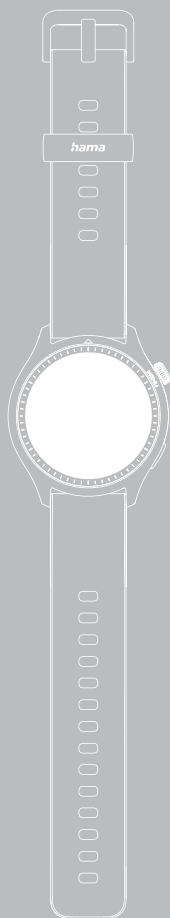


SMARTWATCH

9000



SE Bruksanvisning





1. Förklaring av varningssymboler och anvisningar	4
2. Innehåll i förpackningen	4
3. Säkerhetsanvisningar	5
4. Manöverorgan	7
5. Första stegen	8
5.1 Ladda	8
5.2 Ta på och slå på	9
5.3 Slå från	9
6. Konfigurera smartwatchen	10
6.1 Hämta appen "Hama FIT move"	10
6.2 Sammankoppling av smartwatch och smartphone	11
7. Använda smartwatchen	13
7.1 Start sida	15
7.2 Meddelanden	15
7.3 Snabbinställningar	15
7.3.1 DND-läge	15
7.3.2 Displayens ljusstyrka	15
7.3.3 Aktivering av displayen	15
7.3.4 Ficklampa	15
7.3.5 Avfuktning	15
7.3.6 Väckarklocka	15
7.3.7 Strömsparläge	16
7.3.8 Telefonsökning	16
7.4 Inställningar	16
7.5 Smart dagsöversikt	16
7.6 Genvägar	16
7.7 Workout (sportlägen)	17
7.7.1 Fastställa visade workout (sportlägen)	18
7.8 Funktioner	18
7.8.1 Aktivitet	18
7.8.2 Träningsstatus	18
7.8.3 Workout (sportlägen)	19
7.8.4 Kurser i löpning	19
7.8.5 Träningsprotokoll	19
7.8.6 Puls	19
7.8.7 Syresättning (SpO2)	19
7.8.8 Stress	19
7.8.9 Sömn	19
7.8.10 Andningsövningar	20
7.8.11 Kroppsenergi	20
7.8.12 Omgivningsljud	20
7.8.13 Cykelspårning	20



7.8.14	Telefon	20
7.8.15	Röstassistent	21
7.8.16	AI-röstassistent	21
7.8.17	Barometer	21
7.8.18	Kompass	21
7.8.19	Väder	21
7.8.20	Musik	22
7.8.21	Kamera	22
7.8.22	Händelsepåminnelse	22
7.8.23	Pomodoro-timer	22
7.8.24	Larm	22
7.8.25	Timer	22
7.8.26	Stoppur	23
7.8.27	Världsklocka	23
7.8.28	Telefonsökning	23
7.8.29	Kalender	23
7.8.30	Kalkylator	23
7.8.31	Inställningar	23
8.	Inställningar i din smartwatch	24
8.1	Sifferblad	24
8.2	AOD-inställningar	24
8.3	Ljud och vibration	24
8.4	Display och ljusstyrka	24
8.5	App-vy	24
8.6	Kart-vy	24
8.7	DND (do not disturb)	25
8.8	Nedre knapp	25
8.9	Automatisk detektering av träningspass	25
8.10	Batteri	25
8.11	Systemdrift	25
8.12	Info	25
9.	Underhåll och skötsel	26
10.	Begränsat ansvar	26
11.	Språk som stöds	26
12.	Tekniska data	26
13.	Anvisningar för avfallshantering	27
14.	Försäkran om överensstämmelse	27

FÖRKLARING AV VARNINGSSYMBOLER OCH ANVISNINGAR

Tack för att du valde en Hama-produkt!

Ta dig tid och läs först igenom följande instruktioner och information.

Förvara sedan den här bruksanvisningen på en säker plats för att kunna titta i den.

Din nya smartwatch är den perfekta assistenten för en sund livsstil och motiverar dig att vara aktiv hela dagen. Förutom att visa tid och datum samlar den data över antal steg, din puls och hur många kalorier du har förbränt. Den trådlösa anslutningen via *Bluetooth*® till din smartphone gör det möjligt att dokumentera data på den tillhörande appen "Hama FIT move" och därigenom alltid kunna följa upp ditt förlopp. Här kan du kontrollera om du har nått ditt personliga träningsmål!

1. Förklaring av varningssymboler och anvisningar

Varning



Används för att markera säkerhetsanvisningar eller för att rikta uppmärksamheten mot speciella faror och risker.

Information

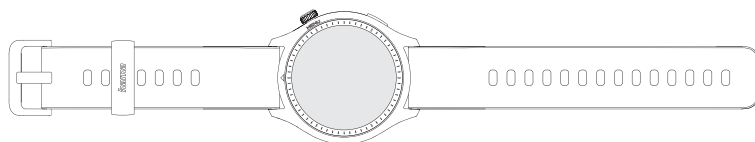


Används för att markera ytterligare information eller viktig information.



2. Innehåll i förpackningen

- Smartwatch "Smartwatch 9000"
- USB-C-laddstation
- Snabbstartguide
- Säkerhetsinformationsblad





3. Säkerhetsanvisningar

Information



Ta dig tid och läs först igenom de följande anvisningarna och informationen helt och hållet. Se denna bruksanvisning för information om användning av produkten.

- Produkten är avsedd för privat bruk, inte yrkesmässig användning.
- Använd endast produkten för det avsedda ändamålet.
- Skydda produkten från smuts, fukt och överhettning och använd den endast i torra miljöer.
- Använd inte produkten i omedelbar närhet av värmeelement, andra värmekällor eller i direkt solsken.
- Använd inte produkten utöver de kapacitetsgränser som anges i tekniska data.
- Använd inte produkten inom områden där elektroniska apparater inte är tillåtna.
- Det uppladdningsbara batteriet är fast monterat och kan inte tas bort.
- Öppna inte produkten och fortsätt inte att använda den om den är skadad.
- Försök inte serva eller reparera produkten själv. Överlåt allt servicearbete till behörig fackpersonal.
- Tappa inte produkten och utsätt den inte för kraftiga vibrationer.
- Gör inga förändringar på produkten. Då förlorar du alla garantianspråk.
- Återvinn förpackningsmaterialet direkt enligt de lokala återvinningsbestämmelserna.
- Kasta inte batteriet eller produkten i elden.
- Förändra och/eller deformera inte uppladdningsbara/vanliga batterier och varm inte upp dem eller plocka isär dem.
- Se till att du inte distraheras av din produkt när du kör och var uppmärksam på trafiksituationen och omgivningen.
- Rådfråga läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.
- Var under träningen alltid uppmärksam på kroppens reaktioner och kontakta läkare i nödsituationer.
- Rådgör med läkare om du har några varaktiga sjukdomar men ändå vill använda produkten.
- Detta är en förbrukningsvara, ingen medicinteknisk produkt. Den är således inte avsedd för diagnos, behandling, läkning eller förebyggande av sjukdomar.
- Långvarig kontakt med huden kan leda till hudirritation och allergier. Uppsök läkare om symtomen kvarstår.
- Den här produkten är ingen leksak. Den innehåller smådelar som kan sväljas och utgöra en kvävningsrisk.
- Använd endast produkten under normala väderförhållanden.



