

SMARTWATCH

Smartwatch 4000



S Bruksanvisning





1. Förklaring av varningssymboler och information.	3
2. Förpackningens innehåll	3
3. Säkerhetsinformation	4
4. Reglage	6
5. Första steg	7
5.1 Uppladdning	7
5.2 Påtagning och påslagning	8
5.3 Stänga av	8
6. Konfigurera smartklockan	9
6.1 Ladda ner appen "Hama FIT move"	9
6.2 Parkoppling av smartklocka och smartphone	10
7. Användning av din smartklocka	12
7.1 Information om bruksanvisning	14
8. Service och skötsel	15
9. Garantifriskrivning	15
10. Språk som stöds	15
11. Tekniska data	15
12. Information om avfallshantering	16
13. Försäkran om överensstämmelse	16

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 när det behövs.

Din nya smartklocka 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 dina data i den tillhörande appen "Hama FIT move" och på så vis hela tiden följa dina framsteg. Här kan du kontrollera om du har nått ditt personliga träningsmål!

1. Förklaring av varningssymboler och information

Varning



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

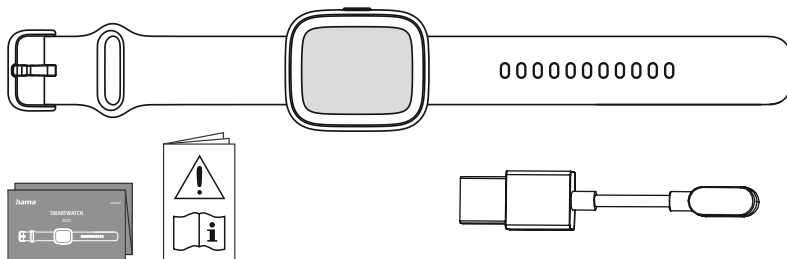
Information



Används för att markera ytterligare information eller viktig information.

2. Förpackningens innehåll

- Smartklockan "Smartwatch 4000"
- 1 USB-laddningskabel
- Snabbguide
- Säkerhetsdatablad





3. Säkerhetsinformation

Varning



Ta dig tid och läs först igenom följande instruktioner och anmärkningar helt och hållet. Läs 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 öppen eld.
- 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 för elektrisk stöt



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

Varning – pacemaker



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

Varning - Batteri

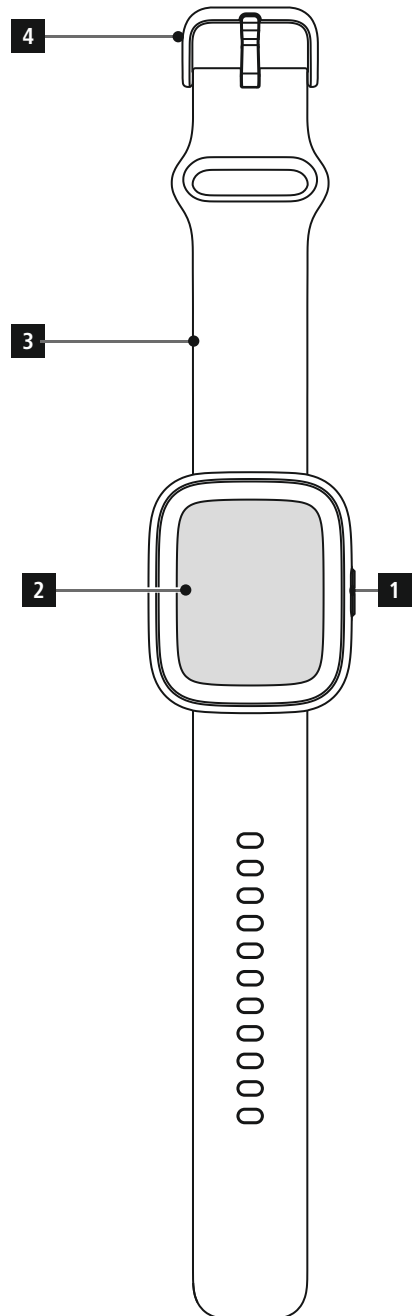
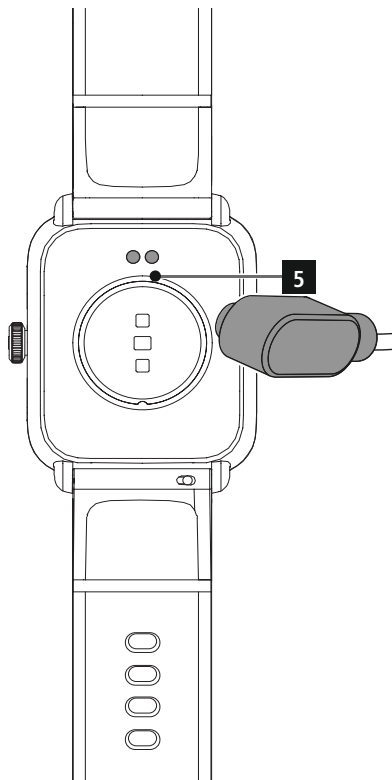


