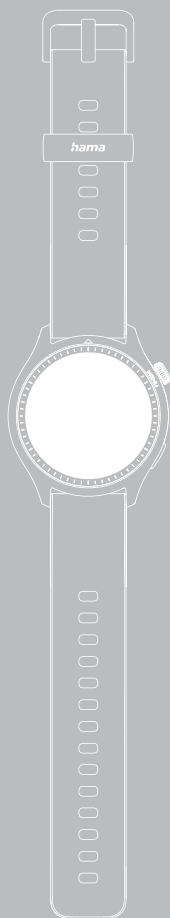


SMARTWATCH

9000



RO Instrucțiuni de utilizare





1. Explicarea simbolurilor de avertizare și a notelor	4
2. Conținutul pachetului	4
3. Indicații de siguranță	5
4. Elemente de comandă	7
5. Primii pași	8
5.1 Încărcare	8
5.2 Crearea și pornirea	9
5.3 Oprire	9
6. Configurarea smartwatchului dvs.	10
6.1 Descărcarea aplicației „Hama FIT move”	10
6.2 Cuplarea smartwatch și smartphone.	11
7. Operarea smartwatchului dvs.	13
7.1 Ecranul de pornire	15
7.2 Notificările	15
7.3 Setări rapide	15
7.3.1 Modul „Nu deranjați”	15
7.3.2 Luminozitatea afișajului	15
7.3.3 Activarea afișajului	15
7.3.4 Lanternă	15
7.3.5 Drenaj	15
7.3.6 Deșteptător	15
7.3.7 Modul de economisire a energiei	16
7.3.8 Căutarea telefonului	16
7.3.9 Setările	16
7.4 Vizualizare smart zi	16
7.5 Legături	16
7.6 Workout (moduri de sport)	17
7.6.1 Setări antrenamentele afișate (moduri de sport)	18
7.7 Aplicații	18
7.7.1 Activitate	18
7.7.2 Stare antrenament	18
7.7.3 Workout (moduri de sport)	19
7.7.4 Cursuri de alergare	19
7.7.5 Protocolul de antrenare	19
7.7.6 Ritmul cardiac	19
7.7.7 Oxigenul din sânge (SpO2)	19
7.7.8 Stres	19
7.7.9 Somnul	19
7.7.10 Exerciții de respirație	20
7.7.11 Energia corpului	20
7.7.12 Intensitatea sonoră a mediului	20
7.7.13 Protocolul ciclului	20



7.7.14 Telefon	20
7.7.15 Asistent vocal	21
7.7.16 Asistent vocal AI	21
7.7.17 Barometru	21
7.7.18 Compas	21
7.7.19 Vremea	21
7.7.20 Muzică	22
7.7.21 Camera	22
7.7.22 Memento de eveniment	22
7.7.23 Cronometru Pomodoro	22
7.7.24 Alarma	22
7.7.25 Timer	22
7.7.26 Cronometru	23
7.7.27 Ceas internațional	23
7.7.28 Căutarea telefonului	23
7.7.29 Calendar	23
7.7.30 Calculator	23
7.7.31 Setările	23
8. Setări ale smartwatch-ului dumneavoastră	24
8.1 Fețe de ceas	24
8.2 Setări AOD	24
8.3 Ton și vibrație	24
8.4 Afișaj și luminozitate	24
8.5 App-Layout	24
8.6 Vizualizare hartă	24
8.7 DND (Do not disturb)	25
8.8 Tasta inferioară	25
8.9 Recunoașterea automată a unităților de antrenament	25
8.10 Baterie	25
8.11 Operarea sistemului	25
8.12 Informații	25
9. Întreținere și îngrijire	26
10. Renunțare la răspundere	26
11. Limbi acceptate	26
12. Date tehnice	26
13. Instrucțiuni de eliminare	27
14. Declarația de conformitate	27

EXPLICAREA SIMBOLURILOR DE AVERTIZARE ȘI A NOTELOR

Vă mulțumim pentru faptul că v-ați decis în favoarea unui produs Hama!

Vă rugăm să acordați timpul necesar citirii integrale a următoarelor instrucțiuni și indicații.

Păstrați aceste instrucțiuni de utilizare mai apoi într-un loc sigur, pentru a le putea consulta ulterior.

Noul dvs. smartwatch este însoțitorul ideal al unui stil de viață sănătos și vă motivează să fiți activi întreaga zi. Pe lângă afișarea orei și a datei, acesta colectează date cu privire la numărul de pași, pe care îi efectuați, frecvența dvs. cardiacă și kaloriile consumate. Conexiunea fără fir prin *Bluetooth*® la smartphone-ul dvs. vă permite să documentați datele pe aplicația corespunzătoare „Hama FIT move” și astfel să vă urmăriți succesul în orice moment. Verificați aici când v-ați atins obiectivul de fitness personal!

1. Explicarea simbolurilor de avertizare și a notelor

Avertizare



Este utilizat pentru a marca indicațiile de securitate sau pentru a atrage atenția asupra pericolelor și riscurilor speciale.

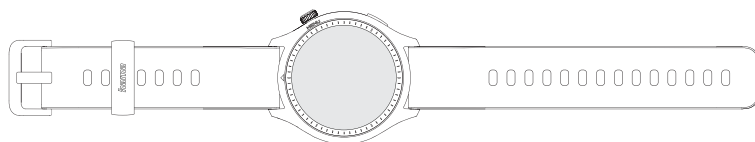
Indicație



Este utilizat pentru a marca informații suplimentare sau indicații importante.

2. Conținutul pachetului

- Smartwatch „Smartwatch 9000”
- Suport de încărcare USB-C
- Instrucțiuni pornire rapidă
- Fișă cu informații de siguranță





3. Indicații de siguranță

Indicație



Vă rugăm să acordați timpul necesar citirii integrale a următoarelor instrucțiuni și indicații. Informații privind utilizarea produsului pot fi găsite în aceste instrucțiuni de utilizare.

