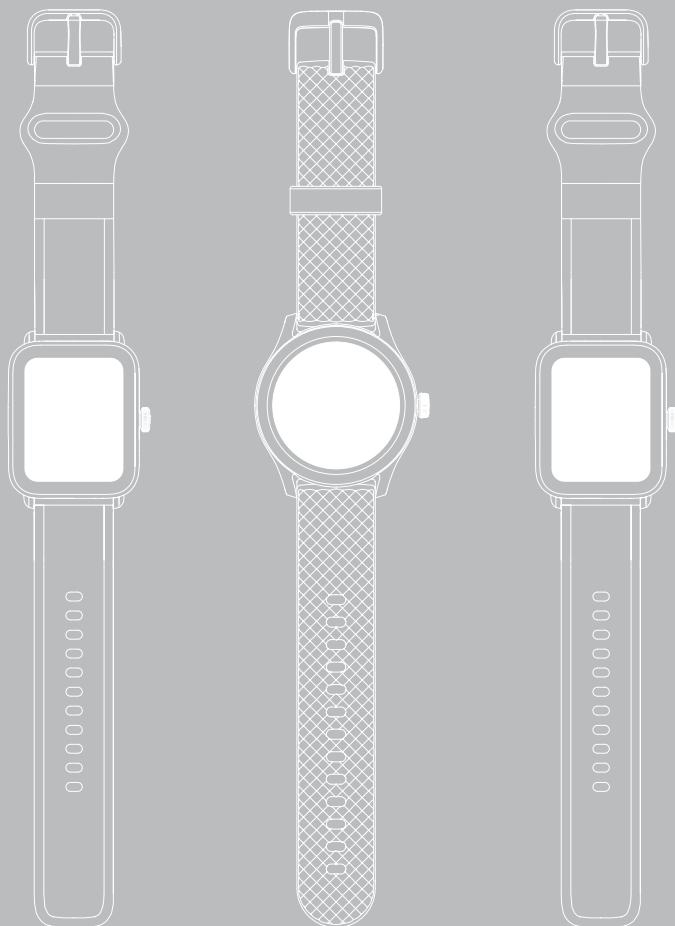


**hama**

00178614  
00178615  
00178616  
00178617  
00178619  
00178620  
00178621

## SMARTWATCH

Smartwatch 5000 / 5010 / 6010



**SE** Bruksanvisning





<b>1. Förklaring av varningssymboler och anvisningar</b> . . . . .	<b>3</b>
<b>2. Innehåll i förpackningen</b> . . . . .	<b>3</b>
<b>3. Säkerhetsanvisningar</b> . . . . .	<b>4</b>
<b>4. Manöverorgan</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>5. Första stegen</b> . . . . .	<b>7</b>
5.1 Ladda . . . . .	7
5.2 Ta på och slå på . . . . .	8
5.3 Slå från . . . . .	8
<b>6. Konfigurera smartwatchen</b> . . . . .	<b>9</b>
6.1 Hämta appen "Hama FIT move" . . . . .	9
6.2 Sammankoppling av smartwatch och smartphone . . . . .	10
<b>7. Använda smartwatchen</b> . . . . .	<b>12</b>
7.1 Anmärkningar om driften . . . . .	16
<b>8. Underhåll och skötsel</b> . . . . .	<b>17</b>
<b>9. Begränsat ansvar</b> . . . . .	<b>17</b>
<b>10. Språk som stöds</b> . . . . .	<b>17</b>
<b>11. Tekniska data</b> . . . . .	<b>17</b>
<b>12. Anvisningar för avfallshantering</b> . . . . .	<b>19</b>
<b>13. Försäkran om överensstämmelse</b> . . . . .	<b>19</b>

Tack för att du valde en Hama-produkt!

Ta dig tid och läs först igenom följande instruktioner och information. Förvara sedan den här bruksanvisningen på en säker plats för att kunna titta i den när det behövs.

Din nya smartwatch är den perfekta assistenten för en sund livsstil och motiverar dig att vara aktiv hela dagen. Förutom att visa tid och datum samlar den data över antal steg, din puls och hur många kalorier du har förbränt. Den trådlösa anslutningen via *Bluetooth*® till din smartphone gör det möjligt att dokumentera data på den tillhörande appen "Hama FIT move" och därigenom alltid kunna följa upp ditt förlopp. Här kan du kontrollera om du har nått ditt personliga träningsmål!

## 1. Förklaring av varningssymboler och anvisningar

### Varning



Används för att markera säkerhetsanvisningar eller för att rikta uppmärksamheten mot speciella faror och risker.

