olmalıdır. (Bkz. Bölüm 6.4.12)
- [**Multi-Media Controller**] etkinleştirin. (Bkz. Bölüm 6.4.8)

7.1 Çağrılar

- Gelen bir çağrı, telefon numarasıyla ve eğer var ise kişi ile birlikte aktivite tracker'da görüntülenir.
- Kullanım tuşuna (1) dokunarak aktivite tracker'ın önceki görünümüne gelebilirsiniz.

7.2 Mesajlar

- Gelen bir mesaj, aktivite tracker'da titreşimle ve kişinin göstergesi ile görüntülenir.
- Kullanım tuşuna (1) basarak aktivite tracker üzerinde mesaj içeriği görüntülenir.

7.3 Uzaktan tetikleyici olarak aktivite tracker

- Kamera modu için açıklanan menü yapısı altındaki gibi (bkz. Bölüm 4.3) gezinin.
- Akıllı telefonunuzun kamerası açık ve uygulama etkin olmalı.
- Bir resim çekmek için kullanım tuşuna (1) dokununuz.

7.4 Müzik oynatmanın kontrolü

- Müzik modu için açıklanan menü yapısı altındaki gibi (bkz. Bölüm 4.3) gezinin.
- Etkin işlev dairenin içindedir: [🔊] Dairenin içindeki işlevi uygulamak için kullanım tuşuna (1) basın.
- Başka bir işlemlere atlamak için kullanım tuşunu (1) yakl. 3 saniye basılı tutunuz.
- [⏪] ve [⏩] işlevleri ile parçaların arasında ileri ve geri atlayabilirsiniz.
- [🔄] işlevi ile kamera moduna geri gelebilirsiniz.
- Müzik oynatmanın kontrolünden çıkmak için, aktivite tracker'ın birkaç saniye sonra Standby konumuna geçmesini bekleyiniz. Böylece müzik oynatmanın kontrolü de sona erer ve yeniden çağrılması gerekir.

8. Bakım ve temizlik

- Bu ürünü sadece lif bırakmayan, hafif nemli bir bezle silin ve agresif temizleyiciler kullanmayın.
- Antrenmandan sonra cihazı saf sabun ve sudan oluşan bir çözelti kullanılarak temizleyin. Ardından ürünü yumuşak bir havluyla kurulayın.
- Cihazı kendiniz onarmaya veya bakımını yapmaya çalışmayın. Tüm bakım çalışmalarını yetkili usta personele yaptırınız.

9. Sorumsuzluk beyanı

Hama GmbH & Co KG şirketi yanlış kurulum, montaj ve ürünün amacına uygun olarak kullanılmaması durumunda veya kullanım kılavuzu ve/veya güvenlik uyarılarına uyulmaması sonucu oluşan hasarlar için sorumluluk kabul etmez ve bu durumda garanti hakkı kaybolur.

10. Servis ve destek

Ürünle ilgili herhangi bir sorunuz varsa, lütfen HAMA ürün danışmanlığına başvurunuz.

Destek hattı: +49 9091 502-115 (Alm/İng)

Diğer destek bilgileri için, bkz.: www.hama.com

11. Teknik bilgiler

Bluetooth® versiyonu	4.0
Model	1T014160
Ekran	OLED 0.91"
Menzil	maks. 10 m
Boyutlar	45,3 x 23,8 x 11,4 mm
Ağırlık	24 g
Koruma sınıfı	IP67
Pil tipi:	Lityum-Polimer
Akü kapasitesi	150 mAh / 3,7 V

12. Atık toplama bilgileri

Çevre koruma uyarısı:



2012/19/EU ve 2006/66/AB Avrupa direktiflerinin ulusal mevzuata geçirildiği tarihten itibaren aşağıdaki kurallar geçerlidir: Elektrikli cihazlar, elektronik cihazlar ve piller normal evsel çöpe atılamaz. Tüketiciler, kullanım ömürlerinin sonuna gelmiş elektrikli ve elektronik cihazları ve pilleri, kamuya ait toplama yerlerine veya satın alındıkları yerlere iade etmekle yükümlüdürler. Bu konu ile ilgili ayrıntılar ulusal yasalarla düzenlenmektedir. Ürün üzerinde, kullanım kılavuzunda veya ambalajda bulunan bu sembol tüketiciyi bu konuda uyarır. Eski cihazların/pillerin geri kazanımı, yapıldıkları malzemelerin değerlendirilmesi veya diğer değerlendirme şekilleri ile, çevre korumasına önemli bir katkıda bulunursunuz.

13. Uygunluk beyanı



Hama GmbH & Co KG bu cihazın, 2014/53/AB direktifinin temel gerekliliklerine ve ilgili diğer kurallarına olan uygunluğunu beyan eder. İlgili direktife göre uygunluk beyanı www.hama.com adresinde yer almaktadır.

hama®

**Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germany
www.hama.com**

The *Bluetooth*® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Hama GmbH & Co KG is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

All listed brands are trademarks of the corresponding companies. Errors and omissions excepted, and subject to technical changes. Our general terms of delivery and payment are applied.

00014160/07.17