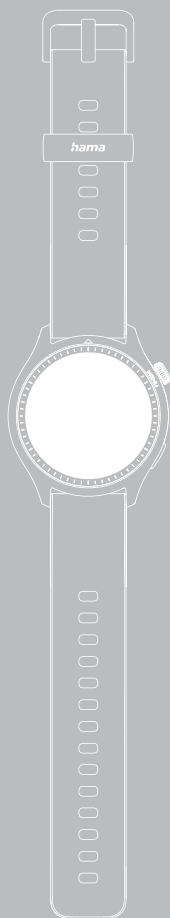


# SMARTWATCH

9000



 Istruzioni per l'uso



<b>1. Spiegazione dei simboli di avvertenza e delle istruzioni</b>	<b>4</b>
<b>2. Contenuto della confezione</b>	<b>4</b>
<b>3. Istruzioni di sicurezza</b>	<b>5</b>
<b>4. Elementi di comando</b>	<b>7</b>
<b>5. Primi passi</b>	<b>8</b>
5.1 Caricare il prodotto	8
5.2 Indossare e accendere	9
5.3 Spegnerlo	9
<b>6. Configurare lo smartwatch</b>	<b>10</b>
6.1 Scaricare l'app "Hama FIT move"	10
6.2 Associare lo smartwatch allo smartphone	11
<b>7. Utilizzare lo smartwatch</b>	<b>13</b>
7.1 Schermata iniziale	15
7.2 Notifiche	15
7.3 Impostazioni rapide	15
7.3.1 Modalità non disturbare	15
7.3.2 Luminosità del display	15
7.3.3 Attivazione del display	15
7.3.4 Torcia	15
7.3.5 Smaltire umidità	15
7.3.6 Sveglia	15
7.3.7 Modalità risparmio energetico	16
7.3.8 Trovare il telefono	16
7.3.9 Impostazioni	16
7.4 Riepilogo del giorno intelligente	16
7.5 Collegamenti	16
7.6 Workout (tipi di sport)	17
7.6.1 Definire i workout (tipi di sport) visualizzati	18
7.7 Applicazioni	18
7.7.1 Attività	18
7.7.2 Stato di allenamento	18
7.7.3 Workout (tipi di sport)	19
7.7.4 Percorsi di corsa	19
7.7.5 Record d'allenamento	19
7.7.6 Frequenza cardiaca	19
7.7.7 Ossigeno nel sangue (SpO2)	19
7.7.8 Stress	19
7.7.9 Sonno	19
7.7.10 Esercizi di respirazione	20
7.7.11 Energia corporea	20
7.7.12 Volume dell'ambiente	20
7.7.13 Ciclo mestruale	20



---

7.7.14 Telefono	20
7.7.15 Assistente vocale	21
7.7.16 Assistente vocale IA	21
7.7.17 Barometro	21
7.7.18 Compasso	21
7.7.19 Tempo meteo	21
7.7.20 Musica	22
7.7.21 Foto/videocamera	22
7.7.22 Notifica eventi	22
7.7.23 Tecnica del pomodoro	22
7.7.24 Allarme	22
7.7.25 Timer	22
7.7.26 Cronometro	23
7.7.27 Orari del mondo	23
7.7.28 Trovare il telefono	23
7.7.29 Calendario	23
7.7.30 Calcolatrice	23
7.7.31 Impostazioni	23
<b>8. Configurare lo smartwatch</b>	<b>24</b>
8.1 Quadranti e schermate	24
8.2 Impostazioni AOD	24
8.3 Suono e vibrazione	24
8.4 Display e luminosità	24
8.5 Layout dell'app	24
8.6 Visualizzare i tab	25
8.7 DND (do not disturb)	25
8.8 Bottone inferiore	25
8.9 Riconoscimento automatico di unità di allenamento	25
8.10 Batteria	25
8.11 Funzionamento del sistema	25
8.12 Informazioni	25
<b>9. Cura e manutenzione</b>	<b>26</b>
<b>10. Esclusione di garanzia</b>	<b>26</b>
<b>11. Lingue supportate</b>	<b>26</b>
<b>12. Dati tecnici</b>	<b>26</b>
<b>13. Smaltimento</b>	<b>27</b>
<b>14. Dichiarazione di conformità</b>	<b>27</b>

---

Grazie per avere acquistato un prodotto Hama!

Prima di utilizzare il prodotto, ti preghiamo di leggere attentamente le istruzioni e le informazioni riportate di seguito.

Conservare le istruzioni per l'uso in un luogo sicuro in modo da poterle consultare in caso di necessità.

Il tuo nuovo smartwatch è l'assistente ideale per condurre uno stile di vita sano e per motivarti a svolgere una regolare attività fisica. Oltre a indicare la data e l'ora, lo smartwatch acquisisce dati quali il numero di passi, la frequenza cardiaca e le calorie bruciate. La connessione con lo smartphone tramite *Bluetooth*® consente di salvare i dati sulla rispettiva app "Hama FIT move" e di documentare così i propri sviluppi e successi. Verifica gli obiettivi di fitness personali raggiunti!

## 1. Spiegazione dei simboli di avvertenza e delle istruzioni

### Attenzione



Contraddistingue le istruzioni di sicurezza o richiama l'attenzione su particolari rischi e pericoli.

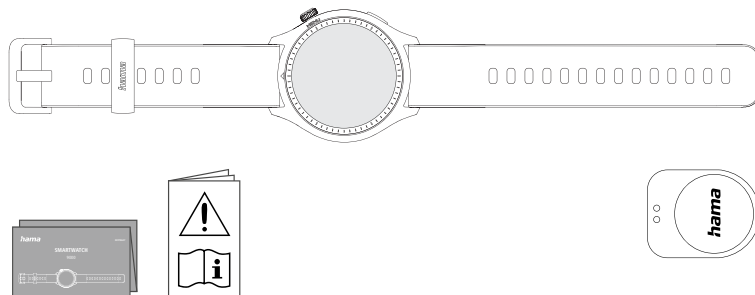
### Nota



Contraddistingue informazioni supplementari o indicazioni importanti.

## 2. Contenuto della confezione

- Smartwatch "Smartwatch 9000"
- Basetta di carica USB-C
- Guida rapida
- Foglio informativo di sicurezza





## 3. Istruzioni di sicurezza

### Nota



Prima di iniziare a utilizzare il prodotto, si prega di leggere le istruzioni e le informazioni descritte di seguito. Per le informazioni sull'uso del prodotto si vedano queste istruzioni per l'uso.