- Använd bara lämpliga laddare eller USB-anslutningar för laddning.
- Trasiga laddare eller USB-kontakter ska generellt inte användas. Försök inte att reparera dem.
- Överladda eller djupurladda inte produkten.
- Undvik att förvara, ladda och använda produkten vid onormala temperaturer och mycket lågt lufttryck (t.ex. på hög höjd).
- Ladda batteriet regelbundet (minst varje kvartal) vid längre lagring.
- Laddningskontaktarna får inte kortslutas.



4. Reglage

1. Manöverknapp
2. Pekskärm
3. Avtagbart armband
4. Spänne
5. Laddningskontakt





5. Första steg

Information



Beskrivningarna och bilderna i denna bruksanvisning baserar på appen **Hama FIT Move** i version 1.6.5 och smartklockan med firmwareversion 1.01.08.

Observera att när du uppdaterar appen eller smartklockan kan det finnas avvikelser i namn och bilder.

5.1 Uppladdning

- Ladda din smartklocka fullständigt innan den används första gången.
- Anslut laddningskabeln till ett ledigt USB-uttag på din dator eller till en USB-laddare och laddningskontakten [5] på din smartklocka. Se bruksanvisningen för den USB-laddare som används.

Information

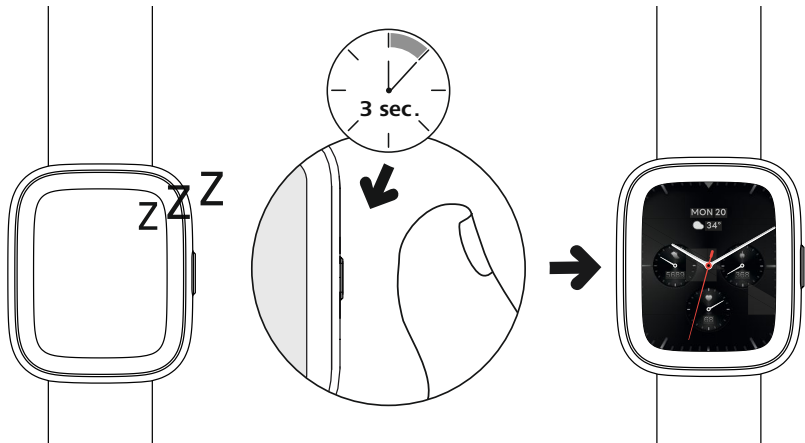


- Laddningstid för en fullständig laddning av batteriet är ca 150 minuter. Om batteriet visas som fulladdat är laddningsprocessen klar. Koppla sedan bort din smartklocka från strömförsörjningen.
- Ladda din smartklocka när batterinivån har sjunkit till 10 % för att undvika funktionsbegränsningar.



5.2 Påtagning och påslagning

- Innan du sätter på och slår på din smartklocka för första gången måste du ansluta den till en strömkälla med den medföljande laddningskabeln.
- Efter lyckad laddning, sätter du på smartklockan på handleden och låser armbandet [3] med hjälp av spännet [4].
- Håll den övre manöverknappen [1] intryckt i 3 sek. för att starta din smartklocka.



