

# FITNESZKÖVETŐ

Fit Track 3910



**H** Használati útmutató





<b>1. Figyelmeztető jelzések és megjegyzések magyarázata</b>	<b>5</b>
<b>2. A csomag tartalma</b>	<b>5</b>
<b>3. Biztonsági utasítások</b>	<b>6</b>
<b>4. Kezelőelemek</b>	<b>8</b>
<b>5. Első lépések</b>	<b>9</b>
5.1 Feltöltés	9
5.2 Felhelyezés és bekapcsolás	9
5.3 Kikapcsolás	9
<b>6. A fitneszkövető beállítása</b>	<b>10</b>
6.1 A "Hama FIT Move" alkalmazás letöltése	10
6.2 A fitneszkövető és az okostelefon párosítása	11
<b>7. A fitneszkövető használata</b>	<b>13</b>
7.1 Kezdőképernyő	15
7.2 Rövid menü	15
7.2.1 Egészségügyi adatok	15
7.2.2 Időjárás	15
7.2.3 Gyorsbeállítások	15
7.2.3.1 Kijelző fényereje	15
7.2.3.2 Kijelző aktiválása	15
7.2.3.3 Ne zavarjanak üzemmód	15
7.3 Napi áttekintés	16
7.4 Aktivitás	16
7.4.1 Szabadtéri futás (GPS)	16
7.4.2 Futás	17
7.4.3 Szabadtéri gyaloglás (GPS)	17
7.4.4 Gyaloglás	17
7.4.5 Túrázás (GPS)	18
7.4.6 Szabadtéri kerékpározás (GPS)	18
7.4.7 Jóga	18
7.4.8 Spinning	19
7.4.9 Edzettség	19
7.4.10 Úszás medencében	19
7.4.11 Szabadtéri úszás	19
7.4.12 Evezőgép	20
7.4.13 Crosstrainer	20
7.4.14 Labdarúgás	20
7.5 Pulzusszám	21
7.6 Stressz	21
7.7 Véroxigénszint	21
7.8 Alvás	21
7.9 Kioldás	21
7.10 Időzítő	21
7.11 Zene	21
7.12 Zseblámpa	21
7.13 Beállítások	22



7.14	Értesítések	22
<b>8. A "Hama FIT Move" alkalmazás használata</b>		<b>23</b>
8.1	A "Hama FIT Move" áttekintése	23
8.1.1	Egészségügyi adatok	24
8.1.2	Lépésszámlálás	25
8.1.3	Edzés	26
8.1.4	Alváselemzés	27
8.1.5	Szívfrekvencia mérés	28
8.1.6	Stresszmérés	29
8.1.7	Véroxigénszint	30
8.1.8	Súlyértékek	31
8.1.9	Menstruációs ciklus	32
8.2	Aktívítási üzemmód	33
8.2.1	Tevékenység indítása (GPS-szel)	34
8.2.2	Tevékenység indítása (GPS nélkül)	36
8.3	Eszközbeállítások	38
8.3.1	Kezdőképernyő	39
8.3.2	Értesítések	39
8.3.3	Bejövő hívások	39
8.3.4	Ébresztőóra	40
8.3.5	Egészségfigyelés	40
8.3.5.1	Folyamatos pulzusmérés	40
8.3.5.2	Folyamatos stresszmérés	41
8.3.5.3	Emlékeztetés folyadékbevitelre	41
8.3.5.4	Emlékeztetés gyaloglásra	41
8.3.5.5	Menstruációs ciklus követése	41
8.3.6	Egyéb beállítások	42
8.3.6.1	Ne zavarjanak üzemmód	42
8.3.6.2	Automatikus aktivitásérzékelés	42
8.3.6.3	Edzés típusa	43
8.3.6.4	Telefonkeresés	43
8.3.6.5	Zenevezérlés	43
8.3.6.6	Karizmozgás aktiválása	43
8.3.6.7	Időjárás-értesítés	43
8.3.6.8	Automatikus fényerő éjszaka	43
8.3.6.9	Nyelvi beállítások	43
8.4	Felhasználói beállítások	44
8.4.1	Személyes adatok	45
8.4.2	Érmeim	46
8.4.3	Adataim	46
8.4.4	Egészségi jelentés	47
8.4.5	Hírek	47
8.4.6	Beállítások	48
8.4.7	Segítség	49
8.4.8	Kérdések és javaslatok	49
8.4.9	Hibaelhárítás	49
8.4.10	Frissítések ellenőrzése	49
8.4.11	Névjegy	49



---

<b>9. Karbantartás és ápolás</b> . . . . .	<b>.50</b>
<b>10. Szavatosság kizárása</b> . . . . .	<b>.50</b>
<b>11. Műszaki adatok</b> . . . . .	<b>.50</b>
<b>12. Leselejtezési előírások</b> . . . . .	<b>.51</b>
<b>13. Megfelelőségi nyilatkozat</b> . . . . .	<b>.51</b>

# FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK ÉS MEGJEGYZÉSEK MAGYARÁZATA

Köszönjük, hogy Hama terméket választott!

Szánjon rá időt, és első teendőként olvassa el az alábbi utasításokat és megjegyzéseket. A későbbiekben tartsa biztonságos helyen ezt az útmutatót, hogy szükség esetén bármikor használhassa referenciaként.

Új fitneszkövetője ideális társ az egészséges életmódhoz, illetve egész nap motiválja Önt a mozgásra. Az idő és dátum kijelzése mellett adatokat gyűjt az Ön által megtett lépések számáról, az elégetett kalóriákról és pulzusáról. Az okostelefonjával való *Bluetooth*®-on keresztül, vezeték nélkül fennálló kapcsolat lehetővé teszi, hogy a hozzátartozó "Hama FIT Move" alkalmazáson rögzítse az adatokat, így folyamatosan nyomon követheti sikereit. Itt ellenőrizheti, hogy mikor érte el személyes edzetségi célját!

## 1. Figyelmeztető jelzések és megjegyzések magyarázata

### Figyelmeztetés



A biztonsági utasítások jelölésére használjuk, illetve hogy felhívjuk a figyelmet a különleges veszélyekre és kockázatokra.

### Megjegyzés

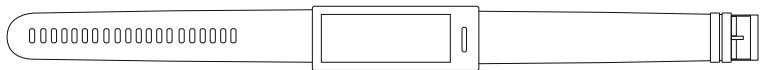


Akkor használjuk, ha kiegészítő információkat közlünk, vagy fontos tudnivalóra hívjuk fel a figyelmet.



## 2. A csomag tartalma

- Fitneszkövető "Fit Track 3910"
- Használati utasítás





## 3. Biztonsági utasítások

- A termék magánjellegű, nem üzleti célú alkalmazásra készült.
- A terméket kizárólag a rendeltetési céljára használja.
- Óvja a terméket szennyeződéstől, nedvességtől és túlmelegedéstől, és kizárólag száraz környezetben használja.
- Ne üzemeltesse a terméket közvetlenül fűtés, más hőforrás közelében vagy közvetlen napsugárzásnál.
- Ne üzemeltesse a terméket a műszaki adatokban megadott teljesítményhatárokon túl.
- Ne használja a terméket olyan helyen, ahol elektronikus készülékek használata nem megengedett.
- Az akkumulátor állandó beszerelésű és nem távolítható el.
- Ne nyissa ki a terméket, és sérülés esetén ne üzemeltesse tovább.
- Ne kísérelje meg a készüléket saját kezűleg karbantartani vagy megjavítani. Minden karbantartási munkát bízson illetékes szakemberre.
- Ne ejtse le a terméket és ne tegye ki erős rázkódásnak.
- Ne végezzen semmilyen módosítást a terméken. Ebben az esetben minden garanciaigény megszűnik.
- Azonnal selejtezze le a csomagolóanyagot a helyileg érvényes hulladékkezelési előírások szerint.
- Ne dobja tűzbe az akkumulátort, ill. a terméket.
- Ne módosítsa és/vagy deformálja/hevitse/szedje szét az akkumulátorokat/elemeket.
- Ne hagyja, hogy gépjárművel vagy sporteszközzel való utazása közben a termék elterelje a figyelmét a közlekedési helyzetről és a környezetéről.
- Forduljon orvoshoz, mielőtt edzőprogramba kezdene.
- Az edzés közben folyamatosan figyeljen teste reakcióira, és sürgős esetben hívjon orvost.
- Kérjen orvosi tanácsot, ha egészségügyi problémái vannak, mégis használni kívánja a terméket.
- A termék csak használati tárgy, nem orvosi készülék. Ennélfogva sem diagnózis felállítására, sem bármilyen terápiára, gyógyításra vagy betegségmegelőzésre nem alkalmas.
- A hosszabb idejű bőrrel való érintkezés bőrirritációkat és allergiát okozhat. Ha a tünetek hosszabb ideig fennállnak, keressen fel egy orvost.
- Ez a termék nem gyermekjáték. Lenyelhető apró alkatrészeket tartalmaz, amelyek miatt fulladás veszélye állhat fenn.
- A terméket csak mérsékelt időjárási körülmények között használja.



## Áramütés veszélye



- Ne nyissa ki a terméket, és sérülés esetén ne üzemeltesse tovább.
- Ne kísérelje meg a készüléket saját kezűleg karbantartani vagy megjavítani. Minden karbantartási munkát bízjon illetékes szakemberre.

## Figyelmeztetés – Szívritmus-szabályozók



A termék mágneses erőteret kelt. Mielőtt ezt a terméket szívritmus-szabályozót viselő személyek használnák, kérjék ki orvos tanácsát arról, hogy a termék befolyásolhatja-e a szívritmus-szabályozó működését.

## Megjegyzés – Légi közlekedés



- Ez a termék folyamatos rádióadó. Felhívjuk figyelmét, hogy a légi közlekedésben a rádióadók szállítása és használata a repülés bizonyos szakaszaiban (pl. fel-és leszállás) biztonsági okokból nem megengedett.
- A légi utazás előtt tájékozódjon a légitársaságnál arról, hogy magával viheti-e fitnesskövetőjét. Kétségek esetén hagyja otthon a terméket.

