

KUNTOILURANNEKE

Fit Track 3910



FIN Käyttöohje





1. Varoitusmerkkien ja ohjeiden selitykset	5
2. Pakkauksen sisältö	5
3. Turvallisuusohjeet	6
4. Käyttöelementit	8
5. Valmistelut	9
5.1 Lataaminen	9
5.2 Ranteeseen kiinnittäminen ja päällekytkeminen	9
5.3 Poiskytkeminen	9
6. Kuntoilurannekkeen asettaminen	10
6.1 "Hama FIT Move" -sovelluksen lataaminen	10
6.2 Kuntoilurannekkeen ja älypuhelimien yhdistäminen	11
7. Kuntoilurannekkeen käyttö	13
7.1 Aloitusnäyttö	15
7.2 Lyhyt valikko	15
7.2.1 Terveystiedot	15
7.2.2 Sää	15
7.2.3 Pika-asetukset	15
7.2.3.1 Näytön kirkkaus	15
7.2.3.2 Näytön aktivointi	15
7.2.3.3 Älä häiritse -tila	15
7.3 Päivänäkymä	16
7.4 Aktiiviteetti	16
7.4.1 Juoksu ulkona (GPS)	16
7.4.2 Juoksu	17
7.4.3 Kävely ulkona (GPS)	17
7.4.4 Kävely	17
7.4.5 Vaellus (GPS)	18
7.4.6 Pyöräily ulkona (GPS)	18
7.4.7 Jooga	18
7.4.8 Sisäpyöräily	19
7.4.9 Kuntoilu	19
7.4.10 Sisällä uinti	19
7.4.11 Ulkona uinti	19
7.4.12 Soutulaite	20
7.4.13 Crosstrainer	20
7.4.14 Jalkapallo	20
7.5 Syketaajuus	21
7.6 Stressi	21
7.7 Happisaturaatio	21
7.8 Uni	21
7.9 Lepo	21
7.10 Ajastin	21
7.11 Musiikki	21
7.12 Taskulamppu	21
7.13 Asetukset	22



7.14 Viestit	22
8. "Hama FIT Move" -sovelluksen käyttö	23
8.1 Yleisnäkymä "Hama FIT Move" -sovelluksesta	23
8.1.1 Terveystiedot	24
8.1.2 Askelmäärän mittaus	25
8.1.3 Harjoittelu	26
8.1.4 Unianalyysi	27
8.1.5 Syketaajuuden mittaus	28
8.1.6 Stressin mittaus	29
8.1.7 Veren happipitoisuus	30
8.1.8 Painon tallennus	31
8.1.9 Kuukautissykli	32
8.2 Aktiiviteettitila	33
8.2.1 Aktiiviteetin aloitus (GPS-paikannuksella)	34
8.2.2 Aktiiviteetin aloitus (ilman GPS-paikannusta)	36
8.3 Laiteasetukset	38
8.3.1 Aloitusnäyttö	39
8.3.2 Viestit	39
8.3.3 Saapuvat puhelut	39
8.3.4 Herätys	40
8.3.5 Terveystiedot	40
8.3.5.1 Jatkuva syketaajuuden mittaus	40
8.3.5.2 Jatkuva stressin mittaus	41
8.3.5.3 Muistutus juomisesta	41
8.3.5.4 Muistutus kävelystä/kävelykierroksesta	41
8.3.5.5 Kuukautiskierron seuranta	41
8.3.6 Muut asetukset	42
8.3.6.1 Älä häiritse -tila	42
8.3.6.2 Automaattinen aktiiviteetin tunnistus	42
8.3.6.3 Harjoittelun tyyppi	43
8.3.6.4 Puhelimen haku	43
8.3.6.5 Musiikin ohjaus	43
8.3.6.6 Käden liikkeen aktivoiminen	43
8.3.6.7 Säättöasetukset	43
8.3.6.8 Automaattinen kirkkaus yöllä	43
8.3.6.9 Kielten asetus	43
8.4 Käyttäjäasetukset	44
8.4.1 Henkilötiedot	45
8.4.2 Omat mitalini	46
8.4.3 Omat tietoni	46
8.4.4 Terveystiedot	47
8.4.5 Viestit	47
8.4.6 Asetukset	48
8.4.7 Tuki	49
8.4.8 Kysymyksiä ja ehdotuksia	49
8.4.9 Ongelmien poistaminen	49
8.4.10 Päivitysten tarkistaminen	49
8.4.11 Tietoa	49



9. Hoito ja huolto50
10. Vastuuvapauslauseke50
11. Tekniset tiedot50
12. Hävitysohjeet51
13. Vaatimustenmukaisuusvakuutus51

Suurkiitos, että valitsit Hama-tuotteen.

Varaa aikaa ja lue seuraavat ohjeet ensin läpi. Säilytä sen jälkeen tämä käyttöohje varmassa paikassa, jotta voit tarvittaessa tarkistaa siitä eri asioita.

Uusi kuntoilurannekeesi on ihanteellinen kumppani, joka motivoi sinua terveelliseen elämäntapaan ja päivittäiseen aktiivisuuteen. Kellonajan ja päivämäärän näytön lisäksi se kerää tietoja askelmäärästä, syketaajuudesta ja kulutetuista kaloreista. Langattoman Bluetooth®-yhteyden kautta voit tallentaa tiedot älypuhelimesi "Hama FIT Move" -sovellukseen ja seurata aina näin menestystäsi. Tarkista täältä, milloin olet saavuttanut henkilökohtaisen kuntoilutavoitteesi!

1. Varoitusmerkkien ja ohjeiden selitykset

Varoitus



Niillä merkitään turvallisuusohjeet ja kiinnitetään huomio erityisiin vaaroihin ja riskeihin.

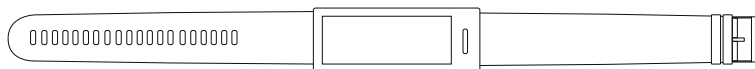
Huomautus



Käytetään lisätietojen tai tärkeiden ohjeiden merkitsemiseen.

2. Pakkauksen sisältö

- Kuntoiluranneke "Fit Track 3910"
- Käyttöohje





3. Turvallisuusohjeet

- Tuote on tarkoitettu yksityiseen, ei kaupalliseen kotikäyttöön.
- Käytä tuotetta vain sen käyttötarkoituksen mukaisesti.
- Suojaa tuotetta lialta, kosteudelta ja ylikuumenemiselta ja käytä sitä vain kuivissa tiloissa.
- Älä käytä tuotetta lämmityslaitteiden ja muiden lämmönlähteiden välittömässä läheisyydessä tai suorassa auringonsäteilyssä.
- Älä käytä tuotetta sen teknisissä tiedoissa ilmoitettujen suorituskykyrajojen ulkopuolella.
- Älä käytä tuotetta alueilla, joilla elektroniikkalaitteet eivät ole sallittuja.
- Akku on asennettu laitteeseen kiinteästi, eikä sitä voi poistaa.
- Älä avaa tuotetta äläkä jatka sen käyttöä, jos se on vaurioitunut.
- Älä yritä huoltaa tai korjata tuotetta itse. Jätä huoltotyöt pätevälle henkilöstölle.
- Älä anna tuotteen pudota äläkä altista sitä voimakkaalle tärinälle.
- Älä tee mitään muutoksia laitteeseen. Muutosten tekeminen johtaa kaikkien takuuoikeuksien menettämiseen.
- Hävitä pakkausmateriaalit heti paikallisten jätehuoltomääräysten mukaisesti.
- Älä heitä akkua tai tuotetta tuleen.
- Älä muokkaa ja/tai taita/kuumenna/pura ladattavia akkuja/paristoja.
- Älä anna tuotteen viedä huomiotasi ajoneuvon ajamisesta tai urheilulaitteen ohjaamisesta ja tarkkaile liikennettä ja ympäristöä.
- Keskustele lääkärisi kanssa ennen harjoittelun aloittamista.
- Harjoittelun aikana on kiinnitettävä huomiota kehon reaktioihin ja hätätapauksessa on otettava välittömästi yhteyttä lääkäriin.
- Keskustele lääkärisi kanssa, mikäli kärsit sairauksista mutta haluat silti käyttää tuotetta.
- Tuote ei ole lääketieteellinen väline vaan tarkoitettu ainoastaan kuluttajien käyttöön. Sitä ei ole tarkoitettu sairauksien diagnosointiin, terapiatarkoituksiin, sairauksien hoitoon tai sairauksien estoon.
- Pidempi kosketus ihon kanssa voi aiheuttaa ihon ärsyntyntymistä ja allergioita. Ota yhteyttä lääkäriin, mikäli oireet jatkuvat.
- Tuote ei ole leikkikalu. Se sisältää pieniä nieluun mahtuvia osia, mikä tarkoittaa tukehtumisvaaraa.
- Käytä tuotetta vain kohtuullisissa ilmasto-olosuhteissa.



Sähköiskun vaara



- Älä avaa tuotetta äläkä jatka sen käyttöä, jos se on vaurioitunut.
- Älä yritä huoltaa tai korjata tuotetta itse. Jätä huoltotyöt pätevälle henkilöstölle.

Varoitus sydämentahdistimista



Tuote luo magneettisia kenttiä. Sydämentahdistajia käyttävien henkilöiden on tiedusteltava lääkäriltä ennen tämän tuotteen käyttämistä, häiritseekö tuote sydämentahdistajan toimintaa.

Huomautus lentoliikenteestä



- Tuote on jatkuva radiolähetin. Huomioi, että radiolähettimien käyttö lentoliikenteessä tietyissä vaiheissa (esim. nousu ja lasku) ei turvallisuussyistä ole sallittua.
- Tiedustele lentoyhtiöltä ennen lentoa, saako kuntoilurannekkeen ottaa mukaan. Epävarmassa tapauksessa jätä tuote kotiin.

