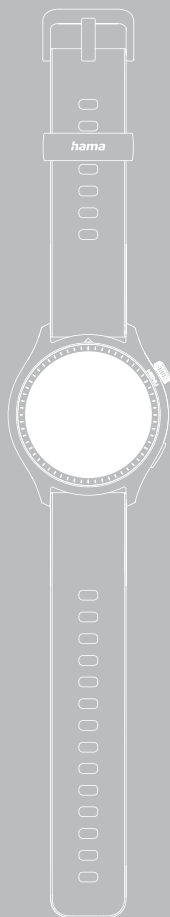


# SMARTWATCH

9000



**EL** Οδηγίες χρήσης





<b>1. Επεξήγηση προειδοποιητικών συμβόλων και υποδείξεων</b>	<b>4</b>
<b>2. Περιεχόμενο συσκευασίας</b>	<b>4</b>
<b>3. Υποδείξεις ασφαλείας</b>	<b>5</b>
<b>4. Στοιχεία χειρισμού</b>	<b>7</b>
<b>5. Πρώτα βήματα</b>	<b>8</b>
5.1 Φόρτιση	8
5.2 Τοποθέτηση και ενεργοποίηση	9
5.3 Σβήσιμο	9
<b>6. Ρύθμιση του smartwatch σας</b>	<b>10</b>
6.1 Λήψη της εφαρμογής "Hama FIT move"	10
6.2 Σύζευξη smartwatch και smartphone	11
<b>7. Χειρισμός του smartwatch σας</b>	<b>13</b>
7.1 Αρχική οθόνη	15
7.2 Ειδοποιήσεις	15
7.3 Γρήγορες ρυθμίσεις	15
7.3.1 Λειτουργία Μην Ενοχλείτε	15
7.3.2 Φωτεινότητα οθόνης	15
7.3.3 Ενεργοποίηση οθόνης	15
7.3.4 Φακός τσέπης	15
7.3.5 Αποστράγγιση	15
7.3.6 Ξυπνητήρι	16
7.3.7 Λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας	16
7.3.8 Αναζήτηση τηλεφώνου	16
7.3.9 Ρυθμίσεις	16
7.4 Έξυπνη επισκόπηση ημέρας	16
7.5 Συντομεύσεις	16
7.6 Workout (λειτουργίες άθλησης)	17
7.6.1 Ορισμός εμφανιζόμενων προπονήσεων (λειτουργίες άθλησης)	18
7.7 Εφαρμογές	18
7.7.1 Δραστηριότητα	18
7.7.2 Κατάσταση προπόνησης	18
7.7.3 Workout (λειτουργίες άθλησης)	18
7.7.4 Διαδρομές τρεξίματος	19
7.7.5 Πρωτόκολλο προπόνησης	19
7.7.6 Καρδιακός ρυθμός	19
7.7.7 Οξυγόνο στο αίμα (SpO2)	19
7.7.8 Στρες	19
7.7.9 Ύπνος	19
7.7.10 Προπόνηση αναπνοής	20
7.7.11 Ενέργεια σώματος	20
7.7.12 Ένταση ήχου περιβάλλοντος	20
7.7.13 Πρωτόκολλο κύκλου	20



7.7.14 Τηλέφωνο . . . . .	21
7.7.15 Φωνητικός βοηθός . . . . .	21
7.7.16 Φωνητικός βοηθός AI . . . . .	21
7.7.17 Βαρόμετρο . . . . .	21
7.7.18 Πυξίδα . . . . .	21
7.7.19 Καιρός . . . . .	22
7.7.20 Μουσική . . . . .	22
7.7.21 Κάμερα . . . . .	22
7.7.22 Υπενθύμιση γεγονότος . . . . .	22
7.7.23 Χρονόμετρο Pomodoro . . . . .	22
7.7.24 Συναγερμός . . . . .	23
7.7.25 Χρονόμετρο . . . . .	23
7.7.26 Χρονόμετρο . . . . .	23
7.7.27 Παγκόσμιο ρολόι . . . . .	23
7.7.28 Αναζήτηση τηλεφώνου . . . . .	23
7.7.29 Ημερολόγιο . . . . .	23
7.7.30 Αριθμομηχανή . . . . .	23
7.7.31 Ρυθμίσεις . . . . .	23
<b>8. Ρυθμίσεις του smartwatch σας . . . . .</b>	<b>24</b>
8.1 Όψεις ρολογιού . . . . .	24
8.2 Ρυθμίσεις AOD . . . . .	24
8.3 Ήχος και δόνηση . . . . .	24
8.4 Οθόνη και φωτεινότητα . . . . .	24
8.5 Διάταξη εφαρμογής . . . . .	25
8.6 Προβολή χάρτη . . . . .	25
8.7 DND (Μην ενοχλείτε) . . . . .	25
8.8 Κάτω πλήκτρο . . . . .	25
8.9 Αυτόματη αναγνώριση ενοτήτων άσκησης . . . . .	25
8.10 Μπαταρία . . . . .	25
8.11 Λειτουργία συστήματος . . . . .	25
8.12 Πληροφορίες . . . . .	25
<b>9. Συντήρηση και φροντίδα . . . . .</b>	<b>26</b>
<b>10. Αποποίηση ευθύνης . . . . .</b>	<b>26</b>
<b>11. Υποστηριζόμενες γλώσσες . . . . .</b>	<b>26</b>
<b>12. Τεχνικά χαρακτηριστικά . . . . .</b>	<b>26</b>
<b>13. Υποδείξεις αποκομιδής . . . . .</b>	<b>27</b>
<b>14. Δήλωση συμμόρφωσης . . . . .</b>	<b>27</b>

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε ένα προϊόν της Hama!

Αρχικά, αφιερώστε λίγο χρόνο για να διαβάσετε προσεκτικά τις παρακάτω οδηγίες και υποδείξεις. Στη συνέχεια φυλάξτε το εγχειρίδιο οδηγιών σε ασφαλές μέρος για μελλοντική χρήση.

Το νέο σας smartwatch είναι ο ιδανικός συνοδός για έναν υγιεινό τρόπο ζωής και σας παρακινεί να είστε ενεργοί όλη την ημέρα. Εκτός από το να εμφανίζει την ώρα και την ημερομηνία, συλλέγει δεδομένα σχετικά με τα βήματα που κάνετε, την καρδιακή σας συχνότητα και τις θερμίδες που καίτε. Η ασύρματη σύνδεση μέσω *Bluetooth®* με το smartphone σας επιτρέπει να καταγράφετε τα δεδομένα στη σχετική εφαρμογή "Hama FIT move" και, συνεπώς, να παρακολουθείτε διαρκώς την επιτυχία σας. Ελέγξτε εδώ πότε πετύχατε τον προσωπικό σας στόχο φυσικής κατάστασης!

## 1. Επεξήγηση προειδοποιητικών συμβόλων και υποδείξεων

### Προειδοποίηση



Επισημαίνει προειδοποιήσεις ασφαλείας ή εφιστά την προσοχή σας σε ιδιαίτερους κινδύνους και ρίσκα.

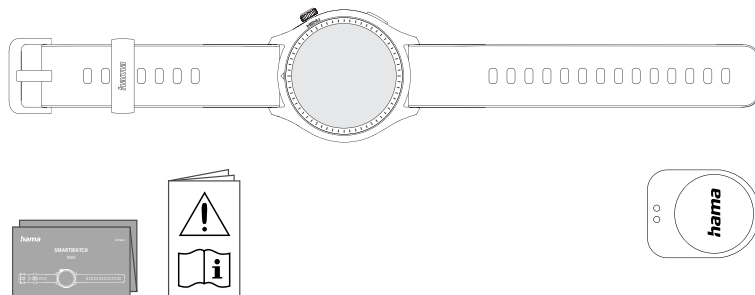
### Υπόδειξη



Επισημαίνει πρόσθετες πληροφορίες ή σημαντικές υποδείξεις.

## 2. Περιεχόμενο συσκευασίας

- Smartwatch "Smartwatch 9000"
- Βάση φόρτισης USB-C
- Σύντομες οδηγίες έναρξης
- Δελτίο υποδείξεων ασφαλείας





### 3. Υποδείξεις ασφαλείας

#### Υπόδειξη



Αρχικά, αφιερώστε λίγο χρόνο για να διαβάσετε πλήρως τις παρακάτω οδηγίες και υποδείξεις. Πληροφορίες για τη χρήση του προϊόντος περιέχονται στις οδηγίες χρήσης.

