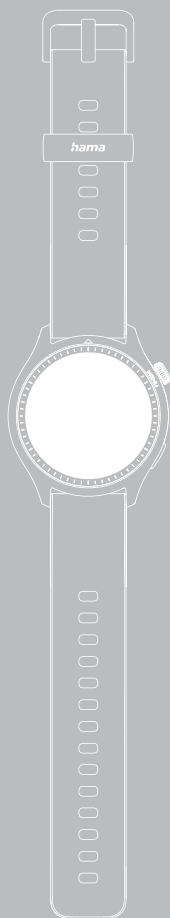


SMARTWATCH

9000



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 | 15 |
| 7.3.1 Do not Disturb mode | 15 |
| 7.3.2 Displayets lysstyrke | 15 |
| 7.3.3 Aktivering af display | 15 |
| 7.3.4 Lommelyste | 15 |
| 7.3.5 Afvanding | 15 |
| 7.3.6 Vækkeur | 15 |
| 7.3.7 Energisparemodus | 16 |
| 7.3.8 Telefonsøgning | 16 |
| 7.3.9 Indstillinger | 16 |
| 7.4 Smart dagsoversigt | 16 |
| 7.5 Genveje | 16 |
| 7.6 Workout (sportstyper) | 17 |
| 7.6.1 Bestemt viste workouts (sportstyper) | 18 |
| 7.7 Anvendelser | 18 |
| 7.7.1 Aktivitet | 18 |
| 7.7.2 Træningsstatus | 18 |
| 7.7.3 Workout (sportstyper) | 19 |
| 7.7.4 Løbestrækninger | 19 |
| 7.7.5 Træningsprotokol | 19 |
| 7.7.6 Hjerterefrekvens | 19 |
| 7.7.7 Iltmætning (SpO2) | 19 |
| 7.7.8 Stress | 19 |
| 7.7.9 Søvn | 19 |
| 7.7.10 Vejtrækningstræning | 20 |
| 7.7.11 Kroppens energi | 20 |
| 7.7.12 Ambient volume | 20 |
| 7.7.13 Menstruationsprotokol | 20 |



| | | |
|--|---|-----------|
| 7.7.14 | Telefon | 20 |
| 7.7.15 | Stemmeassistent | 21 |
| 7.7.16 | AI-stemmeassistent | 21 |
| 7.7.17 | Barometer | 21 |
| 7.7.18 | Kompas | 21 |
| 7.7.19 | Vejr | 21 |
| 7.7.20 | Musik | 22 |
| 7.7.21 | Kamera | 22 |
| 7.7.22 | Event reminder | 22 |
| 7.7.23 | Pomodoro technique | 22 |
| 7.7.24 | Alarm | 22 |
| 7.7.25 | Timer | 22 |
| 7.7.26 | Stopur | 23 |
| 7.7.27 | Verdensur | 23 |
| 7.7.28 | Telefonsøgning | 23 |
| 7.7.29 | Kalender | 23 |
| 7.7.30 | Lommeregner | 23 |
| 7.7.31 | Indstillinger | 23 |
| 8. Indstillinger for dit smartwatch | | 24 |
| 8.1 | Watch faces | 24 |
| 8.2 | AOD-indstillinger | 24 |
| 8.3 | Lyd og vibration | 24 |
| 8.4 | Display og lysstyrke | 24 |
| 8.5 | App layout | 24 |
| 8.6 | Tab display | 24 |
| 8.7 | DND (Do Not Disturb) | 25 |
| 8.8 | Nederste knap | 25 |
| 8.9 | Automatisk genkendelse af træningsenheder | 25 |
| 8.10 | Batteri | 25 |
| 8.11 | System operation | 25 |
| 8.12 | Info | 25 |
| 9. Vedligeholdelse og pleje | | 26 |
| 10. Ansvarsfraskrivelse | | 26 |
| 11. Understøttede sprog | | 26 |
| 12. Tekniske data | | 26 |
| 13. Bortskaffelseshenvisninger | | 27 |
| 14. Overensstemmelseserklæring | | 27 |

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 i den.

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.