Varoitus – Akku

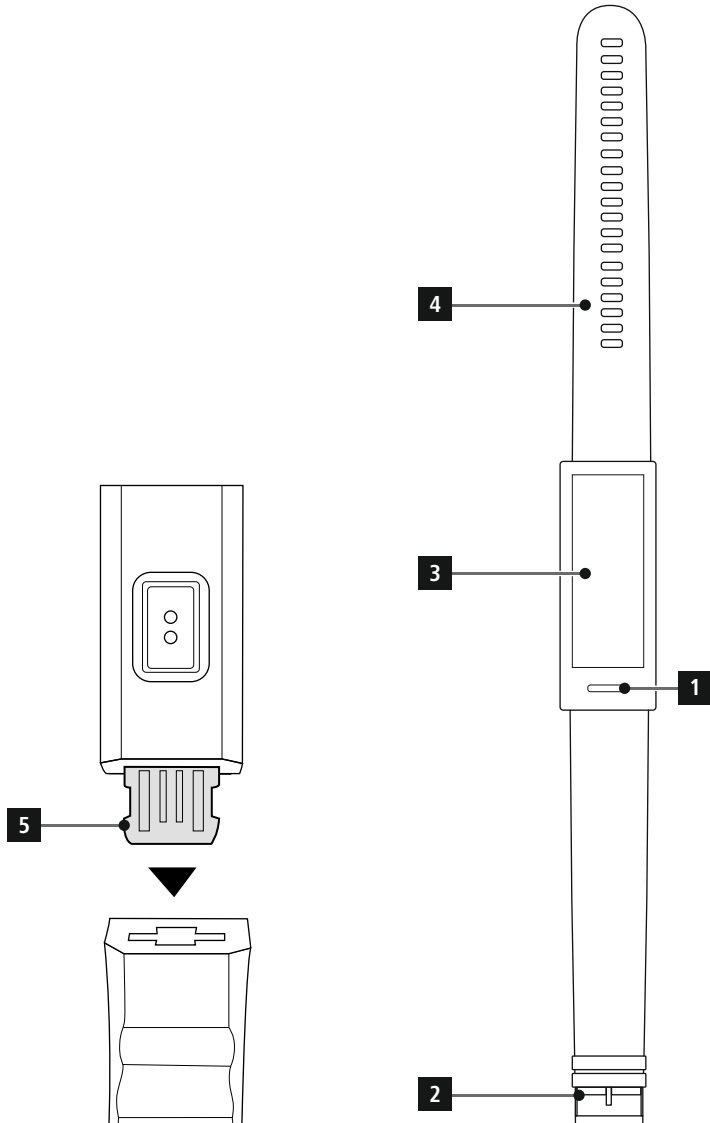


- Käytä lataamiseen vain sopivia latureita tai USB-portteja.
- Älä käytä viallisia latureita tai USB-liitäntöjä äläkä yritä korjata niitä.
- Älä ylikuormita tuotetta liikaa tai pura sitä.
- Vältä varastointia, lataamista ja käyttöä äärimmäisissä lämpötiloissa ja erittäin alhaisissa ilmanpaineissa (kuten suurilla korkeuksilla).
- Kun varastoit tuotetta pidempään, lataa se säännöllisesti (vähintään kolmen kuukauden välein).



4. Käyttöelementit

1. Käyttöpainike
2. Kiinnitin
3. Kosketusnäyttö
4. Irrotettava ranneke
5. Latauskontakti





5. Valmistelut

5.1 Lataaminen

- Lataa kuntoiluranneke täyteen ennen ensimmäistä käyttöä.
- Irrota rannekkeen [4] alaosa kuntoilurannekkeesta. Yhdistä kuntoilurannekkeen latauskontakti [5] tietokoneen vapaaseen USB-liitäntään tai USB-laturiin.

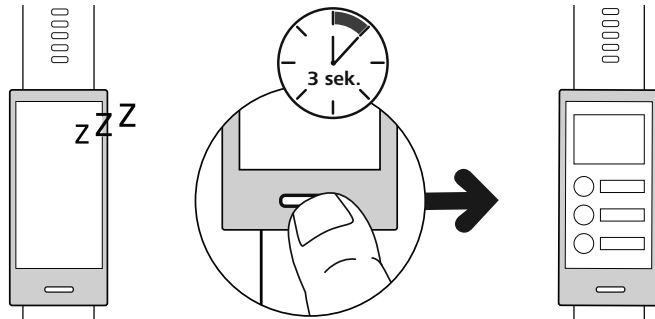
Huomaus



- Akun täyteen lataaminen kestää n. 90 minuuttia. Kun näytössä näkyy, että akku on täyteenladattu, lataus on päättynyt ja kuntoiluranneke voidaan irrottaa latausjohdosta.
- Kun akun varaustaso on vain 10 %, lataa kuntoiluranneke toiminnallisten rajoitusten välttämiseksi. Jos akun varaustaso on alle 20 %, et voi aloittaa enää mitään aktiviteettia, ja kun akun varaustaso on alle 10 %, automaattinen syketaajuuden mittausta ei ole enää käytössä.

5.2 Ranteeseen kiinnittäminen ja päällekytkeminen

- Kuntoiluranneke on ladattava ennen ranteeseen kiinnittämistä ja päällekytkemistä (katso luku 5.1 Lataaminen).
- Kun kuntoiluranneke on täyteenladattu, kiinnitä se ranteeseen ja sulje ranneke [4] kiinnittimen [2] avulla.
- Käynnistä kuntoiluranneke pitämällä käyttöpainiketta [1] 3 sekuntia alaspainettuna.



Huomaus



- Jotta mittaustoimintoja voitaisiin käyttää parhaalla mahdollisella tavalla, kuntoiluranneke tulisi kiinnittää tarpeeksi tiukalle ranteen yläpintaan. Kuntoilurannekkeen ja ranneluun välisen etäisyyden tulisi olla noin yksi sormenleveys.
- Jotta aktiviteettien paras mahdollinen tallennus voidaan taata, käytä kuntoiluranneketta vasemmassa ranteessa, jos olet oikeakätinen, ja oikeassa ranteessa, jos olet vasenkätinen.

5.3 Poiskytkeminen

- Kytke kuntoiluranneke pois päältä siirtymällä valikkokohtaan [ASETUKSET 9



6. Kuntoilurannekkeen asettaminen

Asenna "Hama FIT Move" -sovellus, jotta voit käyttää kuntoilurannekkeen kaikkia toimintoja. Seuraavissa luvuissa on tietoa sovelluksen lataamisesta ja asetuksista.

6.1 "Hama FIT Move" -sovelluksen lataaminen

Huomautus



Tuetut käyttöjärjestelmät:

- iOS 9.0 tai uudempi
- Android 6.0 tai uudempi

Kun kytket kuntoilurannekkeen ensimmäistä kertaa päälle, sinua pyydetään lataamaan "Hama FIT Move" -sovellus älypuhelimeseen. Kuntoilurannekkeen näytössä näkyy vastaava QR-koodi.

- Skannaa QR-koodi älypuhelimella tai lataa sovellus Play Storesta (Android) tai App Storesta (iOS).



[Hama FIT Move Android](https://www.hama.com/hama-fit-move-android)

<https://www.hama.com/hama-fit-move-android>



[Hama FIT Move iOS](https://www.hama.com/hama-fit-move-ios)

<https://www.hama.com/hama-fit-move-ios>

- Asenna sovellus noudattamalla älypuhelimien ohjeita.

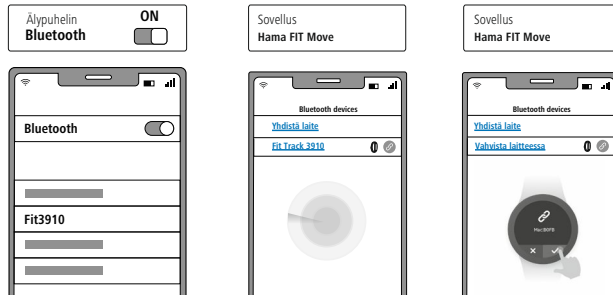



6.2 Kuntoilurannekeen ja älypuhelimien yhdistäminen

Huomautus



- Jotta kuntoiluranne näyttää saapuvat puhelut, tekstiviestit, WhatsApp-viestit ja muut ilmoitukset, aktivoi ilmoitusten push-tila älypuhelimien asetuksista.
- Sovellusta asennettaessa sinulta kysytään, sallitaanko sovelluksen käyttää päätelaitteen toimintoja. Salli nämä kysymykset, jotta voit käyttää kuntoilurannekeen kaikkia toimintoja.
- Käynnistä sovellus älypuhelimesta ja hyväksy tietosuojasopimus. Vastaa esitettyihin kysymyksiin. Optimaalista käyttäjäkokemusta varten tulee luoda käyttäjätili. Luomalla käyttäjätilin voit hakea henkilökohtaiset tietosi silloin, kun vaihdat älypuhelinta. Näin henkilökohtaiset tietosi ovat aina käytettävissä. Sovelluksen käyttö ei edellytä käyttäjätilin luomista.
- Luo käyttäjätili napauttamalla **[KIRJAUDU SISÄÄN]** ja valitse näytön alareunasta **[REKISTERÖIDY NYT]**. Anna sähköpostiosoite sekä salasana ja napauta **[KIRJAUDU SISÄÄN]**.
- Nyt voit syöttää käyttäjätunnuksen ja henkilökohtaiset tiedot sekä asettaa profiilikuvan. Napauta **[SEURAAVA VAIHE]** jatkaaksesi asetuksia.
- Tämän jälkeen "Fit Track 3910" -kuntoilurannekeen haku käynnistyy.
- Noudata sovelluksen ohjeita älypuhelimessa, jotta voit yhdistää kuntoilurannekeen. Kuntoiluranneke muodostaa Bluetooth-yhteyden älypuheliimeen.



- Yhdistä kuntoiluranneke sovellukseen valitsemalla "Fit3910" ja napauttamalla alla olevaa kohtaa **[YHDISTÄ LAITE]**.
- Vahvista yhteys napauttamalla kuntoilurannekeen näytössä näkyvää  -symbolia ja viimeistelet asetuksessa.
- Jos tapahtuu aikakatkaaisu, toista edellinen vaihe.



- Tee sitten henkilökohtaiset asetukset. Niitä voidaan muokata jälkikäteen sovelluksessa (katso luku **8.4 Käyttäjäasetukset**).
- Kuntoiluranneke on yhdistetty sovellukseen, jolloin synkronointi käynnistyy.

Huomautus



- Synkronoi kuntoiluranneke sovelluksen kanssa ennen ensimmäistä käyttöä. Jos tallennat aktiviteetin ennen kuin kuntoiluranneke on synkronoitu sovelluksen kanssa, tätä aktiviteettia ei siirretä sovellukseen.
- Kuntoilurannekkeen synkronointi sovelluksen kanssa voidaan käynnistää manuaalisesti vetämällä sovelluksen aloitussivun näyttöä alaspäin.
- Kuntoilurannekkeen rajoitetun tallennustilan vuoksi kuntoiluranneke tulisi synkronoida sovelluksen kanssa vähintään kerran viikossa, jotta tietoja ei menetetä.

Huomautus



- Ensimmäisen sovelluksen kanssa tehdyn synkronoinnin jälkeen kuntoiluranneke ottaa automaattisesti käyttöön älypuhelimien kellonajan, päivämäärän ja kielen.
- Kellonaikaa ja päivämäärää ei voi asettaa manuaalisesti.
- Kuntoilurannekkeen näyttökieli riippuu sovelluksessa tekemästäsi valinnasta. Niin kauan kun asetuksia ei ole saatu valmiiksi, näyttökieli on englanti. Valitse haluamasi näyttökieli sovelluksessa (katso luku **8.3.6.9 Kielten asetus**).
- Sovellus ilmoittaa, kun kuntoilurannekkeen laiteohjelmiston päivitys on saatavilla. Suorita päivitys sovelluksessa, jotta kuntoilurannekkeen moitteeton toiminta voidaan taata.



