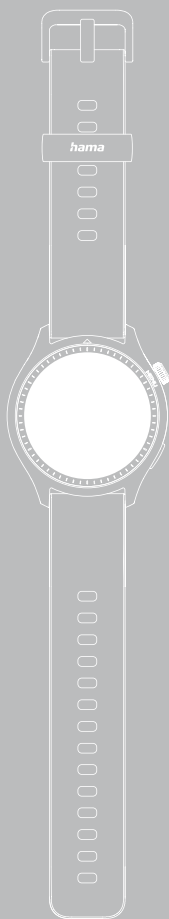


СМАРТ ЧАСОВНИК

9000



BG Ръководство за обслужване





1. Обяснение на предупредителни символи и указания	4
2. Съдържание на опаковката	4
3. Указания за безопасност	5
4. Елементи за управление	7
5. Първи стъпки	8
5.1 Зареждане	8
5.2 Поставяне и включване	9
5.3 Изключете	9
6. Настройване на смарт часовника	10
6.1 Изтегляне на приложението "Hama FIT move"	10
6.2 Свързване на смарт часовника и смартфона	11
7. Обслужване на смарт часовника	13
7.1 Стартов екран	15
7.2 Уведомления	15
7.3 Бързи настройки	15
7.3.1 Режим "Не безпокой"	15
7.3.2 Яркост на дисплея	15
7.3.3 Активиране на дисплея	15
7.3.4 Джобно фенерче	15
7.3.5 Отводняване	15
7.3.6 Будилник	16
7.3.7 Режим за пестене на енергия	16
7.3.8 Търсене на телефон	16
7.3.9 Настройки	16
7.4 Интелигентен дневен преглед	16
7.5 Преки пътища	16
7.6 Тренировка (спортни режими)	17
7.6.1 Задаване на показани тренировки (спортни режими)	18
7.7 Приложения	18
7.7.1 Дейност	18
7.7.2 Статус на тренировката	18
7.7.3 Тренировка (спортни режими)	19
7.7.4 Режими на бягане	19
7.7.5 Протокол за тренировките	19
7.7.6 Сърдечна честота	19
7.7.7 Кислород в кръвта (SpO2)	19
7.7.8 Стрес	19
7.7.9 Сън	20
7.7.10 Дихателни упражнения	20
7.7.11 Телесна енергия	20
7.7.12 Околен шум	20
7.7.13 Цикличен протокол	21



7.7.14 Телефон	21
7.7.15 Гласов асистент	21
7.7.16 AI гласов асистент	21
7.7.17 Барометър	22
7.7.18 Компас	22
7.7.19 Метеорологично време	22
7.7.20 Музика	22
7.7.21 Камера	22
7.7.22 Напомняне за събитие	22
7.7.23 Таймер „помодоро“	23
7.7.24 Алармено съобщение	23
7.7.25 Таймер	23
7.7.26 Хронометър	23
7.7.27 Световен часовник	23
7.7.28 Търсене на телефон	23
7.7.29 Календар	23
7.7.30 Джобен калкулатор	23
7.7.31 Настройки	23
8. Настройки на вашия смарт часовник	24
8.1 Циферблати	24
8.2 AOD настройки	24
8.3 Звук и вибрации	24
8.4 Дисплей и яркост	24
8.5 Оформление на приложението	24
8.6 Преглед на картата	25
8.7 DND (не безпокойте)	25
8.8 Долен бутон	25
8.9 Автоматично разпознаване на тренировъчни сесии	25
8.10 Батерия	25
8.11 Операция на системата	25
8.12 Информация	25
9. Техническо обслужване и поддръжка	26
10. Изключване на отговорност	26
11. Поддържани езици	26
12. Технически данни	26
13. Указания за изхвърляне	27
14. Декларация за съответствие	27

Благодарим ви, че сте избрали продукт на Hama!

Отделете време и прочете първо следващите инструкции и указания.

След това запазете това ръководство за експлоатация на сигурно място, за да можете да правите справки в него.

Вашият нов смарт часовник е идеалният придружител при здравословен стил на живот и ви мотивира да се активни през целия ден. Освен показването на часа и на датата, той събира данни като броя на вашите крачки, Вашата сърдечна честота и изгорените от вас калории. Безжичната връзка чрез *Bluetooth®* с вашия смартфон ви позволява да документирате данните в съответното приложение „Hama FIT move“ и така винаги да следите вашия успех. Проверете тук, когато сте достигнали вашата лична фитнес цел!

1. Обяснение на предупредителни символи и указания

Предупреждение



Използва се, за да обозначава указание за безопасност или за да насочи вниманието към конкретни опасности и рискове.

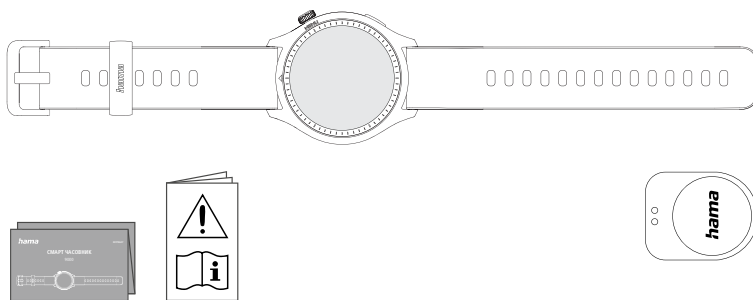
Указание



Използва се, за да обозначава допълнителна информация или важни указания.

2. Съдържание на опаковката

- Смарт часовник „Smartwatch 9000“
- Зарядна станция USB-C
- Ръководство за бързо стартиране
- Информационен лист за безопасност





3. Указания за безопасност

Указание



Отделете време и прочете изцяло следващите инструкции и указания. Информация за използването на продукта можете да намерите в това ръководство за обслужване.

