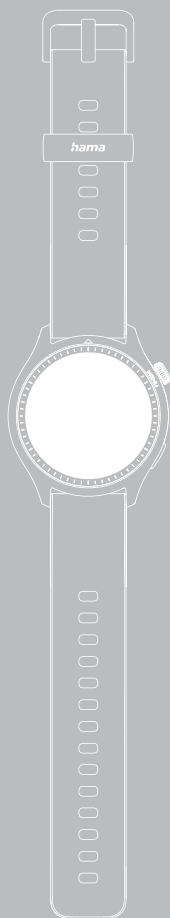


SMARTWATCH

9000



P Manual de instruções





1. Explicação dos símbolos de aviso e das observações	4
2. Conteúdo da embalagem	4
3. Avisos de segurança	5
4. Elementos de comando	7
5. Primeiros passos	8
5.1 Carregar	8
5.2 Ligar e desligar	9
5.3 Desligar	9
6. Configurar o seu smartwatch	10
6.1 Download da aplicação "Hama FIT Move"	10
6.2 Emparelhamento de smartwatch com o smartphone	11
7. Operar o seu smartwatch	13
7.1 Ecrã inicial	15
7.2 Notificações	15
7.3 Configurações rápidas	15
7.3.1 Modo Não Incomodar	15
7.3.2 Luminosidade do visor	15
7.3.3 Ativação do visor	15
7.3.4 Lanterna	15
7.3.5 Desumidificação	15
7.3.6 Alarme	15
7.3.7 Modo de poupar energia	16
7.3.8 Encontrar o telefone	16
7.3.9 Configurações	16
7.4 Visão geral diária inteligente	16
7.5 Ligações	16
7.6 Workout (modos desportivos)	17
7.6.1 Definir workouts indicados (modos desportivos)	18
7.7 Aplicações	18
7.7.1 Atividade	18
7.7.2 Estado de treino	18
7.7.3 Workout (modos desportivos)	19
7.7.4 Cursos de corrida	19
7.7.5 Protocolo de exercício	19
7.7.6 Frequência cardíaca	19
7.7.7 Oxigénio no sangue (SpO2)	19
7.7.8 Stress	19
7.7.9 Dormir	19
7.7.10 Treinos respiratórios	20
7.7.11 Energia corporal	20
7.7.12 Sons ambientais	20
7.7.13 Protocolo dos ciclos	20



7.7.14 Telefone	20
7.7.15 Assistente de línguas	21
7.7.16 Assistente AI de línguas	21
7.7.17 Barómetro	21
7.7.18 Compasso	21
7.7.19 Clima	21
7.7.20 Música	22
7.7.21 Câmera	22
7.7.22 Lembrete de evento	22
7.7.23 Temporizador Pomodoro	22
7.7.24 Alarme	22
7.7.25 Temporizador	22
7.7.26 Cronómetro	23
7.7.27 Relógio mundial	23
7.7.28 Encontrar o telefone	23
7.7.29 Calendário	23
7.7.30 Calculadora	23
7.7.31 Configurações	23
8. Configurações do seu smartwatch	24
8.1 Mostradores do relógio	24
8.2 Configurações AOD	24
8.3 Som e vibração	24
8.4 Display & Brilho do visor	24
8.5 Layout da aplicação	24
8.6 Visualização de mapas	24
8.7 DND (Não incomodar)	25
8.8 Botão inferior	25
8.9 Detecção automática das unidades de treino	25
8.10 Pilha	25
8.11 Sistema operacional	25
8.12 Info	25
9. Manutenção e conservação	26
10. Cláusula de desresponsabilização	26
11. Línguas suportadas	26
12. Dados técnicos	26
13. Avisos de eliminação	27
14. Declaração de conformidade	27

EXPLICAÇÃO DOS SÍMBOLOS DE AVISO E DAS OBSERVAÇÕES

Muito obrigado por se ter decidido por este produto Hama!

Antes de utilizar o produto, leia atentamente as seguintes indicações e observações.

Em seguida, guarde o manual de instruções num local seguro, para as poder consultar.

O seu novo smartwatch é o companheiro ideal para um estilo de vida saudável e motiva-o a ser ativo ao longo do dia. Para além de exibir a hora e a data, recolhe dados sobre o número de passos que dá, a sua frequência cardíaca e as calorias que queima. A ligação sem fios via *Bluetooth*® ao seu smartphone permite-lhe documentar os dados na aplicação associada "Hama FIT Move" e, assim, seguir sempre o seu sucesso. Verifique aqui quando tiver atingido o seu objetivo de aptidão pessoal!

1. Explicação dos símbolos de aviso e das observações

Aviso



Este símbolo é utilizado para identificar informações de segurança ou para chamar a atenção para perigos e riscos especiais.

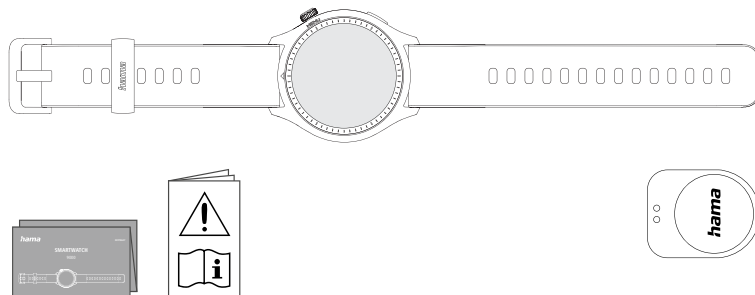
Observação



Este símbolo é utilizado para identificar informações adicionais ou para assinalar observações importantes.

2. Conteúdo da embalagem

- Smartwatch "Smartwatch 9000"
- Placa carregadora de USB-C
- Guia de início rápido
- Ficha de aviso de segurança





3. Avisos de segurança

Observação



Antes de utilizar o produto, leia atentamente todas as seguintes indicações e observações. As informações sobre como utilizar o produto pode consultar deste manual de instruções.