Fara – Elektrisk stöt



- Öppna inte produkten och fortsätt inte att använda den om den är skadad.
- Använd inte produkten när AC-adaptorn, adapterkabeln eller nätkabeln är skadade.
- Försök inte serva eller reparera produkten själv. Överlåt allt servicearbete till ansvarig fackpersonal.

Varning - batteri



- Använd bara lämpliga laddare eller USB-anslutningar för laddning.
- Trasiga laddare eller USB-anslutningar ska generellt inte användas, och försök inte reparera dem.
- Överladda eller djupurladda inte produkten.
- Undvik att förvara, ladda och använda produkten vid onormala temperaturer och mycket lågt lufttryck (t.ex. på hög höjd).
- Efterladda regelbundet (minst en gång per kvartal) vid längre lagring.
- Laddningskontakten på laddstationen får inte kortslutas.

Varning – pacemaker



Produkten alstrar magnetiska fält. Personer med pacemaker bör rådgöra med läkare innan de använder den här produkten om den kan påverka pacemakers funktion.

Information – flygresor

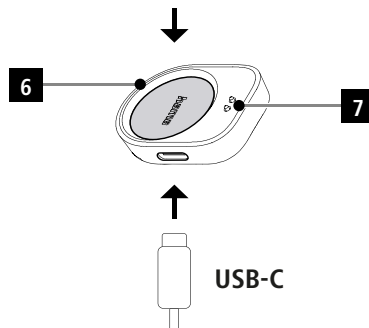
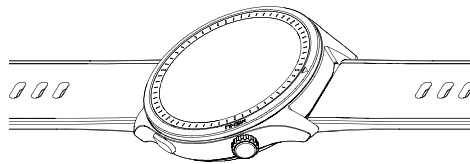
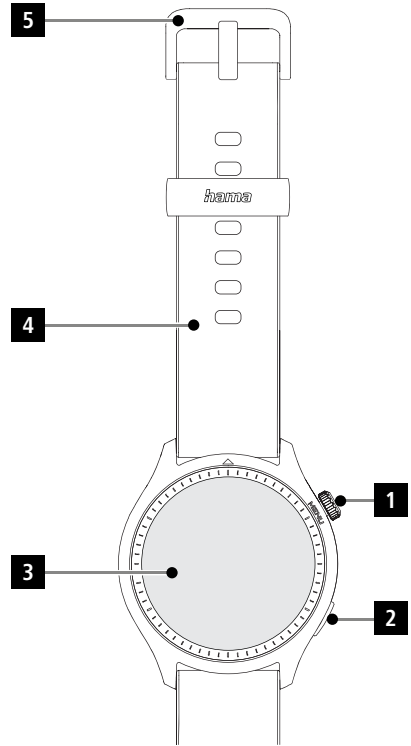


- Denna produkt är en permanent sändare. Observera att det inom flygtrafiken av säkerhetsskäl inte är tillåtet att bära och använda radiosändare under vissa faser av flygningen (t.ex. start/landning).
- Fråga flygbolaget före flygningen om din Fitness-Tracker får medföras. Lämna produkten hemma om du är tveksam.



4. Manöverorgan

1. Övre manöverknapp
2. Nedre manöverknapp
3. Full Touch-display
4. Avtagbart armband
5. Spänne
6. USB-C-laddstation
7. Laddningskontakten på laddstationen





5. Första stegen

Information



Beskrivningarna och illustrationerna i denna bruksanvisning gäller appen **Hama FIT move** i version 1.6.3 och smartwatch med fast programvara i version 1.01.08.

Tänk på att det kan förekomma avvikelser i beteckningarna och illustrationerna om appen eller smartwatchen uppdateras.

5.1 Ladda

- Ladda upp din smartwatch fullständigt innan den används första gången. Använd laddstationen **[6]** som ingår i leveransomfattningen.
- Anslut en lämplig USB-C-laddkabel (ingår ej i leveransomfattningen) till laddstationen.
- Lägg din smartwatch på laddytan **[7]** på laddstationen **[6]**. Din smartwatch fästs magnetiskt.
- Anslut den andra änden av USB-C-kabeln till en ledig USB-anslutning på din dator eller en USB-laddare. Batteriet i din smartwatch laddas.
- Använd en certifierad USB-C-kabel för laddning och endast lämpliga nätaggregat eller en lämplig USB-port med en utgångsström på minst 1 A för laddningen.

Information

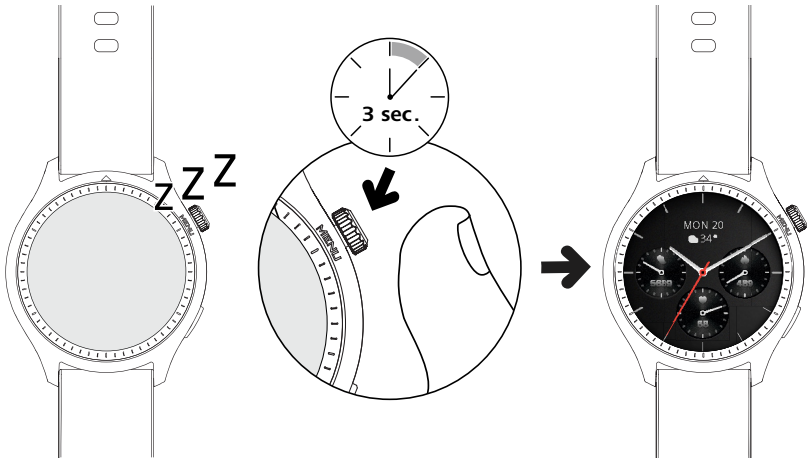


- Tiden för en fullständig laddning av batteriet är ca 150 minuter. Om batteriet visas som fulladdat i displayen är laddningsprocessen klar. Koppla sedan bort din smartwatch från strömförsörjningen.
- Om batterinivån ligger på 10 % ska smartwatchen laddas för att funktionsbegränsningar ska kunna undvikas.