- Продуктът е предвиден за лична, нестопанска битова употреба.
- Използвайте продукта само за предвидената цел.
- Пазете продукта от замърсяване, влага и прегряване и го използвайте само в суха среда.
- Не използвайте продукта в непосредствена близост до отоплителни уреди, други източници на топлина или на директна слънчева светлина.
- Не използвайте продукта извън неговите граници на мощността, посочени в техническите данни.
- Не използвайте продукта в зони, в които не са разрешени електронни продукти.
- Акумулаторната батерия е неподвижно вградена и не може да се маха.
- Не отваряйте продукта и при повреда не продължавайте да го използвате.
- Не се опитвайте сами да обслужвате или ремонтирате продукта. Оставете всякаква техническа поддръжка на компетентните специалисти.
- Не позволявайте на продукта да пада и не го излагайте на силни вибрации.
- Не правете промени в уреда. Така ще загубите право на всякакви гаранционни претенции.
- Изхвърлете опаковъчния материал веднага съгласно действащите на място разпоредби за изхвърляне на отпадъци.
- Не хвърляйте батерията или продукта в огън.
- Не променяйте и/или не деформирайте/нагрявайте/разглобявайте акумулаторните батерии/батериите.
- По време на пътуването с МПС или спортен уред не разрешавайте да бъдете отклонявани от вашия продукт и внимавайте за положението при движение и вашата околна среда.
- Консултирайте се с лекар, преди да започнете тренировъчна програма.
- По време на тренировката винаги внимавайте за реакциите на вашето тяло и в спешни случаи уведомете лекар.
- Потърсете съвет от лекар, ако страдате от налични заболявания и въпреки това искате да ползвате продукта.
- Това е потребителски продукт и не е медицински уред. Поради това той не е предназначен за диагностика, терапия, лечение или превенция на заболявания.
- По-продължителен контакт с кожата може да доведе до кожни раздразнения и алергии. Потърсете лекар, ако симптомите са по-продължителни.
- Този продукт не е играчка. Той съдържа малки части, които могат да бъдат погълнати и представляват опасност от задушаване.
- Използвайте продукта само при умерени климатични условия.



Опасност – Електрически удар



- Не отваряйте продукта и при повреда не продължавайте да го използвате.
- Не използвайте продукта, ако АС адаптерът, адаптерният кабел или мрежовият проводник са повредени.
- Не се опитвайте сами да обслужвате или ремонтирате продукта. Възлагайте всички дейности по поддръжката на отговорния специализиран персонал.

Предупреждение – батерия



- За зареждане използвайте само подходящи зарядни устройства или USB изводи.
- По принцип не използвайте дефектни зарядни устройства или USB изводи и не се опитвайте да ги поправяте.
- Не позволявайте продукта да се зарежда повече от необходимото или да се разрежда напълно.
- Избягвайте съхранение, зареждане и използване при екстремни температури и изключително ниско налягане на въздуха (като например на големи височини).
- При по-дълги периоди на съхранение зареждайте редовно (поне на всеки три месеца).
- Зарядните контакти на зарядната станция не трябва да се свързват накъсо.

Предупреждение – Сърдечни стимулатори



Продуктът генерира магнитни полета. Лицата със сърдечни стимулатори трябва да се консултират с лекар преди употреба на продукта, тъй като функцията на сърдечния стимулатор може да бъде нарушена.

Указание – въздушно движение

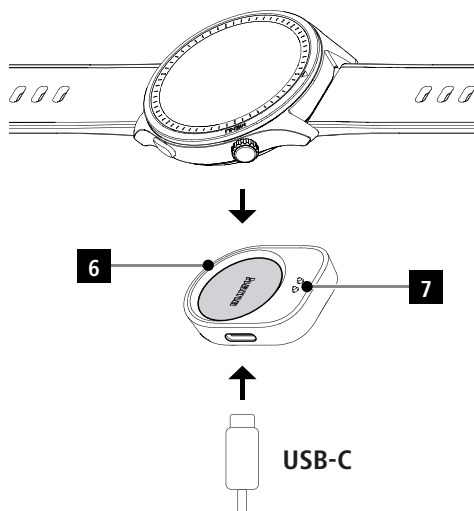
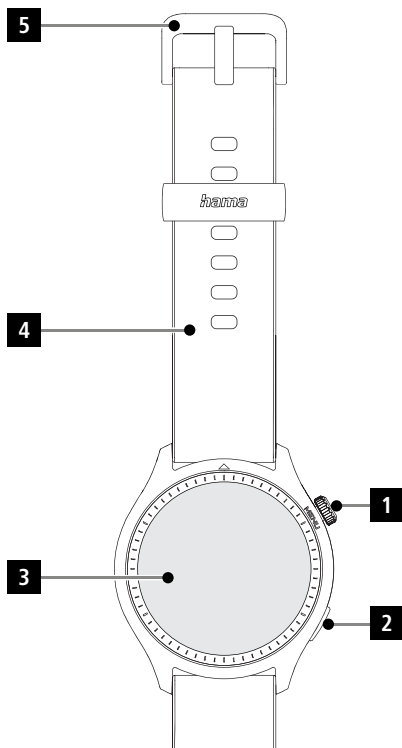


- Този продукт е непрекъснат радио предавател. Обърнете внимание на това, че във въздушното движение в определени фази на полета (напр. излитане/кацане) от съображения за безопасност носенето и използването на радио предаватели не е разрешено.
- Преди полет се осведомете при авиолинията, дали вашия фитнес тракер може да бъде носен. В случай на съмнение оставете продукта вкъщи.



4. Елементи за управление

1. Горно копче за управление
2. Долно копче за управление
3. Изцяло сензорен дисплей
4. Сваляща се каишка
5. Закопчалка
6. Зарядна станция USB-C
7. Зарядни контакти на зарядната станция





5. Първи съпки

Указание



Описанията и илюстрациите в това ръководство за експлоатация се основават на приложението **Hama FIT move** версия 1.6.3 и фирмуера на смарт часовника версия 1.01.08.

Обърнете внимание на това, че при актуализиране на приложението или смарт часовника може да се стигне до отклонения в обозначенията и изображенията.

5.1 Зареждане

- Заредете напълно смарт часовника преди първата му употреба. За целта използвайте приложената зарядна станция [6].
- Свържете подходящ заряден кабел USB-C (не се съдържа в обема на доставката) със зарядната станция.
- Поставете вашия смарт часовник върху зарядната повърхност [7] на зарядната станция [6]. Вашият смарт часовник се придържа магнитно.
- Свържете другия край на кабела USB-C със свободен USB контакт на вашия компютър или USB зарядно устройство. Акумулаторната батерия на вашия смарт часовник се зарежда.
- Използвайте за зареждането сертифициран USB-C кабел и подходящи захранващи устройство или подходящ USB порт с изходна сила на тока от най-малко 1 А.

