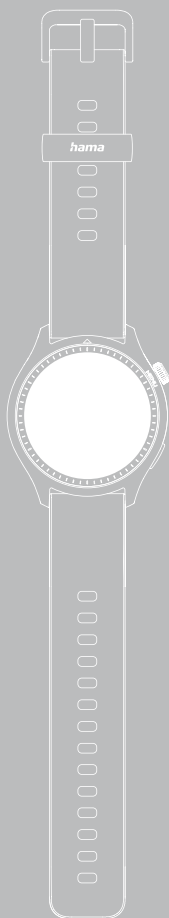


SMARTWATCH

9000



ES Instrucciones de manejo





1. Explicación de los símbolos de aviso y de las indicaciones	4
2. Contenido del paquete	4
3. Indicaciones de seguridad	5
4. Elementos de control	7
5. Primeros pasos	8
5.1 Carga	8
5.2 Conexión y encendido	9
5.3 Apagar	9
6. Configuración de su smartwatch	10
6.1 Descarga de la aplicación "Hama FIT move"	10
6.2 Emparejar smartwatch y smartphone	11
7. Funcionamiento de su smartwatch	13
7.1 Pantalla de inicio	15
7.2 Notificaciones	15
7.3 Ajustes rápidos	15
7.3.1 Modo no molestar	15
7.3.2 Brillo de la pantalla	15
7.3.3 Activación de la pantalla	15
7.3.4 Linterna	15
7.3.5 Desagüe	15
7.3.6 Despertador	15
7.3.7 Modo de ahorro de energía	16
7.3.8 Búsqueda del teléfono	16
7.3.9 Configuración	16
7.4 Visión general inteligente del día	16
7.5 Accesos directos	16
7.6 Entrenamiento (modo deporte)	17
7.6.1 Configurar los entrenamientos mostrados (modos de deporte)	18
7.7 Aplicaciones	18
7.7.1 Actividad	18
7.7.2 Estado de entrenamiento	18
7.7.3 Entrenamiento (modo deporte)	19
7.7.4 Carreras	19
7.7.5 Protocolo de entrenamiento	19
7.7.6 Frecuencia cardíaca	19
7.7.7 Oxígeno en sangre (SpO2)	19
7.7.8 Estrés	19
7.7.9 Sueño	19
7.7.10 Curso de respiración	20
7.7.11 Energía corporal	20
7.7.12 Sonido ambiente	20
7.7.13 Registro del ciclo	20



7.7.14 Teléfono	20
7.7.15 Asistente de voz	21
7.7.16 AI Asistente de voz	21
7.7.17 Barómetro	21
7.7.18 Brújula	21
7.7.19 Clima	21
7.7.20 Música	22
7.7.21 Cámara	22
7.7.22 Recordatorio de evento	22
7.7.23 Temporizador Pomodoro	22
7.7.24 Alarmas	22
7.7.25 Registro de tiempo	22
7.7.26 Cronómetro	23
7.7.27 Reloj mundial	23
7.7.28 Búsqueda del teléfono	23
7.7.29 Calendario	23
7.7.30 Calculadora	23
7.7.31 Configuración	23
8. Configuración de su smartwatch	24
8.1 Esferas	24
8.2 Configuración AOD	24
8.3 Sonido y vibración	24
8.4 Pantalla y brillo	24
8.5 Vista de la aplicación	24
8.6 Vista de la pantalla	24
8.7 DND (no molestar)	25
8.8 Tecla inferior	25
8.9 Detección automática de sesiones de entrenamiento	25
8.10 Batería	25
8.11 Funcionamiento del sistema	25
8.12 Acerca de	25
9. Mantenimiento y cuidado	26
10. Exclusión de responsabilidad	26
11. Idiomas admitidos	26
12. Datos técnicos	26
13. Instrucciones para desecho y reciclaje	27
14. Declaración de conformidad	27

¡Le agradecemos que se haya decidido por un producto de Hama!
Tómese tiempo y lea primero las siguientes instrucciones e indicaciones.
Después, guarde estas instrucciones de manejo en un lugar seguro para poder consultarlas.

Su nuevo smartwatch es un compañero ideal para un estilo de vida saludable que le motivará a estar activo durante todo el día. Además de mostrar la hora y la fecha, recoge datos sobre el número de pasos que da, la frecuencia cardíaca y las calorías que se queman. La conexión inalámbrica con su smartphone a través de *Bluetooth®* le permite documentar los datos en la aplicación "Hama FIT move" y realizar un seguimiento de sus avances en todo momento. ¡Consulte en la aplicación sus objetivos de actividad física!

1. Explicación de los símbolos de aviso y de las indicaciones

Aviso



Se utiliza para identificar indicaciones de seguridad o para llamar la atención sobre peligros y riesgos concretos.

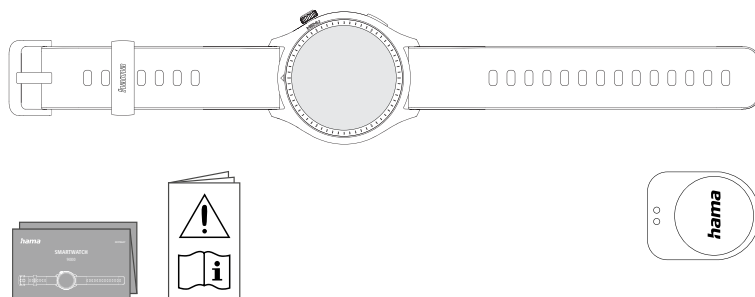
Indicación



Se utiliza para identificar información adicional o indicaciones importantes.

2. Contenido del paquete

- Smartwatch "Smartwatch 9000"
- Base de carga USB-C
- Guía de inicio rápido
- Ficha de información de seguridad





3. Indicaciones de seguridad

Indicación



Tómese tiempo y lea primero las siguientes instrucciones e indicaciones. Encontrará información sobre el uso del producto en estas instrucciones de manejo.