- Το προϊόν προορίζεται για προσωπική και όχι για επαγγελματική χρήση.
- Χρησιμοποιείτε το προϊόν αποκλειστικά και μόνο για τον προβλεπόμενο σκοπό χρήσης του.
- Προστατεύετε το προϊόν από την ακαθαρσία, υγρασία και υπερθέρμανση και χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο σε ξηρά περιβάλλοντα.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν κοντά σε θερμαντικά σώματα, άλλες πηγές θέρμανσης ή στην άμεση ηλιακή ακτινοβολία.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εκτός των ορίων απόδοσής του που αναφέρονται στα τεχνικά στοιχεία.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχές όπου δεν επιτρέπονται ηλεκτρονικές συσκευές.
- Η μπαταρία είναι ενσωματωμένη και δεν μπορεί να αφαιρεθεί.
- Μην ανοίγετε το προϊόν και μη συνεχίζετε να το χρησιμοποιείτε, αν έχουν προκληθεί ζημιές.
- Μην επιχειρήσετε να προβείτε μόνοι σας σε εργασίες συντήρησης ή επισκευής στο προϊόν. Οι εργασίες συντήρησης πρέπει να γίνονται από εξειδικευμένα άτομα.
- Μην αφήνετε το προϊόν να πέφτει και μην το εκθέτετε σε ισχυρούς κραδασμούς.
- Μην προβαίνετε σε τροποποιήσεις του προϊόντος. Κατ' αυτόν τον τρόπο, παύει να ισχύει η εγγύηση.
- Απορρίψτε τα υλικά συσκευασίας αμέσως, σύμφωνα με τους ισχύοντες τοπικούς κανονισμούς για την απόρριψη.
- Μη ρίχνετε την επαναφορτιζόμενη μπαταρία ή το προϊόν σε φωτιά.
- Μην μετατρέπετε και/ή μην παραμορφώνετε/θερμαίνετε/ανοίγετε τις απλές/επαναφορτιζόμενες μπαταρίες.
- Προσέξτε ώστε να μην αποσπάται η προσοχή σας από το προϊόν κατά την οδήγηση ή τη χρήση οργάνου γυμναστικής και λαμβάνετε υπόψη σας την κατάσταση της κίνησης και τον περιβάλλοντα χώρο.
- Ζητήστε τη συμβουλή γιατρού, προτού ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης.
- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, πρέπει να προσέχετε πάντα τις αντιδράσεις του σώματος και να επικοινωνείτε με γιατρό σε περίπτωση ανάγκης.
- Συμβουλευτείτε γιατρό αν πάσχετε από κάποια ασθένεια και θέλετε παράλα αυτά να χρησιμοποιήσετε το προϊόν.
- Αυτό το προϊόν προορίζεται για χρήση από καταναλωτές και δεν είναι ιατρική συσκευή. Δεν έχει επομένως σχεδιαστεί για τη διάγνωση, τη θεραπεία, την ίαση ή την πρόληψη ασθενειών.
- Η επαφή με το δέρμα για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να οδηγήσει σε ερεθισμούς του δέρματος και αλλεργίες. Αν τα συμπτώματα επιμένουν, επισκεφθείτε γιατρό.
- Αυτό το προϊόν δεν αποτελεί παιχνίδι. Περιέχει μικρά μέρη που αν καταποθούν μπορούν να προκαλέσουν πνιγμό.
- Χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο σε ήπιες κλιματικές συνθήκες.

**Κίνδυνος – Ηλεκτροπληξία**

- Μην ανοίγετε το προϊόν και μη συνεχίζετε να το χρησιμοποιείτε, αν έχουν προκληθεί ζημιές.
- Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν, αν ο αντάπτορας AC, το καλώδιο προσαρμογέα ή το τροφοδοτικό έχει βλάβη.
- Μην επιχειρήσετε να προβείτε μόνοι σας σε εργασίες συντήρησης ή επισκευής στο προϊόν. Οι εργασίες συντήρησης πρέπει να γίνονται από εξειδικευμένα άτομα.

**Προειδοποίηση – Επαναφορτιζόμενη μπαταρία**

- Για τη φόρτιση χρησιμοποιείτε μόνο κατάλληλους φορτιστές ή υποδοχές USB.
- Μη χρησιμοποιείτε γενικά ελαττωματικούς φορτιστές ή θύρες USB και μην προσπαθείτε να τα επισκευάσετε.
- Μην αφήνετε το προϊόν να υπερφορτίζεται ή να αποφορτίζεται πλήρως.
- Αποφύγετε την αποθήκευση, τη φόρτιση και τη χρήση σε ακραίες θερμοκρασίες και σε εξαιρετικά χαμηλή πίεση αέρα (όπως σε μεγάλα υψόμετρα).
- Εάν το προϊόν παραμείνει αποθηκευμένο για μεγάλο χρονικό διάστημα, να το φορτίζετε τακτικά (τουλάχιστον ανά τρίμηνο).
- Οι επαφές φόρτισης της βάσης φόρτισης δεν επιτρέπεται να βραχυκυκλωθούν.

**Προειδοποίηση – βηματοδότης**

Το προϊόν παράγει μαγνητικά πεδία. Τα άτομα με βηματοδότη πρέπει, πριν από τη χρήση του προϊόντος, να συμβουλευτούν γιατρό, για το αν η λειτουργία του προϊόντος μπορεί να παρεμποδίσει τη λειτουργία του βηματοδότη.

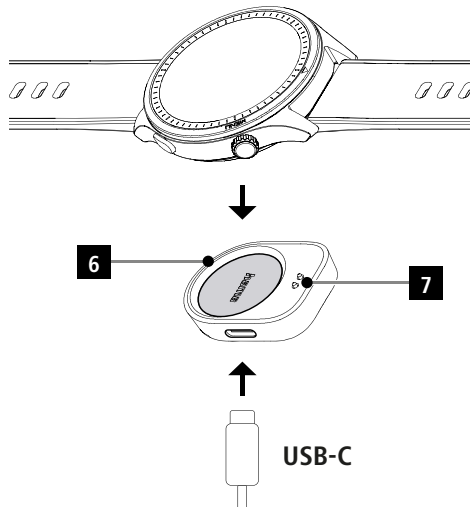
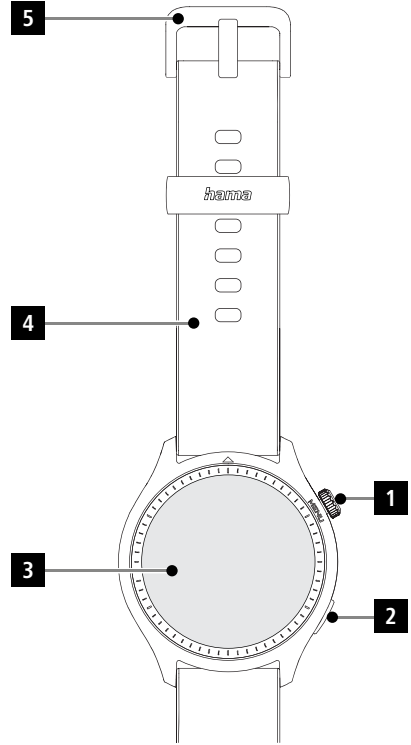
**Οδηγία – Εναέρια κυκλοφορία**

- Αυτό το προϊόν αποτελεί διαρκή πομπό ασύρματου σήματος. Λάβετε υπόψη ότι για λόγους ασφαλείας δεν επιτρέπεται η μεταφορά και η λειτουργία πομπών ασύρματου σήματος σε ορισμένες φάσεις των πτήσεων (π.χ. απογείωση/προσγείωση).
- Ενημερωθείτε από την αεροπορική εταιρεία πριν από την πτήση εάν μπορείτε να μεταφέρετε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας μαζί σας. Σε περίπτωση αμφιβολίας, αφήστε το προϊόν στο σπίτι.



## 4. Στοιχεία χειρισμού

1. Πάνω κουμπιέ ελέγχου
2. Κάτω κουμπιέ ελέγχου
3. Πλήρης οθόνη αφής
4. Αφαιρούμενο βραχιόλι
5. Κούμπωμα
6. Βάση φόρτισης USB-C
7. Επαφές φόρτισης της βάσης φόρτισης





## 5. Πρώτα βήματα

### Υπόδειξη



Οι περιγραφές και απεικονίσεις στις παρούσες οδηγίες χρήσης βασίζονται στην εφαρμογή **Hama FIT move** στην έκδοση 1.6.3 και στο smartwatch με έκδοση υλικολογισμικού 1.01.08.

Προσέξτε ότι σε περίπτωση ενημέρωσης της εφαρμογής ή του smartwatch μπορεί να παρουσιαστούν αποκλίσεις σε ονομασίες και απεικονίσεις.

### 5.1 Φόρτιση

- Φορτίστε το smartwatch πλήρως πριν από την πρώτη χρήση. Χρησιμοποιήστε για τον σκοπό αυτό τη βάση φόρτισης **[6]** που περιλαμβάνεται κατά την παράδοση.
- Συνδέστε ένα κατάλληλο καλώδιο φόρτισης USB-C (δεν περιλαμβάνεται) με τη βάση φόρτισης.
- Τοποθετήστε το smartwatch πάνω στην επιφάνεια φόρτισης **[7]** της βάσης φόρτισης **[6]**. Το smartwatch συγκρατείται μαγνητικά.
- Συνδέστε το άλλο άκρο του καλωδίου USB-C με μια ελεύθερη σύνδεση USB του υπολογιστή σας ή με έναν φορτιστή USB. Η μπαταρία του smartwatch φορτίζεται.
- Χρησιμοποιείτε για τη φόρτιση ένα πιστοποιημένο καλώδιο USB-C και για την τροφοδοσία ρεύματος μόνο κατάλληλα τροφοδοτικά ή μια κατάλληλη σύνδεση USB με ένταση ρεύματος εξόδου τουλάχιστον 1 A.