## Figyelmeztetés – akkumulátor

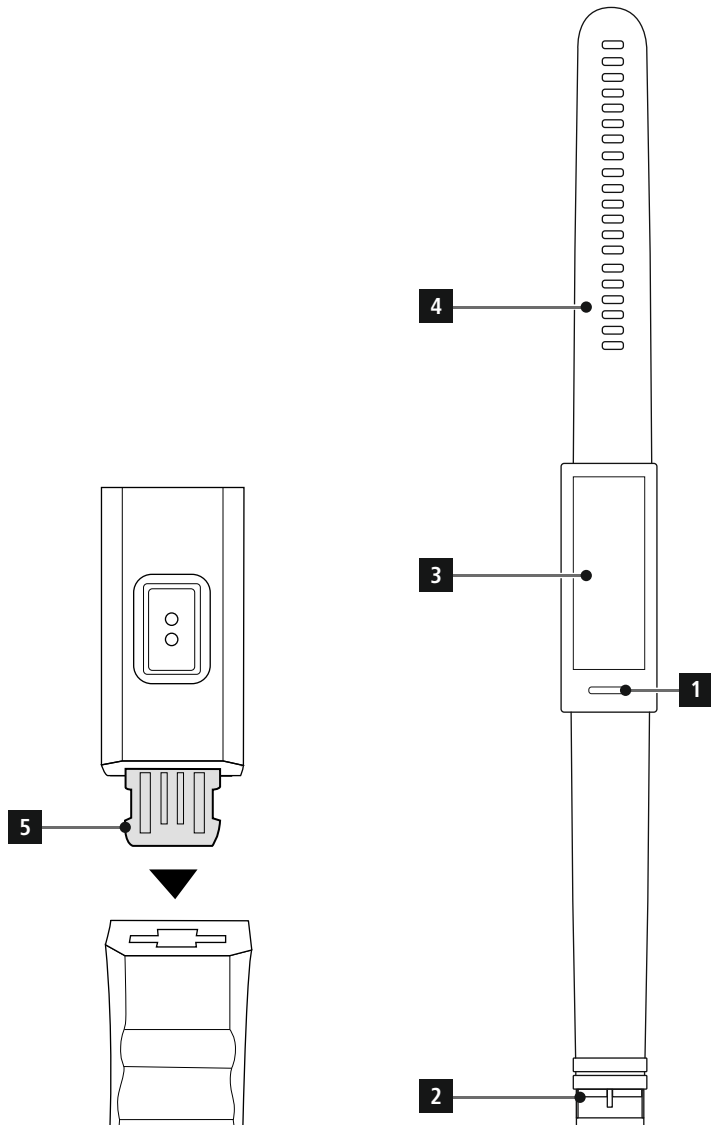


- Töltéshez csak megfelelő töltőket vagy USB-csatlakozókat használjon.
- A meghibásodott töltőkészülékeket, USB csatlakozókat ne használja tovább, és ne próbálja ezeket megjavítani.
- Ne töltsen túl és ne merítse le túlságosan a terméket.
- A terméket ne tárolja, ne töltsen és ne használja szélsőséges hőmérsékleteken, ill. szélsőségesen alacsony légnyomáson (pl. jelentős tengerszint feletti magasságban).
- Hosszabb tárolás alatt rendszeresen töltsen újra (min. negyedévente).



## 4. Kezelőelemek

1. Kezelőgomb
2. Zár
3. Teljes érintőképernyős kijelző
4. Levehető karpánt
5. Töltőérintkező







## 5. Első lépések

### 5.1 Feltöltés

- Az első használat előtt tölts fel teljesen a fitnesskövetőt.
- Húzza le a karpánt **[4]** alsó részét a fitnesskövetőről. Csatlakoztassa a fitnesskövető töltőérintkezőit **[5]** számítógépe vagy egy USB töltőkészülék USB csatlakozásába.

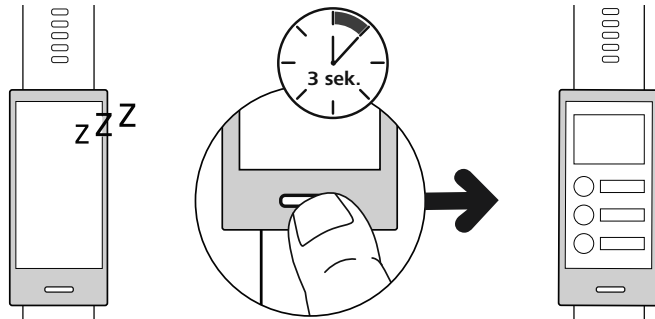
#### Megjegyzés



- Az akkumulátor teljes feltöltéséhez szükséges töltési idő kb. 90 perc. Ha a fitnesskövető a kijelző szerint teljesen fel van töltve, a töltés befejeződött, és leválaszthatja fitnesskövetőjét a töltőkábelről.
- Ha az akkumulátor töltöttségi szintje csak 10%-ot ér el, a működési korlátozások elkerülése érdekében tölts fel fitnesskövetőjét. 20%-os töltöttségi szint mellett már nem indíthat tevékenységet, és 10%-os töltöttségi szint mellett az automatikus pulzusszám-mérési funkció kikapcsol.

### 5.2 Felhelyezés és bekapcsolás

- Az első felhelyezés és bekapcsolás előtt tölts fel fitnesskövetőjét (lásd a **5.1 Feltöltés** fejezetet).
- Sikeres töltés után helyezze a fitnesskövetőt a csuklójára, és a zár **[2]** segítségével zárja össze a karpántot **[4]**.
- A fitnesskövető elindításához tartsa lenyomva a kezelógombot **[1]** 3 másodpercig.



#### Megjegyzés



- A mérési funkciók optimális használatához a fitnesskövetőnek szorosan illeszkednie kell az alkar felső részéhez, és viselése legyen kényelmes. A fitnesskövető és a kéztőcsont közötti távolságnak nagyjából egy ujjnyi szélesnek kell lennie.
- Tevékenységeinek lehető legjobb rögzítéséhez viselje a fitnesskövetőt a bal csuklóján, ha jobbkezes, és a jobb csuklóján, ha balkezes.

### 5.3 Kikapcsolás

- A fitnesskövető kikapcsolásához váltson a **[SETTINGS 9**



## 6. A fitnesskövető beállítása

Ahhoz, hogy fitnesskövetőjének minden funkciójához hozzáférhessen, telepítse a "Hama FIT Move" alkalmazást. Az alábbi szakaszok az alkalmazás letöltésével és beállításával kapcsolatos információkat tartalmazzák.

### 6.1 A "Hama FIT Move" alkalmazás letöltése

#### Megjegyzés



A támogatott operációs rendszerek a következők:

- iOS 9.0 vagy újabb
- Android 6.0 vagy újabb

Fitnesskövetője első bekapcsolása után az eszköz arra kéri, hogy töltsen le okostelefonján a hozzátartozó "Hama FIT Move" alkalmazást. A fitnesskövető kijelzőjén megjelenik a megfelelő QR kód.

- Olvassa be a QR-kódot okostelefonjával, vagy töltsen le az alkalmazást a Play Áruházból (Android) vagy az App Store-ból (iOS):



**Hama FIT Move Android**

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



**Hama FIT Move iOS**

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

- Az alkalmazás telepítéséhez kövesse okostelefonja utasításait.



## 6.2 A fitnesskövető és az okostelefon párosítása

### Megjegyzés

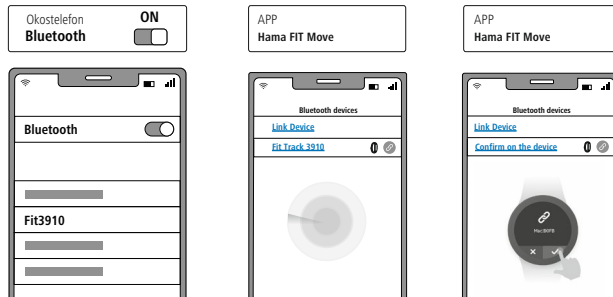



- Ahhoz, hogy fitnesskövetője megjelenítse a bejövő hívásokat, SMS-eket, WhatsApp üzeneteket és egyéb értesítéseket, aktiválja az értesítések push üzemmódját az okostelefon beállításáiban.
- Az alkalmazás beállítása közben megjelennek a lekérdezések, hogy engedélyezi-e, hogy az alkalmazás hozzáférjen eszköze funkcióihoz. Fitnesskövetője összes funkciója eléréséhez engedélyezze ezeket a lekérdezéseket.

- Indítsa el az alkalmazást okostelefonján, és erősítse meg az adatvédelmi szabállyal való egyetértését. Válaszoljon a megjelenő kérdésekre.

Az optimális felhasználói élményhez hozzon létre egy felhasználói fiókot. Abban az esetben, ha lecseréli fitnesskövetőjét, a felhasználói profil létrehozása által lehívhatja személyes adatait. Így személyes adatai bármikor hozzáférhetőek. A felhasználói fiók létrehozása nem előfeltétel az alkalmazás használatához.

- A felhasználói fiók létrehozásához érintse meg a **[BEJELENTKEZÉS]** menüpontot, és válassza ki a képernyő alján lévő **[REGISZTRÁCIÓ MOST]** lehetőséget. Adja meg e-mail címét és egy jelszót, majd érintse meg a **[BEJELENTKEZÉS]** gombot.
- Ezután megadhatja felhasználónevét és személyes adatait, valamint egy profilképet állíthat be. A beállítás folytatásához érintse meg a **[KÖVETKEZŐ LÉPÉS]** utasítást.
- Ezt követően az eszköz elindítja fitnesskövetője keresését "Fit Track 3910".
- A fitnesskövetővel való kapcsolódáshoz kövesse okostelefonján az alkalmazás utasításait. A fitnesskövető Bluetooth kapcsolatot létesít az okostelefonnal.



- A fitnesskövető és az alkalmazás közötti kapcsolathoz válassza ki a "Fit3910" pontot, és érintse meg az **[ESZKÖZ CSATLAKOZTATÁSA]** parancsot.
- A kapcsolat megerősítéséhez érintse meg a fitnesskövető kijelzőjén lévő  szimbólumot, és zárja le az alkalmazásban a beállítást.
- Időtúllépés esetén ismételje meg a műveletet.



- Ezután rögzítse személyes beállításait. Ezeket később beállíthatja az alkalmazásban is (lásd a **8.4 Felhasználói beállítások** fejezetet).
- Fitneszkövetője csatlakoztatva van az alkalmazáshoz, így elindul a szinkronizálási folyamat.

### Megjegyzés



- Az első használat előtt szinkronizálja fitneszkövetőjét az alkalmazással. Ha egy tevékenységet azelőtt rögzít, hogy a fitneszkövetőt először szinkronizálná az alkalmazással, a tevékenység ezután nem kerül átvitelre az alkalmazásba.
- Fitneszkövetője és az alkalmazás manuális szinkronizálásának indításához húzza az ujját az alkalmazás kezdőlapján lefelé.
- A fitneszkövető korlátozott tárhelye miatt szinkronizálja fitneszkövetőjét legalább heti egyszer az alkalmazással, hogy elkerülje az adatok elvesztését.

### Megjegyzés



- Az alkalmazással történő első szinkronizálás után fitneszkövetője automatikusan átveszi az okostelefonján beállított időt, dátumot és nyelvet.
- Az idő és dátum nem állítható be manuálisan.
- Fitneszkövetője kijelzőjének nyelve az alkalmazásban kiválasztott beállításoktól függ. Amíg a beállítás nem fejeződött be, a kijelző nyelve az angol marad. Válassza ki a kívánt megjelenítési nyelvet az alkalmazásban (lásd a **8.3.6.9 Nyelvi beállítások** fejezetet).
- Az alkalmazás értesíti Önt, ha rendelkezésre áll egy firmware-frissítés a fitneszkövetőhöz. Fitneszkövetője hibátlan működéséhez hajtsa végre az alkalmazás frissítését.



### 7. A fitnesskövető használata

Az alábbi szakaszok a fitnesskövető használatával és menüszerkezetével kapcsolatos információkat tartalmaznak.

