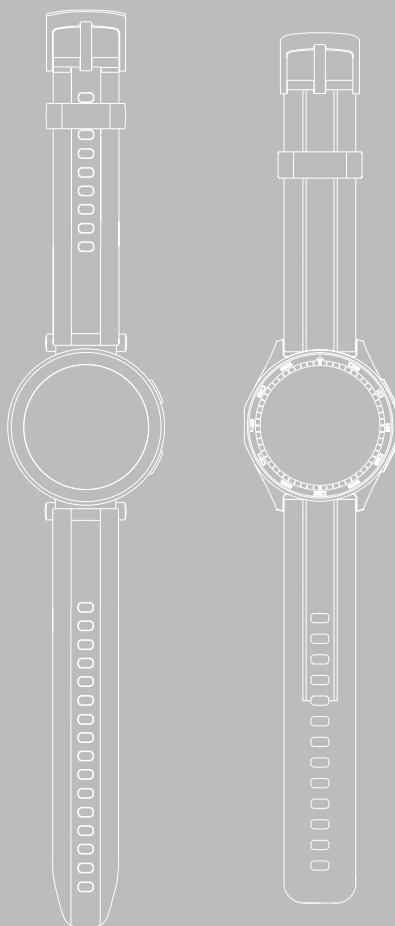


SMARTWATCH

Smartwatch 7000 / 7010



DK Betjeningsvejledning





1. Forklaring af advarselssymboler og henvisninger	4
2. Pakkens indhold	4
3. Sikkerhedshenvisninger	5
4. Betjeningslementer	7
5. Kom godt i gang	8
5.1 Opladning	8
5.2 Påtagning og tilkobling	9
5.3 Frakobling	9
6. Indstilling af dit smartwatch	10
6.1 Download af appen "Hama FIT move"	10
6.2 Forbindelse af smartwatch og smartphone	11
7. Betjening af dit smartwatch	13
7.1 Startskærm	15
7.2 Meddelelser	15
7.3 Lynindstillinger	16
7.3.1 Do not Disturb mode	16
7.3.2 Display brightness	16
7.3.3 Aktivering af display	16
7.3.4 Torch	16
7.3.5 Afvanding	16
7.3.6 Alarm clock	16
7.3.7 Energisparemodus	16
7.3.8 Telefonsøgning	16
7.3.9 Settings	16
7.4 Genveje	17
7.5 Workout (sportstyper)	17
7.5.1 Bestemt viste workouts (sportstyper)	18
7.6 Anvendelser	18
7.6.1 Activity	18
7.6.2 Workout-status	18
7.6.3 Løbestrækninger	19
7.6.4 Workout (sportstyper)	19
7.6.5 Workout record	19
7.6.6 Push for measurement	19
7.6.7 Heart rate	19
7.6.8 Iltmætning (SpO2)	19
7.6.9 Stress	19
7.6.10 Kropsenergi	19
7.6.11 Søvn	20
7.6.12 Træning af vejrtrækning	20
7.6.13 Cycle report	20
7.6.14 Omgivende lydniveau	20
7.6.15 Phone	20
7.6.16 Stemmeassistent	21
7.6.17 Pomodoro technique	21
7.6.18 Event reminder	21



7.6.19 Weather	21
7.6.20 Musik	21
7.6.21 Kamera	22
7.6.22 Alarm clock	22
7.6.23 Timer	22
7.6.24 Stopur	22
7.6.25 World clock	22
7.6.26 Telefonsøgning	22
8. Indstillinger for dit smartwatch	23
8.1 Urskiver	23
8.2 AOD-indstillinger	23
8.3 Lyd og vibration	23
8.4 Display og lysstyrke	23
8.5 App view	23
8.6 DND (Do Not Disturb)	23
8.7 Tilslut mere	24
8.8 System	24
8.9 Om	24
9. Vedligeholdelse og pleje	25
10. Ansvarsfraskrivelse	25
11. Understøttede sprog	25
12. Tekniske data	25
13. Bortskaffelsehenvisninger	26
14. Overensstemmelseserklæring	26

Mange tak for, at du har besluttet dig for et Hama-produkt!

Tag dig først tid til at læse følgende anvisninger og henvisninger igennem. Opbevar derefter denne betjeningsvejledning på et sikkert sted for at kunne slå efter, hvis der er behov for det.

Dit nye smartwatch er den ideelle følgesvend til en sund livsstil og motiverer dig til at være aktiv hele dagen. Ud over at vise tid og dato indsamler det data om antallet af dine skridt, din hjerterefrekvens og dine forbrændte kalorier. De trådløse forbindelse via *Bluetooth*[®] med din smartphone giver dig mulighed for at dokumentere dataene i den tilhørende app „Hama FIT move“ og på den måde altid følge med i dine fremskridt. Se her, hvornår du har nået dit personlige fitnessmål!

1. Forklaring af advarselssymboler og henvisninger

Advarsel



Anvendes til at markere sikkerhedshenvisninger eller til at gøre opmærksom på særlige farer og risici.

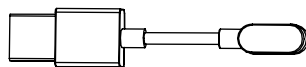
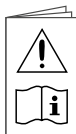
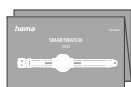
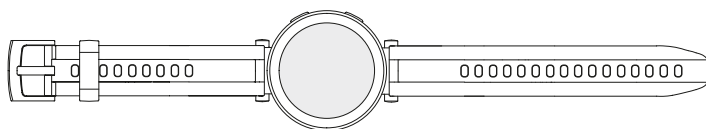
Bemærk



Anvendes til at markere yderligere oplysninger eller vigtige henvisninger.

2. Pakkens indhold

- Smartwatch „Smartwatch 7000 / 7010“
- 1 USB-ladekabel
- Lynvejledning
- Sikkerhedshenvisningsblad



Bemærk



De viste illustrationer i denne betjeningsvejledning svarer til modellen Smartwatch 7000 med artikelnummer 00178622. Modellen Smartwatch 7010 (00178618) afviger optisk. Beskrivelsen af funktionerne er identisk med undtagelse af den integrerede GPS, som kun Smartwatch 7010 er udstyret med.





3. Sikkerhedshenvisninger

Advarsel



Tag dig først tid til at læse følgende anvisninger og henvisninger grundigt igennem. Du kan finde oplysninger om brugen af produktet i denne betjeningsvejledning.

