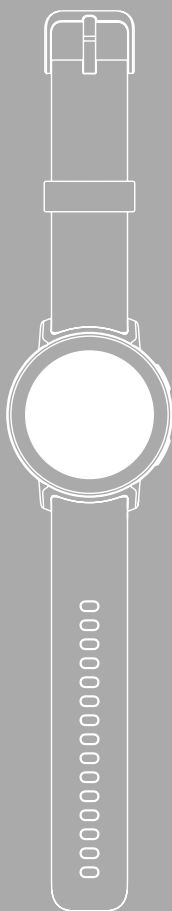


СМАРТ ЧАСОВНИК

Смарт часовник 7020

Смарт часовник Arion





1. Обяснение на предупредителните символи и указания	4
2. Съдържание на опаковката	4
3. Указания за безопасност	5
4. Елементи за управление	7
5. Първи стъпки	8
5.1 Зареждане	8
5.2 Поставяне и включване	9
5.3 Изключване	9
6. Настройка на Вашия смарт часовник	10
6.1 Изтегляне на приложението „Hama FIT Move“	10
6.2 Сдвояване на смарт часовник и смартфон	11
7. Използване на Вашия смарт часовник	13
7.1 Стартов екран	15
7.2 Уведомления	15
7.3 Бързи настройки	16
7.3.1 Режим „Не безпокой“	16
7.3.2 Яркост на дисплея	16
7.3.3 Активиране на дисплея	16
7.3.4 Фенерче	16
7.3.5 Отводняване	16
7.3.6 Будилник	16
7.3.7 Енергоспестяващ режим	16
7.3.8 Търсене на телефон	16
7.3.9 Настройки	16
7.4 Връзки	17
7.5 Тренировка (спортни режими)	17
7.5.1 Задаване на показани тренировки (спортни режими)	18
7.6 Приложения	18
7.6.1 Дейност	18
7.6.2 Статус на тренировката	18
7.6.3 Провеждане на курсове	19
7.6.4 Тренировка (спортни режими)	19
7.6.5 Дневник на тренировките	19
7.6.6 Докоснете за измерване	19
7.6.7 Сърdechна честота	19
7.6.8 Кислород в кръвта (SpO2)	19
7.6.9 Стрес	19
7.6.10 Енергия на тялото	19
7.6.11 Сън	20
7.6.12 Дихателни упражнения	20
7.6.13 Протокол на циклите	20
7.6.14 Околен шум	20
7.6.15 Телефон	20
7.6.16 Гласов асистент	21
7.6.17 Напомняне за събитие	21
7.6.18 Време	21



7.6.19 Музика	21
7.6.20 Камера	22
7.6.21 Будилник	22
7.6.22 Таймер	22
7.6.23 Хронометър	22
7.6.24 Световен часовник	22
7.6.25 Търсене на телефон	22
8. Настройки на вашия смарт часовник	23
8.1 Циферблати	23
8.2 AOD настройки	23
8.3 Звук и вибрации	23
8.4 Яркост на екрана	23
8.5 Изглед на приложението	24
8.6 BNS (Не безпокойте)	24
8.7 Още свързвания	24
8.8 Система	24
8.9 Инфо	24
9. Техническо обслужване и поддръжка	25
10. Изключване на отговорност	25
11. Поддържани езици	25
12. Технически данни	25
13. Указания за изхвърляне	26
14. Декларация за съответствие	26

Благодарим Ви, че сте избрали продукт на Нана!

Отделете време и първо прочете следващите инструкции и указания. След това запазете настоящото ръководство за експлоатация на сигурно място, за да може да правите справки с него при нужда.

Вашият нов смарт часовник е идеалният придружител при здравословен стил на живот и Ви мотивира да сте активни през целия ден. Освен показването на часа и на датата, той събира данни като броя на Вашите крачки, Вашата сърдечна честота и изгорените от Вас калории. Безжичната връзка чрез *Bluetooth®* с Вашия смартфон Ви позволява да документирате данните в прилежащото приложение „Nana FIT move“ и така винаги да следите Вашия успех. Проверете тук кога сте достигнали Вашата лична фитнес цел!

1. Обяснение на предупредителните символи и указания

Предупреждение



Използва се, за да обозначава указание за безопасност или за да насочи вниманието към конкретни опасности и рискове.

