

TRACKER FITNESS

Fit Track 3910



PL Instrukcja obsługi





1. Objąsnienie symboli i instrukcji ostrzegawczych	5
2. Zawartość zestawu	5
3. Zasady bezpieczeñstwa	6
4. Elementy obslu¿owe	8
5. Pierwsze kroki	9
5.1 Ładowanie	9
5.2 Zakładanie i włączanie	9
5.3 Wylączanie	9
6. Konfiguracja trackera fitness	10
6.1 Pobieranie aplikacji "Hama FIT Move"	10
6.2 Parowanie trackera fitness i smartfona	11
7. Obslu¿a trackera fitness	13
7.1 Ekran główny	15
7.2 Skrócone menu	15
7.2.1 Dane dotyczące stanu zdrowia	15
7.2.2 Pogoda	15
7.2.3 Szybkie ustawienia	15
7.2.3.1 Jasność wyświetlacza	15
7.2.3.2 Aktywacja wyświetlacza	15
7.2.3.3 Tryb "Nie przeszkadzać"	15
7.3 Przegląd dnia	16
7.4 Aktywność	16
7.4.1 Bieg na świeżym powietrzu (GPS)	16
7.4.2 Bieg	17
7.4.3 Chodzenie na świeżym powietrzu (GPS)	17
7.4.4 Chodzenie	17
7.4.5 Wędrowanie (GPS)	18
7.4.6 Jazda na rowerze na świeżym powietrzu (GPS)	18
7.4.7 Yoga	18
7.4.8 Spinning	19
7.4.9 Fitness	19
7.4.10 Pływanie w basenie	19
7.4.11 Pływanie na świeżym powietrzu	19
7.4.12 Ergometr wiosłarski	20
7.4.13 Orbitrek	20
7.4.14 Piłka nożna	20
7.5 Częstość akcji serca	21
7.6 Stres	21
7.7 Tlen we krwi	21
7.8 Sen	21
7.9 Relaks	21
7.10 Timer	21
7.11 Muzyka	21
7.12 Latarka	21
7.13 Ustawienia	22



7.14 Powiadomienia	22
8. Używanie aplikacji "Hama FIT Move"	23
8.1 Podgląd "Hama FIT Move"	23
8.1.1 Dane dotyczące stanu zdrowia	24
8.1.2 Liczba kroków	25
8.1.3 Trening	26
8.1.4 Analiza snu	27
8.1.5 Pomiar częstości akcji serca	28
8.1.6 Pomiar stresu	29
8.1.7 Tlen we krwi	30
8.1.8 Zapis wagi	31
8.1.9 Cykl menstruacyjny	32
8.2 Tryb aktywności	33
8.2.1 Rozpoczynanie aktywności (z GPS)	34
8.2.2 Rozpoczynanie aktywności (bez GPS)	36
8.3 Ustawienia urządzeń	38
8.3.1 Ekran główny	39
8.3.2 Powiadomienia	39
8.3.3 Połączenia przychodzące	39
8.3.4 Budzik	40
8.3.5 Monitorowanie stanu zdrowia	40
8.3.5.1 Ciągły pomiar częstości akcji serca	40
8.3.5.2 Ciągły pomiar stresu	41
8.3.5.3 Przypomnienie o piciu wody	41
8.3.5.4 Chodzenie/przypomnienie o spacerze	41
8.3.5.5 Śledzenie cyklu miesięczkowego	41
8.3.6 Inne ustawienia	42
8.3.6.1 Tryb "Nie przeszkadzać"	42
8.3.6.2 Automatyczne wykrywanie aktywności	42
8.3.6.3 Rodzaj treningu	43
8.3.6.4 Wyszukiwanie telefonu	43
8.3.6.5 Kontrola muzyki	43
8.3.6.6 Aktywacja ruchem ręki	43
8.3.6.7 Powiadomienie o pogodzie	43
8.3.6.8 Automatyczne ustawianie jasności w nocy	43
8.3.6.9 Ustawienia językowe	43
8.4 Ustawienia użytkownika	44
8.4.1 Dane osobowe	45
8.4.2 Moje medale	46
8.4.3 Moje dane	46
8.4.4 Raport na temat stanu zdrowia	47
8.4.5 Wiadomości	47
8.4.6 Ustawienia	48
8.4.7 Pomoc	49
8.4.8 Pytania i sugestie	49
8.4.9 Usuwanie problemów	49
8.4.10 Sprawdzanie nowych aktualizacji	49
8.4.11 O aplikacji	49



9. Czyszczenie i konserwacja50
10. Wyłączenie odpowiedzialności z tytułu gwarancji50
11. Dane techniczne50
12. Instrukcje dotyczące utylizacji51
13. Deklaracja zgodności51

Dziękujemy za zakup produktu firmy Hama!

Prosimy o poświęcenie czasu na przeczytanie niniejszej instrukcji i podanych informacji. Instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby móc z niej korzystać w przyszłości.

Nowy tracker fitness jest idealnym towarzyszem zdrowego stylu życia i motywuje do całodniowej aktywności. Oprócz wskazywania godziny i daty gromadzi on dane dotyczące liczby wykonanych kroków, tętna i spalonych kalorii. Bezprzewodowe połączenie przez *Bluetooth*[®] ze smartfonem umożliwia dokumentowanie danych w odpowiedniej aplikacji "Hama FIT Move", aby móc na bieżąco śledzić swoje sukcesy. Tutaj można sprawdzić, kiedy osiągnięty został osobisty cel ćwiczenia fitness!

1. Objasnienie symboli i instrukcji ostrzegawczych

Ostrzeżenie



Niniejszy symbol stosuje się do wskazania zaleceń dotyczących bezpieczeństwa lub w celu zwrócenia uwagi na konkretne zagrożenia i niebezpieczeństwa.

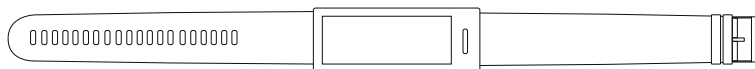
Uwaga



Niniejszy symbol wskazuje na dodatkowe informacje i istotne uwagi.

2. Zawartość zestawu

- Tracker fitness "Fit Track 3910"
- Instrukcja obsługi





3. Zasady bezpieczeństwa

- Produkt jest przeznaczony do prywatnego, niekomercyjnego użytku.
- Produktu należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Chronić produkt przed zanieczyszczeniami, wilgocią i przegrzaniem. Korzystać z produktu wyłącznie w suchych pomieszczeniach.
- Nie używać produktu w bezpośrednim sąsiedztwie grzejnika, innych źródeł ciepła lub w bezpośrednim świetle słonecznym.
- Nie używać produktu poza granicami jego wydajności określonymi w danych technicznych.
- Nie używać produktu w miejscach, gdzie niedozwolone jest stosowanie urządzeń elektronicznych.
- Akumulator jest zamontowany na stałe i nie można go usunąć.
- Nie otwierać produktu i nie kontynuować jego obsługi, jeżeli jest uszkodzony.
- Nie próbować samodzielnie dokonywać konserwacji lub naprawiać urządzenia. Wszelkie prace konserwacyjne należy powierzyć odpowiedniemu personelowi specjalistycznemu.
- Nie upuszczać produktu i nie narażać go na silne wstrząsy.
- Nie wolno w żaden sposób modyfikować produktu. Spowoduje to utratę gwarancji.
- Opakowanie należy niezwłocznie usunąć zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi utylizacji.
- Nie wolno wrzucać akumulatora ani produktu do ognia.
- Nie modyfikować/deformować/podgrzewać/rozmontowywać akumulatorów/baterii.
- Nie pozwólc, aby produkt rozpraszał uwagę podczas jazdy samochodem lub na sprzęcie sportowym i zwracać uwagę na sytuację na drodze i otoczenie.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.
- Należy zawsze zwracać uwagę na reakcje organizmu podczas ćwiczeń i w nagłych przypadkach kontaktować się z lekarzem.
- Konsultacja z lekarzem jest wymagana również w przypadku chęci używania produktu pomimo istniejących chorób.
- Jest to produkt konsumencki, a nie urządzenie medyczne. Nie jest więc przeznaczony do diagnozowania, terapii, leczenia chorób ani zapobiegania chorobom.
- Długotrwały kontakt ze skórą może prowadzić do podrażnień skóry i alergii. Jeśli objawy nie ustąpią, skontaktować się z lekarzem.
- Produkt nie jest zabawką. Zawiera małe elementy, które mogą zostać połknięte i spowodować zadławienie.
- Z produktu należy korzystać wyłącznie w umiarkowanych warunkach klimatycznych.



Niebezpieczeństwo porażenia prądem



- Nie otwierać produktu i nie kontynuować jego obsługi, jeżeli jest uszkodzony.
- Nie próbować samodzielnie dokonywać konserwacji lub naprawiać urządzenia. Wszelkie prace konserwacyjne należy powierzyć odpowiedniemu personelowi specjalistycznemu.

Ostrzeżenie – rozruszniki serca



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

Wskazówka – ruch lotniczy



- Produkt jest nadajnikiem radiowym pracującym w trybie ciągłym. Należy pamiętać, że noszenie i używanie nadajników radiowych w niektórych fazach lotu (np. startowanie/ładowanie) jest niedozwolone ze względów bezpieczeństwa.
- Należy spytać linię lotniczą przed lotem, czy można mieć przy sobie fitness tracker. W razie wątpliwości zostawić produkt w domu.