- Produktet er beregnet til privat, ikke erhvervmæssig brug.
- Produktet må udelukkende bruges til det tiltænkte formål.
- Beskyt produktet mod smuds, fugtighed og overophedning, og anvend det kun i tørre omgivelser.
- Benyt ikke produktet i umiddelbar nærhed af varmeapparater, andre varmekilder eller i direkte sollys.
- Anvend ikke produktet uden for dets ydelsesgrænser, der er angivet i de tekniske data.
- Anvend ikke produktet i områder, hvor elektroniske produkter ikke er tilladt.
- Det genopladelige batteri er fast monteret og kan ikke fjernes.
- Åbn ikke produktet, og anvend det ikke længere ved beskadigelser.
- Forsøg aldrig selv at vedligeholde eller reparere produktet. Overlad alle vedligeholdelsesarbejder til det ansvarlige fagpersonale.
- Tab ikke produktet, og udsæt det ikke for kraftige rystelser.
- Undlad at foretage ændringer på produktet. Derved bortfalder alle garantikrav.
- Bortskaf straks emballeringsmaterialet i henhold til de lokalt gældende forskrifter for bortskaffelse.
- Smid ikke det genopladelige batteri eller produktet ind i ilden.
- Genopladelige batterier må ikke ændres og/eller deformeres/opvarmes/skilles ad.
- Under kørsel med et motorkøretøj eller aktivitet med sportsudstyr må du ikke lade produktet aflede din opmærksomhed fra trafikken eller dine omgivelser.
- Opsøg en læge, før du starter et træningsprogram.
- Vær altid opmærksom på dit krops reaktioner under træningen, og kontakt en læge i nødstilfælde.
- Kontakt en læge, hvis du lider af eksisterende sygdomme og alligevel vil anvende produktet.
- Det er et forbrugerprodukt og ikke medicinsk udstyr. Det er dermed ikke tiltænkt til diagnose, terapi, behandling eller prævention af sygdomme.
- Længere kontakt med huden kan medføre hudirritationer og allergier. Opsøg en læge, hvis symptomerne varer ved.
- Dette produkt er ikke legetøj. Den indeholder små dele, der kan sluges og udgøre en kvælningfare.
- Anvend kun produktet under moderate klimatiske forhold.



Fare for elektrisk stød



- Åbn ikke produktet, og anvend det ikke længere ved beskadigelser.
- Anvend ikke produktet, hvis AC-adapteren, adapterkablet eller netledningen er beskadiget.
- Forsøg aldrig selv at vedligeholde eller reparere produktet. Overlad alle vedligeholdelsesarbejder til det ansvarlige fagpersonale.

Advarsel – pacemaker



Produktet genererer magnetiske felter. Personer med pacemaker bør kontakte en læge før anvendelsen af dette produkt, da pacemakerens funktion kan påvirkes.

Bemærk – flyvning



- Dette produkt er en kontinuerlig radiosender. Bemærk, at det af sikkerhedsmæssige årsager ikke er tilladt at medbringe og bruge radiosendere under visse faser af flyvningen (f.eks. start/landing).
- Før en flyvning skal du tjekke med flyselskabet, om din fitness tracker kan medbringes. Hvis du er i tvivl, skal du lade produktet blive hjemme.

Advarsel – batteri

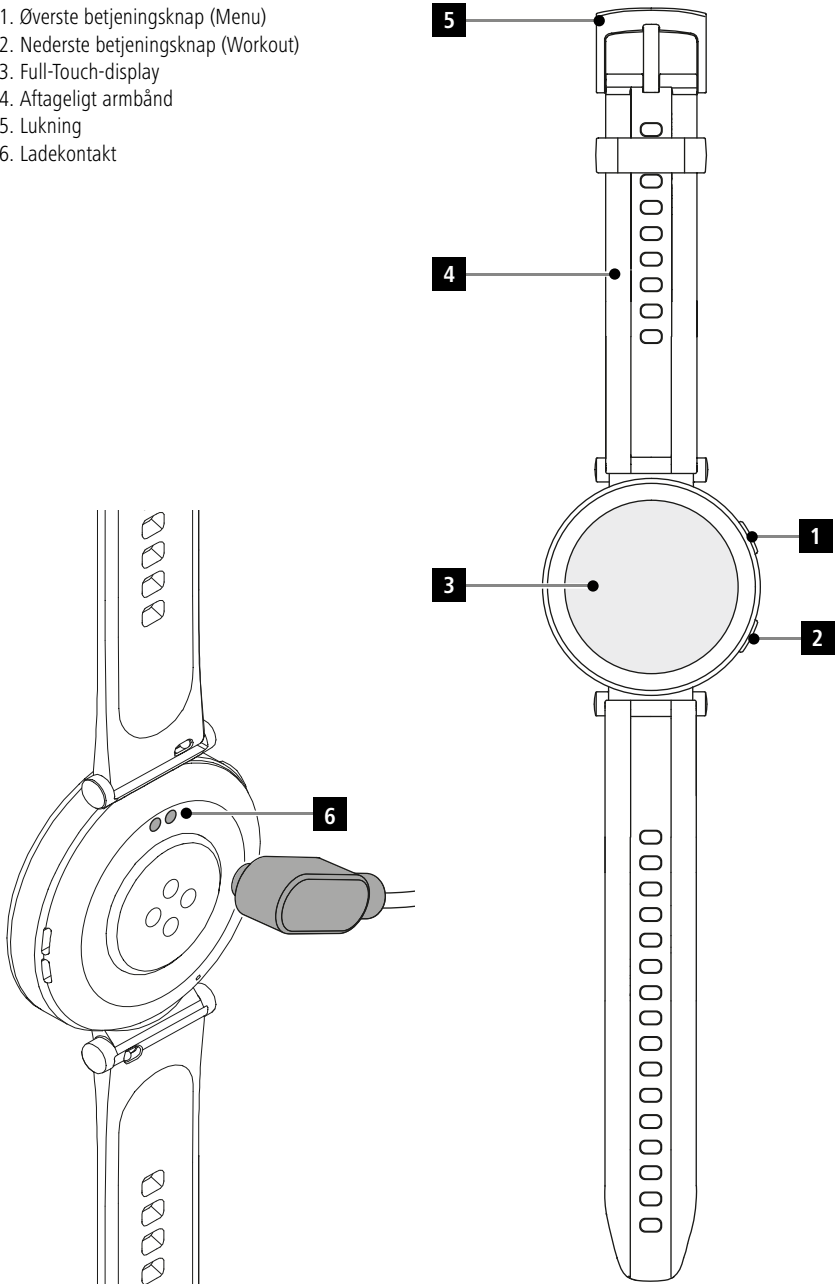


- Anvend kun egnede opladere eller USB-tilslutninger til opladningen.
- Anvend generelt ikke defekte opladere eller USB-tilslutninger længere, og forsøg ikke at reparere dem.
- Produktet må ikke oplades for kraftigt eller dybafledes.
- Undgå opbevaring, opladning og brug ved ekstreme temperaturer og ekstremt lavt lufttryk (som f.eks. i store højder).
- Oplad regelmæssigt ved længere opbevaring (min. hvert kvartal).