- Il prodotto è previsto per uso personale, non commerciale.
- Utilizzare il prodotto soltanto per gli scopi previsti.
- Proteggere il prodotto da sporco, umidità e surriscaldamento e utilizzarlo soltanto in ambienti asciutti.
- Non collocare il prodotto nelle immediate vicinanze di un radiatore o di altre fonti di calore e non esporlo alla luce diretta del sole.
- Non utilizzare il prodotto oltre i limiti di potenza indicati nei dati tecnici.
- Non utilizzare il prodotto in ambienti dove non è consentito l'uso di strumenti elettronici.
- La batteria è montata fissa e non può essere rimossa.
- Non aprire il prodotto e non continuare a utilizzarlo in presenza di danni.
- Non effettuare interventi di manutenzione e riparazione sul prodotto di propria iniziativa. Fare eseguire i lavori di riparazione soltanto da operatori specializzati.
- Non fare cadere il prodotto e non esporlo a urti violenti.
- Non apportare modifiche al prodotto. In tal caso decade ogni diritto di garanzia.
- Smaltire immediatamente il materiale d'imballaggio in conformità alle prescrizioni locali vigenti.
- Non gettare la batteria o il prodotto nel fuoco.
- Non modificare e/o deformare/riscaldare/scomporre le batterie/pile.
- Non farsi distrarre dal prodotto durante la guida di un veicolo o l'uso di un attrezzo sportivo e fare attenzione alla circolazione stradale e all'ambiente circostante.
- Consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di training.
- Durante lo svolgimento delle attività di training, prestare sempre attenzione alle reazioni dell'organismo e rivolgersi ad un medico in casi d'emergenza.
- Consultare un medico qualora si sia affetti da patologie e si voglia comunque utilizzare il prodotto.
- Lo smartwatch è un prodotto di consumo e non un dispositivo medico. Esso non è quindi concepito per lo svolgimento di diagnosi, terapie, cura e prevenzione delle malattie.
- Il contatto prolungato con la pelle può dare luogo a irritazioni e allergie. Rivolgersi a un medico in caso di persistenza dei sintomi.
- Il prodotto non è un giocattolo. Contiene parti di piccole dimensioni che, se ingerite, possono dare luogo a soffocamento.
- Utilizzare il prodotto solo in condizioni climatiche moderate.



### Pericolo - Scossa elettrica



- Non aprire il prodotto e non continuare a utilizzarlo in presenza di danni.
- Non utilizzare il prodotto qualora l'adattatore AC, il cavo adattatore o quello di alimentazione siano danneggiati.
- Non effettuare interventi di manutenzione e riparazione sul prodotto di propria iniziativa. Fare eseguire i lavori di manutenzione soltanto da operatori specializzati.

### Avvertenza – Batteria



- Utilizzare soltanto caricabatteria o prese USB compatibili.
- Non utilizzare caricabatteria o prese USB guasti e non effettuare tentativi di riparazione.
- Non sovraccaricare il prodotto ed evitare scariche profonde.
- Evitare la custodia, la ricarica e l'uso del prodotto a temperature estreme e a pressioni atmosferiche estremamente basse (ad es. ad alte quote).
- In caso di messa fuori uso prolungata, caricare il prodotto regolarmente (min. ogni trimestre).
- Non cortocircuitare i terminali di contatto della bassetta di carica.

### Avvertenza – Portatori di pacemaker



Il prodotto genera campi magnetici. Prima di utilizzarlo, si raccomanda di chiedere al proprio medico se il prodotto può interferire sul corretto funzionamento del pacemaker.

### Nota – Traffico aereo

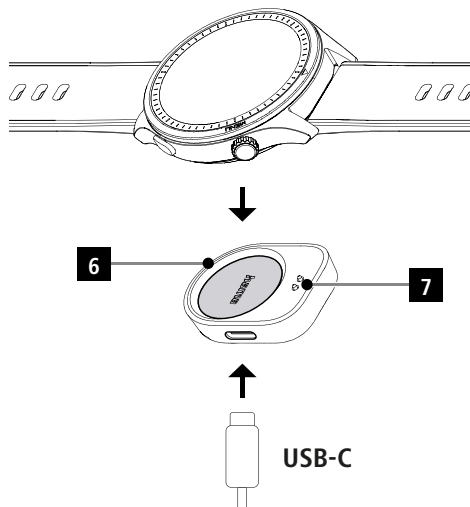
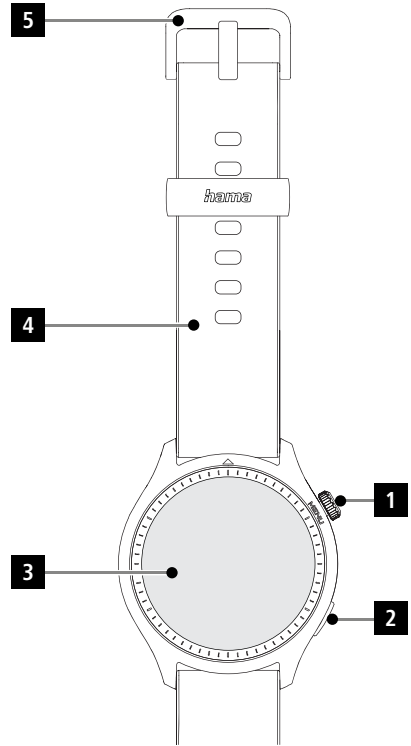


- Il prodotto trasmette segnali radio continui. Si osservi quindi che, in determinate fasi di volo (ad es. decollo/atterraggio), i trasmettitori potrebbero interferire sulle strumentazioni di bordo per cui non è consentito il loro utilizzo.
- Prima di effettuare un volo, chiedere alla compagnia aerea se è consentito portare a bordo il proprio fitness tracker. In caso di dubbio, lasciare il prodotto a terra.



## 4. Elementi di comando

1. Bottone di comando superiore
2. Bottone di comando inferiore
3. Display full-touch
4. Cinturino rimovibile
5. Fibbia
6. Basetta di carica USB-C
7. Terminali di contatto della basetta di carica





## 5. Primi passi

### Nota



La descrizione e rappresentazione grafica nelle presenti istruzioni per l'uso si basano sull'app **Hama FIT move** nella versione 1.6.3 e sul firmware dello smartwatch nella versione 1.01.08.

Si tenga presente che in caso di aggiornamento dell'app o dello smartwatch possono subentrare degli scostamenti in termini di descrizioni e rappresentazioni grafiche note fino a quel momento.

### 5.1 Caricare il prodotto

- Prima di iniziare a utilizzarlo, caricare completamente lo smartwatch. Utilizzare allo scopo la basetta di carica **[6]** fornita in dotazione.
- Collegare la basetta di carica con un cavo di carica USB-C idoneo (non fornito in dotazione).
- Riporre lo smartwatch sulle superficie di carica **[7]** della basetta di carica **[6]**. Lo smartwatch vi aderisce magneticamente.
- Collegare l'altra estremità del cavo USB-C con una presa USB libera del proprio computer o con un caricabatteria USB. La batteria dello smartwatch inizia a caricarsi.
- Per la ricarica, utilizzare un cavo USB-C omologato e solo alimentatori idonei ovvero una presa USB idonea con un amperaggio in uscita di minimo 1 A.