Ostrzeżenie – akumulator

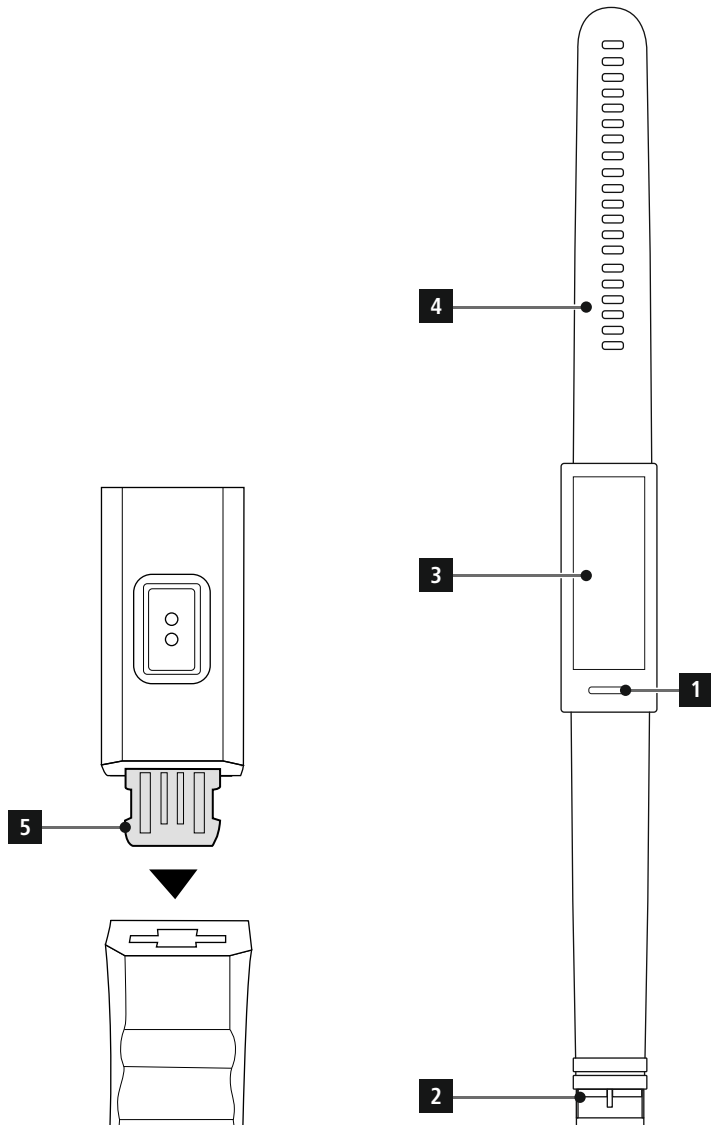


- Używać do ładowania tylko odpowiednich ładowarek lub portów USB.
- Z zasady nie należy używać uszkodzonych ładowarek ani portów USB i nie wolno próbować ich naprawiać.
- Chronić produkt przed przeładowaniem lub głębokim rozładowaniem.
- Unikać przechowywania, ładowania i użytkowania w ekstremalnych temperaturach i przy bardzo niskim ciśnieniu powietrza (np. na dużych wysokościach).
- Ładować regularnie (przynajmniej raz na kwartał) podczas dłuższego przechowywania.



4. Elementy obsługi

1. Przycisk obsługowy
2. Zamknięcie
3. W pełni dotykowy wyświetlacz
4. Zdejmowany pasek na rękę
5. Styk do ładowania





5. Pierwsze kroki

5.1 Ładowanie

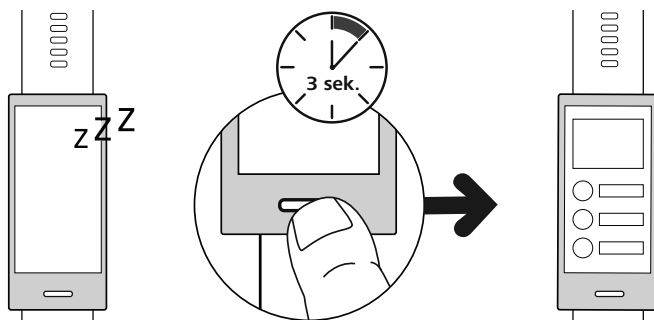
- Przed pierwszym użyciem trackera fitness należy go naładować do maksymalnego poziomu.
- Zdejmij dolną część opaski [4] z trackera fitness. Podłącz styk do ładowania [5] trackera fitness do wolnego złącza USB komputera lub ładowarki USB.

Uwaga

- Czas do pełnego naładowania akumulatora wynosi ok. 90 minut. Jeśli na wyświetlaczu zostanie pokazana informacja o pełnym naładowaniu akumulatora, proces ładowania jest zakończony i można odłączyć trackera fitness od kabla ładującego.
- Jeśli poziom naładowania akumulatora spadnie do 10%, należy naładować trackera fitness, aby uniknąć ograniczeń funkcji. Jeśli poziom naładowania akumulatora spadnie poniżej 20%, nie można już rozpoczynać żadnej aktywności, a gdy poziom naładowania baterii spadnie poniżej 10%, funkcja automatycznego pomiaru tętna zostanie wyłączona.

5.2 Zakładanie i włączanie

- Przed pierwszym założeniem i włączaniem należy naładować trackera fitness (patrz rozdział 5.1 Ładowanie).
- Po pomyślnym naładowaniu załóż trackera fitness na nadgarstek i zamknij bransoletkę [4] za pomocą zapięcia [2].
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk obsługowy [1] przez 3 sek., aby uruchomić trackera fitness.



Uwaga

- Aby optymalnie wykorzystać funkcje pomiarowe, tracker fitness powinien ściśle przylegać do górnej części przedramienia i być wygodny w noszeniu. Odległość między trackerem fitness a kością nadgarstka powinna wynosić mniej więcej tyle co szerokość palca.
- Aby zapewnić optymalne rejestrowanie aktywności, osoby praworęczne powinny nosić trackera fitness na lewym nadgarstku, a osoby leworęczne na prawym nadgarstku.

5.3 Wyłączenie

- W celu wyłączenia trackera fitness przejdź do punktu menu [USTAWIENIA 



6. Konfiguracja trackera fitness

Aby otrzymać dostęp do pełnego zakresu funkcji trackera fitness należy zainstalować aplikację "Hama FIT Move". Poniższe rozdziały zawierają informacje na temat pobierania i ustawień aplikacji.

6.1 Pobieranie aplikacji "Hama FIT Move"

Uwaga

Obsługiwane są następujące systemy operacyjne:

- iOS 9.0 lub nowszy
- Android 6.0 lub nowszy



Po pierwszym włączeniu tracker fitness poprosi o pobranie na smartfon związanej z nim aplikacji "Hama FIT Move". Na wyświetlaczu trackera fitness zostanie wyświetlony odpowiedni kod QR.

- Zeskanuj kod QR przy pomocy smartfona lub pobierz aplikację z Play Store (Android) lub App Store (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>

- Postępuj zgodnie z instrukcjami na smartfonie, aby zainstalować aplikację.



6.2 Parowanie trackera fitness i smartfona

Uwaga

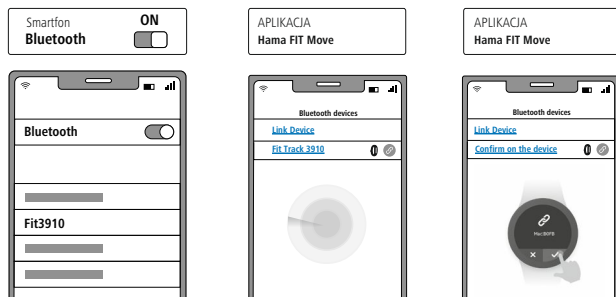



- Aby tracker fitness wyświetlał połączenia przychodzące, SMS-y, wiadomości WhatsApp i inne powiadomienia, w ustawieniach smartfona włącz tryb push dla powiadomień.
- Podczas konfiguracji aplikacji pojawiają się pytania o zezwolenie na dostęp do funkcji urządzenia końcowego. Aby uzyskać pełną funkcjonalność trackera fitness należy zezwolić na dostęp aplikacji.

- Uruchom aplikację na swoim smartfonie i zaakceptuj umowę o ochronie danych. Odpowiedz na pojawiające się pytania.

Utwórz konto użytkownika, aby uzyskać optymalne doświadczenia z użytkowania. Zakładając konto użytkownika, można uzyskać dostęp do swoich danych osobowych w razie zmiany smartfona. Dane osobowe są więc zawsze dostępne. Jednak założenie konta użytkownika nie jest warunkiem korzystania z aplikacji.

- Wybierz **[ZALOGUJ]** i **[ZAREJESTRUJ SIĘ TERAZ]** na dole ekranu, aby założyć konto użytkownika. Wprowadź adres e-mail i hasło oraz wybierz **[ZALOGUJ]**.
- Następnie można wprowadzić nazwę użytkownika i swoje dane osobowe, a także przypisać zdjęcie profilowe. Wybierz **[NASTĘPNY KROK]**, aby kontynuować konfigurację.
- Następnie rozpocznie się wyszukiwanie trackera fitness "Fit Track 3910".
- Postępuj zgodnie z instrukcjami aplikacji na smartfonie, aby połączyć trackera fitness. Twój tracker fitness utworzy połączenie Bluetooth z Twoim smartfonem.



- Wybierz "Fit3910" i naciśnij na dole **[POŁĄCZ URZĄDZENIE]**, aby połączyć trackera fitness z aplikacją.
- Wybierz ikonę  na wyświetlaczu trackera fitness, aby potwierdzić parowanie i zakończyć ustawienie w aplikacji.
- W przypadku przekroczenia czasu, powtórz proces.



- Następnie wprowadź własne ustawienia. Można je później zmienić w aplikacji (patrz rozdział **8.4 Ustawienia użytkownika**).
- Tracker fitness jest teraz połączony z aplikacją i rozpoczyna się synchronizacja.

Uwaga



- Przed pierwszym użyciem trackera fitness należy go zsynchronizować z aplikacją. Jeśli zarejestrowana zostanie aktywność, zanim tracker fitness zostanie zsynchronizowany z aplikacją po raz pierwszy, aktywność ta nie zostanie przeniesiona do aplikacji.
- Aby ręcznie rozpocząć synchronizację trackera fitness z aplikacją, pociągnij ekran w dół na stronie głównej aplikacji.
- Ze względu na ograniczoną przestrzeń dyskową trackera fitness należy synchronizować go z aplikacją przynajmniej raz w tygodniu, aby uniknąć utraty danych.

Uwaga



- Po pierwszej synchronizacji z aplikacją trackera fitness automatycznie przejmuje ze smartfona godzinę, datę i język.
- Nie można ustawić godziny i daty ręcznie.
- Język wyświetlania trackera fitness jest zgodny z wyborem dokonany w aplikacji. Dopóki ustawienie nie zostanie zakończone, językiem wyświetlania pozostanie angielski. Wybierz pożądany język wyświetlania w aplikacji (patrz rozdział **8.3.6.9 Ustawienia językowe**).
- Aplikacja powiadomi o dostępności aktualizacji oprogramowania trackera fitness. Należy przeprowadzić aktualizację w aplikacji, aby zapewnić prawidłowe funkcjonowanie trackera fitness.



7. Obsługa trackera fitness

Poniższe rozdziały zawierają informacje dotyczące obsługi i struktury menu trackera fitness.

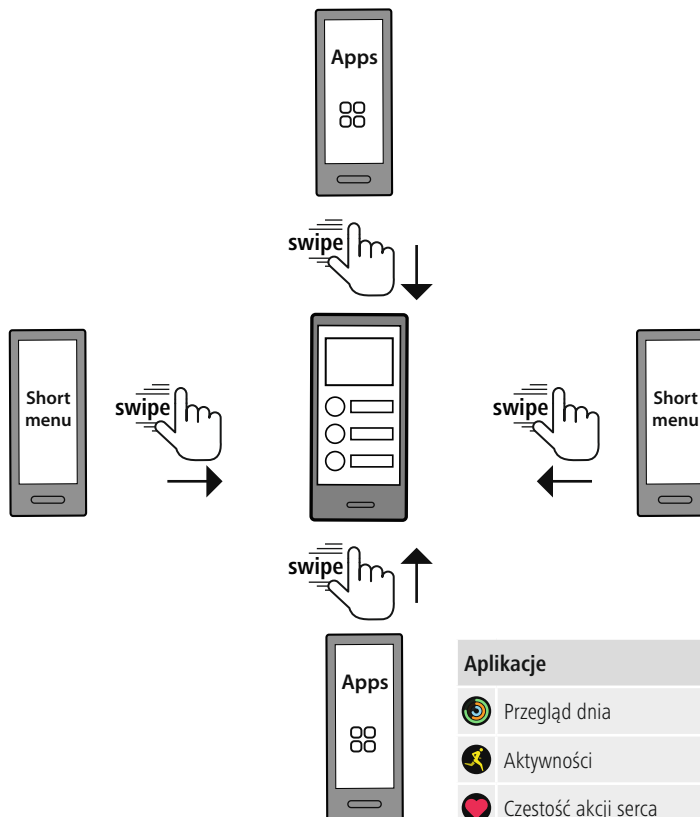
- Naciśnij przycisk obsługowy **[1]**, aby aktywować wyświetlacz trackera fitness. Następnie przesuwając palcem po wyświetlaczu można zmieniać różne widoki i punkty menu w przedstawionej poniżej kolejności.
- Do podmenu można przejść, wybierając odpowiednią ikonę.
- Naciskając przycisk obsługowy **[1]**, można zamknąć menu i przejść do poprzedniego menu lub do ekranu głównego.