Указание

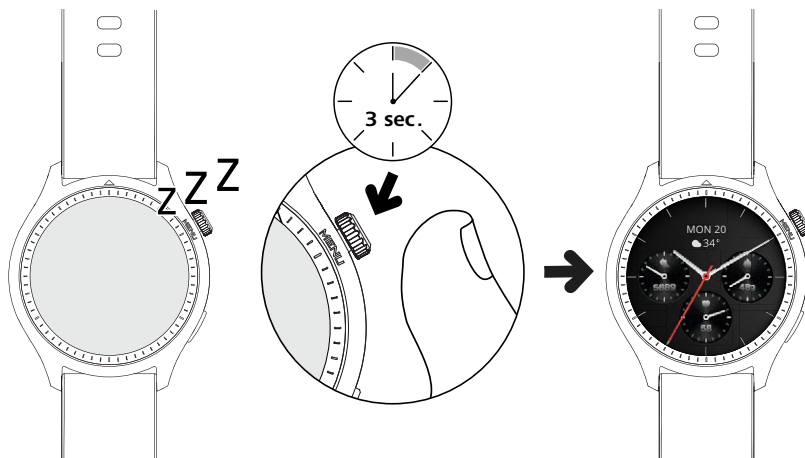


- Времето за зареждане за пълен заряд на батерията е ок. 150 минути. Когато акумулаторната батерия на дисплея се изобрази като пълно заредена, зареждането е приключило. След това разединете вашия смарт часовник от електрозахранването.
- Ако нивото на батерията е само 10 %, заредете смарт часовника, за да избегнете функционални ограничения.



5.2 Поставяне и включване

- След като заредите успешно, поставете смарт часовника на китката си и закопчейте каишката [4] чрез закопчалката [5].
- Натиснете и задръжте натиснато за 3 сек. горното копче за управление [1], за да стартирате смарт часовника.



Указание



- За да използвате оптимално функциите за измерване, смарт часовникът трябва да приляга плътно към горната част на предлакътницата ви и да е удобен за носене. Разстоянието между смарт часовника и китката трябва да е около един пръст.
- За да осигурите възможно най-добро записване на вашите дейности, носете смарт часовника на лявата ръка, ако сте десничар, и на дясната ръка, ако сте левичар.

5.3 Изключете

- Навигирайте към меню **[SETTINGS ⚙️]**, за да изключите вашия смарт часовник.

Кликнете в подменю **[SYSTEM OPERATION 🔄]** на **[ИЗКЛЮЧВАНЕ 🔌]**. Потвърдете след това въпроса със символа **[✅]**, за да изключите смарт часовника си.



6. Настройване на смарт часовника

За да имате достъп до всички функции на вашия смарт часовник, инсталирайте приложението **"Hama FIT move"**. Следващите раздели съдържат информация за изтеглянето и настройката на приложението.

6.1 Изтегляне на приложението "Hama FIT move"

Указание



Поддържат се следните операционни системи:

- iOS 12.0 или по-висока
- Android 6.0 или по-висока

След като включите смарт часовника си за първи път, ще бъдете подканени да изтеглите съответното приложение **"Hama FIT move"** на смартфона си. Съответният QR код се показва на дисплея на вашия смарт часовник.

- Сканирайте QR кода със смартфона си или изтеглете приложението от Play Store (Android) или App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- За да инсталирате приложението, следвайте инструкциите в смартфона си.

Указание



Допълнителна информация за отделните дисплеи, менюта и функции на приложението можете да намерите в ръководството: **Ръководство за обслужване на приложението "Hama FIT move"**



6.2 Свързване на смарт часовника и смартфона

Указание

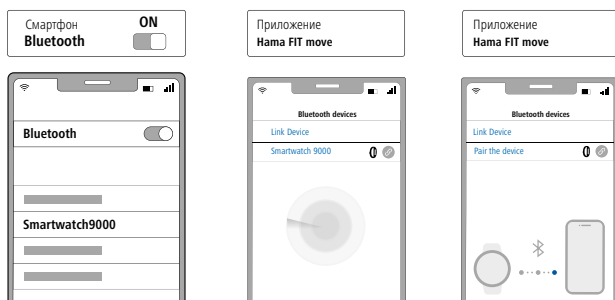


- За да се уверите, че вашият смартфон показва входящи повиквания, текстови съобщения, съобщения в WhatsApp и други известия, активирайте режима за известия в настройките на смартфона.
- По време на настройката на приложението се извършват запитвания, дали приложението има право на достъп до функциите на вашето крайно устройство. Позволете тези запитвания за всички функции на вашия смарт часовник.

- Стартирайте приложението на вашия смартфон и приемоте споразумението за защита на данните. Отговаряйте на всички възникнали въпроси.

За да можете да използвате оптимално всички функции, трябва да създадете потребителски акаунт. Със създаването на потребителски акаунт можете да възстановите личните си данни, когато смените смартфона си. По този начин вашия налични данни са налични по всяко време. Създаването на потребителски акаунт не е задължително условие за използване на приложението.

- За да създадете потребителски акаунт, докоснете **[ВХОД]** и изберете **[РЕГИСТРИРАЙ СЕГА]** в долната част на екрана. Въведете имейл адрес и парола и докоснете **[СЛЕДВАЩА СЪПКА]**.
- Въведете кода за проверка, който ще бъде изпратен на предоставения от вас имейл адрес. Проверете папката за спам.
- След като се регистрирате успешно, можете да въведете потребителско име и лични данни и да зададете профилна снимка. Докоснете **[СЛЕДВАЩА СЪПКА]**, за да продължите настройката.
- След това започва търсенето на вашия смарт часовник "Smartwatch 9000".
- Следвайте инструкциите в приложението на смартфона, за да свържете смарт часовника си. Смартфонът ви ще установи Bluetooth връзка със смарт часовника ви.



- Изберете „Smartwatch 9000“ и докоснете **[PAIR THE DEVICE]** в долната част, за да свържете вашия смарт часовник с приложението.
- Докоснете символа  в приложението на вашия смартфон, за да потвърдите връзката и да завършите настройката в приложението.
- Ако се превиши времето, повторете процеса.



- След това извършете вашия лични настройки. Впоследствие те могат да бъдат персонализирани в приложението (вж. приложението: **Ръководство за обслужване на приложението „Hama FIT move“**).
- Вашият смарт часовник е свързан с приложението и синхронизацията е стартирана.

Указание



- Синхронизирайте смарт часовника си с приложението, преди да го използвате за първи път. Ако запишете дейност, преди смарт часовникът ви да бъде синхронизиран с приложението за първи път, след това дейността няма да бъде прехвърлена в приложението.
- За да започнете да синхронизирате ръчно своя смарт часовник с приложението, изтеглете екрана надолу в началната страница на приложението.
- Поради ограничената памет на смарт часовника, трябва да го синхронизирате с приложението поне веднъж седмично, за да предотвратите загуба на данни.

Указание



- След първата синхронизация с приложението смарт часовникът приема автоматично часа, датата и езика на вашия смартфон.
- Часът и датата не могат да се настройват ръчно.
- Езикът на дисплея на вашия смарт часовник зависи от избора ви в приложението. Езикът на дисплея остава английски до приключване на настройката. Изберете желания език на дисплея в приложението (вж. ръководството: **Ръководство за обслужване на приложението "Hama FIT move"**).
- Приложението ще ви уведоми, когато е налична актуализация на фирмуера за вашия смарт часовник. Извършете актуализацията в приложението, за да се уверите, че смарт часовникът ви работи правилно.