7. Kuntoilurannekkeen käyttö

Seuraavissa luvuissa on tietoa kuntoilurannekkeen käytöstä ja valikkorakenteesta.

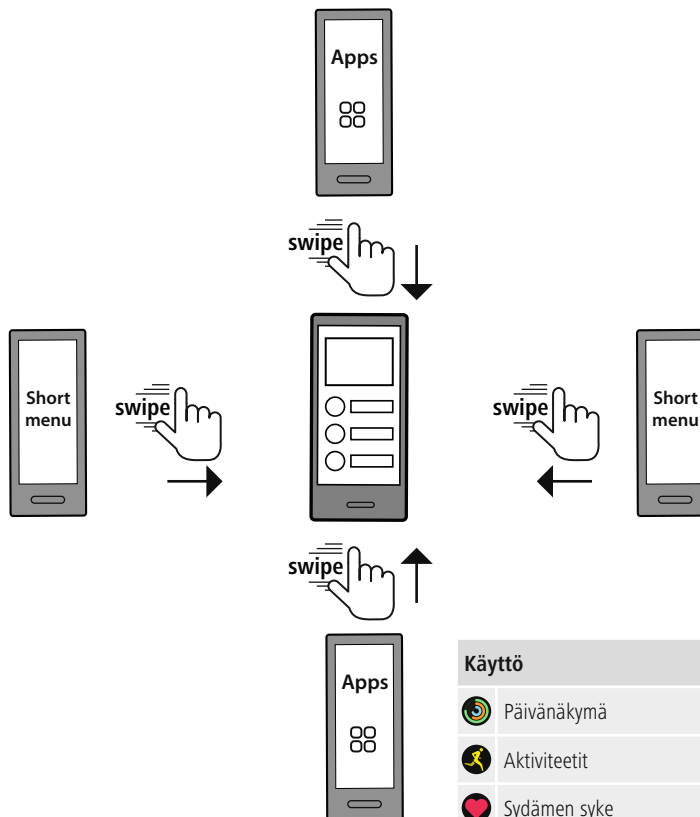
- Aktivoi kuntoilurannekkeen näyttö painamalla käyttöpainiketta **[1]**. Sen jälkeen voit selata erilaisia näyttöjä ja valikkokohtia pyyhkäisemällä näyttöä alla kuvatun järjestyksen mukaisesti.
- Alivalikkoihin pääset napauttamalla vastaavaa merkkiä.
- Painamalla käyttöpainiketta **[1]** voit poistua valikosta ja siirtyä edelliseen valikkoon tai takaisin aloitusnäyttöön.

Huomautus



- Seuraavassa kuvassa on yleisnäkymä kuntoilurannekkeen valikkorakenteesta ja kaikista valikkokohdista.

Lyhyt valikko		
	Päivänäkymä	7.3
	Asetukset	7.13
	Sää	7.2.2



Käyttö		
	Päivänäkymä	7.3
	Aktiviteetit	
	Sydämen syke	7.5
	Stressi	7.6
	Veren happipitoisuus	7.7
	Uni	7.8
	Lepo	7.9
	Ajastin	7.10
	Musiikki	7.11
	Taskulamppu	7.12
	Asetukset	7.13
	Viestit	7.13



7.1 Aloitusnäyttö

- Kun aloitusnäyttö on aktivoitu, siirry erilaisten aloitusnäyttöjen (kellotaulujen) yleisnäkymään painamalla pitkään näyttöä. Tässä voit valita eri aloitusnäyttöistä. Vahvista valinta napauttamalla vastaavaa aloitusnäyttöä. Voit tarvittaessa asentaa lisää näyttöjä (katso luku **8.3.1 Aloitusnäyttö**).



7.2 Lyhyt valikko

- Näet yksittäiset lyhyen valikon näytöt pyyhkäisemällä aloitusnäyttöä vasemmalle tai oikealle. Tässä näkyvät terveystiedot, sää ja pika-asetukset.

7.2.1 Terveystiedot

- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä vasemmalle, näet päivän aikana tallennetut terveystiedot. Terveystietoihin kuuluvat kävely askelmäärä, kulutetut kalorit, etäisyys (askeleet ja aktiiviteetit) ja ympyräkaavio asetetuista tavoitteista (todellinen/tavoite).

7.2.2 Sää

- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä kaksi kertaa vasemmalle tai oikealle, näet vastaavan päivän sääennusteen, joka sisältää lämpötilan sekä minimi- ja maksimiarvon.
- Sää tiedot siirretään ja päivitetään synkronoimalla kuntoiluranneke sovelluksen kanssa. Säänäytön alareunassa näkyy viimeisin päivitys.
- Sääennuste on ensin aktivoitava sovelluksessa (katso luku **8.3.6.7 Sää tiedotus**).

7.2.3 Pika-asetukset

- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä oikealle, näet kolme seuraavaksi kuvattua pika-asetusta.

7.2.3.1 Näytön kirkkaus

- Säädä näytön kirkkautta napauttamalla [☀️]-symbolia. Voit valita kolmesta eri tasosta [🌑] [🌒] [🌓].

7.2.3.2 Näytön aktivointi


- Kun haluat kytkeä näytön päälle käsivarren liikkeellä, napauta [👉]-symbolia. Kun toiminto on aktivoitu, näyttö voidaan kytkeä päälle rannetta kääntämällä.

7.2.3.3 Älä häiritse -tila


- Napauttamalla [🔕]-symbolia Ei saa häiritä -tila voidaan ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä. Kun Ei saa häiritä -tila on aktivoitu, kuntoilurannekkeeseen ei lähetetä mitään viestejä.



7.3 Päivänäkymä

- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä alaspäin tai ylöspäin, napauta [**PÄIVÄNÄKYMÄ** ]-symbolia. Näytössä näkyvät tallennettujen päivittäisten aktiviteettien tiedot. Päivittäisiin aktiviteetteihin kuuluvat kävely askelmäärä, etäisyys (askeleet ja aktiviteetit), kulutetut kalorit ja kaikkien suoritettujen aktiviteettien lukumäärä.

7.4 Aktiviteetti

- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä alaspäin tai ylöspäin, napauta [**AKTIVITEETTI** ]-symbolia. Näytössä näkyvät erilaiset aktiviteetitilat, jotka on tällä hetkellä tallennettu kelloon oletuksena. Voit valita eri aktiviteettitiloista ja tallentaa kelloon 8 eri aktiviteettitilaa (katso luku **8.3.6.3 Harjoittelun tyyppi**). Kukin aktiviteetti käynnistyy napauttamalla. Yksittäiset aktiviteetitilat selitetään tarkemmin alla.
- Pitämällä käyttöpainiketta [**1**] alaspainettuna aktiviteetti voidaan keskeyttää tai sitä voidaan jatkaa.
- Kun aktiviteetti on lopetettu, saat yhteenvedon tallennetuista tiedoista.

Huomautus



- Monissa aktiviteeteissa voit kuunnella musiikkia harjoittelun aikana. Tällöin musiikin ohjaus on oltava aktiivitu sovelluksessa (katso luku **8.3.6.5 Musiikin ohjaus**).

7.4.1 Juoksu ulkona (GPS)

- Tämä aktiviteetti käyttää integroitua GPS-paikannusta. Aktiviteettia käynnistettäessä kello hakee GPS-signaalia. Kun GPS-signaali on löytynyt, aktiviteetti voidaan aloittaa.
- Vaihtoehtoisesti aktiviteetti voidaan aloittaa ilman GPS-signaalia napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta. Etäisyys ja reitti voidaan tallentaa vasta sitten, kun GPS-signaali on löytynyt.
- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - etäisyys
 - kesto
 - syketaajuus
 - syketaajuusalue
 - kalorikulutus
 - askeleet
 - askeleet per minuutti
 - nopeus (km/h, min/km ja keskinopeus)
 - reitti
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.



7.4.2 Juoksu

- Aktiiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - etäisyys
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
 - askeleet
 - nopeus (km/h ja min/km)
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.

7.4.3 Kävely ulkona (GPS)

- Tämä aktiiviteetti käyttää integroitua GPS-paikannusta. Aktiiviteettiä käynnistettäessä kello hakee GPS-signaalia. Kun GPS-signaali on löytynyt, aktiiviteetti voidaan aloittaa napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta.
- Vaihtoehtoisesti aktiiviteetti voidaan aloittaa ilman GPS-signaalia napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta. Etäisyys ja reitti voidaan tallentaa vasta sitten, kun GPS-signaali on löytynyt.
- Aktiiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - etäisyys
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
 - askeleet
 - nopeus (km/h ja min/km)
 - reitti
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.

7.4.4 Kävely

- Aktiiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - etäisyys
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
 - askeleet
 - nopeus (km/h ja min/km)
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.



7.4.5 Vaellus (GPS)

- Tämä aktiviteetti käyttää integroitua GPS-paikannusta. Aktiviteettia käynnistettäessä kello hakee GPS-signaalia. Kun GPS-signaali on löytynyt, aktiviteetti voidaan aloittaa napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta.
- Vaihtoehtoisesti aktiviteetti voidaan aloittaa ilman GPS-signaalia napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta. Etäisyys ja reitti voidaan tallentaa vasta sitten, kun GPS-signaali on löytynyt.
- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - etäisyys
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
 - askeleet
 - nopeus (km/h ja min/km)
 - reitti
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.

7.4.6 Pyöräily ulkona (GPS)

- Tämä aktiviteetti käyttää integroitua GPS-paikannusta. Aktiviteettia käynnistettäessä kello hakee GPS-signaalia. Kun GPS-signaali on löytynyt, aktiviteetti voidaan aloittaa napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta.
- Vaihtoehtoisesti aktiviteetti voidaan aloittaa ilman GPS-signaalia napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta. Etäisyys ja reitti voidaan tallentaa vasta sitten, kun GPS-signaali on löytynyt.
- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.

7.4.7 Jooga

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
- Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.



7.4.8 Sisäpyöräily

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.

7.4.9 Kuntoilu

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
- Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.

7.4.10 Sisällä uinti

- Aktiviteetin alussa kysytään uima-altaan pituutta. Tähän voidaan valita pituudeksi 25–50 m. Sen jälkeen aktiviteetti voidaan aloittaa napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta.
- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - etäisyys
 - kalorikulutus
 - kesto
 - käsivetojen lukumäärä per altaan pituus
 - SWOLF-arvo
- SWOLF-arvo on tehokkuuden mittayksikkö uinnissa. SWOLF-arvo koostuu altaan pituuteen tarvittavan ajan ja käsivetojen määrä per allaspituus summasta. Mitä pienempi SWOLF-arvo on, sitä tehokkaampaa uinti on.
- Esimerkki: Jos 25 metrin altaan uintiin tarvitaan 30 sekuntia ja 30 käsivetoa, SWOLF-arvo on 60.

7.4.11 Ulkona uinti

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - kesto
 - kalorikulutus
 - käsivetojen lukumäärä



7.4.12 Soutulaite

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
- Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.