Uwaga



- Poniższa grafika jest podglądem struktury menu trackera fitness ze wszystkimi punktami menu.

Skrócone menu		
	Przegląd dnia	7.3
	Ustawienia	7.13
	Pogoda	7.2.2

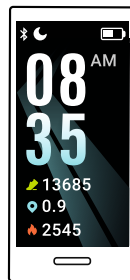


Aplikacje		
	Przegląd dnia	7.3
	Aktywności	
	Częstość akcji serca	7.5
	Stres	7.6
	Tlen we krwi	7.7
	Sen	7.8
	Relaks	7.9
	Timer	7.10
	Muzyka	7.11
	Latarka	7.12
	Ustawienia	7.13
	Wiadomości	7.13



7.1 Ekran główny

- Naciskając i przytrzymując wyświetlacz po aktywacji ekranu głównego można uzyskać podgląd różnych ekranów głównych (cyferblatów). Tutaj można wybierać pomiędzy różnymi ekranami głównymi. Wybór należy potwierdzić naciskając odpowiedni ekran główny. W razie potrzeby można zainstalować kolejne ekrany główne (patrz rozdział **8.3.1 Ekran główny**).



7.2 Skrócone menu

- Przesuwając palcem po głównym ekranie w lewo lub w prawo, można zobaczyć poszczególne wyświetlenia skróconego menu. Wyświetlone zostaną dane dotyczące stanu zdrowia, pogoda i szybkie ustawienia.

7.2.1 Dane dotyczące stanu zdrowia

- Jeśli dwukrotnie przesuniesz palcem w lewo, rozpoczynając od ekranu głównego, zobaczysz zapisane dzienne dane dotyczące stanu zdrowia. Do danych dotyczących stanu zdrowia należą wykonane kroki, spalone kalorie, pokonana odległość (kroki i aktywności) i wykres kołowy wyznaczonych celów (osiągniętych/planowanych).

7.2.2 Pogoda

- Jeśli dwukrotnie przesuniesz palcem w lewo lub w prawo, rozpoczynając od ekranu głównego, można zobaczyć prognozę pogody na dany dzień z aktualną temperaturą oraz najwyższymi i najniższymi wartościami.
- Dane pogodowe są przesyłane i aktualizowane poprzez synchronizację trackera fitness z aplikacją. U dołu ekranu prognozy pogody można zobaczyć ostatnią aktualizację.
- Prognozę pogody należy wcześniej włączyć w aplikacji (patrz rozdział **8.3.6.7 Powiadomienie o pogodzie**).

7.2.3 Szybkie ustawienia

- Przesuwając palcem w prawo na ekranie głównym, można zobaczyć trzy szybkie ustawienia opisane poniżej.

7.2.3.1 Jasność wyświetlacza

- Wybierz ikonę [🔆], aby ustawić jasność wyświetlacza. Można wybierać spośród trzech poziomów [🔆🔆🔆].

7.2.3.2 Aktywacja wyświetlacza


- Wybierz ikonę [👋], aby włączyć wyświetlacz poprzez ruch ramienia. Gdy funkcja jest włączona, wyświetlacz można włączyć, obracając nadgarstkiem.

7.2.3.3 Tryb "Nie przeszkadzać"


- Wybierz ikonę [🔕], aby włączyć/wyłączyć tryb "Nie przeszkadzać". Jeśli tryb "Nie przeszkadzać" jest aktywny, do trackera fitness nie są przesyłane żadne powiadomienia.



7.3 Przegląd dnia

- Przesuwając palcem w dół lub w górę z ekranu głównego, wybierz ikonę **[PRZEGLĄD DNIA]** . Zostaną wyświetlone dane zapisanych aktywności dziennych. Do aktywności dziennych należą wykonane kroki, pokonana odległość (kroki i aktywności), spalone kalorie i liczba wszystkich przeprowadzonych aktywności.

7.4 Aktywność

- Przesuwając palcem w dół lub w górę z ekranu głównego, wybierz ikonę **[AKTYWNOŚCI]** . Zostaną wyświetlone różne tryby aktywności, które są obecnie domyślnie zapisane w zegarku. Można wybierać spośród różnych trybów aktywności i zapisywać na zegarku maksymalnie 8 różnych trybów aktywności (patrz rozdział **8.3.6.3 Rodzaj treningu**). Naciśnięcie danej aktywności prowadzi do jej uruchomienia. Poszczególne tryby aktywności są dokładniej wyjaśnione poniżej.
- Aktywność można przerwać lub wznowić, naciskając i przytrzymując przycisk obsługowy **[1]**.
- Po zakończeniu aktywności pojawia się przegląd zarejestrowanych danych.

Uwaga

- W przypadku wielu aktywności, podczas treningu można słuchać muzyki. W tym celu w aplikacji należy włączyć sterowanie muzyką (patrz rozdział **8.3.6.5 Kontrola muzyki**).



7.4.1 Bieg na świeżym powietrzu (GPS)

- Do tej aktywności wykorzystywany jest zintegrowany GPS. Po rozpoczęciu aktywności wyszukiwany jest sygnał GPS. Gdy sygnał GPS jest dostępny, można rozpocząć aktywność.
- Alternatywnie można rozpocząć aktywność bez sygnału GPS, wybierając strzałkę w prawym dolnym rogu. Odległość i trasa są rejestrowane tylko wtedy, gdy dostępny jest sygnał GPS.
- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
 - odległość,
 - czas trwania,
 - tętno,
 - strefa tętna,
 - spalone kalorie,
 - kroki,
 - kroki na minutę,
 - tempo (km/h, min/km i średnie tempo),
 - trasa.
- Podczas aktywności można przeglądać poszczególne dane, przesuwając palcem w lewo lub w prawo na ekranie. Podczas tej czynności można dodatkowo sterować muzyką na smartfonie, przesuwając palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności.



7.4.2 Bieg

- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
 - odległość,
 - czas trwania,
 - tętno,
 - spalone kalorie,
 - kroki,
 - tempo (km/h i min/km),
- Podczas aktywności można przeglądać poszczególne dane, przesuwając palcem w lewo lub w prawo na ekranie. Podczas tej czynności można dodatkowo sterować muzyką na smartfonie, przesuwając palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności.

7.4.3 Chodzenie na świeżym powietrzu (GPS)

- Do tej aktywności wykorzystywany jest zintegrowany GPS. Po rozpoczęciu aktywności wyszukiwany jest sygnał GPS. Gdy sygnał GPS jest dostępny, można rozpocząć aktywność, wybierając strzałkę w prawym dolnym rogu.
- Alternatywnie można rozpocząć aktywność bez sygnału GPS, wybierając strzałkę w prawym dolnym rogu. Odległość i trasa są rejestrowane tylko wtedy, gdy dostępny jest sygnał GPS.
- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
 - odległość,
 - czas trwania,
 - tętno,
 - spalone kalorie,
 - kroki,
 - tempo (km/h i min/km),
 - trasa.
- Podczas aktywności można przeglądać poszczególne dane, przesuwając palcem w lewo lub w prawo na ekranie. Podczas tej czynności można dodatkowo sterować muzyką na smartfonie, przesuwając palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności.

7.4.4 Chodzenie

- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
 - odległość,
 - czas trwania,
 - tętno,
 - spalone kalorie,
 - kroki,
 - tempo (km/h i min/km),
- Podczas aktywności można przeglądać poszczególne dane, przesuwając palcem w lewo lub w prawo na ekranie. Podczas tej czynności można dodatkowo sterować muzyką na smartfonie, przesuwając palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności.



7.4.5 Wędrowanie (GPS)

- Do tej aktywności wykorzystywany jest zintegrowany GPS. Po rozpoczęciu aktywności wyszukiwany jest sygnał GPS. Gdy sygnał GPS jest dostępny, można rozpocząć aktywność, wybierając strzałkę w prawym dolnym rogu.
- Alternatywnie można rozpocząć aktywność bez sygnału GPS, wybierając strzałkę w prawym dolnym rogu. Odległość i trasa są rejestrowane tylko wtedy, gdy dostępny jest sygnał GPS.
- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
 - odległość,
 - czas trwania,
 - tętno,
 - spalone kalorie,
 - kroki,
 - tempo (km/h i min/km),
 - trasa.
- Podczas aktywności można przeglądać poszczególne dane, przesuwać palcem w lewo lub w prawo na ekranie. Podczas tej czynności można dodatkowo sterować muzyką na smartfonie, przesuwać palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności.

7.4.6 Jazda na rowerze na świeżym powietrzu (GPS)

- Do tej aktywności wykorzystywany jest zintegrowany GPS. Po rozpoczęciu aktywności wyszukiwany jest sygnał GPS. Gdy sygnał GPS jest dostępny, można rozpocząć aktywność, wybierając strzałkę w prawym dolnym rogu.
- Alternatywnie można rozpocząć aktywność bez sygnału GPS, wybierając strzałkę w prawym dolnym rogu. Odległość i trasa są rejestrowane tylko wtedy, gdy dostępny jest sygnał GPS.
- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
 - czas trwania,
 - tętno,
 - spalone kalorie,
- Podczas aktywności można przeglądać poszczególne dane, przesuwać palcem w lewo lub w prawo na ekranie. Podczas tej czynności można dodatkowo sterować muzyką na smartfonie, przesuwać palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności.

7.4.7 Yoga

- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
 - czas trwania,
 - tętno,
 - spalone kalorie,
- Podczas tej czynności można dodatkowo sterować muzyką na smartfonie, przesuwać palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności.



7.4.8 Spinning

- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
 - czas trwania,
 - tętno,
 - spalone kalorie,
- Podczas aktywności można przeglądać poszczególne dane, przesuwać palcem w lewo lub w prawo na ekranie. Podczas tej czynności można dodatkowo sterować muzyką na smartfonie, przesuwać palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności.