Information



- Mätfunktionerna utnyttjas bäst om smartklockan sitter tätt mot underarmens översida och att det känns bekvämt. Avståndet mellan smartklockan och handledsbenet ska vara ungefär en fingerbredd.
- För bästa registrering av dina aktiviteter ska högerhanta bära smartklockan på vänster handled och vänsterhanta på höger handled.

5.3 Stänga av

- För att stänga av smartklockan, byt till menyalternativet **[INSTÄLLNINGAR]** och klicka i undermenyn **[ALLMÄNT]** på **[SLÅ FRÅN]**. Bekräfta den efterföljande frågan för att stänga av din smartklocka.



6. Konfigurera smartklockan

Installera appen "Hama FIT move" för att få tillgång till alla smartklockans funktioner. Följande avsnitt innehåller information om hur du laddar ner och konfigurerar appen.

6.1 Ladda ner appen "Hama FIT move"

Information



Följande operativsystem stöds:

- iOS 12.0 eller senare
- Android 6.0 eller senare

När du har slagit på din smartklocka för första gången kommer du att bli ombedd att ladda ner appen "Hama FIT move" på din smartphone. En motsvarande QR-kod visas på displayen på din smartklocka.

- 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



Se bruksanvisningen för mer information om de enskilda displayerna, menyerna och funktionerna i appen: **Guide till appen "Hama FIT move"**



6.2 Parkoppling av smartklocka och smartphone

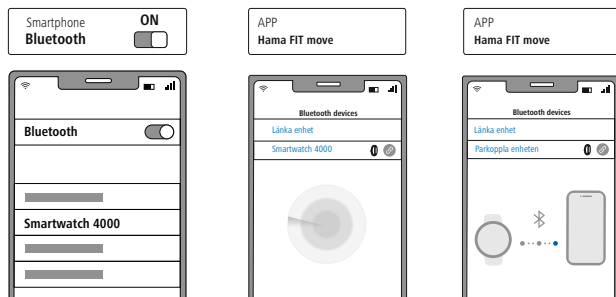
Information



- För att din smartklocka 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 smartklocka.

• 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.

- För att skapa ett konto trycker du på **[LOGGA IN]** och väljer **[REGISTRERA DIG NU]** längst ner på skärmen. Ange en e-postadress och ett lösenord och klicka på **[NÄSTA STEG]**.
- Ange verifieringskoden som kommer att skickas till den e-postadress som du angav. Kontrollera vid behov din skräppostmapp.
- Efter registreringen kan du ange ett användarnamn och dina personuppgifter samt lägga till en profilbild. Tryck på **[NÄSTA STEG]** för att fortsätta med konfigurationen.
- Sedan påbörjas sökningen efter din smartklocka "Smartwatch Fit Watch 4000".
- Följ instruktionerna i appen på din smartphone för att ansluta din smartklocka. Din smartphone kommer att upprätta en Bluetooth-anslutning till din smartklocka.



- Välj "Smartwatch 4000" och klicka nedtill på **[ANSLUTA ENHET]**, för att ansluta din smartklocka till appen.
- Tryck på symbolen  i appen på din smartphone för att bekräfta anslutningen och slutför konfigurationen i appen.
- Om tiden överskrids upprepar du processen.



- Gör sedan dina personliga inställningar. De kan anpassas i efterhand i appen (se bruksanvisning: **App-guide "Hama FIT move"**).
- Din smartklocka är ansluten till appen och synkroniseringen startar.

Information



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

Information



- Efter den första synkroniseringen med appen övertar din smartklocka automatiskt klockslag, datum och språket från din smartphone.
- Klockslag och datum kan inte ställas in manuellt.
- Visningsspråket för din smartklocka beror på ditt val i appen. Så länge konfigurationen inte är klar kommer visningsspråket att förbli engelska. Välj önskat visningsspråk i appen (se bruksanvisning: **App-guide "Hama FIT move"**).
- Appen meddelar dig när en firmwareuppdatering finns tillgänglig för din smartklocka. Utför uppdateringen i appen för att säkerställa att din smartklocka fungerar korrekt.