5.2 Ta på och slå på

- När smartwatchen laddats kan den sättas vid handleden och armbandet [4] stängas med spännet [5].
- Håll den övre manöverknappen [1] intryckt i 3 sekunder för att smartwatchen ska starta.



Information



- För att mätfunktionerna ska kunna användas optimalt ska smartwatchen ligga tätt på ovansidan av underarmen och sitta bekvämt. Det ska vara ungefär en fingerbredd mellan smartwatchen och handloven.
- För att dina aktiviteter ska kunna registreras optimalt ska högerhända bära smartwatchen på vänstra handleden och vänsterhända bära den på högra handleden.

5.3 Slå från

- Navigera till menyn [INSTÄLLNINGAR]. för att stänga av din smartwatch.

I undermenyn [SYSTEMDRIFT] trycker du på [STÄNG AV]. Bekräfta sedan frågan med symbolen [] för att stänga av din smartwatch.



6. Konfigurera smartwatchen

Installera appen **Hama FIT move** för att få tillgång till samtliga funktioner i smartwatchen. Följande avsnitt innehåller information om hur du laddar ner och konfigurerar appen.

6.1 Hämta appen "Hama FIT move"

Information

Följande operativsystem stöds:

- iOS 12.0 eller senare
- Android 6.0 eller senare

När smartwatchen slås på första gången begär den att den tillhörande appen **Hama FIT move** hämtas till din smartphone. En motsvarande QR-kod visas på displayen på din smartwatch.

- Skanna QR-koden med din smartphone eller ladda ner appen från Play Store (Android) eller App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- För att installera appen, följ instruktionerna på din smartphone.

Information

Mer information om appens individuella displayer, menyer och funktioner finns i anvisningen: **App-Guide „Hama FIT move“**



6.2 Sammankoppling av smartwatch och smartphone

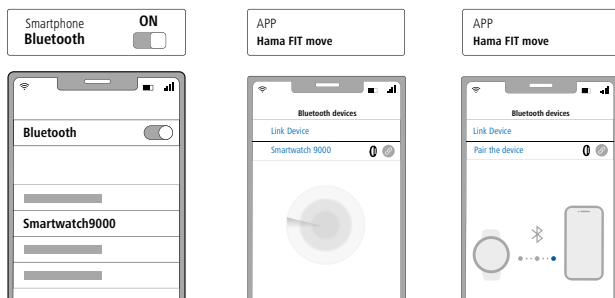
Information




- För att din smartwatch ska visa inkommande samtal, SMS, WhatsApp-meddelanden och andra meddelanden aktiverar du pushläget för meddelanden i inställningarna i din smartphone.
- Vid konfigurationen av appen kommer det frågor om appen får använda funktioner i din slutenhet. Tillåt dessa frågor för full funktionalitet på din smartwatch.

• Starta appen i din smartphone och acceptera integritetsskyddspolicyn. Svara på frågor som dyker upp. För en optimal användarupplevelse bör du skapa ett användarkonto. Genom att skapa ett användarkonto kan du komma åt dina personuppgifter när du byter smartphone. På så sätt är dina personuppgifter alltid åtkomliga. Det är inte nödvändigt att skapa ett användarkonto för att kunna använda appen.

- Tryck på **[LOGGA IN]** och välj **[LOGGA IN]** vid nedre kanten av displayen för att skapa ett användarkonto. Ange e-postadress och lösenord och tryck på **[NÄSTA STEG]**.
- Ange verifieringskoden som skickas till den e-postadress som angetts. Kontrollera din skräppostmapp.
- Efter en lyckad registrering kan du ange användarnamn och personuppgifter samt välja profilbild. Tryck på **[NÄSTA STEG]** för att fortsätta installationen.
- Börja sedan söka efter din smartwatch "Smartwatch 9000".
- Följ instruktionerna i appen på din smartphone för att ansluta din smartwatch. Din smartphone kommer att upprätta en Bluetooth-anslutning till din smartwatch.



- Välj "Smartwatch 9000" och tryck på **[ANSLUTA ENHET]** för att ansluta smartwatchen till appen.
- Tryck på symbolen  i appen på smartphonen för att bekräfta anslutningen och avsluta installationen i appen.
- Om det blir en timeout upprepar du processen.



- Gör sedan dina personliga inställningar. Du kan anpassa dessa senare i appen (se instruktioner: **App-Guide „Hama FIT move“**).
- Din smartwatch är ansluten till appen och synkroniseringen startar.

Information



- Synkronisera din smartwatch innan du använder appen första gången. Om du registrerar en aktivitet innan din smartwatch har synkroniserats med appen den första gången, överförs därefter inte aktiviteten till appen.
- Dra bildskärmen på appens startsida nedåt för att starta en synkronisering av din smartwatch med appen manuellt.
- På grund av smartwatchens begränsade minne bör du minst en gång i veckan synkronisera din smartwatch med appen för att undvika dataförlust.

Information




- Efter den första synkroniseringen med appen övertar din smartwatch automatiskt klockslag, datum och språket från din smartphone.
- Klockslag och datum kan inte ställas in manuellt.
- Visningsspråket för din smartwatch beror på ditt val i appen. Så länge installationen inte är slutförd förblir visningsspråket engelska. Välj önskat visningsspråk i appen (se instruktioner: **App-Guide „Hama FIT move“**).
- Appen meddelar dig när en uppdatering av den inbyggda programvaran är tillgänglig för din smartwatch. Utför uppdateringen i appen för att säkerställa att din smartwatch fungerar korrekt.



7. Använda smartwatchen

Följande avsnitt innehåller information om hur din smartwatch fungerar och om menystrukturen samt mer information om specifika applikationer.

Din smartwatch har en display med pekskärm.

