

SMARTWATCH

Smartwatch 4000



N Bruksanvisning





1. Forklaring av varsel-symboler og anvisninger	3
2. Pakkeinnhold	3
3. Sikkerhetsanvisninger	4
4. Betjenings-elementer	6
5. Første trinn	7
5.1 Lading	7
5.2 Ta på og slå på	8
5.3 Slå av	8
6. Stille inn smartklokken din	9
6.1 Last ned appen Hama FIT move	9
6.2 Tilkobling av smartklokke og mobil	10
7. Betjening av smartklokken	12
7.1 Merknader til bruk	14
8. Vedlikehold og pleie	15
9. Ansvarsfraskrivelse	15
10. Støttede språk	15
11. Tekniske spesifikasjoner	15
12. Avfallshåndtering	16
13. Samsvarserklæring	16

Takk for at du valgte et produkt fra Hama!

Ta deg tid til å lese nøye gjennom følgende anvisninger og informasjon. Oppbevar denne bruksanvisningen på et sikkert og lett tilgjengelig sted, slik at den kan benyttes igjen ved behov.

Din nye smartklokke er den ideelle ledsager for en sunn livsstil og motiverer deg til å være aktiv hele dagen. I tillegg til å vise klokkeslett og dato, samler den inn data om antall skritt du tar, pulsen din og kaloriene du har forbrent. Den trådløse tilkoblingen via *Bluetooth*[®] til mobilen din lar deg dokumentere dataene på den tilknyttede appen «Hama FIT Move» og på den måten kan du alltid spore suksessen din. Sjekk her når du har nådd ditt personlige treningsmål!

1. Forklaring av varselsymboler og anvisninger

Advarsel



Benyttes for å merke sikkerhetsinformasjon eller for å rette oppmerksomheten mot spesielle farer og risikoer.

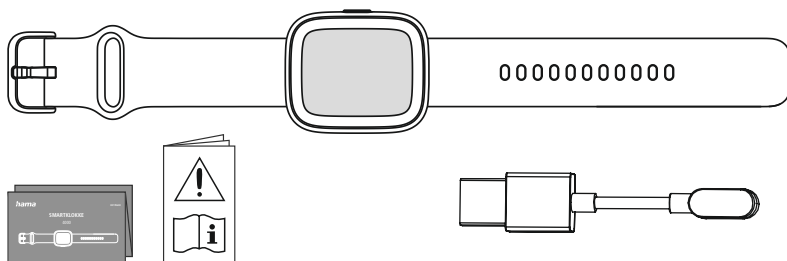
Merknad



Brukes for å merke ekstra informasjon eller viktige merknader.

2. Pakkeinnhold

- Smartklokke "Smartwatch 4000"
- 1 USB-ladekabel
- Hurtigstartveiledning
- Sikkerhetsdatablad





3. Sikkerhetsanvisninger

Advarsel



Ta deg tid til å lese nøye gjennom følgende anvisninger og informasjon. For informasjon om bruk av produktet, se denne bruksanvisningen.

- Produktet er beregnet på privat, ikke-kommersiell bruk.
- Produktet må utelukkende brukes til det formålet det er beregnet på.
- Apparatet må beskyttes mot smuss, fuktighet og overoppheting, og skal bare brukes i tørre rom.
- Ikke bruk produktet i nærheten av varmeovner, andre varmekilder eller i direkte sollys.
- Produktet skal ikke benyttes utenfor de ytelsesgrensene som er angitt under tekniske spesifikasjoner.
- Produktet må ikke brukes i områder der elektroniske produkter ikke er tillatt.
- Det oppladbare batteriet er innebygd og kan ikke fjernes.
- Produktet skal ikke åpnes og ikke benyttes dersom det er skadet.
- Prøv aldri å vedlikeholde eller reparere produktet på egen hånd. Overlat alt vedlikeholdsarbeid til ansvarlig fagpersonell.
- Produktet må ikke falle ned fra høyder, og må ikke utsettes for kraftig risting.
- Foreta aldri endringer på apparatet. Hvis dette blir gjort, har du ikke krav på noen som helst garanti.
- Fjern emballasjen umiddelbart i henhold til lokale forskrifter for avfallshåndtering.
- Batteriet eller produktet må ikke brennes.
- Oppladbare batteripakker/batterier må ikke endres og/eller deformeres/varmes opp/tas fra hverandre.
- Ikke la deg distrahere av produktet av sportsutstyr eller når du kjører bil. Vær oppmerksom på trafikksituasjonen og omgivelsene.
- Spør en lege før du starter et treningsprogram.
- Under trening må du hele tiden følge med kroppens reaksjoner, og kontakt en lege ved nødstilfeller.
- Spør en lege dersom du har kroniske sykdommer og allikevel ønsker å bruke produktet.
- Dette er et forbrukerprodukt og ingen medisinsk enhet. Dermed er det ikke tiltenkt diagnose, terapi, behandling eller forebygging av sykdommer.
- Lengre hudkontakt kan føre til irritasjoner i huden og allergier. Oppsøk en lege, dersom symptomene vedvarer.
- Dette produktet er ikke et leketøy. Det inneholder små deler som er lette å svelge og som utgjør en kvelningsfare.
- Bruk produktet kun under moderate klimatiske forhold.