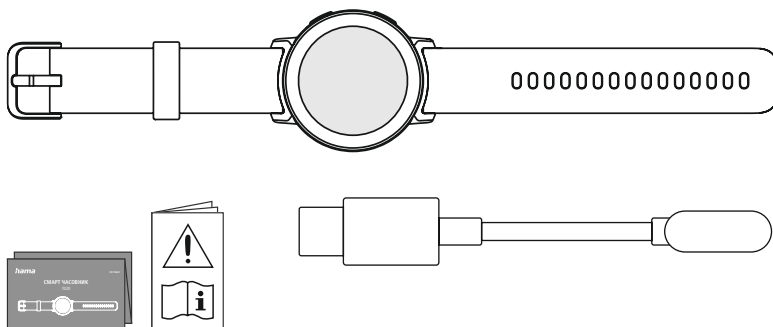
Указание



Използва се, за да обозначава допълнителна информация или важни указания.

2. Съдържание на опаковката

- Смарт часовник „Smartwatch 7020 / Arion“
- 1 USB зареждащ кабел
- Ръководство за бърз старт
- Информационен лист за безопасност





3. Указания за безопасност

Предупреждение



Отделете време и прочете изцяло следващите инструкции и указания. Информация за употребата на продукта можете да намерите в това ръководство за експлоатация.

- Продуктът е предвиден за лична, нестопанска употреба.
- Използвайте продукта само за предвидената цел.
- Пазете продукта от замърсяване, влага и прегряване и го използвайте само в суха среда.
- Не използвайте продукта в непосредствена близост до отоплителни тела, други източници на топлина или на директна слънчева светлина.
- Не използвайте уреда извън неговите граници на мощността, посочени в техническите данни.
- Не използвайте продукта в зони, в които не са разрешени електронни продукти.
- Акумулаторната батерия е неподвижно вградена и не може да се отстранява.
- Не отваряйте продукта и при повреда не продължавайте да го използвате.
- Не се опитвайте сами да обслужвате или ремонтирате продукта. Оставете всякаква техническа поддръжка на компетентните специалисти.
- Не позволявайте продуктът да пада и не го излагайте на силни вибрации.
- Не извършвайте промени по продукта. Така ще загубите право на всякакви гаранционни претенции.
- Изхвърлете опаковъчния материал веднага съгласно валидните местни разпоредби за изхвърляне на отпадъци.
- Не хвърляйте акумулаторната батерия или продукта в огън.
- Не променяйте и/или не деформирайте/нагривайте/разглобявайте акумулаторните батерии/батериите.
- По време на пътуването с МПС или спортен уред не разрешавайте да бъдете отклонявани от Вашия продукт и внимавайте за положението при движение и Вашата околна среда.
- Консултирайте се с лекар, преди да започнете тренировъчна програма.
- По време на тренировката винаги внимавайте за реакциите на Вашето тяло и в спешни случаи уведомете лекар.
- Потърсете съвет от лекар, ако страдате от налични заболявания и въпреки това искате да ползвате продукта.
- Това е потребителски продукт, а не медицински уред. Поради това той не е предназначен за диагностика, терапия, лечение или превенция на заболявания.
- По-продължителен контакт с кожата може да доведе до кожни раздразнения и алергии. Потърсете лекар, ако симптомите са по-продължителни.
- Този продукт не е играчка. Той съдържа малки части, които могат да бъдат погълнати и представляват опасност от задушаване.
- Използвайте продукта само при умерени климатични условия.



Опасност от токов удар



- Не отваряйте продукта и при повреда не продължавайте да го използвате.
- Не използвайте продукта, ако AC адаптерът, адаптерният кабел или мрежовият проводник са повредени.
- Не се опитвайте сами да обслужвате или ремонтирате продукта. Оставете всички работи по техническата поддръжка на компетентните специалисти.

Предупреждение: Пейсмейкъри



Продуктът генерира магнитни полета. Лицата със сърдечни стимулатори трябва да се консултират с лекар преди употреба на продукта, тъй като функцията на сърдечния стимулатор може да бъде нарушена.

Указание – Въздушно движение



- Този продукт е непрекъснат радиопредавател. Обърнете внимание на това, че във въздушното движение в определени фази на полета (напр. излитане/кацане) от съображения за безопасност носенето и използването на радио предаватели не е разрешено.
- Преди полет се осведомете при авиолинията, дали Вашият фитнес тракер може да бъде носен. В случай на съмнение оставете продукта вкъщи.