- Tryck på symboler och menyer eller dra med fingret på displayen för att navigera i menyer och utföra funktioner.
- Tryck på den övre manöverknappen **[1]** eller den undre manöverknappen **[2]** för att aktivera displayen på din smartwatch. Du kan sedan växla mellan de olika displayerna och menyalternativen genom att svepa över displayen i den ordningsföljd som visas nedan. Alternativt kan du vrida på den övre manöverknappen **[1]** för att navigera genom menyerna.
- Du kommer till undermenyerna genom att trycka på respektive symbol.
- Tryck på den övre manöverknappen **[1]** för att öppna huvudmenyn eller lämna en meny och gå tillbaka till startsidan.
- Håll den övre manöverknappen **[1]** intryckt längre för att starta om eller stänga av smartwatchen.
- Tryck på den nedre manöverknappen **[2]** för att direkt öppna en applikation. Applikationen "Workout" är installerad som standard. Navigera till menyn **[INSTÄLLNINGAR 

Information**

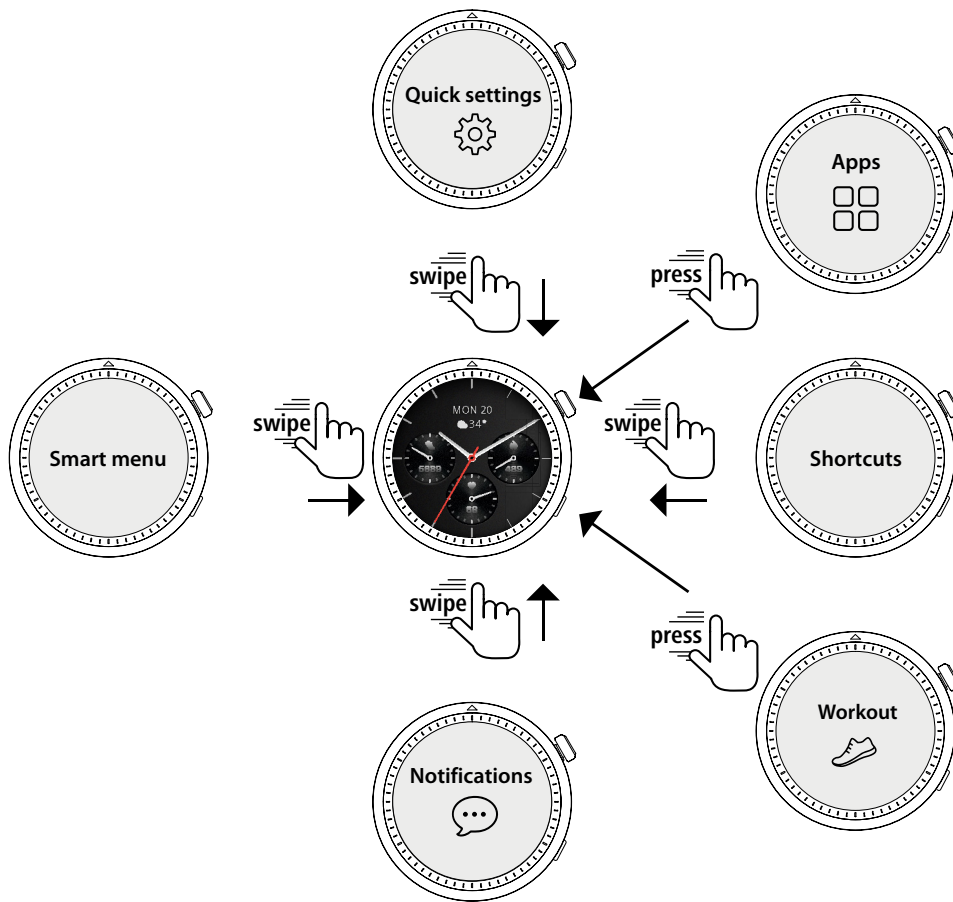


Följande grafik är en översikt över menystrukturen med alla menyalternativ.

Snabbinställningar 7.3

DND-läge	Väckarklocka
Displayens ljusstyrka	Strömsparläge
Aktivering av displayen	Telefonsökning
Ficklampa	Inställningar
Avfuktning	

Smart dagsöversikt 7.5



Meddelanden 7.2

Funktioner 7.8

Aktivitet	Cykelspårning	Händelsepåminnelse
Träningsstatus	Omgivningsljud	Pomodoro-tekniken
Träning	Telefon	Larm
Löpningsprogram	Röstassistent	Stoppur
Träningsprotokoll	AI Röstassistent	Timer
Puls	Barometer	Världsklocka
SpO2	Kompass	Hitta min telefon
Stress	Väder	Kalender
Sömn	Musik	Kalkylator
Andningsprogram	Kamerastyrning	Inställningar
Kroppsenergi		

Genvägar 7.6

Aktivitet	Sömn
Steg	Väder
Träning (sportlägen)	Musik
Mätning	

Workout (sportlägen) 7.7

Länkarna (Shortcuts) kan anpassas individuellt via appen **Hama FIT move**.
Tilldelningen av den nedre manöverappen [2] kan anpassas individuellt via inställningarna.



7.1 Start sida

- När du har aktiverat startsidan kan du genom att trycka länge på displayen få en översikt över de olika startskärmarna (sifferblad). Här kan du välja mellan olika startsidor. Bekräfta valet genom att klicka på respektive start sida.

En förutsättning är att du har installerat flera hemskrmar på din smartwatch via appen (se anvisning: **App „Hama FIT move“**).




7.2 Meddelanden

- Dra med fingret uppåt på startsidan för att visa meddelanden som mottagits i smartphonen. Förutsättningen är att du har aktiverat denna funktion i appen. I appen kan du dessutom ställa in vilka meddelanden som du vill kunna ta emot i din smartwatch (se instruktioner: **App „Hama FIT move“**).
- Beroende på app får du antingen ett meddelande som visar appen och avsändaren, eller så ser du även en förhandsgranskning av meddelandet.
- Tryck på ett meddelande för att öppna ytterligare information.
- Om du vill radera alla meddelanden tillsammans sveper du hela vägen ner och klickar sedan på papperskorgen och bekräftar den efterföljande frågan.

7.3 Snabbinställningar

- Svep nedåt på startskärmen för att öppna nedanstående snabbinställningar.
- Svep åt vänster eller höger för att ta fram fler snabbinställningar.

7.3.1 DND-läge

- Tryck på symbolen  för att aktivera/inaktivera Stör ej-läget. När Stör ej-läget är aktiverat stängs ringsignaler och vibrationer av. Skärmen slås inte på vid inkommande push-meddelanden.