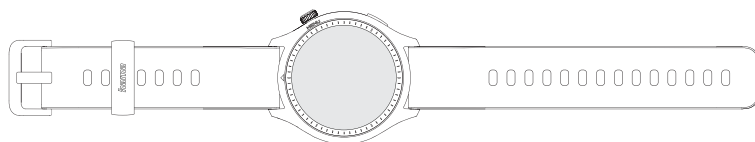
Bemærk



Anvendes til at markere yderligere oplysninger eller vigtige henvisninger.

2. Pakkens indhold

- Smartwatch "Smartwatch 9000"
- USB C-ladeholder
- Lynvejledning
- Sikkerhedshenvisningsblad





3. Sikkerhedshenvisninger

Bemærk



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 – 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 – 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).
- Ladeholderens ladekontakter må ikke kortsluttes.

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

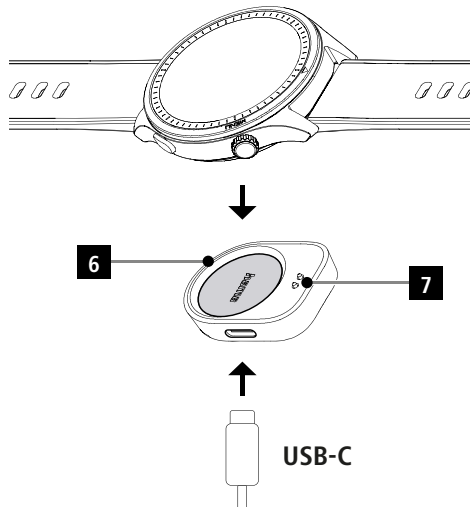
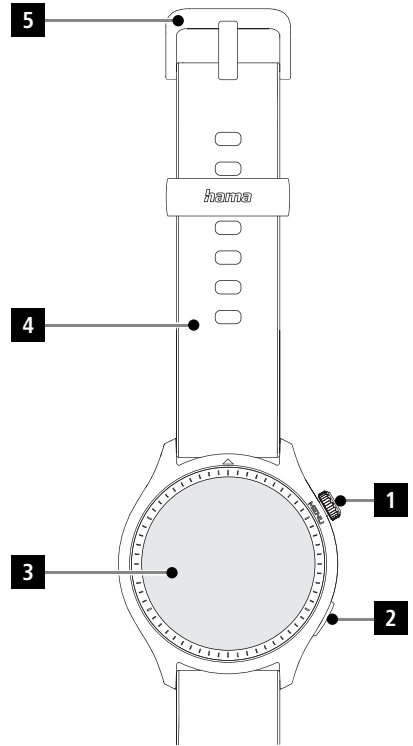


- Dette produkt er en kontinuerlig radiosender. Bemærk, at det af sikkerhedsmæssige årsager ikke er tilladt at medbringe og bruge radiosendere under visse faser af flyvningen (f.eks. start/landing).
- Før en flyvning skal du tjekke med flyselskabet, om din fitness tracker kan medbringes. Hvis du er i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



4. Betjeningslementer

1. Øverste betjeningsknapp
2. Nederste betjeningsknapp
3. Full-Touch-display
4. Aftageligt armbånd
5. Lukning
6. USB C-ladeholder
7. Ladeholderens ladekontakter





5. Kom godt i gang

Bemærk



Beskrivelserne og visningerne i denne betjeningsvejledning er baseret på appen **Hama FIT move** i versionen 1.6.3 og smartwatch-firmwareversionen 1.01.08.

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. Brug i den forbindelse den medfølgende ladeholder [6].
- Forbind et egnet USB C-ladekabel (medfølger ikke) med ladeholderen.
- Læg dit smartwatch på ladeholderens [6] ladeflade [7]. Dit smartwatch sidder magnetisk fast.
- Forbind den anden ende af USB C-kablet med en ledig USB-tilslutning på din computer eller en USB-oplader. Batteriet i dit smartwatch lades op.
- Benyt en certificeret USB C-kabel til opladningen og kun egnede netdele til strømforsyningen eller en egnet USB-tilslutning med en udgangsstrømstyrke på mindst 1 A.