- Produsul este conceput pentru utilizare privată și nu profesională.
- Utilizați produsul numai pentru scopul prevăzut pentru acesta.
- Protejați produsul de murdărie, umiditate și supraîncălzire și utilizați-l numai în medii uscate.
- Nu operați produsul în imediata apropiere a sistemului de încălzire, a altor surse de căldură sau în razele directe ale soarelui.
- Operați produsul numai în limita capacităților sale indicate în cadrul datelor tehnice.
- Nu folosiți produsul în zone unde nu sunt admise aparate electronice.
- Acumulatorul este montat fix și nu poate fi îndepărtat.
- Nu deschideți produsul și nu continuați să îl operați, dacă prezintă deteriorări.
- Nu încercați să reparați sau să întrețineți produsul în regie proprie. Orice lucrări de întreținere sunt executate numai de personal de specialitate responsabil.
- Nu lăsați produsul să cadă și nici nu îl expuneți unor vibrații puternice.
- Nu aduceți modificări produsului. În acest fel pierdeți orice drept la garanție.
- Eliminați ambalajele imediat, conform prescripțiilor locale valabile de eliminare a deșeurilor.
- Nu aruncați acumulatorul, respectiv produsul în foc.
- Nu modificați, deformați, încălziți sau dezmembra bateriile/acumulatorile.
- Nu permiteți să vi se distragă atenția de către produs pe parcursul deplasării cu un autovehicul sau echipament sport și acordați atenție situației traficului și mediului.
- Înaintea începerii unui program de antrenament consultați un medic.
- În timpul antrenamentului luați permanent în considerație reacțiile corpului și în caz de urgență consultați un medic.
- Dacă sunteți deja bolnav și totuși doriți să utilizați produsul consultați un medic.
- Acest produs este destinat consumatorilor dar nu este un aparat medical. Nu este conceput pentru diagnosticare, terapie, vindecare sau prevenire a bolilor.
- Contactul mai îndelungat poate duce la iritația pielii și alergii. Dacă simptomele se prelungesc consultați un medic.
- Acest produs nu este o jucărie. El conține piese de mici dimensiuni, ce pot fi înghițite, care prezintă un pericol de sufocare.
- Utilizați articolul numai în condiții climaterice moderate.



Pericol - electrocutare



- Nu deschideți produsul și nu continuați să îl operați, dacă prezintă deteriorări.
- Nu utilizați produsul, dacă adaptorul CA, cablul adaptorului sau cablul de alimentare sunt deteriorate.
- Nu încercați să reparați sau să întrețineți produsul în regie proprie. Orice lucrări de întreținere sunt executate numai de personal de specialitate responsabil.

Avertizare – Acumulator



- Pentru încărcare folosiți numai încărcătoare adecvate sau cabluri USB.
- Nu utilizați încărcătoare defecte sau cabluri USB defecte și nici nu încercați să le reparați.
- Nu supraîncărcați sau descărcați complet produsul.
- Evitați depozitarea, încărcarea și utilizarea la temperaturi extreme și la o presiune extrem de mică a aerului (ca de ex. la înălțimi foarte mari).
- Reîncărcați periodic (cel puțin o dată la trei luni) pentru perioade mai lungi de depozitare.
- Contactele de încărcare ale suportului de încărcare nu trebuie scurtcircuitate.

Avertizare – Stimulator cardiac



Produsul generează câmpuri magnetice. Produsul generează câmpuri magnetice. Deoarece funcționarea stimulatorului cardiac poate fi influențat, persoanelor cu stimulator li se recomandă să ceară sfatul medicului înaintea folosirii acestui produs.

Indicație – Trafic aerian

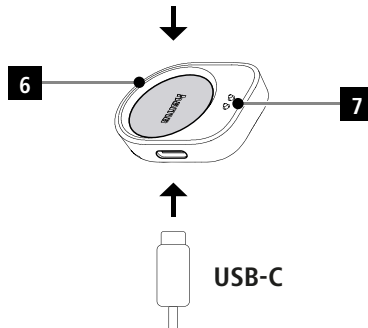
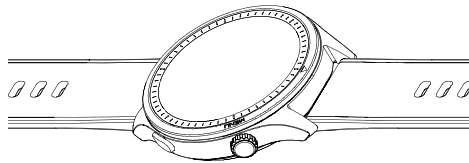
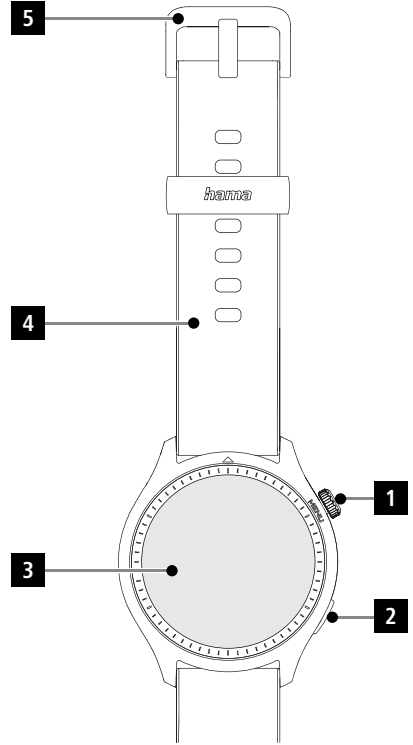


- Acest produs este un emițător permanent de unde radio. Aveți în vedere faptul că purtarea și operarea de emițătoare radio este interzisă în anumite faze de zbor (de ex. decolare/aterizare) din motive de securitate.
- Informați-vă înainte de zbor la linia aeriană, dacă aveți voie să purtați aparatul dvs. Fitness-Tracker. În caz de dubiu, lăsați produsul acasă.



4. Elemente de comandă

1. Buton de operare superior
2. Buton de operare inferior
3. Ecran tactil complet
4. Brățară detașabilă
5. Închidere
6. Suport de încărcare USB-C
7. Contacte de încărcare suport de încărcare





5. Primii pași

Indicație



Descrierile și ilustrațiile din aceste instrucțiuni de utilizare se bazează pe aplicația **Hama FIT move** în versiunea 1.6.3 și pe versiunea 1.01.08 a firmware-ului ceasului inteligent.

Vă rugăm să rețineți că pot exista diferențe de etichetare și de afișare atunci când actualizați aplicația sau smartwatchul.

5.1 Încărcare

- Încărcați-vă smartwatchul complet înainte de prima utilizare. Folosiți suportul de încărcare din pachetul de livrare **[6]**.
- Conectați un cablu de încărcare USB-C adecvat (nu este inclus în pachetul de livrare) cu suportul de încărcare.
- Așezați smartwatch-ul pe suprafața de încărcare **[7]** a suportului de încărcare **[6]**. Ceasul dvs. smart se prinde magnetic.
- Conectați celălalt capăt al cablului USB-C cu un record liber USB al computerului sau cu un încărcător USB. Acumulatorul ceasului dvs. smart este încărcat.
- Utilizați un cablu USB-C certificat pentru încărcare și numai surse de alimentare adecvate sau un port USB adecvat cu un curent de ieșire de cel puțin 1 A pentru sursa de alimentare.

Indicație

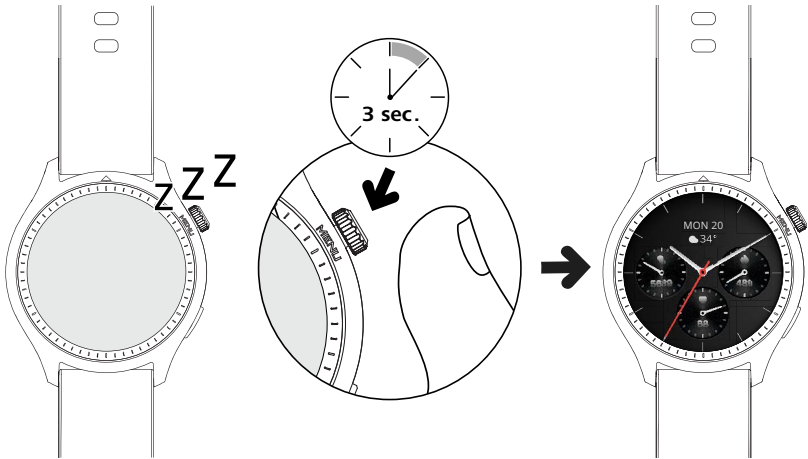


- Durata de încărcare, pentru o încărcare completă a acumulatorului este de cca. 150 de minute. Dacă acumulatorul este afișat pe ecran ca fiind complet încărcat, procesul de încărcare este finalizat. După aceea deconectați smartwatch-ul de la alimentarea cu curent.
- Dacă nivelul de încărcare al acumulatorului este la numai 10 %, vă rugăm să încărcați smartwatchul pentru a evita limitarea funcțiilor.