Предупреждение – Батерия

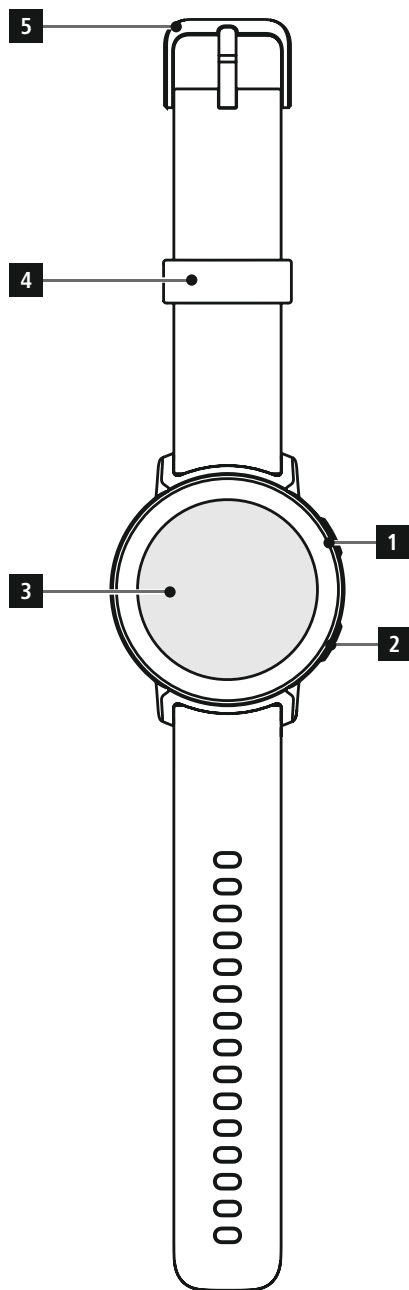
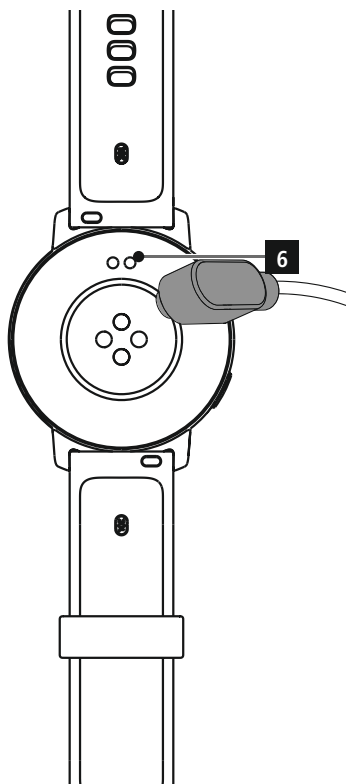


- За зареждане използвайте само подходящи зарядни устройства или USB изводи.
- По принцип не използвайте дефектни зарядни устройства или USB изводи и не се опитвайте да ги поправяте.
- Не позволявайте продукта да се зарежда повече от необходимото или да се разрежда напълно.
- Избягвайте съхранение, зареждане и използване при екстремни температури и изключително ниско налягане на въздуха (като например на големи височини).
- При по-продължително съхранение дозареждайте периодично (поне веднъж на три месеца).



4. Елементи за управление

1. Горен бутон за управление (меню)
2. Долен бутон за управление (тренировка)
3. Изцяло сензорен дисплей
4. Свляяща се каишка
5. Закопчалка
6. Контакт за зареждане





5. Първи съпки

Указание



Описанията и илюстрациите в това ръководство за експлоатация се основават на приложението **Hama FIT move**, версия 1.6.8 и фирмуера на смарт часовника, версия 1.0.31. Моля, имайте предвид, че при актуализация на приложението или смарт часовника може да има разлики в етикетите и дисплеите.

5.1 Зареждане

- Заредете Вашия смарт часовник напълно преди първата употреба.
- Свържете зареждащия кабел със свободен USB извод на Вашия компютър или USB зарядно устройство и контакта за зареждане **[6]** на Вашия смарт часовник. За целта спазвайте инструкцията за обслужване на използваното USB зарядно устройство.