- O produto está previsto para a utilização privada, não para a comercial.
- Utilize o produto exclusivamente para o fim a que se destina.
- Proteja o produto da sujidade, da humidade e do sobreaquecimento, e utilize-o unicamente em ambientes secos.
- Nunca utilize o produto diretamente ao pé de aquecimentos ou de outras fontes de calor, nem o exponha à incidência direta dos raios de sol.
- Nunca utilize o produto fora dos limites de desempenho indicados nos dados técnicos.
- Nunca utilize o produto em áreas em que não sejam permitidos dispositivos eletrónicos.
- A bateria está instalada de forma fixa e não pode ser removida.
- Nunca abra o produto, nem o utilize caso esteja danificado.
- Nunca tente manter ou reparar o produto. Qualquer trabalho de manutenção deve ser executado por técnicos especializados.
- Nunca deixe cair o produto, nem o submeta a choques fortes.
- Nunca introduza alterações no produto. Se o fizer, a garantia deixará de ser válida.
- Elimine imediatamente o material da embalagem em conformidade com as normas de eliminação locais aplicáveis.
- Nunca deite a bateria ou o produto para o fogo.
- Não altere nem deforme/aqueça/desmonte as baterias/os acumuladores.
- Ao conduzir um automóvel ou um aparelho desportivo, não permita que o seu produto o distraia e tenha atenção ao trânsito e ao meio envolvente.
- Antes de iniciar um programa de exercício, consulte um médico.
- Durante o exercício, preste sempre atenção às reações do seu corpo e, em caso de emergência, contacte um médico.
- Consulte um médico se sofrer de qualquer tipo de doença e, mesmo assim, desejar utilizar o produto.
- Trata-se de um produto para o consumidor e não de um aparelho médico. Por isso, não é adequado para o diagnóstico, terapia, tratamento ou prevenção de doenças.
- Um contacto prolongado com a pele pode causar irritações cutâneas e alergias. Consulte um médico se os sintomas perdurarem.
- Este produto não é nenhum brinquedo. Contém pequenas peças que podem ser engolidas e representar um risco de asfixia.
- Utilize o produto sempre só em condições climáticas moderadas.



Perigo – choque elétrico



- Nunca abra o produto, nem o utilize caso esteja danificado.
- Nunca utilize o produto se o adaptador de CA, o cabo de adaptação ou o cabo de alimentação estiverem danificados.
- Nunca tente manter ou reparar o produto. Qualquer trabalho de manutenção deve ser executado por técnicos especializados competentes.

Advertência – bateria



- Utilize apenas carregadores ou portas USB adequadas para efetuar o carregamento.
- Nunca utilize um carregador ou portas USB danificadas, nem tente repará-las.
- Não submeta o produto a um carregamento excessivo ou a um descarregamento completo.
- Evite um armazenamento, um carregamento e uma utilização em condições de temperaturas extremas e de pressão atmosférica extremamente baixa (como, por exemplo, a grandes altitudes).
- Sempre que o produto for armazenado por um período prolongado, recarregue-o regularmente (pelo menos trimestralmente).
- Os contactos de carregamento da placa carregadora não devem ser ligados com curto-circuito.

Advertência – Pacemaker



O produto gera campos magnéticos. As pessoas com pacemakers devem procurar aconselhamento médico antes de utilizarem este produto, uma vez que o funcionamento do pacemaker pode ser afetado.

Observação – Tráfego aéreo

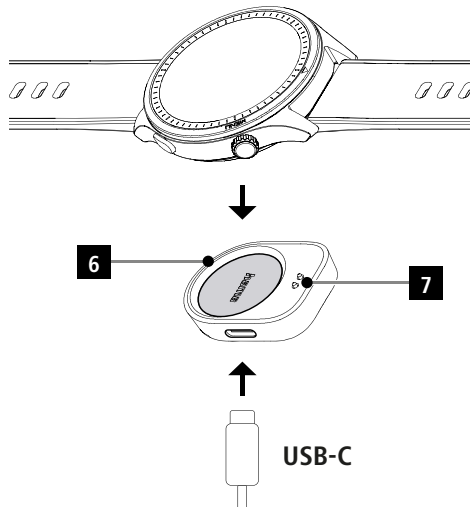
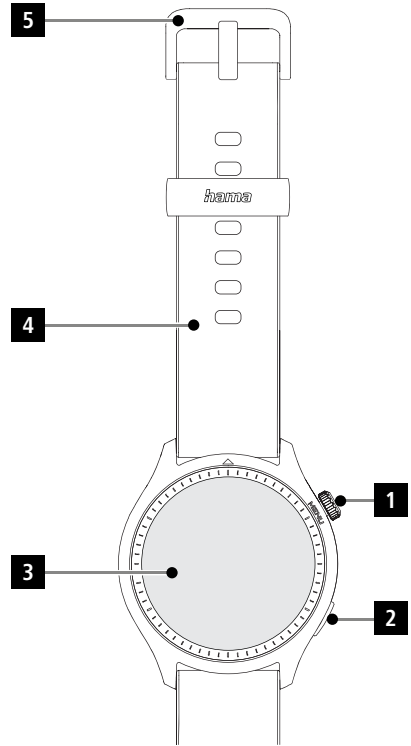


- Este produto é um transmissor de rádio permanente. Note-se que, no tráfego aéreo, o transporte e operação de transmissores de rádio não são permitidas em certas fases de voo (por exemplo, decolagem/aterragem) por razões de segurança.
- Verifique com a companhia aérea antes de um voo se o seu aparelho de rastreio de aptidão física pode ser transportado. Em caso de dúvida, deixe o produto em casa.



4. Elementos de comando

- 1º Botão de controlo superior
- 2º Botão de controlo inferior
- 3º Full-Touch-display
- 4º Bracelete removível
- 5º Fecho
- 6º Placa carregadora de USB-C
- 7º Contactos de carregamento da placa carregadora





5. Primeiros passos

Observação



As descrições e apresentações neste manual de instruções baseiam-se na aplicação **Hama FIT move** na versão 1.6.3 e na versão 1.01.08 da firmware do smartwatch.

Tenha em atenção que podem haver desvios nas designações e apresentações após atualizações da aplicação ou do smartwatch.

5.1 Carregar

- Antes de utilizar o smartwatch pela primeira vez, carregue-o uma vez com a carga total. Para tal, usar a placa carregadora incluída no volume de fornecimento **[6]**.
- Ligar um cabo de carregamento USB-C adequado (não incluído no volume de fornecimento) à placa carregadora.
- Colocar o seu smartwatch na superfície de carregamento **[7]** da placa carregadora **[6]**. O seu smartwatch tem fixação magnética.
- Ligue a outra extremidade do cabo USB-C a uma porta USB livre no seu computador ou um carregador USB. A pilha do seu smartwatch está a carregar.
- Utilizar um cabo USB-C certificado para carregar e apenas alimentadores elétricos adequados como fonte de alimentação ou uma porta USB adequada com uma potência de saída de, pelo menos, 1 A.