7.4.9 Fitness

- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
 - czas trwania,
 - tętno,
 - spalone kalorie,
- Podczas tej czynności można dodatkowo sterować muzyką na smartfonie, przesuwać palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności.

7.4.10 Pływanie w basenie

- Po rozpoczęciu tej aktywności pojawia się pytanie o długość basenu. Można tutaj ustawić długość od 25 m do 50 m. Następnie można rozpocząć aktywność, wybierając strzałkę w prawym dolnym rogu.
- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
 - odległość,
 - spalone kalorie,
 - czas trwania,
 - liczba ruchów rękami na długość basenu,
 - wartość SWOLF.
- Wartość SWOLF jest jednostką pomiaru efektywności pływania. Wartość SWOLF składa się z sumy wymaganego czasu na pokonanie jednej długości basenu i liczby ruchów rękami na jedną długość basenu. Im mniejsza jest wartość SWOLF, tym wyższa efektywność pływania.
- Przykład: Jeśli na pokonanie basenu o długości 25 metrów potrzebny jest czas 30 sekund i wykonywanych jest 30 ruchów rękami, wartość SWOLF wynosi 60.

7.4.11 Pływanie na świeżym powietrzu

- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
 - czas trwania,
 - spalone kalorie,
 - liczba ruchów rękami.



7.4.12 Ergometr wioślarski

- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
 - czas trwania,
 - tętno,
 - spalone kalorie,
- Podczas tej czynności można dodatkowo sterować muzyką na smartfonie, przesuwając palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności.

7.4.13 Orbitrek


- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
 - czas trwania,
 - tętno,
 - spalone kalorie,
- Podczas tej czynności można dodatkowo sterować muzyką na smartfonie, przesuwając palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności.

7.4.14 Piłka nożna


- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
 - czas trwania,
 - tętno,
 - spalone kalorie,
 - kroki,
 - odległość,
- Podczas aktywności można przeglądać poszczególne dane, przesuwając palcem w lewo lub w prawo na ekranie. Podczas tej czynności można dodatkowo sterować muzyką na smartfonie, przesuwając palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności.




7.5 Częstość akcji serca

- Przesuwając palcem w dół lub w górę z ekranu głównego, wybierz ikonę **[CZĘSTOŚĆ AKCJI SERCA]** . Rozpocznie się pomiar tętna. Po zakończeniu pomiaru zostanie wyświetlone aktualne tętno (bpm).


7.6 Stres

- Przesuwając palcem w dół lub w górę z ekranu głównego, wybierz ikonę **[STRES]** . Rozpocznie się pomiar poziomu stresu. Po zakończeniu pomiaru zostanie wyświetlony aktualny poziom stresu. Poziom stresu mierzony jest w skali od 0 (brak stresu) do 99 (ekstremalny stres).



7.7 Tlen we krwi

- Przesuwając palcem w dół lub w górę z ekranu głównego, wybierz ikonę **[TLEN WE KRWI]** . Rozpocznie się pomiar tlenu we krwi. Po zakończeniu pomiaru zostanie wyświetlona aktualna wartość tlenu we krwi.


7.8 Sen

- Przesuwając palcem w dół lub w górę z ekranu głównego, wybierz ikonę **[SEN]** , aby dotrzeć do pomiaru snu. Rejestrowane są następujące dane: Czas trwania głębokich faz snu, czas trwania płytkich faz snu, czas czuwania, czas zaśnięcia, czas wstawania. Tracker fitness automatycznie rozpoznaje stan snu i wówczas rozpoczyna pomiar.


7.9 Relaks

- Przesuwając palcem w dół lub w górę z ekranu głównego, wybierz ikonę **[ĆWICZENIA ODDECHOWE]** . Tutaj można przeprowadzić program relaksacyjny ze sterowanym oddychaniem.
- Wybierz czas trwania ćwiczeń oddechowych.
- Wybierz ikonę **[▶]** , aby rozpocząć ćwiczenia oddechowe. Następnie postępuj zgodnie z instrukcjami na wyświetlaczu.
- Aby zakończyć ćwiczenia oddechowe wcześniej, należy nacisnąć przycisk obsługowy **[1]**.


7.10 Timer

- Przesuwając palcem w dół lub w górę z ekranu głównego, wybierz ikonę **[TIMER]** . Masz możliwość włączenia stopera lub wyboru różnych timerów (1–100 min.).

7.11 Muzyka

- Przesuwając palcem w dół lub w górę z ekranu głównego, wybierz ikonę **[MUZYKA]** . Zostanie wyświetlony widok sterowania różnymi usługami muzycznymi lub strumieniowymi. Można nimi sterować bezpośrednio z zegarka. Można włączać i zatrzymywać muzykę oraz przelączyć utwory do przodu i do tyłu.
- Sterowanie muzyką należy wcześniej włączyć w aplikacji (patrz rozdział **8.3.6.5 Kontrola muzyki**).

7.12 Latarka

- Przesuwając palcem w dół lub w górę z ekranu głównego, wybierz ikonę **[LATARKA]** . Zostanie wyświetlona latarka.
- Wybierz wyświetlacz, aby włączyć latarkę. Wyświetlacz trackera fitness wyświetla biały obraz.
- Jeśli chcesz wyłączyć latarkę, naciśnij przycisk obsługowy **[1]**.



7.13 Ustawienia

Przesuwając palcem w dół lub w górę z ekranu głównego, wybierz ikonę **[USTAWIENIA ⚙️]**. Zostanie wyświetlone podmenu, w którym można wprowadzić następujące ustawienia oraz wyłączyć lub zresetować trackera fitness.

- Wybierając ikonę **[WYSZUKIWANIE TELEFONU 📞]**, można włączyć wyszukiwanie telefonu, aby znaleźć odłożonego smartfona. Smartfon zaczyna wtedy wibrować lub włącza się głośny sygnał dźwiękowy.
- Wybierając **[RESTART 🔄]** i potwierdzając pojawiające się następnie pytanie, można ponownie włączyć trackera fitness.
- Wybierając **[WYŁĄCZANIE 🔌]** i potwierdzając pojawiające się następnie pytanie, można wyłączyć tracker fitness.
- Wybierając **[USUWANIE DANYCH UŻYTKOWNIKA 🗑️]** i potwierdzając pojawiające się następnie pytanie, można przywrócić ustawienia fabryczne trackera fitness. Nastąpi wtedy usunięcie wszystkich zarejestrowanych danych użytkownika.
- Wybierając **[INFORMACJE ⓘ]**, można zobaczyć aktualną wersję oprogramowania, adres MAC i nazwę modelu trackera fitness. Tracker fitness można jednoznacznie zidentyfikować na podstawie adresu MAC, gdy tworzy połączenie ze smartfonem przez Bluetooth.

7.14 Powiadomienia

- Przesuwając palcem w dół lub w górę z ekranu głównego, wybierz ikonę **[POWIADOMIENIA 📢]**. Zostaną wyświetlone powiadomienia otrzymane na smartfonie. Warunkiem jest aktywacja tej funkcji w aplikacji. Dodatkowo można tam ustawić aplikacje, z których mają być otrzymywane powiadomienia na trackerze fitness (patrz rozdział **8.3.2 Powiadomienia**).
- W zależności od aplikacji można otrzymać powiadomienie z wyświetleniem odpowiedniej aplikacji i nadawcy lub też dodatkowo podgląd wiadomości.
- Wybierając powiadomienie, można w razie potrzeby wyświetlić dalsze informacje, a wybierając kosz, można usunąć odpowiednie powiadomienie.
- Aby usunąć wszystkie powiadomienia naraz, należy przesunąć palcem do końca w dół, wybrać kosz a następnie potwierdzić pytanie.



8. Używanie aplikacji "Hama FIT Move"

W kolejnych rozdziałach szczegółowo opisano poszczególne punkty menu i różne opcje ustawień w aplikacji.

Uwaga



- Należy pamiętać, że obsługa niektórych funkcji zależy od urządzenia końcowego.
- Uwzględnij instrukcję obsługi urządzenia końcowego.

8.1 Podgląd "Hama FIT Move"

Ekran główny stanowi wejście do aplikacji "Hama FIT Move".

Poniższe zestawienie wyjaśnia najważniejsze elementy obsługi i wyświetlacze:

1. Wyświetlanie danych dotyczących stanu zdrowia
2. Wyświetlanie kroków
3. Wyświetlanie kolejnych kart
4. Pasek menu






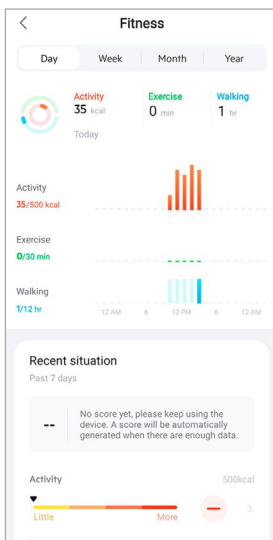
- Na ekranie głównym wybierz na samym dole **[EDYTUJ KARTĘ]**, aby wybrać karty, które będą wyświetlane na ekranie głównym. Łącznie można wybierać spośród 8 kart. Istnieje możliwość ukrywania kart i zmieniania ich kolejności.
- Karty, które znajdują się na górze listy i są oznaczone ikoną **[-]**, są obecnie wyświetlane na ekranie głównym. Karty, które znajdują się na dole listy i są oznaczone ikonami **[+]**, nie są wyświetlane.
- Wybierając **[-]** lub **[+]**, można usunąć lub dodać kartę.
- Ponadto można zmieniać kolejność zapisanych kart, naciskając i przytrzymując ikonę **[≡]** i przesuwając daną czynność do odpowiedniej pozycji.



8.1.1 Dane dotyczące stanu zdrowia

- Na ekranie głównym wybierz pierwszą grafikę u góry, aby zobaczyć dane dotyczące stanu zdrowia.
- Tutaj można zobaczyć podgląd spalonych kalorii, wykonanych aktywności i okres ruchu.
- Domyślnie przedstawiany jest widok dzienny danych dotyczących stanu zdrowia. W górnym pasku menu wybierz **Day** **Week** **Month** **Year** wyświetlany okres.
- Aby uzyskać więcej informacji, należy przesunąć palcem w górę po ekranie smartfona. Dalej na dole można zobaczyć szczegółowe informacje dotyczące takich kategorii, jak aktywność, trening i chodzenie.
- Aby otworzyć szczegółowy widok zarejestrowanej kategorii, wybierz odpowiednią kategorię. Następnie pojawią się szczegółowe dane zarejestrowane na temat kategorii. Można na przykład zobaczyć trasę zarejestrowaną przez GPS oraz czas trwania, pokonany odcinek, spalone kalorie lub tempo.

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





8.1.2 Liczba kroków

- Na ekranie głównym wybierz drugą grafikę u góry, aby zobaczyć zarejestrowane kroki.