4. Betjeningslementer

1. Øverste betjeningsknapp (Menu)
2. Nederste betjeningsknapp (Workout)
3. Full-Touch-display
4. Aftageligt armbånd
5. Lukning
6. Ladekontakt





5. Kom godt i gang

Bemærk



Beskrivelserne og visningerne i denne betjeningsvejledning er baseret på appen App **Hama FIT move** i versionen 1.5.4 og smartwatch-firmwareversionen 1.01.00. Vær opmærksom på, at der kan være afvigelser i forbindelse med betegnelserne og visningerne ved opdatering af appen eller smartwatchet.

5.1 Opladning

- Oplad dit smartwatch helt før første brug.
- Forbind ladekablet til en ledig USB-port på din computer eller en USB-oplader og ladekontakten **[6]** på dit smartwatch. Tag hensyn til betjeningsvejledningen til den USB-oplader, der anvendes.

Bemærk

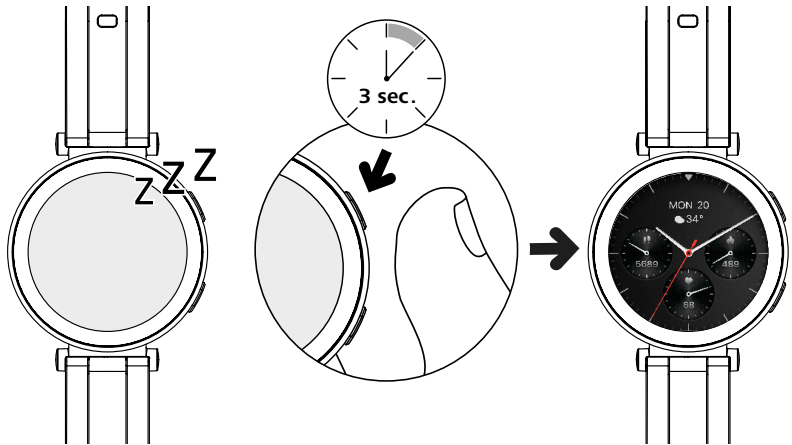


- Ladetiden for en fuld opladning af batteriet er omkring 150 minutter. Når batteriet i displayet vises som fuldt opladet, er opladningen afsluttet. Afbryd derefter dit smartwatch fra strømforsyningen.
- Hvis batteriniveauet kun er på 10 %, skal du lade dit smartwatch op for at undgå funktionsbegrænsninger.



5.2 Påtagning og tilkobling

- Før du tager dit smartwatch på og tænder for det første gang, skal du forbinde det med den medfølgende ladekabel og tilslutte det til en strømkilde.
- Efter du har ladet dit smartwatch korrekt op, skal du lægge det omkring dit håndled og lukke armbåndet [4] med lukningen [5].
- Hold den øverste betjeningsknap [1] trykket nede i 3 sek. for at starte dit smartwatch.





Bemærk

- For at kunne benytte målefunktionerne bedst muligt bør dit smartwatch sidde på oversiden af din underarm og være behageligt at bære. Afstanden mellem smartwatchet og håndrodsknoglen bør være ca. en fingerbredde.
- For at garantere en bedst mulig måling af dine aktiviteter skal du bære dit smartwatch på venstre håndled, hvis du er højrehåndet, og på højre håndled, hvis du er venstrehåndet.



5.3 Frakobling

- For at slukke for dit smartwatch skal du gå til menu-punktet [SETTINGS - Som alternativ kan du holde den nederste betjeningsknap [2] trykket ned i lang tid og trykke på symbolet .



6. Indstilling af dit smartwatch

For at få adgang til alle funktioner i dit smartwatch skal du installere appen „Hama FIT move“. Følgende afsnit indeholder oplysninger om download og konfiguration af appen.

6.1 Download af appen "Hama FIT move"

Bemærk



Følgende operativsystemer understøttes:

- iOS 9.0 eller højere
- Android 6.0 eller højere

Efter dit smartwatch er blevet tændt første gang opfordres til at downloade den tilhørende app „Hama FIT move“ til din smartphone. En tilhørende QR-kode vises på displayet på dit smartwatch.

- Scan QR-koden med din smartphone, eller download appen fra Play Store (Android) eller App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Følg vejledningen på din smartphone for at installere appen.

Bemærk



Du kan finde flere oplysninger om appens enkelte visninger, menuer og funktioner i vejledningen: **App „Hama FIT move“**



6.2 Forbindelse af smartwatch og smartphone

Bemærk

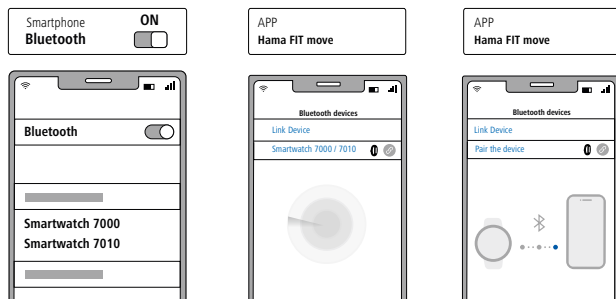


- For at dit smartwatch kan vise indgående opkald, sms'er, WhatsApp-beskeder og andre meddelelser, skal du aktivere push-tilstand for meddelelser i indstillingerne på din smartphone.
- Under konfigurationen af appen bliver du spurgt, om appen må få adgang til din enheds funktioner. Tillad dette for at få den fulde funktionalitet af dit smartwatch.

- Start appen på din smartphone, og accepter databeskyttelsesaftalen. Besvar eventuelle spørgsmål.

For at få en optimal brugeroplevelse bør du oprette en brugerkonto. Ved at oprette en brugerkonto kan du hente dine personlige data, når du skifter smartphone. Det betyder, at dine personoplysninger altid vil være tilgængelige. Oprettelsen af en brugerkonto er ikke en forudsætning for brugen af appen.