- El producto está destinado al uso privado, no comercial.
- Utilice el producto exclusivamente para el fin previsto.
- Proteja el producto de la suciedad, la humedad y el sobrecalentamiento y utilícelo solo en entornos secos.
- No utilice el producto junto a sistemas de calefacción, otras fuentes de calor ni expuesto a la luz solar directa.
- No utilice el producto fuera de los límites de potencia indicados en los datos técnicos.
- No utilice el producto en áreas donde no se permitan dispositivos electrónicos.
- La pila recargable está montada de forma fija y no se puede retirar.
- No abra el producto ni siga utilizándolo en caso de presentar daños.
- No intente mantener ni reparar el producto por cuenta propia. Encomiende cualquier trabajo de mantenimiento al personal especializado competente.
- No deje caer el producto ni lo someta a sacudidas fuertes.
- No realice cambios en el producto. Esto conllevaría la pérdida de todos los derechos de la garantía.
- Deseche el material de embalaje de conformidad con las normativas locales vigentes en materia de eliminación de desechos.
- No eche la pila recargable o el producto al fuego.
- No modifique ni deforme/caliente/desensamble las pilas recargables/pilas.
- No permita que su producto le distraiga si, por ejemplo, está conduciendo un automóvil o usando equipos deportivos, y preste atención al tráfico y el entorno que le rodea.
- Consulte a un médico antes de iniciar un programa de entrenamiento.
- Durante el entrenamiento, preste atención constante a las reacciones de su cuerpo e informe a un médico en caso de urgencia.
- Solicite consejo a un médico en caso de querer usar el producto pese a subsistir alguna enfermedad.
- Este es un producto de consumo y no un dispositivo médico. Por ello, no está pensado para el diagnóstico, terapia, curación o prevención de enfermedades.
- El contacto prolongado con la piel puede producir irritaciones cutáneas y alergias. Acuda a un médico en caso de que los síntomas persistan.
- Este producto no es un juguete. Contiene piezas pequeñas que pueden ingerirse y suponer un peligro de asfixia.
- Utilice el artículo solo en condiciones climáticas moderadas.



Peligro – Descarga eléctrica



- No abra el producto ni siga utilizándolo en caso de presentar daños.
- No utilice el producto si el adaptador de corriente alterna, el cable adaptador o el cable de alimentación están dañados.
- No intente mantener ni reparar el producto por cuenta propia. Encomiende cualquier trabajo de mantenimiento al personal especializado competente.

Aviso – Pila recargable



- Utilice únicamente cargadores adecuados o conexiones USB para cargar el dispositivo.
- No utilice cargadores ni conexiones USB defectuosos; asimismo, no intente repararlos.
- No sobrecargue ni descargue totalmente el producto.
- Evite almacenar, cargar o usar las pilas en condiciones de temperatura extrema o de presión atmosférica extremadamente baja como, por ejemplo, a grandes alturas.
- Recargue periódicamente (al menos cada tres meses) para periodos de almacenamiento más largos.
- No se deben cortocircuitar los contactos de carga de la base de carga.

Aviso - Marcapasos



El producto genera campos magnéticos. Antes de utilizar este producto, aquellas personas con marcapasos deberán consultar a un médico si la función del marcapasos podría verse afectada.

Indicación - Vuelos

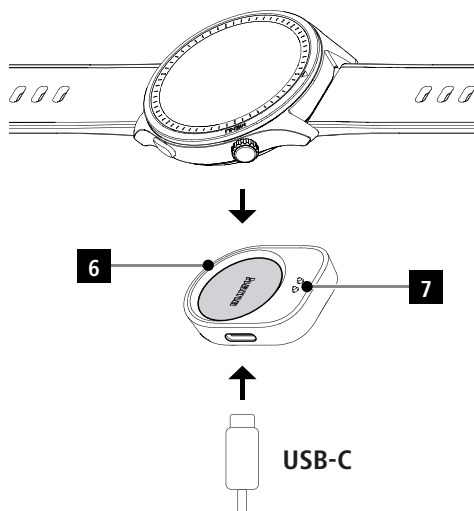
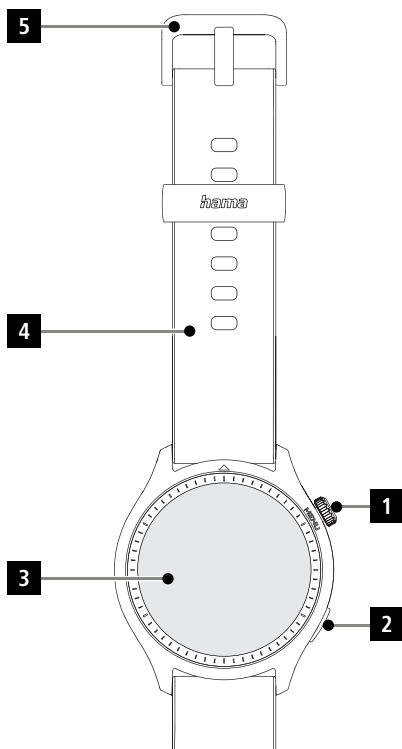


- Este producto es un transmisor continuo. Tenga en cuenta que, por razones de seguridad, en el tráfico aéreo no está permitido llevar o utilizar radiotransmisores en determinadas fases de vuelo (por ejemplo, despegue/aterrizaje).
- Consulte con la aerolínea antes de un vuelo para ver si está permitido usar el producto. En caso de duda, deje el producto en casa.



4. Elementos de control

1. Botón de control superior
2. Botón de control inferior
3. Pantalla táctil
4. Pulsera extraíble
5. Cierre
6. Base de carga USB-C
7. Contactos de carga de la base de carga





5. Primeros pasos

Indicación



Las descripciones e ilustraciones de esta instrucciones de manejo se basan en la versión 1.6.3 de la aplicación **Hama FIT move** y en la versión 1.01.08 del firmware del smartwatch.

Tenga en cuenta que puede haber diferencias en las designaciones y las ilustraciones al actualizar la aplicación o el smartwatch.

5.1 Carga

- Cargue completamente su smartwatch antes de utilizarlo por primera vez. Para ello utilice la base de carga **[6]** incluida en el volumen de suministro.
- Conecte un cable de carga USB-C adecuado (no incluido en el volumen de suministro) con la base de carga.
- Coloque su smartwatch sobre la superficie de carga **[7]** de la base de carga **[6]**. Su smartwatch se queda adherido magnéticamente.
- Conecte el otro final del cable USB-C con un puerto USB de su ordenador o un cargador USB. Se cargará la pila recargable de su smartwatch.
- Utilice un cable USB-C certificado para la carga y solo fuentes de alimentación adecuadas o un puerto USB adecuado con una intensidad de alimentación de salida de al menos 1 A para la alimentación.

Indicación

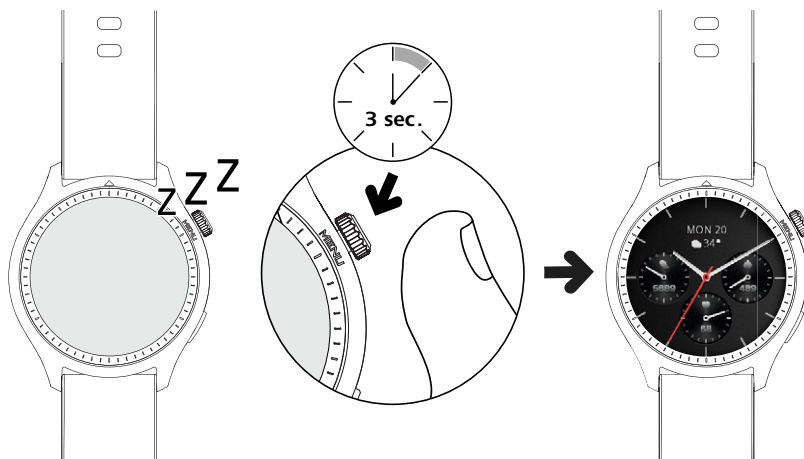


- El tiempo de carga para una carga completa de la pila recargable es de unos 150 minutos. Si la pila recargable se muestra como totalmente cargada en la pantalla, el proceso de carga se ha completado. A continuación desconecte su smartwatch de la fuente de alimentación.
- Si el nivel de pila recargable es solo del 10 %, cargue su smartwatch para evitar restricciones funcionales.