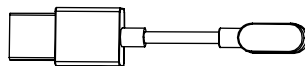
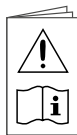
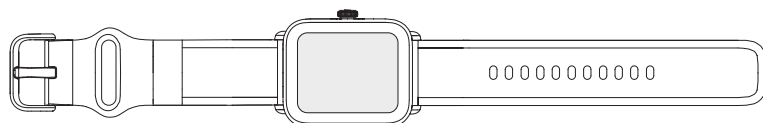
### Information



Används för att markera ytterligare information eller viktig information.

## 2. Innehåll i förpackningen

- Smartwatch „Smartwatch 5000“ / „Smartwatch 5010“ / „Smartwatch 6010“
- 1 USB-laddningskabel
- Snabbstartguide
- Säkerhetsinformationsblad



### Information



Illustrationerna och symbolerna som visas i denna bruksanvisning motsvarar modellen Smartwatch 6010 med artikelnumren 00178619, -20, -21.

Modellerna Smartwatch 5000 (00178614, 00178615) och Smartwatch 5010 (00178616, 00178617) kan skilja sig åt optiskt.





## 3. Säkerhetsanvisningar

### Varning



Ta dig tid och läs först igenom de följande anvisningarna och informationen helt och hållet. Se denna bruksanvisning för information om användning av produkten.

- Produkten är avsedd för privat bruk, inte yrkesmässig användning.
- Använd endast produkten för det avsedda ändamålet.
- Skydda produkten från smuts, fukt och överhettning och använd den endast i torra miljöer.
- Använd inte produkten i omedelbar närhet av värmeelement, andra värmekällor eller i direkt solsken.
- Använd inte produkten utöver de kapacitetsgränser som anges i tekniska data.
- Använd inte produkten inom områden där elektroniska apparater inte är tillåtna.
- Det uppladdningsbara batteriet är fast monterat och kan inte tas bort.
- Öppna inte produkten och fortsätt inte att använda den om den är skadad.
- Försök inte serva eller reparera produkten själv. Överlåt allt servicearbete till behörig fackpersonal.
- Tappa inte produkten och utsätt den inte för kraftiga vibrationer.
- Gör inga förändringar på produkten. Då förlorar du alla garantianspråk.
- Återvinn förpackningsmaterialet direkt enligt de lokala återvinningsbestämmelserna.
- Kasta inte batteriet eller produkten i elden.
- Förändra och/eller deformera inte uppladdningsbara/vanliga batterier och varm inte upp dem eller plocka isär dem.
- Se till att du inte distraheras av din produkt när du kör och var uppmärksam på trafiksituationen och omgivningen.
- Rådfråga läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.
- Var under träningen alltid uppmärksam på kroppens reaktioner och kontakta läkare i nödsituationer.
- Rådgör med läkare om du har några varaktiga sjukdomar men ändå vill använda produkten.
- Detta är en förbrukningsvara, ingen medicinteknisk produkt. Den är således inte avsedd för diagnos, behandling, läkning eller förebyggande av sjukdomar.
- Långvarig kontakt med huden kan leda till hudirritation och allergier. Uppsök läkare om symtomen kvarstår.
- Den här produkten är ingen leksak. Den innehåller smådelar som kan sväljas och utgöra en kvävningsrisk.
- Använd endast produkten under normala väderförhållanden.



## Fara för elektrisk stöt



- Öppna inte produkten och fortsätt inte att använda den om den är skadad.
- Använd inte produkten när AC-adaptorn, adapterkabeln eller nätkabeln är skadade.
- Försök inte serva eller reparera produkten själv. Överlåt allt servicearbete till ansvarig fackpersonal.

## Varning – pacemaker



Produkten alstrar magnetiska fält. Personer med pacemaker bör rådgöra med läkare innan de använder den här produkten om den kan påverka pacemakers funktion.

## Information – flygresor



- Denna produkt är en permanent sändare. Observera att det inom flygtrafiken av säkerhetsskäl inte är tillåtet att bära och använda radiosändare under vissa faser av flygningen (t.ex. start/landning).
- Fråga flygbolaget före flygningen om din Fitness-Tracker får medföras. Lämna produkten hemma om du är tveksam.