### Nota

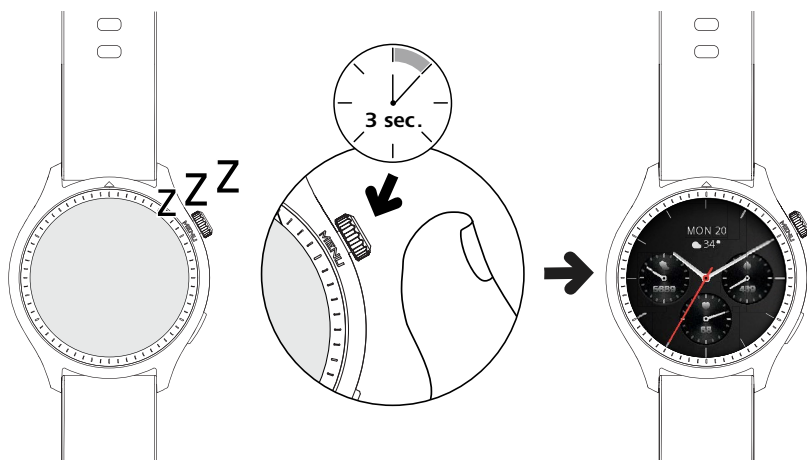


- La carica completa della batteria richiede all'incirca 150 minuti. Quando l'icona della batteria visualizzata sul display appare completamente carica, significa che il processo è terminato. A questo punto è possibile scollegare lo smartwatch dall'alimentazione elettrica.
- Per evitare limitazioni di funzionamento, caricare lo smartwatch prima che il livello della batteria scenda al di sotto del 10%.



## 5.2 Indossare e accendere

- Una volta caricato lo smartwatch, indossarlo al polso e chiudere il cinturino [4] agendo sulla fibbia [5].
- Per accendere lo smartwatch, tenere premuto il bottone di comando superiore [1] per 3 secondi.



### Nota

- Per utilizzare al meglio le funzioni di misurazione, lo smartwatch dovrebbe aderire strettamente al lato superiore dell'avambraccio, senza tuttavia limitare il comfort necessario. La distanza tra lo smartwatch e l'osso carpale deve essere pari alla larghezza di un dito circa.
- Per garantire un'efficace registrazione delle proprie attività, indossare lo smartwatch al polso sinistro se si è destrimani e a quello destro se si è mancini.

## 5.3 Spegnerne

- Per spegnere lo smartwatch, navigare nel menu alla voce [SETTINGS ]. Toccare nel sottomenu [SYSTEM OPERATION ] su [POWER OFF ]. Confermare quindi la domanda visualizzata con l'icona  per spegnere lo smartwatch.



### 6. Configurare lo smartwatch

In modo da poter accedere a tutte le funzioni del proprio smartwatch, installare l'app **Hama FIT move**. Le seguenti sezioni contengono informazioni su come scaricare e configurare l'app.

#### 6.1 Scaricare l'app "Hama FIT move"

##### Nota

Sistemi operativi supportati:

- iOS 12.0 o superiore
- Android 6.0 o superiore

Una volta acceso lo smartwatch per la prima volta, viene chiesto di scaricare la corrispondente app **Hama FIT move** sul proprio smartphone. Sul display dello smartwatch viene inoltre visualizzato anche un codice QR.

- Scansionare il codice QR con lo smartphone o scaricare l'app direttamente dal Play Store (Android) o dall'App Store (iOS):



**Hama FIT move**

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

- Seguire durante l'installazione dell'app le istruzioni visualizzate sul proprio smartphone.

##### Nota

Per maggiori informazioni su icone, menu e funzioni dell'app si prega di consultare le istruzioni: **Guida all'app "Hama FIT move"**



## 6.2 Associare lo smartwatch allo smartphone

### Nota

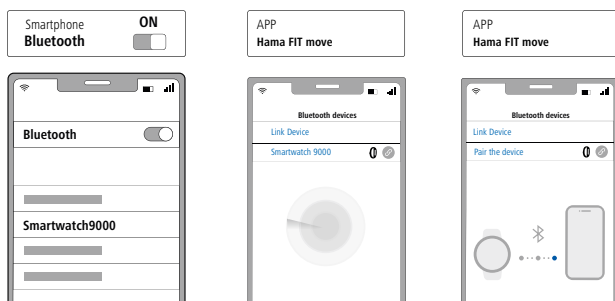



- Per visualizzare le chiamate in arrivo, gli SMS, i messaggi WhatsApp e altre notifiche sullo smartwatch, attivare la modalità di notifica push nelle impostazioni dello smartphone.
- Durante la sua configurazione, viene richiesto di consentire all'app l'accesso alle funzioni del proprio dispositivo. Per usufruire di tutte le funzioni dello smartwatch, acconsentire a tale accesso.

- Avviare l'app sul proprio smartphone e accettare l'accordo sulla protezione dei dati. Rispondere alle domande visualizzate.

Per poter utilizzare il prodotto in maniera ottimale, si consiglia di creare un account utente. Creando un account utente è possibile accedere ai propri dati personali anche cambiando smartphone. In questo modo, i propri dati personali sono sempre disponibili. L'app può essere utilizzata anche senza creare un account utente.

- Per creare un account utente, toccare **[LOG IN]** e selezionare **[REGISTER NOW]** sul lato inferiore del display. Immettere un indirizzo e-mail e una password, quindi toccare **[NEXT STEP]**.
- Immettere il codice di verifica trasmesso all'indirizzo e-mail indicato. Controllare la cartella spam.
- Una volta conclusa la registrazione sarà possibile inserire un nome utente e i propri dati personali, nonché impostare un'immagine del profilo. Toccare **[NEXT STEP]** per proseguire l'impostazione.
- Infine viene avviata la ricerca dello smartwatch "Smartwatch 9000".
- Seguire le istruzioni visualizzate sullo smartphone per associare lo smartphone. Lo smartphone instaura una connessione Bluetooth con lo smartwatch.



- Selezionare "Smartwatch 9000" e toccare in basso su **[PAIR THE DEVICE]** per associare lo smartwatch all'app.
- Toccare l'icona  nell'app sullo smartphone per confermare la connessione e concludere la configurazione nell'app.
- In caso di timeout, ripetere l'operazione.



- Eseguire infine le impostazioni personali. Queste possono essere effettuate nell'app anche in un secondo momento (vedi istruzioni: **Guida all'app "Hama FIT move"**).
- Lo smartwatch risulta collegato con l'app e avvia la sincronizzazione.

### Nota



- Sincronizzare lo smartwatch prima di iniziare a utilizzarlo con l'app. Le attività registrate prima di avere sincronizzato lo smartwatch con l'app per la prima volta non saranno trasmesse all'app.
- Per avviare una sincronizzazione dello smartwatch con l'app in modalità manuale, scorrere la schermata iniziale dell'app verso il basso.
- A causa del ridotto spazio di memoria dello smartwatch, sincronizzare regolarmente quest'ultimo (almeno una volta alla settimana) con l'app per evitare perdite di dati.