5.2 Conexión y encendido

- Una vez cargado, colóquese el smartwatch en la muñeca y cierre la pulsera [4] con el cierre [5].
- Mantenga pulsado el botón de control superior [1] durante 3 segundos para encender su smartwatch.



Indicación



- Para aprovechar al máximo las funciones de medición, el smartwatch debe ajustarse perfectamente a la parte superior del antebrazo y ser cómodo de llevar. La distancia entre el smartwatch y el hueso carpiano debe ser de aproximadamente un dedo de ancho.
- Para garantizar el mejor registro posible de sus actividades, lleve el smartwatch en la muñeca izquierda si es diestro y en la derecha si es zurdo.

5.3 Apagar

- Para apagar su smartwatch, navegue hasta el menú [AJUSTES 



6. Configuración de su smartwatch

Para acceder a todas las funciones de su smartwatch, instale la aplicación **Hama FIT move**. Las siguientes secciones contienen información sobre la descarga y configuración de la aplicación.

6.1 Descarga de la aplicación "Hama FIT move"

Indicación



Se admiten los siguientes sistemas operativos:

- iOS 12.0 o superior
- Android 6.0 o superior

Después de encender su smartwatch por primera vez, se le pedirá que descargue la aplicación correspondiente **Hama FIT move** en su smartphone. En la pantalla del smartwatch aparecerá el código QR correspondiente.

- Escanee el código QR con su smartphone o descargue la aplicación desde Play Store (Android) o App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Para instalar la aplicación, siga las instrucciones de su smartphone.

Indicación



Para obtener más información sobre las visualizaciones, menús y funciones de la aplicación, consulte las instrucciones: **Guía de la aplicación "Hama FIT move"**



6.2 Emparejar smartwatch y smartphone

Indicación

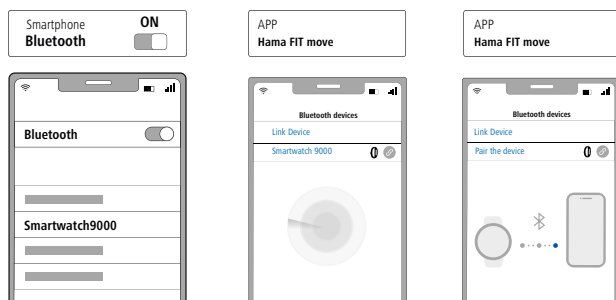


- Para asegurarse de que su smartwatch muestra las llamadas entrantes, mensajes de texto, mensajes de WhatsApp y otras notificaciones, active el modo push para notificaciones en los ajustes de su smartphone.
- Al configurar la aplicación, se le preguntará si está autorizado a acceder a las funciones de su dispositivo final. Permita estas consultas para la funcionalidad completa de su smartwatch.

- Abra la aplicación en su smartphone y acepte el acuerdo de privacidad. Responda a las preguntas que aparezcan.

Para una experiencia de usuario óptima, debe crear una cuenta de usuario. Al crear una cuenta de usuario, puede acceder a sus datos personales cuando cambie de smartphone. Es decir, sus datos personales están disponibles en todo momento. Crear una cuenta de usuario no es un requisito previo para utilizar la aplicación.

- Para crear una cuenta de usuario, pulse **[INICIE SESIÓN]** y seleccione **[REGISTRARSE AHORA]** en la parte inferior de la pantalla. Introduzca una dirección de correo electrónico y una contraseña y pulse **[SIGUIENTE PASO]**.
- Introduzca el código de verificación que se le enviará a la dirección de correo electrónico que proporcionó. Compruebe su carpeta de spam.
- Una vez que se haya registrado correctamente, podrá introducir un nombre de usuario y sus datos personales y asignar una imagen de perfil. Pulse **[SIGUIENTE PASO]** para continuar con la configuración.
- A continuación, se inicia la búsqueda de su smartwatch "Smartwatch 9000".
- Siga las instrucciones de la aplicación en su smartphone para conectar su smartwatch. Su smartphone establecerá una conexión Bluetooth con su smartwatch.



- Seleccione "Smartwatch 9000" y pulse **[ENLACE EL DISPOSITIVO]** en la parte inferior para conectar el smartwatch a la aplicación.
- Pulse el símbolo **[✔]** en la aplicación de su smartphone para confirmar la conexión y completar la configuración en la aplicación.
- Si se agota el tiempo de espera, repita el proceso.



- A continuación, realice sus ajustes personales. Estos pueden modificarse posteriormente en la aplicación (véanse las instrucciones: **Guía de la aplicación "Hama FIT move"**).
- Su smartwatch está conectado a la aplicación e inicia la sincronización.

Indicación



- Sincronice su smartwatch con la aplicación antes de utilizarlo por primera vez. Si registra una actividad antes de que su smartwatch se haya sincronizado con la aplicación por primera vez, la actividad no se transferirá posteriormente a la aplicación.
- Para empezar a sincronizar su smartwatch con la aplicación manualmente, arrastre la pantalla hacia abajo en la página de inicio de la aplicación.
- Debido al espacio de almacenamiento limitado de su smartwatch, debe sincronizarlo con la aplicación al menos una vez a la semana para evitar la pérdida de datos.

Indicación



- Tras la primera sincronización con la aplicación, el smartwatch adopta automáticamente la hora, la fecha y el idioma de su smartphone.
- La hora y la fecha no se pueden ajustar manualmente.
- El idioma de la pantalla de su smartwatch depende de su selección en la aplicación. El idioma de la pantalla seguirá siendo el inglés hasta que finalice la configuración. Seleccione el idioma deseado de la pantalla en la aplicación (véanse las instrucciones: **Guía de la aplicación "Hama FIT move"**).
- La aplicación le avisará cuando haya una actualización de firmware disponible para su smartwatch. Realice la actualización en la aplicación para asegurarse de que su smartwatch funciona correctamente.



7. Funcionamiento de su smartwatch

Las siguientes secciones contienen información sobre el funcionamiento y la estructura de menús de su smartwatch, así como indicaciones adicionales sobre determinadas aplicaciones.

Su smartwatch tiene una pantalla táctil.