### Υπόδειξη

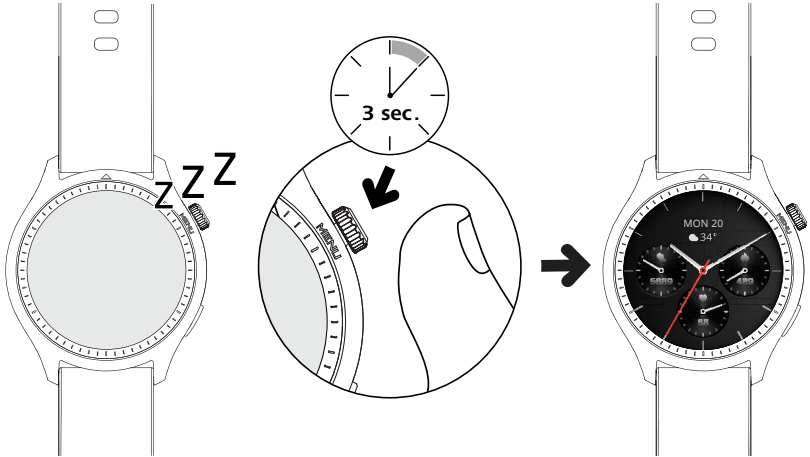


- Ο χρόνος για την πλήρη φόρτιση της μπαταρίας ανέρχεται σε περίπου 150 λεπτά. Όταν η μπαταρία στην οθόνη εμφανιστεί πλήρως φορτισμένη, η διαδικασία φόρτισης έχει ολοκληρωθεί. Στη συνέχεια αποσυνδέστε το smartwatch από την τροφοδοσία ρεύματος.
- Εάν το επίπεδο της μπαταρίας είναι μόνο 10%, φορτίστε το smartwatch σας για να αποφύγετε λειτουργικούς περιορισμούς.



## 5.2 Τοποθέτηση και ενεργοποίηση





- Μετά την επιτυχή φόρτιση, τοποθετήστε το smartwatch στον καρπό σας και κλείστε το βραχιόλι [4] χρησιμοποιώντας το κούμπωμα [5].
- Πατήστε το επάνω κουμπί ελέγχου [1] για 3 δευτερόλεπτα, ώστε να ενεργοποιήσετε το smartwatch σας.



### Υπόδειξη

- Για να αξιοποιήσετε τις λειτουργίες με τον καλύτερο τρόπο, φοράτε το smartwatch σας από την πάνω πλευρά του πήχυ σας, ώστε να εφαρμόζει σφιχτά και να φοριέται άνετα. Η απόσταση μεταξύ του smartwatch και του οστού του καρπού πρέπει να είναι περίπου ένα πλάτος δακτύλου.
- Για να εξασφαλίσετε την καλύτερη δυνατή καταγραφή των δραστηριοτήτων σας, φοράτε το smartwatch σας στον αριστερό καρπό, εάν είστε δεξιόχειρας και στον δεξιό καρπό, εάν είστε αριστερόχειρας.

## 5.3 Σβήσιμο

- Για να απενεργοποιήσετε το smartwatch, πλοηγηθείτε στο μενού [SETTINGS ]. Πατήστε στο υπομενού [SYSTEM OPERATION ] την επιλογή [POWER OFF ]. Επιβεβαιώστε την επόμενη ερώτηση με το σύμβολο  για να απενεργοποιήσετε το smartwatch σας.



### 6. Ρύθμιση του smartwatch σας

Για να αποκτήσετε πρόσβαση στην πλήρη λειτουργικότητα του smartwatch σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή **Hama FIT move**. Οι ακόλουθες ενότητες παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τη λήψη και τη ρύθμιση της εφαρμογής.

#### 6.1 Λήψη της εφαρμογής "Hama FIT move"

##### Υπόδειξη



Υποστηρίζονται τα παρακάτω λειτουργικά συστήματα:

- iOS 12.0 ή μεταγενέστερο
- Android 6.0 ή μεταγενέστερο

Αφού ενεργοποιήσετε το smartwatch σας για πρώτη φορά, θα σας ζητηθεί να κάνετε λήψη της σχετικής εφαρμογής **Hama FIT move** στο smartphone σας. Ένας αντίστοιχος κωδικός QR θα εμφανιστεί στην οθόνη του smartwatch σας.

- Σαρώστε τον κωδικό QR με το smartphone σας ή πραγματοποιήστε λήψη της εφαρμογής από το Play Store (Android) ή το App Store (iOS):



**Hama FIT move**

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

- Για την εγκατάσταση της εφαρμογής, ακολουθήστε τις οδηγίες του smartphone σας.

##### Υπόδειξη



Περισσότερες πληροφορίες για τις επιμέρους ενδείξεις, τα μενού και τις λειτουργίες της εφαρμογής περιέχονται στις οδηγίες: **App-Guide "Hama FIT move"**



## 6.2 Σύζευξη smartwatch και smartphone

### Υπόδειξη

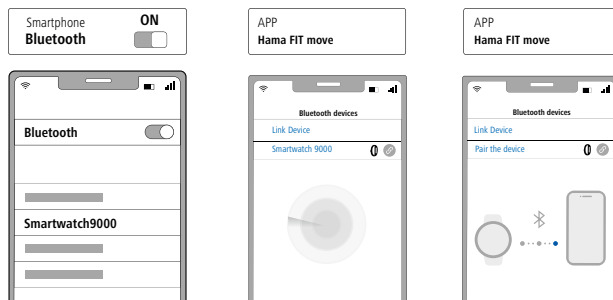



- Προκειμένου το smartwatch σας να εμφανίζει ειδοποιήσεις όπως κλήσεις, μηνύματα SMS και WhatsApp και άλλες ειδοποιήσεις, ενεργοποιήστε τη λειτουργία ειδοποιήσεων push στις ρυθμίσεις του smartphone σας.
- Κατά την εγκατάσταση της εφαρμογής, θα ερωτηθείτε εάν επιτρέπεται η πρόσβαση της εφαρμογής στις λειτουργίες της τερματικής συσκευής σας. Επιτρέψτε αυτά τα ερωτήματα για την πλήρη λειτουργικότητα του smartwatch σας.

- Ξεκινήστε την εφαρμογή στο smartphone σας και συναινέστε στη συμφωνία προστασίας δεδομένων. Απαντήστε σε όποιες ερωτήσεις προκύψουν.

Για βέλτιστη εμπειρία χρήστη, θα πρέπει να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό χρήστη. Δημιουργώντας έναν λογαριασμό χρήστη, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στα προσωπικά σας δεδομένα, αν αλλάξετε smartphone. Ως εκ τούτου, τα προσωπικά σας δεδομένα είναι διαθέσιμα ανά πάσα στιγμή. Η δημιουργία λογαριασμού χρήστη δεν αποτελεί προϋπόθεση για τη χρήση της εφαρμογής.

- Για να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό χρήστη, πατήστε **[LOG IN]** και επιλέξτε **[REGISTER NOW]** στο κάτω μέρος της οθόνης. Εισαγάγετε μια διεύθυνση email και έναν κωδικό πρόσβασης και πατήστε **[NEXT STEP]**.
- Εισαγάγετε τον κωδικό επαλήθευσης, ο οποίος αποστέλλεται στη διεύθυνση email που έχετε ορίσει. Ελέγξτε τον φάκελο ανεπιθύμητων μηνυμάτων.
- Μετά την επιτυχή εγγραφή μπορείτε να εισαγάγετε ένα όνομα χρήστη και τα προσωπικά σας δεδομένα και να επιλέξετε μια φωτογραφία προφίλ. Πατήστε **[NEXT STEP]** για να συνεχίσετε τη ρύθμιση.
- Στη συνέχεια ξεκινήστε η αναζήτηση για το smartwatch σας "Smartwatch 9000".
- Ακολουθήστε τις οδηγίες της εφαρμογής στο smartphone σας για να συνδέσετε το smartwatch σας. Το smartphone σας θα δημιουργήσει μια σύνδεση Bluetooth με το smartwatch σας.



- Επιλέξτε "Smartwatch 9000" και πατήστε **[PAIR THE DEVICE]** στο κάτω μέρος για να συνδέσετε το smartwatch σας στην εφαρμογή.
- Πατήστε το σύμβολο  στην εφαρμογή του smartwatch σας για να επιβεβαιώσετε τη σύνδεση και να ολοκληρώσετε τη ρύθμιση στην εφαρμογή.
- Εάν παρέλθει το χρονικό όριο, επαναλάβετε τη διαδικασία.



- Στη συνέχεια, διαμορφώστε τις προσωπικές ρυθμίσεις σας. Μπορούν να προσαρμοστούν αργότερα μέσα στην εφαρμογή (βλέπε οδηγίες: **App-Guide "Hama FIT move"**).
- Το smartwatch σας είναι συνδεδεμένο στην εφαρμογή και ο συγχρονισμός θα ξεκινήσει.

### Υπόδειξη



- Συγχρονίστε το smartwatch σας με την εφαρμογή, πριν το χρησιμοποιήσετε για πρώτη φορά. Εάν καταγράψετε μια δραστηριότητα πριν το smartwatch σας συγχρονιστεί με την εφαρμογή για πρώτη φορά, η δραστηριότητα δεν θα μεταφερθεί στη συνέχεια στην εφαρμογή.
- Για να ξεκινήσετε μη αυτόματα έναν συγχρονισμό του smartwatch σας με την εφαρμογή, σύρετε προς τα κάτω στην αρχική οθόνη της εφαρμογής.
- Λόγω του περιορισμένου χώρου αποθήκευσης του smartwatch σας, θα πρέπει να συγχρονίζετε το smartwatch σας με την εφαρμογή τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα για να αποφύγετε την απώλεια δεδομένων.