 629 Steps

Distance 0.45 km

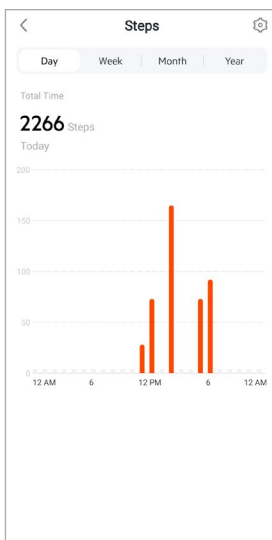


- Tutaj można zobaczyć podgląd wykonanych kroków w danym dniu.

- Domyślnie przedstawiany jest widok dzienny danych dotyczących liczby kroków.

W górnym pasku menu wybierz **Day** **Week** **Month** **Year** wyświetlany okres. Poprzez dłuższe przesunięcie palcem w lewo i w prawo na wykresie można przełączać do przodu i do tyłu pomiędzy poszczególnymi dniami (lub tygodniami/miesiącami/latami). Ponadto ustawiony cel kroków jest prezentowany w formie graficznej na wykresie.

- Wybierz , aby dokonać dalszych ustawień (patrz rozdział **8.4.6 Ustawienia**).

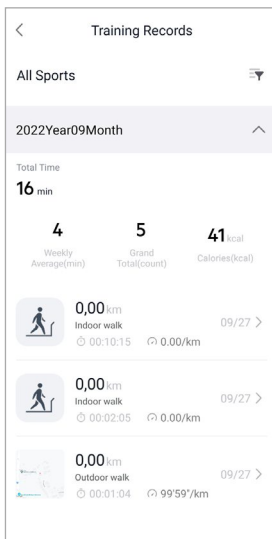


8.1.3 Trening

Uwaga



- Domyślnie nie wszystkie karty są wyświetlane na ekranie głównym. W razie potrzeby można ukryć wybrane karty.
- Wybierz kartę **[TRENING]**, aby otrzymać podgląd aktywności treningowych.
- Tutaj widać podgląd aktywności posortowanych według dni. Wyświetlany jest łączny czas, średni tygodniowy czas trwania, skumulowany trening i spalone kalorie.
- Wybierz **[✓]**, aby rozwinąć wybrany dzień i wyświetlić odpowiednie aktywności treningowe. Wybierz **[^]**, aby rozwinąć dzień.
- Aby wyświetlić aktywności w ramach określonego rodzaju sportu, wybierz **[☰]**.
- Aby otworzyć szczegółowy widok zarejestrowanej aktywności, wybierz odpowiednią czynność. Następnie pojawią się szczegółowe dane zarejestrowane na temat aktywności. Można na przykład zobaczyć trasę zarejestrowaną przez GPS oraz czas trwania aktywności, wykonane kroki i pokonany odcinek, spalone kalorie lub tempo. Dodatkowo podawana jest również szczegółowa ocena tętna.





8.1.4 Analiza snu

Uwaga

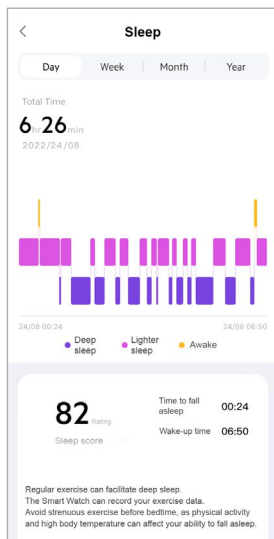


- Domyślnie nie wszystkie karty są wyświetlane na ekranie głównym. W razie potrzeby można ukryć wybrane karty.

- Wybierz kartę **[SEN]**, aby otrzymać podgląd analizy snu.
- Tutaj można zobaczyć przegląd całkowitego czasu snu, a także rozkład czasu snu na fazy snu głębokiego, płytkiego i czuwania. Na środku ekranu można również zobaczyć porę rozpoczęcia i zakończenia snu.
- Domyślnie przedstawiany jest widok dzienny danych dotyczących analizy snu.

W górnym pasku menu wybierz **Day** **Week** **Month** **Year** wyświetlany okres. Poprzez dłuższe przesuwanie palcem w lewo i w prawo na wykresie można przełączać do przodu i do tyłu pomiędzy poszczególnymi dniami (lub tygodniami/miesiącami/latami). Tutaj można zobaczyć przegląd swoich zachowań związanych ze snem z tygodnia, miesiąca lub roku. Na dole ekranu widoczne są następujące dane dotyczące tygodnia, miesiąca lub roku:

- średnia długość snu w ciągu doby,
- średnia faza snu głębokiego w ciągu doby,
- średnia faza snu płytkiego w ciągu doby,
- średni czas rozpoczęcia fazy snu,
- średni czas zakończenia fazy snu,
- średnia faza czuwania.



8.1.5 Pomiar częstości akcji serca

Uwaga



- Domyślnie nie wszystkie karty są wyświetlane na ekranie głównym. W razie potrzeby można ukryć wybrane karty.
- Wybierz kartę **[CZĘSTOŚĆ AKCJI SERCA]**, aby otrzymać podgląd pomiaru tętna.
- Tutaj można zobaczyć wszystkie zarejestrowane wartości z automatycznego pomiaru częstości akcji serca oraz podgląd średniego tętna, zakres tętna i tętno spoczynkowe rozłożone na dany dzień. Przesuwając delikatnie palcem w lewo i w prawo na wykresie, można otwierać poszczególne wartości z odpowiednią godziną.
- Domyślnie przedstawiany jest widok dzienny danych dotyczących pomiaru tętna. W górnym pasku menu wybierz **Day** | **Week** | **Month** | **Year** wyświetlany okres. Poprzez dłuższe przesuwanie palcem w lewo i w prawo na wykresie można przełączać do przodu i do tyłu pomiędzy poszczególnymi dniami (lub tygodniami/miesiącami/latami).
- Wybierz **[⚙️]**, aby dokonać dalszych ustawień (patrz rozdział **8.3.5.1 Ciągły pomiar częstości akcji serca**).

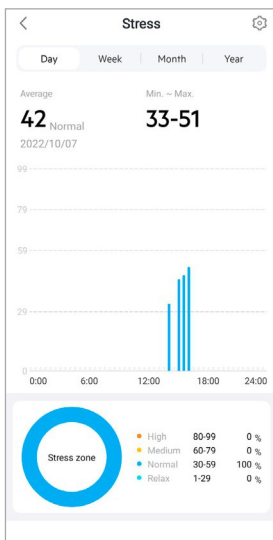


8.1.6 Pomiar stresu

Uwaga



- Domyślnie nie wszystkie karty są wyświetlane na ekranie głównym. W razie potrzeby można ukryć wybrane karty.
- Wybierz kartę **[STRES]**, aby otrzymać podgląd pomiaru stresu.
- Tutaj można zobaczyć wszystkie zarejestrowane wartości automatycznego pomiaru stresu oraz podgląd średniego poziomu stresu, zakres stresu i grafikę strefy stresu rozłożone na dany dzień. Przesuwając delikatnie palcem w lewo i w prawo na wykresie, można otwierać poszczególne wartości z odpowiednią godziną.
- Domyślnie przedstawiany jest widok dzienny danych dotyczących pomiaru tętna. W górnym pasku menu wybierz **Day** | **Week** | **Month** | **Year** wyświetlany okres. Poprzez dłuższe przesuwanie palcem w lewo i w prawo na wykresie można przełączać do przodu i do tyłu pomiędzy poszczególnymi dniami (lub tygodniami/miesiącami/latami).
- Wybierz **[⚙️]**, aby dokonać dalszych ustawień (patrz rozdział **8.3.5.2 Ciągły pomiar stresu**).



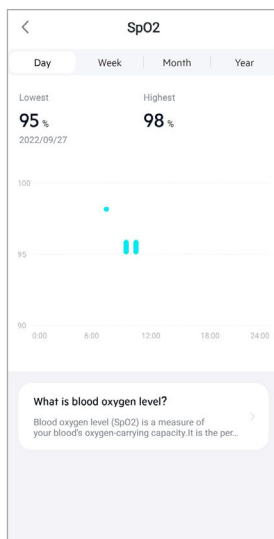


8.1.7 Tlen we krwi

Uwaga



- Domyślnie nie wszystkie karty są wyświetlane na ekranie głównym. W razie potrzeby można ukryć wybrane karty.
- Wybierz kartę **[SPO2]**, aby otrzymać podgląd pomiaru tlenu we krwi. Pomiar można przeprowadzić ręcznie za pomocą trackera fitness (patrz rozdział **7.7 Tlen we krwi**).
- Tutaj można zobaczyć wszystkie zarejestrowane wartości pomiaru tlenu we krwi oraz podgląd najniższej i najwyższej wartości rozłożone na dany dzień. Przesuwając delikatnie palcem w lewo i w prawo na wykresie, można otwierać poszczególne wartości z odpowiednią godziną.
- Domyślnie przedstawiany jest widok dzienny danych dotyczących pomiaru tlenu we krwi. W górnym pasku menu wybierz **Day** | **Week** | **Month** | **Year** wyświetlany okres. Poprzez dłuższe przesunięcie palcem w lewo i w prawo na wykresie można przełączać do przodu i do tyłu pomiędzy poszczególnymi dniami (lub tygodniami/miesiącami/latami).



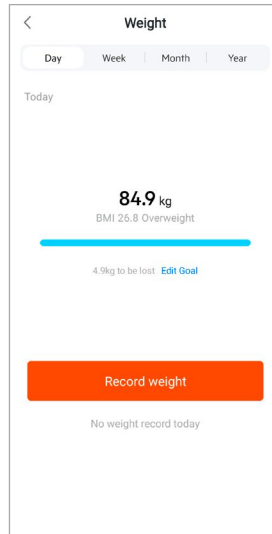


8.1.8 Zapis wagi

Uwaga



- Domyślnie nie wszystkie karty są wyświetlane na ekranie głównym. W razie potrzeby można ukryć wybrane karty.
- Wybierz kartę **[WAGA]**, aby otrzymać podgląd zapisu wagi.
- Tutaj widać historię wagi, BMI i ustawioną wartość docelową.
- Wybierz **[ZAPISZ WAGĘ]**, aby wprowadzić aktualną wagę.
- Domyślnie przedstawiany jest widok dzienny danych dotyczących zapisu wagi. W górnym pasku menu wybierz **Day** | **Week** | **Month** | **Year** wyświetlany okres. Poprzez dłuższe przesunięcie palcem w lewo i w prawo na wykresie można przełączać do przodu i do tyłu pomiędzy poszczególnymi dniami (lub tygodniami/miesiącami/latami). Zmierzone wartości są wówczas również wyświetlane jako krzywa historii.