- Pulse los símbolos y menús o deslice el dedo por la pantalla para navegar por los menús y realizar funciones.
- Pulse el botón de control superior **[1]** o el botón de control inferior **[2]** para activar la pantalla de su smartwatch. A continuación, puede deslizar el dedo por la pantalla para cambiar entre las diferentes visualizaciones y opciones de menú en el orden que se muestra a continuación. Alternativamente, utilice el botón de control superior **[1]** para navegar por los menús girándolo.
- Puede acceder a los submenús pulsando el símbolo correspondiente.
- Pulse el botón de control superior **[1]** para abrir el menú principal o salir de un menú y volver a la pantalla de inicio.
- Puede reiniciar o apagar su smartwatch manteniendo pulsado el botón de control superior **[1]**.
- Pulse el botón de control inferior **[2]** para abrir directamente una aplicación. La aplicación "Entrenamiento" está almacenada por defecto. Para cambiar la aplicación guardada, navegue hasta el menú **[AJUSTES 

Indicación**

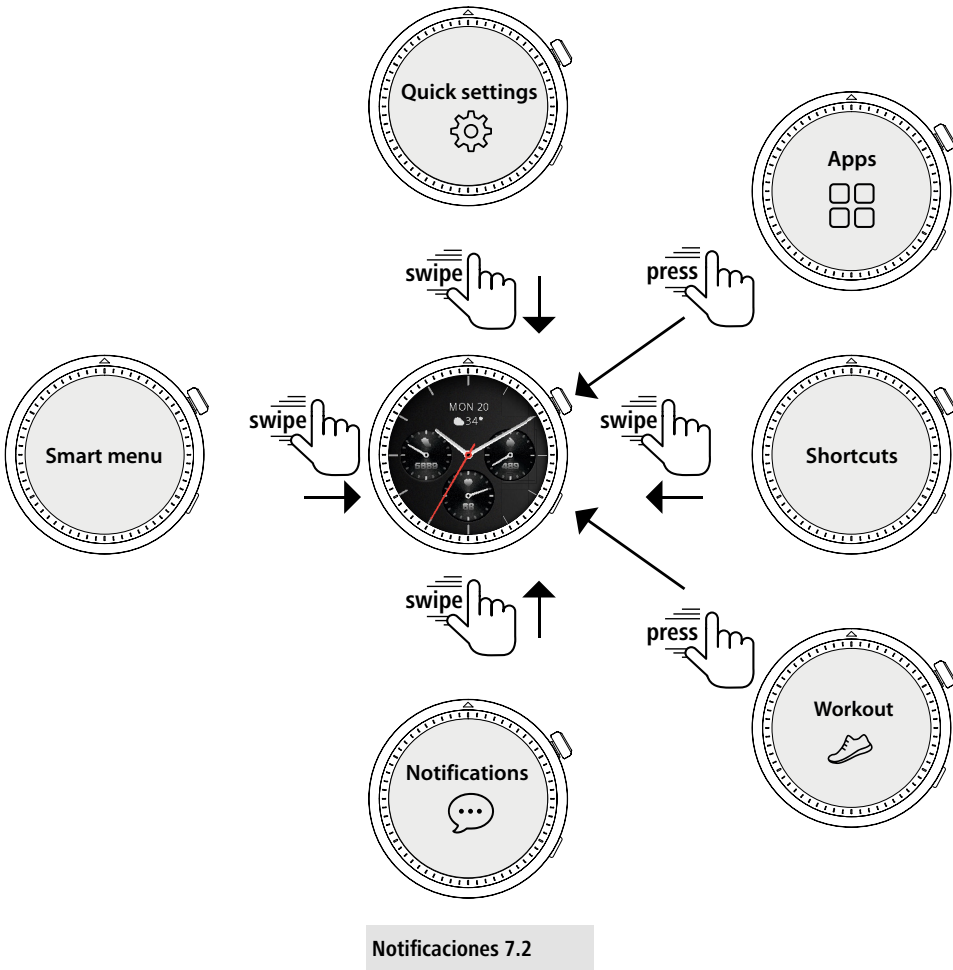


El siguiente gráfico es un resumen de la estructura de menús de su smartwatch con todas las opciones de menú.

Ajustes rápidos7.3	
Modo DND	Despertador
Brillo de la pantalla	Modo de ahorro de energía
Activación de la pantalla	Búsqueda del teléfono
Linterna	Ajustes
Desagüe	

Aplicaciones7.7		
Actividad	Control del ciclo menstrual	Recordatorios de evento
Estado de entrenamiento	Sonido ambiente	Temporizador Pomodoro
Entrenamiento	Teléfono	Alarmas
Curso de running	Asistente de voz	Cronómetro
Protocolo de entrenamiento	AI Asistente de voz	Registro de tiempo
Frecuencia cardíaca	Barómetro	Reloj mundial
SpO2	Brújula	Encontrar teléfono
Estrés	Tiempo	Calendario
Sueño	Música	Calculadora
Curso de respiración	Control de cámara	Ajustes
Energía corporal		

Visión general inteligente del día 7.4



Accesos directos7.5	
Datos de actividad	Sueño
Pasos	Tiempo
Entrenamiento (modo deporte)	Música
En medición...	

Entrenamiento (modo deporte) 7.6

Los accesos directos se pueden personalizar con la aplicación **Hama FIT move**.
La asignación de la tecla de control inferior [2] puede personalizarse a través de los ajustes.



7.1 Pantalla de inicio

- Tras activar la pantalla de inicio, una pulsación larga en la pantalla le ofrece una visión general de las distintas pantallas de inicio (esferas). Aquí puede elegir entre diferentes pantallas de inicio. Confirme su selección pulsando en la pantalla de inicio correspondiente.

Requisito previo es que haya instalado varias pantallas de inicio a través de la aplicación en su smartwatch (véanse las instrucciones: **Aplicación "Hama FIT move"**).



7.2 Notificaciones

- Deslice el dedo hacia arriba desde la pantalla de inicio, verá las notificaciones recibidas en su smartphone. El requisito previo es que haya activado esta función en la aplicación. Además, puede configurar en la aplicación de qué aplicaciones quiere recibir notificaciones en su smartwatch (véanse las instrucciones: **Aplicación "Hama FIT move"**).
- Dependiendo de la aplicación, recibirá una notificación con la visualización de la aplicación respectiva y el remitente o verá también una vista previa del mensaje correspondiente.
- Al pulsar sobre una notificación podrá obtener más información (según la aplicación).
- Si desea eliminar todas las notificaciones juntas, deslice el dedo hacia abajo, pulse la papelera y confirme la pregunta que sigue.

7.3 Ajustes rápidos

- Si desliza el dedo hacia abajo desde la pantalla de inicio, verá los ajustes rápidos que se describen a continuación.
- Deslice el dedo hacia la izquierda o derecha para mostrar los demás ajustes rápidos.



7.3.1 Modo no molestar

- Pulse el símbolo [🌙] para activar/desactivar el modo no molestar. Cuando el modo no molestar está activado, los tonos de llamada y la vibración se apagan. No se enciende la pantalla para las notificaciones push entrantes.

Indicación

Tenga en cuenta que los términos BNS (no molestar) y DND (do not disturb) se utilizan indistintamente en la aplicación y en el smartwatch.