Bemærk

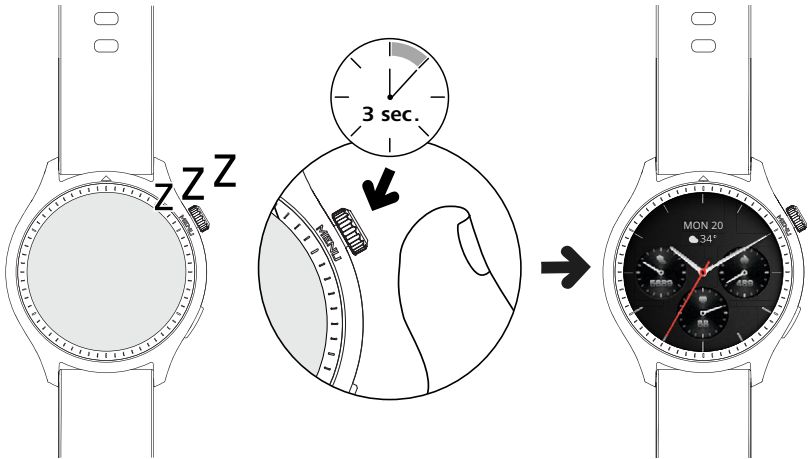


- Ladetiden for en fuld opladning af batteriet er omkring 150 minutter. Når batteriet i displayet vises som fuldt opladet, er opladningen afsluttet. Afbryd derefter dit smartwatch fra strømforsyningen.
- Hvis batteriniveauet kun er på 10 %, skal du lade dit smartwatch op for at undgå funktionsbegrænsninger.



5.2 Påtagning og tilkobling

- 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 sidder på oversiden af din underarm og være behageligt at bære. Afstanden mellem smartwatchet og håndrodknogle 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 frakoble dit smartwatch skal du gå til menuen [SETTINGS]. Tryk i undermenuen [SYSTEM OPERATION] på [POWER OFF]. Bekræft det efterfølgende spørgsmål med symbolet om, hvorvidt du vil slukke dit smartwatch.



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 12.0 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-Guide "Hama FIT move"



6.2 Forbindelse af smartwatch og smartphone

Bemærk

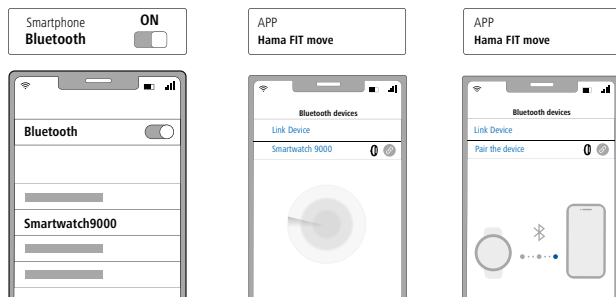


- For at dit smartwatch kan vise indgående opkald, sms'er, WhatsApp-beskeder og andre meddelelser, skal du aktivere push-tilstand for meddelelser i indstillingerne på din smartphone.
- Under konfigurationen af appen bliver du spurgt, om appen må få adgang til din enheds funktioner. Tillad dette for at 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 **[LOG IN]** og vælge **[REGISTER NOW]** på den nederste skærmkant. Indtast en e-mailadresse og en adgangskode, og tryk på **[NEXT STEP]**.
- Indtast verificeringskoden, der sendes til den e-mailadresse, som du har oplyst. Kontrollér din spam-mappe.
- Efter en vellykket registrering kan du indtaste et brugernavn og dine personlige oplysninger samt tildele et profilbillede. Tryk på **[NEXT STEP]** for at fortsætte indstillingen.
- Derefter starter søgningen efter dit smartwatch "Smartwatch 9000".
- Følg vejledningen i appen på din smartphone for at forbinde dit smartwatch. Din smartphone opretter en Bluetooth-forbindelse til dit smartwatch.



- Vælg "Smartwatch 9000", og tryk foruden på **[PAIR THE DEVICE]** 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-Guide "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-Guide "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 samt ekstra henvisninger om bestemte anvendelser.