Observação

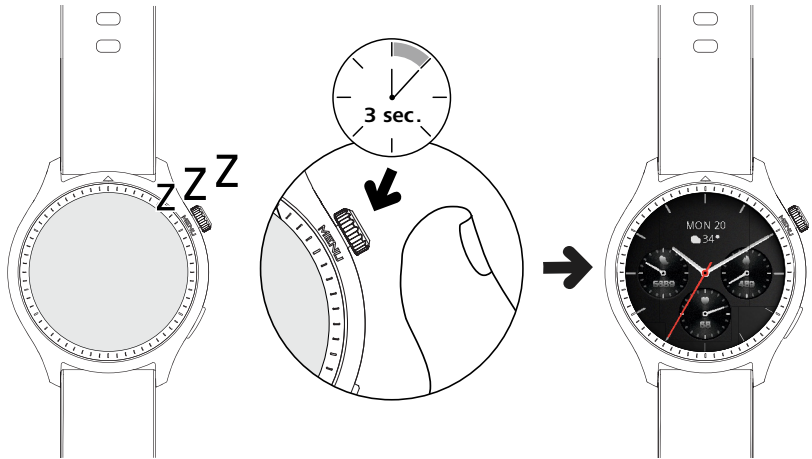


- O tempo de carregamento para uma carga completa da bateria é de aprox. 150 minutos. Se a bateria for mostrada totalmente carregada no display, o processo de carregamento está terminado. Em seguida, deve separar o smartwatch da alimentação elétrica.
- Se o nível da bateria for apenas 10 %, carregue o seu smartwatch para evitar restrições de funcionamento.



5.2 Ligar e desligar


- Depois de carregar com sucesso, coloque o smartwatch no pulso e feche o bracelete [4] usando o fecho [5].
- Para iniciar o seu smartwatch deve manter pressionado o botão de comando superior [1] durante 3 seg.




Observação

- Para aproveitar ao máximo as funções de medição, o seu smartwatch deve caber perfeitamente na parte superior do antebraço e ser confortável de usar. A distância entre o smartwatch e o osso do carpo deve ser de cerca de um dedo de largura.
- Para garantir o melhor registo possível das suas atividades, use o smartwatch no pulso esquerdo se for destro e no pulso direito se for canhoto.

5.3 Desligar

- Para desligar o seu smartwatch deve navegar até ao menu [SETTINGS 

No submenu [SYSTEM OPERATION 

9



6. Configurar o seu smartwatch

Para aceder a toda a gama de funções do seu smartwatch, instalar a aplicação "**Hama FIT Move**". As secções seguintes contêm informações sobre o download e a configuração da aplicação.

6.1 Download da aplicação "Hama FIT Move"

Observação



São suportados os seguintes sistemas operativos:

- iOS 12.0 ou superior
- Android 6.0 ou superior

Depois de ativar o seu smartwatch pela primeira vez, ser-lhe-á pedido para descarregar a aplicação correspondente **Hama FIT Move** no seu smartphone. Um código QR correspondente é apresentado no display do seu smartwatch.

- Digitalize o código QR com o seu smartphone ou descarregue a aplicação a partir da Play Store (Android) ou da App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Para instalar a aplicação, siga as instruções no seu smartphone.

Observação



Encontra mais informações sobre as individuais apresentações, menus e funções da aplicação nas instruções: **guia da aplicação "Hama FIT move"**



6.2 Emparelhamento de smartwatch com o smartphone

Observação

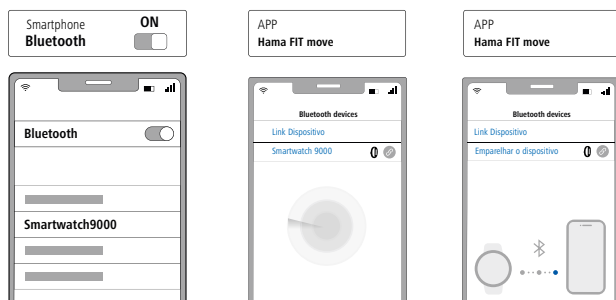



- Para que o seu smartwatch exiba as chamadas recebidas, mensagens de texto, mensagens WhatsApp e outras notificações, ative o modo Push para notificações em Configurações do seu smartphone.
- Durante a configuração da aplicação são feitas perguntas sobre se a aplicação é autorizada a aceder às funções do seu dispositivo final. Permita estas consultas para a plena funcionalidade do seu smartwatch.

- Inicie a aplicação no seu smartphone e aceite os termos da política de privacidade. Responda a quaisquer perguntas que surjam.

Para uma ótima experiência de utilizador, deverá criar uma conta de utilizador. Ao criar uma conta de utilizador, pode aceder aos seus dados pessoais se mudar de smartphone. Isto significa que os seus dados pessoais estão disponíveis a todo o momento. A criação de uma conta de utilizador não é um pré-requisito para a utilização da aplicação.

- Para criar uma conta de utilizador, clique em **[LOGIN]** e selecione **[REGISTER NOW]** na parte inferior do ecrã. Introduza um endereço de e-mail e uma senha e clique em **[NEXT STEP]**.
- Introduza o código de verificação que será enviado ao endereço de e-mail que indicou. Verificar a sua pasta de spam.
- Pode então introduzir um nome de utilizador e os seus dados pessoais bem como uma imagem de perfil depois de se ter registado. Clique em **[NEXT STEP]** para continuar a configuração.
- De seguida, é iniciada a procura pelo seu smartwatch "Smartwatch 9000".
- Siga as instruções na aplicação do seu smartphone para ligar o seu smartwatch. O seu smartphone irá estabelecer uma conexão Bluetooth ao seu smartwatch.



- Selecionar "Smartwatch 9000" e clicar em **[PAIR THE DEVICE]** na parte inferior para ligar o seu smartwatch à aplicação.
- Clique no símbolo  na aplicação do seu smartwatch para confirmar a ligação e completar a configuração na aplicação.
- Se houver um tempo limite, repita o processo.



- Depois, faça as suas configurações pessoais. Estes podem ser posteriormente adaptadas na aplicação (ver as instruções: **guia da aplicação "Hama FIT move"**).
- O seu smartwatch está ligado à aplicação e a sincronização é iniciada.

Observação



- Sincronizar o seu smartwatch com a aplicação antes de o utilizar pela primeira vez. Se registar uma atividade antes de o seu smartwatch ter sido sincronizado com a aplicação pela primeira vez, a atividade não será transferida de seguida para a aplicação.
- Para iniciar manualmente uma sincronização do seu smartwatch com a aplicação, arraste o ecrã para baixo na página inicial da aplicação.
- Devido ao espaço de memória limitado do seu smartwatch, deve sincronizar o seu smartwatch com a aplicação, pelo menos, uma vez por semana, para evitar a perda de dados.