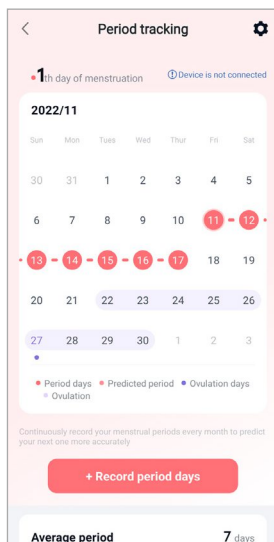


8.1.9 Cykl menstruacyjny

Uwaga



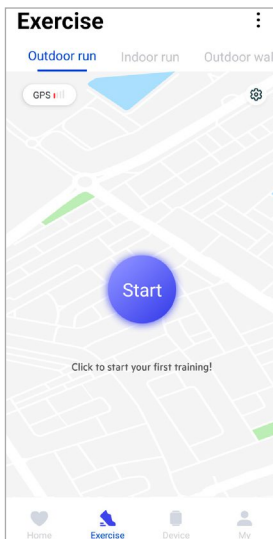
- Domyślnie nie wszystkie karty są wyświetlane na ekranie głównym. W razie potrzeby można ukryć wybrane karty.
- Wybierz kartę **[CYKL MENSTRUACYJNY]**, aby otrzymać podgląd cyklu menstruacyjnego.
- Wybierz **[WPROWADŹ DNI MENSTRUACYJNE]**, aby wprowadzić aktualną menstruację.





8.2 Tryb aktywności

- Wybierz **[TRENING]** na dolnym pasku menu, aby włączyć aktywność za pomocą aplikacji. Spowoduje to jednocześnie rozpoczęcie aktywności na trackerze fitness. Aktywnością można następnie sterować za pomocą aplikacji lub bezpośrednio na trackerze fitness.
- Przesuwając palcem w lewo i w prawo na wykresie, można przełączać do przodu i do tyłu pomiędzy poszczególnymi aktywnościami.
- Domyślnie w aplikacji są aktywowane następujące aktywności:
 - bieg na świeżym powietrzu
 - bieg w pomieszczeniu
 - chodzenie na świeżym powietrzu
 - chodzenie w pomieszczeniu
 - wędrowanie
 - jazda na rowerze na świeżym powietrzu
- Na górze z prawej strony wybierz **[⋮]** oraz **[EDYTUJ RODZAJE SPORTU]**, aby wybrać aktywności, które mają zostać wyświetlane. Łącznie można wybierać spośród 6 kart. Istnieje możliwość ukrywania aktywności i zmieniania ich kolejności.
- Aktywności, które znajdują się na górze listy i są oznaczone ikonami **[−]**, są wyświetlane na smartwatchu. Aktywności, które znajdują się na górze listy i są oznaczone ikonami **[+]**, nie są wyświetlane na smartwatchu.
- Wybierając **[−]** lub **[+]**, można usuwać i dodawać aktywności.
- Ponadto można zmieniać kolejność czynności, naciskając i przytrzymując ikonę **[≡]** i przesuwając daną czynność do odpowiedniej pozycji.
- Wybierz **[⚙️]**, aby dokonać następujących ustawień:
 - Określ cel treningu (odległości, kalorie, kroki, czas trwania)
 - Włącz alarm w przypadku osiągnięcia celu (1, 3, 5, 10 km)
 - Określ strefę tętna i włącz alarm









8.2.1 Rozpoczynanie aktywności (z GPS)

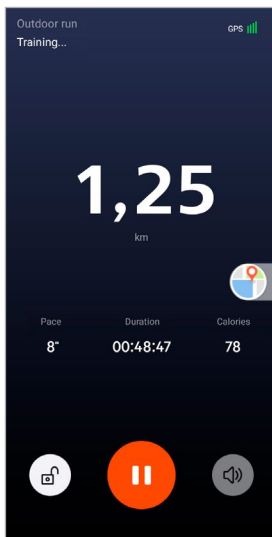
- Następujące aktywności są rejestrowane przy wsparciu GPS:
 - bieg na świeżym powietrzu
 - chodzenie na świeżym powietrzu
 - wędrowanie
 - jazda na rowerze na świeżym powietrzu
- Aby rozpocząć aktywność, wybierz ikonę **[START]**. Aktywność rozpocznie się następnie na smartfonie i trackerze fitness.
- Podczas aktualnej aktywności można zobaczyć łączną liczbę wykonanych do tej pory kilometrów w ramach wybranej aktywności, aktualne tempo, średni czas, jaki upłynął oraz aktualne tętno.

Obsługa smartfona

- Wybierz , aby podczas aktywności wyświetlić kartę przedstawiającą aktualną pozycję i pokonany odcinek.
- Wybierz , aby podczas aktywności zablokować podgląd zapisu.
- Aby przerwać aktywność, wybierz ikonę .
- Aby zakończyć aktywność, wybierz i przytrzymaj palcem ikonę  do momentu zamknięcia się koła wokół niego i zakończenia aktywności.

Obsługa trackera fitness

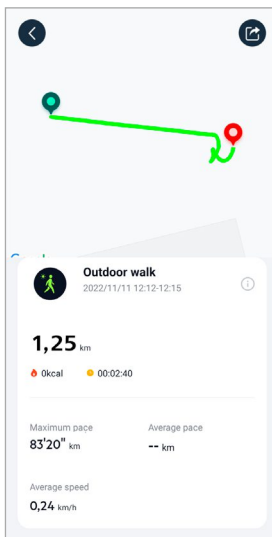
- Aby przerwać aktywność, naciśnięć przycisk obsługowy **[1]**.
- Aby zakończyć aktywność, naciśnięć przycisk obsługowy **[1]**.





UŻYWANIE APLIKACJI "HAMA FIT MOVE"

- Po zakończeniu aktywności zostanie wyświetlony podgląd aktywności. Przegląd przedstawia łączną liczbę wykonanych do tej pory kilometrów, liczbę spalonych kalorii, średnie tempo i czas trwania aktywności. Znajdują się tam również szczegółowe informacje dotyczące tempa i kroków. Aby zobaczyć szczegóły pomiaru tętna oraz tempo należy przesunąć palcem z góry na dół.
- Wyniki aktywności można wydrukować lub przekazać dalej w formie zrzutu z ekranu.





8.2.2 Rozpoczynanie aktywności (bez GPS)

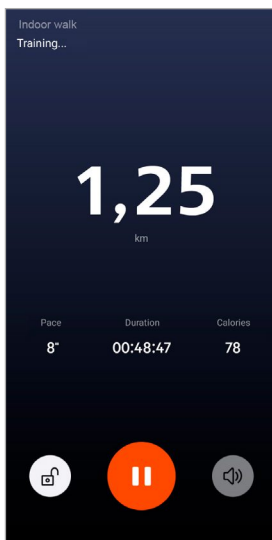
- Następujące aktywności są rejestrowane bez wsparcia GPS:
 - bieg na w pomieszczeniu
 - chodzenie w pomieszczeniu
- Aby rozpocząć aktywność, wybierz ikonę **[START]**. Aktywność rozpocznie się następnie na smartfonie i trackerze fitness.
- Podczas aktualnej aktywności można zobaczyć łączną liczbę wykonanych do tej pory kilometrów w ramach wybranej aktywności, aktualne tempo, średni czas, jaki upłynął oraz aktualne tętno.

Obsługa smartfona

- Wybierz **[🔒]**, aby podczas aktywności zablokować podgląd zapisu.
- Aby przerwać aktywność, wybierz ikonę **[⏸]**.
- Aby zakończyć aktywność, wybierz i przytrzymaj palcem ikonę **[🔒]** do momentu zamknięcia się koła wokół niego i zakończenia aktywności.

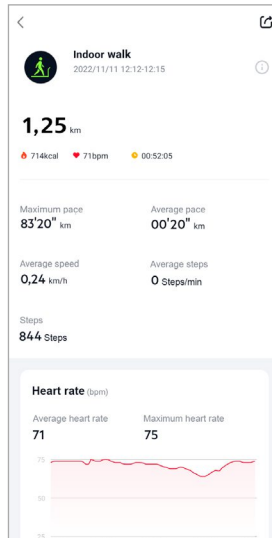
Obsługa trackera fitness

- Aby przerwać aktywność, naciśnij przycisk obsługowy **[1]**.
- Aby zakończyć aktywność, naciśnij przycisk obsługowy **[1]**.





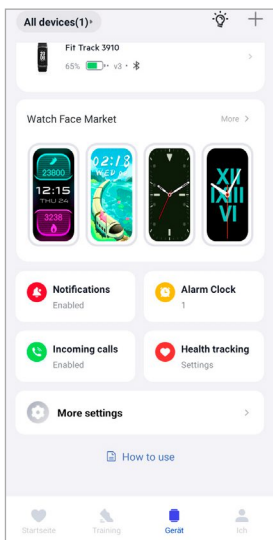
- Po zakończeniu aktywności zostanie wyświetlony podgląd aktywności. Przegląd przedstawia łączną liczbę wykonanych do tej pory kilometrów, liczbę spalonych kalorii, średnie tempo i czas trwania aktywności. Znajdują się tam również szczegółowe informacje dotyczące tempa i kroków. Aby zobaczyć szczegóły pomiaru tętna oraz tempo należy przesunąć palcem z góry na dół.
- Wyniki aktywności można wydrukować lub przekazać dalej w formie zrzutu z ekranu.





8.3 Ustawienia urządzeń

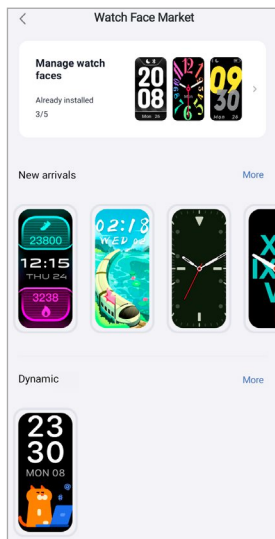
- Wybierz **[URZĄDZENIE]** na dolnym pasku menu, aby aktywować i ustawić różne funkcje trackera fitness oraz dostosować go do swoich indywidualnych potrzeb.
- W tym menu u góry ekranu można też zobaczyć przegląd różnych danych z podłączonego trackera fitness. Można zobaczyć, kiedy tracker fitness był ostatnio synchronizowany z aplikacją lub jaki jest aktualny procent naładowania baterii trackera fitness.
- Wybierz **[+]**, aby sparować wewnętrzne urządzenia ze smartfonem.
- Wybierz swoje urządzenie, aby otrzymać informacje na temat trackera fitness lub uzyskać dostęp do zaawansowanych funkcji.
- Wybierz **[AKTUALIZACJA URZĄDZENIA]**, aby sprawdzić, czy najnowsza wersja oprogramowania sprzętowego jest zainstalowana na trackerze fitness lub aby pobrać nową wersję oprogramowania i zainstalować ją na trackerze fitness.
- Wybierz **[URUCHOM PONOWNIE URZĄDZENIE]** i potwierdzić pojawiające się pytanie, aby ponownie uruchomić trackera fitness. Przed ponownym uruchomieniem następuje synchronizacja danych z aplikacją.
- Wybierz **[USUŃ URZĄDZENIE]**, aby usunąć sparowanie pomiędzy trackerem fitness i smartfonem. Wszystkie dane osobowe zostaną usunięte z trackera fitness.