Dit smartwatch har et display med en touchscreen.

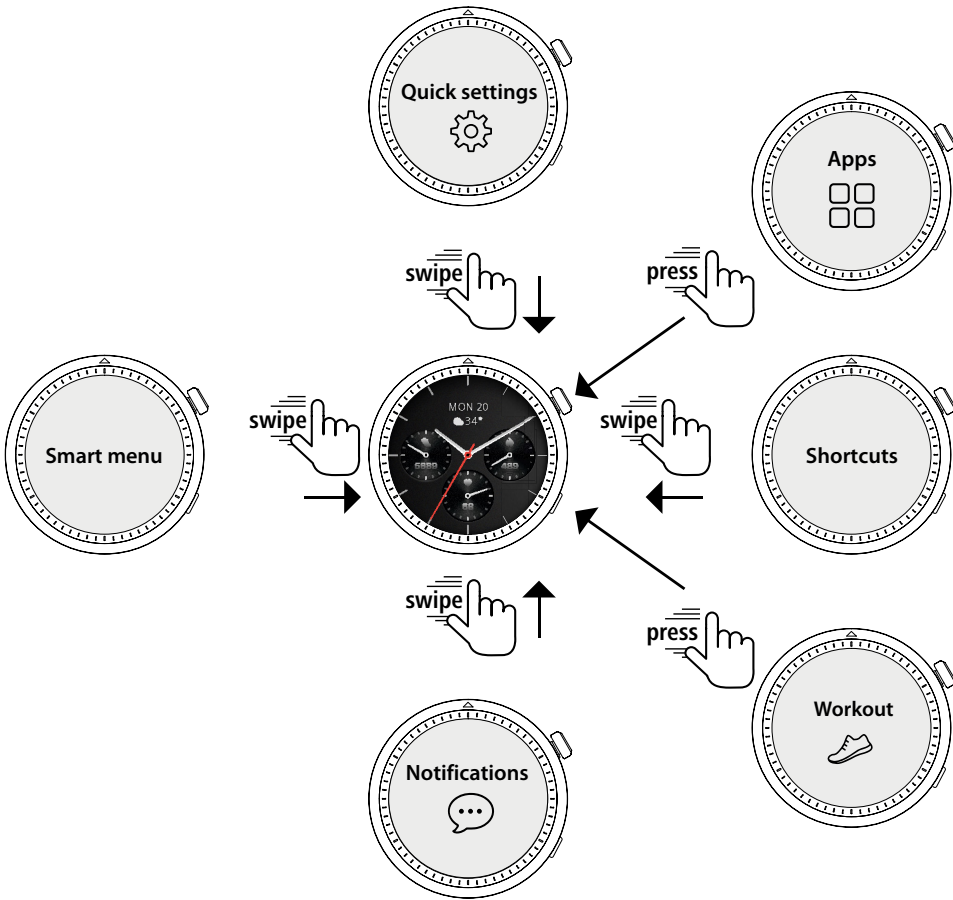
- Tryk på symbolerne og menuerne, eller stryg over displayet for at navigere gennem menuerne og udføre funktionerne.
- Tryk på den øverste betjeningsknap **[1]** eller den nederste betjeningsknap **[2]** for at aktivere displayet på dit smartwatch. Du kan derefter stryge på displayet for at skifte mellem de forskellige visninger og menupunkter i den rækkefølge, der er vist nedenfor. Som alternativ kan du dreje den øverste betjeningsknap **[1]** for at gå til menuen.
- 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.
- Ved at trykke i længere tid på den øverste betjeningsknap **[1]** kan du genstarte eller slukke dit smartwatch.
- Tryk på den nederste betjeningsknap **[2]** for at åbne en anvendelse. Som standard er der gemt anvendelsen "Workout". For at ændre den gemte anvendelse skal du gå til menuen **[SETTINGS]** . Vælg i undermenuen **[BOTTOM BUTTON]**  den ønskede anvendelse fra listen.

Bemærk



Følgende grafiker er en oversigt over menustrukturen med alle menupunkter.