Fare for elektriske støt



- Produktet skal ikke åpnes og ikke benyttes dersom det er skadet.
- Ikke bruk produktet hvis vekselstrømsadapteren, adapterledningen eller strømledningen er skadet.
- Prøv aldri å vedlikeholde eller reparere produktet på egen hånd. Overlat alt vedlikeholdsarbeid til ansvarlig fagpersonell.

Advarsel - pacemaker



Produktet genererer magnetiske felt. Personer med pacemaker bør kontakte lege før de bruker dette produktet og sjekke om funksjonen til pacemakere blir påvirket av dette.

Merknad - flytrafikk



- Dette produktet er en kontinuerlig radiosender. Vær oppmerksom på at det av sikkerhetsgrunner ikke er tillatt å bære og betjene radiosendere under visse flyfaser (f.eks. når flyet skal lette/lande).
- Sjekk med flyselskapet for å se om de kan bære treningsmåleren din før du flyr. Hvis du er i tvil, la produktet være hjemme.

Advarsel – batteridrift

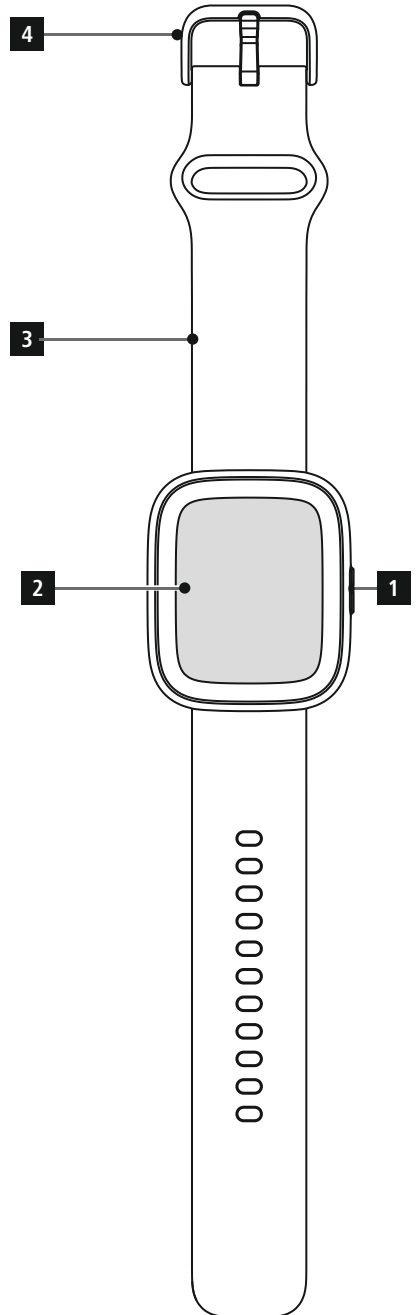
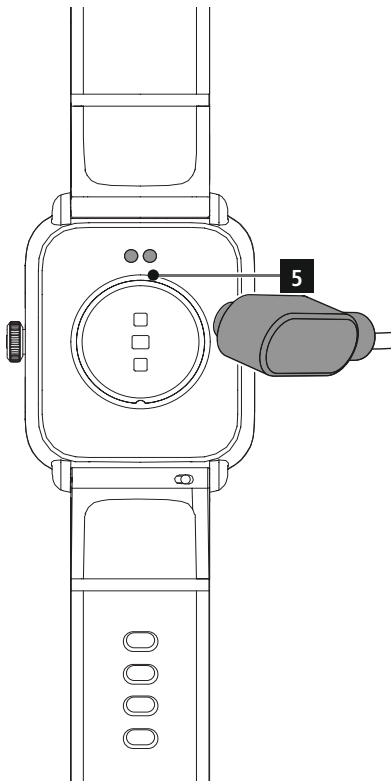


- Bruk kun egnede ladeapparater eller USB-forbindelser til opplading.
- Ikke bruk defekte ladere eller USB-porter, og ikke prøv å reparere disse.
- Produktet må ikke lades for mye eller utlades totalt.
- Unngå lagring, lading og bruk i ekstreme temperaturer og ekstremt lavt lufttrykk (f.eks. i store høyder).
- Produktet skal lades regelmessig (minst hver tredje måned) ved langtidslagring.
- Ladetilkoblingene må ikke kortsluttes.