Information




Observera att begreppen BNS (Bitte nicht stören) och DND (do not disturb) används synonymt i appen och smartwatchen.

7.3.2 Displayens ljusstyrka

- Tryck på symbolen  för att ställa in displayens ljusstyrka i 5 steg.


7.3.3 Aktivering av displayen

- Tryck på symbolen  för att slå på displayen genom en armrörelse.


7.3.4 Ficklampa

- Tryck på symbolen  för att använda smartwatchens display som ficklampa.

7.3.5 Avfuktning


- Tryck på symbolen  för att avlägsna eventuell fukt i smartwatchen med hjälp av vibrationer ur högtalar- och mikrofonöppningen.

7.3.6 Väckarklocka


- Tryck på symbolen  för att aktivera eller inaktivera den inställda väckningen.



7.3.7 Strömsparläge

- Tryck på symbolen  för att slå på energisparläget.

7.3.8 Telefonsökning

- Tryck på symbolen  för att aktivera ringsignalen i den anslutna smartphonen. Det är ett hjälpmedel för att lokalisera din smartphone om du förlagt den.

7.4 Inställningar

- Tryck på symbolen  för att få tillgång till följande inställningar (se kapitel

8. Inställningar i din smartwatch):

- Sifferblad
- AOD-inställningar
- Ljud och vibration
- Display och ljusstyrka
- App-vy
- Kart-vy
- DND (Stör ej)
- Nedre knapp
- Autoupptäck träningspass
- Batteri
- Systemdrift
- Om klockan

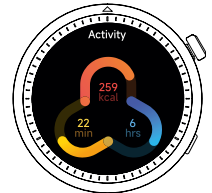
7.5 Smart dagsöversikt

- Om du sveper åt höger från startskärmen ser du en översiktsmeny med innehåll beroende på ditt individuella användningsbeteende och tid på dagen.





7.6 Genvägar

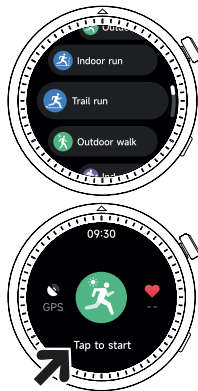
- Sveper du åt vänster utgående från startsidan ser du dina inställda genvägar.
- I appen **Hama FIT move** kan du ställa in sparade genvägar individuellt (se anvisning: **App „Hama FIT move“**).





7.7 Workout (sportlägen)

- Tryck på **[TRÄNING **] för att visa förinställda aktiviteter (= sportläge).
- Tryck på **[**] bredvid respektive aktivitet för att göra ytterligare inställningar.
- Klicka på **[TRYCK FÖR ATT STARTA]** för att starta aktiviteten.
- Beroende på den valda aktiviteten visas sportspecifika mätvärden (t.ex. hjärtfrekvens, kaloriförbrukning).
- Du kan öppna data under aktiviteten genom att dra med fingret uppåt på displayen.
- Du kan pausa eller stoppa aktiviteten genom att dra med fingret från vänster till höger på displayen och välj motsvarande symbol. Alternativt kan aktiviteten pausas genom att man trycker kort på den övre manöverknappen **[1]** eller stoppar aktiviteten genom att trycka länge på den övre manöverknappen **[1]**.
- Tryck på den nedre manöverknappen **[2]** för att bläddra genom registrerad aktivitetsdata.
- Under de flesta aktiviteterna kan musikstyrningen öppnas genom att dra med fingret från höger till vänster på displayen.
- När aktiviteten avslutas visas ytterligare registrerade data. Bläddra genom data genom att dra med fingret uppåt på displayen.




Information

- Vissa aktiviteter som sker utomhus använder den inbyggda GPS:en. När aktiviteten startas sker en sökning efter GPS-signalen. Så snart en GPS-signal finns kan aktiviteten startas. Alternativt kan aktiviteten starta utan GPS-signal. Beroende på den valda aktiviteten kan inte alla data registreras utan GPS-signal.
- Observera att det kan ta några minuter innan GPS-signalen tas emot av din smartwatch. Detta gäller i synnerhet när den inbyggda GPS:en används första gången, inte använts under en längre tid eller om du befinner dig på en plats på stort avstånd från den senast registrerade GPS-positionen. Korta ned tiden genom att ansluta smartwatchen med appen till din smartphone för att överföra A-GPS-data. Eventuellt kan du få en anmodan på armbandsurets display.
- Smartwatch 9000 har en dubbel frekvensmottagare och stöder följande globala satellitnavigeringssystem (GNSS) utöver GPS: GLONASS, GALILEO, BEIDOU.



7.7.1 Fastställa visade workout (sportlägen)


- Du kan välja bland 110 sportlägen och förinställa upp till 20 lägen i din smartwatch.
- Tryck på [TRÄNING ] och bläddra till slutet på listan genom att dra med fingret uppåt på displayen. Tryck på [LÄGG TILL SPORT] för att välja fler sportlägen. Om 20 sportlägen redan är förinställda måste du först avmarkera några under [GÖM SPORT] innan du kan lägga till fler.
- Alternativt kan sportlägena definieras via appen (se instruktioner: App „Hama FIT move“).

7.8 Funktioner

- Om du trycker på den övre manöverknappen [1] kommer du till huvudmenyn i smartwatchen.
- I huvudmenyn kan du öppna olika funktioner och undermenyer genom att klicka på respektive symbol.
- Genom att svepa uppåt och nedåt växlar du mellan olika sidor i huvudmenyn.





7.8.1 Aktivitet

- Om du trycker på [AKTIVITET ] visas följande data för dagen:
 - förbrända aktivitetskalorier
 - aktiviteternas längd med måttlig till högre intensitet
 - stilleståndstid
 - steg som har gåtts
 - det tillryggalagda avståndet
- Genom att svepa nedifrån och uppåt bläddrar du igenom de enskilda grafikobjekten.
- Tryck på [ÄNDRA MÅL] för att ställa in individuella mål för varje enskild punkt.

Information

Du kan skapa individuella mål (t.ex. för aktivitetskalorier eller steg) även i appen (se anvisning: App „Hama FIT move“). Dessa mål visas också.

7.8.2 Träningsstatus

- Genom att trycka på [TRÄNINGSTATUS ] får du andra viktiga nyckeltal för din individuella träningsstyrningen tillsammans med den **rekommenderade återhämtningstiden** och den **aeroba effekten med VO2max**.
- Genom att svepa nedifrån och uppåt bläddrar du igenom de enskilda grafikobjekten.
- Genom att trycka på symbolen  får du mer information om registrerade nyckeltal.