7.4.13 Crosstrainer

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
- Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.

7.4.14 Jalkapallo


- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
 - askeleet
 - etäisyys
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.




7.5 Syketaajuus

- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä alaspäin tai ylöspäin, napauta [**SYDÄMEN SYKE** ]-symbolia. Syketaajuuden mittaus käynnistyy. Mittauksen jälkeen näytössä näkyy syketaajuus (bpm).


7.6 Stressi

- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä alaspäin tai ylöspäin, napauta [**STRESSI** ]-symbolia. Stressitason mittaus käynnistyy. Mittauksen jälkeen näytössä näkyy stressitaso. Stressitaso mitataan asteikolla 0 (ei stressiä) – 99 (äärimmäinen stressi).



7.7 Happisaturaatio

- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä alaspäin tai ylöspäin, napauta [**HAPPISATURAATIO** ]-symbolia. Happisaturaation mittaus käynnistyy. Mittauksen jälkeen näytössä näkyy happisaturaation arvo.


7.8 Uni

- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä alaspäin tai ylöspäin ja napautat [**UNI** ]-symbolia, pääset unen mittaukseen. Tallennettavat tiedot: syvän unen vaiheiden kesto, kevyen unen vaiheiden kesto, hereilläoloajan kesto, nukahtamisaika, heräämisaika. Kuntoiluranneke tunnistaa automaattisesti nukahtamisen, jonka jälkeen mittaus käynnistyy.


7.9 Lepo

- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä alaspäin tai ylöspäin, napauta [**HENGITYSHARJOITTELU** ]-symbolia. Tässä voit suorittaa rentoutumisohjelman hengityksen ohjauksella.
- Valitse hengitysharjoittelun kesto.
- Aloita hengitysharjoittelu napauttamalla []-symbolia. Noudata sitten näytössä näkyviä ohjeita.
- Jos haluat lopettaa hengitysharjoittelun aikaisemmin, paina käyttöpainiketta [**1**].


7.10 Ajastin

- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä alaspäin tai ylöspäin, napauta [**AJASTIN** ]-symbolia. Tässä on mahdollista valita ajanottokellon käynnistys tai jokin ajastimen aika (1–100 min).

7.11 Musiikki


- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä alaspäin tai ylöspäin, napauta [**MUSIIKKI** ]-symbolia. Näytössä näkyy eri musiikki- ja suoratoistopalvelujen ohjausnäkyä. Näitä voidaan ohjata suoraan kellolla. Musiikki voidaan aloittaa tai lopettaa sekä kappaleita voidaan kelata eteen- ja taaksepäin.
- Musiikin ohjaus on ensin aktivoitava sovelluksessa (katso luku **8.3.6.5 Musiikin ohjaus**).

7.12 Taskulamppu

- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä alaspäin tai ylöspäin, napauta [**TASKULAMPPU** ]-symbolia. Näytössä näkyy taskulamppu.
- Kytke taskulamppu päälle napauttamalla näyttöä. Kuntoilurannekkeen näytössä näkyy valkoinen kuva.
- Kun haluat kytkeä taskulampun pois päältä, paina käyttöpainiketta [**1**].




7.13 Asetukset

Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä alaspäin tai ylöspäin, napauta **[ASETUKSET **]-symbolia. Näytössä näkyy alivalikko, jossa voit tehdä seuraavat asetukset sekä kytkeä kuntoilurannekkeen pois päältä tai nollata.

- Napauttamalla **[PUHELINHAKU **]-symbolia puhelimen haku käynnistyy ja älypuhelimien sijainti paikannetaan. Älypuhelin alkaa väriseään tai siitä kuuluu kovaääninen äänimerkki.
- Napauttamalla **[KÄYNNISTÄ UUELLEEN **] ja vahvistamalla näytössä näkyvän kysymyksen voit käynnistää kuntoilurannekkeen uudelleen.
- Napauttamalla **[SAMMUTA **] ja vahvistamalla näytössä näkyvän kysymyksen voit kytkeä kuntoilurannekkeen pois päältä.
- Napauttamalla **[KÄYTTÄJÄTIETOJEN POISTO **] ja vahvistamalla näytössä näkyvän kysymyksen voit palauttaa kuntoilurannekkeen tehdasasetuksiin. Tällöin kaikki tallennetut käyttäjätiedot poistetaan.
- Napauttamalla **[TIEDOT **] voit tarkistaa kuntoilurannekkeen laiteohjelmistoversion, MAC-osoitteen sekä mallin nimen. Kuntoiluranneke on selvästi tunnistettavissa MAC-osoitteen avulla, kun yhdistät sen älypuhelimiesi Bluetoothin kautta.

7.14 Viestit

- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä alaspäin tai ylöspäin, napauta **[VIESTIT **]-symbolia. Näytössä näkyvät viestit, jotka olet saanut älypuhelimiesi. Tämä edellyttää, että olet aktivoinut tämän toiminnon sovelluksessa. Lisäksi sovellukseen voidaan asettaa, mistä sovelluksista viestejä halutaan vastaanottaa kuntoilurannekkeeseen (katso luku **8.3.2 Viestit**).
- Sovelluksesta riippuen näytössä näkyy joko viesti, sen lähettäjä ja sovelluksen nimi tai näiden lisäksi vielä viestin esikatselu.
- Napauttamalla viestiä voidaan hakea tarvittaessa lisätietoja tai napauttamalla paperikoria viesti voidaan poistaa.
- Jos haluat poistaa kaikki viestit samanaikaisesti, pyyhkäise näyttöä alaspäin, napauta paperikoria ja vahvista näytössä näkyvä kysymys.



8. "Hama FIT Move" -sovelluksen käyttö

Seuraavissa luvuissa sovelluksen yksittäiset valikkokohdat ja eri asetusmahdollisuudet käydään läpi tarkemmin.

Huomautus



- Huomaathan, että joidenkin toimintojen tuki riippuu päätelaitteestasi.
- Noudata päätelaitteesi käyttöohjetta.

8.1 Yleisnäkymä "Hama FIT Move" -sovelluksesta

"Hama FIT Move" -sovelluksen käyttö aloitetaan aloitusnäytöstä.

Seuraava yleisnäkymä sisältää tärkeimmät käyttöpainikkeet ja näytöt:

1. Terveystietojen näyttö
2. Askelten näyttö
3. Kartojen näyttö
4. Valikkorivi






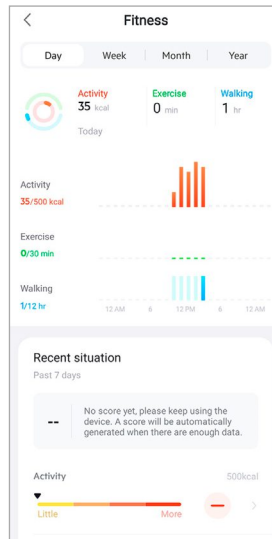
- Napauta aloitusnäytön alareunassa olevaa **[MUOKKAA KARTTAA]** -symbolia ja valitse kartat, jotka tulee näyttää aloitusnäytössä. Voit valita yhteensä 8 kartasta. Karttoja voidaan piilottaa ja niiden järjestystä muuttaa.
- Kartat, jotka ovat luettelon yläosassa ja merkitty **[−]**-symbolilla, näkyvät aloitusnäytössä. Kartat, jotka ovat luettelon alaosassa ja merkitty **[+]**-symbolilla, eivät näy aloitusnäytössä.
- Napauttamalla **[−]** tai **[+]** voit poistaa tai lisätä kartan.
- Tämän lisäksi tallennettujen karttojen järjestystä voidaan muuttaa pitämällä **[≡]**-symbolia alapainettuna ja siirtämällä kutakin karttaa haluttuun kohtaan.



8.1.1 Terveystiedot

- Tarkista terveystietosi napauttamalla aloitusnäytön yläreunassa olevaa ensimmäistä kuviota.
- Tässä näkyy yhteenvedo kulutetuista kaloreista, suoritetuista aktiviteeteista ja niiden ajanjaksosta.
- Oletusarvoisesti näet terveystietojen päivänäkymän. Valitse ylemmästä valikkorivistä Day Week Month Year näytettävä ajanjakso.
- Lisätietoja saat pyyhkäisemällä älypuhelimien näyttöä ylöspäin. Alla näkyvät lisätiedot luokista aktiviteetti, harjoittelu ja kävely.
- Avaa tallennetun luokan yksityiskohtaiset tiedot napauttamalla kutakin luokkaa. Näet kuhunkin luokkaan tallennetut yksityiskohtaiset tiedot. Näet esimerkiksi GPS:llä tallennetun reitin sekä aktiviteetin keston, kävellyn matkan, kulutetut kalorit tai kävelynopeuden.

 38/500 kcal
 0/30 MIN
 2/12 HRS





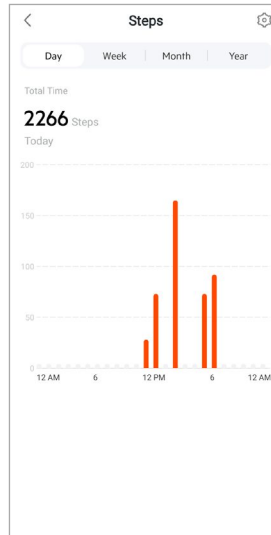
8.1.2 Askelmäärän mittaus

- Napauta aloitusnäytön yläreunassa olevaa toista kuviota niin näet tallennetut askeleet.
- Tässä näkyy yhteenveto kuluvana päivänä otetuista askelista.
- Oletusarvoisesti näet askelmäärän päivänäkymän.

Valitse ylemmästä valikkorivistä **Day** **Week** **Month** **Year** näytettävä ajanjakso. Voit selata yksittäisiä päiviä (tai viikkoja/kuukausia/vuosia) eteen- ja taaksepäin pyyhkäisemällä pitkään vasemmalle ja oikealle kaaviossa. Lisäksi asettamasi askeltavoite näkyy graafisesti kaaviossa.

- Napauta [⚙️], niin voit tehdä lisäasetuksia (katso luku **8.4.6 Asetukset**).