7.3.2 Brillo de la pantalla

- Pulse el símbolo [☀️] para ajustar el brillo de la pantalla en 5 niveles.

7.3.3 Activación de la pantalla

- Pulse el símbolo [👉] para encender la pantalla moviendo el brazo.

7.3.4 Linterna

- Pulse el símbolo [💡] para utilizar la pantalla de su smartwatch como linterna.

7.3.5 Desagüe

- Pulse el símbolo [💧] para eliminar la humedad de su smartwatch haciendo vibrar los orificios del altavoz y micrófono.

7.3.6 Despertador

- Pulse el símbolo [🔔] para activar o desactivar el despertador configurado.



7.3.7 Modo de ahorro de energía

- Pulse el símbolo [🔋] para activar el modo de ahorro de energía.

7.3.8 Búsqueda del teléfono

- Pulse el símbolo [📞] para activar el tono de llamada de su smartphone conectado. Esto le ayudará a encontrar su smartphone si lo ha extraviado.

7.3.9 Configuración

- Pulse el símbolo [⚙️] para obtener acceso a los siguientes ajustes (véase el capítulo 8. Configuración de su smartwatch):

- Pantalla apagada esfera del reloj
- Ajustes del AOD
- Sonido y vibración
- Pantalla y brillo
- Vista de la aplicación
- Vista de la pantalla
- DND (no molestar)
- Tecla inferior
- Detección automática de sesiones de entrenamiento
- Batería
- Funcionamiento del sistema
- Acerca de

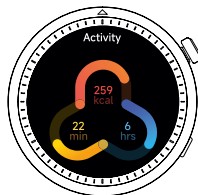
7.4 Visión general inteligente del día

- Si desliza el dedo hacia la derecha desde la pantalla de inicio, verá un menú de visión general con contenidos que dependen del comportamiento de uso individual y de la hora del día.



7.5 Accesos directos

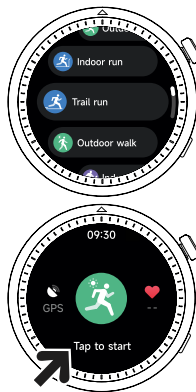
- Deslice el dedo hacia la izquierda desde la pantalla de inicio para ver los accesos directos configurados.
- La aplicación **Hama FIT move** le permite ajustar individualmente los accesos directos guardados (véanse las instrucciones: **Aplicación "Hama FIT move"**).





7.6 Entrenamiento (modo deporte)

- Pulse **[ENTRENAMIENTO]**  para mostrar las actividades predefinidas (= modos de deporte).
- Pulse **[...]** al lado de la actividad correspondiente para efectuar más ajustes.
- Pulse **[PULSAR PARA INICIAR]** para iniciar la actividad.
- En función de la actividad seleccionada, se muestran los valores medidos específicos del deporte (por ejemplo, frecuencia cardíaca, consumo de calorías).
- Puede acceder a los datos durante la actividad deslizando la pantalla de abajo hacia arriba.
- Puede pausar o detener la actividad deslizando la pantalla de izquierda a derecha y seleccionando el símbolo correspondiente. Alternativamente, pause la actividad pulsando brevemente el botón de control superior **[1]** o detenga la actividad manteniendo pulsado el botón de control superior **[1]**.
- Pulse el botón de control inferior **[2]** para repasar los datos registrados de la actividad.
- Puede abrir el control de música durante la mayoría de las actividades deslizando el dedo de derecha a izquierda en la pantalla durante la actividad.
- Una vez finalizada la actividad, se muestran otros datos registrados. Desplácese por los datos deslizando la pantalla de abajo hacia arriba.



Indicación

- Algunas actividades al aire libre utilizan el GPS integrado. Al iniciar la actividad, se busca la señal GPS. Una vez que esté disponible la señal GPS, puede iniciar la actividad. También puede iniciar la actividad sin señal GPS. En función de la actividad seleccionada, no todos los datos pueden registrarse sin señal GPS.
- Tenga en cuenta que la señal GPS puede tardar unos minutos en llegar a su smartwatch. Esto es especialmente cierto si el GPS integrado se utiliza por primera vez, no se ha utilizado durante mucho tiempo o se encuentra en un lugar muy alejado de la última posición GPS registrada. Acorte el tiempo conectando su smartwatch a la aplicación de su smartphone para transferir datos A-GPS. Es posible que reciba un aviso en la pantalla de su reloj.
- El Smartwatch 9000 dispone de un receptor de doble frecuencia y es compatible con los siguientes sistemas mundiales de navegación por satélite (GNSS), además del GPS: GLONASS, GALILEO, BEIDOU.



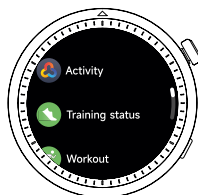


7.6.1 Configurar los entrenamientos mostrados (modos de deporte)

- Puede elegir entre 110 modos de deporte y predefinir hasta 20 en su smartwatch.
- Pulse **[ENTRENAMIENTO]**  y desplácese hasta el final de la lista deslizando la pantalla de abajo hacia arriba. Pulse **[AÑADIR DEPORTE]** para seleccionar más modos de deporte. Si ya hay 20 modos de deporte predefinidos, primero debe deseleccionar algunos de ellos en **[OCULTAR DEPORTE]** antes de poder añadir más.
- También puede configurar los modos de deporte mostrados a través de la aplicación (véanse las instrucciones: **Aplicación "Hama FIT move"**).

7.7 Aplicaciones

- Pulse el botón de control superior **[1]** para acceder al menú principal de su smartwatch.
- En el menú principal, tiene la opción de iniciar varias aplicaciones y submenús pulsando el icono correspondiente.
- Deslice el dedo hacia arriba y hacia abajo para cambiar entre las diferentes páginas del menú principal.



7.7.1 Actividad

- Pulse **[ACTIVIDAD]**  para mostrar los siguientes datos del día:
 - Las calorías quemadas por la actividad
 - La duración de las actividades de intensidad media a alta
 - El tiempo de pie
 - Los pasos dados
 - La distancia recorrida
- Deslice el dedo de abajo hacia arriba para desplazarse por los gráficos.
- Pulse **[CAMBIAR OBJETIVO]** para establecer objetivos individuales para cada uno de los puntos.

Indicación

Puede fijar objetivos individuales (por ejemplo, de calorías por actividad o pasos) en la aplicación (véanse las instrucciones: **Aplicación "Hama FIT move"**). Estos objetivos también se muestran.



7.7.2 Estado de entrenamiento

- Pulse **[ESTADO DE ENTRENAMIENTO]**  para recibir otros parámetros importantes para el control de su entrenamiento individual con el **VO2max**, el **tiempo de recuperación recomendado** y el **efecto aeróbico**.
- Deslice el dedo de abajo hacia arriba para desplazarse por los gráficos.
- Pulse el símbolo  para obtener más información sobre los parámetros indicados.