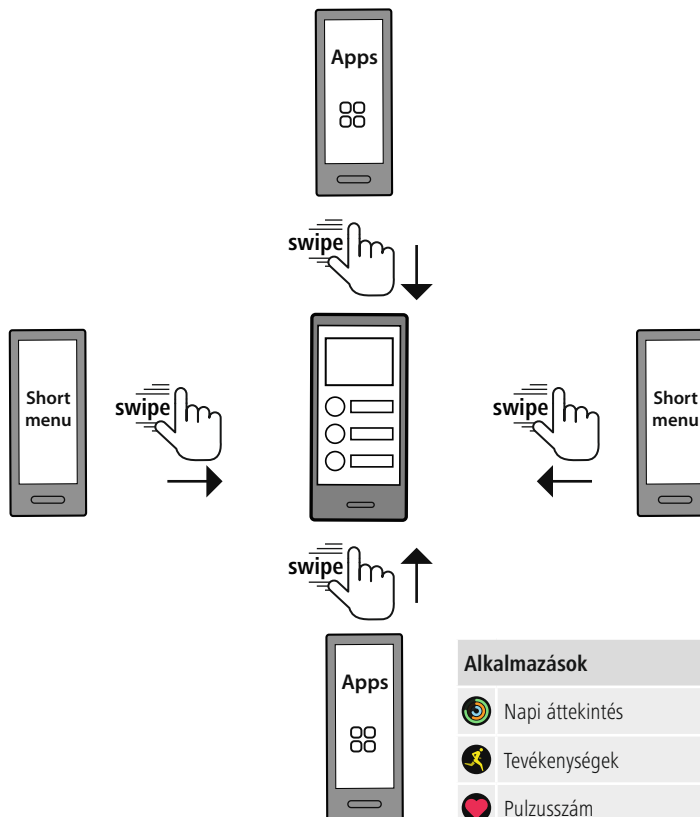
- Fitnesskövetője kijelzőjének frissítéséhez nyomja meg az oldalsó kezelőgombot **[1]**. Ezután az ujját a kijelzőn húzva az alábbiakban látható sorrendben válthat a különböző kijelzések és menüpontok között.
- Az almenüket a megfelelő szimbólum megérintésével érheti el.
- A kezelőgomb **[1]** megnyomásával hagyja el a menüt, és ugorjon vissza az előző menühöz vagy a kezdőképernyőhöz.

#### Megjegyzés



- Az alábbi ábrán a fitnesskövető menürendszerének áttekintése látható az összes menüponttal.

Rövid menü		
	Napi áttekintés	7.3
	Beállítások	7.13
	Időjárás	7.2.2

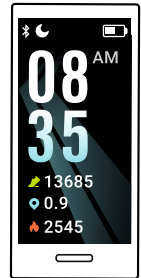


Alkalmazások		
	Napi áttekintés	7.3
	Tevékenységek	
	Pulzusszám	7.5
	Stressz	7.6
	Véroxigénszint	7.7
	Alvás	7.8
	Kioldás	7.9
	Időzítő	7.10
	Zene	7.11
	Zseblámpa	7.12
	Beállítások	7.13
	Hírek	7.13



## 7.1 Kezdőképernyő

- A kezdőképernyő aktiválása után a kijelző hosszú megnyomásával áttekintést kaphat a különböző kezdőképernyőkről (számlapokról). Itt különböző kezdőképernyők közül választhat. Erősítse meg kiválasztását a megfelelő kezdőképernyő megérintésével. Szükség esetén további kezdőképernyőket is telepíthet (lásd a **8.3.1 Kezdőképernyő** fejezetet).



## 7.2 Rövid menü

- Ha az ujját a kezdőképernyőről balra vagy jobbra húzza, megtekintheti a rövid menü egyes megjelenítéseit. Itt az egészségi adatokat, az időjárást és a gyorsbeállításokat láthatja.

### 7.2.1 Egészségügyi adatok

- Ha az ujját a kezdőképernyőről balra vagy jobbra húzza, megtekintheti az aznap rögzített egészségi adatokat.  
Az egészségi adatok magukban foglalják a megtett lépéseket, az elégetett kalóriákat, a megtett távolságot (lépések és aktivitások) és a beállított célok kördiagramját (tényleges-/célérték).

### 7.2.2 Időjárás

- Ha az ujját a kezdőképernyőről balra vagy jobbra húzza, megtekintheti az adott napra vonatkozó időjárás-előrejelzést az aktuális hőmérséklettel, valamint a legalacsonyabb és legmagasabb értékekkel.
- Az időjárási adatok továbbítása és frissítése a fitnesskövetőnek az alkalmazással való szinkronizálásával történik. A legutóbbi frissítést az időjárás-kijelző képernyőjének alsó részén láthatja.
- Az időjárás-előrejelzést először aktiválnia kell az alkalmazásban (lásd a fejezetet

#### 8.3.6.7 Időjárás-értesítés)


### 7.2.3 Gyorsbeállítások

- Ha az ujját a kezdőképernyőről jobbra húzza, megtekintheti az alábbiakban leírt három gyorsbeállítást.


#### 7.2.3.1 Kijelző fényereje

- A kijelző fényerejének beállításához érintse meg a  szimbólumot. Három fokozat  közül választhat.

#### 7.2.3.2 Kijelző aktiválása


- A kijelző karmozgatással történő bekapcsolásához érintse meg a  szimbólumot. Ha a funkció be van kapcsolva, csuklója elfordításával be tudja kapcsolni a kijelzőt.

#### 7.2.3.3 Ne zavarjanak üzemmód


- A Ne zavarjanak üzemmód bekapcsolásához/kikapcsolásához érintse meg a  szimbólumot. Ha a Ne zavarjanak üzemmód be van kapcsolva, az értesítések nem továbbítódnak a fitnesskövetőnek.



## 7.3 Napi áttekintés

- Ha ujját felfelé vagy lefelé húzza a kezdőképernyőről, érintse meg a **[DAILY OVERVIEW **] szimbólumot. A rögzített napi tevékenységek adatait tekintheti meg. A napi tevékenységek magukban foglalják a megtett lépéseket, a megtett távolságot (lépések és aktivitások), az elégetett kalóriákat és az összes elvégzett aktivitás számát.

## 7.4 Aktivitás

- Ha ujját felfelé vagy lefelé húzza a kezdőképernyőről, érintse meg a **[EXERCISES **] szimbólumot. Megjelennek az órán alapértelmezés szerint aktuálisan tárolt különféle tevékenységi módok. Összességében különböző tevékenységi módok közül választhat, és akár 8 különböző tevékenységi módot is tárolhat az órán (lásd a **8.3.6.3 Edzés típusa** fejezetet). A megfelelő tevékenység megérintésével az elindul. Az alábbiakban részletesen ismertetjük az egyes tevékenységi módokat.
- A kezelőgomb **[1]** lenyomva tartásával megszakíthat vagy újra rögzíthet egy aktivitást.
- A tevékenység befejezése után egy áttekintést kap rögzített adatokról.

### Megjegyzés

- Számos tevékenység esetében hallgathat zenét az edzés közben. Ehhez a aktiválnia kell a zenevezérlőt az alkalmazásban (lásd a **8.3.6.5 Zenevezérlés** fejezetet).

## 7.4.1 Szabadtéri futás (GPS)

- Ez a tevékenység az integrált GPS-t használja. A tevékenység indításakor az eszköz a GPS-jelet keresi. Amint egy GPS-jelet elérhető, megkezdheti a tevékenységet.
- Alternatív megoldásként GPS-jelet nélkül megkezdheti a tevékenységet a jobb alsó nyíl megérintésével. A távolság és az útvonal csak akkor kerül rögzítésre, ha van elérhető GPS-jelet.
- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
  - távolság
  - időtartam
  - pulzusszám
  - pulzusszám-tartomány
  - kalória-fogyasztás
  - lépésszám
  - lépésszám percenként
  - sebesség (km/h, min/km és átlagos sebesség)
  - útvonal
- Az egyes adatokat a tevékenység közben lekérheti, ha a képernyőt balra vagy jobbra húzza. Ezenkívül a tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.





### 7.4.2 Futás

- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
  - távolság
  - időtartam
  - pulzusszám
  - kalória fogyasztás
  - lépésszám
  - sebesség (km/h, min/km)
- Az egyes adatokat a tevékenység közben lekérheti, ha a képernyőt balra vagy jobbra húzza. Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.

### 7.4.3 Szabadtéri gyaloglás (GPS)

- Ez a tevékenység az integrált GPS-t használja. A tevékenység indításakor az eszköz a GPS-jelet keresi. Amint egy GPS-jel elérhető, megkezdheti a tevékenységet a jobb alsó nyíl megérintésével.
- Alternatív megoldásként GPS-jel nélkül megkezdheti a tevékenységet a jobb alsó nyíl megérintésével. A távolság és az útvonal csak akkor kerül rögzítésre, ha van elérhető GPS-jel.
- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
  - távolság
  - időtartam
  - pulzusszám
  - kalória fogyasztás
  - lépésszám
  - sebesség (km/h, min/km)
  - útvonal
- Az egyes adatokat a tevékenység közben lekérheti, ha a képernyőt balra vagy jobbra húzza. Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.

### 7.4.4 Gyaloglás

- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
  - távolság
  - időtartam
  - pulzusszám
  - kalória fogyasztás
  - lépésszám
  - sebesség (km/h, min/km)
- Az egyes adatokat a tevékenység közben lekérheti, ha a képernyőt balra vagy jobbra húzza. Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.



### 7.4.5 Túrázás (GPS)

- Ez a tevékenység az integrált GPS-t használja. A tevékenység indításakor az eszköz a GPS-jelet keresi. Amint egy GPS-jel elérhető, megkezdheti a tevékenységet a jobb alsó nyíl megérintésével.
- Alternatív megoldásként GPS-jel nélkül megkezdheti a tevékenységet a jobb alsó nyíl megérintésével. A távolság és az útvonal csak akkor kerül rögzítésre, ha van elérhető GPS-jel.
- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
  - távolság
  - időtartam
  - pulzusszám
  - kalória fogyasztás
  - lépésszám
  - sebesség (km/h, min/km)
  - útvonal
- Az egyes adatokat a tevékenység közben lekérheti, ha a képernyőt balra vagy jobbra húzza. Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.

### 7.4.6 Szabadtéri kerékpározás (GPS)

- Ez a tevékenység az integrált GPS-t használja. A tevékenység indításakor az eszköz a GPS-jelet keresi. Amint egy GPS-jel elérhető, megkezdheti a tevékenységet a jobb alsó nyíl megérintésével.
- Alternatív megoldásként GPS-jel nélkül megkezdheti a tevékenységet a jobb alsó nyíl megérintésével. A távolság és az útvonal csak akkor kerül rögzítésre, ha van elérhető GPS-jel.
- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
  - időtartam
  - pulzusszám
  - kalória fogyasztás
- Az egyes adatokat a tevékenység közben lekérheti, ha a képernyőt balra vagy jobbra húzza. Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.

### 7.4.7 Jóga

- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
  - időtartam
  - pulzusszám
  - kalória fogyasztás
- Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.



### 7.4.8 Spinning

- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
  - időtartam
  - pulzusszám
  - kalória fogyasztás
- Az egyes adatokat a tevékenység közben lekérheti, ha a képernyőt balra vagy jobbra húzza. Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.

### 7.4.9 Edzetség

- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
  - időtartam
  - pulzusszám
  - kalória fogyasztás
- Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.

### 7.4.10 Úszás medencében

- A tevékenység indításakor az eszköz megkérdezi a medence hosszát. Itt a hosszt 25 m és 50 m között állíthatja be. Ezután a jobb alsó nyíl megérintésével megkezdheti a tevékenységet.
- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
  - távolság
  - kalória fogyasztás
  - időtartam
  - karhúzások medencehosszonként
  - legjobb SWOLF érték
- A SWOLF az úszás hatékonyságának mértékegysége. A SWOLF értéket a medencehossz teljesítéséhez szükséges idő és a medencehosszonkénti karcsapások számának összege alkotja. Minél alacsonyabb a SWOLF érték, annál hatékonyabb az úszás.
- Példa: Ha Önnek 25 méteres medencehossz megtételéhez 30 másodpercre és 30 karcsapásra van szüksége, az Ön SWOLF értéke 60.