629 Steps
Distance 0.45 km



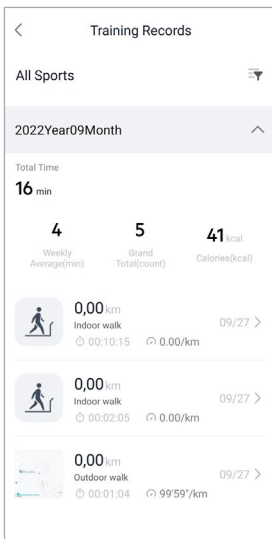


8.1.3 Harjoittelu

Huomautus



- Kaikki kartat eivät näy oletusarvoisesti aloitusnäytössä. Hae tarvittaessa haluamasi kartta näytölle.
- Napauta **[HARJOITTELU]** -karttaa, niin näet yhteenvedon harjoitteluaktiiviteeteistasi.
- Tässä näet yhteenvedon aktiiviteetista, joka on lajiteltu päivien mukaan. Näytössä näkyy kokonaisuena, keskimääräinen viikoittainen kesto, kertynyt harjoittelu ja kulutetut kalorit.
- Napauta [✓], niin valittu päivä avautuu ja näytössä näkyvät sen päivän harjoitteluaktiiviteetit. Sulje päivä napauttamalla [∨].
- Napauta [≡], niin näet tiettyyn urheilulajiin kuuluvat aktiiviteetit.
- Avaa tallennetun aktiiviteetin yksityiskohtaiset tiedot napauttamalla kutakin aktiiviteettiä. Näet kuhunkin aktiiviteettiin tallennetut yksityiskohtaiset tiedot. Näet esimerkiksi GPS:llä tallennetun reitin sekä aktiiviteetin keston, otetut askeleet ja kävellyn matkan, kulutetut kalorit tai kävelynopeuden. Näiden lisäksi saat yksityiskohtaisen arvioinnin syketaajuudesta.





8.1.4 Unianalyysi

Huomautus

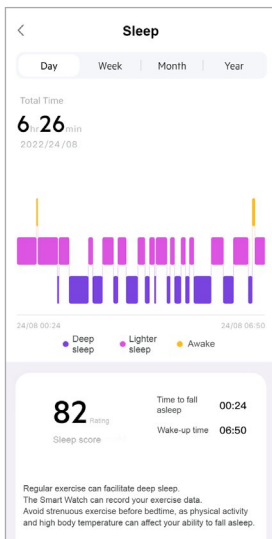


- Kaikki kartat eivät näy oletusarvoisesti aloitusnäytössä. Hae tarvittaessa haluamasi kartta näytölle.

- Napauta **[UNI]** -karttaa, niin näet yhteenvedon unianalyysistäsi.
- Tässä näet yleisnäkyvän koko nukkumisajasta sekä nukkumisajan jakautumisen syvään uneen, kevyeen uneen ja hereilläolovaiheisiin. Näytön keskellä näet myös nukkumisen aloitus- ja päättymisajan.
- Oletusarvoisesti näet unianalyysin päivänäkymän.

Valitse ylemmästä valikkorivistä Day Week Month Year näytettävä ajanjakso. Voit selata yksittäisiä päiviä (tai viikkoja/kuukausia/vuosia) eteen- ja taaksepäin pyyhkäisemällä pitkään vasemmalle ja oikealle kaaviossa. Tässä näet yhteenvedon viikon, kuukauden ja vuoden nukkumiskäyttäytymisestä. Näytön alareunassa näkyvät seuraavat tiedot viikon, kuukauden ja vuoden ajalta:

- keskimääräinen unen kesto per päivä
- keskimääräinen syvän unen vaihe per päivä
- keskimääräinen kevyen unen vaihe per päivä
- univaiheen alku keskimäärin
- univaiheen loppu keskimäärin
- keskimääräinen hereilläolovaihe





8.1.5 Syketaajuuden mittaus

Huomautus



- Kaikki kartat eivät näy oletusarvoisesti aloitusnäytössä. Hae tarvittaessa haluamasi kartta näytölle.
- Napauta **[SYKETAAJUUS]**-karttaa, niin näet yleisnäkyvän syketaajuutesi mittauksesta.
- Tässä näet automaattisen syketaajuuden mittauksen tallentamista arvoista sekä yleisnäkyvän keskimääräisestä syketaajuudesta, syketaajuusalueesta ja leposykkeestä vastaavana päivänä. Pyyhkäisemällä kevyesti vasemmalle ja oikealle kaaviossa voit hakea yksittäiset arvot kellonajan mukaan.
- Oletusarvoisesti näet syketaajuuden mittauksen päivänäkymän. Valitse ylemmästä valikkorivistä **Day** **Week** **Month** **Year** näytettävä ajanjakso. Voit selata yksittäisiä päiviä (tai viikkoja/kuukausia/vuosia) eteen- ja taaksepäin pyyhkäisemällä pitkään vasemmalle ja oikealle kaaviossa.
- Napauta **[🔍]**, niin voit tehdä lisäasetuksia (katso luku **8.3.5.1 Jatkuva syketaajuuden mittaus**).



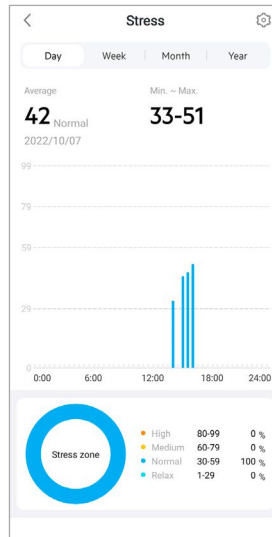


8.1.6 Stressin mittaus

Huomautus



- Kaikki kartat eivät näy oletusarvoisesti aloitusnäytössä. Hae tarvittaessa haluamasi kartta näytölle.
- Napauta **[STRESSI]**-karttaa, niin näet yhteenvedon stressin mittauksesta.
- Tässä näet kaikki automaattisen stressin mittauksen tallentamat arvot sekä yleisnäkymän keskimääräisestä stressitasosta, stressialueesta ja kaavion stressivähykkeestä vastaavana päivänä. Pyyhkäisemällä kevyesti vasemmalle ja oikealle kaaviossa voit hakea yksittäiset arvot kellonajan mukaan.
- Oletusarvoisesti näet syketaajuuden mittauksen päivänäkymän. Valitse ylemmästä valikkorivistä **Day** **Week** **Month** **Year** näytettävä ajanjakso. Voit selata yksittäisiä päiviä (tai viikkoja/kuukausia/vuosia) eteen- ja taaksepäin pyyhkäisemällä pitkään vasemmalle ja oikealle kaaviossa.
- Napauta **[+]**, niin voit tehdä lisäasetuksia (katso luku **8.3.5.2 Jatkuva stressin mittaus**).



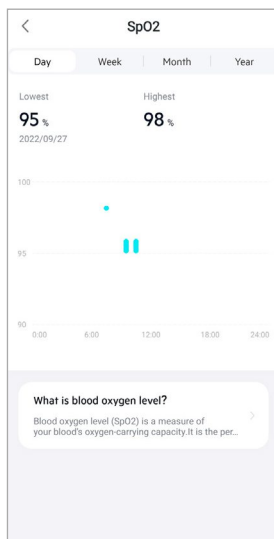


8.1.7 Veren happipitoisuus

Huomautus



- Kaikki kartat eivät näy oletusarvoisesti aloitusnäytössä. Hae tarvittaessa haluamasi kartta näytölle.
- Napauta **[SpO2]**-karttaa, niin näet yhteenvedon veren happipitoisuuden mittauksista. Mittaus voidaan suorittaa manuaalisesti kuntoilurannekkeella (katso luku **7.7 Happisaturaatio**).
- Tässä näet kaikki tallennetut arvot veren happipitoisuuden mittauksista sekä yleisnäkyvän pienimmästä ja korkeimmasta arvosta vastaavana päivänä. Pyyhkäisemällä kevyesti vasemmalle ja oikealle kaaviossa voit hakea yksittäiset arvot kellonajan mukaan.
- Oletusarvoisesti näet veren happipitoisuuden mittauksen päivänäkymän. Valitse ylemmästä valikkorivistä **Day** **Week** **Month** **Year** näytettävä ajanjakso. Voit selata yksittäisiä päiviä (tai viikkoja/kuukausia/vuosia) eteen- ja taaksepäin pyyhkäisemällä pitkään vasemmalle ja oikealle kaaviossa.



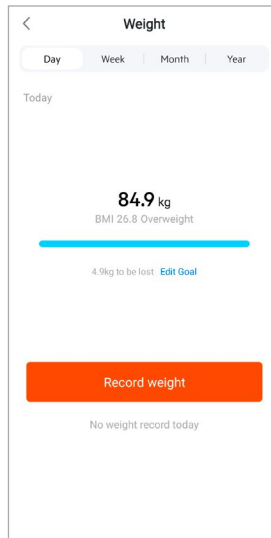


8.1.8 Painon tallennus

Huomautus



- Kaikki kartat eivät näy oletusarvoisesti aloitusnäytössä. Hae tarvittaessa haluamasi kartta näytölle.
- Napauta [**PAINO**]-karttaa, niin näet yhteenveton painosi tallennuksesta.
- Tässä näet painohistorian, painoindeksin ja asettamasi tavoitearvon.
- Napauta [**TALLENNA PAINO**], niin voit kirjata ajankohtaisen painosi.
- Oletusarvoisesti näet painon tallennuksen päivänäkymän.
Valitse ylemmästä valikkorivistä Day Week Month Year näytettävä ajanjakso. Voit selata yksittäisiä päiviä (tai viikkoja/kuukausia/vuosia) eteen- ja taaksepäin pyyhkäisemällä pitkään vasemmalle ja oikealle kaaviossa. Mitatut arvot näytetään myös käyränä.

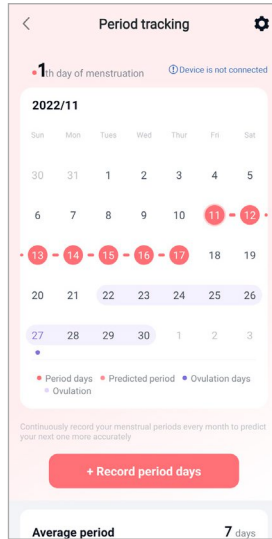


8.1.9 Kuukautissykli

Huomautus



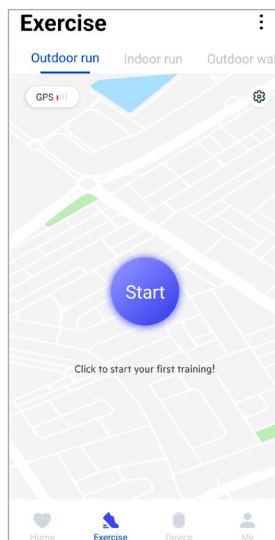
- Kaikki kartat eivät näy oletusarvoisesti aloitusnäytössä. Hae tarvittaessa haluamasi kartta näytölle.
- Napauta **[KUUKAUTISSYKLI]**-karttaa, niin näet yhteenvedon kuukautissyklistäsi.
- Napauta **[SYÖTÄ KUUKAUTISPÄIVÄT]**, niin voit syöttää ajankohtaiset kuukautiset.