5.2 Crearea și pornirea


- După o încărcare reușită, așezați smartwatchul pe încheietura mâinii și închideți cureaua [4] cu ajutorul închizătorului [5].
- Mențineți apăsat butonul de operare superior [1] timp de 3 secunde pentru a porni smartwatchul.



Indicație

- Pentru a utiliza funcțiile de măsurare cât mai bine cu putință, smartwatchul trebuie să fie așezat strâns pe partea superioară a antebrațului și ar trebui să fie confortabil de purtat. Distanța dintre smartwatch și oasele articulației mâinii trebuie să fie de aproximativ un deget.
- Pentru a asigura înregistrarea optimă a activităților dvs., purtați smartwatchul la încheietura mâinii stângi, dacă sunteți dreptaci și la încheietura mâinii drepte, dacă sunteți stângaci.

5.3 Oprire

- Pentru a opri smartwatch-ul, navigați prin meniu [SETTINGS 9



6. Configurarea smartwatchului dvs.

Pentru a accesa întreaga gamă de funcții ale smartwatchului dvs., instalați aplicația **Hama FIT move**. Următoarele secțiuni conțin informații despre descărcarea și configurarea aplicației.

6.1 Descărcarea aplicației „Hama FIT move”

Indicație



Sunt acceptate următoarele sisteme de operare:

- iOS 12.0 sau versiuni superioare
- Android 6.0 sau versiuni superioare

După ce porniți smartwatchul pentru prima dată, vi se va cere să descărcați aplicația corespunzătoare **Hama FIT move** pe smartphone-ul dvs. Un cod QR corespunzător este afișat pe ecranul smartwatchului dvs.

- Scanați codul QR cu smartphone-ul sau descărcați aplicația din Play Store (Android) sau App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Pentru a instala aplicația, urmați instrucțiunile de pe smartphone-ul dvs.

Indicație



Mai multe informații referitoare la afișajele individuale, meniuri și funcțiile aplicației se regăsesc în instrucțiunile de utilizare: **Ghid aplicație „Hama FIT move”**



6.2 Cuplarea smartwatch și smartphone

Indicație

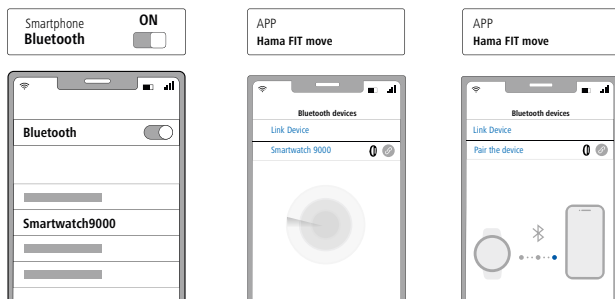



- Pentru ca smartwatchul dvs. să afișeze apelurile recepționate, SMS-urile, mesajele pe WhatsApp și alte notificări, activați în acest sens modul Push pentru notificări în setările smartphone-ului dvs.
- Pe parcursul setării aplicației au loc interogări, dacă aplicația poate accesa funcțiile terminalului dvs. Permiteți aceste interogări pentru întreaga gamă de funcții ale smartwatchului dvs.

- Porniți aplicația de pe smartphone-ul dvs. și acceptați acordul de protecție a datelor. Răspundeți la întrebările apărute.

Pentru o experiență optimă de utilizare, trebuie să vă creați un cont de utilizator. Puteți să vă accesați datele personale prin crearea unui cont de utilizator, în cazul în care vă schimbați smartphone-ul. Astfel vă sunt datele personale oricând disponibile. Crearea unui cont de utilizator nu este o condiție necesară pentru utilizarea aplicației.

- Pentru a crea un cont de utilizator, atingeți **[LOG IN]** și selectați **[REGISTER NOW]** în partea de jos a ecranului. Introduceți o adresă de e-mail și o parolă și atingeți **[NEXT STEP]**.
- Introduceți codul de verificare care va fi trimis la adresa de e-mail pe care ați furnizat-o. Verificați fișierul dvs. spam.
- După ce v-ați înregistrat cu succes, puteți introduce un nume de utilizator și detaliile personale și puteți atribui o imagine de profil. Atingeți **[NEXT STEP]** pentru a continua configurarea.
- Apoi începe căutarea smartwatchului dvs., „Smartwatch 9000”.
- Urmați instrucțiunile din aplicația de pe smartphone pentru a vă conecta smartwatchul. Smartphone-ul dvs. va stabili o conexiune Bluetooth cu smartwatchul.



- Selectați „Smartwatch 9000” și atingeți **[PAIR THE DEVICE]** în partea de jos pentru a vă conecta smartwatchul la aplicație.
- Atingeți simbolul  în aplicația de pe smartphone-ul dvs. pentru a confirma conexiunea și pentru a finaliza configurarea în aplicație.
- În cazul expirării timpului, repetați procesul.



- Realizați în încheiere setările dvs. personale. Acestea pot fi personalizate ulterior în aplicație (a se vedea instrucțiunile: **Ghid aplicație „Hama FIT move“**).
- Smartwatchul dvs. este conectat cu aplicația și sincronizarea este pornită.

Indicație



- Sincronizați-vă smartwatch-ul înainte de prima utilizare cu aplicația. În cazul în care înregistrați o activitate înainte de a sincroniza smartwatchul pentru prima dată cu aplicația, activitatea nu este transferată ulterior în aplicație.
- Pentru a porni manual sincronizarea smartwatchului cu aplicația, trageți în jos ecranul din pagina de pornire a aplicației.
- Din cauza memoriei limitate a smartwatchului este necesar să sincronizați smartwatchul cu aplicația cel puțin o dată pe săptămână, pentru a evita pierderile de date.

Indicație




- După prima sincronizare cu aplicația, smartwatchul preia automat ora, data și limba smartphone-ului dvs.
- Ora și data nu pot fi setate manual.
- Limba de afișare a smartwatchului depinde de selecția pe care o faceți în aplicație. Atât timp cât configurarea nu este finalizată, limba de afișare rămâne limba engleză. Selectați limba de afișare dorită în aplicație (a se vedea instrucțiunile: **Ghid aplicație „Hama FIT move“**).
- Aplicația vă va avertiza atunci când este disponibilă o actualizare firmware pentru smartwatchul dvs. Efectuați actualizarea în aplicație pentru a asigura funcționarea ireproșabilă a smartwatchului.