Observação





- Após a primeira sincronização com a aplicação, o seu smartwatch adota automaticamente a hora, data e língua do seu smartphone.
- A hora e a data não podem ser configuradas manualmente.
- A linguagem do display do seu smartwatch depende da sua seleção na aplicação. Enquanto a configuração não for concluída, a língua de apresentação continua a ser o Inglês. Selecionar a língua de apresentação desejada na aplicação (ver as instruções: **guia da App "Hama FIT move"**).
- A aplicação irá alertá-lo quando uma atualização de firmware estiver disponível para o seu smartwatch. Realize a atualização na aplicação para assegurar o bom funcionamento do seu smartwatch.



7. Operar o seu smartwatch

As seções seguintes contêm informações sobre a operação e a estrutura do menu do seu smartwatch bem como avisos adicionais para especiais aplicações.

O seu smartwatch dispõe de um display com touchscreen.

- Clique nos símbolos e menus ou deslize no display para navegar pelos menus e executar funções.
- Prima o botão de controlo superior **[1]** ou o botão de controlo inferior **[2]** para ativar a visualização do seu smartwatch. Pode, então, alternar entre os vários ecrãs e itens do menu, percorrendo o display na ordem apresentada abaixo. Como alternativa deve utilizar o botão de controlo superior **[1]**, para navegar pelos menus por rotação.
- Pode aceder aos submenus toque no respetivo símbolo.
- Ao premir o botão de comando superior **[1]**, abre-se o menu principal ou sai de um menu e regressa ao ecrã inicial.
- Premindo durante mais tempo o botão de controlo superior **[1]**, pode reiniciar ou desligar o seu smartwatch.
- Prima o botão de controlo inferior **[2]** para abrir diretamente uma aplicação. Por padrão, a aplicação "Workout" foi gravado. Para alterar a aplicação gravada deve navegar até ao menu **[SETTINGS **]. No submenu **[BOTTOM BUTTON **] deve selecionar da lista a aplicação desejada.

Observação

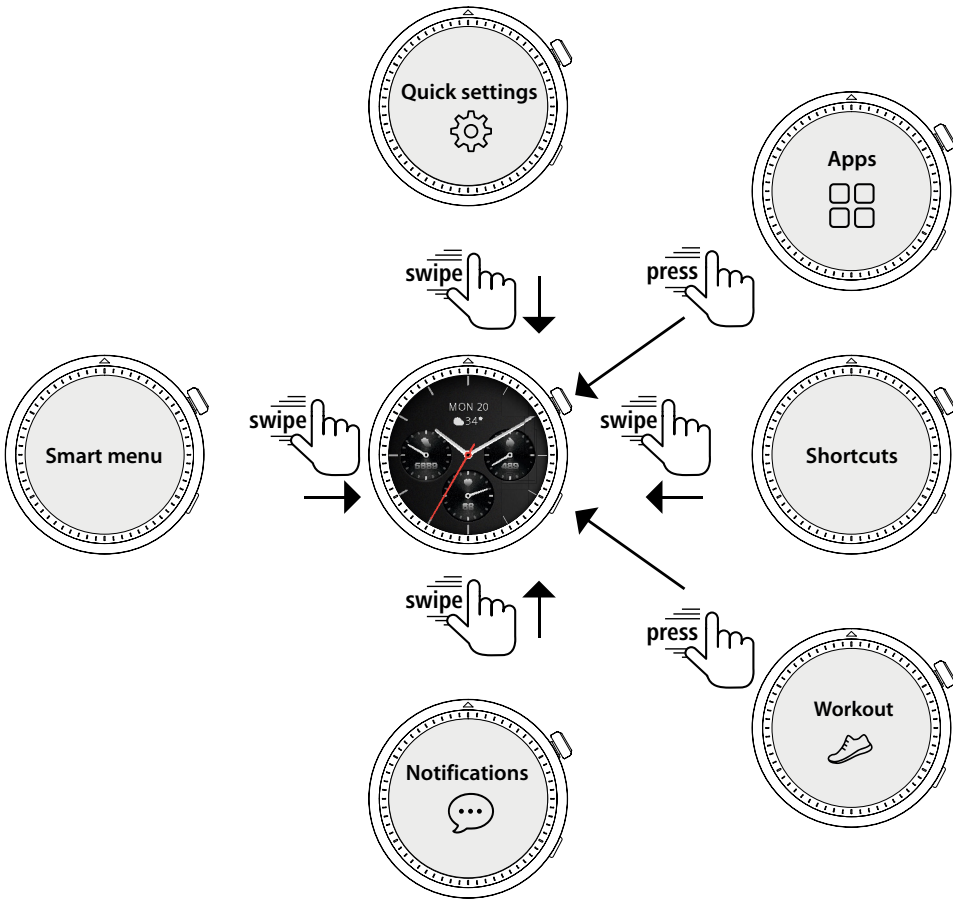


O gráfico seguinte é uma visão geral da estrutura do menu com todos os itens do menu.

Configurações rápidas 7.3

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

Visão geral diária inteligente 7.4



Notificações 7.2

Aplicações 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		

Links 7.5

Activity data	Sleep
Steps	Weather
Workout (modos desportivos)	Music
Measuring	

Workout (modos desportivos) 7.6

Os links (shortcuts) podem ser adaptados individualmente através da aplicação **Hama FIT move**. A atribuição do botão de controlo inferior [2] pode ser ajustada individualmente através de configurações.



7.1 Ecrã inicial

- Após ativar o ecrã inicial, pressionar longamente o display dá-lhe uma visão geral dos diferentes ecrãs iniciais (mostradores do relógio). Aqui, pode escolher entre ecrãs iniciais diferentes. Confirme a sua seleção, clicando no respetivo ecrã inicial.

O pré-requisito é que tenha várias ecrãs iniciais instaladas no seu smartwatch através da aplicação (veja as instruções: **aplicação "Hama FIT move"**).