- For at oprette en brugerkonto skal du trykke på **[LOGON]** og vælge **[REGISTRER NU]** på den nederste skærmkant. Indtast en e-mailadresse og en adgangskode, og tryk på **[NÆSTE SKRIDT]**.
- Indtast verificeringskoden, der sendes til den e-mailadresse, som du har oplyst. Kontrollér evt. din spam-mappe.
- Efter en vellykket registrering kan du indtaste et brugernavn og dine personlige oplysninger samt tildele et profilbillede. Tryk på **[NÆSTE SKRIDT]** for at fortsætte indstillingen.
- Derefter starter søgningen efter dit smartwatch „Smartwatch 7000 / 7010“.
- Følg vejledningen i appen på din smartphone for at forbinde dit smartwatch. Din smartphone opretter en Bluetooth-forbindelse til dit smartwatch.



- Vælg „Smartwatch 7000“ eller „Smartwatch 7010“, og tryk forneden på **[FORBIND ENHED]** for at forbinde dit smartwatch med appen.
- Tryk på symbolet [✓] i appen på din smartphone for at bekræfte forbindelse, og afslut indstillingen i appen.
- Gentag processen, hvis der opstår timeout.



- Foretag derefter dine personlige indstillinger. Du kan tilpasse dem efterfølgende i appen (se vejledningen: **App „Hama FIT move“**).
- Dit smartwatch er forbundet til appen, og synkroniseringen starter.

Bemærk



- Synkroniser dit smartwatch med appen, før du bruger det første gang. Hvis du registrerer aktivitet, før dit smartwatch synkroniseres med appen for første gang, overføres aktiviteten ikke til appen.
- Hvis du vil synkronisere dit smartwatch manuelt med appen, skal du trække skærmen på appens startside nedad.
- På grund af den begrænsede lagerplads på dit smartwatch bør du synkronisere dit smartwatch med appen mindst en gang om ugen for at undgå tab af data.

Bemærk



- Efter den første synkronisering med appen anvender dit smartwatch automatisk tid, dato og sprog fra din smartphone.
- Tid og dato kan ikke indstilles manuelt.
- Visningssproget for dit smartwatch afhænger af dit valg i appen. Så længe konfigurationen ikke er afsluttet, forbliver visningssproget engelsk. Vælg det ønskede displaysprog i appen (se vejledningen: **App „Hama FIT move“**).
- Appen giver dig besked, når en opdatering af firmwaren er tilgængelig til dit smartwatch. Udfør opdateringen i appen for at sikre, at dit smartwatch fungerer korrekt.



7. Betjening af dit smartwatch

Følgende afsnit indeholder oplysninger om dit smartwatches betjening og menustruktur. Dit smartwatch har et display med en touchscreen.

- Tryk på symbolerne og menuerne, eller stryg over displayet for at navigere gennem menuerne og udføre funktionerne.
- Tryk på den øverste betjeningsknap **[1]** eller den nederste betjeningsknap **[2]** for at aktivere displayet på dit smartwatch. Du kan derefter stryge på displayet for at skifte mellem de forskellige visninger og menupunkter i den rækkefølge, der er vist nedenfor.
- Du kan få adgang til undermenuerne ved at trykke på det respektive ikon.
- Når du trykker på den øverste betjeningsknap **[1]**, åbner du hovedmenuen eller lukker en menu og går tilbage til startskærmen.
- Når du trykker på den nederste betjeningsknap **[2]**, åbner du Workout-menuen. Der kan du starte en sportstyper eller en aktivitet.
- Ved at trykke i længere tid på den nederste betjeningsknap **[2]** kan du genstarte eller slukke dit smartwatch.

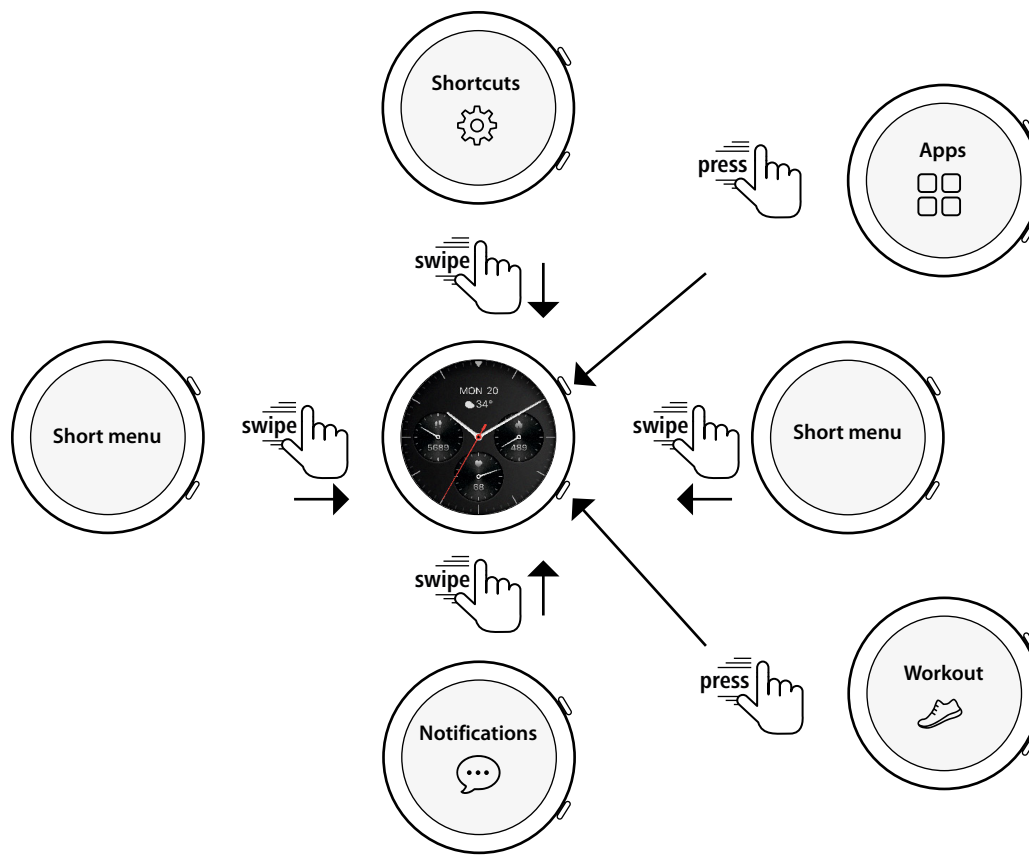
Bemærk



Følgende grafik er en oversigt over menustrukturen på dit smartwatch med alle menupunkter.