7.8.3 Workout (sportlägen)

- Tryck på **[TRÄNING 🏃]** för att visa förinställda sportlägen (se kapitel **7.7 Workout (sportlägen)**).

7.8.4 Kurser i löpning

- Genom att trycka på **[LÖPNINGSPROGRAM 🏃]** visas följande lägen för löpträningen:
 - Lätt löpning - 6 min.
 - Lätt löpning - 10 min.
 - Lätt löpning - 15 min.
 - Fitnesslöpning - enkel
 - Fitnesslöpning - medelhård

Fitnesslöpning - avancerad

Vid löpträning växlar du mellan att promenera och jogga och öka den kroppsliga ansträngningen med varje ytterligare läge. Genom att dra med fingret bläddrar du igenom de enskilda lägena.

7.8.5 Träningsprotokoll

- Genom att trycka på **[TRÄNINGSPROTOKOLL 📄]** får du en översikt över registrerade aktiviteter.
- Tryck på en aktivitet för att få detaljerad information.

7.8.6 Puls

- Tryck på **[PULS ❤️]** för att starta en manuell mätning av hjärtfrekvensen.
- Här visas den genomsnittliga hjärtfrekvensen, max- och min-värdet och ytterligare data om hjärtfrekvensbandet och HRV (hjärtfrekvensvariabilitet).

Information

Observera att begreppen HRV (hjärtrytmsvariabilitet) och HFV (hjärtfrekvensvariabilitet) används synonymt i appen och smartwatchen.



7.8.7 Syresättning (SpO2)

- Tryck på **[SPO2 🩸]** för att starta en manuell mätning av blodets syresättning (syremättnad).
- Här visas den genomsnittliga syrenivån i blodet och max- och min-värdet.

7.8.8 Stress


- Tryck på **[STRESS 😬]** för att få en översikt av den uppmätta stressnivån under den aktuella dagen. Stressnivån mäts med en skala (0 = ingen stress - 99 = extrem stress).

7.8.9 Sömn


- Tryck på **[SÖMN 🌙]** för att göra en sömnmätning. Följande data registreras:
 - Tidpunkt för insomning
 - Tidpunkt för uppstigning
 - Djupsömnfasens längd
 - Den ytliga sömnens längd
 - Längd för vaken tid
 - REM-fasens längd
 - Sömnpoäng (0 = dålig - 99 = bra)
- Smartwatchen känner automatiskt av när du sover och startar då sömnmätningen.




7.8.10 Andningsövningar

- Tryck på [**ANDNINGSPROGRAM**  - Diafragmatisk andning
 - 4-7-8 andning
 - Andningsövningar
- Tryck på [**...**] bredvid respektive andningsövning för att göra ytterligare inställningar.
- Välj vilken rytm (långsamt, måttligt, snabbt) och hur länge (1 - 3 min.) som andningsträningen ska ske i.
- Om du vill avsluta andningsträningen i förtid trycker du på den övre manöverknappen [**1**] och bekräftar sedan den efterföljande frågan.
- Efter avslutad andningsträning visas den uppmätta hjärtfrekvensen före och efter andningsträningen.


7.8.11 Kroppsenergi

- Tryck på [**KROPPSENERGI** - För att kunna använda funktionen **Fysisk energi** måste motsvarande funktion vara aktiverad i appen (se instruktioner: **App „Hama FIT move“**).

7.8.12 Omgivningsljud

- Tryck på [**OMGIVNINGSLJUD**  - Aktuella omgivningsljud
 - Min-värde
 - Max-värde
- Tryck på [**HJÄLP**] för att få mer information.

7.8.13 Cykelspårning


- Tryck på [**CYKELSPÅRNING** - För att kunna använda funktionen **Cykelprotokoll** måste motsvarande funktion vara aktiverad i appen (se instruktioner: **App „Hama FIT move“**).

Information




Observera att appen Cykelprotokoll endast visas om du valde **Kön: Kvinna** när du ställde in din smartwatch.

7.8.14 Telefon

- Tryck på [**TELEFON**  - Vanliga kontakter
 - Samtalslista
 - Knappsats
- Du kan ringa samtal direkt via smartwatchen och sedan prata via den ansluta smartphonen.
- För att använda funktionen **Telefon** måste smartwatchen vara ansluten till din smartphone.



7.8.15 Röstassistent


- Tryck på **[RÖSTASSISTENT]**  för att använda röstassistenterna på din parade och kompatibla smartphone. En Bluetooth-anslutning mellan båda enheterna krävs. Kommunikation med röstassistenten är endast hörbar. Kompatibilitet kan inte garanteras för alla tillverkare eller operativsystemversioner. Det kan finnas begränsningar i synnerhet vid Android OS. Kontakta tillverkaren av din smartphone vid behov. Det kan finnas en programvaruuppdatering tillgänglig för din smartphone som kan lösa problemet.

Information


För optimal användning av röstassistenten ska följande inställningar på din smartphone beaktas:

- Google Assistant (Android): Ställ in denna som standardröstassistent på din Android-smarttelefon och tillåt användning av Google Assistant när den är låst.
- Apple Siri (iOS): Aktivera Siri på din iPhone och tillåt att Siri användas när den är låst.


7.8.16 AI-röstassistent

- Tryck på **[AI RÖSTASSISTENT]**  för att använda AI-röstassistenten på din smartwatch. Din smartwatch aktiverar mikrofonen i 20 sekunder. Ställ din fråga och tryck på knappen Avsluta. AI-röstassistenten analyserar din fråga och ger ett lämpligt svar.
- För att använda den måste din smartwatch vara ansluten till appen.
- Tala högt och tydligt när du använder AI-röstassistenten.


7.8.17 Barometer

- Tryck på **[BAROMETER]**  för att visa aktuellt lufttryck.
- Slep nedåt för att få en uppskattning av aktuell höjd baserat på detta. Tryck på **[KALIBRERA]** för att ange den faktiska höjden för att kalibrera barometern.

7.8.18 Kompass

- Tryck på **[KOMPASS]**  för att använda din smartwatch som kompass.