### 7.4.11 Szabadtéri úszás

- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
  - időtartam
  - kalória fogyasztás
  - karcsapások száma



### 7.4.12 Evezőgép

- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
  - időtartam
  - pulzusszám
  - kalória fogyasztás
- Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.

### 7.4.13 Crosstrainer


- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
  - időtartam
  - pulzusszám
  - kalória fogyasztás
- Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.

### 7.4.14 Labdarúgás


- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
  - időtartam
  - pulzusszám
  - kalória fogyasztás
  - lépésszám
  - távolság
- Az egyes adatokat a tevékenység közben lekérheti, ha a képernyőt balra vagy jobbra húzza. Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.




## 7.5 Pulzusszám

- Ha ujját felfelé vagy lefelé húzza a kezdőképernyőről, érintse meg a **[HEART RATE **] szimbólumot. Megkezdődik a pulzusszám mérése. A mérés befejezése után megjelenik az aktuális pulzusszáma (bpm).


## 7.6 Stressz

- Ha ujját felfelé vagy lefelé húzza a kezdőképernyőről, érintse meg a **[STRESS **] szimbólumot. A stressz-szint mérése elindul. A mérés befejezése után megjelenik az Ön aktuális stressz-szintje. A stressz-szint mérése egy 0-tól (stresszmentes állapot) 99-ig (rendkívül magas stressz-szint) terjedő skálán történik.



## 7.7 Véroxigénszint

- Ha ujját felfelé vagy lefelé húzza a kezdőképernyőről, érintse meg a **[BLOOD OXYGEN **] szimbólumot. A véroxigénszint mérése elindul. A mérés befejezése után megjelenik az Ön aktuális véroxigénszintje.


## 7.8 Alvás

- Ha ujját felfelé vagy lefelé húzza a kezdőképernyőről, érintse meg a **[SLEEP **] szimbólumot. Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre: a mélyalvási fázisok időtartama, a könnyű alvási fázisok időtartama, az ébrenlét időtartama, az elalvás időpontja, a felkelés időpontja. A fitnesskövető automatikusan érzékeli, hogy Ön alszik, majd elindítja a mérést.


## 7.9 Kioldás

- Ha ujját felfelé vagy lefelé húzza a kezdőképernyőről, érintse meg a **[BREATH TRAINING **] szimbólumot. Itt relaxációs programot végezhet irányított légzéssel.
- Válassza ki, hogy meddig tartson a légzégyakorlat.
- A légzégyakorlat megkezdéséhez érintse meg a **[▶ **] szimbólumot. Ezután kövesse a kijelző megjelenő utasításokat.
- Ha a légzégyakorlatot korábban szeretné befejezni, nyomja meg a kezelőgombot **[1]**.


## 7.10 Időzítő

- Ha ujját felfelé vagy lefelé húzza a kezdőképernyőről, érintse meg a **[TIMER **] szimbólumot. Lehetősége van egy stopperóra elindítására vagy különböző időzítők (1–100 perc) közötti választásra.

## 7.11 Zene


- Ha ujját felfelé vagy lefelé húzza a kezdőképernyőről, érintse meg a **[MUSIC **] szimbólumot. Megjelenik a különféle zenei vagy streaming szolgáltatások vezérlőnézete. Ezeket közvetlenül okosóráján keresztül is irányíthatja. Elindíthatja vagy leállíthatja a zenét, illetve zeneszámot léptethet előre és hátra.
- A zenevezérlőt előtte aktiválnia kell az alkalmazásban (lásd a **8.3.6.5 Zenevezérlés** fejezetet).






## 7.12 Zseblámpa

- Ha ujját felfelé vagy lefelé húzza a kezdőképernyőről, érintse meg a **[FLASHLIGHT **] szimbólumot. Megjelenik a zseblámpa.
- A zseblámpa bekapcsolásához érintse meg a kijelzőt. A fitnesskövetőn fehér kép jelenik meg.
- Ha a zseblámpát ki szeretné kapcsolni, nyomja meg a kezelőgombot **[1]**.




### 7.13 Beállítások

Ha ujját felfelé vagy lefelé húzza a kezdőképernyőről, érintse meg a **[SETTINGS **] szimbólumot. Megjelenik egy almenü, ahol elvégezheti a következő beállításokat, és kikapcsolhatja vagy visszaállíthatja a fitnesskövetőt.

- A **[FIND PHONE **] szimbólum megérintésével megkezdődik a telefonkeresés, hogy az eszköz a szétkapcsolt okostelefonját újra megtalálja. Okostelefonja rezegni kezd vagy hangos jelzőhangot hallat.
- Az **[RESTART **] megérintésével és az ezt követő kérdés megerősítésével újraindíthatja a fitnesskövetőt.
- A **[POWER OFF **] megérintésével és az ezt követő kérdés megerősítésével kikapcsolhatja a fitnesskövetőt.
- A **[RESET **] megérintésével és az ezt követő kérdés megerősítésével visszaállíthatja a fitnesskövetőt a gyári beállításokra. Ennek során az összes rögzített felhasználói adat törlésre kerül.
- Az **[ABOUT **] megérintésével megtekintheti fitnesskövetője aktuális szoftververzióját, a MAC-címét és a modellje megnevezését. A MAC-cím alapján fitnesskövetője egyértelműen azonosítható, ha Bluetooth-on keresztül kapcsolatot létesít okostelefonjával.

### 7.14 Értesítések

- Ha ujját felfelé vagy lefelé húzza a kezdőképernyőről, érintse meg a **[NOTIFICATIONS **] szimbólumot. Megjelennek az okostelefonjára érkezett értesítések. Ennek előfeltétele, hogy aktiválja ezt a funkciót az alkalmazásban. Kiegészítésként beállíthatja az alkalmazásban, hogy mely alkalmazásokról szeretne fitnesskövetőjén értesítéseket kapni (lásd a **8.3.2 Értesítések** fejezetet).
- Az alkalmazástól függően vagy értesítést kap az adott alkalmazás és a feladó megjelenítésével, vagy megjelenik az adott üzenet előnézete is.
- Szükség esetén további információkat hívhat le egy értesítés megérintésével, illetve a kuka megérintésével törölni tudja az adott értesítést.
- Ha az összes értesítést egyidejűleg törölni szeretné, húzza ujját a képernyőn teljesen le, és érintse meg a kukát, majd adjon megerősítő választ az ezután megjelenő kérdésre.



## 8. A "Hama FIT Move" alkalmazás használata

A következő fejezetekben az alkalmazáson belüli egyes menüpontokat és a különböző beállítási lehetőségeket ismertetjük.

### Megjegyzés



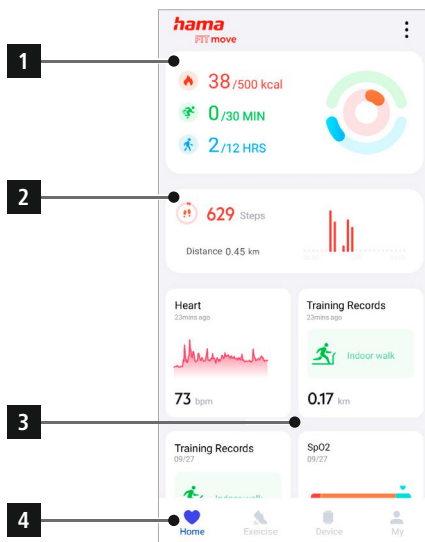
- Vegye figyelembe, hogy egyes funkciók támogatása az eszköztől függ.
- Ehhez vegye figyelembe az eszköz használati útmutatóját.

### 8.1 A "Hama FIT Move" áttekintése

A kezdőképernyő belépést biztosít a "Hama FIT Move" alkalmazáshoz.

Az alábbi áttekintés ismerteti a legfontosabb kezelőelemeket és kijelzéseket:

1. Egészségi adatok megjelenítése
2. Lépésszám megjelenítése
3. További funkcióikonok megjelenítése
4. Menüsor






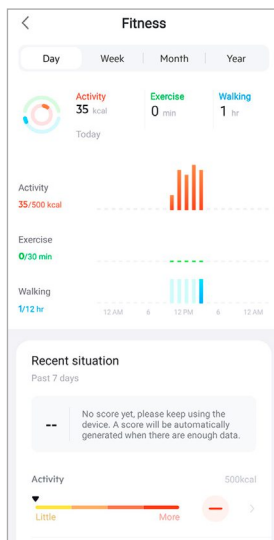
- A kezdőképernyőn megjelenítendő funkcióikonok kiválasztásához érintse meg a kezdőképernyő alján látható **[FUNKCIÓIKON SZERKESZTÉSE]** ikont. Összesen 8 funkcióikon közül választhat. Elrejtetheti a funkcióikonokat, és módosíthatja a funkcióikonok sorrendjét.
- A lista tetején lévő és **[−]** szimbólummal jelölt funkcióikonok jelenleg a kezdőképernyőn jelennek meg. A lista alján lévő és **[+]** szimbólummal jelölt funkcióikonok nem jelennek meg.
- A **[−]** vagy **[+]** ikonok megérintésével eltávolíthat vagy hozzáadhat egy funkciót.
- Ezen kívül módosíthatja a tárolt funkcióikonok sorrendjét, ha a **[☰]** szimbólumot lenyomva tartja, és az adott funkcióikont a megfelelő helyre húzza.



## 8.1.1 Egészségügyi adatok

- Egészségügyi adatainak megtekintéséhez érintse meg a kezdőképernyő tetején lévő első ábrát.
- Itt az elégetett kalóriák, az elvégzett tevékenységek és a teljesített mozgás időtartamának áttekintését láthatja.
- Alapértelmezés szerint az egészségi adatok napi nézetét látja. Válassza ki a **Day** **Week** **Month** **Year** felső menüsorból a megjelenített időintervallumot.
- További információk megtekintéséhez húzza az ujjával az okostelefon képernyőjét felfelé. A továbbiakban részletes információkat talál a tevékenység, edzés és gyaloglás kategóriákhoz.
- Egy rögzített kategória részletes nézetének megnyitásához érintse meg a megfelelő kategóriát. Ezután megtekintheti a kategóriánál rögzített részletes adatokat. Láthatja például a GPS-en keresztül rögzített útvonalat, az időtartamot, a megtett utat, az elégetett kalóriákat vagy a sebességet.

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

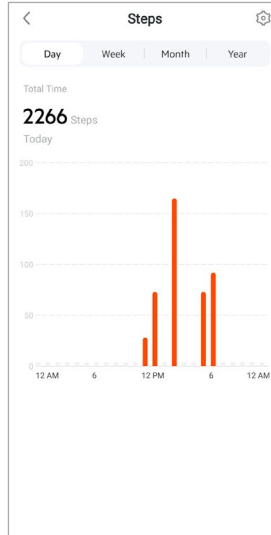






## 8.1.2 Lépésszámlálás

- A rögzített lépésszám megtekintéséhez érintse meg a kezdőképernyő tetején lévő második ábrát.
- Itt áttekintést láthat az aktuális napon megtett lépésekről.
- Alapértelmezés szerint a lépésszámlálás napi nézetét látja. Válassza ki a **Day** **Week** **Month** **Year** felső menüsorból a megjelenített időintervallumot. Újját a diagramon hosszan balra és jobbra csúsztatva oda-vissza válthat az egyes napok (vagy hetek/hónapok/évek) között. Emellett a beállított lépéscél grafikusán is megjelenik a diagramon.
- További beállítások elvégzéséhez érintse meg a [🔧] ikont (lásd a **8.4.6 Beállítások** fejezetet).