### Nota




- Dopo la prima sincronizzazione con l'app, lo smartwatch acquisisce automaticamente l'ora, la data e la lingua dello smartphone a cui risulta associato.
- L'ora e la data non possono essere impostate manualmente.
- La lingua di display tiene conto della selezione effettuata nell'app. Fintanto che la configurazione non è conclusa, la lingua di display preimpostata rimane l'inglese. Selezionare la lingua di display desiderata nell'app (vedi istruzioni: **Guida all'app "Hama FIT move"**).
- L'app segnala autonomamente la presenza di un aggiornamento del firmware per il proprio smartwatch. Effettuare l'aggiornamento nell'app per garantire il corretto funzionamento dello smartwatch.



### 7. Utilizzare lo smartwatch

Le seguenti sezioni contengono informazioni sull'utilizzo e la struttura dei menu dello smartwatch e ulteriori indicazioni relative a funzioni specifiche.

Lo smartwatch è dotato di display sensibile allo sfioramento (touchscreen).

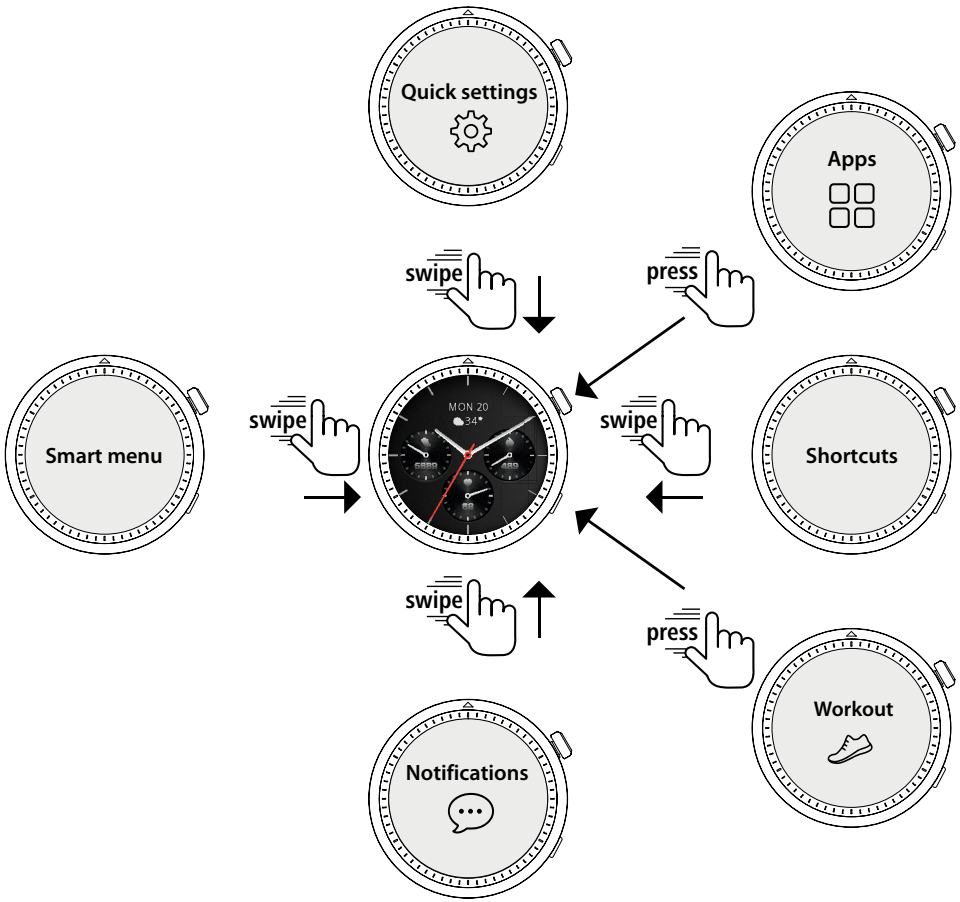
- Toccare le icone e i menu o scorrere sopra il display per navigare nei menu ed eseguire le funzioni.
- Premere il bottone di comando superiore **[1]** o il bottone di comando inferiore **[2]** per attivare il display dello smartwatch. Scorrendo il display è possibile passare fra le varie schermate e i menu nella sequenza rappresentata di seguito. In alternativa, ruotando il bottone di comando superiore **[1]** è possibile navigare nei menu.
- Ai sottomenu si accede toccando la rispettiva icona.
- Premendo il bottone di comando superiore **[1]** si apre il menu principale o si esce da un menu e si torna indietro alla schermata iniziale.
- Premendo a lungo il bottone di comando superiore **[1]** è possibile riavviare o spegnere lo smartwatch.
- Premendo il bottone di comando inferiore **[2]** si apre direttamente una funzione. Nell'impostazione standard risulta impostata la funzione "Workout". Per modificare la funzione impostata, navigare nel menu alla voce **[SETTINGS 

#### Nota**



La seguente rappresentazione grafica offre una vista d'insieme dei menu con tutte le rispettive voci di menu.

Riepilogo del giorno 7.4



Notifiche 7.2

Impostazioni rapide 7.3

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

Applicazioni 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		

Collegamenti 7.5

Activity data	Sleep
Steps	Weather
Workout (tipi di sport)	Music
Measuring	

Workout (tipi di sport) 7.6

Le associazioni (shortcut) si lasciano impostare individualmente tramite l'app **Hama FIT move**. Il bottone di comando inferiore [2] può essere configurato individualmente attraverso le impostazioni.



## 7.1 Schermata iniziale

- Dopo l'attivazione della schermata iniziale, premendo a lungo il display si apre una vista d'insieme delle varie schermate iniziali (quadranti). Qui è possibile scegliere fra le schermate iniziali disponibili. Confermare la propria scelta toccando la schermata desiderata.

Requisito è la precedente installazione tramite app di più schermate iniziali sullo smartwatch (vedi istruzioni: **Guida all'app "Hama FIT move"**).



## 7.2 Notifiche

- Scorrendo dalla schermata iniziale verso l'alto vengono visualizzate le notifiche ricevute sul proprio smartphone. Requisito è la precedente attivazione di questa funzione nell'app. In più, nell'app è possibile definire le app da cui si desidera ricevere notifiche sullo smartwatch (vedi istruzioni: **Guida all'app "Hama FIT move"**).
- A seconda dell'app si potrà ottenere una notifica con indicazione della relativa app e del mittente, oppure anche un'anteprima del messaggio.
- Toccando una notifica è possibile visualizzare eventuali altre informazioni.
- Per cancellare tutte le notifiche in una volta, scorrere verso il basso, toccare il cestino e confermare la domanda che segue.

## 7.3 Impostazioni rapide

- Scorrendo dalla schermata iniziale verso il basso si passa alle impostazioni rapide descritte qui di seguito.
- Scorrere verso sinistra o destra per visualizzare ulteriori impostazioni rapide.



### 7.3.1 Modalità non disturbare

- Toccare l'icona [🌙] per attivare/disattivare la modalità non disturbare. Se la modalità Non disturbare è attivata, suonerie e allarme di vibrazione sono disattivati. In caso di notifiche push in arrivo, il display non si accende.