4. Betjeningslementer

1. Kontrollknapp
2. Full Touch-display
3. Avtakbart armbånd
4. Lås
5. Ladekontakt





5. Første trinn

Merknad



Beskrivelsene og representasjonene i denne bruksanvisningen er basert på **Hama FIT Move** -appen i versjon 1.6.5 og smartklokkefastvareversjonen 1.01.08.

Vær oppmerksom på at når du oppdaterer appen eller smartklokken, kan det være avvik i vilkår og representasjoner.

5.1 Lading

- Lad smartklokken din helt opp før første gangs bruk.
- Koble ladekabelen til en ledig USB-port på PC-en eller en USB-lader og ladekontakten **[5]** på smartklokken din. Referer til bruksanvisningen for USB-lader som brukes.

Merknad

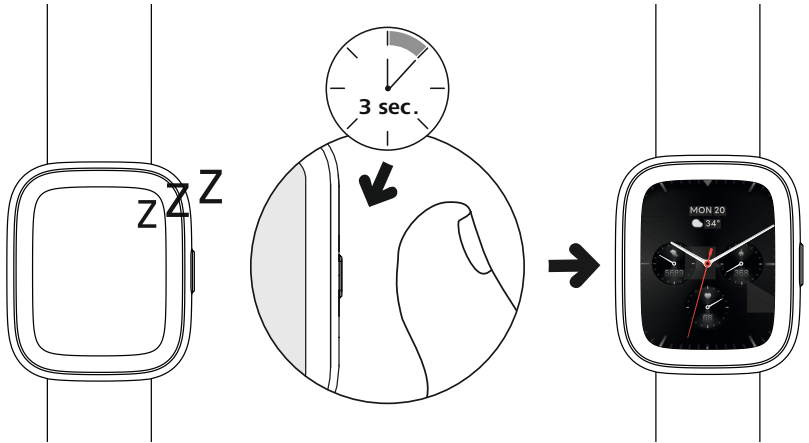


- Ladetiden for en fullstendig lading av batteriet er ca. 150 minutter. Hvis batteriet vises som fulladet, er ladeprosessen fullført. Deretter kobler du smartklokken fra strømforsyningen.
- Hvis batterinivået bare er 10 %, må du lade smartklokken din for å unngå funksjonsbegrensninger.



5.2 Ta på og slå på

- Før du tar på deg og slår på smartklokken for første gang, må du koble den til ladekabelen og en strømkilde.
- Etter fullført lading plasserer du smartklokken på håndleddet ditt og lukker armbåndet [3] ved hjelp av låsen [4].
- Hold den øvre kontrollknappen [1] trykket inn i 3 sekunder for å starte opp smartklokken din.



Merknad



- For å bruke målefunksjonene på best mulig måte, må smartklokken din ligge tett på oversiden av underarmen og være behagelig å ha på seg. Avstanden mellom smartklokken og håndleddsbeinet må være ca. en fingerbredde.
- For å sikre best mulig registrering av aktivitetene dine, må du bære smartklokken på venstre håndledd dersom du er høyrehendt og på høyre håndledd dersom du er venstrehendt.

5.3 Slå av

- For å slå av smartklokken, gå til meny punkt [SETTINGS] og trykk på [GENERAL] på [TURN OFF] i undermenyen. Bekreft det påfølgende spørsmålet for å slå av smartklokken din.



6. Stille inn smartklokken din

For å få tilgang til det fulle funksjonsomfanget til smartklokken din, må du installere appen «Hama FIT Move». Hama FIT move De følgende avsnittene inneholder informasjon om nedlasting og innstilling av appen.

6.1 Last ned appen Hama FIT move

Merknad



Følgende operativsystemer støttes:

- iOS 12.0 eller høyere
- Android 6.0 eller høyere

Når du har slått på smartklokken for første gang, blir du oppfordret til å laste ned den tilhørende appen «Hama FIT Move» på mobilen. Hama FIT move En tilsvarende QR-kode vises på displayet til smartklokken din.