## Varning Batteri

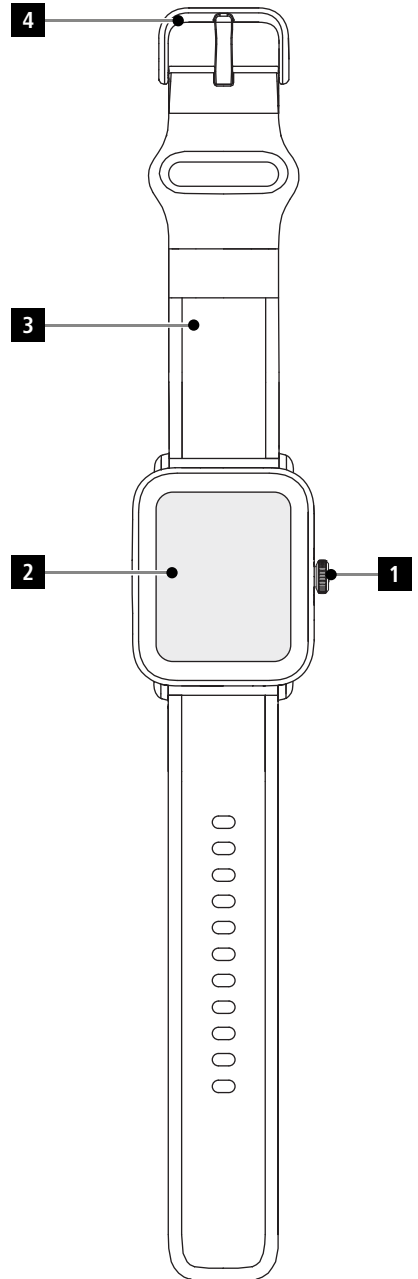
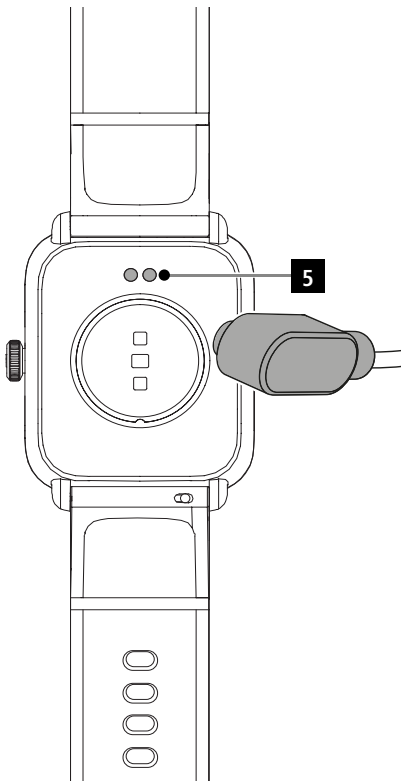


- Använd bara lämpliga laddare eller USB-anslutningar för laddning.
- Trasiga laddare eller USB-anslutningar ska generellt inte används, och försök inte reparera dem.
- Överladda eller djupurladda inte produkten.
- Undvik att förvara, ladda och använda produkten vid onormala temperaturer och mycket lågt lufttryck (t.ex. på hög höjd).
- Efterladda regelbundet (minst en gång per kvartal) vid längre lagring.



## 4. Manöverorgan

1. Manöverknapp
2. Full Touch-display
3. Avtagbart armband
4. Spänne
5. Laddningskontakt





## 5. Första stegen

### Information



Beskrivningarna och illustrationerna i denna bruksanvisning gäller appen **Hama FIT move** i version 1.5.4 och smartwatch med fast programvara i version 1.01.00.

Tänk på att det kan förekomma avvikelser i beteckningarna och illustrationerna om appen eller smartwatchen uppdateras.

### 5.1 Ladda

- Ladda upp din smartwatch fullständigt innan den används första gången.
- Anslut laddningskabeln till en ledig USB-anslutning i datorn eller en USB-laddare och laddningskontakten **[5]** till din smartwatch. Se bruksanvisningen för den USB-laddare som används.

### Information

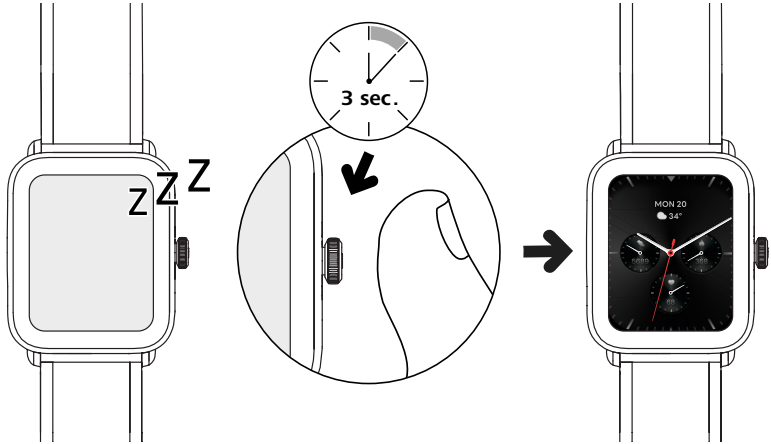


- Tiden för en fullständig laddning av batteriet är ca 150 minuter. Om batteriet visas som fulladdat i displayen är laddningsprocessen klar. Koppla sedan bort din smartwatch från strömförsörjningen.
- Om batterinivån ligger på 10 % ska smartwatchen laddas för att funktionsbegränsningar ska kunna undvikas.



## 5.2 Ta på och slå på

- Innan smartwatchen tas på och slås på för första gången ska den anslutas till en strömkälla med den medföljande laddningskabeln.
- När smartwatchen laddats kan den sättas vid handleden och armbandet [3] stängas med spännet [4].
- Håll den manöverknappen [1] intryckt i 3 sekunder för att smartwatchen ska starta.