7.2 Notificações

- A partir do ecrã inicial, deslize para cima, para ver as notificações que recebeu no seu smartphone. O pré-requisito é que tenha ativado esta função na aplicação. Além disso, pode configurar na aplicação de que aplicações quer receber notificações no seu smartwatch (ver as instruções: **aplicação "Hama FIT move"**).
- Dependendo da aplicação, será notificado com uma exibição da respetiva aplicação e do remetente ou verá também uma pré-visualização da respetiva mensagem.
- Ao tocar numa notificação, pode, se necessário, aceder a mais informações.
- Se quiser apagar todas as notificações em conjunto, deslize até à margem inferior e toque no símbolo do cesto de lixo e confirme a pergunta subsequente.

7.3 Configurações rápidas

- Se deslizar do ecrã inicial para baixo, verá as configurações rápidas descritas em seguida.
- Deslizar para a esquerda ou direita para apresentar mais configurações rápidas.



7.3.1 Modo Não Incomodar

- Clique no símbolo para ativar/desativar o modo Não Incomodar. Quando o modo Não Incomodar está ativado, os toques e a vibração são desligados. O display não é ativada quando notificações Push são recebidas.

Observação

Observe que os termos BNS (Não Incomodar) e DND (do not disturb) são usados, de forma sinônima, na aplicação e no seu smartwatch.



7.3.2 Luminosidade do visor

- Clique no símbolo para ajustar a luminosidade do visor em 5 níveis.

7.3.3 Ativação do visor

- Clique no símbolo para ativar o visor ao mover o seu braço.

7.3.4 Lanterna

- Clique no símbolo para utilizar o display do seu smartwatch como lanterna.

7.3.5 Desumidificação


- Clique no símbolo para remove uma eventual humidade no seu smartwatch por meio de vibração vinda das aberturas dos altifalantes e do microfone.

7.3.6 Alarme


- Clique no símbolo para ligar ou desligar o despertador configurado.




7.3.7 Modo de poupar energia

- Clique no símbolo  para ativar o modo de poupar energia.

7.3.8 Encontrar o telefone

- Clique no símbolo  para ativar o toque do seu smartphone conectado. Isto o ajudará a encontrar o seu smartphone caso o perca.

7.3.9 Configurações

- Clique no símbolo  para poder aceder às seguintes configurações (veja o capítulo

8. Configurações do seu 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

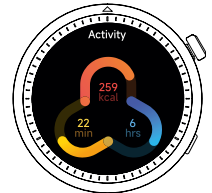
7.4 Visão geral diária inteligente

- Se deslizar para a direita no ecrã inicial, verá um menu de visão geral com conteúdo ué depende do seu comportamento de uso individual e da hora do dia.




7.5 Ligações

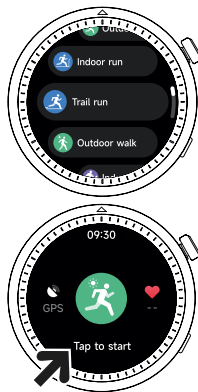
- Deslizar para a esquerda do ecrã inicial para ver as suas ligações configuradas.
- Na aplicação **Hama FIT move**, pode definir individualmente as ligações gravadas (ver as instruções: **aplicação "Hama FIT move"**).





7.6 Workout (modos desportivos)

- Ao clicar em **[WORKOUT]**  as atividades pré-registadas são visualizadas (= modos desportivos).
- Ao clicar em **[...]** pode fazer outras configurações além da respetiva atividade.
- Ao clicar em **[TAB TO START]** pode iniciar a atividade.
- Dependendo da atividade selecionada, são apresentados valores de medição específicos do desporto (por exemplo, frequência cardíaca, consumo de calorias).
- É possível aceder aos dados durante a atividade, deslizando o ecrã debaixo para cima.
- Pode pausar ou interromper a atividade deslizando da esquerda para a direita no ecrã e selecionar o respetivo símbolo. Alternativamente, pause a atividade pressionando brevemente o botão de comando superior **[1]** ou interrompa a atividade pressionando longamente o botão de comando superior **[1]**.
- Premir o botão de controlo inferior **[2]** para aceder aos dados gravados da atividade.
- Pode controlar a música durante a maioria das atividades deslizando da direita para a esquerda no ecrã durante a atividade.
- Após a conclusão da atividade, os dados adicionais registados serão exibidos. Percorra os dados deslizando de baixo para cima no display.




Observação

- Algumas atividades realizadas ao ar livre utilizam o GPS integrado. Ao iniciar a atividade, o sinal GPS é procurado. Assim que houver sinal de GPS, poderá iniciar a atividade. Alternativamente, pode iniciar a atividade sem sinal de GPS. Dependendo da atividade selecionada, nem todos os dados podem ser gravados sem sinal GPS.
- Tenha em atenção que pode levar alguns minutos para que o sinal GPS seja recebido pelo seu smartwatch. Isto é especialmente verdadeiro se o GPS integrado estiver ser usado pela primeira vez, não tiver sido usado por um longo período ou se estiver num local distante da última posição GPS registada. Reduza o tempo que o seu smartwatch está conectado à aplicação no seu smartphone para transferir dados de A-GPS. Eventualmente, pode receber uma solicitação para fazer isto no display do seu relógio.
- Apenas o smartwatch 9000 dispõe de um recetor de frequência dual e, além do GPS, suporta os seguintes sistemas de satélite de navegação globais (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU.



7.6.1 Definir workouts indicados (modos desportivos)


- Pode escolher entre 110 modalidades desportivas e préajustar até 20 no seu smartwatch.
- Clique em **[WORKOUT]**  e percorra a lista até ao fim, deslizando de baixo para cima no display. Clique em **[ADD SPORT]** para seleccionar outros modos desportivos. Se 20 modos desportivos já estiverem predefinidos, deverá primeiro desmarcar alguns em **[HIDE SPORT]** antes de poder adicionar mais.
- Alternativamente, pode definir os modos desportivos exibidos através da aplicação (ver as instruções: **aplicação "Hama FIT move"**).

7.7 Aplicações

- Prima o botão de comando superior **[1]** para aceder ao menu principal do seu smartwatch.
- No menu principal, tem a opção de chamar várias aplicações e submenus, clicando no respetivo símbolo.
- Deslizando de cima para baixo no ecrã pode alternar entre as diferentes páginas do menu principal.



7.7.1 Atividade



- Ao clicar em **[ACTIVITY]**  estão apresentados os seguintes dados do dia:
 - as calorias queimadas pela atividade
 - o período com atividades com intensidade média a elevada
 - o tempo de ficar em pé parado
 - os passos dados
 - a distância percorrido
- Deslizar de baixo para cima pode percorrer pelos gráficos individuais.
- Ao tocar em **[CHANGE GOAL]**, pode definir objetivos individuais para cada ponto.