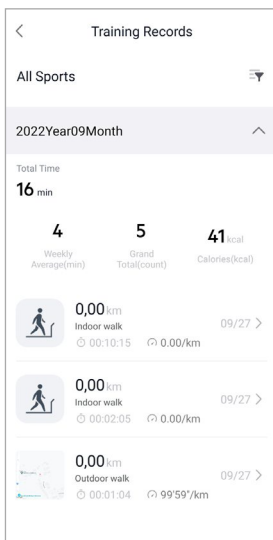


## 8.1.3 Edzés

### Megjegyzés



- Nem minden funkcióikon jelenik meg alapértelmezés szerint a kezdőképernyőn. Szükség esetén jelenítse meg a kívánt funkcióikat.
- Edzési tevékenységeinek áttekintéséhez érintse meg az **[EDZÉS]** funkcióikat.
- Itt napok szerint rendezve láthatja aktivitásának áttekintését. A teljes időtartam, az átlagos heti időtartam, az összesített edzés és az elégetett kalória jelenik meg.
- A kiválasztott nap lenyitásához és a megfelelő edzési tevékenységek megjelenítéséhez érintse meg a [✓] ikont. A nap bezárásához érintse meg a [^] ikont.
- Az egy bizonyos sportághoz tartozó tevékenységek megjelenítéséhez érintse meg a [≡] ikont.
- Egy rögzített tevékenység részletes nézetének megnyitásához érintse meg a megfelelő tevékenységet. Ezután megtekintheti az aktivitásnál rögzített részletes adatokat. Láthatja például a GPS-en keresztül rögzített útvonalat, a tevékenység időtartamát, a teljesített lépésszámot, a megtett utat, az elégetett kalóriákat vagy a sebességet. Ezenkívül megtekintheti pulzusszáma részletes kiértékelését.





## 8.1.4 Alváselemzés

### Megjegyzés

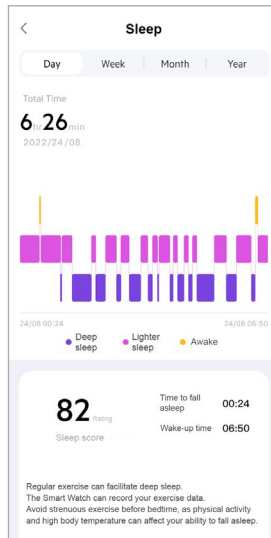


- Nem minden funkcióikon jelenik meg alapértelmezés szerint a kezdőképernyőn. Szükség esetén jelenítse meg a kívánt funkcióikat.

- Alvása elemzésének áttekintéséhez érintse meg az **[ALVÁS]** funkcióikat.
- Itt láthatja a teljes alvási idő áttekintését, valamint az alvási időtartam felosztását mélyalvásra, könnyű alvásra és ébrenléti fázisokra. A képernyő közepén továbbá az alvás kezdetét és végét láthatja.
- Alapértelmezés szerint az alváselemzés napi nézetét látja.

Válassza ki a Day Week Month Year felső menüsorból a megjelenített időintervallumot. Újját a diagramon hosszan balra és jobbra csúsztatva oda-vissza válthat az egyes napok (vagy hetek/hónapok/évek) között. Itt megtekintheti az alváselemzés heti, havi vagy éves áttekintését. A képernyő alján a következő egy hétre, hónapra vagy évre vonatkozó adatok láthatók:

- napi átlagos alvásidő
- napi átlagos mélyalvási fázis
- napi átlagos könnyű alvási fázis
- alvási fázis átlagos kezdete
- alvási fázis átlagos vége
- átlagos ébrenlét-szakasz




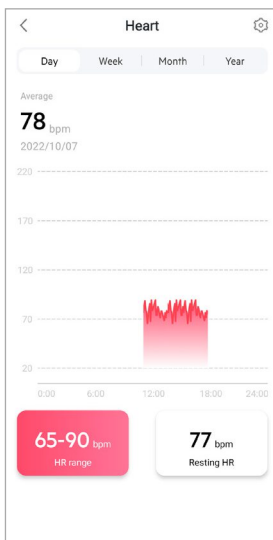


## 8.1.5 Szívfrekvencia mérés

### Megjegyzés



- Nem minden funkcióikon jelenik meg alapértelmezés szerint a kezdőképernyőn. Szükség esetén jelenítse meg a kívánt funkcióikat.
- A pulzusszám-mérés áttekintéséhez érintse meg az **[PULZUSSZÁM]** funkcióikat.
- Itt láthatja az automatikus pulzusszám-mérés összes rögzített értékét, valamint az átlagos pulzusszám, a pulzustartomány és a nyugalmi állapotú pulzusszám adott naphoz tartozó áttekintését. Újját a diagramon finoman balra és jobbra csúsztatva előhívhatja az egyes értékeket a megfelelő időpontokkal.
- Alapértelmezés szerint a pulzusszám-mérés napi nézetét látja. Válassza ki a **Day** **Week** **Month** **Year** felső menüsorból a megjelenített időintervallumot. Újját a diagramon hosszan balra és jobbra csúsztatva oda-vissza válthat az egyes napok (vagy hetek/hónapok/évek) között.
- További beállítások elvégzéséhez érintse meg a  ikont (lásd a **8.3.5.1 Folyamatos pulzuszám** fejezetet).




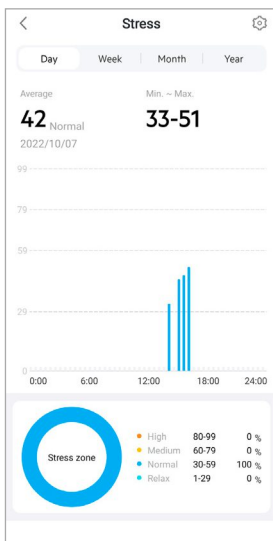


## 8.1.6 Stresszmérés

### Megjegyzés



- Nem minden funkcióikon jelenik meg alapértelmezés szerint a kezdőképernyőn. Szükség esetén jelenítse meg a kívánt funkcióikat.
- A stresszmérés áttekintéséhez érintse meg az **[STRESSZ]** funkcióikat.
- Itt megtekintheti az automatikus stresszmérés összes rögzített értékét, valamint átlagos stressz-szintje és stresszterülete áttekintését, illetve egy grafikont az adott napra jellemző stresszszóróról. Újját a diagramon finoman balra és jobbra csúsztatva előhívhatja az egyes értékeket a megfelelő időpontokkal.
- Alapértelmezés szerint a pulzusszám-mérés napi nézetét látja. Válassza ki a **Day** **Week** **Month** **Year** felső menüsorból a megjelenített időintervallumot. Újját a diagramon hosszan balra és jobbra csúsztatva oda-vissza válthat az egyes napok (vagy hetek/hónapok/évek) között.
- További beállítások elvégzéséhez érintse meg a  ikont (lásd a **8.3.5.2 Folyamatos stresszmérés** fejezetet).



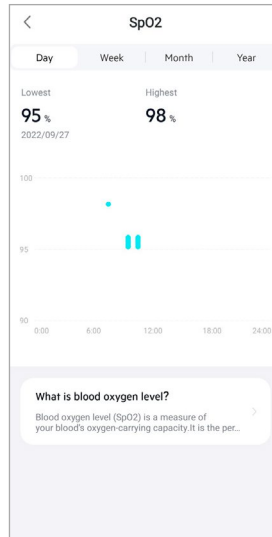


## 8.1.7 Véroxigénszint

### Megjegyzés



- Nem minden funkcióikon jelenik meg alapértelmezés szerint a kezdőképernyőn. Szükség esetén jelenítse meg a kívánt funkcióikat.
- A véroxigénszint-mérés áttekintéséhez érintse meg az **[SPO2]** funkcióikat. A mérést elvégezheti manuálisan a fitnesskövetőjén (lásd a **7.7 Véroxigénszint** fejezetet).
- Itt megtekintheti az adott napra vonatkozó véroxigénszint-mérések összes rögzített értékét, illetve a legalacsonyabb és legmagasabb értékeket tartalmazó áttekintést. Újját a diagramon finoman balra és jobbra csúsztatva előhívhatja az egyes értékeket a megfelelő időpontokkal.
- Alapértelmezés szerint a véroxigénszint-mérés napi nézetét látja. Válassza ki a **Day** **Week** **Month** **Year** felső menüsorból a megjelenített időintervallumot. Újját a diagramon hosszan balra és jobbra csúsztatva oda-vissza válthat az egyes napok (vagy hetek/hónapok/évek) között.





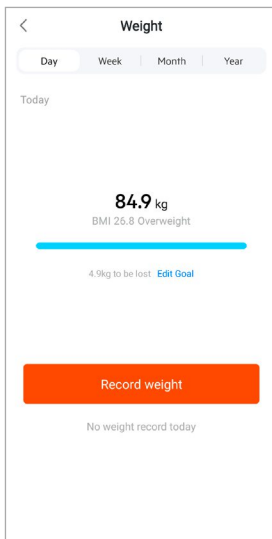
## 8.1.8 Súlyértékek

### Megjegyzés



- Nem minden funkcióikon jelenik meg alapértelmezés szerint a kezdőképernyőn. Szükség esetén jelenítse meg a kívánt funkcióikat.

- A súlyértékek áttekintéséhez érintse meg az **[SÚLY]** funkcióikat.
- Itt láthatja súlyértékei alakulását, BMI (testtömeg-index)-értékét és a beállított célértékét.
- Az aktuális súlyának rögzítéséhez érintse meg a **[SÚLY FELJEGYZÉSE]** ikont.
- Alapértelmezés szerint a súlyértékek napi nézetét látja.  
Válassza ki a  Day  Week  Month  Year felső menüsorból a megjelenített időintervallumot. Újját a diagramon hosszan balra és jobbra csúsztatva oda-vissza válthat az egyes napok (vagy hetek/hónapok/évek) között. A mért értékeket ezután
- folyamatgörbén is láthatja.

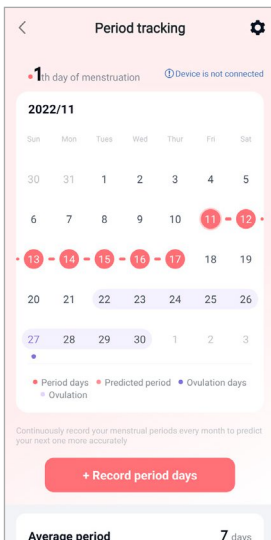


## 8.1.9 Menstruációs ciklus

### Megjegyzés



- Nem minden funkcióikon jelenik meg alapértelmezés szerint a kezdőképernyőn. Szükség esetén jelenítse meg a kívánt funkcióikat.
- A menstruációs ciklus áttekintéséhez érintse meg a **[MENSTRUÁCIÓS CIKLUS]** funkcióikat.
- Az aktuális menstruációs ciklus rögzítéséhez érintse meg a **[MENSTRUÁCIÓ NAPJAINAK RÖGZÍTÉSE]** ikont.