7. Обслужване на смарт часовника

Следващите раздели съдържат информация за обслужването и структурата на менюто на вашия смарт часовник и допълнителни указания за определени приложения.

Вашият смарт часовник има дисплей със сензорен екран.

- Докоснете символите и менютата или плъзнете пръст по дисплея, за да преминете през менютата и да изпълнявате функции.
- Натиснете горното [1] или долното копче за управление [2], за да активирате дисплея на вашия смарт часовник. След това можете да плъзнете пръста си по дисплея, за да превключвате между различните дисплеи и елементи от менюто в реда, показан по-долу. Алтернативно, използвайте горното копче за управление [1], за да преминете през менютата, като го завъртите.
- Достъпът до подменютата се осъществява чрез докосване на съответния символ.
- Натиснете горното копче за управление [1], за да отворите главното меню или да излезете от меню и да се върнете към началния екран.
- Можете да рестартирате или изключите смарт часовника си, като натиснете продължително горното копче за управление [1].
- Натиснете долното копче за управление [2], за да отворите директно приложение. По подразбиране е настроено приложението „Workout“. Навигирайте към меню **[SETTINGS 

Указание**

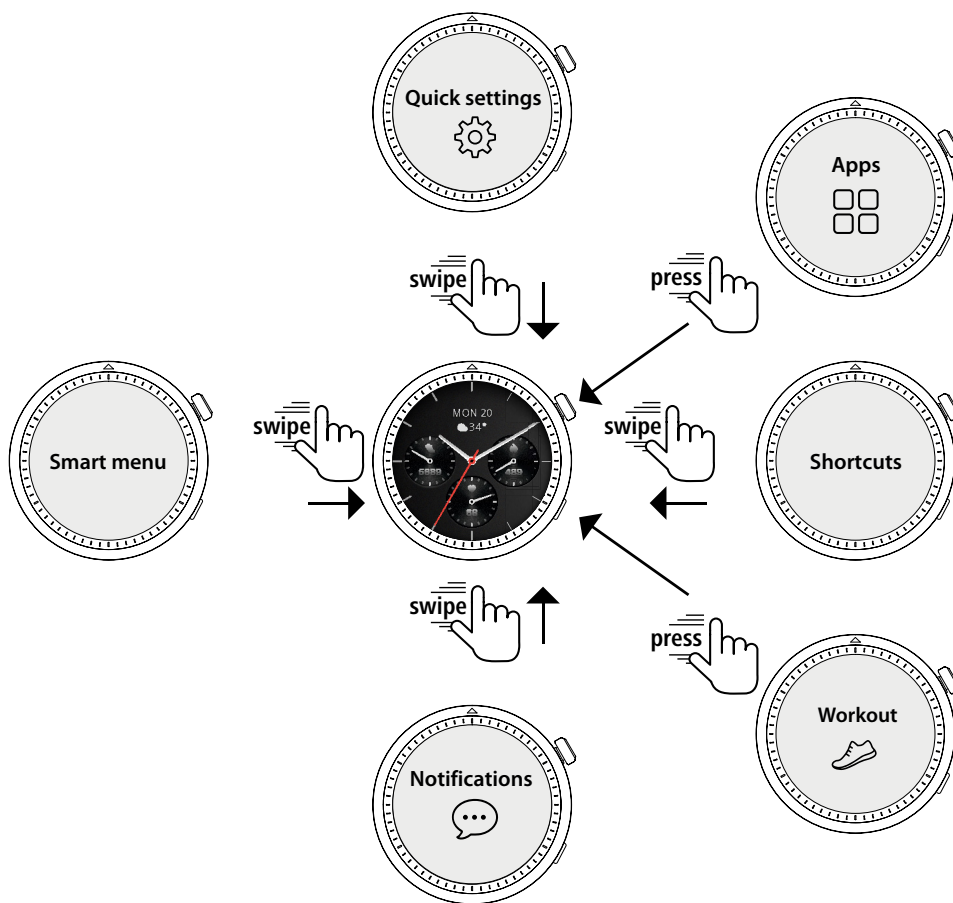


Следващата графика представлява преглед на структурата на менюто с всички елементи на менюто.

Бързи настройки 7.3

DND mode	Alarm clock
Display brightness	Power saving mode
Activating display	Telephone search
Flashlight	Settings
Drainage	

Интелигентен дневен преглед 7.4



Уведомления 7.2

Приложения 7.7

Activity	Menstrual cycle tracking	Event reminder
Training status	Ambient volume	Pomodoro Technique
Workout	Phone	Alarm
Running course	Voice assistant	Stopwatch
Workout record	AI Voice assistant	Timer
Heart rate	Barometer	World clock
SpO2	Compass	Find My Phone
Stress	Weather	Calendar
Sleep	Music	Calculator
Breathing course	Camera control	Settings
Body Energy		

Преки пътища 7.5

Activity data	Sleep
Steps	Weather
Workout (спортни режими)	Musik
Measuring	

Тренировка (спортни режими) 7.6

Кратките пътища (Shortcuts) могат да бъдат персонализирани с помощта на приложението **Наша FIT move**.

Конфигурацията на долния бутон за управление [2] може да се регулира индивидуално чрез настройките.



7.1 Стартов екран

- След като активирате стартовия екран, с продължително натискане на дисплея можете да видите различните начални екрани (циферблати на часовници). Тук можете да избирате между различни стартови екрани. Потвърдете избора си, като докоснете съответния стартов екран. Предпоставка за това е да сте инсталирали няколко начални екрана на своя смарт часовник чрез приложението (вж. инструкциите: **приложение "Hama FIT move"**).



7.2 Уведомления

- Плъзнете нагоре от стартовия екран, за да видите уведомленията, които сте получили на смартфона си. Предпоставка за това е да сте активирали тази функция в приложението. В приложението можете също така да зададете кои приложения искате да получават уведомления от вашия смарт часовник (вж. ръководството: **приложение "Hama FIT move"**).
- В зависимост от приложението ще получите уведомление, показващо съответното приложение и подателя, или ще видите предварителен преглед на съответното съобщение.
- Можете да извикате допълнителна информация, като докоснете известието.
- Ако искате да изтриете всички уведомления заедно, плъзнете пръста си надолу, докоснете кошчето за боклук и потвърдете следващия въпрос.

7.3 Бързи настройки

- Ако плъзнете пръст надолу от стартовия екран, ще видите бързите настройки, описани по-долу.
- Плъзнете с пръст наляво или надясно, за да видите други бързи настройки.