7. Operarea smartwatchului dvs.

Următoarele secțiuni conțin informații despre operarea și structura meniului smartwatch-ului dvs și indicații suplimentare referitoare la anumite aplicații.

Smartwatchul are un afișaj cu ecran tactil.

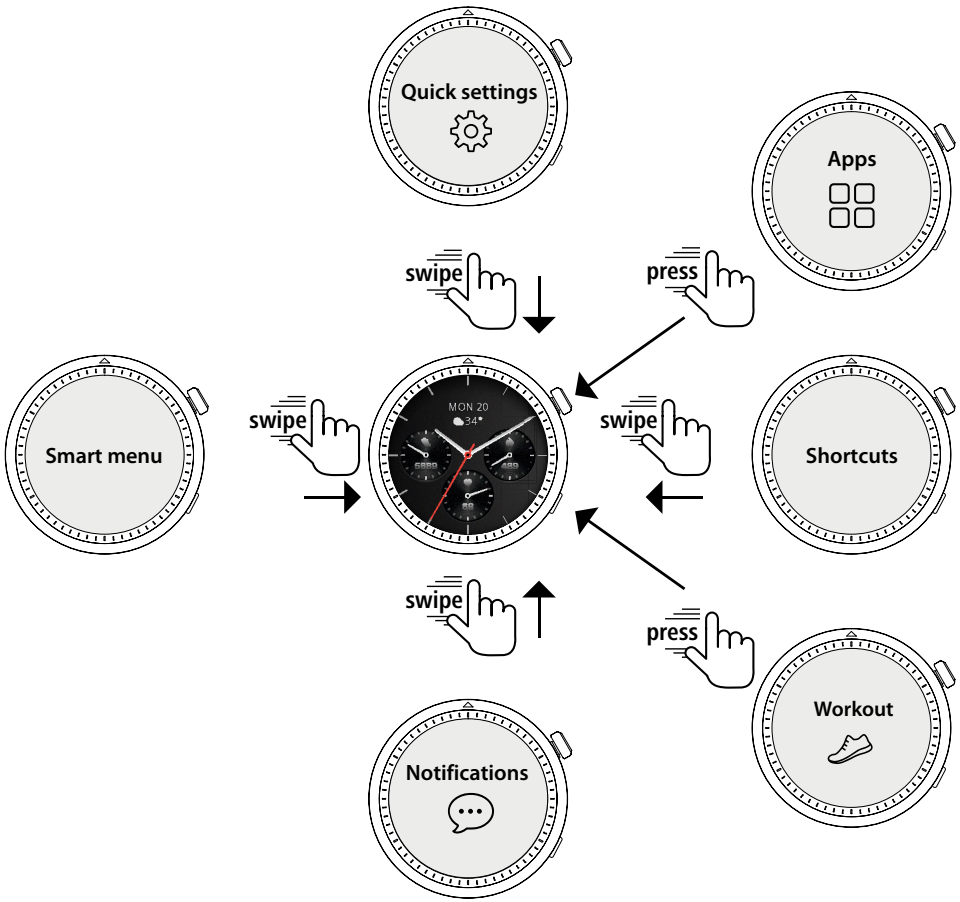
- Atingeți pictogramele și meniurile sau glisați pe ecran pentru a naviga prin meniuri și a efectua funcții.
- Apăsăți butonul de operare de sus **[1]** sau butonul de operare de jos **[2]** pentru a activa afișajul smartwatchului dvs. În încheiere se poate comuta prin tragerea cu degetul pe ecran între diferitele afișaje și puncte de meniu, în succesiunea prezentată în continuare. În mod alternativ utilizați butonul superior **[1]**, pentru a naviga prin meniuri.
- Puteți accesa submeniurile prin atingerea simbolului respectiv.
- Apăsăți butonul de operare superior **[1]** pentru a deschide meniul principal sau pentru a ieși dintr-un meniu și a reveni la ecranul de pornire.
- Puteți reporni sau opri smartwatchul apăsând și ținând apăsat butonul de operare superior **[1]**.
- Apăsăți pe butonul inferior de operare **[2]**, pentru a deschide direct aplicația. În mod standard se afișează aplicația „Workout”. Pentru a modifica aplicația afișată, navigați către meniul **[SETTINGS 

Indicație**

Următorul grafic este o imagine de ansamblu a structurii meniului cu toate punctele de meniu.



Vizualizare zi smart 7.4



Notificările 7.2

Setări rapide 7.3

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

Aplicații 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		

Legături 7.5

Activity data	Sleep
Steps	Weather
Workout (moduri de sport)	Music
Measuring	

Workout (moduri de sport) 7.6

Conexiunile (Shortcuts) se pot adapta prin aplicație **Hama FIT move** în mod individual. Atribuirea butonului de operare inferior [2] poate fi personalizată prin intermediul setărilor.



7.1 Ecranul de pornire

- După activarea ecranului de pornire obțineți prin apăsarea lungă a ecranului o imagine de ansamblu a diferitelor ecrane de pornire (cadrane). Aici puteți selecta între ecrane de pornire diferite. Confirmați selecția dvs. prin apăsarea pe ecranul de pornire respectiv. Condiția este ca mai multe ecrane de pornire să fie instalate prin aplicație pe smartwatch (vezi instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move”**).



7.2 Notificările

- Trageți cu degetul în sus pe ecranul de pornire pentru a vedea notificările pe care le-ați primit pe smartphone. Condiția necesară este să fi activat această funcție în aplicație. În aplicație, puteți, de asemenea, să setați aplicațiile de la care doriți să primiți notificări pe smartwatch (a se vedea instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move”**).
- În funcție de aplicație, obțineți fie o notificare cu afișarea aplicației respective și a expeditorului sau vedeți suplimentar și o previzualizare a mesajului respectiv.
- Puteți obține informații suplimentare atingând o notificare.
- Dacă doriți să ștergeți toate notificările împreună, trageți cu degetul complet în jos și apăsați pe coșul de gunoi, apoi confirmați întrebarea din încheiere.

7.3 Setări rapide

- Dacă trageți cu degetul în jos din ecranul de pornire, veți vedea setările rapide descrise în continuare.
- Glisați la stânga sau la dreapta pentru a afișa alte setări rapide.



7.3.1 Modul „Nu deranjați”

- Atingeți simbolul [🌙] pentru a activa/dezactiva modul „Nu deranjați”. Dacă este activat modul „Nu deranjați”, se opresc tonurile de apel și vibrația. În cazul mesajelor primite push, ecranul nu este pornit.

Indicație

Vă rugăm să rețineți că termenii BNS (Bitte nicht Stören - Nu deranjați) și DND (do not disturb) sunt utilizați în mod interschimbabil în aplicație și pe smartwatch-ul dvs.