7.8.19 Väder


- Tryck på **[VÄDER]**  för att se en väderprognos för önskad dag med aktuell temperatur samt högsta och lägsta värdet. Dra uppåt med fingret för att visa ytterligare information och en väderprognos för nästkommande dagar.
- Väderdata skickas och uppdateras genom att din smartwatch synkroniseras med appen. Vid nedre kanten av väderdisplayen visas den senaste uppdateringen.
- För att kunna använda funktionen **Väder** måste motsvarande funktion vara aktiverad och installerad i appen (se instruktioner: **App „Hama FIT move“**).




7.8.20 Musik

- Tryck på **[MUSIK]**  för att öppna en kontrollvy för olika musik- resp. strömningstjänster.
- Tryck på symbolen  och välj mellan uppspelning från din smartphone eller uppspelning från din smartwatch.
- Musik (smartphone): Styr musikuppspelningen på din smartphone (start, paus, nästa spår, etc.). Vissa förutsättningar måste vara uppfyllda för att applikationen ska kunna användas:
 - Din smartwatch och din smartphone är anslutna via Bluetooth.
 - Behörigheten för uppspelningsstyrningen är aktiv i appen i menyn **[MUSIK]**.
 - En musikspelare eller streamingtjänst är aktiv på din smartphone.
- Musik (Smartwatch): Din smartwatch har en integrerad musiklagring. Via appen kan du föra över låtar i MP3-format till din smartwatch i menyn **[MUSIK]**. Du kan spela dessa låtar direkt på din smartwatch utan en ansluten smartphone. Ljudet matas ut via högtalarna på din smartwatch. Alternativt kan du ansluta Bluetooth-hörlurar till din smartwatch. Tryck på symbolen  igen och sedan på "Bluetooth-hörlurar" när du har valt musikstyrningen på smartwatchen.

7.8.21 Kamera

- Tryck på **[KAMERASTYRNING]**  för att använda kameran i den anslutna smartphonen med din smartwatch.
- För att kunna använda funktionen **Kamera** måste din smartwatch och din smartphone vara anslutna via Bluetooth och Hama Fit Move-appen måste vara öppen.


7.8.22 Händelsepåminnelse

- Tryck på **[HÄNDELSEPÅMINNELSE]**  för att visa sparade händelser.
- För att kunna använda funktionen **Händelsepåminnelse** måste händelserna vara registrerade i appen (se instruktioner: **App „Hama FIT move“**).




7.8.23 Pomodoro-timer

- Genom att trycka på **[POMODORO-TEKNIKEN]**  har du möjlighet att välja mellan olika timers eller ställa in en användardefinierad timer.
- Pomodoro-tekniken är en metod för tidshantering där en korttidstimer används för att dela upp arbetet i 25 minuter långa sektioner (s.k. pomodori) med inplanerade pauser.
- Tryck på symbolen  för att starta timern. Tryck på symbolen  för att pausa timern. Tryck på symbolen  för att avsluta mätningen.

7.8.24 Larm





- Tryck på **[LARM]**  för att ställa in ett larm. Klicka på respektive tider för att aktivera eller avaktivera väckning respektive påminnelse.
- Du kan också ställa in och hantera larm i appen samt synkronisera med din smartwatch (se instruktioner: **App „Hama FIT move“**).

7.8.25 Timer


- Genom att trycka på **[TIMER]**  har du möjlighet att välja mellan olika timers eller ställa in en användardefinierad timer.
- Starta timern genom att trycka på tillhörande symbol. Tryck på symbolen  för att pausa timern. Tryck på symbolen  för att avsluta mätningen.




7.8.26 Stoppur

- Tryck på **[STOPPUR **] för att använda din smartwatch som ett stoppur.
- Tryck på symbolen **[**] för att starta stoppuret. Tryck på symbolen **[**] för att pausa stoppuret. Tryck på symbolen **[**] för att avsluta mätningen.

7.8.27 Världsklocka

- Tryck på **[VÄRLDSKLOCKA **] för att visa följande världsklockor:
Berlin, London, New York, Tokyo
- Du kan ställa in ytterligare världsklockor i appen (se anvisning: **App „Hama FIT move“**).

7.8.28 Telefonsökning

- Tryck på **[HITTA MIN TELEFON **] för att lokalisera din smartphone om du förlagt den. Telefonen börjar vibrera eller också hör du en hög signal.
- För att använda funktionen **Telefonsökning** måste smartwatchen vara ansluten till din smartphone via Bluetooth.


7.8.29 Kalender

- Tryck på **[KALENDER **] för att starta kalendern.

7.8.30 Kalkylator

- Tryck på **[KALKYLATOR **] för att starta miniräknaren.


7.8.31 Inställningar

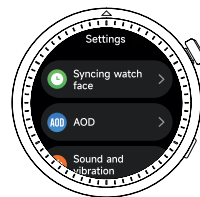
- Tryck på **[INSTÄLLNINGAR **] för att öppna inställningsmenyn. Du kan göra ytterligare inställningar i inställningsmenyn (se kapitel **8. Inställningar i din smartwatch**).




8. Inställningar i din smartwatch

Följande avsnitt innehåller information om din smartwatches inställningar.


- Tryck på den övre manöverknappen [1], svep nedåt genom listan och tryck på **[INSTÄLLNINGAR]** . I undermenyerna kan du göra följande inställningar samt stänga av eller återställa din smartwatch.




8.1 Sifferblad

- Genom att trycka på **[SIFFERBLAD]**  kan du växla mellan olika startsidor. Bekräfta valet genom att klicka på respektive startside. En förutsättning är att du har installerat flera hemskrmar på din smartwatch via appen (se anvisning: **App „Hama FIT move“**).

8.2 AOD-inställningar

- Genom att trycka på **[AOD-INSTÄLLNINGAR]**  kan funktionen AOD (Always on Display) slås på. Smartwatchens display skiftar sedan inte till viloläge efter att tillkopplingstiden förflutit (se kapitel **8.4 Display och ljusstyrka**) utan till ett förenklat sifferblad. Observera att din smartwatches batteriförbrukning stiger när AOD-funktionen används.
- Ställ in tidsintervallet (standard 08:00 - 22:00) för AOD-funktionen.
- Välj ett sifferblad för AOD-funktionen.


8.3 Ljud och vibration

- Genom att trycka på **[LJUD OCH VIBRATION]**  kan du göra ytterligare inställningar.
- Genom att trycka på **[TYST LÄGE]** blir samtal och meddelanden ljudlösa.
- Ange ytterligare inställningar.