Smart dagsoversigt 7.4



Meddelelser 7.2

Lynindstillinger 7.3

| | |
|---------------------|-------------------|
| Do not Disturb mode | Alarm clock |
| Display brightness | Power saving mode |
| Activating display | Telephone search |
| Torch | Settings |
| Drainage | |

Programmer 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 telefon |
| Stress | Weather | Calendar |
| Sleep | Music | Calculator |
| Breathing course | Camera control | Settings |
| Body energy | | |

Genveje 7.5

| | |
|-----------------------|---------|
| Activity data | Sleep |
| Steps | Weather |
| Workout (sportstyper) | Music |
| Measuring | |

Workout (sport modes) 7.6

Genvejene (Shortcuts) kan tilpasses individuelt med appen **Hama FIT move**. Konfigurationen af den nederste betjeningsknap [2] kan tilpasses individuelt via indstillingerne.



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.

Forudsætningen er, at du har installeret flere startskærme via appen på dit smartwatch (se vejledningen: **App "Hama FIT move"**).

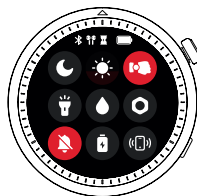


7.2 Meddelelser

- 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

- Når du stryger nedad på startskærmen, vises de efterfølgende beskrevne lynindstillinger.
- Stryg mod venstre eller højre for at få vist flere lynindstillinger.



7.3.1 Do not Disturb mode

- Tryk på symbolet [🌙] for at aktivere/deaktivere Forstyr-ikke-funktionen. Når Do not Disturb mode er aktiveret, er der slukket for ringetoner og vibration. Displayet tændes ikke ved indkommende push-meddelelser.

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 Displayets lysstyrke

- 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.

7.3.4 Lommelygte

- 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 Vækkeur


- Tryk på symbolet [🔔] for at tænde eller slukke for det indstillede vækkeur.




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 Indstillinger

- Tryk på symbolet  for at få adgang til følgende indstillinger (se kapitel **8. Indstillinger for dit smartwatch**):

- 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

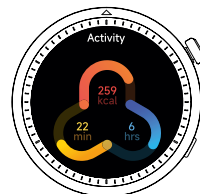
7.4 Smart dagsoversigt

- Når du stryger mod højre fra startskærmen, ser du oversigtsmenuen med indhold afhængigt af de den individuelle brugeradfærd og dagstiden.



7.5 Genveje

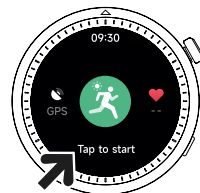
- Fra startskærmen skal du stryge til venstre for at se dine indstillede genveje.
- I appen **Hama FIT move** kan du indstille individuelt gemte genveje (se vejledningen: **App "Hama FIT move"**).





7.6 Workout (sportstyper)

- Når du trykker på **[WORKOUT , vises de forudindstillede aktiviteter (= sportstyper).**
- Når du trykker på **[...]** ved siden af den pågældende aktivitet, kan du foretage flere indstillinger.
- Du starter aktiviteten ved at trykke på **[TAB TO START]**.
- Afhængigt af den valgte aktivitet vises sportsspecifikke måleværdier (f.eks. hjerterefrekvens, 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 og vælge det pågældende symbol. Som alternativ kan du sætte aktiviteten på pause ved at trykke kort på den øverste betjeningsknap **[1]** eller stoppe aktiviteten med et langt tryk på den øverste betjeningsknap **[1]**.
- Ved at trykke på den nederste betjeningsknap **[2]** skifter du til de registrerede data for aktiviteten.
- Du kan åbne musikstyringen 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.
- Smartwatch 9000 har en dual-frekvensmodtager og understøtter ud over GPS også følgende globale navigationssatellitesystemer (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU.

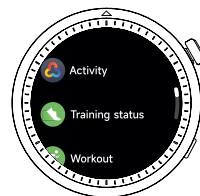


7.6.1 Bestemt viste workouts (sportstyper)


- Du kan forudindstille 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 **[ADD SPORT]** for at foretage flere indstillinger. Hvis der allerede er forudindstillet 20 sportstyper, skal du først fravælge et par i **[HIDE SPORT]**, før du kan tilføje flere.
- Som alternativ kan du bestemme de viste sportstyper via appen (se vejledningen: **App "Hama FIT move"**).