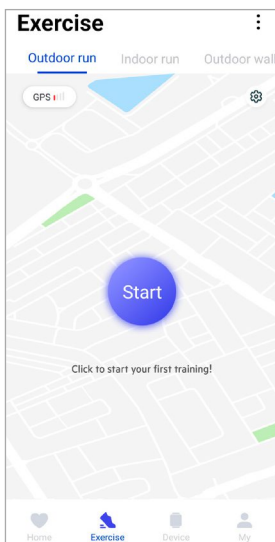






## 8.2 Aktivitási üzemmód

- Egy tevékenység az alkalmazáson keresztül történő megkezdéséhez érintse meg az alsó menüsoron az **[EDZÉS]** menüpontot. Ezáltal tevékenysége egyidejűleg fitnesskövetőjén is elindul. A tevékenység ezután akár az alkalmazáson keresztül, akár közvetlenül a fitnesskövetőn is vezérelhető.
- Ujját balra és jobbra csúsztatva előre és hátrafelé léptetheti az egyes tevékenységeket.
- Alapértelmezés szerint az alábbi tevékenységek vannak az alkalmazásban aktiválva:
  - szabadtéri futás
  - beltéri futás
  - szabadtéri gyaloglás
  - beltéri gyaloglás
  - túrázás
  - szabadtéri kerékpározás
- A megjelenítendő tevékenységek kiválasztásához érintse meg a jobb felső sarokban lévő **[⋮]** ikont és a **[SPORTÁGOK SZERKESZTÉSE]** ikont. Összesen 6 tevékenység közül választhat. Elrejtethi a tevékenységeket, és módosíthatja a tevékenységek sorrendjét.
- A lista tetején lévő és **[−]** szimbólummal jelölt tevékenységek jelennek meg. A lista alján lévő és **[+]** szimbólummal jelölt tevékenységek nem jelennek meg.
- A **[−]** vagy **[+]** ikonok megérintésével eltávolíthat vagy hozzáadhat egy tevékenységet.
- Ezenkívül a tevékenységek sorrendjét is módosíthatja, ha a **[≡]** szimbólumot lenyomva tartja, és az adott tevékenységet a megfelelő helyre húzza.
- A következő beállítások elvégzéséhez érintse meg a **[⚙️]** ikont:
  - Adjon meg egy edzécélt (távolságok, kalóriák, lépésszám, időtartam)
  - Aktiválja a riasztást egy cél elérésekor (1, 3, 5, 10 km)
  - Adjon meg egy pulzusszám-tartományt, és aktiváljon egy riasztást









## 8.2.1 Tevékenység indítása (GPS-szel)

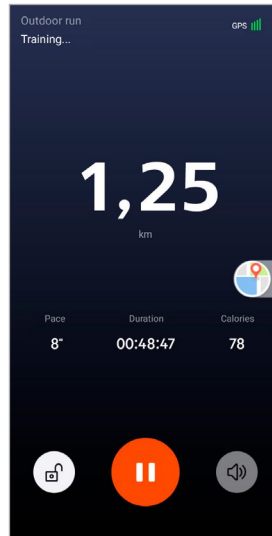
- Az alábbi tevékenységek rögzítése GPS-támogatással történik:
  - szabadtéri futás
  - szabadtéri gyaloglás
  - túrázás
  - szabadtéri kerékpározás
- A tevékenység megkezdéséhez érintse meg a **[START]** szimbólumot. A tevékenység elindul az okostelefonon és a fitnesskövetőjén.
- Az aktuális tevékenység közben láthatja a kiválasztott tevékenységhez tartozó eddig megtett összes kilométert, az aktuális sebességet, az eltelt időt és az aktuális pulzusszámot.

## Vezérlés okostelefonnal

- Érintse meg a  ikont, hogy a tevékenység közben megtekinthesse az aktuális pozícióját és a megtett utat megjelenítő térképet.
- Ha a tevékenység közben zárolni szeretné a rögzített értékek áttekintését, érintse meg a  ikont.
- A tevékenység megszakításához érintse meg a  szimbólumot.
- A tevékenység befejezéséhez érintse meg a  szimbólumot, és tartsa lenyomva, amíg a szimbólum körüli kör bezáródik, és a tevékenység befejeződik.

## Vezérlés a fitnesskövetővel

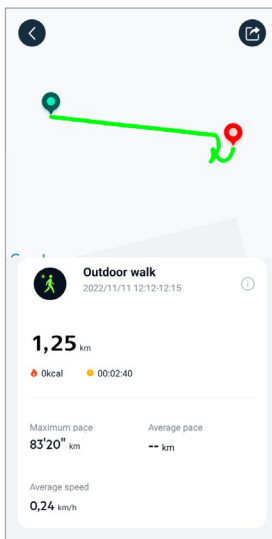
- A tevékenység megszakításához nyomja meg a kezelógombot **[1]**.
- A tevékenység befejezéséhez nyomja meg a kezelógombot **[1]**.





## A "HAMA FIT MOVE" ALKALMAZÁS HASZNÁLATA

- A tevékenység befejezése után egy áttekintés jelenik meg tevékenységről. Az áttekintésben láthatja a tevékenységhez tartozó összes megtett kilométert, az elégetett kalóriákat, az átlagos pulzusszámot és időtartamát. Ezek között megtalálhatja a további részletes sebesség- és lépésszám-adatokat. A pulzusszám-mérés és a sebesség adatainak megtekintéséhez ujjával húzza a képernyőt lefelé vagy felfelé.
- A tevékenység eredményeit ki is nyomtathatja vagy képernyőfelvételtként továbbíthatja.





### 8.2.2 Tevékenység indítása (GPS nélkül)

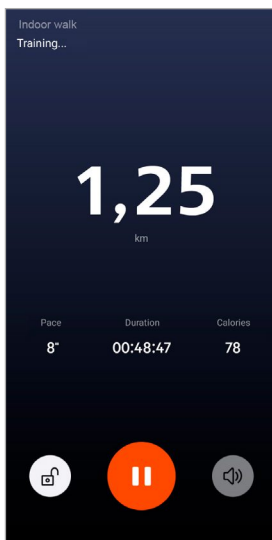
- Az alábbi tevékenységek rögzítése GPS-támogatás nélkül történik:
  - beltéri futás
  - beltéri gyaloglás
- A tevékenység megkezdéséhez érintse meg a **[START]** szimbólumot. A tevékenység elindul az okostelefonon és a fitnesskövetőjén.
- Az aktuális tevékenység közben láthatja a kiválasztott tevékenységhez tartozó eddig megtett összes kilométert, az aktuális sebességet, az eltelt időt és az aktuális pulzusszámot.

### Vezérlés okostelefonnal

- Ha a tevékenység közben zárolni szeretné a rögzített értékek áttekintését, érintse meg a [🔒] ikont.
- A tevékenység megszakításához érintse meg a [⏸] szimbólumot.
- A tevékenység befejezéséhez érintse meg a [🔒] szimbólumot, és tartsa lenyomva, amíg a szimbólum körüli kör bezáródik, és a tevékenység befejeződik.

### Vezérlés a fitnesskövetővel

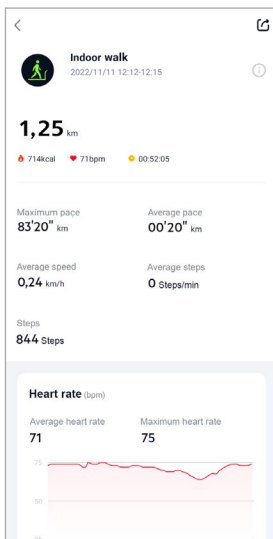
- A tevékenység megszakításához nyomja meg a kezelőgombot [1].
- A tevékenység befejezéséhez nyomja meg a kezelőgombot [1].





## A "HAMA FIT MOVE" ALKALMAZÁS HASZNÁLATA

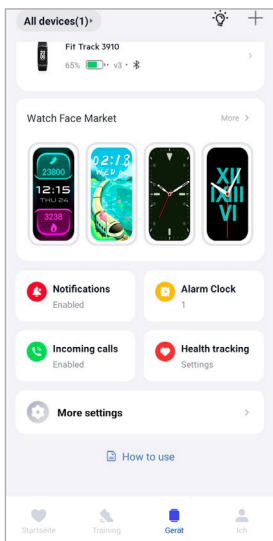
- A tevékenység befejezése után egy áttekintés jelenik meg tevékenységről. Az áttekintésben láthatja a tevékenységhez tartozó összes megtett kilométert, az elégetett kalóriákat, az átlagos pulzusszámot és időtartamát. Ezek között megtalálhatja a további részletes sebesség- és lépésszám-adatokat. A pulzusszám-mérés és a sebesség adatainak megtekintéséhez ujjával húzza a képernyőt lefelé vagy felfelé.
- A tevékenység eredményeit ki is nyomtathatja vagy képernyőfelvételtként továbbíthatja.





### 8.3 Eszközbeállítások

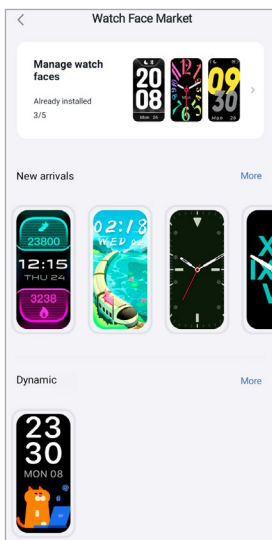
- A fitnesskövető különböző funkcióinak aktiválásához, beállításához és a fitnesskövető egyéni igényeinek megfelelő testre szabásához érintse meg az alsó menüsor **[ESZKÖZ]** menüpontját.
- Ebben a menüben a képernyő tetején láthatja a csatlakoztatott fitnesskövető különböző adatainak áttekintését is. Megtekintheti, mikor történt a fitnesskövető utolsó szinkronizálása az alkalmazással, illetve hogy a fitnesskövető akkumulátorának töltöttségi szintje éppen hány százalékon áll.
- Az okostelefon további eszközökkel való csatlakoztatásához érintse meg a **[+]** jelet.
- A fitnesskövetőjével kapcsolatos információk megtekintéséhez vagy a további funkciók eléréséhez érintse meg eszköztét.
- Annak vizsgálatához, hogy fitnesskövetőjén a legújabb szoftververzió van-e telepítve, illetve egy újabb szoftververzió letöltéséhez és a fitnesskövetőn történő telepítéséhez érintse meg az **[ESZKÖZFRISSÍTÉSEK]** ikont.
- Fitnesskövetője újraindításához érintse meg az **[INDÍTSA ÚJRA AZ ESZKÖZT]** ikont, és erősítse meg az ezt követő kérdést. Az újraindítás előtt adatai az alkalmazással szinkronizálásra kerülnek.
- A fitnesskövető és az okostelefon kapcsolatának megszüntetéséhez érintse meg az **[ESZKÖZ TÖRLÉSE]** ikont. Fitnesskövetőjéről az összes személyes adat törlésre kerül.





## 8.3.1 Kezdőképernyő

- Ha további óralapokat szeretne telepíteni a fitnesskövető kezdőképernyőjéhez, érintse meg az **[SZÁMLAP-PIAC]** ikont. Különböző óralapok közül választhat. Érintse meg a megfelelő óralapot, amelyet szeretne beállítani, és erősítse meg a kiválasztást a **[TELEPÍTÉS]** gombbal. Ha elérte az eszközön telepíthető óralapok maximális számát, a rendszer a meglévő óralapok törlésére szólítja fel.
- Alternatív megoldásként saját háttérképet választhat ki, ha megérinti a **[FÉNYKÉP]** ikont. Érintse meg a **[KIVÁLASZTÁS ALBUMBÓL]** lehetőséget, és válasszon ki egy fényképet az okostelefon galériájából, vagy érintse meg a **[FÉNYKÉP KÉSZÍTÉSE]** lehetőséget új fénykép rögzítéséhez. A módosítás megerősítéséhez érintse meg a **[BEFEJEZÉS]** gombot.