8.2 Aktiiviteetitila

- Napauta alemmalla valikkorivillä kohtaa **[HARJOITTELU]**, niin voit aloittaa aktiiviteetin sovelluksen kautta. Aktiiviteetti aloitetaan samanaikaisesti kuntoilurannekkeessa. Aktiiviteettia voidaan ohjata joko sovelluksella tai suoraan kuntoilurannekkeella.
- Voit selata yksittäisiä aktiiviteetteja eteen- ja taaksepäin pyyhkäisemällä vasemmalle ja oikealle.
- Oletusarvoisesti seuraavat aktiiviteetit on aktivoitu sovelluksessa:
 - juoksu ulkona
 - juoksu sisällä
 - kävely ulkona
 - kävely sisällä
 - vaellus
 - pyöräily ulkona
- Napauta oikeassa yläreunassa [☰] ja **[MUOKKAA URHEILULAJEJA]**, niin voit valita näytettävät aktiiviteetit. Voit valita yhteensä 6 aktiiviteetistä. Aktiiviteetteja voidaan piilottaa ja niiden järjestystä muuttaa.
- Aktiiviteetit, jotka ovat luettelon yläosassa ja merkitty [-]-symbolilla, näkyvät näytössä. Aktiiviteetit, jotka ovat luettelon alaosassa ja merkitty [+]-symbolilla, eivät näy näytössä.
- Napauttamalla [-] tai [+] voit poistaa tai lisätä aktiiviteetin.
- Tallennettujen aktiiviteettien järjestystä voidaan muuttaa pitämällä [≡]-symbolia alapainettuna ja siirtämällä aktiiviteetti toiseen kohtaan.
- Suorita seuraavat asetukset napauttamalla [⚙️]:
 - aseta harjoittelutavoite (etäisyydet, kalorit, askeleet, kesto)
 - aktivoi hälytys, kun tavoite saavutetaan (1, 3, 5, 10 km)
 - aseta syketaajuusalue ja aktivoi hälytys









8.2.1 Aktiviteetin aloitus (GPS-paikannuksella)

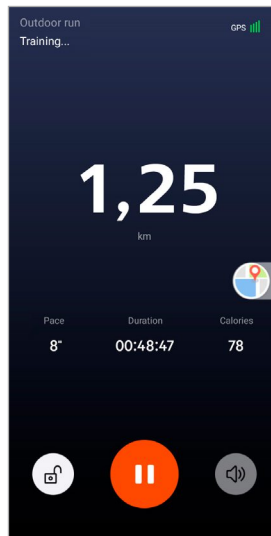
- Seuraavat aktiviteetit tallennetaan ilman GPS-paikannusta:
 - juoksu ulkona
 - kävely ulkona
 - vaellus
 - pyöräily ulkona
- Aloita aktiviteetti napauttamalla **[ALOITA]**. Aktiviteetti käynnistyy älypuhelimessa ja kuntoilurannekkeessa.
- Aktiviteetin aikana näet valitun aktiviteetin kaikki siihen mennessä kertyneet kilometrit, ajankohtaisen nopeuden, kuluneen ajan sekä ajankohtaisen syketaajuuden.

Käyttö älypuhelimella

- Napauta , niin voit aktiviteetin aikana tarkastella karttaa, jossa näkyy nykyinen sijaintisi ja kuljettu reitti.
- Napauta , niin voit aktiviteetin aikana lukita tallenteen yleisnäkymän.
- Keskeytä aktiviteetti napauttamalla -symbolia.
- Lopeta aktiviteetti napauttamalla -symbolia ja painamalla sormella, kunnes symbolin ympärillä oleva rengas sulkeutuu ja aktiviteetti loppuu.

Käyttö kuntoilurannekkeella

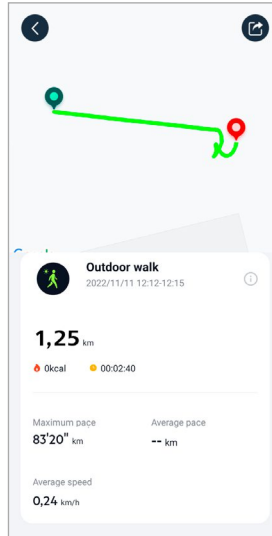
- Keskeytä aktiviteetti painamalla käyttöpainiketta **[1]**.
- Lopeta aktiviteetti painamalla käyttöpainiketta **[1]**.





"HAMA FIT MOVE" -SOVELLUKSEN KÄYTTÖ

- Aktiviteetin suorittamisen jälkeen näytössä näkyy yleisnäkymä aktiviteetista. Yleisnäkymästä näet kaikki siihen mennessä kertyneet kilometrit, kulutetut kalorit, keskimääräisen syketaajuuden ja aktiviteetin keston. Sen alla näet vielä tiedot nopeudesta ja askelista. Pyyhkäise sormella alhaalta ylöspäin, niin voit tarkistaa tiedot syketaajuuden mittauksesta ja nopeudesta.
- Aktiviteetin tulokset voidaan tulostaa tai lähettää eteenpäin näyttökuvana.








8.2.2 Aktiviteetin aloitus (ilman GPS-paikannusta)

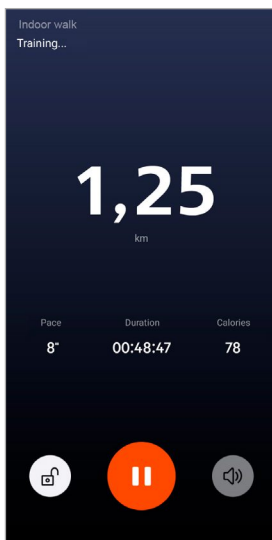
- Seuraavat aktiviteetit tallennetaan ilman GPS-paikannusta:
 - juoksu sisällä
 - kävely sisällä
- Aloita aktiviteetti napauttamalla **[ALOITA]**. Aktiviteetti käynnistyy älypuhelimessa ja kuntoilurannekkeessa.
- Aktiviteetin aikana näet valitun aktiviteetin kaikki siihen mennessä kertyneet kilometrit, ajankohtaisen nopeuden, kuluneen ajan sekä ajankohtaisen syketaajuuden.

Käyttö älypuhelimella

- Napauta [], niin voit aktiviteetin aikana lukita tallenteen yleisnäkymän.
- Keskeytä aktiviteetti napauttamalla -symbolia.
- Lopeta aktiviteetti napauttamalla -symbolia ja painamalla sormella, kunnes symbolin ympärillä oleva rengas sulkeutuu ja aktiviteetti loppuu.

Käyttö kuntoilurannekkeella

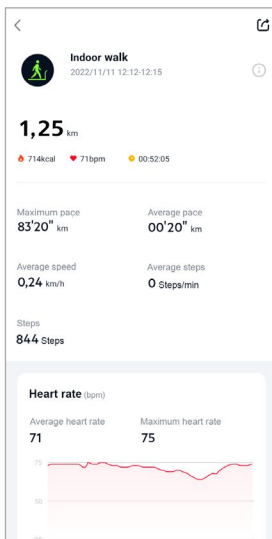
- Keskeytä aktiviteetti painamalla käyttöpainiketta [1].
- Lopeta aktiviteetti painamalla käyttöpainiketta [1].





"HAMA FIT MOVE" -SOVELLUKSEN KÄYTTÖ

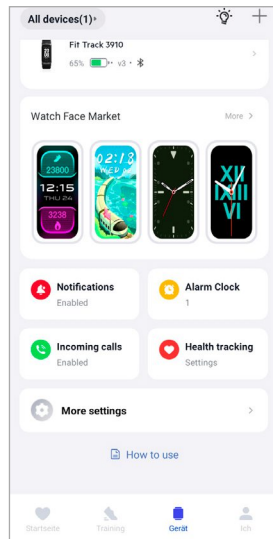
- Aktiviteetin suorittamisen jälkeen näytössä näkyy yleisnäkymä aktiviteetista. Yleisnäkymästä näet kaikki siihen mennessä kertyneet kilometrit, kulutetut kalorit, keskimääräisen syketaajuuden ja aktiviteetin keston. Sen alla näet vielä tiedot nopeudesta ja askelista. Pyyhkäise sormella alhaalta ylöspäin, niin voit tarkistaa tiedot syketaajuuden mittauksesta ja nopeudesta.
- Aktiviteetin tulokset voidaan tulostaa tai lähettää eteenpäin näyttökuvana.





8.3 Laiteasetukset

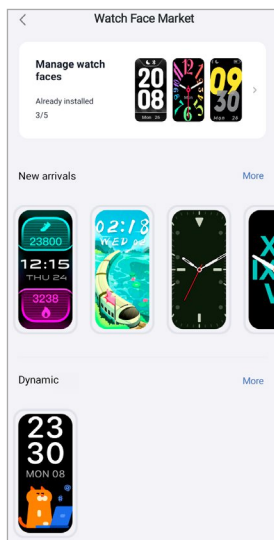
- Napauta alemmalla valikkorivillä kohtaa **[LAITE]**, josta voit ottaa käyttöön ja asettaa kuntoilurannekkeen eri toiminnot sekä muokata kuntoiluranneketta yksilöllisten tarpeidesi mukaan.
- Tässä valikossa näet näytön yläreunassa myös yleisnäkyvän liitetyn kuntoilurannekkeen eri tiedoista. Voit tarkistaa, milloin kuntoiluranneke on viimeksi synkronoitu sovelluksen kanssa tai mikä akun latausprosentti on sillä hetkellä.
- Napauta **[+]**, niin voit yhdistää muita laitteita älypuhelimeen.
- Napauta laitetta, niin saat tietoa kuntoilurannekkeesta tai voit käyttää lisätoimintoja.
- Napauta **[LAITTEEN PÄIVITYKSET]**, niin voit tarkistaa, onko kuntoilurannekkeeseen asennettu uusin laiteohjelmistoversio vai tarviiiko kuntoilurannekkeeseen ladata ja asentaa uusin laiteohjelmistoversio.
- Käynnistä kuntoiluranneke uudelleen napauttamalla kohtaa **[KÄYNNISTÄ LAITE UUELLEEN]** ja vahvistamalla näytössä näkyvä kysymys. Ennen uudelleenkäynnistystä tiedot synkronoidaan sovelluksen kanssa.
- Katkaise kuntoilurannekkeen ja älypuhelimen välinen yhteys napauttamalla kohtaa **[POISTA LAITE]**. Tämä poistaa kaikki henkilötiedot kuntoilurannekkeesta.






8.3.1 Aloitusnäyttö


- Napauta [**KELLOTAULUKAUPPA**], niin voit asentaa lisää kellotauluja kuntoilurannekkeen aloitusnäyttöön. Voit valita monesta eri kellotaulusta. Napauta sitä kellotaulua, jonka haluat asettaa ja vahvista valinta napauttamalla kohtaa [**ASENNA**]. Jos laitteessa on kellotauluja maksimimäärä, sinua pyydetään poistamaan kellotauluja.
- Vaihtoehtona voit valita yksilöllisen taustakuvan aloitusnäytöksi napauttamalla kohtaa [**VALOKUVA**]. Napauta kohtaa [**VALITSE ALBUMISTA**] ja valitse yksi valokuva älypuhelimien valokuvagalleriasta tai napauta kohtaa [**VALOKUVAUS**], niin voit ottaa uuden valokuvan. Vahvista muutos napauttamalla [**VALMIS**].