7.7 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.



7.7.1 Aktivitet



- Når du trykker på **[ACTIVITY]** , vises følgende data for dagen:
 - de forbrændte aktivitetskalorier
 - aktiviteters varighed med mellemhøj til høj aktivitet
 - tiden, hvor du har stået op
 - de tilbagelagte antal skridt
 - den tilbagelagte distance
- Ved at stryge fra bund til top ruller du gennem de enkelte grafikker.
- Ved at trykke på **[CHANGE GOAL]** kan du bestemme individuelle mål for de enkelte punkter.

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.



7.7.2 Træningsstatus


- Når du trykker på **[TRAINING 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.



7.7.3 Workout (sportstyper)

- Når du trykker på **[WORKOUT **], vises de forudindstillede sportstyper (se kapitel 7.6 Workout (sportstyper)).

7.7.4 Løbestrækninger


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

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.

7.7.5 Træningsprotokol

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

7.7.6 Hjerterefrekvens

- Når du trykker på **[HEART RATE **], starter du den manuelle måling af din hjerterefrekvens.
- Den gennemsnitlige hjerterefrekvens, maks.- og min.-værdien og andre data i forbindelse med hjerterefrekvensområdet 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.




7.7.7 Iltmætning (SpO2)

- Når du trykker på **[SPO2 **], starter du den manuelle måling af din iltningen af blodet (iltmætning).
- Den gennemsnitlige iltmætningsværdi og maks.- og min.-værdien vises.

7.7.8 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).

7.7.9 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.




7.7.10 Vejtrækningstræning

- Når du trykker på **[BREATHING COURSE **], åbner du vejtrækningstræningen. Her kan du udføre en af de følgende vejtrækningsøvelser:
 - Bugåndedrået
 - 4-7-8 vejtrækning
 - Vejtrækningsøvelser
- Når du trykker på **[**] ved siden af den pågældende vejtrækningsøvelse, kan du foretage flere indstillinger.
- Vælg i hvilken rytme (langsom, jævn, hurtig) og i hvor lang tid (1 - 3 min) vejtrækningstræningen skal vare.
- 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.


7.7.11 Kropsenergi

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

7.7.12 Ambient volume

- Når du trykker på **[AMBIENT VOLUME **], 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]**.

7.7.13 Menstruationsprotokol


- Når du trykker på **[MENSTRUAL CYCLE TRACKING **], 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"**).

Bemærk



Vær opmærksom på, at anvendelsen Menstrual cycle tracking kun vises, hvis du under opsætningen af sit smartwatch har valgt **Køn: Kvinde**.

7.7.14 Telefon

- 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 **Phone** skal dit smartwatch være forbundet med din smartphone.



7.7.15 Stemmeassistent

- Ved at trykke på **[VOICE ASSISTANT **] kan du bruge stemmeassistenten i din forbundne og kompatible smartphone. 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.


7.7.16 AI-stemmeassistent

- Ved at trykke på **[AI VOICE ASSISTANT **] kan du bruge AI-stemmeassistenten i dit smartwatch. Dit smartwatch aktiverer mikrofonen i 20 sekunder. Stil dine spørgsmål, og tryk på knappen for at afslutte. AI-stemmeassistenten analyserer dit spørgsmål og giver en passende svar.
- For at kunne bruge den, skal smartwatchet være forbundet med appen.
- Tal højt og tydeligt, når du bruger AI-stemmeassistenten.


7.7.17 Barometer

- Når du trykker på **[BAROMETER **], vises det aktuelle atmosfæriske tryk.
- Ved at stryge nedad får du en skønnet værdi på den aktuelle højde over havets overflade. Ved at trykke på **[CALIBRATE]** kan du indtaste den faktiske højde over havets overflade for at kalibrere barometeret.

7.7.18 Kompas

- Ved at trykke på **[COMPASS **] kan du anvende dit smartwatch som kompas.