### Information



- För att mätfunktionerna ska kunna användas optimalt ska smartwatchen ligga tätt på ovsidan av underarmen och sitta bekvämt. Det ska vara ungefär en fingerbredd mellan smartwatchen och handloven.
- För att dina aktiviteter ska kunna registreras optimalt ska högerhanta bära smartwatchen på vänstra handleden och vänsterhanta bära den på högra handleden.

## 5.3 Slå från

- Öppna menyalternativet [INSTÄLLNINGAR 



## 6. Konfigurera smartwatchen

Installera appen "Hama FIT move" för att få tillgång till samtliga funktioner i smartwatchen. Följande avsnitt innehåller information om hur du laddar ner och konfigurerar appen.

### 6.1 Hämta appen "Hama FIT move"

#### Information

Följande operativsystem stöds:

- iOS 9.0 eller senare
- Android 6.0 eller senare

När smartwatchen slås på första gången begär den att den tillhörande appen "Hama FIT move" hämtas till din smartphone. En motsvarande QR-kod visas på displayen på din smartwatch.

- Skanna QR-koden med din smartphone eller ladda ner appen från Play Store (Android) eller App Store (iOS):



**Hama FIT move**

[link.hama.com/app/fit-move](http://link.hama.com/app/fit-move)

- För att installera appen, följ instruktionerna på din smartphone.

#### Information

Mer information om appens individuella displayer, menyer och funktioner finns i anvisningen: **App-Guide „Hama FIT move“**



## 6.2 Sammankoppling av smartwatch och smartphone

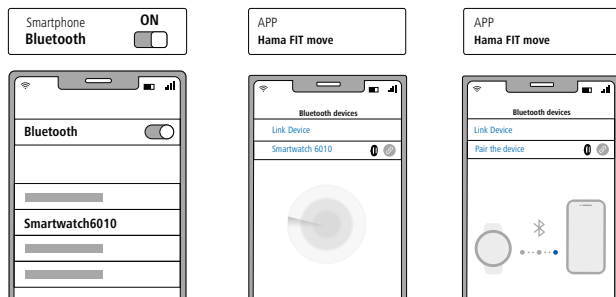
### Information




- För att din smartwatch ska visa inkommande samtal, SMS, WhatsApp-meddelanden och andra meddelanden aktiverar du pushläget för meddelanden i inställningarna i din smartphone.
- Vid konfigureringen av appen kommer det frågor om appen får använda funktioner i din slutenhet. Tillåt dessa frågor för full funktionalitet på din smartwatch.

• Starta appen i din smartphone och acceptera integritetsskyddspolicyn. Svara på frågor som dyker upp. För en optimal användarupplevelse bör du skapa ett användarkonto. Genom att skapa ett användarkonto kan du komma åt dina personuppgifter när du byter smartphone. På så sätt är dina personuppgifter alltid åtkomliga. Det är inte nödvändigt att skapa ett användarkonto för att kunna använda appen.

- Tryck på **[LOGGA IN]** och välj **[REGISTRERA DIG NU]** vid nedre kanten av displayen för att skapa ett användarkonto. Ange e-postadress och lösenord och tryck på **[NÄSTA STEG]**.
- Ange verifieringskoden som skickas till den e-postadress som angetts. Eventuellt kan koden hamna i skräppostmappen.
- Efter en lyckad registrering kan du ange användarnamn och personuppgifter samt välja profilbild. Tryck på **[NÄSTA STEG]** för att fortsätta installationen.
- Börja sedan söka efter din smartwatch "Smartwatch 6010".
- Följ instruktionerna i appen på din smartphone för att ansluta din smartwatch. Din smartphone kommer att upprätta en Bluetooth-anslutning till din smartwatch.



- Välj „Smartwatch 6010“ och tryck på **[ANSLUTA ENHET]** för att ansluta smartwatchen till appen.
- Tryck på symbolen  i appen på smartphonen för att bekräfta anslutningen och avsluta installationen i appen.
- Om det blir en timeout upprepar du processen.



- Gör sedan dina personliga inställningar. Du kan anpassa dessa senare i appen (se instruktioner: **App-Guide „Hama FIT move“**).
- Din smartwatch är ansluten till appen och synkroniseringen startar.

### Information



- Synkronisera din smartwatch innan du använder appen första gången. Om du registrerar en aktivitet innan din smartwatch har synkroniserats med appen den första gången, överförs därefter inte aktiviteten till appen.
- Dra bildskärmen på appens startsida nedåt för att starta en synkronisering av din smartwatch med appen manuellt.
- På grund av smartwatchens begränsade minne bör du minst en gång i veckan synkronisera din smartwatch med appen för att undvika dataförlust.