Observação

Pode definir objetivos individuais (por exemplo, para calorias de atividade ou passos) também na aplicação (ver as instruções: **aplicação "Hama FIT move"**). Estes objetivos também serão exibidos.



7.7.2 Estado de treino

- Ao clicar em **[TRAINING STATUS]**  receberá outros parâmetros importantes para o controlo individual do seu exercício com o **VO2máx**, o **tempo de recuperação** recomendado e o **efeito aeróbio**.
- Deslizar de baixo para cima pode percorrer pelos gráficos individuais.
- Ao clicar no símbolo  receberá mais informações sobre os parâmetros listados.



7.7.3 Workout (modos desportivos)

- Ao clicar em **[WORKOUT 🏃]** os modos desportivos pré-registados são visualizados (ver capítulo 7.6 **Workout (modos desportivos)**).

7.7.4 Cursos de corrida

- Ao clicar em **[RUNNING COURSE 🏃]** são apresentados os seguintes modos para o exercício de corrida:

- corrida leve - 6 min.
- corrida leve - 10 min.
- corrida leve - 15 min.
- corrida fitness - simples
- corrida fitness - meio difícil

corrida fitness - avançado

No exercício de corrida deve alternar entre walking e jogging. Aumente as exigências ao seu corpo com cada modo adicional. Deslizar de baixo para cima pode percorrer pelos modos individuais.

7.7.5 Protocolo de exercício

- Ao clicar em **[WORKOUT RECORD 📄]** obtém uma visão das atividades registadas.
- Clique numa atividade para indicar informações detalhadas.

7.7.6 Frequência cardíaca

- Ao clicar em **[HEART RATE ❤️]**, inicia-se a medição manual da sua frequência cardíaca.
- A frequência cardíaca média, os valores máximo e mínimo e outros dados sobre a faixa de frequência cardíaca e VFC (variabilidade da frequência cardíaca) são exibidos.

Observação



Observe que os termos VBC (variabilidade do batimento cardíaco) e VFC (variabilidade da frequência cardíaca) são usados, de forma sinónima, na aplicação e no seu smartwatch.

7.7.7 Oxigénio no sangue (SpO2)

- Ao clicar em **[SPO2 🌬️]** inicia-se a medição manual do seu oxigénio no sangue (saturação de oxigénio).
- O valor médio de oxigénio no sangue e os valores máximo e mínimo são exibidos.

7.7.8 Stress



- Ao clicar no símbolo **[STRESS 😬]** obtém uma visão do nível de stress medido do dia atual. O nível de stress é medido numa escala (0 = sem stress a 99 = stress extremo).

7.7.9 Dormir


- Clicar em **[SLEEP 😴]** para chegar à medição do sono. Os seguintes dados são registados:
 - hora de dormir
 - hora de se levantar
 - duração das fases do sono profundo
 - duração das fases do sono leve
 - duração do tempo de vigília
 - duração da fase REM
 - n.º de pontos de sono (0 = mau - 99 = bom)
- O seu smartwatch deteta automaticamente quando está a dormir e depois inicia a medição de sono.




7.7.10 Treinos respiratórios

- Clicar em **[BREATHING COURSE **] para chegar ao treino respiratório. Aqui pode realizar um dos treinos respiratórios:
 - respiração diafragmática
 - respiração tipo 4-7-8
 - treino respiratório
- Ao clicar em **[**] pode fazer outras configurações além do respetivo treino respiratório.
- Escolha o ritmo (lento, moderado, rápido) e quanto tempo (1 a 3 minutos) deve durar o treino respiratório.
- Se desejar encerrar o treino respiratório mais cedo, pressione o botão de comando superior **[1]** e confirme a pergunta subsequente.
- Depois de concluir o treino respiratório, é apresentada a frequência cardíaca medida antes e depois do treino respiratório.


7.7.11 Energia corporal

- Ao clicar em **[BODY ENERGY **] é indicada a sua energia corporal atual. A energia corporal é derivada de uma combinação da variabilidade da frequência cardíaca, stress, sono e atividades realizadas para estimar as suas reservas de energia para o dia atual.
- Para usar a aplicação **Energia corporal**, a função correspondente na aplicação deve estar ativada (veja a instrução: **aplicação "Hama FIT move"**).

7.7.12 Sons ambientais

- Ao clicar em **[AMBIENT VOLUME **] são registados os sons ambientais atuais (em dB). Mantenha o braço imóvel até o registo terminar. Serão apresentados os seguintes dados:
 - sons ambientais atuais
 - valor mín.
 - valor máx.
- Ao clicar em **[HELP]** receberá mais informações.

7.7.13 Protocolo dos ciclos


- Ao clicar em **[MENSTRUAL CYCLE TRACKING **] é indicada a visão sobre o seu ciclo de menstruação.
- Para usar a aplicação **Protocolo dos ciclos**, a função correspondente na aplicação deve estar ativada (ver as instruções: **aplicação "Hama FIT move"**).

Observação

Observa que a aplicação Protocolo dos ciclos só aparecerá se selecionou **Género: Feminino** ao configurar seu smartwatch.




7.7.14 Telefone

- Clicar em **[PHONE **] dá acesso à função de telefone com as seguintes opções:
 - contatos frequentes
 - lista de chamadas
 - teclado de discagem
- Pode iniciar chamadas diretamente de seu smartwatch e depois realizá-las por meio de seu smartphone conectado.
- Para usar a aplicação **Telefone**, o seu smartwatch deve estar conectado ao seu smartphone.



7.7.15 Assistente de línguas


- Ao tocar na aplicação **[VOICE ASSISTANT **] permite-lhe o acesso ao assistente de línguas do seu smartphone interligado e compatível. O pré-requisito é uma ligação Bluetooth entre os dois aparelhos. A comunicação com o assistente de línguas é apenas audível. A compatibilidade não pode ser garantida para todos os fabricantes ou versões do sistema operacional. Principalmente, o Android OS pode implicar restrições. Para tal, contactar eventualmente o fabricante do seu smartphone. É possível, que há uma atualização de software para o seu smartphone, que pode resolver este problema.

Observação


Para usar otimamente o assistente de línguas deve ter em atenção as seguintes configurações no seu smartphone:

- Google Assistant (Android): definir este como assistente de línguas padrão no seu smartphone tipo Android e permitir a utilização do Google Assistant no modo bloqueado.
- Apple Siri (iOS): ativar Siri no seu iPhone e permitir a utilização de Siri no modo bloqueado.