### Υπόδειξη




- Μετά τον πρώτο συγχρονισμό με την εφαρμογή, το smartwatch σας υιοθετεί αυτόματα την ώρα, την ημερομηνία και τη γλώσσα του smartphone σας.
- Η ώρα και η ημερομηνία δεν μπορούν να ρυθμιστούν μη αυτόματα.
- Η γλώσσα εμφάνισης του smartwatch σας εξαρτάται από την επιλογή σας στην εφαρμογή. Εφόσον η ρύθμιση δεν έχει ολοκληρωθεί, η γλώσσα εμφάνισης θα παραμείνει η Αγγλική. Επιλέξτε την επιθυμητή γλώσσα οθόνης στην εφαρμογή (βλέπε οδηγίες: **App-Guide "Hama FIT move"**).
- Η εφαρμογή θα σας ειδοποιήσει όταν μια ενημέρωση υλικολογισμικού είναι διαθέσιμη για το smartwatch σας. Εκτελέστε την ενημέρωση στην εφαρμογή για να βεβαιωθείτε ότι το smartwatch σας λειτουργεί σωστά.



### 7. Χειρισμός του smartwatch σας

Οι παρακάτω ενότητες περιέχουν πληροφορίες σχετικά με τον χειρισμό και τη δομή των μενού του smartwatch σας καθώς επίσης πρόσθετες υποδείξεις για συγκεκριμένες εφαρμογές.

Το smartwatch σας διαθέτει οθόνη αφής.

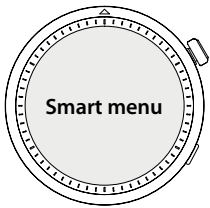
- Πατήστε πάνω στα σύμβολο και μενού ή σαρώστε πάνω από την οθόνη, για να πλοηγηθείτε μέσα από τα μενού και να εκτελέσετε λειτουργίες.
- Πατήστε το επάνω κουμπί ελέγχου **[1]** ή το κάτω κουμπί ελέγχου **[2]** για να ενεργοποιήσετε την οθόνη του smartwatch σας. Στη συνέχεια, μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ των διαφόρων οθονών και των στοιχείων μενού με τη σειρά που φαίνεται παρακάτω, σύροντας το δάχτυλό σας στην οθόνη. Εναλλακτικά χρησιμοποιήστε το πάνω κουμπί ελέγχου **[1]**, για να πλοηγηθείτε μέσω περιστροφής μέσα από τα μενού.
- Μπορείτε να μεταβείτε στα υπομενού πατώντας στο αντίστοιχο σύμβολο.
- Πατώντας το επάνω κουμπί ελέγχου **[1]** ανοίγεται το κύριο μενού ή εξέρχεται από ένα μενού και επιστρέφεται στην αρχική οθόνη.
- Πατώντας παρατεταμένα το επάνω κουμπί ελέγχου **[1]** μπορείτε να επανεκκινήσετε ή να απενεργοποιήσετε το smartwatch σας.
- Πατήστε το κάτω κουμπί ελέγχου **[2]**, για να ανοίξετε απευθείας μια εφαρμογή. Από προεπιλογή είναι αποθηκευμένη η εφαρμογή "Workout". Για να αλλάξετε την αποθηκευμένη εφαρμογή, πλοηγηθείτε στο μενού **[SETTINGS 

#### Υπόδειξη**



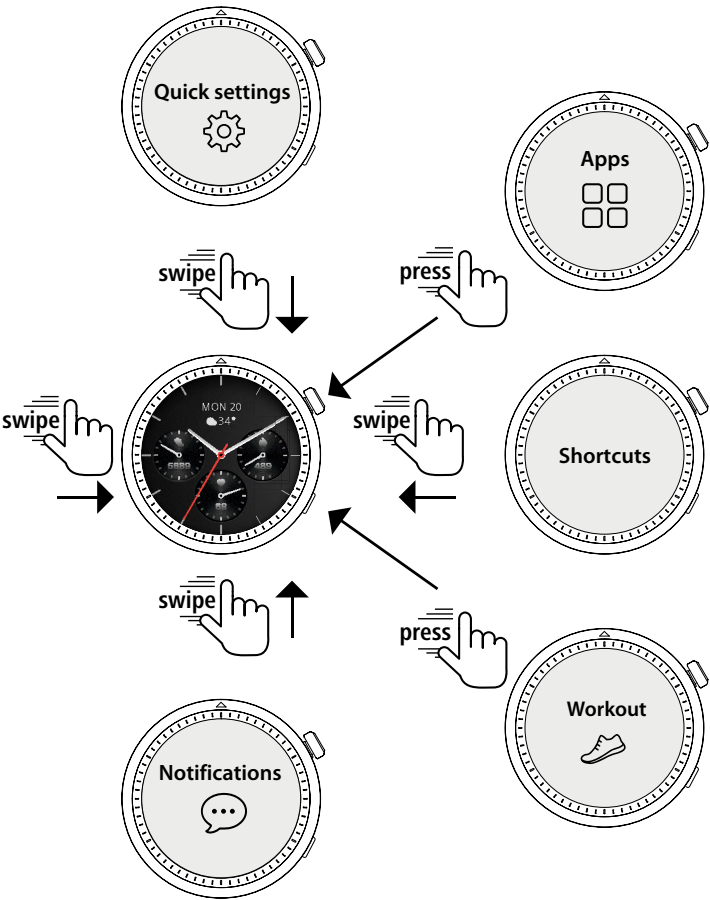
Το παρακάτω γράφημα είναι μια επισκόπηση της δομής μενού με όλα τα στοιχεία μενού.

Έξυπνη επισκόπηση ημέρας 7.4



**Γρήγορες ρυθμίσεις 7.3**

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



Ειδοποιήσεις 7.2

**Εφαρμογές 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		

**Συντομεύσεις 7.5**

Activity data	Sleep
Steps	Weather
Workout (λειτουργίες άθλησης)	Music
Measuring	

Workout (λειτουργίες άθλησης) 7.6

Οι συντομεύσεις (shortcuts) μπορούν να προσαρμοστούν εξατομικευμένα μέσω της εφαρμογής **Hama FIT move**. Η αντιστοίχιση του κάτω πλήκτρου ελέγχου [2] μπορεί να προσαρμοστεί εξατομικευμένα μέσω των ρυθμίσεων.



## 7.1 Αρχική οθόνη

- Αφού ενεργοποιήσετε την αρχική οθόνη, πατώντας παρατεταμένα την οθόνη εμφανίζεται μια επισκόπηση των διαφορετικών αρχικών οθονών (όψις ρολογιού). Εδώ μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε διαφορετικές αρχικές οθόνες. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας πατώντας στην αντίστοιχη αρχική οθόνη.

Προϋπόθεση είναι, να έχετε εγκαταστήσει περισσότερες αρχικές οθόνες μέσω της εφαρμογής στο smartwatch σας (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).



## 7.2 Ειδοποιήσεις

- Σύρτε την αρχική οθόνη προς τα πάνω, για να δείτε τις ειδοποιήσεις που έχετε λάβει στο smartphone σας. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να έχετε ενεργοποιήσει αυτήν τη λειτουργία στην εφαρμογή. Επιπλέον μπορείτε να ορίσετε στην εφαρμογή από ποιες εφαρμογές θέλετε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις στο smartwatch σας (βλέπε οδηγίες: Εφαρμογή **"Hama FIT move"**).
- Ανάλογα με την εφαρμογή, είτε θα λάβετε μια ειδοποίηση που θα δείχνει την αντίστοιχη εφαρμογή και τον αποστολέα, είτε θα δείτε επίσης μια προεπισκόπηση του αντίστοιχου μηνύματος.
- Πατώντας πάνω σε μια ειδοποίηση μπορείτε ενδεχ. να εμφανίσετε περισσότερες πληροφορίες.
- Εάν θέλετε να διαγράψετε όλες τις ειδοποιήσεις ταυτόχρονα, σύρτε τις μέχρι τέρμα προς τα κάτω και πατήστε στον κάδο απορριμμάτων αφού επιβεβαιώσετε την επόμενη ερώτηση.

## 7.3 Γρήγορες ρυθμίσεις

- Σύρτε προς τα κάτω την αρχική οθόνη, για να δείτε τις γρήγορες ρυθμίσεις που περιγράφονται παρακάτω.
- Σύρτε προς τα αριστερά ή δεξιά, για να εμφανιστούν περισσότερες γρήγορες ρυθμίσεις.



### 7.3.1 Λειτουργία Μην Ενοχλείτε

- Πατήστε το σύμβολο [🌙] για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τη λειτουργία Μην Ενοχλείτε. Όταν η λειτουργία Μην Ενοχλείτε είναι ενεργοποιημένη, οι ήχοι κουδουνίσματος και η δόνηση απενεργοποιούνται. Σε περίπτωση εισερχόμενων ειδοποιήσεων ώθησης, η οθόνη δεν ενεργοποιείται.

#### Υπόδειξη

Προσέξτε ότι οι όροι Μην Ενοχλείτε και DND (do not disturb) στην εφαρμογή και στο smartwatch σας είναι συνώνυμα.



### 7.3.2 Φωτεινότητα οθόνης

- Πατήστε το σύμβολο [☀️] για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης σε 5 επίπεδα.

### 7.3.3 Ενεργοποίηση οθόνης

- Πατήστε το σύμβολο [👁️] για να ενεργοποιήσετε την οθόνη με την κίνηση του χεριού σας.

### 7.3.4 Φακός τσέπης

- Πατήστε το σύμβολο [👁️], για να χρησιμοποιήσετε την οθόνη του smartwatch σας ως φακό τσέπης.

### 7.3.5 Αποστράγγιση

- Πατήστε το σύμβολο [💧], για να απομακρύνετε πιθανή υγρασία στο smartwatch σας μέσω δόνησης από το άνοιγμα ηχείου και μικροφώνου.



### 7.3.6 Ξυπνητήρι

- Πατήστε το σύμβολο [🔔], για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το ρυθμισμένο ξυπνητήρι.

### 7.3.7 Λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας

- Πατήστε το σύμβολο [🔋], για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.