7.7.3 Entrenamiento (modo deporte)

- Pulse **[ENTRENAMIENTO **] para mostrar los modos de deporte predefinidos (véase el capítulo 7.6 **Entrenamiento (modo deporte)**).

7.7.4 Carreras

- Pulse **[CURSO DE RUNNING **] para mostrar los siguientes modos para el entrenamiento de carrera:
 - Carrera fácil - 6 minutos
 - Carrera fácil - 10 minutos
 - Carrera fácil - 15 minutos
 - Carrera de fitness - Sencillo
 - Carrera de fitness - Medio
 - Carrera de fitness - Difícil

Durante el entrenamiento de carrera, alterna entre caminar y trotar y aumenta las exigencias de su cuerpo con cada modo adicional. Deslice el dedo de abajo hacia arriba para desplazarse por los modos.

7.7.5 Protocolo de entrenamiento

- Pulse **[PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO **] para obtener una visión general de las actividades registradas.
- Pulse una actividad para ver información detallada.

7.7.6 Frecuencia cardíaca

- Pulse **[FRECUENCIA CARDÍACA **] para iniciar la medición manual de la frecuencia cardíaca.
- Se muestran la frecuencia cardíaca media, los valores máximo y mínimo y otros datos sobre el intervalo de frecuencia cardíaca y la VFC (variabilidad de la frecuencia cardíaca).

Indicación



Tenga en cuenta que los términos VFC (variabilidad del ritmo cardíaco) y VFC (variabilidad de la frecuencia cardíaca) se utilizan indistintamente en la aplicación y en su smartwatch.

7.7.7 Oxígeno en sangre (SpO2)

- Pulse **[SPO2 **] para iniciar la medición manual de su oxígeno en sangre (saturación de oxígeno).
- Se muestran el valor medio de oxígeno en sangre y los valores máximo y mínimo.

7.7.8 Estrés

- Pulse **[ESTRÉS **] para obtener una visión general del nivel de estrés medido en el día actual. El nivel de estrés se mide en una escala (0 = sin estrés - 99 = estrés extremo).

7.7.9 Sueño

- Pulse **[SUEÑO **] para acceder a la pantalla de medición del sueño. Se registran los siguientes datos:
 - Hora de dormirse
 - Hora de levantarse
 - Duración de las fases de sueño profundo
 - Duración de las fases de sueño ligero
 - Duración del tiempo de vigilia
 - Duración de la fase REM
 - Puntuación del sueño (0 = malo - 99 = bueno)
- Su smartwatch reconoce automáticamente cuándo está dormido y empieza a medir su sueño.



7.7.10 Curso de respiración

- Pulse **[CURSO DE RESPIRACIÓN **] para acceder al entrenamiento respiratorio. Aquí puede practicar uno de los siguientes ejercicios de respiración:
 - Respiración diafragmática
 - Respiración 4-7-8
 - Curso de respiración
- Pulse **[**] al lado del curso de respiración correspondiente para efectuar más ajustes.
- Seleccione el ritmo (lento, moderado, rápido) y la duración (de 1 a 3 minutos) del entrenamiento respiratorio.
- Si desea finalizar el entrenamiento respiratorio antes de tiempo, pulse el botón de control superior **[1]** y confirme la pregunta posterior.
- Al final del entrenamiento respiratorio, se muestra la frecuencia cardíaca medida antes y después del entrenamiento respiratorio.

7.7.11 Energía corporal

- Pulse **[ENERGÍA CORPORAL **] para ver su energía corporal actual. La energía corporal se obtiene a partir de una combinación de la variabilidad de la frecuencia cardíaca, el estrés, el sueño y las actividades realizadas para estimar sus reservas de energía para el día en curso.
- Para utilizar la aplicación **Energía corporal**, la función correspondiente debe estar activada en la aplicación (véanse las instrucciones: **Aplicación "Hama FIT move"**).

7.7.12 Sonido ambiente

- Pulse **[SONIDO AMBIENTE **] para registrar el sonido ambiente actual (en dB). Mantenga el brazo inmóvil hasta que finalice la grabación. Se muestran los siguientes datos:
 - Sonido ambiente actual
 - Valor mínimo
 - Valor máximo
- Pulse **[AYUDA]** para obtener más información.

7.7.13 Registro del ciclo

- Pulse **[REGISTRO DEL CICLO **] para mostrar un resumen de su ciclo de menstruación.
- Para utilizar la aplicación **Control del ciclo menstrual**, la función correspondiente debe estar activada en la aplicación (véanse las instrucciones: **Aplicación "Hama FIT move"**).

Indicación

Tenga en cuenta que la aplicación "Control del ciclo menstrual" solo se muestra si durante la configuración de su smartwatch ha seleccionado **Sexo: mujer**.



7.7.14 Teléfono

- Pulsar **[TELÉFONO **] para acceder a la función de teléfono con las siguientes opciones:
 - Contactos frecuentes
 - Lista de llamadas
 - Teclado de marcación
- Puede iniciar llamadas directamente a través de su smartwatch y luego realizarlas a través de su smartphone conectado.
- Para utilizar la aplicación **Teléfono**, su smartwatch debe estar conectado a su smartphone.



7.7.15 Asistente de voz

- Pulse **[ASISTENTE DE VOZ]**  para usar el asistente de voz de su smartphone emparejado y compatible. Requisito previo es una conexión Bluetooth entre ambos dispositivos. La comunicación con el asistente de voz solo es audible. No se puede garantizar la compatibilidad con todos los fabricantes o versiones del sistema operativo. Puede haber restricciones, especialmente con el sistema operativo Android. En caso necesario, póngase en contacto con el fabricante de su smartphone. Es posible que haya una actualización de software disponible para su smartphone que pueda resolver este problema.

Indicación

Para un uso óptimo del asistente de voz, tenga en cuenta los siguientes ajustes en su smartphone:

- Google Assistant (Android): establézcalo como asistente de voz predeterminado en su smartphone Android y permita el uso de Google Assistant en modo bloqueo.
- Apple Siri (iOS): active Siri en su iPhone y permita el uso de Siri en modo bloqueo.

7.7.16 AI Asistente de voz

- Pulse **[AI ASISTENTE DE VOZ]**  para usar el AI Asistente de voz de su smartwatch. Su smartwatch activa el micrófono durante 20 segundos. Haga su pregunta y pulse el botón de finalizar. El AI Asistente de voz analiza su pregunta y le da una respuesta adecuada.
- El smartwatch debe estar conectado a la aplicación para poder utilizarla.
- Hable alto y claro cuando utilice el AI Asistente de voz.

7.7.17 Barómetro

- Pulse **[BARÓMETRO]**  para mostrar la presión atmosférica actual.
- Deslizando el dedo hacia abajo, obtendrá un valor estimado de la altitud actual basado en esto. Pulse **[CALIBRAR]** para introducir la altitud real y calibrar así el barómetro.