7.7.19 Vejr

- 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 skærmmkant.
- For at bruge anvendelsen **Vejr** skal den tilhørende funktion være slået til og indstillet i appen (se vejledningen: **App "Hama FIT move"**).



7.7.20 Musik

- Når du trykker på **[MUSIC]**, åbnes styringsvisningen til forskellige musik- eller streamingtjenester.
- Tryk på symbolet **[⋮]**, og vælg afspilning fra smartphonen eller afspilning på dit smartwatch.
- Musik (smartphone): Du kan styre musikafspilningen på din smartphone (start, pause, næste nummer osv.). Før anvendelsen bruges, skal følgende forudsætninger opfyldes:
 - Dit smartwatch og din smartphone er forbundet via Bluetooth.
 - I appen i menuen **[MUSIC]** er berettigelsen til afspilningsstyringen aktiv.
 - På din smartphone er der en musikafspiller eller streamingtjeneste aktiv.
- Musik (smartwatch): Dit smartwatch har en integreret musikhukommelse. Via appen kan du i menuen **[MUSIC]** overføre sange i MP3-format til dit smartwatch. Disse sange kan afspilles direkte via dit smartwatch uden en forbundet smartphone. Lydafspilningen sker via højttalerne i dit smartwatch. Som alternativ kan du forbinde Bluetooth-hovedtelefoner med dit smartwatch. Klik i den forbindelse efter valget af smartwatch-musikstyringen igen på symbolet **[⋮]** og derefter på "Bluetooth-hovedtelefoner".

7.7.21 Kamera

- Når du trykker på **[CAMERA CONTROL]**, 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 appen Hama Fit Move være åbnet.

7.7.22 Event reminder

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

7.7.23 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.

7.7.24 Alarm





- Når du trykker på **[ALARM]**, 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"**).

7.7.25 Timer


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




7.7.26 Stopur

- Når du trykker på [**STOPWATCH** ], har du mulighed for at benytte dit 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.


7.7.27 Verdensur

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


7.7.28 Telefonsøgning

- Når du trykker på [**FIND MY PHONE** ], 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.

7.7.29 Kalender

- Du starter aktiviteten ved at trykke på [**CALENDAR** ].

7.7.30 Lommeregner

- Du starter lommeregneren ved at trykke på [**CALCULATOR** ].

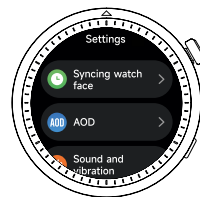
7.7.31 Indstillinger

- Når du trykker på [**SETTINGS** ], åbner du indstillingsmenuen. I indstillingsmenuen kan du foretage flere indstillinger (se kapitlet **8. Indstillinger for dit smartwatch**).

8. Indstillinger for dit smartwatch

Følgende afsnit indeholder oplysninger om dit smartwatches indstillinger.

- Tryk på den øverste betjeningsknap [1], stryg nedad gennem listen, og tryk på [SETTINGS]. I undermenuerne kan du foretage følgende indstillinger samt slukke eller nulstille dit smartwatch.



8.1 Watch faces

- Når du trykker på [WATCH FACES], kan du vælge mellem forskellige startskærme. Bekræft dit valg ved at trykke på den respektive startskærm. Forudsætningen er, at du har installeret flere startskærme via appen på dit smartwatch (se vejledningen: **App "Hama FIT move"**).

8.2 AOD-indstillinger

- Når du trykker på [AOD SETTINGS], kan du tænde for funktionen AOD (Always on Display). Dit smartwatches display skifter derefter efter udløbet af den tændte tid (se kapitel **8.4 Display og lysstyrke**) ikke på standby men til en enkel urskive. Vær opmærksom på, at dit smartwatches batteriforbrug stiger, når du bruger funktionen AOD.
- 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], kan du foretage flere indstillinger.
- Når du trykker på [SILENT MODE], slukkes der for lyden ved opkald og meddelelser.
- Bestem de andre indstillinger.