- Skann QR-koden med mobilen din og last ned appen fra Play Store (Android) eller App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Følg anvisningene på mobilen for å installere appen.

Merknad



Hvis du vil ha mer informasjon om de enkelte skjermene, menyene og funksjonene i appen, kan du se instruksjonene: **App-veiledning "Hama FIT move"**

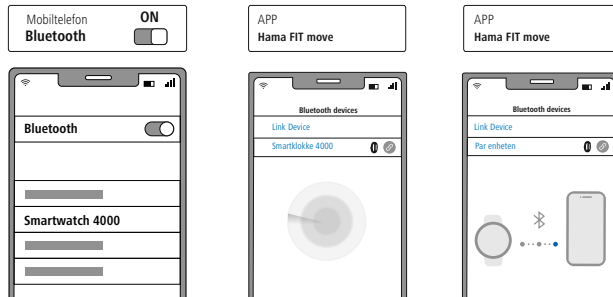



6.2 Tilkobling av smartklokke og mobil

Merknad



- For at smartklokken din skal kunne vise innkommende anrop, SMS-er, WhatsApp-meldinger og andre varsler, må du aktivere pushvarsler i innstillingene til mobilen.
 - Under innstilling av appen får du forespørsler om appen kan få tilgang til funksjoner på sluttenheten. Tillat disse forespørselene for fullt funksjonsomfang for smartklokken din.
 - Åpne appen på mobilen din og gi ditt samtykke til personvernerklæringen. Svar på spørsmålene.
- For en optimal brukeropplevelse må du opprette en brukerkonto. Når du oppretter en brukerkonto, kan du hente frem dine personlige opplysninger når du bytter mobil. Dermed er dine personlige opplysninger tilgjengelige til enhver tid. Oppretting av en brukerkonto er ikke noen forutsetning for å bruke appen.
- For å opprette en konto, trykk på **[LOGG PÅ]** og velg **[REGISTRER NÅ]** nederst på skjermen. Skriv inn e-postadressen din og et passord og trykk på **[NESTE SKRITT]**.
 - Skriv inn verifiseringskoden som vil bli sendt til e-postadressen du oppga. Sjekk eventuelt søppelpostmappen hvis det skulle være nødvendig.
 - Deretter kan du skrive inn brukernavn og dine personlige data, samt tilordne et profilbilde. Trykk på **[NESTE SKRITT]** for å fortsette oppsettet.
 - Deretter starter du søket etter din smartklokke „Smartwatch 4000“.
 - Følg anvisningene i appen på mobilen for å koble til smartklokken. Mobilen din oppretter en Bluetooth-forbindelse til smartklokken din.



- Velg "Smartwatch 4000" og nederst trykker du på **[KOBLE TIL ENHET]** for å koble smartklokken til appen.
- Trykk på  -ikonet i appen på smarttelefonen for å bekrefte tilkoblingen og fullføre oppsettet i appen.
- Hvis tiden overskrides, må du gjenta prosessen.



- Foreta deretter dine personlige innstillinger. Disse kan også tilpasses senere i appen (se kapittel: **App-guide "Hama FIT move"**).
- Smartklokken din er koblet til appen og synkroniseringen starter.

Merknad



- Synkroniser smartklokken med appen før du bruker den første gang. Hvis du registrerer en aktivitet før smartklokken er synkronisert til appen første gang, overføres ikke aktiviteten til appen etterpå.
- For å starte en synkronisering av smartklokken med appen manuelt, må du dra ned skjermen på appens startside.
- På grunn av begrenset lagringsplass på smartklokken, må du synkronisere smartklokken din med appen minst en gang i uken for å unngå datatap.

Merknad



- Etter første synkronisering med appen overtar smartklokken automatisk klokkeslettet, datoen og språket til mobilen.
- Klokkeslettet og datoen kan ikke stilles inn manuelt.
- Visningspråket for smartklokken din avhenger av valget ditt i appen. Så lenge oppsettet ikke er fullført, vil visningspråket forbli engelsk. Velg ønsket displayspråk i appen (se kapittel): **App-guide "Hama FIT move"**.
- Appen gjør deg oppmerksom på når en oppdatering av fastvaren for smartklokken er tilgjengelig. Utfør oppdateringen i appen for å garantere at smartklokken din fungerer feilfritt.