### 7.3.8 Αναζήτηση τηλεφώνου

- Πατήστε το σύμβολο [📞], για να ενεργοποιήσετε τον ήχο κλήσης του συνδεδεμένου smartphone σας. Αυτό σας βοηθά να βρείτε το smartphone σας, αν δεν θυμάστε που βρίσκεται.

### 7.3.9 Ρυθμίσεις

- Πατήστε το σύμβολο [⚙️], για να αποκτήσετε πρόσβαση στις παρακάτω ρυθμίσεις (βλέπε κεφάλαιο **8. Ρυθμίσεις του smartwatch σας**):

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

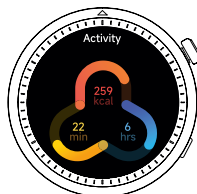
### 7.4 Έξυπνη επισκόπηση ημέρας

- Σύρετε από την αρχική οθόνη προς τα δεξιά, για να εμφανιστεί ένα μενού επισκόπησης με περιεχόμενα ανάλογα με την προσωπική συμπεριφορά χρήσης και την ώρα της ημέρας.



### 7.5 Συντομεύσεις

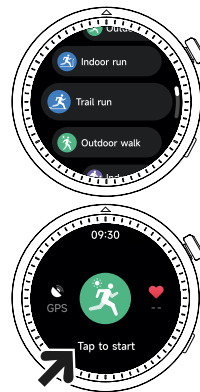
- Σύρετε από την αρχική οθόνη προς τα αριστερά, για να δείτε τις συντομεύσεις που έχετε ορίσει.
- Στην εφαρμογή **Hama FIT move** μπορείτε να ρυθμίσετε τις αποθηκευμένες συντομεύσεις σύμφωνα με την προτίμησή σας (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).





## 7.6 Workout (λειτουργίες άθλησης)

- Πατώντας **[WORKOUT **] εμφανίζονται οι προρυθμισμένες δραστηριότητες (= λειτουργίες άθλησης).
- Πατώντας **[...]** δίπλα στην αντίστοιχη δραστηριότητα, μπορείτε να πραγματοποιήσετε και άλλες ρυθμίσεις.
- Πατώντας **[TAP TO START]** ξεκινάτε τη δραστηριότητα.
- Ανάλογα με την επιλεγμένη δραστηριότητα εμφανίζονται αθλητικές τιμές μέτρησης (π.χ. καρδιακός ρυθμός, κατανάλωση θερμίδων).
- Μπορείτε να προβάλετε τα δεδομένα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας σύροντας από κάτω προς τα πάνω στην οθόνη.
- Μπορείτε να κάνετε παύση ή διακοπή της δραστηριότητας, σύροντας από αριστερά προς τα δεξιά στην οθόνη και επιλέγοντας το αντίστοιχο σύμβολο. Εναλλακτικά μπορείτε να κάνετε παύση της δραστηριότητας πατώντας στιγμιαία το πάνω κουμπί ελέγχου **[1]** ή να διακόψετε τη δραστηριότητα πατώντας παρατεταμένα το επάνω κουμπί ελέγχου **[1]**.
- Πατώντας το κάτω κουμπί ελέγχου **[2]** πλοηγείτε μέσα από τα καταγεγραμμένα δεδομένα της δραστηριότητας.
- Κατά τη διάρκεια των περισσότερων δραστηριοτήτων μπορείτε να ελέγχετε τη μουσική, σύροντας κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας από δεξιά προς τα αριστερά στην οθόνη.
- Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας εμφανίζονται και άλλα καταγεγραμμένα δεδομένα. Κυλήστε μέσα από τα δεδομένα, σύροντας από κάτω προς τα πάνω στην οθόνη.



### Υπόδειξη

- Ορισμένες δραστηριότητες που πραγματοποιούνται σε εξωτερικό χώρο χρησιμοποιούν το ενσωματωμένο GPS. Κατά την έναρξη της δραστηριότητας, αναζητείται το σήμα GPS. Μόλις είναι διαθέσιμο ένα σήμα GPS, μπορείτε να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα. Εναλλακτικά μπορείτε να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα χωρίς σήμα GPS. Ανάλογα με την επιλεγμένη δραστηριότητα δεν μπορούν να καταγραφούν όλα τα δεδομένα χωρίς σήμα GPS.
- Προσέξτε ότι μπορεί να χρειαστούν μερικά λεπτά, μέχρι το smartwatch σας να λάβει το σήμα GPS. Αυτό ισχύει ειδικά, όταν το ενσωματωμένο GPS χρησιμοποιείται για πρώτη φορά, όταν δεν έχει χρησιμοποιηθεί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα ή όταν βρίσκεστε σε ένα μέρος, το οποίο είναι μακριά από την τελευταία καταγεγραμμένη θέση GPS. Συντομεύστε τον χρόνο, συνδέοντας το smartwatch σας με την εφαρμογή στο smartphone σας για τη μεταφορά δεδομένων A-GPS. Ενδεχ. θα λάβετε σχετικά μια προτροπή στην οθόνη του ρολογιού σας.
- Το Smartwatch 9000 διαθέτει έναν δέκτη διπλής συχνότητας και υποστηρίζει εκτός από GPS επίσης τα παρακάτω παγκόσμια συστήματα δορυφορικής πλοήγησης (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU.

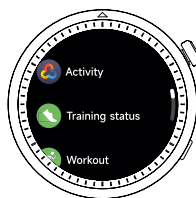


### 7.6.1 Ορισμός εμφανιζόμενων προπονήσεων (λειτουργίες άθλησης)

- Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε 110 λειτουργίες άθλησης και να προρυθμίσετε έως 20 στο smartwatch σας.
- Πατήστε **[WORKOUT]** και κυλήστε μέχρι το τέλος της λίστας, σύροντας από κάτω προς τα πάνω στην οθόνη. Πατήστε **[ADD SPORT]** για να επιλέξετε και άλλες λειτουργίες άθλησης. Αν έχουν ήδη προρυθμιστεί 20 λειτουργίες άθλησης, πρέπει αρχικά να αποεπιλέξετε μερικές στην επιλογή **[HIDE SPORT]** προτού προσθέσετε και άλλες.
- Εναλλακτικά μπορείτε να ορίσετε τις εμφανιζόμενες λειτουργίες άθλησης μέσω της εφαρμογής (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).

### 7.7 Εφαρμογές

- Πατώντας το επάνω κουμπί ελέγχου **[1]**, μεταβαίνετε στο κύριο μενού του smartwatch σας.
- Στο κύριο μενού, έχετε την επιλογή να καλέσετε διάφορες εφαρμογές και υπομενού πατώντας στο αντίστοιχο σύμβολο.
- Σύρετε προς τα πάνω και προς τα κάτω για εναλλαγή μεταξύ των διαφορετικών σελίδων στο κύριο μενού.



#### 7.7.1 Δραστηριότητα


- Πατώντας **[ACTIVITY]** εμφανίζονται τα παρακάτω δεδομένα της ημέρας:
  - οι θερμίδες δραστηριότητας που καταναλώθηκαν
  - η χρονική διάρκεια των δραστηριοτήτων με μεσαία έως υψηλή ένταση
  - ο χρόνος ακινησίας
  - τα βήματα που πραγματοποιήθηκαν
  - η διανυθείσα απόσταση
- Μπορείτε να κυλήσετε μέσα από τα επιμέρους γραφικά σύροντας από κάτω προς τα πάνω.
- Πατώντας **[CHANGE GOAL]** μπορείτε να ορίσετε εξατομικευμένους στόχους για τα επιμέρους σημεία.

#### Υπόδειξη



Μπορείτε να ορίσετε εξατομικευμένους στόχους (π.χ. για θερμίδες δραστηριότητας ή βήματα) επίσης στην εφαρμογή (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**). Αυτοί οι στόχοι εμφανίζονται επίσης.

#### 7.7.2 Κατάσταση προπόνησης


- Πατώντας **[TRAINING STATUS]** λαμβάνετε μαζί με το **VO2max** τον **προτεινόμενο χρόνο ξεκούρασης** και το **αερόβιο αποτέλεσμα** επιπλέον σημαντικές χαρακτηριστικές τιμές για την εξατομικευμένη διαχείριση της προπόνησής σας.
- Μπορείτε να κυλήσετε μέσα από τα επιμέρους γραφικά σύροντας από κάτω προς τα πάνω.
- Πατώντας το σύμβολο  εμφανίζονται περισσότερες πληροφορίες για τις εμφανιζόμενες χαρακτηριστικές τιμές.

#### 7.7.3 Workout (λειτουργίες άθλησης)

- Πατώντας **[WORKOUT]** εμφανίζονται οι προρυθμισμένες λειτουργίες άθλησης (βλέπε κεφάλαιο **7.6 Workout (λειτουργίες άθλησης)**).




### 7.7.4 Διαδρομές τρεξίματος


- Πατώντας [**RUNNING COURSE** - Ελαφρύ τρέξιμο - 6 λεπτά
- Ελαφρύ τρέξιμο - 10 λεπτά
- Ελαφρύ τρέξιμο - 15 λεπτά
- Τρέξιμο fitness - εύκολο
- Τρέξιμο fitness - μέτριο
- Τρέξιμο fitness - δύσκολο

Στην προπόνηση τρεξίματος μπορείτε να εναλλάσσετε μεταξύ Περπάτημα και Τζόκινγκ και με κάθε επόμενη λειτουργία αυξάνετε τις σωματικές απαιτήσεις. Μπορείτε να κυλήσετε μέσα από τις επιμέρους λειτουργίες σύροντας από κάτω προς τα πάνω.