8.3.1 Ekran główny


- Wybierz [**SKLEP Z CYFERBLATAMI**], aby zainstalować dodatkowe cyferblaty dla ekranu głównego trackera fitness. Można wybierać pomiędzy różnymi cyferblatami. Wybierz odpowiedni cyferblat, który ma zostać ustawiony, i potwierdź wybór naciskając [**INSTALUJ**]. W przypadku osiągnięcia maksymalnej liczby cyferblatów na urządzeniu, pojawi się prośba o usunięcie istniejących cyferblatów.
- Alternatywnie można wybrać indywidualny obraz tła jako ekran główny, naciskając na [**ZDJĘCIE**]. Wybierz [**WYBIERZ Z ALBUMU**] a następnie zdjęcie z galerii smartfona lub naciśnij [**FOTOGRAFIA**], aby zrobić nowe zdjęcie. Aby potwierdzić zmianę, wybierz [**UKOŃCZ**].



8.3.2 Powiadomienia

- Wybierz [**POWIADOMIENIA**], aby aktywować powiadomienia dla różnych aplikacji i usług. Po włączeniu tej funkcji otrzymasz powiadomienie na trackerze fitness, gdy na smartfonie pojawią się wiadomości przychodzące. W zależności od aplikacji można otrzymać powiadomienie z wyświetleniem odpowiedniej aplikacji i nadawcy lub też dodatkowo podgląd wiadomości.
- Wybierz [] z boku aplikacji, aby włączyć funkcję powiadamiania.

8.3.3 Połączenia przychodzące

- Wybierz [**POŁĄCZENIA PRZYCHODZĄCE**], aby aktywować powiadomienia o połączeniach przychodzących. Jeśli ta funkcja jest aktywna, po połączeniu przychodzącym na trackerze fitness pojawia się powiadomienie. Można zobaczyć, kto chce zadzwonić i w razie potrzeby odrzucić połączenie.
- Wybierz przycisk [] na dole ekranu, aby aktywować funkcję. Następnie można ustawić, czy powiadomienie o połączeniu powinno być opóźnione o 3 sek.

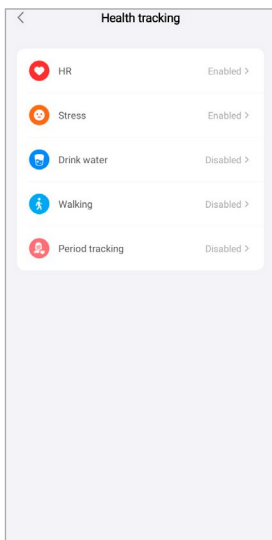


8.3.4 Budzik

- Wybierz [**BUDZIK**], aby ustawić godziny budzenia lub przypomnienia.
- Aby dodać nowe przypomnienie, wybierz **[+]** pośrodku ekranu.
- Wybierz przycisk **[🌙]** na dole ekranu, aby aktywować ustawiony budzik.
- Wybierając pierwsze przypomnienie, można je edytować. W podmenu można ustawić typ przypomnienia, dzień tygodnia, godzinę przypomnienia i dalsze szczegóły.

8.3.5 Monitorowanie stanu zdrowia

- Wybierz [**MONITOROWANIE STANU ZDROWIA**], aby ustawić funkcje, które mają monitorować zdrowie i przypominać o konieczności podjęcia ruchu i/lub picia wody.




8.3.5.1 Ciągły pomiar częstości akcji serca


- Wybierz [**CZĘSTOŚĆ AKCJI SERCA**], aby włączyć/wyłączyć tę funkcję w podmenu, naciskając **[🌙]**.
- Wybrać częstotliwość pomiaru. W przypadku opcji "Monitorowanie w czasie rzeczywistym", tętno jest stale mierzone w czasie rzeczywistym. Należy pamiętać, że powoduje to większe zużycie energii. W przypadku opcji "Automatyczny pomiar", tętno jest mierzone co 5 min. Należy pamiętać, że podczas aktywnego treningu pomiar odbywa się w czasie rzeczywistym.




8.3.5.2 Ciągły pomiar stresu

- Nacisnąć [**STRES**], aby włączyć/wyłączyć funkcję przypomnienia w przypadku zbyt wysokiego poziomu stresu w podmenu, naciskając . Następnie należy określić dalsze ustawienia funkcji przypomnienia. Więcej informacji można znaleźć w tekście poniżej aplikacji.


8.3.5.3 Przypomnienie o piciu wody

- Wybierz [**PIJ WODĘ**], aby włączyć/wyłączyć tę funkcję w podmenu, naciskając . Następnie należy określić dalsze ustawienia funkcji przypomnienia. Tracker fitness będzie automatycznie przypominać o piciu wody w określonych interwałach poprzez wibracje i powiadomienie.

8.3.5.4 Chodzenie/przypomnienie o spacerze

- Nacisnąć [**CHODZENIE**], aby włączyć/wyłączyć tę funkcję w podmenu, naciskając . Następnie należy określić dalsze ustawienia funkcji przypomnienia. Tracker fitness będzie automatycznie przypominać o ruchu w określonych interwałach poprzez wibracje i powiadomienie. Więcej informacji można znaleźć w tekście poniżej aplikacji.

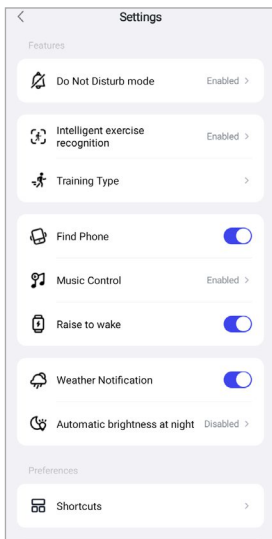
8.3.5.5 Śledzenie cyklu miesięczkowego

- Nacisnąć [**ŚLEDZENIE CYKLU MIESIĄCZKOWEGO**], aby włączyć/wyłączyć tę funkcję w podmenu, naciskając . Aktywując tę funkcję, możesz ustawić różne daty związane z cyklem menstruacyjnym i otrzymywać przypomnienia o następnej miesiączce lub dniach płodnych.
- W podmenu można ustawić długość miesiączki, długość cyklu miesięczkowego i datę ostatniej miesiączki.
- Następnie wybierz [**ROZPOCZĘCIE UŻYTKOWANIA**], aby włączyć śledzenie.




8.3.6 Inne ustawienia


- Wybierz **[INNE USTAWIENIA]**, aby dokonać dalszych ustawień i włączyć przydatne funkcje.



8.3.6.1 Tryb "Nie przeszkadzać"

- Wybierz **[TRYB "NIE PRZESZKADZAĆ"]**, aby włączyć/wyłączyć tę funkcję w podmenu, naciskając **[**]. Po aktywacji tej funkcji nie będą przesyłane na trackera fitness żadne powiadomienia.
- Wybierając czas rozpoczęcia i czas zakończenia można również ustawić okres, w którym tryb ma być aktywny.

8.3.6.2 Automatyczne wykrywanie aktywności

- Wybierz **[AUTOMATYCZNE ROZPOZNIANIE TRENINGU]** i włączyć/wyłączyć funkcję w podmenu dla obydwu aktywności, chodzenia i biegania, naciskając **[**]. Gdy ta funkcja jest włączona, tracker fitness automatycznie wykrywa, kiedy użytkownik wykonuje jakąś aktywność (chodzenie/bieg) przez dłuższy czas i rejestruje ją po potwierdzeniu. Więcej informacji można znaleźć w tekście poniżej aplikacji.



8.3.6.3 Rodzaj treningu

- Wybierz **[RODZAJ TRENINGU]**, aby wybrać aktywności, które są zapisywane na trackerze fitness. Do wyboru dostępne są różne aktywności. Istnieje możliwość ukrywania aktywności i zmieniania ich kolejności. Standardowo ustawione są wszystkie aktywności. Po kolejnej synchronizacji z trackerem fitness, zostaną wyświetlone aktywności odpowiadające ustawieniom na wyświetlaczu.
- Aktywności, które znajdują się na górze listy i są oznaczone ikonami **[−]**, są obecnie wyświetlane na trackerze fitness. Aktywności, które znajdują się na dole listy i są oznaczone ikonami **[+]**, nie są obecnie wyświetlane w smartwatchu.
- Wybierając **[−]** lub **[+]**, można usuwać i dodawać aktywności.
- Ponadto można zmieniać kolejność zapisanych czynności, naciskając i przytrzymując ikonę **[≡]** i przesuwając daną czynność do odpowiedniej pozycji.

8.3.6.4 Wyszukiwanie telefonu

- Wybierz **[ZNAJDŹ MÓJ TELEFON]** na **[☑]**, aby włączyć tę funkcję. Dzięki aktywacji tej funkcji można znaleźć zgubiony smartfon za pomocą trackera fitness (patrz rozdział **7.13 Ustawienia**).

8.3.6.5 Kontrola muzyki

- Wybierz **[KONTROLA MUZYKI]** i włączyć/wyłączyć funkcję w podmenu, naciskając **[☑]**. Po włączeniu tej funkcji można sterować różnymi usługami muzycznymi lub strumieniowymi bezpośrednio za pośrednictwem trackera fitness. Można włączać i zatrzymywać muzykę oraz przełączać utwory do przodu i do tyłu.
- Wybierz **[TYTUŁ UTWORU]** na **[☑]**, aby pokazać na wyświetlaczu trackera fitness tytuł utworu.

8.3.6.6 Aktywacja ruchem ręki

- Wybierz **[PODNIĘŚ NADGARSTEK, ABY WŁĄCZYĆ EKRAN]** na **[☑]**, aby włączyć tę funkcję. Aktywacja tej funkcji umożliwia włączanie wyświetlacza trackera fitness obróceniem nadgarstka.

8.3.6.7 Powiadomienie o pogodzie

- Wybierz **[POWIADOMIENIE O POGODZIE]** na **[☑]**, aby włączyć tę funkcję. Po aktywacji tej funkcji na trackerze fitness można na oglądać prognozy pogody na dany dzień, a także na dwa kolejne dni (patrz rozdział **7.2.2 Pogoda**).

8.3.6.8 Automatyczne ustawianie jasności w nocy

- Wybierz **[☑]** w **[AUTOMATYCZNE USTAWIANIE JASNOŚCI W NOCY]** i włącz/wyłącz funkcję. Następnie ustaw okno czasowe, w którym funkcja jest stosowana. Poprzez włączenie tej funkcji tracker fitness automatycznie ustawia jasność wyświetlacza na podstawie aktualnej jasności otoczenia.

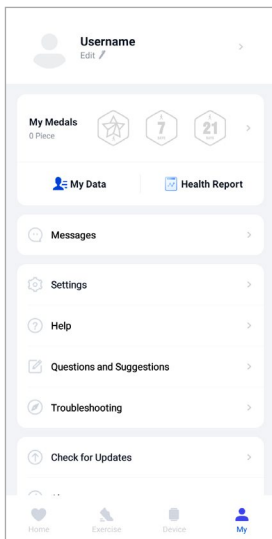
8.3.6.9 Ustawienia językowe

- Wybierz **[JĘZYK URZĄDZEŃ]**, aby ustawić język trackera fitness.
- Wybierz **[PODĄŻAJ ZA SYSTEMEM]**, jeśli język trackera fitness ma być taki sam jak język aplikacji lub smartfona.
- Alternatywnie można wybrać jeden z 8 języków i ustawić go ręcznie, naciskając wybrany język.