### Information



- Efter den första synkroniseringen med appen övertar din smartwatch automatiskt klockslag, datum och språket från din smartphone.
- Klockslag och datum kan inte ställas in manuellt.
- Visningsspråket för din smartwatch beror på ditt val i appen. Så länge installationen inte är slutförd förblir visningsspråket engelska. Välj önskat visningsspråk i appen (se instruktioner: **App-Guide „Hama FIT move“**).
- Appen meddelar dig när en uppdatering av den inbyggda programvaran är tillgänglig för din smartwatch. Utför uppdateringen i appen för att säkerställa att din smartwatch fungerar korrekt.



## 7. Använda smartwatchen

Följande avsnitt innehåller information om hur din smartwatch fungerar och om menystrukturen. Din smartwatch har en display med pekskärm.

- Tryck på symboler och menyer eller dra med fingret på displayen för att navigera i menyer och utföra funktioner.
- Tryck på den manöverknappen **[1]** för att aktivera displayen på din smartwatch. Du kan sedan växla mellan de olika displayerna och menyalternativen genom att svepa över displayen i den ordningsföljd som visas nedan.
- Du kommer till undermenyerna genom att trycka på respektive symbol.
- Tryck på den manöverknappen **[1]** för att öppna huvudmenyn eller lämna en meny och gå tillbaka till startsidan.
- Håll den manöverknappen **[1]** intryckt längre för att starta om eller stänga av smartwatchen.

### Information



Följande grafik för alla modeller är översikter av menystrukturen med alla menyalternativ.

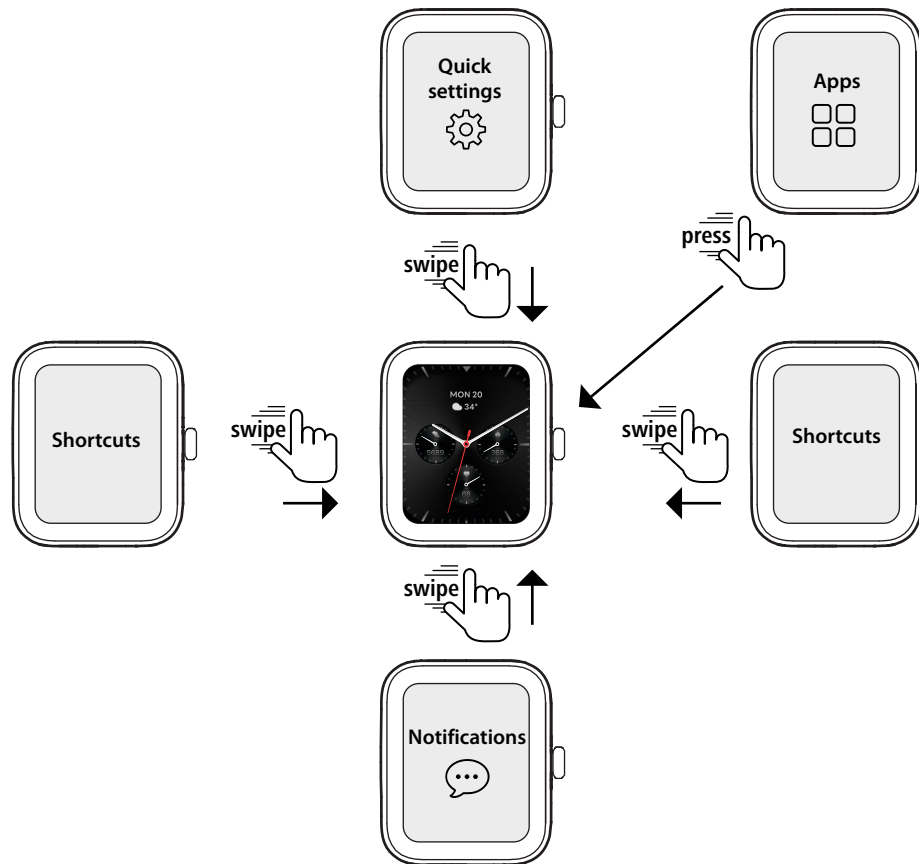
Smartwatch 5000

**Snabbinställningar**

☾ Stör ej-läge	⚙️ Inställningar
🔆 Displayens ljusstyrka	🕒 Väckarklocka
📺 Aktivering av displayen	100% Energisparläge
💡 Ficklampa	📞 Telefonsökning
💧 Avfuktning	

**Funktioner**

🏃 Aktivitet	🕒 Klocka
☎️ Telefon	🌤️ Väder
🗣️ Röstassistent	🚲 Cykelprotokoll
🏃 Workout (sportlägen)	🎵 Musik
📄 Träningsprotokoll	📷 Kamera
❤️ Puls	🔍 Sök efter telefon
💧 SpO2	📊 Fickräknare
😓 Stress	📅 Kalender
🌙 Sömn	🎮 Spel
🌬️ Andningsträning	⚙️ Inställningar



**Meddelanden**

**Genvägar\***

- Aktivitetsdata
- Puls
- Stress
- Workout (sportlägen)
- Sömn
- Väder
- Musik

\* Länkarna kan anpassas individuellt via appen **Hama FIT move**.