#### Nota

Tenere presente che app e smartphone visualizzano l'espressione DND (do not disturb) in maniera analoga.



### 7.3.2 Luminosità del display

- Toccare l'icona [🔆] per configurare la luminosità del display in 5 livelli.

### 7.3.3 Attivazione del display

- Toccare l'icona [👉] per attivare il display attraverso il movimento del proprio braccio.

### 7.3.4 Torcia

- Toccare l'icona [🔦] per utilizzare il display dello smartwatch come una torcia.

### 7.3.5 Smaltire umidità


- Toccare l'icona [🔊] per rimuovere con vibrazioni l'umidità dallo smartwatch attraverso l'apertura dell'altoparlante e del microfono.

### 7.3.6 Sveglia


- Toccare l'icona [🔔] per attivare o disattivare la sveglia impostata.




## 7.3.7 Modalità risparmio energetico

- Toccare l'icona  per attivare la modalità risparmio energetico.

## 7.3.8 Trovare il telefono

- Toccare l'icona  per lanciare uno squillo di chiamata con lo smartphone associato. Ciò consente di localizzare lo smartphone in caso lo si sia perso di vista.

## 7.3.9 Impostazioni

- Toccare l'icona  per accedere alle seguenti impostazioni (vedi capitolo

### 8. Configurare lo smartwatch):

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

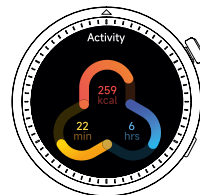
## 7.4 Riepilogo del giorno intelligente

- Scorrendo dalla schermata iniziale verso destra viene visualizzato un menu riepilogativo con contenuti in base al comportamento d'uso individuale e all'ora del giorno.



## 7.5 Collegamenti

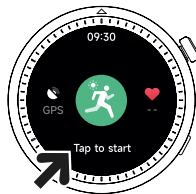
- Scorrendo dalla schermata iniziale verso sinistra vengono visualizzati i collegamenti impostati.
- Nell'app **Hama FIT move** è possibile configurare individualmente i collegamenti impostati (vedi istruzioni: **Guida all'app "Hama FIT move"**).





## 7.6 Workout (tipi di sport)

- Toccando **[WORKOUT]**  vengono visualizzate le attività (= tipi di sport) preimpostate.
- Toccando **[...]** accanto alla rispettiva attività sono possibili ulteriori impostazioni.
- Toccando **[TAB FOR START]** viene avviata l'attività.
- In base all'attività scelta, vengono visualizzati i valori misurati specifici per lo sport (ad es. frequenza cardiaca, consumo di calorie).
- I dati possono essere visualizzati durante l'attività scorrendo il display dal basso verso l'alto.
- È possibile mettere in pausa o interrompere l'attività scorrendo il display da sinistra verso destra e selezionando l'icona d'interesse. In alternativa, l'attività è messa in pausa premendo brevemente il bottone di comando superiore **[1]** oppure è interrotta premendo a lungo il bottone di comando superiore **[1]**.
- Premendo il bottone di comando inferiore **[2]** si accede ai dati registrati per l'attività interessata.
- Durante la maggior parte delle attività è inoltre possibile gestire direttamente la musica, scorrendo durante l'attività il display da destra verso sinistra.
- Una volta conclusa l'attività vengono visualizzati i dati registrati. I dati possono essere visualizzati scorrendo il display dal basso verso l'alto.




### Nota

- Alcune attività che si svolgono all'aperto utilizzano la funzione GPS integrata. All'avvio dell'attività viene cercato il segnale GPS. Non appena viene ricevuto il segnale GPS viene avviata l'attività. In alternativa è possibile avviare l'attività senza segnale GPS. In base all'attività scelta, senza segnale GPS non sempre è possibile registrare tutti i dati.
- Si tenga presente che la ricerca del segnale GPS da parte dello smartwatch può durare qualche minuto. Ciò si verifica in particolare quando si utilizza la funzione GPS integrata per la prima volta, se non è stata usata per un periodo prolungato o se ci si trova attualmente in una posizione lontana dall'ultima posizione GPS registrata. Per ridurre il tempo necessario alla ricezione del segnale GPS, collegare lo smartwatch con l'app sullo smartphone per il trasferimento di dati A-GPS. Se del caso sul display dello smartwatch viene visualizzata una richiesta.
- Lo smartwatch 9000 dispone di un ricevitore a doppia frequenza e supporta, oltre alla tecnologia GPS, anche i seguenti sistemi globali di navigazione satellitare (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU.



## 7.6.1 Definire i workout (tipi di sport) visualizzati


- È possibile scegliere fra 110 tipi di sport e preimpostarne fino a 20 sul proprio smartwatch.
- Toccare **[WORKOUT]**  e visualizzare l'elenco fino alla fine scorrendo il display dal basso verso l'alto. Toccare **[ADD SPORT]** per aggiungere altri tipi di sport. In caso risultino già impostati 20 tipi di sport, prima di poterne aggiungere altri è necessario disattivarne alcuni alla voce **[HIDE SPORT]**.
- In alternativa è possibile definire i tipi di sport visualizzati attraverso l'app (vedi istruzioni: **Guida all'app "Hama FIT move"**).

## 7.7 Applicazioni

- Premere il bottone di comando superiore **[1]** per accedere al menu principale dello smartwatch.
- Da qui è possibile accedere a varie applicazioni e sottomenu toccando la rispettiva icona.
- Scorrendo verso l'alto e il basso si passa fra le varie schermate del menu principale.



### 7.7.1 Attività



- Toccando **[ACTIVITY]**  vengono visualizzati i seguenti dati riferiti alla giornata:
  - le calorie bruciate durante l'attività
  - la durata delle attività con suddivisione in attività ad intensità da media ad elevata
  - il tempo di permanenza in piedi
  - i passi percorsi
  - la distanza percorsa
- Scorrendo dal basso verso l'alto è possibile visualizzare i singoli grafici.
- Toccando **[CHANGE GOAL]** è possibile impostare obiettivi individuali per singoli punti.

#### Nota

Nell'app è possibile configurare gli obiettivi individuali (ad es. calorie bruciate durante l'attività o numero di passi) (vedi istruzioni: **Guida all'app "Hama FIT move"**). Anche questi obiettivi vengono visualizzati.




### 7.7.2 Stato di allenamento


- Toccando **[TRAINING STATUS]**  con **VO2max** si ottengono il **tempo di recupero consigliato** e l'**effetto aerobico** quali ulteriori parametri importanti per il controllo dell'allenamento individuale.
- Scorrendo dal basso verso l'alto è possibile visualizzare i singoli grafici.
- Toccando l'icona  vengono visualizzate maggiori informazioni sui parametri indicati.



### 7.7.3 Workout (tipi di sport)


- Toccando **[WORKOUT **] vengono visualizzati i tipi di sport preimpostati (vedi capitolo **7.6 Workout (tipi di sport)**).