### 7.7.5 Πρωτόκολλο προπόνησης

- Πατώντας [**WORKOUT RECORD** - Πατήστε μια δραστηριότητα, για να εμφανιστούν αναλυτικές πληροφορίες.

### 7.7.6 Καρδιακός ρυθμός


- Πατώντας [**HEART RATE** - Εμφανίζονται ο μέσος καρδιακός ρυθμός, η μέγ. και ελάχ. τιμή και άλλα δεδομένα για το εύρος του καρδιακού ρυθμού και του HRV (μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού).

#### Υπόδειξη


Προσέξτε ότι οι όροι HRV (heart rate variability) και HFV (heart frequency variability) στην εφαρμογή και στο smartwatch σας είναι συνώνυμα.




### 7.7.7 Οξυγόνο στο αίμα (SpO2)

- Πατώντας [**SPO2** - Εμφανίζονται η μέση τιμή οξυγόνου στο αίμα καθώς και η μέγ. και ελάχ. τιμή.

### 7.7.8 Στρες



- Πατώντας το σύμβολο [**STRESS** 

### 7.7.9 Ύπνος


- Πατώντας [**SLEEP**   - Χρονική στιγμή έναρξης ύπνου
  - Χρονική στιγμή αφύπνισης
  - Διάρκεια των φάσεων βαθιού ύπνου
  - Διάρκεια των φάσεων ελαφριού ύπνου
  - Διάρκεια του χρόνου σε κατάσταση αφύπνισης
  - Διάρκεια της φάσης REM
  - Βαθμολογία ύπνου (0 = κακός - 99 = καλός)
- Το smartwatch σας εντοπίζει αυτόματα πότε κοιμάστε και στη συνέχεια ξεκινά τη μέτρηση ύπνου.




### 7.7.10 Προπόνηση αναπνοής

- Πατώντας **[BREATHING COURSE ** μεταβαίνετε στην προπόνηση αναπνοής. Εδώ μπορείτε να πραγματοποιήσετε τις παρακάτω ασκήσεις αναπνοής:
  - Διαφραγματική αναπνοή
  - Αναπνοή 4-7-8
  - Ασκήσεις αναπνοής
- Πατώντας **[**] δίπλα στην αντίστοιχη άσκηση αναπνοής, μπορείτε να πραγματοποιήσετε και άλλες ρυθμίσεις.
- Επιλέξτε με ποιον ρυθμό (αργά, μέτρια, γρήγορα) και για πόση διάρκεια (1 - 3 λεπτά) θα διαρκέσει η προπόνηση αναπνοής.
- Εάν θέλετε να τερματίσετε νωρίς την προπόνηση αναπνοής, πατήστε το επάνω κουμπί ελέγχου **[1]** και επιβεβαιώστε την επόμενη ερώτηση.
- Όταν ολοκληρωθεί η προπόνηση αναπνοής, εμφανίζεται ο καρδιακός ρυθμός που μετρήθηκε πριν και μετά την προπόνηση αναπνοής.


### 7.7.11 Ενέργεια σώματος

- Πατώντας **[BODY ENERGY **] εμφανίζεται η τρέχουσα ενέργεια του σώματός σας. Η ενέργεια σώματος υπολογίζεται από έναν έναν συνδυασμό μεταβλητότητας καρδιακού ρυθμού, στρες, ύπνου και ολοκληρωμένων δραστηριοτήτων, ώστε να εκτιμηθούν τα αποθέματα ενέργειάς σας για την τρέχουσα ημέρα.
- Για χρήση της εφαρμογής **Ενέργεια σώματος**, πρέπει να είναι ενεργοποιημένη η αντίστοιχη λειτουργία στην εφαρμογή (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).

### 7.7.12 Ένταση ήχου περιβάλλοντος

- Πατώντας **[AMBIENT VOLUME **] καταγράφονται οι τρέχοντες θόρυβοι περιβάλλοντος (σε dB). Κρατήστε το χέρι σας σταθερό, μέχρι να ολοκληρωθεί η καταγραφή. Εμφανίζονται τα παρακάτω δεδομένα:
  - Τρέχοντες θόρυβοι περιβάλλοντος
  - Ελάχ. τιμή
  - Μέγ. τιμή
- Πατώντας **[HELP]** εμφανίζονται περισσότερες πληροφορίες.

### 7.7.13 Πρωτόκολλο κύκλου

- Πατώντας **[MENSTRUAL CYCLE TRACKING **] εμφανίζεται μια επισκόπηση του εμμηνορροϊκού κύκλου.
- Για χρήση της εφαρμογής **Πρωτόκολλο κύκλου**, πρέπει να είναι ενεργοποιημένη η αντίστοιχη λειτουργία στην εφαρμογή (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).

#### Υπόδειξη

Προσέξτε ότι η εφαρμογή "Πρωτόκολλο κύκλου" εμφανίζεται μόνο, όταν κατά τη διαμόρφωση του smartwatch έχει επιλέξει **Φύλο: Θήλυ**.





### 7.7.14 Τηλέφωνο

- Πατώντας **[PHONE]** αποκτάτε πρόσβαση στη λειτουργία τηλεφώνου με τις παρακάτω επιλογές:
  - Συχνές επαφές
  - Λίστα κλήσεων
  - Πληκτρολόγιο κλήσης
- Μπορείτε να πραγματοποιήσετε κλήσεις απευθείας μέσω του smartwatch σας και ύστερα να τις συνεχίσετε μέσω του συνδεδεμένου smartphone.
- Για χρήση της εφαρμογής **Τηλέφωνο**, το smartwatch σας πρέπει να είναι συνδεδεμένο με το smartphone σας.

### 7.7.15 Φωνητικός βοηθός

- Πατώντας **[VOICE ASSISTANT]** μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον φωνητικό βοηθό του συνδεδεμένου και συμβατού smartphone σας. Προϋπόθεση είναι μια σύνδεση Bluetooth ανάμεσα στις δύο συσκευές. Η επικοινωνία με τον φωνητικό βοηθό είναι μόνο ακουστική. Η συμβατότητα δεν είναι εγγυημένη για όλους τους κατασκευαστές ή όλες τις εκδόσεις λειτουργικού συστήματος. Ειδικά σε Android OS μπορεί να υπάρχουν περιορισμοί. Ενδεχ. απευθυνθείτε σχετικά στον κατασκευαστή του smartphone σας. Πιθανόν να διατίθεται μια ενημέρωση λογισμικού για το smartphone σας, η οποία μπορεί να αντιμετωπίσει αυτό το πρόβλημα.

#### Υπόδειξη



Για την ιδανική χρήση του φωνητικού βοηθού, προσέξτε τις παρακάτω ρυθμίσεις στο smartphone σας:

- Google Assistant (Android): Ορίστε το ως προεπιλεγμένο φωνητικό βοηθό στο Android smartphone και επιτρέψτε τη χρήση του Google Assistant σε κατάσταση κλειδώματος.
- Apple Siri (iOS): Ενεργοποιήστε το Siri στο iPhone και επιτρέψτε τη χρήση του Siri σε κατάσταση κλειδώματος.

### 7.7.16 Φωνητικός βοηθός AI

- Πατώντας **[AI VOICE ASSISTANT]** μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον φωνητικό βοηθό AI του smartwatch σας. Το smartwatch ενεργοποιεί το μικρόφωνο για 20 δευτερόλεπτα. Εκφωνήστε την ερώτησή σας και πατήστε το κουμπί τερματισμού. Ο φωνητικός βοηθός AI αναλύει την ερώτησή και δίνει μια αντίστοιχη απάντηση.
- Για τη χρήση, το smartwatch πρέπει να είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή.
- Κατά τη χρήση του φωνητικού βοηθού AI μιλήστε δυνατά και καθαρά.

### 7.7.17 Βαρόμετρο


- Πατώντας **[BAROMETER]** εμφανίζεται η τρέχουσα πίεση αέρα.
- Σύροντας προς τα κάτω εμφανίζεται με βάση αυτό μια εκτιμώμενη τιμή για το τρέχον υψόμετρο. Πατώντας **[CALIBRATION]** μπορείτε να πληκτρολογήσετε το πραγματικό υψόμετρο και να βαθμονομήσετε το βαρόμετρο.

### 7.7.18 Πυξίδα

- Πατώντας **[COMPASS]** μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το smartwatch σας ως πυξίδα.




### 7.7.19 Καιρός

- Πατώντας **[WEATHER **] βλέπετε την εβδομαδιαία πρόγνωση για την αντίστοιχη ημέρα με την τρέχουσα θερμοκρασία καθώς και την ελάχιστη και μέγιστη τιμή. Σύροντας προς τα πάνω βλέπετε περισσότερες πληροφορίες και την πρόγνωση καιρού για την επόμενη ημέρα.
- Τα δεδομένα καιρού μεταφέρονται και ενημερώνονται μέσω συγχρονισμού του smartwatch σας με την εφαρμογή. Στο κάτω άκρο της οθόνης στην ένδειξη καιρού βλέπετε την τελευταία ενημέρωση.
- Για χρήση της εφαρμογής **Καιρός**, πρέπει να είναι ενεργοποιημένη η αντίστοιχη λειτουργία στην εφαρμογή (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).