8.3.2 Viestit


- Ota käyttöön eri sovellusten ja palvelujen ilmoitustoiminto napauttamalla [**VIESTIT**]. Aktivoimalla tämän toiminnon saat ilmoituksen kuntoilurannekkeeseen älypuhelimien saapuvista viesteistä. Sovelluksesta riippuen näytössä näkyy joko viesti, sovelluksen nimi ja sen lähettäjä tai näiden lisäksi vielä viestin esikatselu.
- Aktivoi ilmoitustoiminto napauttamalla vastaavan sovelluksen sivulla olevaa [].

8.3.3 Saapuvat puhelut

- Aktivoi ilmoitus saapuvista puheluista napauttamalla kohtaa [**SAAPUVAT PUHELUT**]. Aktivoimalla tämän toiminnon saat ilmoituksen kuntoilurannekkeeseen saapuvasta puhelusta. Näet soittajan ja voit hylätä puhelun tarvittaessa.
- Aktivoi toiminto napauttamalla näytön oikeassa reunassa olevaa []. Tämän jälkeen voit asettaa, ilmoitetaanko puhelusta 3 sekunnin viiveellä.

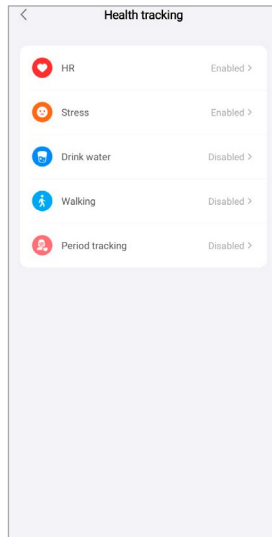


8.3.4 Herätys


- Aseta herätysajat ja muistutukset napauttamalla [**HERÄTYS**].
- Lisää uusi muistutus napauttamalla [**+**] näytön keskellä.
- Aktivoi asetettu herätys napauttamalla näytön oikeassa reunassa olevaa [].
- Luotua muistutusta voidaan muokata napauttamalla sitä. Alivalikossa voit asettaa muistutustyyppin, viikonpäivät, kellonajan muistutukselle ja muita tietoja.

8.3.5 Terveysten valvonta

- Napauta [**TERVEYDEN VALVONTA**], niin voit asettaa toimintoja, joilla valvotaan terveyttä ja muistutetaan liikkumisesta ja/tai veden juomisesta.




8.3.5.1 Jatkuva syketaajuuden mittaus


- Napauta [**SYKETAAJUUS**], niin voit aktivoida/deaktivoida toiminnon alivalikossa napauttamalla kohtaa [].
- Valitse mittaustaajuus. "Reaaliaikainen seuranta" -vaihtoehdossa syketaajuutta mitataan jatkuvasti reaaliajassa. Huomioi, että tämä toiminto kuluttaa enemmän virtaa. "Automaattinen mittaus" -vaihtoehdossa syketaajuutta mitataan 5 minuutin välein. Huomioi, että aktiivisessa harjoittelussa mitataan automaattisesti reaaliajassa.




8.3.5.2 Jatkuva stressin mittaus

- Napauta **[STRESSI]**, niin voit aktivoida/deaktivoida liiallisen stressin muistutustoiminnon alivalikossa napauttamalla . Tämän jälkeen voit määrittää muita asetuksia muistutustoimintoon. Lisätietoja saat alla olevasta tekstistä sovelluksessa.


8.3.5.3 Muistutus juomisesta

- Napauta **[JUO VETTÄ]**, niin voit aktivoida/deaktivoida toiminnon alivalikossa napauttamalla kohtaa . Tämän jälkeen voit määrittää muita asetuksia muistutustoimintoon. Kuntoiluranneke muistuttaa sinua juomisesta asetetuin väliajoin automaattisesti värinällä ja ilmoituksella.

8.3.5.4 Muistutus kävelystä/kävelykierroksesta

- Napauta **[KÄVELY]**, niin voit aktivoida/deaktivoida toiminnon alivalikossa napauttamalla . Tämän jälkeen voit määrittää muita asetuksia muistutustoimintoon. Kuntoiluranneke muistuttaa sinua liikkumisesta asetetuin väliajoin automaattisesti värinällä ja ilmoituksella. Lisätietoja saat alla olevasta tekstistä sovelluksessa.

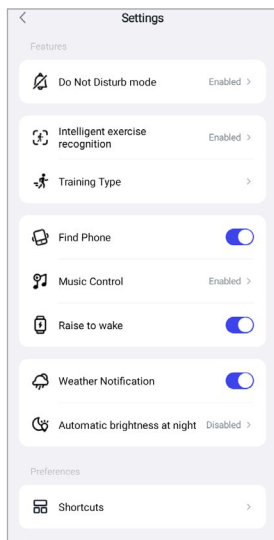
8.3.5.5 Kuukautiskierron seuranta

- Napauta **[SEURAA KUUKAUTISIA]**, niin voit aktivoida/deaktivoida toiminnon alivalikossa napauttamalla . Aktivoimalla tämän toiminnon voit asettaa erilaisia kuukautiskiertoosi liittyviä tietoja ja saada muistutuksia seuraavista kuukautisista tai hedelmällisestä vaiheesta.
- Voit asettaa alivalikoissa kuukautisten pituuden, kuukautiskierron pituuden ja viimeisten kuukautisten päivämäärän.
- Käynnistä seuranta napauttamalla **[ALOITA KÄYTTÖ]**.



8.3.6 Muut asetukset

- Napauta **[MUUT ASETUKSET]**, niin voit tehdä lisäasetuksia ja aktivoida hyödyllisiä toimintoja.



8.3.6.1 Älä häiritse -tila

- Napauta **[ÄLÄ HÄIRITSE -TILA]**, niin voit aktivoida/deaktivoida toiminnon alivalikossa napauttamalla kohtaa . Aktivoimalla tämän toiminnon kuntoilurannekkeeseen ei lähetetä ilmoituksia.
- Voit asettaa lisäksi ajanjakson, jolloin tilan on oltava aktiivinen napauttamalla aloitus- ja lopetusaikaa.

8.3.6.2 Automaattinen aktiviteetin tunnistus

- Napauta **[AUTOMAATTINEN HARJOITTELUN TUNNISTUS]** ja aktivoi/deaktivoi toiminto alivalikossa kävely- ja juoksuaktiiviteeteille napauttamalla . Aktivoimalla tämän toiminnon kuntoiluranneke tunnistaa automaattisesti, kun aktiviteettia (kävely/juoksu) harjoitetaan pidempään, ja tallentaa tämän aktiviteetin vahvistuksen jälkeen. Lisätietoja saat alla olevasta tekstistä sovelluksessa.



8.3.6.3 Harjoittelun tyyppi

- Napauta **[HARJOITTELUN TYYPII]** ja valitse ne aktiviteetit, jotka tallennetaan kuntoilurannekkeeseen. Voit valita useasta eri aktiviteetista. Aktiviteetteja voidaan piilottaa ja niiden järjestystä muuttaa. Oletusarvoisesti kaikki aktiviteetit on asetettu. Kun kuntoiluranneke synkronoidaan seuraavan kerran, aktiviteetit näkyvät näytöllä asetustesi mukaisesti.
- Aktiviteetit, jotka ovat luettelon yläosassa ja merkitty **[−]**-symbolilla, näkyvät sillä hetkellä kuntoilurannekkeen näytössä. Aktiviteetit, jotka ovat luettelon alaosassa ja merkitty **[+]**-symbolilla, eivät näy sillä hetkellä älykellon näytössä.
- Napauttamalla **[−]** tai **[+]** voit poistaa tai lisätä aktiviteetin.
- Tallennettujen aktiviteettien järjestystä voidaan muuttaa pitämällä **[≡]**-symbolia alapainettuna ja siirtämällä aktiviteetti toiseen kohtaan.

8.3.6.4 Puhelimen haku

- Aktivoi toiminto napauttamalla kohdassa **[HAE PUHELIMENI]** kohtaa **[☑]**. Aktivoimalla tämän toiminnon voit paikantaa älypuhelimien kuntoilurannekkeen avulla (katso luku **7.13 Asetukset**).

8.3.6.5 Musiikin ohjaus

- Napauta **[MUSIIKIN OHJAUS]** ja aktivoi/deaktivoi toiminto alivalikossa napauttamalla kohtaa **[☑]**. Kun tämä toiminto on aktivoitu, voit hallita erilaisia musiikki- tai suoratoistopalveluja suoraan kuntoilurannekkeen kautta. Musiikki voidaan aloittaa tai lopettaa sekä kappaleita voidaan kelata eteen- ja taaksepäin.
- Napauta kohdassa **[MUSIIKKIKAPPALE]** kohtaa **[☑]**, niin musiikkikappale näkyy kuntoilurannekkeen näytössä.

8.3.6.6 Käden liikkeen aktivoiminen

- Aktivoi toiminto napauttamalla kohdassa **[KÄYNNISTÄ NÄYTTÖ NOSTAMALLA RANNETTA]** kohtaa **[☑]**. Aktivoimalla tämän toiminnon voit kytkeä kuntoilurannekkeen näytön päälle rannetta kääntämällä.

8.3.6.7 Sää tiedotus

- Aktivoi toiminto napauttamalla kohdassa **[SÄÄTIEDOTUS]** kohtaa **[☑]**. Aktivoimalla tämän toiminnon voit tarkistaa kuntoilurannekkeesta kyseisen päivän sekä kahden seuraavan päivän sääennusteen (katso luku **7.2.2 Sää**).

8.3.6.8 Automaattinen kirkkaus yöllä

- Napauta **[☑]** kohdassa **[AUTOMAATTINEN KIRKKAUS YÖLLÄ]** ja aktivoi/deaktivoi toiminto. Aseta sitten aikaikkuna, jolloin toiminto käytetään. Aktivoimalla tämän toiminnon kuntoiluranneke säättää automaattisesti näytön kirkkauden ympäristön kirkkauden mukaan.

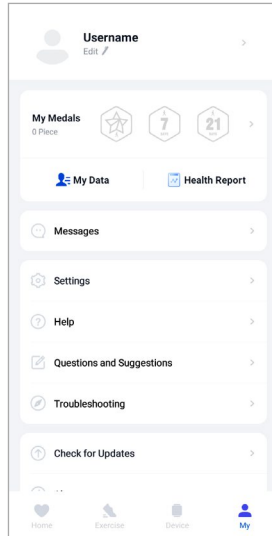
8.3.6.9 Kielten asetus

- Aseta kuntoilurannekkeen kieli napauttamalla **[LAITTEEN KIELI]**.
- Valitse **[SEURAA JÄRJESTELMÄÄ]**, jos kuntoilurannekkeen kielen on oltava sama kuin sovelluksen tai älypuhelimien kielen.
- Muutoin voit valita kahdeksasta kielestä ja asettaa ne manuaalisesti napauttamalla kutakin kieltä.



8.4 Käyttäjäasetukset

- Napauta alemmalla valikkorivillä kohtaa **[MINÄ]**. Tässä voit hallita käyttäjätiliä sekä määrittää henkilötiedot ja tavoitteet. Lisäksi voit hakea sovelluksesta muita tietoja, jotka esitetään seuraavissa luvuissa.