### 7.7.4 Percorsi di corsa


- Toccando **[RUNNING COURSE **] vengono visualizzate le seguenti modalità per il training di corsa:
  - Corsa leggera - 6 min.
  - Corsa leggera - 10 min.
  - Corsa leggera - 15 min.
  - Corsa fitness - difficoltà bassa
  - Corsa fitness - difficoltà media
  - Corsa fitness - difficoltà alta

Durante il training di corsa si alternano camminata e jogging, aumentando con ogni successiva modalità le proprie esigenze fisiche. Scorrendo dal basso verso l'alto è possibile visualizzare le singole modalità.

### 7.7.5 Record d'allenamento

- Toccando **[WORKOUT RECORD **] si ottiene una vista d'insieme delle attività registrate.
- Toccando un'attività vengono visualizzate maggiori informazioni dettagliate.

### 7.7.6 Frequenza cardiaca


- Toccando l'icona **[PULS **] si avvia la misurazione manuale della frequenza cardiaca.
- Vengono visualizzati la frequenza cardiaca media, i valori max/min e altri dati riferiti a intervallo di frequenza cardiaca e HRV (variabilità della frequenza cardiaca).

#### Nota




Tenere presente che app e smartphone utilizzano le espressioni HRV (variabilità del battito cardiaco) e HFV (variabilità della frequenza cardiaca) in maniera analoga.


### 7.7.7 Ossigeno nel sangue (SpO2)

- Toccando **[SP02 **] si avvia la misurazione manuale dell'ossigeno nel sangue (saturazione di ossigeno).
- Vengono visualizzati il valore di ossigeno nel sangue medio e i valori max/min.

### 7.7.8 Stress



- Toccando **[STRESS **] si ottiene una vista d'insieme del livello di stress misurato per la giornata attuale. Il livello di stress viene misurato su una scala (0 = nessuno stress - 99 = stress estremo).

### 7.7.9 Sonno


- Toccando **[SLEEP **] si passa alla modalità di misurazione del sonno. Vengono registrati i seguenti dati:
  - Orario di addormentamento
  - Orario di alzata
  - Durata delle fasi di sonno profondo
  - Durata delle fasi di sonno leggero
  - Durata del tempo di veglia
  - Durata della fase REM
  - Punteggio per il sonno (0 = scarso - 99 = buono)
- Lo smartwatch riconosce automaticamente quando si dorme e avvia la modalità di misurazione del sonno.




### 7.7.10 Esercizi di respirazione

- Toccando **[BREATHING COURSE ** si accede agli esercizi di respirazione. Qui è possibile eseguire uno dei seguenti esercizi di respirazione:
  - Respirazione diaframmatica
  - Respirazione 4-7-8
  - Esercizi di respirazione
- Toccando **[**] accanto al rispettivo esercizio di respirazione sono possibili ulteriori impostazioni.
- In più, si può scegliere il ritmo (lentamente, moderatamente, rapidamente) e la durata (1 - 3 min.) del training di respirazione.
- Se si desidera concludere anticipatamente il training di respirazione, premere il bottone di comando superiore **[1]** e confermare la domanda che segue.
- Alla fine del training di respirazione viene visualizzata la frequenza cardiaca misurata sia prima che dopo l'allenamento.


### 7.7.11 Energia corporea

- Toccando **[BODY ENERGY ** viene visualizzata l'energia corporea attuale. L'energia corporea viene determinata da una combinazione fra variabilità della frequenza cardiaca, stress, sonno e attività eseguite e offre una stima sulle riserve di energia previste per la giornata attuale.
- Per poter usufruire della funzione **Body energy** questa deve risultare altresì attivata nell'app (vedi istruzioni: **Guida all'app "Hama FIT move"**).

### 7.7.12 Volume dell'ambiente

- Toccando **[AMBIENT VOLUME ** vengono registrati i rumori ambientali attuali (in dB). Non muovere il braccio finché la registrazione risulta conclusa. Vengono visualizzati i seguenti dati:
  - Rumori ambientali attuali
  - Valore min
  - Valore max
- Toccando **[HELP]** vengono visualizzate maggiori informazioni.

### 7.7.13 Ciclo mestruale


- Toccando **[MENSTRUAL CYCLE TRACKING ** viene visualizzata una vista d'insieme del proprio ciclo mestruale.
- Per poter usufruire della funzione **Menstrual cycle tracking** questa deve risultare altresì attivata nell'app (vedi istruzioni: **Guida all'app "Hama FIT move"**).

#### Nota

Si tenga presente che le informazioni relative al ciclo mestruale sono visualizzate solo avendo prima selezionato sul proprio smartwatch **Gender: female**.




### 7.7.14 Telefono

- Toccando **[PHONE ** si accede alle funzioni del telefono con le seguenti opzioni:
  - Contatti frequenti
  - Elenco delle chiamate
  - Tastiera per la composizione del numero
- Le telefonate possono essere avviate direttamente tramite smartwatch e quindi condotte attraverso lo smartphone associato.
- Per poter usufruire della funzione **Phone** è necessario che lo smartwatch risulti associato al proprio smartphone.



### 7.7.15 Assistente vocale

- Toccando **[VOICE ASSISTANT **] è possibile utilizzare l'assistente vocale del proprio smartphone precedentemente associato e compatibile. Requisito è l'instaurarsi di una connessione Bluetooth fra i due dispositivi. Fatto questo si sente la comunicazione con l'assistente vocale. Non è possibile garantire la compatibilità con tutti i produttori e tutte le versioni di sistema operativo disponibili sul mercato. In particolare utilizzando Android OS si possono presentare restrizioni. Se necessario, consultare il produttore del proprio smartphone. Eventualmente può risultare disponibile un aggiornamento software del proprio smartphone, tale da risolvere questo problema.


#### Nota




Per un impiego ottimale dell'assistente vocale, osservare le seguenti impostazioni sul proprio smartphone:

- Google Assistant (Android): impostare sul proprio smartphone Android l'assistente vocale standard e autorizzare l'attivazione della funzione Google Assistant con dispositivo bloccato.
- Apple Siri (iOS): attivare Siri sul proprio iPhone e autorizzare l'attivazione di Siri con dispositivo bloccato.

### 7.7.16 Assistente vocale IA

- Toccando **[AI VOICE ASSISTANT **] è possibile usufruire dell'assistente vocale IA del proprio smartwatch. Lo smartwatch attiva il microfono per 20 secondi. Formulare una domanda e toccare il bottone per uscire. L'assistente vocale IA analizza la domanda ed offre la rispettiva risposta.
- Per poter usufruire della funzione è necessario che lo smartwatch risulti collegato all'app.
- Parlare a voce alta e chiara quando si utilizza l'assistente vocale IA.


### 7.7.17 Barometro

- Toccando **[BAROMETER **] viene visualizzata la pressione dell'aria attuale.
- Scorrendo verso il basso si ottiene un valore stimato riferito alla presunta altitudine attuale. Toccando **[CALIBRATION]** è possibile immettere l'altitudine effettiva e calibrare in questo modo il barometro.