### 7.7.20 Μουσική

- Πατώντας **[MUSIC **] ανοίγει η προβολή διαχείρισης για διάφορες υπηρεσίες μουσικής ή ροής.
- Πατήστε το σύμβολο **[...]** και επιλέξτε ανάμεσα στην αναπαραγωγή από το smartphone ή την αναπαραγωγή από το smartwatch σας.
- Μουσική (smartphone): Χειριστείτε την αναπαραγωγή μουσικής στο smartphone σας (έναρξη, παύση, επόμενος τίτλος κτλ.). Για χρήση της εφαρμογής πρέπει να πληρούνται οι παρακάτω προϋποθέσεις:
  - Το smartwatch και το smartphone συνδέονται μέσω Bluetooth.
  - Στην εφαρμογή στο μενού **[MUSIC]** είναι ενεργή η εξουσιοδότηση για τον έλεγχο αναπαραγωγής.
  - Στο smartphone σας είναι ενεργή μια συσκευή αναπαραγωγής μουσικής ή μια υπηρεσία streaming.
- Μουσική (smartwatch): Το smartwatch σας διαθέτει μια ενσωματωμένη μνήμη μουσικής. Μέσω της εφαρμογής μπορείτε στο μενού **[MUSIC]** να μεταφέρετε τραγούδια σε μορφή MP3 στο smartwatch σας. Αυτά τα τραγούδια μπορούν να αναπαραχθούν χωρίς συνδεδεμένο smartphone απευθείας μέσω του smartwatch σας. Η αναπαραγωγή ήχου πραγματοποιείται μέσω των ηχείων του smartwatch σας. Εναλλακτικά μπορείτε να συνδέσετε τα ηχεία Bluetooth με το smartwatch σας. Για τον σκοπό αυτό πατήστε, μετά από επιλογή του ελέγχου μουσικής smartwatch, ξανά το σύμβολο **[...]** και στη συνέχεια "Ηχεία Bluetooth".


### 7.7.21 Κάμερα

- Πατώντας **[CAMERA CONTROL **] μπορείτε να ενεργοποιήσετε την κάμερα του συνδεδεμένου smartphone σας μέσω του smartwatch σας.
- Για χρήση της εφαρμογής Κάμερα, πρέπει το smartwatch και το smartphone σας να είναι συνδεδεμένα μέσω Bluetooth και η εφαρμογή Hama Fit Move να είναι ανοιχτή.

### 7.7.22 Υπενθύμιση γεγονότος


- Πατώντας **[EVENT REMINDER **] εμφανίζονται τα αποθηκευμένα γεγονότα.
- Για χρήση της εφαρμογής **Υπενθύμιση γεγονότος** πρέπει να καταχωρηθούν τα γεγονότα στην εφαρμογή (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).

### 7.7.23 Χρονόμετρο Pomodoro




- Πατώντας **[THE POMODORO TECHNIQUE **] έχετε τη δυνατότητα να επιλέξετε ανάμεσα σε διάφορα χρονόμετρα ή να ρυθμίσετε ένα εξατομικευμένο χρονόμετρο.
- Η τεχνική Pomodoro είναι μια μέθοδος διαχείρισης του χρόνου, στην οποία χρησιμοποιούνται βραχυχρόνια ζυπητήρια για να χωριστεί η εργασία σε τμήματα των 25 λεπτών (λεγόμενα pomodori) με επακόλουθους χρόνους διαλείμματος.
- Για έναρξη του χρονόμετρου, πατήστε το σύμβολο **[▶]**. Για παύση του χρονόμετρου, πατήστε το σύμβολο **[⏸]**. Για τερματισμό της μέτρησης, πατήστε το σύμβολο **[✕]**.







### 7.7.24 Συναγερμός

- Πατώντας **[ALARM **] μπορείτε να ρυθμίσετε μια ώρα αφύπνισης. Πατώντας μία από τις αντίστοιχες ώρες μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το ξυπνητήρι ή την υπενθύμιση.
- Μπορείτε να ρυθμίσετε και να διαχειριστείτε τις ώρες αφύπνισης επίσης στην εφαρμογή, καθώς και να τις συγχρονίσετε με το smartwatch σας (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).


### 7.7.25 Χρονόμετρο

- Πατώντας **[TIMER **] έχετε τη δυνατότητα να επιλέξετε ανάμεσα σε διάφορα χρονόμετρα ή να ρυθμίσετε ένα εξατομικευμένο χρονόμετρο.
- Για έναρξη του χρονόμετρου, πατήστε το αντίστοιχο σύμβολο. Για παύση του χρονόμετρου, πατήστε το σύμβολο **[**]. Για τερματισμό της μέτρησης, πατήστε το σύμβολο **[**].


### 7.7.26 Χρονόμετρο

- Πατώντας **[STOPWATCH **] έχετε τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσετε το smartwatch σας ως χρονόμετρο.
- Για έναρξη του χρονόμετρου, πατήστε το σύμβολο **[**]. Για παύση του χρονόμετρου, πατήστε το σύμβολο **[**]. Για τερματισμό της μέτρησης, πατήστε το σύμβολο **[**].

### 7.7.27 Παγκόσμιο ρολόι

- Πατώντας **[WORLD CLOCK **], μπορείτε να εμφανίσετε τα παρακάτω παγκόσμια ρολόγια: Βερολίνο, Λονδίνο, Νέα Υόρκη, Τόκιο
- Μπορείτε να ρυθμίσετε και άλλα παγκόσμια ρολόγια στην εφαρμογή (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).

### 7.7.28 Αναζήτηση τηλεφώνου

- Πατώντας **[FIND MY PHONE **] ξεκινά η αναζήτηση τηλεφώνου, για να βρείτε ξανά το smartphone αν δεν θυμάστε που το έχετε αφήσει. Το smartphone σας αρχίζει να δονείται ή ακούτε ένα δυνατό ηχητικό σήμα.
- Για χρήση της εφαρμογής **Αναζήτηση τηλεφώνου**, το smartwatch και το smartphone σας πρέπει να είναι συνδεδεμένα μέσω Bluetooth


### 7.7.29 Ημερολόγιο

- Πατώντας **[CALENDAR **] ανοίγει το ημερολόγιο.

### 7.7.30 Αριθμομηχανή

- Πατώντας **[CALCULATOR **] ανοίγει η αριθμομηχανή.


### 7.7.31 Ρυθμίσεις

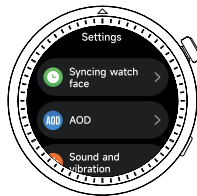
- Πατώντας **[SETTINGS **] ανοίγει το μενού ρυθμίσεων. Στο μενού ρυθμίσεων μπορείτε να πραγματοποιήσετε και άλλες ρυθμίσεις (βλέπε κεφάλαιο **8. Ρυθμίσεις του smartwatch σας**).



### 8. Ρυθμίσεις του smartwatch σας

Οι παρακάτω ενότητες περιέχουν πληροφορίες για τις ρυθμίσεις του smartwatch σας.


- Πατήστε το πάνω κουμπί ελέγχου [1], σύρετε μέσα από τη λίστα προς τα κάτω και πατήστε [SETTINGS ]. Στα υπομενού μπορείτε να πραγματοποιήσετε τις παρακάτω ρυθμίσεις και να απενεργοποιήσετε ή να επαναφέρετε το smartwatch σας.




#### 8.1 Όψεις ρολογιού

- Πατώντας [SCREEN OFF DISPLAY WATCH FACE ] μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε διάφορες αρχικές οθόνες. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας πατώντας στην αντίστοιχη αρχική οθόνη. Προϋπόθεση είναι, να έχετε εγκαταστήσει περισσότερες αρχικές οθόνες μέσω της εφαρμογής στο smartwatch σας (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).


#### 8.2 Ρυθμίσεις AOD

- Πατώντας [AOD SETTINGS ] μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία AOD (Always on Display). Η οθόνη του smartwatch σας δεν αλλάζει μετά τη λήξη της διάρκειας ενεργοποίησης (βλέπε κεφάλαιο **8.4 Οθόνη και φωτεινότητα**) στην αναμονή, αλλά σε μια απλοποιημένη όψη ρολογιού. Προσέξτε ότι η κατανάλωση της μπαταρίας του smartwatch σας στη λειτουργία AOD είναι αυξημένη.
- Ρυθμίστε το χρονικό διάστημα (προεπιλογή 08:00 - 22:00) για τη λειτουργία AOD.
- Ορίστε μια όψη ρολογιού για τη λειτουργία AOD.

#### 8.3 Ήχος και δόνηση


- Πατώντας [SOUND AND VIBRATION ] μπορείτε να πραγματοποιήσετε και άλλες ρυθμίσεις.
- Πατώντας [SILENT MODE] γίνεται σίγαση των κλήσεων και ειδοποιήσεων.
- Ορίστε και άλλες ρυθμίσεις.

#### 8.4 Οθόνη και φωτεινότητα


- Πατώντας [DISPLAY AND BRIGHTNESS ] μπορείτε να πραγματοποιήσετε και άλλες ρυθμίσεις.
- Πατήστε [SCREEN BRIGHTNESS], για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης σε 5 επίπεδα (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Προσέξτε ότι η κατανάλωση της μπαταρίας του smartwatch σας σε υψηλότερη φωτεινότητα είναι αυξημένη.
- Πατήστε [SCREEN-ON TIME], για να ρυθμίσετε τη διάρκεια ενεργοποίησης της οθόνης (5 - 20 δευτ.). Ο χρόνος ενεργοποίησης καθορίζει τη διάρκεια που η οθόνη του smartwatch σας παραμένει ενεργή μετά από έναν χειρισμό. Προσέξτε ότι η κατανάλωση της μπαταρίας του smartwatch σας σε μεγαλύτερη διάρκεια ενεργοποίησης είναι αυξημένη.
- Πατήστε [RAISE TO WAKE] για να ενεργοποιήσετε την οθόνη με την κίνηση του χεριού σας.
- Ορίστε ένα χρονικό διάστημα, στο οποίο η λειτουργία αυτή είναι ενεργή. Αυτό αποτρέπει την ακούσια ενεργοποίηση της οθόνης του smartwatch σας όταν κοιμάστε.
- Πατήστε [COVER TO SLEEP], για να απενεργοποιηθεί αυτόματα η οθόνη, όταν είναι καλυμμένη (π.χ. με το χέρι).