## 8.3.2 Értesítések

- A különböző alkalmazásokra és szolgáltatásokra vonatkozó értesítések aktiválásához érintse meg az **[ÉRTEŚITÉSEK]** ikont. Ha a funkció be van kapcsolva, fitnesskövetőjén értesítést kap az okostelefonra beérkező üzenetekről. Az alkalmazástól függően vagy értesítést kap az adott alkalmazás és a feladó megjelenítésével, vagy megjelenik az adott üzenet előnézete is.
- Az értesítési funkció aktiválásához érintse meg az adott alkalmazás oldalsó részén lévő  ikont.

## 8.3.3 Bejövő hívások

- A bejövő hívásokra vonatkozó értesítési funkció aktiválásához érintse meg a **[BEJÖVŐ HÍVÁSOK]** ikont. Ha a funkció be van kapcsolva, fitnesskövetőjén értesítést kap az bejövő hívásokról. Láthatja, ki hívja, és szükség esetén elutasíthatja a hívást.
- A funkció aktiválásához érintse meg a képernyő jobb szélén lévő  ikont. Ezután beállíthatja, hogy a hívásról szóló értesítést 3 másodperccel késleltesse-e.

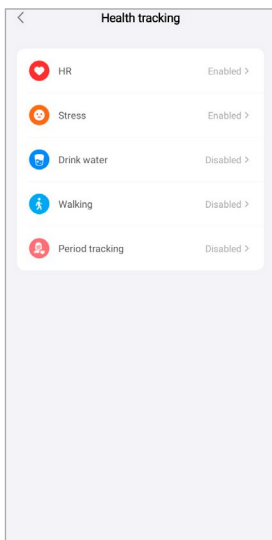


### 8.3.4 Ébresztőóra

- Ébresztési időket vagy emlékeztetőket beállításához érintse meg az **[ÉBRESZTÉS]** ikont.
- Új emlékeztető hozzáadásához érintse meg a képernyő közepén lévő **[+]** gombot.
- A beállított ébresztő aktiválásához érintse meg a képernyő jobb szélén lévő **[☀️]** ikont.
- A létrehozott emlékeztető megérintésével ezt szerkesztheti. Az almenüben beállíthatja az emlékeztető típusát, a hét megfelelő napját, az emlékeztető időpontját, illetve további adatokat.

### 8.3.5 Egészségfigyelés

- Azon funkciókat, amelyek egészségét felügyelik és emlékeztetik Önt a szükséges mozgásra és/vagy folyadékbevitelre, az **[EGÉSZSÉGFIGYELÉS]** ikon megérintésével állíthatja be.



#### 8.3.5.1 Folyamatos pulzuszórási mérés

- Érintse meg a **[PULZUSSZÁM]** ikont, e funkció bekapcsolásához/kikapcsolásához érintse meg az almenüben lévő **[☀️]** ikont.
- Válassza ki a mérési gyakoriságot. A "Valós idejű nyomon követés" opcióval pulzusszáma folyamatosan, valós időben mérhető. Ügyeljen arra, hogy nagyobb áramfogyasztást eredményez. Az "Automatikus mérés" opcióval a pulzusszám mérése 5 percenként történik. Ügyeljen arra, hogy az aktív edzés közben az eszköz automatikusan valós idejű méréseket végez.





### 8.3.5.2 Folyamatos stresszmérés

- Érintse meg a **[STRESSZ]** ikont, a túl sok stresszre emlékeztető funkció bekapcsolásához/kikapcsolásához érintse meg az almenüben lévő **[☾☽]** ikont. Ezután adja meg az emlékeztető funkció további beállításait. További információkat az alkalmazás alján lévő szövegben talál.

### 8.3.5.3 Emlékeztetés folyadékbevitelre

- Érintse meg a **[FOLYADÉKBEVITEL]** ikont, e funkció bekapcsolásához/kikapcsolásához érintse meg az almenüben lévő **[☾☽]** ikont. Ezután adja meg az emlékeztető funkció további beállításait. Fitneszkövetője a beállított időközönként automatikusan rezgéssel és értesítéssel emlékezteti, hogy igyon valamit.

### 8.3.5.4 Emlékeztetés gyaloglásra

- Érintse meg a **[GYALOGLÁS]** ikont, e funkció bekapcsolásához/kikapcsolásához érintse meg az almenüben lévő **[☾☽]** ikont. Ezután adja meg az emlékeztető funkció további beállításait. Fitneszkövetője a beállított időközönként automatikusan rezgéssel és értesítéssel emlékezteti a szükséges mozgásra. További információkat az alkalmazás alján lévő szövegben talál.

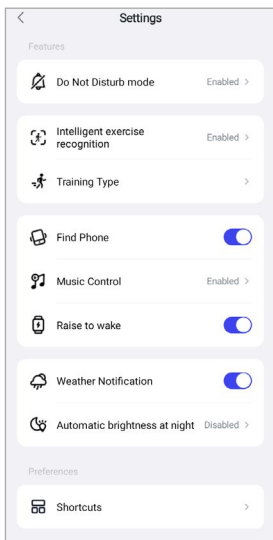
### 8.3.5.5 Menstruációs ciklus követése

- Érintse meg a **[MENSTRUÁCIÓ KÖVETÉSE]** ikont, e funkció bekapcsolásához/kikapcsolásához érintse meg az almenüben lévő **[☾☽]** ikont. A funkció aktiválásával különféle adatokat állíthat be menstruációs ciklusával kapcsolatban és emlékeztetőket kaphat következő menstruációjára vagy termékeny időszakára.
- Az almenük segítségével beállíthatja a havi vérzés hosszát, a menstruációs ciklus hosszát és az utolsó havi vérzés dátumát.
- Ezt követően a követés indításához érintse meg a **[HASZNÁLAT KEZDETE]** ikont.



## 8.3.6 Egyéb beállítások

- További beállítások elvégzéséhez és hasznos funkciók aktiválásához érintse meg az **[EGYÉB BEÁLLÍTÁSOK]** ikont.



### 8.3.6.1 Ne zavarjanak üzemmód

- Érintse meg a **[NE ZAVARJANAK ÜZEMMÓD]** ikonját, e funkció bekapcsolásához/kikapcsolásához érintse meg az almenüben lévő **[ON/OFF]** ikont. E funkció bekapcsolásával nem kap értesítéseket fitneszkövetőjén.
- Emellett az indítás és befejezés idejét megérintve beállíthatja azt az időintervallumot, amelyben szeretné, hogy az üzemmód be legyen kapcsolva.

### 8.3.6.2 Automatikus aktivitásérzékelés

- Érintse meg az **[AUTOMATIKUS AKTIVITÁSÉRZÉKELÉS]** elemet, és aktiválja/deaktiválja a funkciót az almenüben mind a gyaloglásra, mind a futásra vonatkozóan a **[ON/OFF]** megérintésével. Amikor ez a funkció be van kapcsolva, a fitneszkövető automatikusan felismeri, ha hosszabb ideig végez egy adott tevékenységet (gyaloglás/futás) és megerősítés után rögzíti azt. További információkat az alkalmazás alján lévő szövegben talál.



### 8.3.6.3 Edzés típusa

- A fitnesskövetőn rögzítendő tevékenységek kiválasztásához érintse meg az **[EDZÉS TÍPUSA]** ikont. Különböző aktivitások közül választhat. Elrejtethi a tevékenységeket, és módosíthatja a tevékenységek sorrendjét. Alapértelmezés szerint minden tevékenység be van állítva. A fitnesskövetővel történő következő szinkronizálás után az aktivitások a beállításoknak megfelelően megjelennek a kijelzőn.
- A lista tetején lévő és **[−]** szimbólummal jelölt tevékenységek aktuálisan megjelennek a fitnesskövető kijelzőjén. A lista alján lévő és **[+]** szimbólummal jelölt tevékenységek aktuálisan nem jelennek meg.
- A **[−]** vagy **[+]** ikonok megérintésével eltávolíthat vagy hozzáadhat egy tevékenységet.
- Ezenkívül a tárolt tevékenységek sorrendjét is módosíthatja, ha a **[≡]** szimbólumot lenyomva tartja, és az adott tevékenységet a megfelelő helyre húzza.

### 8.3.6.4 Telefonkeresés

- E funkció bekapcsolásához érintse meg a **[TELEFONOM KERESÉSE]** menüpontban a **[☑]** ikont. E funkció bekapcsolásával a fitnesskövető a szétkapcsolt okostelefonját újra megtalálja (lásd a **7.13 Beállítások** fejezetet).

### 8.3.6.5 Zenevezérlés

- Érintse meg a **[ZENEVEZÉRLÉS]** elemet, és az almenüben lévő **[☑]** ikon megérintésével aktiválja/deaktiválja a funkciót. Ha ez a funkció be van kapcsolva, akkor fitnesskövetőjével különféle zenei, ill. streaming szolgáltatásokat vezérelhet. Elindíthatja vagy leállíthatja a zenét, illetve zeneszámot léptethet előre és hátra.
- A zeneszámok fitnesskövetője kijelzőjén való megtekintéséhez érintse meg a **[ZENESZÁM]** melletti **[☑]** ikont.

### 8.3.6.6 Karmozgás aktiválása

- Érintse meg a **[KÉPERNYŐ BEKAPCSOLÁSA KÉZMOZGÁSRA]** elemet, a funkció aktiválásához érintse meg a **[☑]** ikont. E funkció bekapcsolásával fitnesskövetője kijelzőjét be tudja kapcsolni a csuklója mozgásával.

### 8.3.6.7 Időjárás-értesítés

- E funkció bekapcsolásához érintse meg az **[IDŐJÁRÁS-ÉRTESÍTÉS]** menüpontban a **[☑]** ikont. E funkció bekapcsolásával megtekintheti fitnesskövetőjén az adott napi és a következő két napra vonatkozó időjárás-előrejelzéseket (lásd a **7.2.2 Időjárás** fejezetet).

### 8.3.6.8 Automatikus fényerő éjszaka

- Érintse meg az **[AUTOMATIKUS FÉNYERŐ ÉJSZAKA]** elemnél a **[☑]** ikont, és aktiválja/deaktiválja a funkciót. Ezután állítsa be az időablakot, amelyben a funkciót alkalmazni szeretné. E funkció bekapcsolásával fitnesskövetője automatikusan szabályozza a kijelző fényerőjét az aktuális környezeti fényerő alapján.

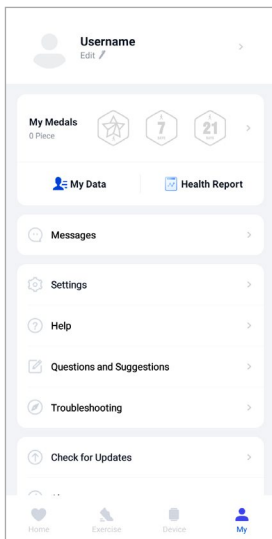
### 8.3.6.9 Nyelvi beállítások

- A fitnesskövető nyelvének beállításához érintse meg az **[ESZKÖZ NYELVE]** elemet.
- Válassza a **[RENDSZER KÖVETÉSE]** lehetőséget, ha azt szeretné, hogy a fitnesskövető nyelve megegyezzen az alkalmazás vagy az okostelefon nyelvével.
- Alternatív megoldásként 8 nyelv közül választhat, és ezeket az adott nyelv megérintésével manuálisan beállíthatja.