Lynindstillinger		7.3
	Do not Disturb mode	7.3.1
	Alarm clock	7.3.6
	Display brightness	7.3.2
	Energy-save mode	7.3.7
	Wake screen	7.3.3
	Telephone search	7.3.8
	Torch	7.3.4
	Settings	7.3.9
	Drainage	7.3.5

Geneveje	7.4
Workout data	7.6.1
Steps	7.6.1
Push for measurement	7.6.6
Sleep	7.6.11
Workout (sport modes)	7.5
Weather	7.6.19
Music	7.6.20



Meddelelser 7.2

Programmer		7.6
	Activity	7.6.1
	Phone	7.6.15
	Workout status	7.6.2
	Language assistant	7.6.16
	Running courses	7.6.3
	Pomodoro technique	7.6.17
	Workout (sport modes)	7.5
	Event reminder	7.6.18
	Workout record	7.6.5
	Weather	7.6.19
	Push for measurement	7.6.6
	Music	7.6.20
	Heart rate	7.6.7
	Camera	7.6.21
	SpO2	7.6.8
	Alarm clock	7.6.22
	Stress	7.6.9
	Timer	7.6.23
	Body energy	7.6.10
	Stopwatch	7.6.24
	Sleep	7.6.11
	World clock	7.6.25
	Breath training	7.6.12
	Telephone search	7.6.26
	Cycle report	7.6.13
	Torch	7.3.4
	Ambient sound	7.6.14
	Settings	8

Workout (sportstyper) 7.5



7.1 Startskærm

- Når du har aktiveret startskærmen, kan du ved at trykke længe på displayet se en oversigt over de forskellige startskærme (urskiver). Her kan du vælge mellem forskellige startskærme. Bekræft dit valg ved at trykke på den respektive startskærm. Du kan ved behov installere flere startskærme (se vejledningen: **App „Hama FIT move“**).



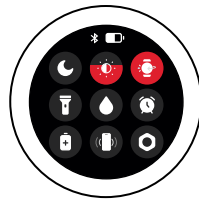
7.2 Meddelelser

- Stryg opad på startskærmen for at se meddelelser, som du har modtaget på din smartphone. Det er en forudsætning, at du har aktiveret denne funktion i appen. Derudover kan du i appen indstille, fra hvilke apps du vil modtage meddelelser på dit smartwatch (se vejledningen: **App „Hama FIT move“**).
- Afhængigt af appen vil du enten modtage en meddelelse med en visning af den respektive app og afsenderen, eller du vil også se en forhåndsvisning af den respektive besked.
- Når du trykker på en meddelelse kan du evt. hente flere oplysninger.
- Hvis du vil slette alle meddelelser på én gang, skal du stryge hele vejen ned og trykke på papirkurven og bekræfte efterfølgende spørgsmål.




7.3 Lynindstillinger

- Hvis du stryger nedad på startskærmen, vises de efterfølgende beskrevne lynindstillinger.



7.3.1 Do not Disturb mode


- Tryk på symbolet  for at aktivere/deaktivere Forstyr-ikke-funktionen. Når Forstyr-ikke-funktionen er aktiveret, er der slukket for ringetoner og vibration, og der vises ikke push-meddelelser på displayet, når disse modtages.

Bemærk




Vær opmærksom på, at det tyske begreb BNS (Bitte nicht stören) og det engelske begreb DND (do not disturb) vises synonymt i appen og på dit smartwatch.


7.3.2 Display brightness

- Tryk på symbolet  for at indstille displayets lysstyrke i 5 trin.

7.3.3 Aktivering af display

- Tryk på symbolet  for at tænde for displayet med din armbevægelse. Når funktionen er aktiveret, kan du tænde displayet ved at dreje håndleddet.

7.3.4 Torch

- Tryk på symbolet  for at bruge dit smartwatches display som lommelygte.


7.3.5 Afvanding

- Tryk på symbolet  for at fjerne eventuel fugtighed fra højttaler- og mikrofonåbningen i dit smartwatch vha. vibration.


7.3.6 Alarm clock

- Tryk på symbolet  for at indstille vækkeuret.

7.3.7 Energisparemodus

- Tryk på symbolet  for at tænde for energisparemodus.

7.3.8 Telefonsøgning

- Tryk på symbolet  for at aktivere ringetonen i din tilsluttede smartphone. Det hjælper dig med at finde din smartphone, hvis du har glemt, hvor du har lagt den.

7.3.9 Settings

- Tryk på symbolet  for at få adgang til følgende indstillinger (se kapitel

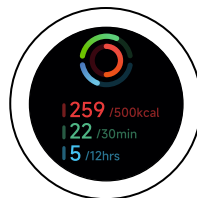
8. Indstillinger for dit smartwatch):

- Watch faces
- AOD settings
- Sound and vibration
- Display and brightness
- App view
- DND (Do Not Disturb)
- Connect more
- System
- About



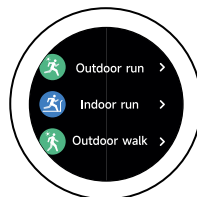
7.4 Genveje

- Fra startskærmen skal du stryge til venstre eller højre for at se dine indstillede genveje.
Som standard er oversigterne over daglige aktiviteter indstillet. Du kan se dine aktivitetsdata (antal gåede skridt og forbrugte kalorier) samt målinger af hjertefrekvens og stress. Du kan bl.a. indstille vejmeddelelserne og musikstyringen som andre genveje (se vejledningen: **App „Hama FIT move“**).



7.5 Workout (sportstyper)

- Når du trykker på **[WORKOUT]** eller trykker på den nederste betjeningsknop **[2]** vises de gemte aktiviteter.
- Når du har valgt en aktivitet, kan du foretage indstillinger for aktiviteten ved at trykke på den nederste skærmmkant.
- Du starter aktiviteten ved at trykke på **[START]**.
- Afhængigt af den valgte aktivitet vises sportsspecifikke måleværdier (f.eks. hjertefrekvens, forbrug af kalorier).
- Dataene kan hentes under aktiviteten ved at stryge opad på skærmen.
- Du kan sætte aktiviteten på pause eller stoppe den ved at stryge fra venstre mod højre på skærmen. Som alternativ kan du sætte aktiviteten på pause ved at trykke kort på den øverste betjeningsknop **[1]** eller stoppe aktiviteten med et langt tryk på den øverste betjeningsknop **[1]**.
- Du kan styre musikken på din smartphone under de fleste aktiviteter ved at stryge fra højre mod venstre på skærmen under aktiviteten.
- Når du har afsluttet aktiviteten, vises de målte data. Du kan scrolle gennem dataene ved at stryge fra bund til top på skærmen.