7.3.2 Luminozitatea afișajului

- Atingeți simbolul [🔴] pentru a regla luminozitatea afișajului pe 5 niveluri.

7.3.3 Activarea afișajului

- Atingeți simbolul [👉] pentru a porni afișajul prin mișcarea brațului.

7.3.4 Lanternă

- Atingeți simbolul [🔦] pentru a utiliza afișajul smartwatch pe post de lanternă.

7.3.5 Drenaj

- Atingeți simbolul [💧] pentru a elimina prin vibrare orice umezeală din smartwatch din orificiul difuzorului și a microfonului.

7.3.6 Deșteptător

- Atingeți simbolul [🔔] pentru a porni sau opri ceasul deșteptător setat.



7.3.7 Modul de economisire a energiei

- Atingeți simbolul [🔋] pentru a activa modul de economisire a energiei.

7.3.8 Căutarea telefonului

- Atingeți simbolul [📞] pentru a declanșa tonul de apel al smartphone-ului conectat. Acest lucru vă ajută să vă găsiți smartphone-ul dacă l-ați rătăcit.

7.3.9 Setările

- Apăsați pe simbol [⚙️], pentru a avea acces la următoarele setări (vezi capitolul

8. Setări ale smartwatch-ului dumneavoastră):

- 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

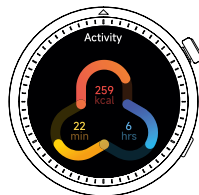
7.4 Vizualizare smart zi

- Dacă glisați spre dreapta din ecranul de pornire, veți vedea un meniu de prezentare cu conținut în funcție de comportamentul dvs. individual de utilizare și de momentul zilei.





7.5 Legături

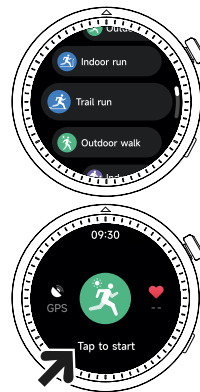
- Dacă glisați spre stânga din ecranul de pornire, veți vedea comenzile rapide pe care le-ați setat.
- În aplicația **Hama FIT move** puteți să setați conexiunile afișate (vezi instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move”**).





7.6 Workout (moduri de sport)

- Apăsând pe **[WORKOUT **] se afișează activitățile preinstalate (= moduri sport).
- Apăsând pe **[**] lângă activitatea respectivă puteți prelua alte setări.
- Atingând pe **[AINGEȚI CĂTRE PORNIRE]** pornește activitatea.
- În funcție de activitatea selectată, sunt afișate valorile măsurate specifice sportului (de exemplu, ritmul cardiac, consumul de calorii).
- Puteți apela datele în timpul activității, glisând ecranul de jos în sus.
- Puteți întrerupe sau opri activitatea glisând de la stânga la dreapta pe ecran și selectați simbolul corespunzător. Alternativ, întrerupeți activitatea prin apăsarea scurtă a butonului de comandă superior **[1]** sau opriți activitatea prin apăsarea și menținerea apăsată a butonului de comandă superior **[1]**.
- Prin apăsarea butonului inferior de operare **[2]** porniți prin datele afișate activitatea.
- Puteți să deschideți majoritatea activităților din activarea muzicii glisând în timpul activității pe ecran de la dreapta la stânga.
- Odată ce activitatea s-a încheiat, se afișează datele înregistrate în continuare. Puteți derula prin date, glisând ecranul de jos în sus.



Indicație

- Unele activități care se desfășoară în aer liber utilizează GPS-ul integrat. Semnalul GPS este căutat atunci când este inițiată activitatea. De îndată ce este disponibil un semnal GPS, puteți începe activitatea. Alternativ, puteți începe activitatea fără semnal GPS. În funcție de activitatea selectată, nu toate datele pot fi înregistrate fără un semnal GPS.
- Vă rugăm să rețineți că este posibil să dureze câteva minute până când semnalul GPS este recepționat de smartwatch-ul dvs. Acest lucru este valabil în special dacă utilizați GPS-ul integrat pentru prima dată, dacă nu a fost utilizat pentru o perioadă lungă de timp sau dacă vă aflați într-o locație care este departe de ultima poziție GPS înregistrată. Scurtați timpul prin conectarea smartwatch-ului la aplicația de pe smartphone pentru a transfera datele A-GPS. Este posibil să primiți un mesaj pe ecranul ceasului dumneavoastră.
- Smartwatch 9000 are un receptor cu frecvență dublă și susține pe lângă GPS următoarele sisteme globale de navigare prin satelit (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU.

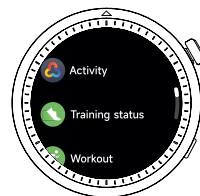


7.6.1 Setați antrenamentele afișate (moduri de sport)

- Puteți alege dintre 110 moduri de sport și puteți salva până la 20 de moduri pe smartwatch-ul dvs.
- Atingeți **[WORKOUT]** și derulați până la sfârșitul listei glisând de jos în sus pe ecran. Apăsați pe **[ADD SPORT]** pentru a selecta alte moduri sport. Dacă au fost deja presetate 20 de moduri de sport, trebuie mai întâi să deselectați unele dintre ele **[HIDE SPORT]** înainte de a putea adăuga altele.
- Alternativ, puteți seta modurile sportive afișate prin intermediul aplicației (vedeți instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move“**).

7.7 Aplicații

- Apăsarea butonului de operare superior **[1]** vă duce la meniul principal al smartwatch-ului dvs.
- În meniul principal aveți posibilitatea de a accesa diferite utilizări și submeniuri, prin apăsarea pe simbolul respectiv.
- Ștergând în sus și în jos comutați între diferitele pagini ale meniului principal.



7.7.1 Activitate

- Atingeți **[ACTIVITY]** pentru a afișa următoarele date pentru ziua respectivă:
 - calorii arse din activitate
 - durata activităților cu intensitate medie până la ridicată
 - durată de așteptare
 - pașii parcurși
 - distanța parcursă
- Trageți cu degetul de jos în sus pentru a parcurge graficele individuale.
- Apăsând pe **[CHANGE GOAL]**, puteți seta destinații individuale pentru punctele individuale.

Indicație

Puteți seta obiective individuale (de exemplu, pentru calorii sau pași de activitate) în aplicație (vedeți instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move“**). Aceste destinații sunt apoi afișate și ele.

7.7.2 Stare antrenament

- Dacă apăsați pe **[TRAINING STATUS]**, veți primi **VO2max**, **timpul de recuperare recomandat** și **efectul aerobic**, alți parametri importanți pentru controlul individual al antrenamentului.
- Trageți cu degetul de jos în sus pentru a parcurge graficele individuale.
- Prin atingerea simbolului ⓘ primiți mai multe informații despre parametrii enumerați.



7.7.3 Workout (moduri de sport)

- Atingând pe **[WORKOUT 🏃]** se afișează modurile sport presetate (vezi capitolul 7.6 Workout (moduri de sport)).