7.7.18 Brújula

- Pulse **[BRÚJULA]**  para poder usar su smartwatch como brújula.

7.7.19 Clima

- Pulsar **[CLIMA]**  para ver la previsión meteorológica del día en cuestión con la temperatura actual y los valores mínimo y máximo. Deslice el dedo hacia arriba para ver más información y la previsión meteorológica para los próximos días.
- Los datos meteorológicos se transmiten y actualizan sincronizando el smartwatch con la aplicación. En la parte inferior de la pantalla del tiempo se puede ver la última actualización.
- Para utilizar la aplicación **Tiempo** la función correspondiente debe estar activada y configurada en la aplicación (véanse las instrucciones: **Aplicación "Hama FIT move"**).



7.7.20 Música

- Pulsar **[MÚSICA]** se abre la vista de control de varios servicios de música y streaming.
- Pulse el símbolo **[...]** y elija entre la reproducción desde su smartphone o desde su smartwatch.
- Música (smartphone): controle la reproducción de música en su smartphone (inicio, pausa, pista siguiente, etc.). Para utilizar la aplicación, se deben cumplir los siguientes requisitos previos:
 - Su smartwatch y su smartphone están conectados mediante Bluetooth.
 - La autorización para controlar la reproducción está activa en el menú **[MÚSICA]** de la aplicación.
 - Un reproductor de música o servicio de streaming está activo en su smartphone.
- Música (smartwatch): su smartwatch tiene una memoria de música integrada. Puede transferir canciones en formato MP3 a su smartwatch a través de la aplicación en el menú **[MÚSICA]**. Puede reproducir estas canciones directamente en su smartwatch sin necesidad de un smartphone conectado. El sonido se emite a través de los altavoces de su smartwatch. También puede conectar unos auriculares Bluetooth a su smartwatch. Para ello, tras seleccionar el control de música del smartwatch, vuelva a pulsar el símbolo **[...]** y, a continuación, pulse "Auriculares Bluetooth".

7.7.21 Cámara

- Pulse **[CONTROL DE CÁMARA]** puede activar la cámara de su smartphone conectado a través de su smartwatch.
- Para utilizar la aplicación **Control de cámara**, su smartwatch y su smartphone deben estar conectados a través de Bluetooth y la aplicación Hama FIT move debe estar abierta.

7.7.22 Recordatorio de evento

- Pulse **[RECORDATORIO DE EVENTO]** para ver los eventos guardados.
- Para utilizar la aplicación **Recordatorio de evento**, es necesario introducir los eventos en la aplicación (véanse las instrucciones: **Aplicación "Hama FIT move"**).

7.7.23 Temporizador Pomodoro

- Pulsar **[TEMPORIZADOR POMODORO]** para tener la opción de seleccionar entre varios temporizadores o establecer un temporizador personalizado.
- La técnica Pomodoro es un método de gestión del tiempo en el que se utilizan relojes de tiempo corto para dividir el trabajo en secciones de 25 minutos (los llamados Pomodoro) con tiempos de descanso posteriores.
- Pulse el símbolo **[▶]** para iniciar el temporizador. Pulse el símbolo **[⏸]** para pausar el temporizador. Pulse el símbolo **[✕]** para finalizar la medición.

7.7.24 Alarmas

- Pulse **[ALARMAS]** para ajustar la hora de la alarma. Pulsando sobre las horas respectivas, puede activar o desactivar el despertador o el recordatorio.
- También puede configurar y gestionar las horas de las alarmas en la aplicación y sincronizarlas con su smartwatch (véanse las instrucciones: **Aplicación "Hama FIT move"**).

7.7.25 Registro de tiempo

- Pulse **[REGISTRO DE TIEMPO]** para tener la opción de seleccionar entre varios temporizadores o establecer un temporizador personalizado.
- Pulse el símbolo correspondiente para iniciar el temporizador. Pulse el símbolo **[⏸]** para pausar el temporizador. Pulse el símbolo **[✕]** para finalizar la medición.



7.7.26 Cronómetro

- Pulse **[CRONÓMETRO]**  para tener la opción de utilizar el smartwatch como cronómetro.
- Pulse el símbolo **[▶]** para iniciar el cronómetro. Pulse el símbolo **[⏸]** para pausar el cronómetro. Pulse el símbolo **[⏹]** para finalizar la medición.

7.7.27 Reloj mundial

- Pulse **[RELOJ MUNDIAL]**  para visualizar los siguientes relojes mundiales: Berlín, Londres, Nueva York, Tokio
- Puede ajustar más relojes mundiales en la aplicación (véanse las instrucciones: **Aplicación "Hama FIT move"**).

7.7.28 Búsqueda del teléfono

- Pulse **[BUSCAR TELÉFONO]**  para iniciar la búsqueda del teléfono y encontrar su smartphone extraviado. Su smartphone empezará a vibrar o escuchará un pitido alto.
- Para utilizar la aplicación **Búsqueda del teléfono**, el smartwatch y el smartphone deben estar conectados mediante Bluetooth.

7.7.29 Calendario

- Pulse **[CALENDARIO]**  para iniciar el calendario.

7.7.30 Calculadora

- Pulse **[CALCULADORA]**  para iniciar la calculadora.

7.7.31 Configuración

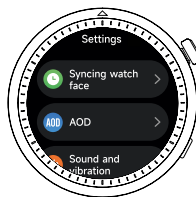
- Pulse **[AJUSTES]**  para abrir el menú de ajustes. Puede efectuar más ajustes en el menú de ajustes (véase el capítulo **8. Configuración de su smartwatch**).



8. Configuración de su smartwatch

Las siguientes secciones contienen información sobre la configuración de su smartwatch.

- Pulse el botón de control superior [1], deslice el dedo por la lista hacia abajo y pulse **[AJUSTES]** . En los submenús, puede realizar los siguientes ajustes y apagar o reiniciar su smartwatch.



8.1 Esferas

- Pulse **[ESFERAS]**  para cambiar entre diferentes pantallas de inicio. Confirme su selección pulsando en la pantalla de inicio correspondiente. Requisito previo es que haya instalado varias pantallas de inicio a través de la aplicación en su smartwatch (véanse las instrucciones: **Aplicación "Hama FIT move"**).

8.2 Configuración AOD

- Pulse **[CONFIGURACIÓN AOD]** , puede activar la función AOD (Always on Display). Una vez transcurrido el tiempo de encendido, la pantalla de su smartwatch cambiará a una esfera simplificada en lugar de al modo de espera (véase el capítulo **8.4 Pantalla y brillo**). Tenga en cuenta que el consumo de pila de su smartwatch aumenta cuando utiliza la función AOD.
- Ajuste el periodo de tiempo (por defecto 08:00 - 22:00) para la función AOD.
- Establezca una esfera para la función AOD.