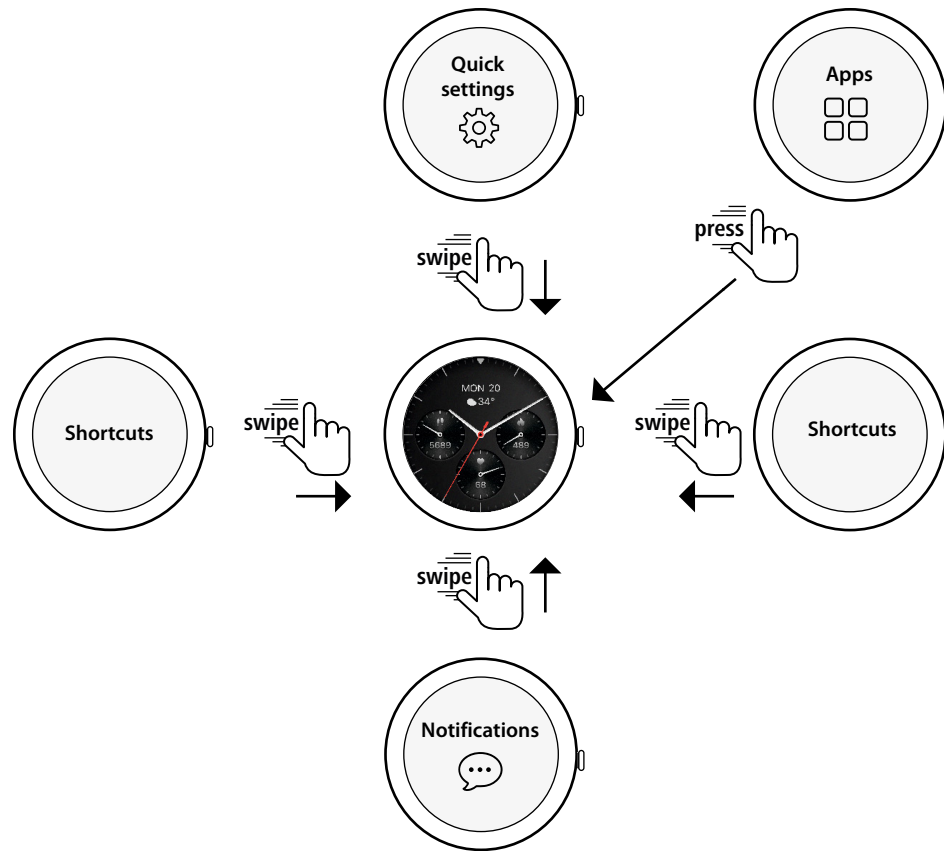
Smartwatch 5010

**Snabbinställningar**

☾ Stör ej-läge	⚙️ Inställningar
🔴 Displayens ljusstyrka	🕒 Väckarklocka
📺 Aktivering av displayen	100% Energisparläge
💡 Ficklampa	📞 Telefonsökning
💧 Avfuktning	

**Funktioner**

🏃 Aktivitet	📅 Händelsepåminnelse
☎️ Telefon	🚲 Cykelprotokoll
🗣️ Röstassistent	🎵 Musik
🏃 Workout (sportlägen)	📷 Kamera
📅 Träningsprotokoll	📞 Sök efter telefon
❤️ Puls	🕒 Väckarklocka
🔥 SpO2	⌚ Timer
😬 Stress	⏸️ Stoppur
🌙 Sömn	🌍 Världsklocka
🌬️ Andningsträning	⚙️ Inställningar
☁️ Väder	



**Meddelanden**

**Genvägar\***

- Aktivitetsdata
- Hjärtfrekvens, SpO2, stress
- Workout (sportlägen)
- Sömn
- Väder
- Musik

\* Länkarna kan anpassas individuellt via appen **Hama FIT move**.