7.7.4 Cursuri de alergare

- Atingeți **[RUNNING COURSE 🏃]** pentru a afișa următoarele moduri pentru antrenamentul de alergare:
 - Alergare ușoară - 6 min.
 - Alergare ușoară - 10 min.
 - Alergare ușoară - 15 min.
 - Alergare de fitness - ușoară
 - Alergare de fitness - medie
 - Alergare de fitness - avansată

În timpul antrenamentului de alergare, alternați între mersul pe jos și alergare și creșteți solicitările la care este supus corpul dumneavoastră cu fiecare mod suplimentar. Trageți cu degetul de jos în sus pentru a parcurge modurile individuale.

7.7.5 Protocolul de antrenare

- Atingeți **[WORKOUT RECORD 📄]** pentru a obține o prezentare generală a activităților înregistrate.
- Atingeți ușor o activitate pentru a afișa informații detaliate.

7.7.6 Ritmul cardiac

- Atingeți **[HEART RATE ❤️]** pentru a începe măsurarea manuală a ritmului cardiac.
- Se afișează ritmul cardiac mediu, valorile maxime și minime și alte date privind intervalul de ritm cardiac și VRC (variabilitatea ritmului cardiac).

Indicație



Vă rugăm să rețineți că termenii HRV (variabilitatea ritmului cardiac) și HFV (variabilitatea frecvenței cardiace) - sunt utilizați în mod sinonim în aplicație și pe smartwatch-ul dvs.

7.7.7 Oxigenul din sânge (SpO2)

- Prin atingerea **[SPO2 📶]** începeți măsurarea manuală a oxigenului din sânge (saturația de oxigen).
- Se afișează valoarea medie a oxigenului din sânge și valorile maxime și minime.

7.7.8 Stres



- Prin atingere pe **[STRESS 😬]** obțineți o imagine de ansamblu a nivelului de stres măsurat pentru ziua curentă. Nivelul de stres se măsoară pe o scală (0 = niciun stres - 99 = stres extrem).

7.7.9 Somnul


- Atingeți **[SLEEP 🌙]** pentru a accesa măsurarea somnului. Se înregistrează următoarele date:
 - ora de adormire
 - ra de trezire
 - durata fazelor de somn profund
 - durata fazelor de somn ușor
 - durata trezirii
 - durata fazei REM
 - scorul somnului (0 = rău - 99 = bun)
- Smartwatch-ul dvs. recunoaște automat când dormiți și apoi începe să vă măsoare somnul.




7.7.10 Exerciții de respirație

- Atingeți **[BREATHING COURSE **] pentru a accesa antrenamentul somnului. Aici puteți realiza următoarele exerciții de respirație:
 - respirație diafragmă
 - 4-7-8 respirație
 - exerciții de respirație
- Apăsând pe **[**] pe lângă exercițiul de respirație respectiv, puteți prelua alte setări.
- Selectați ritmul (lent, moderat, rapid) și durata (1 - 3 minute) antrenamentului de respirație.
- Dacă doriți să încheiați exercițiul de respirație prematur, apăsați pe butonul de operare superior **[1]** și confirmați întrebarea ce urmează.
- După finalizarea antrenamentului de respirație, se afișează ritmul cardiac măsurat înainte și după antrenamentul de respirație.


7.7.11 Energia corpului

- Atingeți **[BODY ENERGY **] pentru a vă afișa energia corporală curentă. Energia corporală este derivată dintr-o combinație de variabilitate a ritmului cardiac, stres, somn și activități desfășurate pentru a estima rezervele de energie pentru ziua în curs.
- Pentru a utiliza aplicația **Energia corpului**, funcția corespunzătoare trebuie să fie activată în aplicație (vedeți instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move”**).

7.7.12 Intensitatea sonoră a mediului

- Atingeți **[AMBIENT VOLUME **] pentru a înregistra zgomotul ambiental curent (în dB). Țineți brațul nemișcat până când înregistrarea este completă. Sunt afișate următoarele date:
 - Zgomotul ambiental curent
 - Valoarea minimă
 - Valoarea maximă
- Atingeți **[HELP]** pentru mai multe informații.

7.7.13 Protocolul ciclului


- Atingând **[MENSTRUAL CYCLE TRACKING **] se afișează o prezentare generală a ciclului dumneavoastră menstrual.
- Pentru a utiliza aplicația **Protocolul ciclu**, funcția corespunzătoare trebuie să fie activată în aplicație (vedeți instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move”**).

Indicație

Vă rugăm să rețineți că aplicația Jurnalul ciclului este afișată numai dacă ați selectat smartwatch-ul **sex: feminin**.



7.7.14 Telefon

- Atingând **[PHONE **] aveți acces la funcția telefon cu următoarele opțiuni:
 - Contacte frecvente
 - Lista de apeluri
 - Tastatură de apelare
- Puteți iniția apeluri direct prin intermediul smartwatch și apoi le puteți efectua prin intermediul smartphone-ului conectat.
- Pentru a utiliza aplicația **Telefon**, smartwatch-ul trebuie să fie conectat la smartphone-ul dvs.



7.7.15 Asistent vocal

- Apăsând pe **[VOICE ASSISTANT]** puteți utiliza asistentul lingvistic al smartphone-ului cuplat și compatibil. Condiția este conexiunea bluetooth între ambele aparate. Comunicarea cu asistentul vocal este doar auditivă. Compatibilitate nu poate fi asigurată pentru toți producătorii sau versiunile sistemului de operare. În cazul Android OS pot apărea limitări. În acest caz trebuie să vă adresați producătorului dvs. de smartphone. Este posibil să fie necesare o actualizare a software-ului pentru smartphone-ul dvs. care poate remedia această problemă.

Indicație



Pentru o utilizare optimă a asistentului vocal, respectați următoarele setări ale smartphone-ului:

- Google Assistant (Android): Setati-l ca asistent vocal implicit pe smartphone-ul Android și permiteți utilizarea Google Assistant în modul blocare.
- Apple Siri (iOS): Activați Siri pe iPhone și permiteți utilizarea Siri în modul blocare.

7.7.16 Asistent vocal AI

- Apăsând pe **[AI VOICE ASSISTANT]** puteți folosi asistentul lingvistic AI al smartwatch-ului. Smartwatch-ul activează microfonul timp de 20 de secunde. Adresați întrebarea și apăsați pe butonul terminare. Asistentul lingvistic AI analizează întrebarea și dă un răspuns corespunzător.
- Pentru utilizare trebuie să conectați smartwatch-ul cu aplicația.
- Vorbiți tare și clar la utilizarea asistentului lingvistic AI.

7.7.17 Barometru

- Atingând pe **[BAROMETER]** se afișează presiunea actuală a aerului.
- Glisând în jos, veți primi o valoare estimată a altitudinii curente, bazată pe aceasta. Apăsând pe **[CALIBRATE]**, puteți introduce altitudinea reală pentru a calibra barometrul.

7.7.18 Compas


- Atingând pe **[COMPASS]**, puteți folosi smartwatch-ul ca și compas.