7.7.16 Assistente AI de línguas

- Ao tocar em **[AI VOICE ASSISTANT **], pode ativar o assistente de línguas AI do seu smartwatch. O seu smartwatch ativa o microfone por 20 segundos. Faça sua pergunta e toque no botão sair. O assistente AI de línguas analisa a sua pergunta e dá uma resposta apropriada.
- Para usar o smartwatch deve estar conectado à aplicação.
- Falar alto e claro ao usar o assistente AI de línguas.


7.7.17 Barómetro

- Tocar em **[BAROMETER **] exhibe a pressão atmosférica atual.
- Ao deslizar para baixo obterá uma estimativa da altitude atual com base nisso. Ao tocar em **[CALIBRATE]**, pode inserir a altitude real para calibrar o barómetro.

7.7.18 Compasso

- Pode utilizar o seu smartwatch como compasso ao clicar em **[COMPASS **].

7.7.19 Clima

- Ao clicar em **[WEATHER **] pode ver a previsão do tempo para aquele dia com a temperatura atual, bem como os valores mínimo e máximo. Ao deslizar para cima pode ver mais informações e a previsão do clima para os próximos dias.
- Os dados meteorológicos são transferidos e atualizados sincronizando o seu smartwatch com a aplicação. Na parte inferior da indicação do clima verá a última atualização.
- Para usar a aplicação **Clima**, a função correspondente na aplicação deve estar ativada e configurada (ver as instruções: aplicação "Hama FIT move").



7.7.20 Música

- Clicar em **[MUSIC]** abre a visualização de controlo para vários serviços de música ou streaming.
- Tocar no símbolo **[...]** e escolher entre reproduzir no smartphone ou Reprodução do seu smartwatch.
- Música (Smartphone): controlar a reprodução de música no seu smartphone (iniciar, pausar, próximo título, etc.). Para usar a aplicação deve cumprir os seguintes pre-requisitos:
 - o seu smartwatch e o seu smartphone devem estar conectados via Bluetooth.
 - A permissão para controlar a reprodução está ativa no menu **[MUSIC]** da aplicação.
 - Um reprodutor de música ou serviço de streaming está ativo no seu smartphone.
- Música (Smartwatch): o seu smartwatch possui armazenamento de música integrado. Através da aplicação pode transferir músicas em formato MP3 para o seu smartwatch no menu **[MUSIC]**. Estas músicas pode jogar diretamente no seu smartwatch sem um smartphone conectado. A saída de som ocorre através dos altifalantes do seu smartwatch. Alternativamente, conectar auscultadores Bluetooth ao seu smartwatch. Para isso, após seleccionar o controlo de música do smartwatch, tocar novamente no símbolo **[...]** e depois clicar em “auscultadores Bluetooth”.

7.7.21 Câmera

- Ao clicar em **[CAMERA CONTROL]** pode ativar a câmera do seu smartphone conectado através do seu smartwatch.
- Para usar a aplicação **Camera control**, o seu smartwatch e o seu smartphone devem estar conectados via Bluetooth e a aplicação Hama Fit Move deve estar ativada.

7.7.22 Lembrete de evento

- Ao clicar em **[EVENT REMINDER]** são apresentados os eventos gravados.
- Para utilizar a aplicação **Lembrete de evento** os eventos devem ser registados na aplicação (ver as instruções: **aplicação “Hama FIT move”**).

7.7.23 Temporizador Pomodoro

- Ao clicar em **[POMODORO TECHNIQUE]** , tem a opção de escolher entre diferentes temporizadores ou definir um temporizador personalizado.
- A técnica Pomodoro é um método de gestão de tempo no qual despertadores de curto tempo são usados para dividir o trabalho em períodos de 25 minutos (os chamados pomodori) com períodos de pausa subsequentes.
- Clique no símbolo **[▶]** para ativar o temporizador. Clique no símbolo **[||]** para pausar o temporizador. Para terminar a medição, clique no símbolo **[✕]**.

7.7.24 Alarme

- Clique em **[ALARM]** para configurar a hora de despertar. Ao clicar nas respetivas horas pode ativar ou desativar o alarme ou lembrete.
- Também pode definir e gerir as horas de despertar na aplicação e sincronizá-las com o seu smartwatch (ver as instruções: **aplicação “Hama FIT move”**).

7.7.25 Temporizador

- Ao clicar em **[TIMER]** , tem a opção de escolher entre diferentes temporizadores ou definir um temporizador personalizado pelo utilizador.
- Clicar no respetivo símbolo para ativar o temporizador. Clique no símbolo **[||]** para pausar o temporizador. Para terminar a medição, clique no símbolo **[✕]**.



7.7.26 Cronómetro

- Ao clicar em **[STOPWATCH]** pode usar o seu smartwatch como cronómetro.
- Clique no símbolo **[▶]** para ativar o cronómetro. Clique no símbolo **[⏸]** para pausar o cronómetro. Para terminar a medição, clique no símbolo **[⏹]**.

7.7.27 Relógio mundial

- Ao clicar em **[WORLD CLOCK]** para apresentar os seguintes relógios mundiais: Berlim, Londres, Nova York, Tóquio
- Pode definir relógios mundiais adicionais na aplicação (ver as instruções: **aplicação “Hama FIT move”**).

7.7.28 Encontrar o telefone

- Ao clicar em **[FIND MY PHONE]** inicia-se a procura por telefone para encontrar o seu smartphone perdido. O seu smartphone começa a vibrar ou ouve um sinal sonoro alto.
- Para usar a aplicação **Encontrar o telefone**, o seu smartwatch e o seu smartphone devem estar conectados via Bluetooth e a função de câmara no seu smartphone deve estar ativada.

7.7.29 Calendário

- Toque em **[CALENDAR]** para iniciar o calendário.

7.7.30 Calculadora

- Toque em **[CALCULATOR]** para iniciar a calculadora.

7.7.31 Configurações

- Ao tocar em **[SETTINGS]** abre-se o menu de configurações. Pode fazer outras configurações no menu de configurações (ver capítulo **8. Configurações do seu smartwatch**).



8. Configurações do seu smartwatch

As seções seguintes contêm informações sobre a configuração do seu smartwatch.

- Pressionar o botão de controlo superior **[1]**, fazer scroll para baixo na lista e tocar em **[SETTINGS]**. Nos submenus pode fazer as seguintes configurações, bem como desligar ou reiniciar o seu smartwatch.