7. Betjening av smartklokken

De følgende avsnittene inneholder informasjon om betjeningen av og menystrukturen til smartklokken din. Smartklokken har berøringsskjerm.

- Trykk på ikoner og menyer eller sveip skjermen for å navigere gjennom menyene og utføre funksjoner.
- Trykk på kontrollknappen på siden **[1]** for å aktivere displayet på smartklokken. Deretter kan du sveipe deg gjennom de ulike visningene og menypunktene på displayet i den påfølgende fremstilte rekkefølgen.
- Du kommer til undermenyene ved å trykke på det respektive symbolet.
- Trykk på kontrollknappen **[1]** for å åpne hovedmenyen eller avslutte en meny og gå tilbake til startskjermen.

Merknad

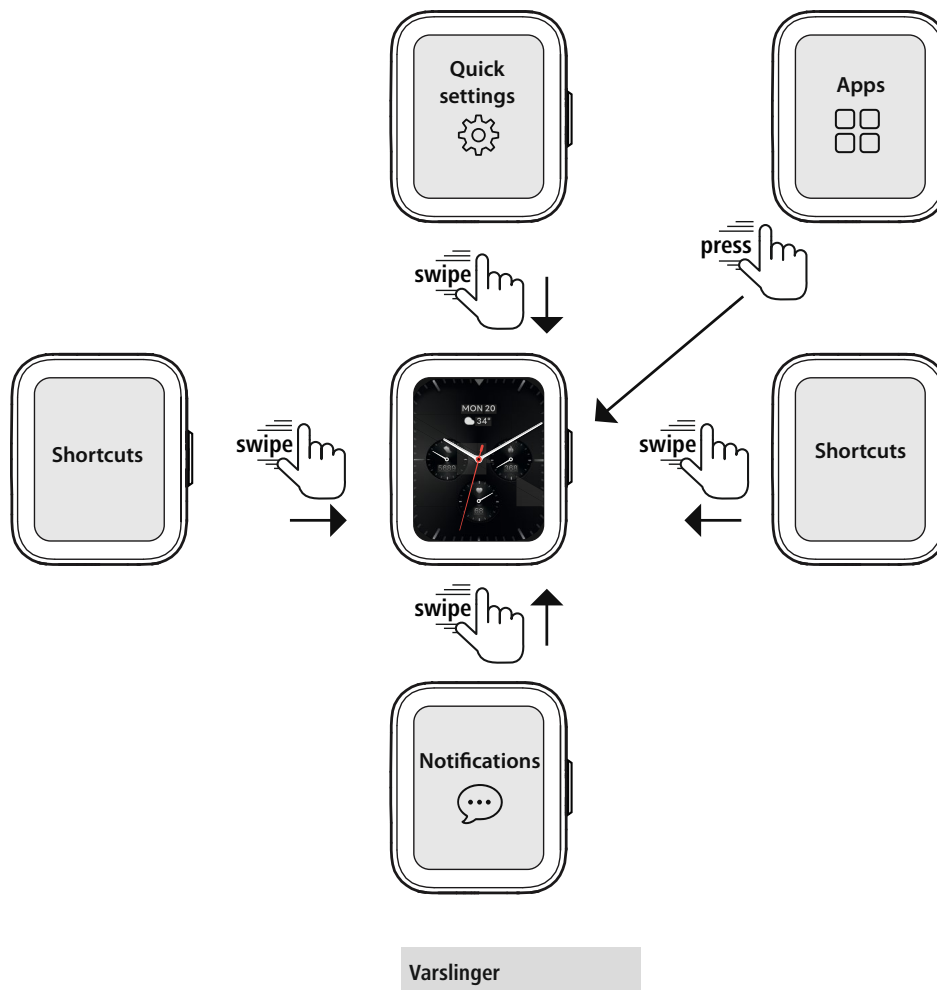


Den følgende grafikken er en oversikt over menystrukturen til smartklokken din med alle menypunktene.

Smartklokke 4000

Hurtiginnstillinger	
Ikke forstyr-modus	Innstillinger
Skjermens lysstyrke	Vekkerklokke
Vekkeskjerm	Energisparingsmodus
Lommelykt	Telefonsøk
Drenering	

Applikasjoner	
Aktivitet	Klokke
Telefon	Været
Språkassistent	Syklusrapport
Trening (sportsmoduser)	Musikk
Treningsoppfølging	Kamera
Puls	Telefonsøk
SpO2	Stress
Sleep	Pustetrening
Innstillinger	



Snarveier*
Treningsdata
Puls/SpO2/Stress
Trening (sportsmoduser)
Sleep
Været
Musikk


* Sammenkoblingene kan justeres individuelt via appen **Hama FIT move**.