7. Användning av din smartklocka

Följande avsnitt innehåller information om hur din smartklocka fungerar och om menystrukturen. Din smartklocka har en pekskärm.

- Tryck på symboler och menyer eller svep över skärmen för att navigera genom menyer och utföra funktioner.
- Tryck på manöverknappen **[1]** för att aktivera displayen på din smartklocka. Du kan sedan växla mellan de olika displayerna och menyalternativen genom att svepa över displayen i den ordningsföljd som visas nedan.
- Du kommer till undermenyerna genom att klicka på respektive symbol.
- Genom att trycka på manöverknappen **[1]** öppnar du huvudmenyn eller lämnar en meny och återgår till startskärmen.

Information

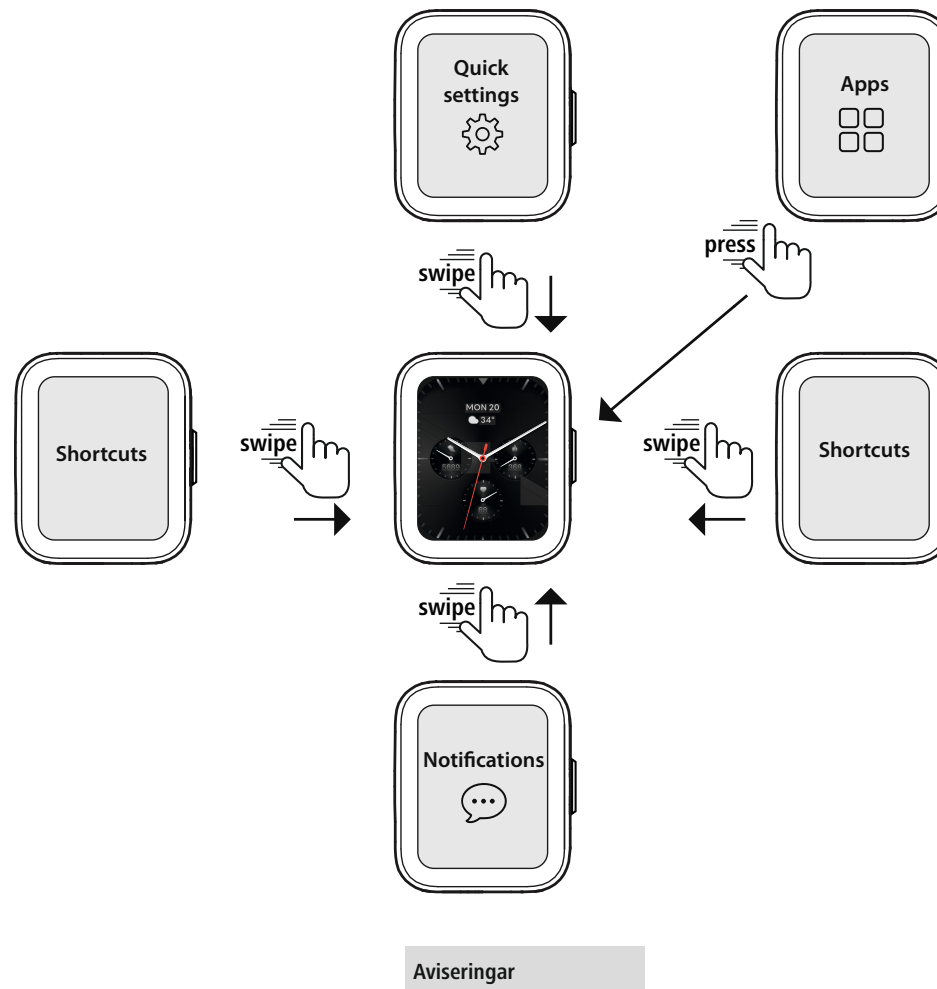


Följande bild är en översikt över menystrukturen med alla menyalternativ.