8.4 Display och ljusstyrka

- Genom att trycka på **[DISPLAY OCH LJUSSTYRKA]**  kan du göra ytterligare inställningar.
- Tryck på **[JUSTERA LJUSSTYRKA]** för att ställa in displayens ljusstyrka i 5 steg (20 %, 40 %, 60 %, 80 %, 100 %). Observera att din smartwatches batteriförbrukning stiger när högre ljusstyrka används.
- Tryck på **[SKÄRM PÅ TID]** (5–20 sek.) för att ställa in displayens tillkopplingstid. Tillkopplingstiden avgör hur länge displayen på din smartwatch förblir aktiv efter användning. Beakta att din smartwatches batteriförbrukning stiger när en längre tillkopplingstid används.
- Tryck på symbolen **[HÖJ FÖR ATT VAKNA]** för att slå på displayen genom en armrörelse.
- Ange en tidsperiod under vilken denna funktion är aktiv. Detta förhindrar att skärmen på din smartwatch aktiveras av misstag medan du sover.
- Tryck på **[TÄCK FÖR VILOLÄGE]** för att stänga av displayen om den täcks över (t.ex. med handen).

8.5 App-vy


- Genom att trycka på **[APP-VY]**  kan du ställa in hur apparna ska visas i din smartwatch. Välj i listan eller med knappsatsen.

8.6 Kart-vy


- Tryck på **[KART-VY]**  för att anpassa visningseffekterna för inställda genvägar på din smartwatch.



8.7 DND (do not disturb)

- Genom att trycka på **[DND **] kan funktionen "Var god stör ej" ställas in. När funktionen är aktiverad är ringsignaler och vibrationer avstängda. Vid inkommande pushmeddelanden aktiveras inte displayen på din smartwatch.
- Välj mellan följande lägen:
 - **[DND HELA DAGEN]**, funktionen är avstängd.
 - **[SCHEMALAGD DND]**, du kan välja en start- och sluttid.
 - **[AV]**, funktionen är avstängd.


8.8 Nedre knapp

- Tryck på **[NEDRE KNAPP **] för att ange vilken applikation som ska öppnas när du trycker på den nedre manöverknappen **[2]**.





8.9 Automatisk detektering av träningspass

- Tryck på **[AUTOUPTÄCK TRÄNINGSPASS **] för att ange vilka aktiviteter som ska detekteras automatiskt. Aktiviteter som stöds inkluderar promenader, löpning, roddmaskin och ellipstränare.


8.10 Batteri

- Tryck på **[BATTERI **] för att visa aktuell batterinivå i procent.
- Tryck på symbolen **Batteri** för att aktivera energisparläget. I energisparläge visar din smartwatch bara tiden och batterianvändningen.

8.11 Systemdrift

- Genom att trycka på **[SYSTEMDRIFT **] kan du utföra ytterligare funktioner.
- Genom att trycka på **[OMSTART **] och bekräfta den efterföljande frågan kan du starta om din smartwatch.
- Genom att trycka på **[STÄNGA AV **] och bekräfta den efterföljande frågan kan du stänga av din smartwatch.
- Genom att trycka på **[ÅTERSTÄLL **] och bekräfta den efterföljande frågan kan du återställa din smartwatch till fabriksinställningarna. Då raderas alla registrerade användardata.

8.12 Info

- Tryck på **[OM KLOCKAN **] för att visa information om din smartwatch som t.ex. modellbeteckningen, MAC-adressen och den aktuella versionen av den fasta programvaran samt information om bestämmelser. Mac-adressen gör din smartwatch unikt identifierbar när du ansluter till din smartphone via Bluetooth.



9. Underhåll och skötsel

Använd en luddfri, lätt fuktad trasa för att rengöra produkten och använd inga aggressiva rengöringsmedel.

10. Begränsat ansvar

Hama GmbH & Co KG övertar inget ansvar eller garanti för skador som beror på felaktig installation, montering och felaktig produktanvändning eller på att bruksanvisningen och/eller säkerhetsinformationen inte följs.

11. Språk som stöds

Följande lista innehåller en översikt över språk som stöds i din smartwatches användargränssnitt och appen **Hama FIT move**:

	Engelska	Tyska	Franska	Spanska	Svenska	Tjeckiska	Polska	Finska	Ungerska	Holländska	Portugisiska	Ryska	Rumänska	Slovakiska	Bulgariska	Grekiska	Norska	Danska	Serbiska	Italienska	
Smartwatch 9000	x	x	x	x	x	x	x	x													
Hama FIT move	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

12. Tekniska data

Följande tabell innehåller den tekniska datan:

Bluetooth-version	BLE 5,3
Displaytyp	AMOLED
Displaystorlek	1,43"
Mått (hus)	53 × 47 × 14 mm
Vikt	51 g
Armbandets bredd	2,2 cm
Material armband	Silikon
Material hus	Plast, glasfiber, rostfritt stål
Kapslingsklass	IP68
Vattenskydd enligt ISO 22810:2010	5 ATM
Batterityp	Litium-polymer
Batterikapacitet	450 mAh
Laddningstid	< 2,5 timmar
Batteritid	ca 6-8 dagar
Laddstation	Ingång 5 V, 1 A



13. Anvisningar för avfallshantering

Anvisningar för miljöskydd:



Från och med datumet för implementeringen av de europeiska direktiven 2012/19/EU och 2006/66/EG i nationell lagstiftning gäller följande: Elektriska och elektroniska apparater och batterier får inte slängas i hushållsavfallet. Konsumenter är skyldiga att återlämna elektriska och elektroniska apparater samt batterier vid slutet av dess livslängd till, för detta ändamål, offentliga uppsamlingsplatser. Detaljer för detta regleras i den nationella lagstiftningen i respektive land. Denna symbol på produkten, bruksanvisningen eller på förpackningen visar att produkten omfattas av denna bestämmelse. Genom återvinning och återanvändning av gamla apparater och batterier ger du ett viktigt bidrag till att skydda vår miljö.

14. Försäkran om överensstämmelse


CE Härmed försäkrar Hama GmbH & Co KG att radiokanaltypen **[00178627]** överensstämmer med de grundläggande kraven och andra relevanta föreskrifter i direktiv 2014/53/EU. Försäkran om överensstämmelse enligt motsvarande direktiv hittar du på:
<https://support.hama.com/00178627>


Frekvensband	2402 – 2480 MHz
Maximal emitterad effekt	10 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim, Tyskland

Service & support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

SE

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.