### 7.7.18 Compasso

- Toccando **[COMPASS **] è possibile utilizzare il proprio smartwatch come un compasso.

### 7.7.19 Tempo meteo


- Toccando **[WEATHER **] si passa alle previsioni meteo del giorno con indicazione della temperatura attuale e dei valori minimi e massimi. Scorrendo in alto vengono visualizzate ulteriori informazioni e le previsioni meteo dei prossimi giorni.
- I dati meteo vengono trasmessi e aggiornati attraverso la sincronizzazione dello smartwatch con l'app. Sul lato inferiore della schermata del meteo appare l'ultimo aggiornamento.
- Per poter usufruire della funzione **Weather** questa deve risultare attivata e configurata nell'app (vedi istruzioni: **Guida all'app "Hama FIT move"**).




### 7.7.20 Musica

- Toccando **[MUSIC]**  si apre la schermata di gestione dei vari servizi musicali e di streaming.
- Toccare l'icona  e scegliere fra riproduzione tramite smartphone o riproduzione tramite smartwatch.
- Musica (Smartphone): gestire la riproduzione di musica tramite smartphone (avvio, pausa, brano successivo ecc.). Per poter usufruire della funzione devono risultare soddisfatti i seguenti requisiti:
  - Lo smartwatch e il proprio smartphone devono risultare collegati fra loro tramite Bluetooth.
  - Nell'app nel menu **[MUSIC]** l'impostazione relativa alla gestione della riproduzione deve risultare attivata.
  - Sul proprio smartphone risulta attivato un lettore musicale o un servizio di streaming.
- Music (smartwatch): lo smartwatch dispone di una memoria per musica integrata. Tramite l'app è possibile trasmettere nel menu **[MUSIC]** brani musicali in formato MP3 sul proprio smartwatch. Questi brani possono essere riprodotti senza smartphone associato direttamente attraverso il proprio smartwatch. L'audio viene riprodotto attraverso gli altoparlanti dello smartwatch. In alternativa è possibile collegare gli auricolari Bluetooth con il proprio smartwatch. Per fare questo, accedere alla gestione della musica sullo smartwatch, toccare l'icona  e quindi "Bluetooth headset".





### 7.7.21 Foto/videocamera

- Toccando **[CAMERA CONTROL]**  è possibile accedere alla foto/videocamera del proprio smartphone attraverso lo smartwatch.
- Per poter usufruire della funzione **Camera** è necessario che smartwatch e smartphone risultino associati via Bluetooth e che l'app Hama Fit Move App sia aperta.


### 7.7.22 Notifica eventi

- Toccando **[EVENT REMINDER]**  vengono visualizzati gli eventi memorizzati.
- Per poter usufruire della funzione **Event reminder** è necessario aver precedentemente registrato degli eventi nell'app (vedi istruzioni: **Guida all'app "Hama FIT move"**).




### 7.7.23 Tecnica del pomodoro

- Toccando **[THE POMODORO TECHNIQUE]**  si ha la possibilità di scegliere fra diversi timer oppure di configurare un timer individuale.
- La tecnica del pomodoro è un metodo per la gestione del tempo, caratterizzata dall'utilizzo di timer di breve durata per suddividere il lavoro in intervalli di 25 minuti (cosiddetti pomodori), separati da brevi pause.
- Per avviare il timer, toccare l'icona . Per mettere in pausa il timer, toccare l'icona . Per concludere la misurazione, toccare l'icona .

### 7.7.24 Allarme


- Toccando **[ALARM]**  è possibile impostare la sveglia. Toccando il rispettivo orario è possibile attivare o disattivare la sveglia o il promemoria.
- Gli orari di sveglia si lasciano altresì impostare e gestire nell'app e trasmettere allo smartwatch attraverso la sincronizzazione (vedi istruzioni: **Guida all'app "Hama FIT move"**).

### 7.7.25 Timer


- Toccando **[TIMER]**  si ha la possibilità di scegliere fra diversi timer oppure di configurare un timer individuale.
- Per avviare il timer, toccare sulla rispettiva icona. Per mettere in pausa il timer, toccare l'icona . Per concludere la misurazione, toccare l'icona .




### 7.7.26 Cronometro

- Toccando **[STOPWATCH]**  è possibile utilizzare lo smartwatch come cronometro.
- Per avviare il cronometro, toccare l'icona **[▶]**. Per mettere in pausa il cronometro, toccare l'icona **[⏸]**. Per concludere la misurazione, toccare l'icona **[⏹]**.

### 7.7.27 Orari del mondo

- Toccando **[WORLD CLOCK]**  vengono visualizzati i seguenti orari del mondo: Berlin, London, New York, Tokio
- Gli altri orari del mondo si lasciano impostare e gestire nell'app (vedi istruzioni: **Guida all'app "Hama FIT move"**).

### 7.7.28 Trovare il telefono

- Toccando **[FIND PHONE]**  si avvia la funzione di localizzazione dello smartphone in caso lo si sia perso di vista. Lo smartphone inizia a vibrare ed emette un segnale acustico.
- Per poter usufruire della funzione **Find phone** è necessario che smartwatch e smartphone risultino associati via Bluetooth.


### 7.7.29 Calendario

- Toccare **[CALENDER]**  per avviare il calendario.

### 7.7.30 Calcolatrice

- Toccare **[CALCULATOR]**  per avviare la calcolatrice.


### 7.7.31 Impostazioni

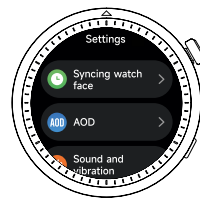
- Toccare **[SETTINGS]**  per aprire il menu impostazioni. Nel menu impostazioni è possibile gestire altre impostazioni (vedi capitolo **8. Configurare lo smartwatch**).




## 8. Configurare lo smartwatch

Le seguenti sezioni contengono informazioni sulla configurazione dello smartwatch.


- Premere il bottone di comando superiore [1], scorrere nell'elenco verso il basso e toccare [SETTINGS ]. Nei sottomenu è possibile eseguire le seguenti impostazioni, nonché spegnere o reimpostare il proprio smartwatch.




### 8.1 Quadranti e schermate

- Toccando [WATCH FACES ] si ha modo di scegliere fra varie schermate iniziali. Confermare la propria scelta toccando la schermata desiderata. Requisito è la precedente installazione tramite app di più schermate iniziali sullo smartwatch (vedi istruzioni: **Guida all'app "Hama FIT move"**).

### 8.2 Impostazioni AOD

- Toccando [AOD SETTINGS ] viene attivata la funzione AOD (Always on Display). Al termine del tempo di accensione (vedi capitolo **8.4 Display e luminosità**), il display dello smartwatch non passa in modalità di stand-by bensì a un quadrante semplificato. Tenere presente che il consumo della batteria dello smartwatch aumenta quando si utilizza la funzione AOD.
- Impostare l'orario (standard ore 08:00 - 22:00) durante il quale la funzione AOD sarà attiva.
- Scegliere un quadrante per la funzione AOD.