7.7.19 Vremea


- Atingând **[WEATHER]** puteți vedea prognoza meteo pentru ziua respectivă, cu temperatura actuală și valorile minime și maxime. Glisați cu degetul în sus pentru a vedea mai multe informații și prognoza meteo pentru următoarele câteva zile.
- Datele meteo sunt transferate și actualizate prin sincronizarea smartwatchului cu aplicația. Puteți vedea ultima actualizare în partea de jos a afișajului meteo.
- Pentru a utiliza aplicația **Vremea**, funcția corespunzătoare trebuie să fie activată și configurată în aplicație (vedeți instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move“**).




7.7.20 Muzică

- Atingând [**MUSIC** , se deschide vizualizarea de comandă pentru diverse servicii de muzică și de streaming.
- Apăsând pe simbolul [, și selectați între redarea smartphone sau redarea smartwatch-ului dvs.
- Muzică (Smartphone): Acționați redarea muzicii pe smartphone-ul dvs. (pornire, pauză, titlul următor etc.). Pentru utilizarea aplicației trebuie să îndepliniți următoarele condiții:
 - Smartwatch-ul dvs. este conectat prin Bluetooth.
 - În aplicația meniu [**MUSIC**] autorizarea pentru acționarea redării este activă.
 - Un player de muzică sau un serviciu de streaming este activ pe smartphone-ul dvs.
- Muzică (Smartwatch): Smartwatchul are o memorie integrată de muzică. Puteți transfera melodii în format MP3 pe smartwatch-ul dvs. prin intermediul aplicației din meniul [**MUSIC**]. Puteți reda aceste melodii direct pe smartwatch-ul dvs. fără un smartphone conectat. Sunetul este emis prin difuzoarele ceasului inteligent. Alternativ, conectați căștile Bluetooth la smartwatch-ul dvs. Pentru a face acest lucru, după selectarea controlului muzical al smartwatch-ului, atingeți din nou pictograma [, și apoi pe „căștile Bluetooth”.





7.7.21 Camera

- Atingând [**CAMERA CONTROL** , puteți declanșa camera telefonului dvs. inteligent conectat prin intermediul smartwatch-ului.
- Pentru utilizarea aplicației **Camera control** trebuie conectată cu smartwatch-ul și smartphone-ul prin Bluetooth și o poate fi deschisă prin Hama Fit Move App.

7.7.22 Memento de eveniment

- Atingeți [**EVENT REMINDER** , pentru a afișa evenimentele salvate.
- Pentru utilizarea aplicației **Memento de eveniment**, funcția corespunzătoare trebuie să fie activată în aplicație (vedeți instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move”**).




7.7.23 Cronometru Pomodoro

- Atingând [**POMODORO TECHNIQUE** , aveți opțiunea de a selecta din diverse cronometre sau de a seta un cronometru personalizat.
- Tehnica Pomodoro este o metodă de gestionare a timpului în care se utilizează ceasuri de alarmă cu timp scurt pentru a împărți munca în secțiuni de 25 de minute (așa-numitele pomodori) cu pauze ulterioare.
- Pentru a porni cronometrul, atingeți simbolul [,. Pentru a întrerupe temporizatorul, atingeți simbolul [,. Pentru a încheia măsurarea, atingeți simbolul [,.

7.7.24 Alarma


- Puteți seta o oră de alarmă atingând [**ALARM** ,. Apăsând pe orele respective puteți activa sau dezactiva deșteptătorul, respectiv o alarmă de memento.
- De asemenea, puteți seta și gestiona orele de alarmă în aplicație și le puteți sincroniza cu smartwatch-ul (vedeți instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move”**).

7.7.25 Timer


- Atingând [**TIMER** , aveți opțiunea de a selecta din diverse cronometre sau de a seta un cronometru personalizat.
- Pentru a porni timerul, atingeți simbolul corespunzător. Pentru a întrerupe temporizatorul, atingeți simbolul [,. Pentru a încheia măsurarea, atingeți simbolul [,.




7.7.26 Cronometru

- Atingând [STOPWATCH ], aveți opțiunea de a vă folosi smartwatch-ul ca cronometru.
- Pentru a porni cronometrul, atingeți simbolul [▶]. Pentru a întrerupe cronometrul, atingeți simbolul [⏹]. Pentru a încheia măsurarea, atingeți simbolul [↺].

7.7.27 Ceas internațional

- Prin apăsarea pe [WORLD CLOCK ], se afișează următoarele ceasuri internaționale: Berlin, London, New York, Tokio
- În aplicație puteți seta ceasuri de ora mondială suplimentare (consultați instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move”**).

7.7.28 Căutarea telefonului

- Atingeți [FIND MY PHONE ] pentru a începe căutarea telefonului pentru a găsi smartphone-ul rătăcit. Smartphone-ul dvs. începe să vibreze sau se aude un ton de semnalizare puternic.
- Pentru utilizarea aplicației **Căutarea telefonului**, smartwatch-ul și smartphone-ul dvs trebuie să fie conectate prin bluetooth.


7.7.29 Calendar

- Apăsând pe [CALENDAR ] porniți calendarul.

7.7.30 Calculator

- Apăsând pe [CALCULATOR ] porniți calculatorul.

7.7.31 Setările

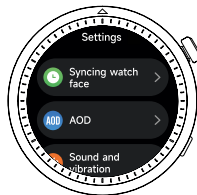
- Apăsând pe [SETTINGS ] deschideți meniul de setări. În meniul setări puteți prelua mai multe setări (vezi capitolul **8. Setări ale smartwatch-ului dumneavoastră**).




8. Setări ale smartwatch-ului dumneavoastră

Următoarele secțiuni conțin informații despre operarea și structura meniului smartwatch-ului dvs.


- Apăsând butonul superior **[1]**, glisați pe listă în jos și apăsați pe **[SETTINGS **]. În submeniurile respective, puteți efectua următoarele setări și puteți opri sau reseta smartwatch-ul.




8.1 Fețe de ceas

- Puteți alege între diferite ecrane de pornire atingând **[WATCH FACES **]. Confirmați selecția dvs. prin apăsarea pe ecranul de pornire respectiv. Condiția este ca mai multe ecrane de pornire să fie instalate prin aplicație pe smartwatch (vezi instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move“**).

8.2 Setări AOD

- Puteți activa funcția AOD (Always on Display) atingând **[AOD SETTINGS **]. Afișajul smartwatch-ului va trece apoi la o față de ceas simplificată după expirarea timpului de pornire (consultați capitolul **8.4 Afișaj și luminozitate**) în loc să intre în modul de așteptare. Vă rugăm să rețineți că consumul de baterie al smartwatch-ului crește atunci când utilizați funcția AOD.
- Setări intervalul de timp (implicit 08:00 - 22:00) pentru funcția AOD.
- Setări fața de ceas pentru funcția AOD.

8.3 Ton și vibrație

- Puteți efectua alte setări atingând **[SOUND AND VIBRATION **].
- Atingând **[SILENT MODE]** se dezactivează apelurile și notificările.
- Realizați alte setări.