7.3.1 Режим "Не безпокой"

- Докоснете символа [🌙], за да активирате/деактивирате режима "Не безпокойте". Когато е активиран режимът "Не безпокойте", мелодиите и вибрациите са изключени. Дисплеят не се активира за входящи push нотификации.

Указание

Моля, обърнете внимание, че термините BNS (не безпокойте) и DND (do not disturb) се използват взаимозаменяемо в приложението и на вашия смарт часовник.



7.3.2 Яркост на дисплея

- Докоснете символа [☀️], за да регулирате яркостта на дисплея в 5 нива.

7.3.3 Активиране на дисплея

- Докоснете символа [👁️], за да включите дисплея, като движите ръката си.

7.3.4 Джобно фенерче

- Докоснете символа [🔦], за да използвате дисплея на смарт часовника си като джобно фенерче.

7.3.5 Отводняване

- Докоснете символа [💧], за да премахнете влагата в смарт часовника си чрез вибриране от отвора на високоговорителя и микрофона.



7.3.6 Будилник

- Докоснете символа [🔔], за да включите или изключите будилника.

7.3.7 Режим за пестене на енергия

- Докоснете символа [🔋], за да включите режима за пестене на енергия.

7.3.8 Търсене на телефон

- Докоснете символа [📶], за да задействате мелодията на свързания смартфон. Това ви помага да намерите смартфона си, ако не можете да го намерите.

7.3.9 Настройки

- Докоснете символа [⚙️], за да получите достъп до следните настройки (вижте глава 8. Настройки на вашия смарт часовник):

- Screen off display watch face
- AOD settings
- Sound and vibration
- Display & brightness
- App layout
- Tab display
- DND (Do Not Disturb)
- Bottom button
- Automatic recognition of workouts
- Battery
- System operation
- Info

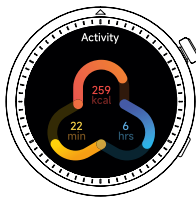
7.4 Интелигентен дневен преглед

- Когато плъзнете пръст надясно от началния екран, ще видите обзорно меню със съдържание, което зависи от индивидуалното ви поведение при използване на телефона и от времето на деня.



7.5 Преки пътища

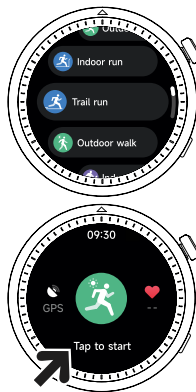
- Ако плъзнете наляво от стартовия екран, ще видите настроените преки пътища.
- В приложението **Hama FIT move** можете индивидуално да настроите запаметените преки пътища (вижте ръководството в: App „Hama FIT move“).





7.6 Тренировка (спортни режими)

- При докосване на **[WORKOUT]**  се показват предварително настроените дейности (= спортни режими).
- Допълнителни настройки можете да направите като докоснете **[...]** до съответната дейност.
- Докоснете **[TAB TO START]**, за да стартирате дейността.
- В зависимост от избраната дейност се показват специфични за спорта измерени стойности (напр. сърдечен ритъм, разход на калории).
- Можете да извикате данните по време на дейността, като плъзнете екрана отдолу нагоре.
- Можете да паузирате или спрете дейността, като плъзнете пръст от ляво на дясно по екрана и изберете съответния символ. Алтернативно, спрете дейността, като натиснете за кратко горното копче за управление **[1]**, или като натиснете и задържите натиснато горното копче за управление **[1]**.
- С натискане на долното копче за управление **[2]** ще преминете през записаните данни на съответната дейност.
- По време на повечето дейности можете да отворите управлението на музика като по време на дейността плъзнете по екрана от дясно наляво.
- След приключване на дейността се показват допълнително записаните данни. Прегледайте данните чрез скролиране, като плъзгате екрана отдолу нагоре.



Указание

- При някои дейности на открито се използва вграденият GPS. GPS сигналът се търси при стартиране на дейността. Веднага щом GPS сигналът е наличен, можете да започнете дейността. Можете също така да стартирате дейността без GPS сигнал. В зависимост от избраната дейност не всички данни могат да бъдат записани без GPS сигнал.
- Моля, имайте предвид, че може да отнеме няколко минути, докато GPS сигналът бъде приет от вашия смарт часовник. Това важи особено тогава, когато използвате вградения GPS за първи път, ако не сте го използвали дълго време или ако се намирате на място, което е далеч от последната записана GPS позиция. Съкратете времето, като свържете смарт часовника си с приложението на смартфона, за да прехвърлите A-GPS данни. Еwentуално на дисплея на часовника може да се появи съобщение.
- Smartwatch 9000 има двучестотен приемник и поддържа следните глобални навигационни спътникови системи (ГНСС) в допълнение към GPS: GLONASS, GALILEO, BEIDOU.



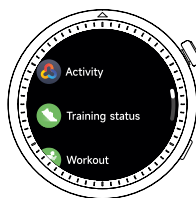


7.6.1 Задаване на показани тренировки (спортни режими)

- Можете да изберете между 110 спортни режима и да настроите до 20 от тях на смарт часовника си.
- Докоснете **[WORKOUT]** и скролирайте до края на списъка, като плъзнете пръст от долната към горната част на екрана. Докоснете **[ADD SPORT]**, за да изберете допълнителни спортни режими. Ако вече са предварително зададени 20 спортни режима, първо трябва да премахнете избора на някои от тях в менюто **[HIDE SPORT]**, преди да можете да добавите още.
- Алтернативно можете да настроите показаните спортни режими чрез приложението (вж. ръководството: **приложение "Hama FIT move"**)

7.7 Приложения

- С натискане на горното копче за управление **[1]** влизате в главното меню на вашия смарт часовник.
- В главното меню имате възможността да извиквате различни приложения и подменюта, като натиснете съответния символ.
- Чрез плъзгане нагоре и надолу сменят между различните страници в главното меню.



7.7.1 Дейност

- Докосването на **[ACTIVITY]** показва следните данни за деня:
 - изразходваните калории от дейността
 - продължителността на дейностите със средна и по-висока интензивност
 - времето за стоене
 - извървените крачки
 - изминатото разстояние
- Плъзнете пръст отдолу нагоре, за да скролирате отделните графики.
- Като докоснете **[CHANGE GOAL]**, можете да зададете индивидуални цели за отделните точки.

Указание



Можете да зададете индивидуални цели (например за калории по време на дейност или крачки) също и в приложението (вж. ръководството: **приложение „Hama FIT move“**). Тези цели също се показват.