8.4 Display og lysstyrke

- Når du trykker på [DISPLAY AND BRIGHTNESS], kan du foretage flere indstillinger.
- Tryk på [BRIGHTNESS ADJUSTMENT] 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 indstille 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 symbolet [RAISE TO WAKE] for at tænde for displayet med din armbevægelse.
- Bestem en tidsperiode, hvor denne funktion er aktiv. Dette forhindrer, at displayet på din smartwatch aktiveres ved et uheld under søvnen.
- Tryk på [COVER TO SLEEP] for at slukke for displayet, når det dækkes til (f.eks. med hånden).

8.5 App layout


- Når du trykker på [APP LAYOUT], kan du indstille visningen af anvendelserne på dit smartwatch. Vælg Liste eller tastatur fra listen.

8.6 Tab display


- Når du trykker på [TAB DISPLAY], kan du tilpasse visningseffekterne for indstillede genveje på dit smartwatch.




8.7 DND (Do Not Disturb)

- Når du trykker på **[DND]** , kan du indstille funktionen „Do Not Disturb“ eller Forstyr ikke. Når funktionen er aktiveret, er der slukket for ringetoner og vibration, og der vises ikke push-meddelelser på dit smartwatches display, når disse modtages.
- 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.


8.8 Nederste knap

- Når du trykker på **[BOTTOM BUTTON]** , kan du bestemme, hvilken anvendelse der skal åbnes, når du trykker på den nederste betjeningsknap [2].





8.9 Automatisk genkendelse af træningsenheder

- Når du trykker på **[AUTOMATISK GENKENDELSE AF TRÆNINGSENHEDER]** , kan du bestemme, hvilke aktiviteter, der skal genkendes automatisk. De understøttede aktiviteter inkluderer gang, romaskine og crosstrainer.


8.10 Batteri

- Når du trykker på **[BATTERY]** , vises batteriniveaueet i procent.
- Når du trykker på batterisymbolet, kan du aktivere energisparefunktionen. På energisparefunktionen er det kun klokkeslættet og batteriforbruget, der vises på dit smartwatch.

8.11 System operation

- Når du trykker på **[SYSTEM OPERATION]** , kan du udføre flere funktioner.
- Når du trykker på **[RESTART]** , og bekræfter det efterfølgende spørgsmål, kan du genstarte dit smartwatch.
- Når du trykker på **[POWER 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.

8.12 Info

- Når du trykker på **[ABOUT WATCH]** , kan du se oplysningerne om dit smartwatch som f.eks. modelbetegnelsen, Mac-adressen, den aktuelle firmwareversion 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 | Ungarsk | Hollandsk | Portugisisk | Russisk | Rumænsk | Slovakisk | Bulgarsk | Græsk | Norsk | Dansk | Serbisk | Italiensk | |
|-----------------|---------|------|--------|--------|--------|----------|-------|-------|---------|-----------|-------------|---------|---------|-----------|----------|-------|-------|-------|---------|-----------|---|
| Smartwatch 9000 | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | 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 | x |

12. Tekniske data

Den følgende tabel viser de tekniske data:

| | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| Bluetooth-version | BLE 5.3 |
| Displaytype | AMOLED |
| Displaystørrelse | 1,43" |
| Mål (hus) | 53 × 47 × 14 mm |
| Vægt | 51 g |
| Armbåndsbredde | 2,2 cm |
| Materiale for armbånd | Silikone |
| Materiale for hus | Plast, glasfibre, rustfrit stål |
| Kapslingsklasse | IP68 |
| Vandbeskyttet iht. ISO 22810:2010 | 5 ATM |
| Batteritype | Litium-polymer |
| Batterikapacitet | 450 mAh |
| Ladetid | < 2,5 timer |
| Batterifunktionstid | ca. 6-8 dage |
| Ladeholder | Indgang 5 V / 1 A |



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


CE Hama GmbH & Co KG erklærer hermed, at radioudstyret **[00178627]** 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: <https://support.hama.com/00178627>


| | |
|--------------------------------|-----------------|
| Frekvensbånd | 2402 – 2480 MHz |
| Udstrålet maksimal sendeeffekt | 10 dBm |

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Tyskland

Service & 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.