8.4 Afișaj și luminozitate

- Puteți efectua alte setări atingând **[DISPLAY AND BRIGHTNESS **].
- Atingeți **[BRIGHTNESS]** pentru a seta luminozitatea afișajului pe 5 niveluri (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Vă rugăm să rețineți că consumul de baterie al smartwatch-ului dvs. crește atunci când folosiți o luminozitate crescută.
- Atingeți **[SCREEN-ON TIME]** pentru a seta durata de pornire a ecranului (5 - 20 sec.). Ciclul de funcționare determină cât timp rămâne activ ecranul smartwatchului dvs. după o operare. Vă rugăm să rețineți că consumul de baterie al smartwatch-ului crește în cazul unei durate mai lungi de pornire.
- Apăsăți pe **[RAISE TO WAKE]**, pentru a porni mișcarea brațului.
- Stabiliți un interval în care această funcție este activă. Acest lucru împiedică ca ecranul smartwatch-ului să fi activat neintenționat în timpul somnului.
- Atingeți **[COVER TO SLEEP]** pentru a opri afișajul atunci când acesta este acoperit (de exemplu, cu mâna).

8.5 App-Layout


- Atingând **[APP LAYOUT **], puteți seta afișarea aplicațiilor pe smartwatch-ul dvs. Selectați din vizualizare Listă sau Tastatură de apelare.

8.6 Vizualizare hartă


- Apăsând pe **[TAB DISPLAY **] puteți adapta efectele de afișare pentru conexiunile setate pe smartwatch-ul dvs.




8.7 DND (Do not disturb)

- Puteți seta funcția „Nu deranjați” apăsând pe **[DND]** . Când funcția este activată, tonurile de apel și vibrațiile sunt dezactivate, iar afișajul smartwatch-ului nu este activat pentru notificările push primite.
- Alegeți între următoarele moduri:
 - **[ALL-DAY DND]**, funcția este activată.
 - **[SCHEDULED DND]**, puteți seta o oră de început și de sfârșit.
 - **[OFF]**, funcția este dezactivată.


8.8 Tasta inferioară

- Apăsând pe **[BOTTOM BUTTON]**  puteți să stabiliți ce aplicație se deschide prin apăsarea butonului inferior [2].





8.9 Recunoașterea automată a unităților de antrenament

- Apăsând pe **[RECUNOAȘTEREA AUTOMATĂ A UNITĂȚILOR DE ANTRENAMENT]** , puteți stabili ce activități trebuie recunoscute automat. Activitățile sprijinite includ mersul pe jos, alergarea, aparatul de canotaj și antrenorul eliptic.


8.10 Baterie

- Apăsând pe **[BATTERY]**  se afișează starea acumulatorului în procente.
- Puteți activa modul de economisire a energiei atingând simbolul bateriei. În modul de economisire a energiei, pe smartwatch-ul dvs. sunt afișate doar ora și consumul bateriei.

8.11 Operarea sistemului

- Atingând **[SYSTEM OPERATION]** , puteți efectua celelalte funcții.
- Puteți reporni smartwatch-ul apăsând pe **[RESTART]**  și confirmând întrebarea următoare.
- Vă puteți opri smartwatch-ul atingând **[POWER OFF]**  și confirmând întrebarea următoare.
- Atingând **[RESET]**  și confirmând întrebarea următoare, puteți reseta smartwatch-ul la setările din fabrică. Cu această ocazie sunt șterse toate datele înregistrate ale utilizatorilor.

8.12 Informații

- Apăsând pe **[ABOUT WATCH]**  sunt afișate informații despre smartwatch-ul, cum ar fi numele modelului, adresa Mac, versiunea curentă a firmware-ului și informații privind reglementările legale. Prin intermediul adresei Mac, smartwatchul dvs. poate fi identificat în mod univoc, atunci când realizați o conexiunea cu smartphone-ul dvs. prin Bluetooth.



9. Întreținere și îngrijire

Curățați produsul cu o lavetă ce nu lasă scame, ușor umezită și nu utilizați detergenți agresivi.

10. Renunțare la răspundere

Hama GmbH & Co KG nu își asumă nicio răspundere sau garanție pentru daunele ce rezultă din instalarea, montajul, utilizarea inadecvate ale produsului sau nerespectarea instrucțiunilor de utilizare și/sau a indicațiilor de siguranță.

11. Limbi acceptate

Următoarea listă conține o prezentare generală a limbilor acceptate pentru interfața de utilizator a smartwatch-ului dumneavoastră și pentru aplicația **Hama FIT move**:

	Engleză	Germană	Franceză	Spaniolă	Suedeză	Cehă	Poloneză	Finlandeză	Maghiară	Olandeză	Portugheză	Rusă	Română	Slovacă	Bulgară	Greacă	Norvegiană	Daneză	Sârbă	italian
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. Date tehnice

Următorul tabel conține datele tehnice:

Versiunea Bluetooth	BLE 5,3
Tipul de afișaj	AMOLED
Dimensiunea afișajului	1,43"
Dimensiuni (carcasa)	53 × 47 × 14 mm
Greutate	51 g
Lățimea curelei	2,2 cm
Material brățară	Silicon
Material carcasă	Plastic, fibră de sticlă, inox
Clasa de protecție	IP68
Nivelul de impermeabilitate conform ISO 22810:2010	5 ATM
Tipul de baterie	Litiu polimer
Capacitatea bateriei	450 mAh
Țimp de încărcare	< 2,5 ore
Durata de viață a bateriei	aprox. 6-8 zile
Suport de încărcare	Intrare 5 V, 1 A



13. Instrucțiuni de eliminare

Notă privind protecția mediului:



Următoarele prevederi se aplică de la data transpunerii în legislația națională a Directivelor europene 2012/19/UE și 2006/66/CE: Dispozitivele electrice și electronice, precum și bateriile nu trebuie aruncate împreună cu deșeurile menajere. Consumatorul este obligat conform legii să predea aparatele electrice și electronice la sfârșitul duratei de utilizare la locurile de colectare publice sau înapoi de unde au fost cumpărate. Detaliile sunt reglementate de către legislația țării respective. Simbolul de pe produs, în instrucțiunile de utilizare sau pe ambalaj indică aceste reglementări. Prin reciclarea, revalorificarea materialelor sau alte forme de valorificare a aparatelor scoase din uz aduceți o contribuție importantă la protecția mediului nostru înconjurător.

14. Declarația de conformitate




Prin prezenta Hama GmbH & Co KG declară că, acest tip de aparat **[00178627]** este în conformitate cu cerințele fundamentale și celelalte prescripții relevante ale directivei 2014/53/UE. Declarația de conformitate în conformitate cu directiva relevantă poate fi găsită la:
<https://support.hama.com/00178627>


Bandă de frecvență/benzi de frecvență	2402 – 2480 MHz
Puterea maximă de emisie radiată	10 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germania

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

RO

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.