Smartwatch 4000

Inställningar för snabbåtkomst	
Stör ej-läge	Inställningar
Displayens ljusstyrka	Väckarklocka
Väckningsskärm	Energisparläge
Ficklampa	Telefonsökning
Tömning	

Applikationer	
Aktivitet	Klocka
Telefon	Väder
Språkassistent	Cykelrapport
Träning (sportlägen)	Musik
Träningspost	Kamera
Hjärtfrekvens	Telefonsökning
SpO2	Stress
Sömn	Andningsträning
Inställningar	



Genvägar*
Träningsdata
Hjärtfrekvens/SpO2/Stress
Träning (sportlägen)
Sömn
Väder
Musik

* Sammankopplingarna kan justeras individuellt via appen **Hama FIT move**.



7.1 Information om bruksanvisning

Information: Applikation "Röstassistent"



- Med applikationen "Röstassistent" kan du komma åt röstassistenten på din parkopplade och kompatibla smartphone genom att trycka på symbolen . Förutsättningen är en Bluetooth-anslutning mellan de båda enheterna. Kommunikation med röstassistenten hörs nu. Kompatibilitet kan inte garanteras för alla tillverkare eller alla versioner av operativsystemet. Det kan finnas begränsningar, särskilt med Android OS. Kontakta vid behov tillverkaren av din smartphone. Det kan finnas en programuppdatering tillgänglig för din smartphone som kan åtgärda detta problem.
- För optimal användning av röstassistenten, beakta följande inställningar på din smartphone:
 - Google Assistant (Android): Ställ in denna som standardröstassistent på din Android-smartphone och tillåt användning av Google Assistant i låst tillstånd.
 - Apple Siri (iOS): Aktivera Siri på din iPhone och låt Siri användas medan när din smartphone är låst.



8. Service och skötsel

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

9. Garantifriskrivning

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.

10. Språk som stöds

Följande lista innehåller en översikt över de språk som stöds i användargränssnittet för din smartklocka och appen "Hama FIT move":

	Engelska	Tyska	Franska	Spanska	Svenska	Tjeckiska	Polska	Finska	Ungerska	Nederländska	Portugisiska	Ryska	Rumänska	Slovakiska	Bulgariska	Grekisk	Norska	Danska	Serbiska
Smartwatch 4000	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	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. Tekniska data

Bluetooth-version	5.3 LE
Skärmtyp	TFT-LCD
Skärmstorlek	1,65 tum
Mått (hölje)	47 × 39 × 12 mm
Vikt	39 g
Armbandsbredd	2,2 cm
Material armband	Silikon
Material hölje	Plast
Skyddsklass	IP68
Batterityp	Litumpolymer
Batterikapacitet	300 mAh
Laddningstid	< 2,5 timmar
Batteritid	ca 5–7 dagar



12. Information om avfallshantering

Information om miljöskydd:



Efter implementeringen av EU-direktiv 2012/19/EU och 2006/66/EG i den nationella lagstiftningen gäller följande: Elektriska och elektroniska apparater samt batterier får inte kastas i hushållssoporna. 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.

13. Försäkras om överensstämmelse



Härmed försäkras Hama GmbH & Co KG att dessa enheter överensstämmer med de grundläggande kraven och andra relevanta föreskrifter i direktiv 2014/53/EU. Försäkras om överensstämmelse enligt motsvarande direktiv finns på: <https://support.hama.com/00178640>

Frekvensband	2 402–2 480 MHz
Max. utstrålad sändareffekt	9 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
D-86652 Monheim, Tyskland

Service och support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

Namnet Bluetooth® och logotyperna är registrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken av Hama GmbH & Co KG sker på licens. Andra varumärken och handelsnamn tillhör respektive innehavare.

Alla uppräknade varumärken tillhör motsvarande företag. Med reservation för fel och brister samt tekniska ändringar. Våra allmänna leverans- och betalningsvillkor gäller.