### 8.5 Διάταξη εφαρμογής

- Πατώντας **[APP LAYOUT **] μπορείτε να ρυθμίσετε την απεικόνιση των εφαρμογών στο smartwatch σας. Επιλέξτε μεταξύ Προβολής Λίστας ή Πληκτρολογίου Επιλογής.


### 8.6 Προβολή χάρτη

- Πατώντας **[TAB DISPLAY **] μπορείτε να προσαρμόσετε τα εφέ ένδειξης για τις ρυθμισμένες συντομεύσεις στο smartwatch σας.


### 8.7 DND (Μην ενοχλείτε)

- Πατώντας **[DND **] μπορείτε να ρυθμίσετε τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε". Όταν η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη, οι ήχοι κουδουνίσματος και η δόνηση απενεργοποιούνται και σε εισερχόμενες ειδοποιήσεις ώθησης η οθόνη του smartwatch σας δεν ενεργοποιείται.
- Επιλέξτε ανάμεσα στις παρακάτω λειτουργίες:
  - **[ALL-DAY DND]**, η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη.
  - **[SCHEDULED DND]**, μπορείτε να ορίσετε μια ώρα έναρξης και λήξης.
  - **[OFF]**, η λειτουργία είναι απενεργοποιημένη.


### 8.8 Κάτω πλήκτρο

- Πατώντας **[BOTTOM BUTTON **] μπορείτε να ορίσετε, ποια εφαρμογή θα ανοίγει με πάτημα του κάτω κουμπιού ελέγχου [2].





### 8.9 Αυτόματη αναγνώριση ενοτήτων άσκησης

- Πατώντας **[AUTOMATIC RECOGNITION OF TRAINING SESSIONS **] μπορείτε να ορίσετε, ποιες δραστηριότητες θα αναγνωρίζονται αυτόματα. Στις υποστηριζόμενες δραστηριότητες περιλαμβάνονται βόδιση, τρέξιμο, μηχανήμα κωπηλασίας και ελλειπτικό.


### 8.10 Μπαταρία

- Πατώντας **[BATTERY **] εμφανίζεται το επίπεδο της μπαταρίας σε ποσοστό.
- Πατώντας το σύμβολο μπαταρίας μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Στη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας εμφανίζονται στο smartwatch σας μόνο η ώρα και η κατανάλωση της μπαταρίας.

### 8.11 Λειτουργία συστήματος

- Πατώντας **[SYSTEM OPERATION **] μπορείτε να εκτελέσετε και άλλες λειτουργίες.
- Πατώντας **[RESTART **] και επιβεβαιώνοντας την επόμενη ερώτηση, μπορείτε να επανακινήσετε το smartwatch σας.
- Πατώντας **[TURN OFF **] και επιβεβαιώνοντας την επόμενη ερώτηση, μπορείτε να απενεργοποιήσετε το smartwatch σας.
- Πατώντας **[RESET **] και επιβεβαιώνοντας την επόμενη ερώτηση, μπορείτε να επαναφέρετε το smartwatch σας στις εργοστασιακές ρυθμίσεις. Όλα τα καταγεγραμμένα δεδομένα χρήστη θα διαγραφούν.

### 8.12 Πληροφορίες

- Πατώντας **[ABOUT WATCH **] εμφανίζονται πληροφορίες για το smartwatch σας, όπως π.χ. η ονομασία μοντέλου, η διεύθυνση Mac, η τρέχουσα έκδοση υλικολογισμικού καθώς επίσης πληροφορίες για νομικούς κανονισμούς. Το smartwatch σας μπορεί να αναγνωριστεί επακριβώς μέσω της διεύθυνσης MAC, εάν δημιουργήσετε μια σύνδεση με το smartphone σας μέσω Bluetooth.



## 9. Συντήρηση και φροντίδα

Καθαρίστε το προϊόν με ένα ελαφρώς υγρό πανί που δεν αφήνει χνούδια. Μην χρησιμοποιείτε ισχυρά καθαριστικά.

## 10. Αποποίηση ευθύνης

Η Hama GmbH & Co KG δεν αναλαμβάνει καμία ευθύνη ή εγγύηση για ζημιές οι οποίες προκλήθηκαν από εσφαλμένη εγκατάσταση και συναρμολόγηση, από εσφαλμένη χρήση του προϊόντος ή από μη τήρηση του εγχειριδίου οδηγιών ή/και των προειδοποιήσεων ασφαλείας.

## 11. Υποστηριζόμενες γλώσσες

Η παρακάτω λίστα περιέχει μια επισκόπηση των γλωσσών που υποστηρίζονται από την επιφάνεια χρήστη του smartwatch σας και από την εφαρμογή "Hama FIT move":

	Αγγλικά	Γερμανικά	Γαλλικά	Ισπανικά	Σουηδικά	Τσέχικα	Πολωνικά	Φινλανδικά	Ουγγρικά	Ολλανδικά	Πορτογαλικά	Ρώσικα	Ρουμανικά	Σλοβάκικα	Βουλγάρικα	Ελληνικά	Νορβηγικά	Δανικά	Σέρβικα	Ιταλικά	
Smartwatch 9000	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. Τεχνικά χαρακτηριστικά

Ο παρακάτω πίνακας περιέχει τα τεχνικά στοιχεία:

Έκδοση Bluetooth	BLE 5.3
Τύπος οθόνης	AMOLED
Μέγεθος οθόνης	1,43"
Διαστάσεις (περίβλημα)	53 × 47 × 14 mm
Βάρος	51 g
Πλάτος βραχιολιού	2,2 cm
Υλικό βραχιολιού	Σιλικόνη
Υλικό περιβλήματος	Πλαστικό, υαλοήματα, ανοξειδωτος χάλυβας
Βαθμός προστασίας	IP68
Προστασία από νερό κατά ISO 22810:2010	5 ATM
Τύπος μπαταρίας	Λίθιο-πολυμερές
Χωρητικότητα μπαταρίας	450 mAh
Χρόνος φόρτισης	< 2,5 ώρες
Χρόνος λειτουργίας μπαταρίας	περ. 6-8 ημέρες
Βάση φόρτισης	Είσοδος 5 V, 1 A



### 13. Υπόδειξεις αποκομιδής

Υπόδειξη για την προστασία του περιβάλλοντος:



Από τη στιγμή που οι Ευρωπαϊκές Οδηγίες 2012/19/ΕΕ και 2006/66/ΕΚ ενσωματώνονται στο εθνικό δίκαιο ισχύουν τα εξής: Οι ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές καθώς και οι μπαταρίες δεν επιτρέπεται να απορρίπτονται στα οικιακά απορρίμματα. Οι καταναλωτές υποχρεούνται από τον νόμο να επιστρέφουν τις ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές καθώς και τις μπαταρίες που έχουν φτάσει στο τέλος του κύκλου της ζωής τους στα δημόσια σημεία περισυλλογής που έχουν δημιουργηθεί γι' αυτόν τον σκοπό ή στα σημεία πώλησης. Οι λεπτομέρειες ρυθμίζονται στην εκάστοτε κρατική νομοθεσία. Το σύμβολο πάνω στο προϊόν, στο εγχειρίδιο χρήσης ή στη συσκευασία παραπέμπει σε αυτές τις διατάξεις. Με την ανακύκλωση, την επαναχρησιμοποίηση των υλικών ή με άλλες μορφές αξιοποίησης παλιών συσκευών / μπαταριών συνεισφέρετε σημαντικά στην προστασία του περιβάλλοντος.

### 14. Δήλωση συμμόρφωσης

**CE** Με το παρόν, η Hama GmbH & Co KG δηλώνει, ότι ο τύπος ραδιοεξοπλισμού **[00178627]** συμμορφώνεται με τις βασικές απαιτήσεις και άλλους σχετικούς κανονισμούς της οδηγίας 2014/53/ΕΕ. Η δήλωση συμμόρφωσης σύμφωνα με την αντίστοιχη οδηγία είναι διαθέσιμη στο: <https://support.hama.com/00178627>


Ζώνη συχνοτήτων/Ζώνες συχνοτήτων	2402 – 2480 MHz
Ακτινοβολούμενη μέγιστη ισχύς εκπομπής	10 dBm

# ***hama***

**Hama GmbH & Co KG**  
86652 Monheim/Γερμανία

## **Σέβις και υποστήριξη**

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

 +49 9091 502-0

**EL**

Η λέξη και τα λογότυπα Bluetooth® αποτελούν καταχωρημένα εμπορικά σήματα της Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση αυτών των σημάτων από τη Hama GmbH & Co KG γίνεται κατόπιν σχετικής άδειας. Άλλα εμπορικά σήματα και εμπορικές ονομασίες ανήκουν στους σχετικούς κατόχους.

Όλες οι επωνυμίες που παρουσιάζονται αποτελούν εμπορικά σήματα των αντίστοιχων εταιρειών. Εξαιρούνται λάθη και παραλείψεις και υπόκεινται σε τεχνικές αλλαγές. Ισχύουν οι γενικοί όροι παράδοσης και πληρωμής.