## 8.4 Felhasználói beállítások

- Az alsó menüsorban válassza ki az **[FELHASZNÁLÓ]** lehetőséget. Itt kezelheti felhasználó fiókját, és megadhatja személyes adatait és céljait. Ezenfelül az alkalmazáshoz további információkat kérhet le, amelyeket a következő fejezetben ismertetünk.



### Megjegyzés



- E funkció előfeltételeként rendelkeznie kell egy aktív felhasználói fiókkal.



## 8.4.1 Személyes adatok

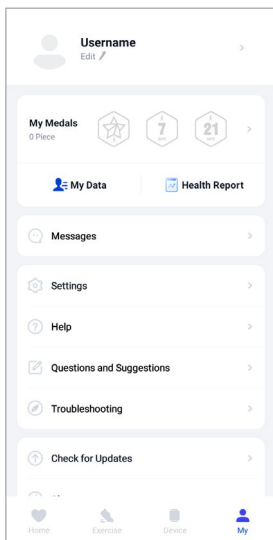
- A neve, neme, születési dátuma, magassága és súlya szerkesztéséhez érintse meg a felhasználói név alatti **[SZERKESZTÉS]** opciót. Kívánság szerint profilképet is beállíthat. Érintse meg a szerkeszteni kívánt bejegyzést.
- A megerősítéshez válassza az **[IGEN]** lehetőséget.

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



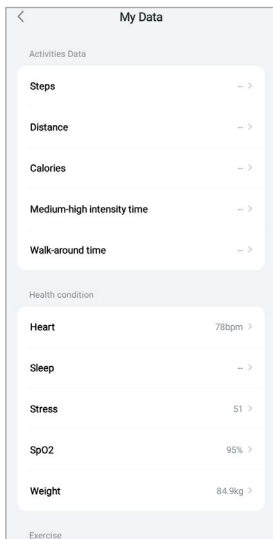
## 8.4.2 Érmeim

- Az **[ÉRMEIM]** alatt megtekintheti személyes eredményeit (érmeit). További információkhoz érintse meg a kívánt bejegyzést.



## 8.4.3 Adataim

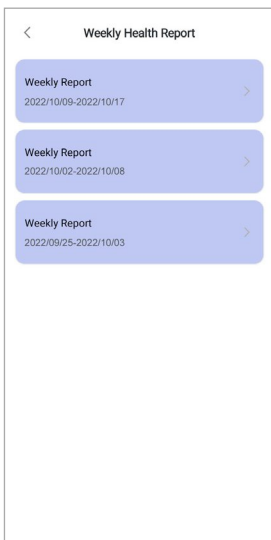
- Az **[ADATAIM]** alatt megtekintheti rögzített értékeit. További információkhoz érintse meg a kívánt bejegyzést.





### 8.4.4 Egészségi jelentés

- Az **[EGÉSZSÉGI JELENTÉS]** alatt megtekintheti az adott héten rögzített egészségügyi adatait és tevékenységeit. Részletesebb információkhoz érintse meg a megfelelő heti jelentést.



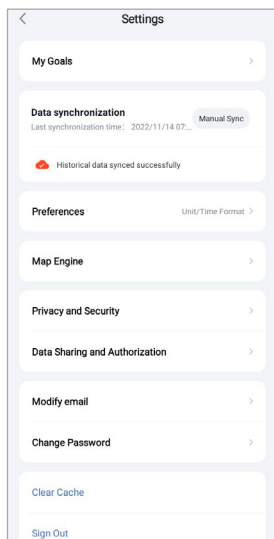
### 8.4.5 Hírek

- A **[HÍREK]** alatt áttekintést kap az alkalmazás újdonságairól, pl. új funkciókról vagy frissítésekről.



### 8.4.6 Beállítások

- A **[BEÁLLÍTÁSOK]** alatt különféle beállításokat végezhet, és információkat kérhet le. Megváltoztathatja a felhasználói fiókjához megadott e-mail címét és jelszavát. Továbbá lehetőségében áll kilépni a felhasználói fiókból vagy akár teljesen törölheti is felhasználói fiókját.
- A megtett lépésszámra és a súlyra vonatkozó személyes céljainak rögzítéséhez érintse meg a **[CÉLJAIM]** ikont.
- A fitnesskövető és az alkalmazás közötti adatok manuális szinkronizálásához érintse meg a **[KÉZI SZINKRONIZÁLÁS]** elemet.
- A távolság, a magasság, a súly és a hőmérséklet mértékegységének megadásához érintse meg az **[ALAPÉRTELMEZETT BEÁLLÍTÁSOK]** elemet. Ezenkívül megadhatja az időformátumot, valamint azt, hogy a hét melyik napja legyen az adatok feldolgozásának első napja a héten.
- A különböző mérésekhez a háttérben használt funkcióikon kiválasztásához érintse meg a **[FUNKCIÓIKON-MOZGATÓ]** elemet.
- Annak beállításához, hogy mely adatok kerüljenek szinkronizálásra az alkalmazásból a felhővel, érintse meg a **[MAGÁNSZFÉRA ÉS BIZTONSÁG]** elemet. Az összes adat törléséhez érintse meg a **[FELHŐBEN LÉVŐ SZEMÉLYES ADATOK TÖRLÉSE]** elemet.
- A rögzített adatok más alkalmazásokkal való megosztásának engedélyezéséhez érintse meg az **[ADATÁTVITEL ÉS ENGEDÉLYEZÉS]** elemet. Csak az okostelefonra telepített és ezt a funkciót támogató alkalmazások jelennek meg.
- Felhasználói fiókja e-mail címének megváltoztatásához érintse meg az **[E-MAIL CÍM MÓDOSÍTÁSA]** elemet.
- Felhasználói fiókja jelszavának megváltoztatásához érintse meg a **[JELSZÓ MÓDOSÍTÁSA]** elemet.







### 8.4.7 Segítség

- A gyakori kérdések válaszainak áttekintéséhez érintse meg a **[SEGÍTSÉG]** elemet. További információkhoz érintse meg a megfelelő kérdést.
- Ha kérdésére nem talál választ, tekintse át a Hibaelhárítás területén lévő információkat (lásd a **8.4.9 Hibaelhárítás** fejezetet), vagy küldje el kérdését a Hama terméktanácsadójának (lásd a **8.4.8 Kérdések és javaslatok** fejezetet).

### 8.4.8 Kérdések és javaslatok

- Ha kérést vagy visszajelzést szeretne küldeni a Hama terméktanácsadónak, érintse meg a **[KÉRDÉSEK ÉS JAVASLATOK]** elemet.
- A kérés részletesebb leírásához válasszon ki egy témát. Továbbá képeket is hozzáadhat kéréséhez, és feladhatja a fitnesskövető és az alkalmazás közötti kapcsolatok naplóját. Minden kérése esetében adja meg e-mail címét.
- A kérés elküldéséhez érintse meg a jobb felső sarokban lévő **[KÜLDÉS]** gombot.

### 8.4.9 Hibaelhárítás

- A gyakori kérdések válaszainak áttekintéséhez érintse meg a **[HIBAE LHÁRÍTÁS]** elemet. További információkhoz érintse meg a megfelelő kérdést.
- Ha kérdésére nem talál választ, küldje el kérdését a Hama terméktanácsadójának (lásd a **8.4.8 Kérdések és javaslatok**).

### 8.4.10 Frissítések ellenőrzése

- A "Hama FIT Move" alkalmazás újabb verziójának kereséséhez érintse meg a **[FRISSÍTÉSEK KERESÉSE]** elemet. A rendszer automatikusan átirányítja a Google Play (Android) vagy az App Store (Apple) oldalára.

#### Megjegyzés



- Az okostelefon alapértelmezett beállításainak automatikusan értesíteniük kell Önt az alkalmazás frissítéseiről.

### 8.4.11 Névjegy

- A **[NÉVJEGY]** megérintésével információkat talál az alkalmazásról, például a használt alkalmazás verzióját, az adatvédelmi nyilatkozatot és a felhasználói megállapodást.
- Ha szeretné visszavonni az adatvédelmi szabályzathoz és a felhasználói megállapodásokhoz adott hozzájárulását, érintse meg a **[HOZZÁJÁRULÁS VISSZAVONÁSA]** elemet. Ügyeljen arra, hogy az alkalmazás a hozzájárulások nélkül nem használható.



## 9. Karbantartás és ápolás

- A terméket szőszmentes, kissé nedves kendővel tisztítsa, és ne használjon agresszív tisztítószeret.
- Ügyeljen arra, hogy ne juthasson víz a termékbe.

## 10. Szavatosság kizárása

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

## 11. Műszaki adatok

Bluetooth verzió	5.1
Kijelző típusa	LCD Full-Touch
Kijelző mérete	1,05"
Méretek	244 × 20 × 12 mm
Súly	25 g
Karszalag hossza	11 cm / 9,7 cm
A karkötő szélessége	18 mm
A karkötő szélessége a zárnál	22 mm
Karpánt anyaga	Hőre lágyuló poliuretán (TPU)
Ház anyaga	Polycarbonat (PC)
Védelmi osztály	IP68
Akkumulátortípus	Lítium polimer
Akkukapacitás	210 mAh/3,9 V
Töltési idő	kb. 1,5 óra
Az akkumulátor működési ideje	144 óra



## 12. Leselejtezési előírások

Környezetvédelmi tudnivalók:



A 2012/19/EU és 2006/66/EK irányelvek nemzeti jogba való átültetésétől kezdve a következők érvényesek: Az elektromos és elektronikus készülékeket és akkumulátorokat nem szabad a háztartási hulladékkal együtt kidobni. Az elhasznált és működésképtelen elektromos és elektronikus készülékek, ill. elemek/akkumulátorok gyűjtésére törvényi előírás kötelez mindenkit, ezért azokat el kell szállítani egy kijelölt gyűjtőhelyre, vagy vissza kell vinni a vásárlás helyére. A részleteket az adott nemzeti jog szabályozza. A terméken, annak csomagolásán vagy használati útmutatójában feltüntetett szimbólum egyértelműen jelzi ezt a kötelezettséget. A régi készülékek, elhasználódott elemek/akkumulátorok begyűjtése, visszaváltása vagy bármilyen formájú újrahasznosítása fontos hozzájárulás környezetünk védelméhez.

## 13. Megfelelőségi nyilatkozat

**CE** A Hama GmbH & Co KG kijelenti, hogy ez a jelen eszköz megfelel a 2014/53/EU irányelv alapvető követelményeinek és egyéb vonatkozó előírásainak. A vonatkozó irányelv szerinti megfelelési nyilatkozatot a

[www.hama.com](http://www.hama.com) oldalon található.

Frekvenciasáv(ok)	2402–2480 MHz
Maximális sugárzott jelerősség	4 dBm


# ***hama***

**Hama GmbH & Co KG**

86652 Monheim / Németország

## **Service & Support**

 [www.hama.com](http://www.hama.com)

 +49 9091 502-0

**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.