8.4 Ustawienia użytkownika

- Przejdź do **[JA]** na dolnym pasku menu. Tutaj można zarządzać kontem użytkownika i ustalać swoje dane osobowe oraz cele. Można również wyświetlić dalsze informacje na temat aplikacji, które są przedstawione w kolejnych rozdziałach.



Uwaga



- Wymaganiem dla tej funkcji jest aktywne konto użytkownika.



8.4.1 Dane osobowe

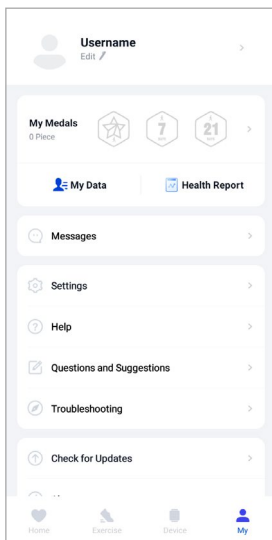
- Wybierz **[EDYTUJ]** poniżej nazwy użytkownika, aby edytować swoje imię, płeć, datę urodzenia, płeć, wzrost i wagę. W razie potrzeby można również ustawić zdjęcie profilowe. Wybierz wpis, który ma zostać edytowany.
- W celu potwierdzenia wybierz **[TAK]**.

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



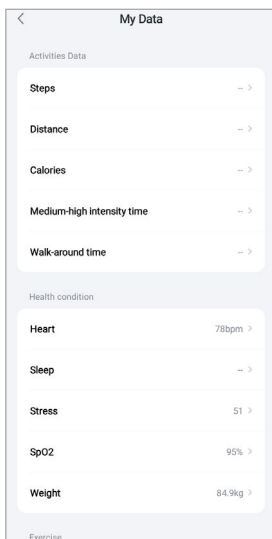
8.4.2 Moje medale

- W **[MOICH MEDALACH]** można zobaczyć osobiste sukcesy (medale). Wybierz wpis, aby otrzymać więcej informacji.



8.4.3 Moje dane

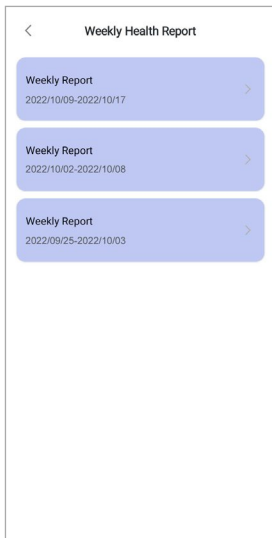
- W **[MOICH DANYCH]** można zobaczyć zapis pomiarów. Wybierz wpis, aby otrzymać dalsze informacje.





8.4.4 Raport na temat stanu zdrowia

- W **[RAPORCIE NA TEMAT STANU ZDROWIA]** można zobaczyć tygodniowy zapis danych dotyczących stanu zdrowia i aktywności. Wybierz odpowiedni raport tygodniowy, aby otrzymać szczegółowe informacje.



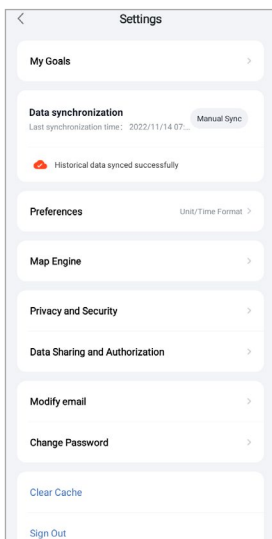
8.4.5 Wiadomości

- W **[WIADOMOŚCIACH]** można uzyskać podgląd nowości dotyczących aplikacji, jak np. nowe funkcje lub aktualizacje.



8.4.6 Ustawienia

- W **[USTAWIENIACH]** można wprowadzać różne ustawienia i otwierać informacje. Można dokonać zmiany zapisanego adresu e-mail oraz hasła do konta użytkownika. Ponadto istnieje możliwość wylogowania się ze swojego konta użytkownika lub całkowitego usunięcia konta.
- Wybierz **[MOJE CELE]**, aby określić osobiste cele dotyczące wykonanych korków i wagi.
- Wybierz **[MANUALNA SYNCHRONIZACJA]**, aby rozpocząć synchronizację danych pomiędzy trackerem fitness i aplikacją.
- Wybierz **[USTAWIENIA DOMYŚLNE]**, aby ustawić jednostki odległości, wzrostu, wagi i temperatury. Ponadto można ustawić format czasu oraz dzień, który ma być pierwszym dniem tygodnia, w którym dane zaczną być przetwarzane.
- Wybierz **[SILNIK KART]**, aby wybrać używane w tle karty do różnych pomiarów.
- Wybierz **[SFERA PRYWATNA I BEZPIECZEŃSTWO]**, aby ustawić, jakie dane z aplikacji mają być synchronizowane z chmurą. Aby usunąć wszystkie dane, wybierz **[USUŃ DANE OSOBOWE W CHMURZE]**.
- Wybierz **[PRZEKAZYWANIE DANYCH I AUTORYZACJA]**, aby zezwolić na dzielenie zarejestrowanych danych z innymi aplikacjami. Zostaną przy tym wyświetlone jedynie aplikacje zainstalowane na smartfonie i wspierające tę funkcję.
- Wybierz **[ZMIENŃ E-MAIL]**, aby zmienić adres e-mail konta użytkownika.
- Wybierz **[ZMIENŃ HASŁO]**, aby zmienić hasło konta użytkownika.





8.4.7 Pomoc

- Wybierz [**POMOC**], aby otrzymać przegląd odpowiedzi na często zadawane pytania. Wybierz dane pytanie, aby otrzymać więcej informacji.
- W razie braku odpowiedzi na zadane pytanie należy sprawdzić informacje z działu usuwanie problemów (patrz rozdział **8.4.9 Usuwanie problemów**) lub wysłać zapytanie do działu doradztwa produktowego Hama (patrz rozdział **8.4.8 Pytania i sugestie**).

8.4.8 Pytania i sugestie

- Wybierz [**PYTANIA I SUGESTIE**], aby wysłać zapytanie lub opinię do działu doradztwa produktowego Hama.
- Wybrać obszar tematyczny, aby następnie bardziej szczegółowo opisać swoje zapytanie. Można również dodać obrazy do zapytania i aktywować protokół połączeń między tracker fitnesssem a aplikacją. Przy każdym zapytaniu podać swój adres e-mail.
- W prawym górnym rogu wybierz [**WYŚLIJ**], aby wysłać zapytanie.

8.4.9 Usuwanie problemów

- Wybierz [**USUWANIE PROBLEMÓW**], aby otrzymać przegląd odpowiedzi na często zadawane pytania. Wybierz dane pytanie, aby otrzymać więcej informacji.
- W razie braku odpowiedzi na zadane pytanie należy wysłać zapytanie do działu doradztwa produktowego Hama (patrz rozdział **8.4.8 Pytania i sugestie**).

8.4.10 Sprawdzanie nowych aktualizacji

- Wybierz [**SPRAWDZANIE NOWYCH AKTUALIZACJI**], aby wyszukać nowszą wersję aplikacji "Hama FIT Move". Nastąpi automatyczne przekierowanie do Google Play (Android) lub App Store (Apple).

Uwaga



- W domyślnych ustawieniach smartfona powinna automatycznie pojawić się informacja o aktualizacjach aplikacji.

8.4.11 O aplikacji

- Wybierz [**O APLIKACJI**], aby uzyskać informacje na temat aplikacji, takie jak wersja aplikacji, Polityka prywatności i umowa użytkownika.
- Wybierz [**WYCOFANIE ZGODY**], jeśli zgoda na Politykę prywatności i umowę użytkownika ma zostać wycofana. Należy pamiętać, że użytkowanie aplikacji bez powyższych zgód nie jest możliwe.



9. Czyszczenie i konserwacja

- Czyścić produkt niestrzępiącą się, lekko wilgotną ściereczką. Nie używać agresywnych środków czyszczących.
- Upewnić się, że do produktu nie dostanie się woda.

10. Wyłączenie odpowiedzialności z tytułu gwarancji

Hama GmbH & Co KG nie ponosi odpowiedzialności i nie udziela żadnej gwarancji z tytułu szkód wynikających z niewłaściwego montażu, instalacji, niewłaściwego użytkowania urządzenia ani z tytułu szkód wynikających z postępowania niezgodnie z instrukcją obsługi i wskazówkami bezpieczeństwa.

11. Dane techniczne

Wersja Bluetooth	5.1
Typ wyświetlacza	LCD Full-Touch
Rozmiar wyświetlacza	1,05"
Wymiary	244 × 20 × 12 mm
Waga	25 g
Długość bransoletki	11 cm / 9,7 cm
Szerokość bransoletki	18 mm
Szerokość bransoletki z zamknięciem	22 mm
Materiał bransoletki	Poliuretan termoplastyczny (TPU)
Materiał obudowy	Poliwęglan (PC)
Klasa ochrony	IP68
Typ akumulatora	Litowo-polimerowy
Pojemność akumulatora	210 mAh / 3,9 V
Czas ładowania	ok. 1,5 godz.
Czas pracy akumulatora	144 sekund



12. Instrukcje dotyczące utylizacji

Wskazówki dotyczące ochrony środowiska:



Od czasu wprowadzenia europejskiej dyrektywy 2012/19/UE i 2006/66/WE do prawa narodowego obowiązują następujące ustalenia: Urządzeń elektrycznych, elektronicznych oraz baterii jednorazowych nie należy wyrzucać wraz z odpadami gospodarstwa domowego.

Konsumenci są prawnie zobowiązani do zwrotu sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz baterii i akumulatorów po zakończeniu okresu ich eksploatacji do publicznych punktów zbiórki lub do punktu sprzedaży. Szczegółowe kwestie regulują przepisy prawne danego kraju. Informuje o tym symbol umieszczony na opakowaniu, na produkcie lub w instrukcji obsługi. Ponowne wykorzystanie, odzysk lub inne formy recyklingu starego sprzętu/akumulatorów i baterii stanowią ważny wkład w ochronę naszego środowiska.

13. Deklaracja zgodności

CE Niniejszym firma Hama GmbH & Co KG oświadcza, że urządzenie spełnia podstawowe wymagania i inne obowiązujące postanowienia dyrektywy 2014/53/UE. Deklaracja zgodności zgodnie z odpowiednią dyrektywą jest dostępna na stronie www.hama.com.


Zakres(y) częstotliwości	2,402–2480 MHz
Promieniowana maksymalna moc transmisji	4 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Niemcy

Serwis i pomoc techniczna

 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.