8.3 Sonido y vibración

- Pulse **[SONIDO Y VIBRACIÓN]**  para efectuar más ajustes.
- Pulse **[MODO SILENCIO]** para silenciar las llamadas y notificaciones.
- Establezca más ajustes.

8.4 Pantalla y brillo

- Pulse **[PANTALLA Y BRILLO]**  para efectuar más ajustes.
- Pulse **[BRILLO DE PANTALLA]** para ajustar el brillo de la pantalla en 5 niveles (20 %, 40 %, 60 %, 80 %, 100 %). Tenga en cuenta que el consumo de pila de su smartwatch aumenta con el brillo.
- Pulse **[TIEMPO EN PANTALLA]** para ajustar el tiempo de encendido de la pantalla (5 - 20 segundos). El tiempo de encendido determina cuánto tiempo permanece activa la pantalla de su smartwatch tras una operación. Tenga en cuenta que el consumo de pila de su smartwatch aumenta si está encendido durante un tiempo de encendido prolongado.
- Pulse **[LEVANTAR PARA ACTIVAR]** para encender la pantalla moviendo el brazo.
- Establezca un periodo de tiempo en el que esta función esté activa. Esto evita que la pantalla de su smartwatch se active accidentalmente mientras duerme.
- Pulse **[TAPAR PARA REPOSO]** para apagar automáticamente la pantalla cuando se cubra (por ejemplo, con la mano).

8.5 Vista de la aplicación

- Pulse **[VISTA DE LA APLICACIÓN]**  para configurar la visualización de las aplicaciones en su smartwatch. Seleccione de la vista "Lista" o "Teclado de marcación".

8.6 Vista de la pantalla

- Pulse **[VISTA DE LA PANTALLA]**  para personalizar los efectos de visualización de los accesos directos establecidos en su smartwatch.



8.7 DND (no molestar)

- Pulse **[DND]**  para ajustar la función "No molestar". Cuando la función está activada, los tonos de llamada y la vibración se apagan y la pantalla de su smartwatch no se activa para las notificaciones push entrantes.
- Seleccione entre los siguientes modos:
 - **[DND TODO EL DÍA]**, la función está activada.
 - **[DND PREVISTO]**, puede definir una hora de inicio y fin.
 - **[DESACTIVAR]**, la función está desactivada.

8.8 Tecla inferior

- Pulse la **[TECLA INFERIOR]**  para establecer la aplicación que se abre pulsando el botón de control inferior **[2]**.

8.9 Detección automática de sesiones de entrenamiento

- Pulse **[DETECCIÓN AUTOMÁTICA DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO]**  para establecer las actividades que deben detectarse automáticamente. Entre las actividades que se pueden realizar se incluyen caminar, correr, remo y bicicleta elíptica.

8.10 Batería

- Pulse **[BATERÍA]**  para mostrar el nivel de pila recargable en porcentaje.
- Pulse el símbolo de la batería para activar el modo de ahorro de energía. En el modo de ahorro de energía, solo se muestran la hora y el consumo de pila en su smartwatch.

8.11 Funcionamiento del sistema

- Pulse **[FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA]**  para ejecutar más funciones.
- Pulse **[REINICIAR]**  para reiniciar su smartwatch y confirmar la pregunta subsiguiente.
- Pulse **[APAGAR]**  y confirme la pregunta que sigue para apagar su smartwatch.
- Pulse **[REINICIAR]**  y confirme la pregunta que sigue para reponer su smartwatch a los ajustes de fábrica. Esto borrará todos los datos registrados del usuario.

8.12 Acerca de

- Pulse **[ACERCA DE]**  para obtener información sobre el reloj inteligente, como el nombre del modelo, la dirección MAC, la versión actual del firmware e información sobre la normativa legal. La dirección MAC identifica claramente su smartwatch cuando establece una conexión con su smartphone a través de Bluetooth.



9. Mantenimiento y cuidado

Limpie este producto con un paño ligeramente humedecido que no deje pelusas y no utilice detergentes agresivos.

10. Exclusión de responsabilidad

La empresa Hama GmbH & Co KG no se responsabiliza ni concede garantía alguna por los daños que se deriven de una instalación, montaje o manejo incorrectos del producto o por la inobservancia de las instrucciones de manejo o de las indicaciones de seguridad.

11. Idiomas admitidos

La siguiente lista contiene un resumen de los idiomas admitidos para la interfaz de usuario de su smartwatch y la aplicación **Hama FIT move**:

	Inglés	Alemán	Francés	Español	Sueco	Checo	Polaco	Finés	Húngaro	Holandés	Portugués	Ruso	Rumano	Eslovaco	Búlgaro	Griego	Noruego	Danés	Serbio	Italiano
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

12. Datos técnicos

La siguiente tabla muestra los datos técnicos:

Versión de Bluetooth	BLE 5.3
Tipo de pantalla	AMOLED
Tamaño de la pantalla	1,43"
Dimensiones (carcasa)	53 × 47 × 14 mm
Peso	51 g
Anchura de pulsera	2,2 cm
Material de la pulsera	Silicona
Material de la carcasa	Plástico, fibra de vidrio, acero inoxidable
Clase de protección	IP68
Protección contra el agua según ISO 22810:2010	5 ATM
Tipo de pila	Polímero de litio
Capacidad de la pila recargable	450 mAh
Tiempo de carga	< 2,5 horas
Duración de la pila recargable	Aprox. 6-8 días
Base de carga	Entrada 5 V, 1 A



13. Instrucciones para desecho y reciclaje

Indicación sobre la protección del medio ambiente:



Desde la implementación de las Directivas europeas 2012/19/UE y 2006/66/CE en el sistema legislativo nacional, se aplica lo siguiente: los dispositivos eléctricos y electrónicos, así como las pilas y los acumuladores, no se deben eliminar junto con la basura doméstica. El usuario está legalmente obligado a llevar los dispositivos eléctricos y electrónicos, así como las pilas y los acumuladores a los puntos de recogida públicos o a devolverlos al punto de venta donde los adquirió al final de su vida útil. Las particularidades al respecto están estipuladas en las distintas legislaciones nacionales. El símbolo ubicado sobre el producto, en las instrucciones de uso o en el embalaje hace referencia a las disposiciones legales mencionadas. Gracias al reciclaje, la recuperación de materiales u otras formas de recuperación de residuos de dispositivos eléctricos y electrónicos y pilas y acumuladores usados, usted contribuye de manera importante a la protección de nuestro medio ambiente.

14. Declaración de conformidad

CE Por la presente, Hama GmbH & Co KG declara que el equipo de radio tipo **[00178627]** cumple con los requisitos esenciales y otras disposiciones pertinentes de la Directiva 2014/53/UE. La declaración de conformidad con la directiva correspondiente puede consultarse en:

<https://support.hama.com/00178627>

Banda/bandas de frecuencias	2402 – 2480 MHz
Potencia máxima de transmisión radiada	10 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germany

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

ES

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.