Bemærk

- Enkelte aktiviteter, der finder sted udendørs, benytter den integrerede GPS. Når aktiviteten startes, søges der efter GPS-signalet. Så snart der er fundet et GPS-signal, kan du starte aktiviteten. Som alternativ kan du starte aktiviteten uden GPS-signal. Afhængigt af den valgte aktivitet er det ikke alle data, der kan registreres uden et GPS-signal.
- Vær opmærksom på, at det kan vare et par minutter, indtil GPS-signalet modtaget af dit smartwatch. Dette gælder især, når den integrerede GPS anvendes første gang, ikke har været anvendt i længere tid, eller hvis du befinder dig et sted, der ligger langt væk fra den sidst registrerede GPS-position. Du kan forkorte ventetiden ved at forbinde dit smartwatch med appen på din smartphone for at overføre A-GPS-data. Du får evt. en opfordring på dit urs display.
- Det er kun Smartwatch 7010, der har en integreret GPS, og som desuden understøtter følgende globale navigationssatellitssystemer (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU



7.5.1 Bestemt viste workouts (sportstyper)

- Du kan vælge mellem 110 sportstyper og gemme op til 20 på dit smartwatch.
- Tryk på **[WORKOUT **], og scroll ned til enden af listen ved at stryge fra bund til top på skærmen. Tryk på **[SETTINGS **] og på **[WORKOUT MANAGEMENT]**. Vælg den ønskede sportstype fra kategorierne. De viste sportstyper på dit smartwatch er mærket med et symbol . Hvis der allerede er valgt 20 sportstyper, skal du fravælge en sportstype ved at klikke på fluebenet, før du kan tilføje en ekstra sportstype.
- Som alternativ kan du bestemme de viste sportstyper via appen (se vejledningen: **App „Hama FIT move“**).

7.6 Anvendelser

- Når du trykker på den øverste betjeningsknap **[1]**, åbner du hovedmenuen på dit smartwatch.
- I hovedmenuen kan du få adgang til forskellige programmer og undermenuer ved at trykke på det respektive ikon.
- Stryg op og ned for at skifte mellem de forskellige sider i hovedmenuen.



7.6.1 Activity



- Når du trykker på **[ACTIVITY **], vises følgende data for dagen:
 - de forbrændte aktivitetskalorier
 - aktiviteternes varighed med mellemhøj til høj aktivitet
 - tiden, hvor du har stået op
 - de tilbagelagte antal skridt
- Ved at stryge fra bund til top ruller du gennem de enkelte grafikker.

Bemærk




Du kan bestemme individuelle mål (f.eks. aktivitetskalorier eller skridt) i appen (se vejledningen: **App „Hama FIT move“**). Disse mål bliver så også vist.

7.6.2 Workout-status

- Når du trykker på **[WORKOUT STATUS **] får du med VO2max den anbefalede afslapningstid og den aerobe effekt for andre vigtige faktorer for din individuelle træningsstyring.
- Ved at stryge fra bund til top ruller du gennem de enkelte grafikker.
- Når du trykker på symbolet , får du flere oplysninger om de angivne faktorer.




7.6.3 Løbestrækninger

- Når du trykker på **[RUNNIG COURSES]** , vises følgende funktioner for løbetræningen:
 - Let løb - 6 min.
 - Let løb - 10 min.
 - Let løb - 15 min.
 - Konditionsløb - let
 - Konditionsløb - middelsvær
 - Konditionsløb - svær

Under løbetræningen skrifter du mellem Gang og Løb og øger dermed med hver funktion kravene til din krop. Ved at stryge fra bund til top ruller du gennem de enkelte funktioner.

7.6.4 Workout (sportstyper)

- Når du trykker på **[WORKOUT]** , vises de gemte aktiviteter (se kapitel 7.5 Workout (sportstyper)).


7.6.5 Workout record

- Når du trykker på **[WORKOUT RECORD]** , får du en oversigt over de registrerede aktiviteter.
- Tryk på en aktivitet for at få detaljerede oplysninger.

7.6.6 Push for measurement

- Når du trykker på **[PUSH FOR MEASUREMENT]** , starter du den kombinerede måling af hjertefrekvens, iltmætning (SpO2) og stressniveau.

7.6.7 Heart rate


- Når du trykker på **[HEART RATE]** , starter du den manuelle måling af din hjertefrekvens.
- Den gennemsnitlige hjertefrekvens, maks.- og min.-værdien og andre data i forbindelse med hjertefrekvensområdet samt HRV (pulsvariation) vises.

Bemærk


Vær opmærksom på, at begreberne HRV (Heart Rate Variability) og HFV (pulsvariation) anvendes synonymt i appen og på dit smartwatch.




7.6.8 Iltmætning (SpO2)

- Når du trykker på **[SP02]** , starter du den manuelle måling af din iltningen af blodet (iltmætning).
- Den gennemsnitlige iltmætningsværdi og maks.- og min.-værdien vises.

7.6.9 Stress


- Når du trykker på **[STRESS]** , får du en oversigt over det målte stressniveau for den aktuelle dag. Stressniveauet måles på en skala (0 = ingen stress - 99 = ekstrem stress).

7.6.10 Kropsenergi



- Når du trykker på **[BODY ENERGY]** , vises din aktuelle kropsenergi. Kropsenergien beregnes ud fra en kombination af hjertefrekvensvariabilitet, stress, søvn og udførte aktiviteter for at vurdere dine energireserver til den aktuelle dag.
- For at bruge anvendelsen **Body energy** skal den tilhørende funktion være slået til i appen (se vejledningen: App „Hama FIT move“).



7.6.11 Søvn

- Når du trykker på **[SLEEP **], åbner du søvnmålingen. Følgende data registreres:
 - Indsovningstidspunktet
 - Tidspunktet, hvornår man står op
 - Varigheden af faserne med dyb søvn
 - varigheden af faserne med let søvn
 - Varighed af vågentiden
 - Varigheden af REM-fasen
 - Antal point for søvn (0 = dårlig - 99 = god)
- Dit smartwatch registrerer automatisk, om du sover, og starter dermed søvnmålingen.


7.6.12 Træning af vejtrækning

- Når du trykker på **[BREATH TRAINING **], åbner du vejtrækningstræningen. Her kan du gennemføre et afslapningsprogram med vejtrækningsøvelser.
- Vælg i hvilken rytme (langsom, jævn, hurtig) og i hvor lang tid (1 - 3 min) vejtrækningstræningen skal vare.
- Tryk på symbolet **[**] for at starte vejtrækningstrækningen. Følg derefter anvisningerne på displayet.
- Hvis du ønsker at stoppe træning af vejtrækning før tid, skal du trykke på den øverste betjeningsknap **[1]** og bekræfte det efterfølgende spørgsmål.
- Efter afslutningen af vejtrækningstræningen vises den målte hjerterefvens før og efter vejtrækningstræningen.