7.7.2 Статус на тренировката

- Като докоснете **[TRAINING STATUS]**, ще получите информация за **VO2max**, **препоръчителното време за възстановяване** и **аеробния ефект** - допълнителни важни параметри за индивидуалния контрол на тренировката.
- Плъзнете пръст отдолу нагоре, за да скролирате отделните графики.
- Докоснете символа , за да получите повече информация за изброените параметри.



7.7.3 Тренировка (спортни режими)

- При докосване на **[WORKOUT **] се показват предварително настроените спортни режими (вижте глава 7.6 Тренировка (спортни режими)).

7.7.4 Режими на бягане

- Докоснете **[КУРС ПО БЯГАНЕ **], за да се покажат следните режими за тренировка по бягане:

- Лесно бягане - 6 мин
- Лесно бягане - 10 мин
- Лесно бягане - 15 мин
- Фитнес бягане - лесно ниво
- Фитнес бягане - средно ниво
- Фитнес бягане - напреднало ниво

По време на тренировката редувайте ходене и бягане и увеличавате изискванията към тялото си с всеки допълнителен режим. Плъзнете пръст отдолу нагоре, за да скролирате отделните режими.

7.7.5 Протокол за тренировките

- Докоснете **[WORKOUT RECORD **], за да получите преглед на записаните дейности.
- Докоснете дадена дейност, за да се покаже подробна информация.

7.7.6 Съречна честота

- Докоснете **[HEART RATE **], за да стартирате ръчното измерване на сърдечния си ритъм.
- Извеждат се средната сърдечна честота, максималните и минималните стойности и други данни за диапазона на сърдечната честота и HRV (променливост на сърдечната честота).

Указание

Моля, обърнете внимание на това, че термините HRV (променливост на сърдечния ритъм) и HFV (променливост на сърдечната честота) се използват синонимно в приложението и на вашия смарт часовник.



7.7.7 Кислород в кръвта (SpO2)

- Докоснете **[SP02 **], за да стартирате ръчното измерване на кислорода в кръвта ви (наситеност с кислород).
- Показва се средната стойност на кислорода в кръвта, както и максималната и минималната стойност.

7.7.8 Стрес

- Докоснете **[STRESS **], за да получите преглед на измереното ниво на стрес за текущия ден. Нивото на стрес се измерва по скала (0 = без стрес - 99 = силен стрес).



7.7.9 Сън

- Докоснете **[SLEEP **], за да получите достъп до измерването на съня. Записват се следните данни:
 - време на заспиване
 - време на ставане
 - продължителност на фазите на дълбокия сън
 - продължителност на фазите на лекия сън
 - продължителност на събуждането
 - продължителност на REM фазата
 - оценка на съня (0 = лош - 99 = добър)
- Smart часовникът автоматично разпознава кога спите и започва да измерва съня ви.

7.7.10 Дихателни упражнения

- Докоснете **[BREATHING COURSE **], за да получите достъп до програмата за дихателни упражнения. Тук можете да направите едно от следните дихателни упражнения:
 - Диафрагмено дишане
 - Дишане 4-7-8
 - Дихателни упражнения
- Допълни настройки можете да направите като докоснете **[**] до съответното дихателно упражнение.
- Изберете ритъма (бавен, умерен, бърз) и продължителността (1 - 3 минути) на дихателните упражнения.
- Ако желаете преждевременно да прекратите дихателните упражнения, натиснете горното копче за управление **[1]** и потвърдете следващия въпрос.
- След приключване на дихателните упражнения се показва измереният сърдечен ритъм преди и след упражненията.

7.7.11 Телесна енергия

- Докоснете **[BODY ENERGY **], за да покажете текущата си телесна енергия. Енергията на тялото се определя от комбинация от променливост на сърдечния ритъм, стрес, сън и извършени дейности, за да се оценят енергийните ви резерви за текущия ден.
- За да използвате приложението за **енергия на тялото**, съответната функция трябва да бъде включена в приложението (вж. ръководството: **приложение „Hama FIT move“**).

7.7.12 Околен шум

- Докоснете **[AMBIENT VOLUME **], за да запишете актуалния околен шум (в dB). Дръжте ръката си неподвижна, докато запишът приключи. Следните данни се показват:
 - Актуален околен шум
 - Минимална стойност
 - Максимална стойност
- Докоснете **[HELP]** за повече информация.



7.7.13 Цикличен протокол

- При докосване на **[MENSTRUAL CYCLE TRACKING **] се показва преглед на менструалния ви цикъл.
- За да използвате приложението за **протоколиране на циклите**, съответната функция трябва да бъде включена в приложението (вж. ръководството: **приложение „Nana FIT move“**).

Указание



Моля, обърнете внимание, че приложението за регистриране на цикъла се показва само ако сте избрали **Пол: жена** при настройката на вашия смарт часовник.

7.7.14 Телефон

- Докосването на **[PHONE **] ви дава достъп до телефонната функция със следните опции:
 - Чести контакти
 - Списък с повиквания
 - Клавиатура за набирање
- Можете да инициирате повиквания директно чрез смарт часовника си и след това да ги провеждате чрез свързания си смартфон.
- За да използвате приложението **Phone**, смарт часовникът трябва да е свързан със смартфона ви.

7.7.15 Гласов асистент

- Като докоснете **[VOICE ASSISTANT **], можете да използвате гласовите асистенти на двоекия и съвместим смартфон. Предпоставка за това е Bluetooth връзка между двете устройства. Комуникацията с гласовия асистент е само звукова. Съвместимостта не може да бъде гарантирана за всички производители или версии на операционната система. Възможно е да има ограничения, особено при операционната система Android. Ако е необходимо, свържете се с производителя на вашия смартфон. Възможно е да има налична актуализация на софтуера за вашия смартфон, която може да реши този проблем.

Указание



За да използвате оптимално гласовия асистент, обърнете внимание на следните настройки на смартфона си:

- Google Assistant (Android): Настройте като гласов асистент по подразбиране на вашия смартфон с Android и разрешете използването на Google Assistant, когато е заключен.
- Apple Siri (iOS): Активирайте Siri на вашия iPhone и разрешете използването на Siri, когато е заключен.

7.7.16 AI гласов асистент

- Като докоснете **[AI VOICE ASSISTANT **], можете да използвате гласовия асистент AI на вашия смарт часовник. Вашият смарт часовник активира микрофона за 20 секунди. Задайте въпроса си и докоснете бутона за завършване. Гласовият асистент AI анализира въпроса ви и дава подходящ отговор.
- За да можете да използвате приложението, смарт часовникът трябва да е свързан с него.
- Говорете силно и ясно, когато използвате гласовия асистент AI.



7.7.17 Барометър

- Чрез докосване на **[BAROMETER]**  се показва текущото налягане на въздуха.
- Като плъзнете с пръст надолу, въз основа на това ще получите оценка на текущата надморска височина. Като докоснете **[CALIBRATE]**, можете да въведете действителната надморска височина, за да калибрирате барометъра.