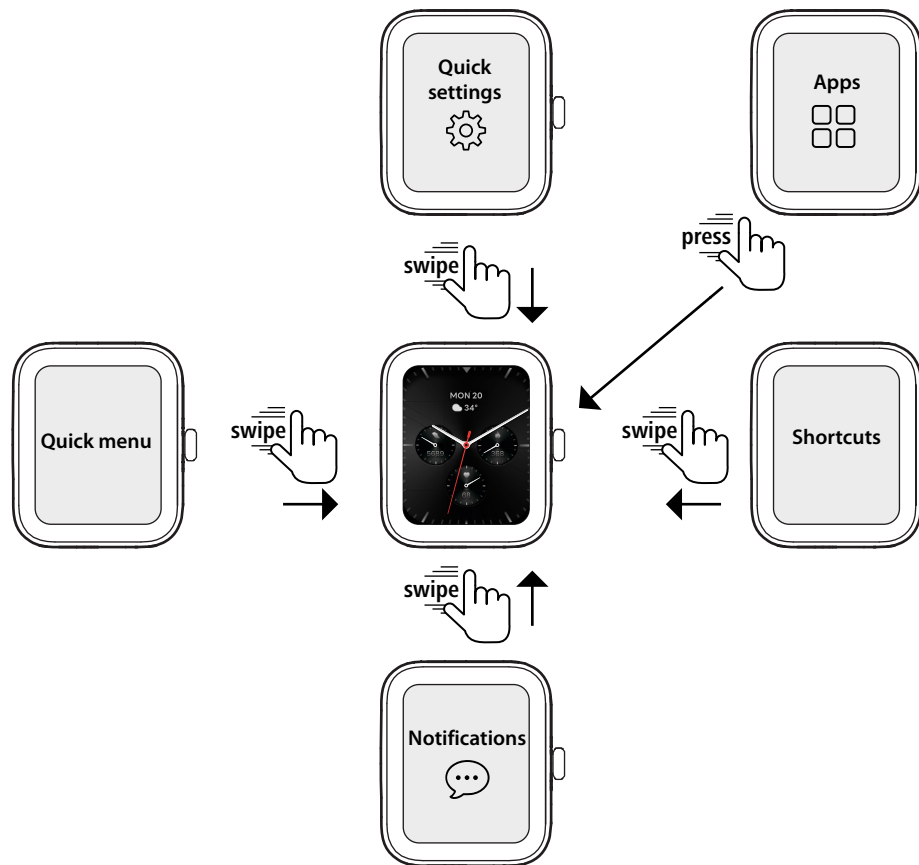
Smartwatch 6010

**Snabbinställningar**

☾ Stör ej-läge	🔔 Väckarklocka
🔆 Displayens ljusstyrka	🔋 Energisparläge
🗨️ Aktivering av displayen	📞 Telefonsökning
💡 Ficklampa	⚙️ Inställningar
💧 Avfuktning	

**Funktioner**

👤 Aktivitet	🌬️ Andningsträning
📞 Telefon	🕒 Klocka
🗣️ Röstassistent	🌤️ Väder
🏃 Workout (sportlägen)	🎵 Musik
📄 Träningsprotokoll	📷 Kamera
❤️ Puls	📞 Sök efter telefon
🩺 SpO2	🧮 Fickräknare
😓 Stress	📅 Kalender
🌙 Sömn	🎮 Spel
🚴 Cykelprotokoll	⚙️ Inställningar



**Meddelanden**

**Genvägar\***

- Aktivitetsdata
- Steg
- Puls
- Stress
- Workout (sportlägen)
- Telefon
- Sömn
- Musik
- Väder

\* Länkarna kan anpassas individuellt via appen **Hama FIT move**.



## 7.1 Anmärkningar om driften

### Information: Funktion "Workout" (sportlägen)



- Vissa aktiviteter som sker utomhus använder den inbyggda GPS:en. När aktiviteten startas sker en sökning efter GPS-signalen. Så snart en GPS-signal finns kan aktiviteten startas. Alternativt kan aktiviteten starta utan GPS-signal. Beroende på den valda aktiviteten kan inte alla data registreras utan GPS-signal.
- Observera att det kan ta några minuter innan GPS-signalen tas emot av din smartwatch. Detta gäller i synnerhet när den inbyggda GPS:en används första gången, inte använts under en längre tid eller om du befinner dig på en plats på stort avstånd från den senast registrerade GPS-positionen. Korta ned tiden genom att ansluta smartwatchen med appen till din smartphone för att överföra A-GPS-data. Eventuellt kan du få en anmodan på armbandsurets display.
- Endast Smartwatch 6010 har integrerad GPS och stöder även följande globala satellitnavigeringssystem (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU

### Information: Funktion "Röstassistent"



- Funktionen "Röstassistent" ger dig tillgång till röstassistenten på din parade och kompatibla smartphone när du trycker på symbolen . En Bluetooth-anslutning mellan båda enheterna krävs. Kommunikation med röstassistenten är endast hörbar. Kompatibilitet kan inte garanteras för alla tillverkare eller operativsystemversioner. Det kan finnas begränsningar i synnerhet vid Android OS. Kontakta tillverkaren av din smartphone vid behov. Det kan finnas en programvaruuppdatering tillgänglig för din smartphone som kan lösa problemet.
- För en optimal användning av röstassistenten ska följande inställningar på din smartphone:
  - Google Assistant (Android) beaktas: Ställ in denna som standardröstassistent på din Android-smarttelefon och tillåt användning av Google Assistant när den är låst.
  - Apple Siri (iOS): Aktivera Siri på din iPhone och tillåt att Siri användas när den är låst.