7.6.13 Cycle report

- Når du trykker på **[CYCLE REPORT **], får du vist en oversigt over din menstruationscyklus.
- For at bruge anvendelsen **Menstruationsprotokol** skal den tilhørende funktion være slået til i appen (se vejledningen: **App „Hama FIT move“**).

7.6.14 Omgivende lydniveau


- Når du trykker på **[AMBIENT SOUND **], registreres de aktuelle omgivende lyde (i dB). Hold din arm i ro, indtil registreringen er afsluttet. Følgende data vises:
 - Aktuelt omgivende lydniveau
 - Min. værdi
 - Maks. værdi
- Du kan få flere oplysninger, når du trykker på **[HELP]**.

7.6.15 Phone

- Når du trykker på **[PHONE **], får du adgang til telefonfunktionen med følgende muligheder:
 - Hyppige kontakter
 - Opkaldsliste
 - Tastatur
- Du kan ringe direkte op på dit smartwatch og derefter føre telefonsamtalerne via din tilsluttede smartphone.
- For at kunne bruge anvendelsen **Telefon** skal dit smartwatch være forbundet med din smartphone.



7.6.16 Stemmeassistent

- Anvendelsen „Stemmeassistent“ giver dig mulighed for at få adgang til din forbundne og kompatible smartphones stemmeassistent ved at trykke på **[LANGUAGE ASSISTANT **]. Forudsætningen er en Bluetooth-forbindelse mellem de to enheder. Kommunikationen med stemmeassistenten kan kun høres. Der kan ikke garanteres kompatibilitet med alle producenter eller versioner af forskellige operativsystemer. Der kan især opstå begrænsninger ved Android OS. Kontakt i dette tilfælde eventuelt producenten af din smartphone. Muligvis findes der en softwareopdatering til din smartphone, som kan løse dette problem.





Bemærk



For at kunne anvende stemmeassistenten optimalt, skal du være opmærksom på følgende indstillinger på din smartphone:

- Google Assistant (Android):
Bestem denne som din standardmæssige stemmeassistent på din Android-smartphone, og giv tilladelse til at anvende Google Assistant i låst tilstand.
- Apple Siri (iOS):
Aktivér Sie Siri på din, og giv tilladelse til at anvende Siri i låst tilstand.


7.6.17 Pomodoro technique

- Når du trykker på **[POMODORO TECHNIQUE **], har du mulighed for at vælge mellem forskellige timere eller indstille en brugerdefineret timer.
- Pomodoro-teknikken er en metode til tidsstyring, hvor der anvendes et korttidsvækkeur for at opdele arbejdet i afsnit på 25 minutter (såkaldte pomodori) med efterfølgende pauser.
- Tryk på symbolet **[▶ **] for at starte timeren. Tryk på symbolet **[⏸ **] for at sætte timeren på pause. Tryk på symbolet **[⏹ **] for at afslutte målingen.


7.6.18 Event reminder

- Når du trykker på **[EVENT REMINDER **], vises de gemte begivenheder.
- For at bruge anvendelsen **Påmindelse om begivenhed** skal begivenhederne være angivet i appen (se vejledningen: **App „Hama FIT move“**).

7.6.19 Weather


- Når du trykker på **[WEATHER **], får du vist vejrudsigten på den pågældende dag med den aktuelle temperatur samt den laveste og højeste værdi. Når du stryger op, får du vist flere oplysninger og vejrudsigten for de næste dage.
- Vejrdataene overføres og opdateres ved synkroniseringen af dit smartwatch med appen. Du kan se den sidste opdatering af vejrudsigten på den nederste skærmmant.
- For at bruge anvendelsen **Vejr** skal den tilhørende funktion være slået til og indstillet i appen (se vejledningen: **App „Hama FIT move“**).

7.6.20 Musik


- Når du trykker på **[MUSIC **], åbnes styringsvisningen til forskellige musik- eller streamingtjenester. De kan styres på din smartphone via dit smartwatch. Du kan starte eller stoppe musik, trykke en titel frem eller tilbage og regulere lydstyrken.
- For at bruge anvendelsen **Musik** skal den tilhørende funktion være slået til og indstillet i appen (se vejledningen: **App „Hama FIT move“**).







7.6.21 Kamera

- Når du trykker på [**CAMERA** ], kan du aktivere kameraet på din tilsluttede smartphone via dit smartwatch.
- For at bruge anvendelsen **Kamera**, skal dit smartwatch og din smartphone være forbundet via Bluetooth, og kamerafunktionen på din smartphone skal være aktiveret.





7.6.22 Alarm clock

- Når du trykker på [**ALARM CLOCK** ], kan du indstille vækketiden. Når du trykker på de pågældende tider, kan du aktivere eller deaktivere vækkeuret eller påmindelsen.
- Du kan også indstille og administrere vækketiderne i appen samt synkronisere dem med dit smartwatch (se vejledningen: **App „Hama FIT move“**).


7.6.23 Timer

- Når du trykker på [**TIMER** ], har du mulighed for at vælge mellem forskellige timerer eller indstille en brugerdefineret timer.
- Tryk på symbolet [] for at starte timeren. Tryk på symbolet [] for at sætte timeren på pause. Tryk på symbolet [] for at afslutte målingen.

7.6.24 Stopur

- Når du trykker på [**STOP WATCH** ], har du mulighed for at benytte sit smartwatch som stopur.
- Tryk på symbolet [] for at starte stopuret. Tryk på symbolet [] for at sætte stopuret på pause. Tryk på symbolet [] for at afslutte målingen.

7.6.25 World clock

- Når du trykker på [**WORLD CLOCK** ], kan du få vist følgende verdensure: Berlin, London, New York, Tokio
- Du kan ved behov indstille flere verdensure i appen (se vejledningen: **App „Hama FIT move“**).


7.6.26 Telefonsøgning

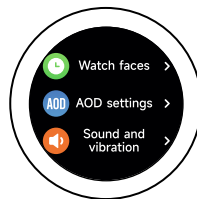
- Når du trykker på [**TELEPHONE SEARCH** ], starter du telefonsøgningen for at finde din smartphone. Din smartphone begynder at vibrere, eller du vil høre et højt bip.
- For at kunne bruge anvendelsen **Telefonsøgning** skal dit smartwatch være forbundet med din smartphone via Bluetooth.



8. Indstillinger for dit smartwatch

Følgende afsnit indeholder oplysninger om dit smartwatches indstillinger.