7.7.18 Компас

- Като докоснете **[COMPASS]** , можете да използвате смарт часовника си като компас.

7.7.19 Метеорологично време

- Като докоснете **[WEATHER]** , можете да видите прогнозата за времето за съответния ден с актуалната температура и най-ниските и най-високите стойности. Плъзнете пръст нагоре, за да видите повече информация и прогнозата за времето през следващите няколко дни.
- Данните за времето се прехвърлят и актуализират чрез синхронизиране на вашия смарт часовник с приложението. Можете да видите последната актуализация в долната част на дисплея за времето.
- За да се използва функцията за **метеорологично време**, тя трябва да бъде включена и настроена в приложението (вж. ръководството: **приложение „Hama FIT move“**).

7.7.20 Музика

- Чрез докосване на **[MUSIC]**  се отваря изглед за управление на различни музикални и стрийминг услуги.
- Докоснете символа **[...]** и изберете между възпроизвеждане от вашия смартфон или възпроизвеждане от вашия смарт часовник.
- Музика (смартфон): Контролирайте възпроизвеждането на музика от смартфона си (стартиране, пауза, следваща песен и др.). За да използвате приложението, трябва да са изпълнени следните предпоставки:
 - Вашият смарт часовник и смартфон са свързани чрез Bluetooth.
 - В менюто **[MUSIC]** в приложението е активно разрешението за контрол на възпроизвеждането.
 - В смартфона ви е активен музикален плейър или услуга за стрийминг.
- Музика (смарт часовник): Вашият смарт часовник има вградена памет за съхранение на музика. Можете да прехвърляте песни в MP3 формат в смартфона си чрез приложението в менюто **[МУЗИКА]**. Можете да възпроизвеждате тези песни директно от вашия смарт часовник без свързан смартфон. Звукът се извежда от високоговорителите на вашия смарт часовник. Алтернативно свържете Bluetooth слушалки към вашия смарт часовник. За да направите това, след като изберете управлението на музиката в смарт часовника, докоснете отново символа **[...]** и след това докоснете "Bluetooth слушалки".

7.7.21 Камера

- Чрез докосване на **[CAMERA CONTROL]**  можете чрез своя смарт часовник да задействате камерата на свързания смартфон.
- За да използвате приложението **Камера**, смарт часовникът и смартфонът трябва да са свързани чрез Bluetooth и да е отворено приложението Hama Fit Move.

7.7.22 Напомняне за събитие

- Докоснете **[EVENT REMINDER]** , за да се покажат запаметените събития.
- За да използвате приложението за **напомняне на събития**, събитията трябва да бъдат въведени в приложението (вж. ръководството: **приложение „Hama FIT move“**).



7.7.23 Таймер „помодоро“

- Като докоснете [**POMODORO TECHNIQUE** , имате възможност да избирате от различни таймери или да зададете персонализиран таймер.
- Техниката "помодоро" е метод за управление на времето, при който се използват кратки часовници, за да се раздели работата на 25-минутни участъци (т.нар. "помодоро") с последващи почивки.
- За да стартирате таймера, докоснете символа []. За да спрете таймера на пауза, докоснете символа []. За да прекратите измерването, докоснете символа [].

7.7.24 Алармено съобщение

- Можете да зададете време на алармата, като докоснете [**ALARM** ]. Чрез натискане върху съответните времена може да активирате или деактивирате будилника, респ. напомнянето.
- Можете също така да задавате и управлявате часовете на алармите в приложението и да ги синхронизирате със смарт часовника си (вж. ръководството: **приложение „Hama FIT move“**).

7.7.25 Таймер

- Като докоснете [**TIMER** , имате възможност да избирате от различни таймери или да зададете персонализиран таймер.
- За да стартирате таймера, докоснете съответния символ. За да спрете таймера на пауза, докоснете символа []. За да прекратите измерването, докоснете символа [].

7.7.26 Хронометър

- Като докоснете [**STOPWATCH** , имате възможност да използвате своя смарт часовник като хронометър.
- За да стартирате хронометъра, докоснете символа []. За да спрете хронометъра на пауза, докоснете символа []. За да прекратите измерването, докоснете символа [].

7.7.27 Световен часовник

- Докоснете [**WORLD CLOCK** , за да покажете следните световни часовници: Берлин, Лондон, Ню Йорк, Токио
- Можете да зададете допълнителни световни часовници в приложението (вж. ръководството: **приложение „Hama FIT move“**).

7.7.28 Търсене на телефон

- Докоснете [**FIND MY PHONE**  за стартиране на търсенето на телефона, за да намерите изгубения си смартфон. Смартфонът ви започва да вибрира или чувате силен звуков сигнал.
- За да използвате **Find phone**, смарт часовникът и смартфонът трябва да са свързани чрез Bluetooth.

7.7.29 Календар

- Докоснете [**CALENDAR** , за да стартирате календара.

7.7.30 Джобен калкулатор

- Докоснете [**CALCULATOR** , за да стартирате калкулатора.

7.7.31 Настройки

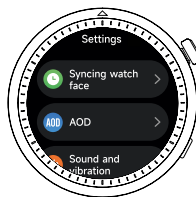
- Докоснете [**SETTINGS** , за да отворите менюто с настройки. Можете да направите допълнителни настройки в менюто за настройки (вж. глава 8. **Настройки на вашия смарт часовник**).



8. Настройки на вашия смарт часовник

Следващите раздели съдържат информация за настройките на вашия смарт часовник.

- Натиснете горното копче за управление [1], плъзнете надолу през списъка и докоснете **[НАСТРОЙКИ]**. В подменютата можете да направите следните настройки и да изключите или нулирате смарт часовника си.



8.1 Циферблати

- Можете да избирате между различни начални екрани, като докоснете **[WATCH FACES]**. Потвърдете вашия избор чрез натискане върху съответния стартов екран. Предпоставка за това е да сте инсталирали няколко начални екрана на своя смарт часовник чрез приложението (вж. инструкциите: приложение "Hama FIT move").

8.2 AOD настройки

- Можете да включите функцията AOD (Always on Display), като докоснете **[AOD НАСТРОЙКИ]**. Дисплеят на вашия смарт часовник ще премине към опростен циферблат след изтичане на времето за включване (вж. глава 8.4 **Дисплей и яркост**), вместо да премине в режим на готовност. Моля, имайте предвид, че консумацията на батерията на вашия смарт часовник се увеличава, когато използвате функцията AOD.
- Задайте времеви период (по подразбиране 08:00 - 22:00) за функцията AOD.
- Задайте циферблат за функцията AOD.