Huomautus



- Tätä toimintoa varten tarvitaan aktiivinen käyttäjätili.



8.4.1 Henkilötiedot

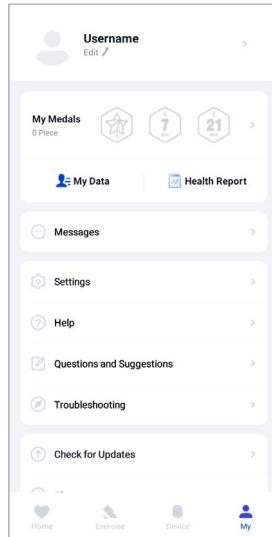
- Napauta **[MUOKKAA]** käyttäjänimesi alla, niin voit muokata nimeäsi, sukupuoltasi, syntymäaikaasi sekä pituuttasi ja painoasi. Voit halutessasi asettaa myös profiilikuvan. Napauta sitä kohtaa, jota haluat muokata.
- Vahvista napauttamalla **[KYLLÄ]**.

Gender	Male
Birthday	1984/03
Height	178cm
Weight	84,9kg
E-mail	dominik.franke@format-docu.de
Region	Germany



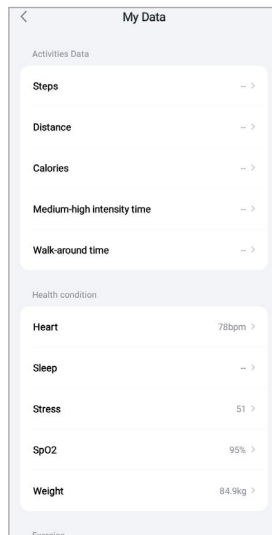
8.4.2 Omat mitalini

- Kohdassa **[OMAT MITALINI]** voit tarkistaa oman menestyksesi (Mitalit). Lisätietoja saat napauttamalla kyseistä kohtaa.



8.4.3 Omat tietoni

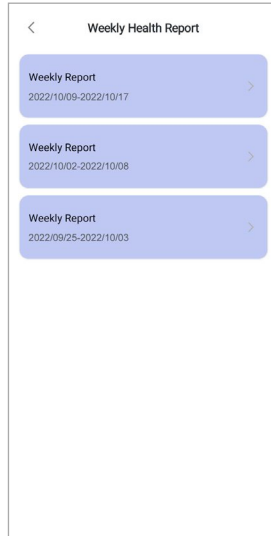
- Kohdassa **[OMAT TIETONI]** voit tarkistaa tallentamasi mitat. Lisätietoja saat napauttamalla kyseistä kohtaa.





8.4.4 Terveysraportti

- Kohdassa **[TERVEYSRAPORTTI]** voit tarkistaa viikoittaisen tallenteen terveystiedoistasi ja aktiviteeteistasi. Yksityiskohtaisia tietoja saat napauttamalla vastaavaa viikkoraporttia.



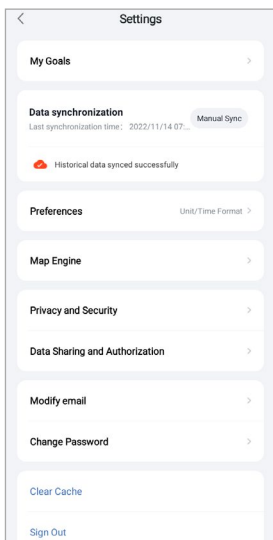
8.4.5 Viestit

- Kohdassa **[VIESTIT]** näet yleisnäkömön sovelluksen uutuuksista, esim. uusista toiminnoista tai päivityksistä.



8.4.6 Asetukset

- Kohdassa **[ASETUKSET]** voit tehdä erilaisia asetuksia ja hakea tietoja. Voit muuttaa antamaasi sähköpostiosoitetta ja käyttäjätilin salasanaa. Lisäksi voit kirjautua ulos käyttäjätilitä tai peruuttaa kokonaan käyttäjätilin.
- Napauta **[OMAT TAVOITTEENI]**, niin voit asettaa henkilökohtaisia tavoitteita askeleille ja painolle.
- Napauta **[MANUAALINEN SYNKRONOINTI]**, niin voit käynnistää manuaalisesti kuntoilurannekkeen ja sovelluksen välisen tietojen synkronoinnin.
- Napauta **[ESIASETUKSET]**, niin voit määrittää etäisyys-, mitta-, paino- ja lämpötilayksiköt. Lisäksi voit määrittää aikamuodon ja mikä viikonpäivä on viikon ensimmäinen päivä, jolloin tietojasi käsitellään.
- Napauta **[KARTAMOOTTORI]**, niin voit valita taustalla käytettävän kartan erilaisiin mittauksiin.
- Napauta **[YKSITYISYYS JA TURVALLISUUS]**, niin voit asettaa, mitkä sovelluksen tiedot synkronoidaan pilven kanssa. Poista kaikki tiedot napauttamalla **[POISTA HENKILÖTIEDOT PILVESTÄ]**.
- Napauta **[TIETOJEN SIIRTO JA VALTUUTUS]**, niin voit sallia tallennettujen tietojen jakamisen muiden sovellusten kanssa. Tässä näkyvät vain ne sovellukset, jotka on asennettu älypuhelimene ja jotka tukevat tätä toimintoa.
- Napauta **[MUUTA SÄHKÖPOSTIOSOITE]**, niin voit muuttaa käyttäjätilisi sähköpostiosoitteen.
- Napauta **[MUUTA SALASANA]**, niin voit muuttaa käyttäjätilisi salasanan.





8.4.7 Tuki

- Napauta **[TUKI]**, niin näet yleisnäkyvän vastauksista usein kysytyihin kysymyksiin. Lisätietoja saat napauttamalla kutakin kysymystä.
- Jos et löytänyt omaa kysymystäsi luettelosta, tarkista tiedot kohdasta Ongelmien poistaminen (katso luku **8.4.9 Ongelmien poistaminen**) tai lähetä kyselysi Hama-tuoteneuvontaan (katso luku **8.4.8 Kysymyksiä ja ehdotuksia**).

8.4.8 Kysymyksiä ja ehdotuksia

- Napauta **[KYSYMYKSIÄ JA EHDOTUKSIA]**, niin voit lähettää kyselyn tai palautteen Hama-tuoteneuvontaan.
- Valitse aihepiiri ja kuvaile kyselyäsi sitten tarkemmin. Voit myös lisätä kuvia kyselyyn sekä jakaa kuntoilurannekkeen ja sovelluksen välisen yhteysprotokollan. Anna sähköpostiosoitteesi kunkin kyselyn yhteydessä.
- Lähetä kysely napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa kohtaa **[LÄHETÄ]**.

8.4.9 Ongelmien poistaminen

- Napauta **[ONGELMIEN POISTAMINEN]**, niin näet yleisnäkyvän vastauksista usein kysytyihin kysymyksiin. Lisätietoja saat napauttamalla kutakin kysymystä.
- Jos et löytänyt omaa kysymystäsi luettelosta, voit lähettää kyselyn Hama-tuoteneuvontaan (katso luku **8.4.8 Kysymyksiä ja ehdotuksia**).

8.4.10 Päivitysten tarkistaminen

- Napauta **[TARKISTA PÄIVITYKSET]**, niin voit hakea ”Hama FIT Move” -sovelluksen uuden version. Sinut ohjataan automaattisesti joko Google Playhin (Android) tai App Storeen (Apple).

Huomautus



- Älypuhelimien oletusasetusten pitäisi ilmoittaa sinulle automaattisesti sovelluksen päivityksistä.

8.4.11 Tietoa

- Napauta kohtaa **[TIETOA]** saadaksesi tietoa sovelluksesta ja käytössä olevasta sovellusversiosta, tietosuojaselosteesta ja käyttäjäsopimuksesta.
- Napauta **[PERUUTA SUOSTUMUS]**, jos haluat peruuttaa tietosuojaselostetta ja käyttäjäsopimusta koskevan suostumuksesi. Huomioi, että sovelluksen käyttö ei ole mahdollista ilman suostumustasi.



9. Hoito ja huolto

- Puhdista tuote nukkaamattomalla, kevyesti kostutetulla liinalla. Älä käytä voimakkaita puhdistusaineita.
- Varmista, ettei tuotteeseen pääse vettä sisään.

10. Vastuuvapauslauseke

Hama GmbH & Co KG ei vastaa millään tavalla vahingoista, jotka johtuvat epäasianmukaisesta asennuksesta ja tuotteen käytöstä tai käyttöohjeen ja/tai turvallisuusohjeiden noudattamatta jättämisestä.

11. Tekniset tiedot

Bluetooth-versio	5.1
Näytön tyyppi	LCD-kosketusnäyttö
Näytön koko	1.05"
Mitat	244 × 20 × 12 mm
Paino	25 g
Rannekkeen pituudet	11 cm / 9,7 cm
Rannekkeen leveys	18 mm
Rannekkeen kiinnittimen leveys	22 mm
Rannekkeen materiaali	Termoplastinen polyuretaani (TPU)
Kuoren materiaali	Polykarbonaatti
Suojausluokka	IP68
Akkutyypä	Litiumpolymeeri
Akun kapasiteetti	210 mAh / 3,9 V
Latausaika	n. 1,5 tuntia
Akun kesto	144 tuntia



12. Hävitysohjeet

Ympäristönsuojelua koskeva ohje:



Siitä lähtien, kun Euroopan unionin direktiivit 2012/19/EU ja 2006/66/EU otetaan käyttöön kansallisessa lainsäädännössä, pätevät seuraavat määräykset: Sähkö- ja elektroniikkalaitteita sekä paristoja ei saa hävittää talousjätteen mukana. Kuluttajalla on lain mukaan velvollisuus toimittaa sähkö- ja elektroniikkalaitteet niiden käyttöiän päätyttyä niille varattuihin julkisiin keräyspisteisiin tai palauttaa ne myyntipaikkaan. Tähän liittyvistä yksityiskohdista säädetään kussakin kansallisessa lainsäädännössä. Näistä määräyksistä mainitaan myös tuotteen merkinnässä, käyttöohjeessa tai pakkauksessa. Uudelleenkäytöllä, materiaalien uudelleenkäytöllä tai muilla vanhojen laitteiden/paristojen uudelleenkäyttötavoilla voit vaikuttaa merkittävästi ympäristömme suojeluun.

13. Vaatimustenmukaisuusvakuutus

CE Hama GmbH & Co KG vakuuttaa, että tämä laite täyttää direktiivin 2014/53/EU perusvaatimukset ja muut asiaankuuluvat määräykset. Direktiiviä vastaava vaatimustenmukaisuusvakuutus löytyy osoitteesta www.hama.com.


Taajuusalue/taajuusalueet	2402–2480 MHz
Suurin mahdollinen lähetysteho	4 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germany

Huolto ja tuki

 www.hama.com

 +49 9091 5020

D

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.