8.1 Mostradores do relógio

- Ao clicar em **[WATCH FACES]**, pode escolher entre diversos ecrãs iniciais. Confirme a sua seleção, clicando no respetivo ecrã inicial. O pré-requisito é que tenha várias ecrãs iniciais instaladas no seu smartwatch através da aplicação (veja as instruções: **aplicação "Hama FIT move"**).

8.2 Configurações AOD

- Ao clicar em **[AOD SETTINGS]** pode ativar a função AOD (Always on Display, sempre no display). O display do seu smartwatch muda depois de decorrido o tempo de ativação (veja o capítulo **8.4 Display & Brilho do visor**) não no modo de standby, mas num mostrador simplificado. Observar que o consumo da pilha do seu smartwatch aumenta ao usar a função AOD.
- Defina o período (padrão 08:00 - 22:00) para a função AOD.
- Defina um mostrador de relógio para a função AOD.

8.3 Som e vibração

- Pode fazer outras configurações ao clicar em **[SOUND AND VIBRATION]**.
- Clicar em **[SILENT MODE]** para silenciar chamadas e notificações.
- Determinar mais configurações.

8.4 Display & Brilho do visor

- Pode fazer outras configurações ao clicar em **[DISPLAY AND BRIGHTNESS]**.
- Clique em **[BRIGHTNESS ADJUSTMENT]** para ajustar a luminosidade do display em 5 níveis (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Observe que o consumo da pilha do seu smartwatch aumenta no caso de luminosidade mais elevada.
- Clicar em **[SCREEN-ON TIME]** para definir o tempo de ativação do display (5 - 20 seg.). O tempo de iniciação determina quanto tempo o display do seu smartwatch permanece ativa após uma operação. Observar que o consumo da pilha do seu smartwatch aumenta no caso de tempo de ativação mais longo.
- Clicar em **[RAISE TO WAKE]** para ativar o visor ao mover o seu braço.
- Determinar um período de ativação desta função. Isto evita que o ecrã do seu smartwatch seja ativado acidentalmente enquanto dorme.
- Clicar em **[COVER TO SLEEP]** para desligar automaticamente o display quando coberto (por exemplo, com a mão).

8.5 Layout da aplicação

- Ao clicar em **[APP LAYOUT]** pode definir a exibição das aplicações no seu smartwatch. Selecione na visualização Lista ou Teclado de discagem.

8.6 Visualização de mapas


- Ao clicar em **[TAB DISPLAY]** pode definir os efeitos da exibição para ligações no seu smartwatch.




8.7 DND (Não incomodar)

- Ao clicar em **[DND]** pode ativar a função “Não incomodar”. Quando a função é ativada, os toques e a vibração são desligados e o display do seu smartwatch não é ativado quando notificações Push são recebidas.
- Escolhe entre os seguintes modos:
 - **[ALL-DAY DND]**, a função está ativada.
 - **[SCHEDULED DND]**, pode definir uma hora inicial e terminal.
 - **[OFF]**, a função está desligada.




















8.8 Botão inferior

- Ao tocar em **[BOTTOM BUTTON]** , pode especificar qual aplicação será aberta ao pressionar o botão de controlo inferior [2].

8.9 Deteção automática das unidades de treino

- Ao tocar em **[AUTO-RECOGNITION OF TRAININGS UNIT]** , pode especificar quais atividades devem ser reconhecidas automaticamente. As atividades apoiadas incluem caminhada, corrida, aparelho de remo e treinador elíptico.

8.10 Pilha

- Tocar em **[BATTERY]**                   



9. Manutenção e conservação

Limpe o produto apenas com um pano sem fiapos, ligeiramente humedecido, e não utilize produtos de limpeza agressivos.

10. Cláusula de desresponsabilização

A Hama GmbH & Co KG declina toda e qualquer responsabilidade ou garantia por danos decorrentes da instalação, da montagem ou do manuseamento incorretos do produto e/ou do incumprimento das indicações de segurança e/ou das indicações de segurança.

11. Línguas suportadas

A lista a seguir contém uma visão geral das línguas suportadas pela interface do utilizador do seu smartwatch e da aplicação **Hama FIT move**:

	Inglês	Alemão	Francês	Espanhol	Sueco	Checo	Polaco	Finlandês	Húngaro	Neerlandês	Português	Russo	Romeno	Eslovaco	Búlgaro	Grego	Norueguês	Dinamarquês	Sérvio	Italiana
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. Dados técnicos

A seguinte tabela contém os dados técnicos para o seguinte modelo:

Versão de Bluetooth	BLE 5.3
Tipo de display	AMOLED
Tamanho do display	1,43"
Medidas (caixa)	53 × 47 × 14 mm
Peso	51 g
Largura do bracelete	2,2 cm
Material do bracelete	Silicone
Material da caixa	Plástico, fibra de vidro, aço inox
Classe de proteção	IP68
Proteção contra água conforme ISO 22810:2010	5 ATM
Tipo de pilha	Polímero de lítio
Capacidade da pilha	450 mAh
Tempo de carregamento	<2,5 horas
Tempo de funcionamento da pilha	aprox. 6-8 dias
Placa carregadora	Entrada 5 V, 1 A



13. Avisos de eliminação

Aviso sobre a proteção ambiental:



após a transposição das diretivas comunitárias 2012/19/UE e 2006/66/CE para a legislação nacional, aplica-se o seguinte: os dispositivos e equipamentos elétricos e eletrônicos, bem como as pilhas e baterias, não podem ser eliminados juntamente com o lixo doméstico. O consumidor está obrigado por lei a depositar os dispositivo e equipamentos elétricos e eletrônicos, bem como as pilhas e as baterias, no fim das respectivas vidas úteis, em locais públicos específicos para este efeito ou a entregá-los no ponto de venda. Os detalhes deste processo estão estipulados nas leis dos respectivos países. Este símbolo no produto, no manual de instruções ou na embalagem indica que o produto está sujeito a estes regulamentos. Ao reciclar, permitindo a reutilização dos materiais dos seus produtos/ baterias velhos, está a dar um contributo enorme para a proteção do ambiente.

14. Declaração de conformidade


CE A Hama GmbH & Co KG declara que este tipo de instalação por rádio **[00178627]** está em conformidade com os requisitos essenciais e outras disposições relevantes da diretiva 2014/53/UE. A declaração de conformidade de acordo com a diretiva correspondente pode ser encontrada em: <https://support.hama.com/00178627>


Banda/bandas de frequência	2402 – 2480 MHz
Potência de emissão máx. emitida	10 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim/Alemanha

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

P

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.