- Tryk på den øverste betjeningsknap [1], og tryk på [SETTINGS 




8.1 Urskiver

- Når du trykker på [WATCH FACES 

8.2 AOD-indstillinger

- Når du trykker på [AOD SETTINGS - Indstil tidsrummet (standard kl. 08:00 - 22:00) for funktionen AOD.
- Bestem en urskive for funktionen AOD.

8.3 Lyd og vibration

- Når du trykker på [SOUND AND VIBRATION - Når du trykker på [SILENT MODE], slukkes der for lyden ved opkald og meddelelser.
- Når du trykker på [MEDIA VOLUME], kan du indstille lydstyrken for de afspillede medier trinløst.
- Når du trykker på [VIBRATION], kan du indstille styrken for vibrationen på 3 trin (Kraftig, Lav, Ingen).
- Når du trykker på [INCOMING CALL RINGTONE], kan du indstille en ringetone for indgående opkald.


8.4 Display og lysstyrke

- Når du trykker på [DISPLAY AND BRIGHTNESS - Tryk på [BRIGHTNESS] for at indstille displayets lysstyrke på 5 trin (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Vær opmærksom på, at dit smartwatches batteriforbrug stiger ved højere lysstyrke.
- Tryk på [SCREEN-ON TIME] for at indstillede displayets tændte tid (5 - 20 sek.). Screen-on time bestemmer, hvor længe visningen af dit smartwatch forbliver aktiv efter betjening. Vær opmærksom på, at dit smartwatches batteriforbrug stiger jo længere tid, skærmen er tændt.
- Tryk på [COVER TO SLEEP] for at slukke automatisk for displayet, når det dækkes til (f.eks. med hånden).

8.5 App view


- Når du trykker på [APP VIEW 

8.6 DND (Do Not Disturb)

- Når du trykker på [DND - Du kan vælge mellem følgende tilstande:
 - [ALL-DAY DND], funktionen er tændt.
 - [SCHEDULED DND], du kan bestemme en start- og en sluttid.
 - [OFF], funktionen er slukket.



8.7 Tilslut mere





- Når du trykker på **[CONNECT MORE **], kan du forbinde dit smartwatch med en ekstra smartphone. Følg anvisningerne på dit smartwatches display.

Bemærk




Vær opmærksom på, at den aktuelle forbindelse med din smartphone afbryder ved brug af denne funktion.

8.8 System

- Når du trykker på **[SYSTEM **], kan du udføre flere funktioner.
- Når du trykker på **[RESTART **] og bekræfter det efterfølgende spørgsmål, kan du genstarte dit smartwatch.
- Når du trykker på **[TURN OFF **] og bekræfter det efterfølgende spørgsmål, kan du slukke dit smartwatch.
- Når du trykker på **[RESET **] og bekræfter det efterfølgende spørgsmål, kan du nulstille dit smartwatch. Dette sletter alle registrerede brugerdata.

8.9 Om

- Når du trykker på **[ABOUT **], kan du se modelbetegnelsen, MAC-adressen, den aktuelle firmwareversion for dit smartwatch samt oplysninger om de lovmæssige forskrifter. MAC-adressen identificerer entydigt dit smartwatch, når du opretter forbindelse til din smartphone via Bluetooth.



9. Vedligeholdelse og pleje

Rengør dette produkt med en fnugfri, let fugtet klud, og anvend ikke aggressive rengøringsmidler.

10. Ansvarsfraskrivelse

Hama GmbH & Co. KG påtager sig intet ansvar eller garanti for skader, der skyldes ukorrekt installation, montering og ukorrekt brug af produktet eller manglende overholdelse af betjeningsvejledningen og/eller sikkerhedshenvisningerne.

11. Understøttede sprog

Den følgende liste indeholder en oversigt over de understøttede sprog for dit smartwatch og appen „Hama FIT move“:

	Engelsk	Tysk	Fransk	Spansk	Svensk	Tjekkisk	Polsk	Finsk	Italiensk	Ungarsk	Hollandsk	Portugisisk	Russisk	Rumænsk	Slovakisk	Bulgarsk	Græsk	Norsk	Dansk	Serbisk
Smartwatch 7000	x	x	x	x	x	x	x	x												
Smartwatch 7010	x	x	x	x	x	x	x	x												
Hama FIT move	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

12. Tekniske data

	00178618	00178622
Bluetooth-version	5.3 LE	5.3 LE
Displaytype	AMOLED Full-Touch	AMOLED Full-Touch
Displaystørrelse	1.43"	1.32"
Mål (hus)	53 × 46 × 12 mm	51 × 43 × 12 mm
Vægt	45 g	46 g
Armbåndslængde	17,1 - 24,0cm	16,3 - 22,7cm
Armbåndsbredde	2,2 cm	1,8 cm
Materiale for armbånd	Silikone	Silikone
Materiale for hus	Plast	Zinklegering / plast
Kapslingsklasse	IP68	IP68
Vandbeskyttet iht. ISO 22810:2010	3ATM	3ATM
Batteritype	Litium-polymer	Litium-polymer
Batterikapacitet	300 mAh	300 mAh
Ladetid	ca. 2,5 timer	ca. 2,5 timer
Batterifunktionstid	ca. 6-8 dage	ca. 6-8 dage



13. Bortskaffelseshenvisninger

Henvisninger vedrørende miljøbeskyttelse:



Fra og med implementeringen af EU-direktiverne 2012/19/EU og 2006/66/EF i national ret gælder følgende: Elektrisk og elektronisk udstyr samt batterier må ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald. Forbrugeren er lovmæssigt forpligtet til at aflevere udtjent elektrisk og elektronisk udstyr samt batterier til dertil indrettede, offentlige indsamlingssteder eller til forhandleren. De nærmere bestemmelser vedr. dette fastlægges af lovgivningen i det pågældende land. Symbolet på produktet, brugsvejledningen eller emballagen henviser til disse bestemmelser. Ved genbrug, genvinding eller andre former for nyttiggørelse af udtjent udstyr/batterier giver du et vigtigt bidrag til beskyttelse af miljøet.

14. Overensstemmelseserklæring



Hama GmbH & Co KG erklærer hermed, at denne enhed er i overensstemmelse med de væsentlige krav og de andre relevante bestemmelser i direktiv 2014/53/EU.

Overensstemmelseserklæringen i henhold til det pågældende direktiv kan findes på:


www.hama.com >  > "Article number" > Downloads


Frekvensbånd	7000: 2402 – 2480 MHz 7010: 2402 – 2480 MHz
Udstrålet maksimal sendeeffekt	7000: 9 dBm 7010: 9 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Tyskland

Service og support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

DK

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.