### 8.3 Suono e vibrazione

- Toccando [SOUND AND VIBRATION ] sono possibili ulteriori impostazioni.
- Toccando [SILENT MODE] chiamate e notifiche sono messe in mute.
- Compiere ulteriori impostazioni.

### 8.4 Display e luminosità


- Toccando [DISPLAY AND BRIGHTNESS ] sono possibili ulteriori impostazioni.
- Toccare [SCREEN BRIGHTNESS] per impostare la luminosità del display in 5 livelli (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Tenere presente che il consumo della batteria dello smartwatch aumenta maggiore è il livello di luminosità prescelto.
- Toccare [SCREEN-ON TIME] per impostare la durata di accensione del display (5 - 20 sec.). La durata di accensione stabilisce la durata durante la quale il display dello smartphone rimarrà ancora acceso dopo un comando. Tenere presente che il consumo della batteria dello smartwatch aumenta maggiore è la durata di accensione prescelta.
- Toccare [RAISE TO WAKE] per attivare il display attraverso il movimento del proprio braccio.
- Definire l'orario durante il quale la funzione risulterà attivata. In questo modo si evita che il display dello smartwatch si attivi involontariamente durante il sonno.
- Toccare [COVER TO SLEEP] per spegnere il display automaticamente appena lo si copre (ad es. con la mano).

### 8.5 Layout dell'app


- Toccando [APP LAYOUT ] è possibile impostare la visualizzazione dell'app sul proprio smartwatch. Scegliere dall'elenco o tramite tastierino.




### 8.6 Visualizzare i tab

- Toccando **[TAB DISPLAY]**  è possibile configurare gli effetti di visualizzazione per i collegamenti impostati sul proprio smartwatch.


### 8.7 DND (do not disturb)

- Toccando **[DND]**  viene attivata la funzione "do not disturb" (non disturbare). Se la funzione è attivata, suonerie e allarme a vibrazione sono disattivati e in caso di notifiche push in arrivo il display dello smartwatch non si accende.
- Scegliere fra le seguenti modalità:
  - **[ALL-DAY DND]**, la funzione è attivata.
  - **[SCHEDULED DND]**, è possibile impostare un orario di inizio e uno di fine.
  - **[OFF]**, la funzione è disattivata.


### 8.8 Bottone inferiore

- Toccando **[BOTTOM BUTTON]**  è possibile definire le funzioni che si apriranno in caso di intervento sul bottone di comando inferiore [2].





### 8.9 Riconoscimento automatico di unità di allenamento

- Toccando **[AUTOMATIC RECOGNITION OF TRAINING SESSIONS]**  è possibile definire le attività che il dispositivo riconoscerà automaticamente. Fra le attività supportate si contano camminare, correre, vogatore e allenatore ellittico.


### 8.10 Batteria

- Toccando **[BATTERY]**  viene visualizzato il livello di carica della batteria in percento.
- Toccando l'icona della batteria è possibile attivare la modalità di risparmio energetico. In modalità di risparmio energetico sullo smartwatch vengono visualizzati solo orario e consumo della batteria.

### 8.11 Funzionamento del sistema

- Toccando **[SYSTEM OPERATION]**  è possibile eseguire ulteriori funzioni.
- Toccando **[RESTARTING]**  e confermando la domanda che segue è possibile riavviare lo smartwatch.
- Toccando **[TURN OFF]**  e confermando la domanda che segue è possibile spegnere lo smartwatch.
- Toccando **[RESET]**  e confermando la domanda che segue è possibile ripristinare le impostazioni iniziali dello smartwatch. In tal caso vengono cancellati tutti i dati utente registrati.

### 8.12 Informazioni

- Toccando **[INFO]**  vengono visualizzate informazioni dello smartphone, relative ad es. a modello, indirizzo MAC, versione attuale del firmware e note legali prescritte per legge. L'indirizzo MAC identifica univocamente lo smartwatch quando viene associato via Bluetooth al proprio smartphone.



## 9. Cura e manutenzione

Pulire il presente prodotto servendosi di un panno anti-pelucchi leggermente umido, senza utilizzare detergenti aggressivi.

## 10. Esclusione di garanzia

Hama GmbH & Co KG declina ogni responsabilità per danni dovuti al montaggio o all'utilizzo scorretto del prodotto, nonché alla mancata osservanza delle istruzioni d'uso e/o di sicurezza.

## 11. Lingue supportate

Il seguente elenco riassume tutte le lingue supportate dall'interfaccia utente e disponibili per lo smartwatch e l'app **Hama FIT move**:

	Inglese	Tedesco	Francese	Spagnolo	Svedese	Ceco	Polacco	Finlandese	Ungherese	Neerlandese	Portoghese	Russo	Rumeno	Slovacco	Bulgaro	Greco	Norvegese	Danese	Serbo	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. Dati tecnici

La seguente tabella riassume i dati tecnici:

Versione bluetooth	BLE 5.3
Tipo di display	AMOLED
Dimensioni del display	1,43"
Dimensioni (alloggiamento)	53 x 47 x 14 mm
Peso	51 g
Larghezza del braccialeto	2,2 cm
Materiale cinturino	Silicone
Materiale alloggiamento	Plastica, fibra ottica, acciaio inossidabile
Grado di protezione	IP68
Protezione dall'acqua ai sensi di ISO 22810:2010	5 ATM
Tipo di batteria	Polimeri di litio
Capacità della batteria	450 mAh
Tempo di ricarica	< 2,5 ore
Autonomia della batteria	ca. 6-8 giorni
Basetta di carica	Ingresso 5 V, 1 A



### 13. Smaltimento

Informazioni sulla tutela dell'ambiente:



A seguito del recepimento delle direttive europee 2012/19/UE e 2006/66/UE nella legislazione nazionale si applica quanto segue: non è consentito smaltire le apparecchiature elettriche ed elettroniche e le batterie insieme ai rifiuti domestici. Giunte alla fine del loro ciclo di vita, i consumatori sono obbligati per legge a restituire le apparecchiature elettriche ed elettroniche e le batterie presso i punti di raccolta pubblici competenti o nei punti vendita. I singoli aspetti in materia sono regolati dalle leggi nazionali dei singoli stati. La presenza di questo simbolo sul prodotto, sul manuale di istruzioni o sull'imballaggio rimanda a tali normative. Recuperando, riciclando o valorizzando in altro modo le apparecchiature/batterie giunte alla fine del loro ciclo di vita, viene fornito un importante contributo a favore della tutela dell'ambiente.

### 14. Dichiarazione di conformità

**CE** Hama GmbH & Co KG dichiara che il presente dispositivo di sistema radio **[00178627]** è conforme ai requisiti di base e alle altre normative pertinenti della Direttiva 2014/53/UE. La dichiarazione di conformità ai sensi della Direttiva in vigore è disponibile su:


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


Bande di frequenza	2402 – 2480 MHz
Massima potenza a radiofrequenza trasmessa	10 dBm

# ***hama***

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

## **Service & Support**

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

 +49 9091 502-0



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.