## 8. Underhåll och skötsel

Använd en luddfri, lätt fuktad trasa för att rengöra produkten och använd inga aggressiva rengöringsmedel.

## 9. Begränsat ansvar

Hama GmbH & Co KG övertar inget ansvar eller garanti för skador som beror på felaktig installation, montering och felaktig produktanvändning eller på att bruksanvisningen och/eller säkerhetsinformationen inte följs.

## 10. Språk som stöds

Följande lista innehåller en översikt över språk som stöds i din smartwatches användargränssnitt och appen "Hama FIT move":

	Engelska	Tyska	Franska	Spanska	Svenska	Tjeckiska	Polska	Finska	Italijska	Ungerska	Holländska	Portugisiska	Ryska	Rumänska	Slovakiska	Bulgariska	Grekiska	Norska	Danska	Serbiska	
Smartwatch 5000	×	×	×	×	×	×	×	×													
Smartwatch 5010	×	×	×	×	×	×	×	×													
Smartwatch 6010	×	×	×	×	×	×	×	×													
Hama FIT move	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

## 11. Tekniska data

Följande tabell innehåller tekniska data för modellen: **Smartwatch 5000**

	00178614 / 00178615
Bluetooth-version	5.3 LE
Displaytyp	TFT-LCD
Displaystorlek	1.65"
Mått (hus)	47 × 39 × 13 mm
Vikt	40 g
Armbandslängder	16,2–20,4 cm
Armbandets bredd	2,2 cm
Material armband	Silikon
Material hus	Plast
Kapslingsklass	IP68
Batterityp	Litium-polymer
Batterikapacitet	300 mAh
Laddningstid	ca 2,5 timmar
Batteritid	ca 5-7 dagar



Följande tabell innehåller tekniska data för modellen: **Smartwatch 5010**

	<b>00178616 / 00178617</b>
Bluetooth-version	5.3 LE
Displaytyp	TFT-LCD
Displaystorlek	1.38"
Mått (hus)	52 × 46 × 14 mm
Vikt	60 g
Armbandslängder	16,7–23,0 cm
Armbandets bredd	2,2 cm
Material armband	Silikon
Material hus	Zinklegering/plast
Kapslingsklass	IP68
Batterityp	Litium-polymer
Batterikapacitet	300 mAh
Laddningstid	ca 2,5 timmar
Batteritid	ca 5-7 dagar

Följande tabell innehåller tekniska data för modellen: **Smartwatch 6010**

	<b>00178619 / 00178620 / 00178621</b>
Bluetooth-version	5.3 LE
Displaytyp	TFT-LCD
Displaystorlek	1.65"
Mått (hus)	49 × 36 × 13 mm
Vikt	40 g
Armbandslängder	16,3–20,4 cm
Armbandets bredd	2,2 cm
Material armband	Silikon
Material hus	Plast
Kapslingsklass	IP68
Vattenskydd enligt ISO 22810-2010	3ATM
Batterityp	Litium-polymer
Batterikapacitet	350 mAh
Laddningstid	ca 2,5 timmar
Batteritid	ca 5-7 dagar



## 12. Anvisningar för avfallshantering

Anvisningar för miljöskydd:



Från och med datumet för implementeringen av de europeiska direktiven 2012/19/EU och 2006/66/EG i nationell lagstiftning gäller följande: Elektriska och elektroniska apparater och batterier får inte slängas i hushållsavfallet. Konsumenter är skyldiga att återlämna elektriska och elektroniska apparater samt batterier vid slutet av dess livslängd till, för detta ändamål, offentliga uppsamlingsplatser. Detaljer för detta regleras i den nationella lagstiftningen i respektive land. Denna symbol på produkten, bruksanvisningen eller på förpackningen visar att produkten omfattas av denna bestämmelse. Genom återvinning och återanvändning av gamla apparater och batterier ger du ett viktigt bidrag till att skydda vår miljö.

## 13. Försäkran om överensstämmelse



Härmed försäkrar Hama GmbH & Co KG att denna enhet överensstämmer med de grundläggande kraven och andra relevanta föreskrifter i direktiv 2014/53/EU. Försäkran om överensstämmelse enligt motsvarande direktiv hittar du på:


[www.hama.com](http://www.hama.com) > Search > "Article number" > Downloads


Frekvensband	5000: 2402 – 2480 MHz 5010: 2402 – 2480 MHz 6010: 2402 – 2480 MHz
Maximal emitterad effekt	5000: 9 dBm 5010: 9 dBm 6010: 9 dBm

# ***hama***

**Hama GmbH & Co KG**  
D-86652 Monheim, Tyskland

## **Service och support**

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

 +49 9091 502-0

**SE**

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.