7.1 Merknader til bruk

Merknad: Stemmeassistentprogram



- Stemmeassistentprogrammet gir deg tilgang til stemmeassistenten på den sammenkoblede og kompatible smarttelefonen ved å trykke på  -ikonet. Forutsetningen er en Bluetooth-tilkobling mellom begge enhetene. Kommunikasjon med taleassistenten er bare hørbar. Kompatibilitet kan ikke garanteres for alle produsenter eller operativsystemversjoner. Det kan være begrensninger, spesielt med Android OS. Om nødvendig, kontakt produsenten av smarttelefonen din. Det kan være at en programvareoppdatering er tilgjengelig for smarttelefonen og at det kan løse dette problemet.
- Vær oppmerksom på følgende innstillinger på smarttelefonen for optimal bruk av taleassistenten:
 - Google Assistant (Android): Angi dette som standard taleassistent på Android-smarttelefonen, og tillat bruk av Google Assistant i låst tilstand.
 - Apple Siri (iOS): Aktiver Siri på iPhone, og la Siri brukes mens den er låst.



8. Vedlikehold og pleie

Rengjør dette produktet med en lofri, lett fuktet klut, uten aggressive rengjøringsmidler.

9. Ansvarsfraskrivelse

Hama GmbH & Co KG overtar ingen form for ansvar eller garanti for skader som kan tilbakeføres til ukyndig installering eller montering eller ukyndig bruk av produktet eller som følge av at produktet har blitt benyttet uten at instruksjonsveiledningen og/eller sikkerhetsanvisningene er tatt hensyn til.

10. Støttede språk

Følgende liste inneholder en oversikt over støttede språk i brukergrensesnittet til smartklokken og appen "Hama FIT move":

	Engelsk	Tysk	Fransk	Spansk	Svensk	Tsjekkisk	Polsk	Finsk	Ungarsk	Nederlandsk	Portugisisk	Russisk	Rumensk	Slovakisk	Bulgarsk	Gresk	Norsk	Dansk	Serbisk
Smartklokke 4000	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

11. Tekniske spesifikasjoner

Bluetooth versjon	5.3 LE
Displaytype	TFT-LCD
Displaystørrelse	1.65"
Dimensjoner (kabinett)	47 × 39 × 12 mm
Vekt	39 g
Armbåndsbredde	2,2 cm
Materiale armbånd	Silikon
Materiale hus	Plast
Beskyttelsesgrad	IP68
Batteritype	Litium-polymer
Batterikapasitet	300 mAh
Ladetid	2,5 timer
Batteridriftstid	ca. 5-7 dager



12. Avfallshåndtering

Informasjon om miljøvern:



Fra tidspunktet for omsetning av europeisk direktiv 2012/19/EU og 2006/66/EF i nasjonal lov, gjelder følgende: Elektriske og elektroniske apparater og batterier skal ikke deponeres sammen med husholdningsavfall. Forbrukeren er lovmessig forpliktet til å levere inn elektriske og elektroniske apparater og batterier på offentlige innsamlingssteder eller produktets salgsstedet når de ikke virker lenger. Detaljer om dette reguleres av loven i brukerlandet. Symbolet på produktet, bruksanvisningen eller emballasjen henviser til disse bestemmelsene. Med gjenvinningen, resirkuleringen av stoff eller andre former for resirkulering av gamle apparater/batterier bidrar du betydelig for å beskytte miljøet vårt.

13. Samsvarserklæring



Hama GmbH & Co KG erklærer herved at denne enheten er i samsvar med de grunnleggende kravene og andre relevante forskrifter i direktiv 2014/53/EU. Samsvarserklæringen i henhold til det tilsvarende direktivet finner du på www.hama.com


Frekvensbånd	2402–2480 MHz
Avstrålt maksimal sendeeffekt	9 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germany

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

Bluetooth® ordmerke og logoer er registrerte varemerker eid av Bluetooth SIG, Inc. og all bruk av slike merker av Hama GmbH & Co KG er lisensiert. Andre varemerker og handelsnavn tilhører de respektive eierne.

Alle oppførte merker er varemerker til de respektive selskapene. Med forbehold om feil og utelatelser, samt tekniske endringer. Våre generelle vilkår for levering og betaling gjelder.

00178640 / 08.25