8.3 Звук и вибрации

- Можете да направите допълнителни настройки, като докоснете **[SOUND AND VIBRATION]**.
- Докосването на **[SILENT MODE]** заглушава повикванията и известията.
- Задайте допълнителни настройки.

8.4 Дисплей и яркост

- Можете да направите допълнителни настройки, като докоснете **[DISPLAY AND BRIGHTNESS]**.
- Докоснете **[BRIGHTNESS ADJUSTMENTS]**, за да настроите яркостта на дисплея на 5 нива (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Имайте предвид, че консумацията на батерията на вашия смарт часовник се увеличава при по-висока яркост.
- Докоснете **[SCREEN-ON TIME]**, за да зададете продължителността на включване на дисплея (5 - 20 сек.). Времето за включване определя колко дълго дисплеят на вашия смарт часовник остава активен след извършването на определена операция. Имайте предвид, че консумацията на батерията на вашия смарт часовник се увеличава при по-продължително включване.
- Докоснете **[RAISE TO WAKE]**, за да включите дисплея, като движите ръката си.
- Определете период от време, в който тази функция е активна. Това предотвратява случайното активиране на екрана на вашия смарт часовник, докато спите.
- Докоснете **[COVER TO SLEEP]**, за да изключите автоматично дисплея, когато е покрит (например с ръка).

8.5 Оформление на приложението

- Чрез докосване на **[APP LAYOUT]** можете да настроите показването на приложенията на вашия смарт часовник. Изберете от изгледа на списъка или клавиатурата за набиране.



8.6 Преглед на картата

- Като докоснете **[TAB DISPLAY]** , можете да персонализирате ефектите на дисплея за зададените преки пътища на вашия смарт часовник.

8.7 DND (не безпокойте)

- Можете да настроите функцията "Не безпокойте", като докоснете **[DND]** . Когато функцията е активирана, мелодиите на звънене и вибрациите са изключени, а дисплеят на смарт часовника не се активира за входящи известия.
- Изберете един от следните режими:
 - **[ALL-DAY DND]**, функцията е включена.
 - **[SCHEDULED DND]**, можете да зададете начален и краен час.
 - **[OFF]**, функцията се изключва.

8.8 Долен бутон

- Чрез докосване на **[BOTTOM BUTTON]**  можете да посочите кое приложение се отваря, като натиснете долното копче за управление **[2]**.

8.9 Автоматично разпознаване на тренировъчни сесии

- Като докоснете **[AUTO-DETECT WORKOUTS]** , можете да посочите кои дейности трябва да бъдат разпознати автоматично. Поддържаните дейности включват ходене, бягане, гребна машина и елиптичен тренажор.

8.10 Батерия

- Докоснете **[BATTERY]** , за да се покаже състоянието на батерията в проценти.
- Можете да активирате режима за пестене на енергия, като докоснете символа на батерията. В режим на пестене на енергия вашият смарт часовник показва само времето и консумацията на батерията.

8.11 Операция на системата

- Като докоснете **[SYSTEM OPERATION]** , можете да изпълнявате допълнителни функции.
- Можете да рестартирате своя смарт часовник, като докоснете **[RESTART]**  и потвърдите последващия въпрос.
- Можете да изключите своя смарт часовник, като докоснете **[POWER OFF]**  и потвърдите следващия въпрос.
- С докосване на **[RESET]**  и потвърждаване на последващия въпрос можете да възстановите фабричните настройки на вашия смарт часовник. При това всички записани потребителски данни се изтриват.

8.12 Информация

- Чрез докосване на **[ABOUT WATCH]**  се показва информация за вашия смарт часовник, като например името на модела, адреса на Mac, текущата версия на фърмуера и информация за законовите изисквания. MAC адресът ясно идентифицира вашия смарт часовник, когато установявате връзка със смартфона си чрез Bluetooth.



9. Техническо обслужване и поддръжка

Почиствайте този продукт с леко влажна кърпа без власинки и не използвайте агресивни почистващи препарати.

10. Изключване на отговорност

Hama GmbH & Co KG не поема отговорност или гаранция за повреди, които са резултат от неправилна инсталация, монтаж и употреба на продукта или от неспазване на ръководството за експлоатация и/или на указанията за безопасност.

11. Поддържани езици

Следващият списък съдържа преглед на поддържаните езици за потребителския интерфейс на вашия смарт часовник и приложението **Hama FIT move**

	английски	немски	френски	испански	шведски	чешки	полски	финландски	унгарски	холандски	Португалски	руски	Румънски	словашки	български	гръцки	норвежки	Датски	сръбски	Italianic
Смарт часовник 9000	×	×	×	×	×	×	×	×												
Hama FIT move	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

12. Технически данни

Следната таблица съдържа техническите данни:

Версия на Bluetooth	BLE 5.3
Тип дисплей	AMOLED
Размер на дисплея	1,43"
Размери (корпус)	53 × 47 × 14 mm
Тегло	51 g
Ширина на гривната	2,2 cm
Материал на каишката	Силикон
Материал на корпуса	Пластмаса, стъклопласт, неръждаема стомана
Клас на защита	IP68
Защита от вода в съответствие с ISO 22810:2010	5 ATM
Тип батерия	Литиево-полимерна
Капацитет на акумулаторната батерия	450 mAh
Време за зареждане	< 2,5 часа
Действие на акумулаторната батерия	около 6-8 дни
Зарядна станция	Вход 5 V, 1 A



13. Указания за изхвърляне

Информация относно опазването на околната среда:



Следното се прилага от датата на транспониране на европейските директиви 2012/19/ЕС и 2006/66/ЕО в националното законодателство: Електрически и електронни устройства и батерии не трябва да се изхвърлят заедно с битовите отпадъци. Потребителят е длъжен по закон да върне електрическите и електронните уреди и батериите в края на техния експлоатационен срок на изградените за целта обществени пунктове за събиране на отпадъци или на търговския обект. Подробностите по въпроса са регламентирани в законодателството на съответната страна. Символът върху продукта, упътването за употреба или опаковката насочва към тези разпоредби. Чрез рециклирането, преработката на материалите или други форми на оползотворяване на старите уреди/батерии вие допринасяте за защитата на нашата околна среда.

14. Декларация за съответствие

CE С настоящото фирма Hama GmbH & Co KG декларира, че този вид радиоканал **[00178627]** съответства на основните изисквания и другите приложими предписания на Директива 2014/53/ЕС. Декларацията за съответствие съгласно съответната директива можете да намерите на адрес: <https://support.hama.com/00178627>

Честотна лента/честотни ленти	2402 – 2480 MHz
Максимална излъчвателна мощност	10 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germany

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

BG

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.