Указание

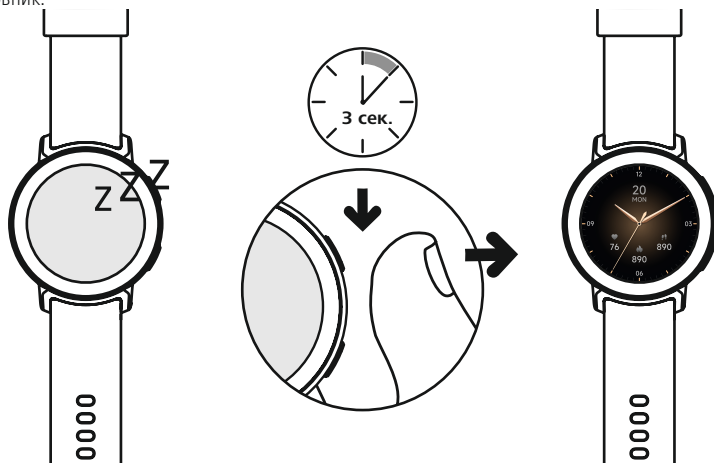


- Времето за зареждане за пълен заряд на батерията е ок. 150 минути. Ако дисплеят покаже, че батерията е напълно заредена, процесът на зареждане е завършен. Тогава изключете смарт часовника си от електрозахранването.
- Когато нивото на батерията е още само 10%, заредете Вашия смарт часовник, за да предотвратите функционални ограничения.



5.2 Поставяне и включване

- Преди първото поставяне и включване трябва да свържете Вашия смарт часовник с приложения зареждащ кабел и да го включите в източник на ток.
- След успешното зареждане поставете Вашия смарт часовник на китката на ръката си и закопчайте каишката [4] посредством закопчалката [5].
- Задръжте натиснат горния бутон за управление [1] за 3 сек., за да стартирате Вашия смарт часовник.



Указание

- За да можете да използвате по най-добър начин измервателните функции, Вашият смарт часовник трябва да приляга плътно върху горната страна на ръката Ви и да е удобен за носене. Разстоянието между смарт часовника и карпалната кост трябва да е с ширина около един пръст.
- За да осигурите възможно най-добро записване на Вашите дейности, носете Вашия смарт часовник на лявата ръка, ако сте десничар, и на дясната ръка, ако сте левичар.

5.3 Изключване

- За да изключите Вашия смарт часовник, превключете от елемента на менюто [SETTINGS - Като алтернатива задръжте горния бутон за управление [2] натиснат по-дълго и докоснете върху символа [



6. Настройка на Вашия смарт часовник

За да получите достъп до пълния обхват от функции на Вашия смарт часовник, инсталирайте приложението „Hama FIT move“. Следващите раздели съдържат информация за изтеглянето и настройката на приложението.

6.1 Изтегляне на приложението „Hama FIT Move“

Указание



Поддържат се следните операционни системи:

- iOS 9.0 или по-висока
- Android 6.0 или по-висока

След първото включване на Вашия смарт часовник ще бъдете подканени да изтеглите на мобилния си телефон прилежащото приложение „Hama FIT move“. На дисплея на Вашия смарт часовник се показва съответен QR код.

- Сканирайте QR кода с Вашия смартфон или изтеглете приложението от Play Store (Android) или от App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- За инсталация на приложението следвайте указанията на Вашия смартфон.

Указание



Допълнителна информация за отделните индикации, менюта и функции на приложението можете да намерите в ръководството: **Приложение „Hama FIT move“**



6.2 Сдвояване на смарт часовник и смартфон

Указание



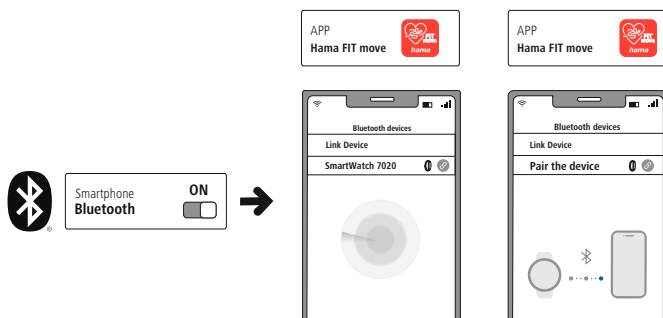
- За да може Вашият смарт часовник да показва входящи повиквания, SMS, WhatsApp съобщения и други уведомления, активирайте Push режима за уведомления в настройките на Вашия смартфон.
- По време на настройката на приложението се извършват запитвания, дали приложението има право на достъп до функциите на Вашето крайно устройство. Разрешете тези запитвания за пълния обхват от функции на Вашия смарт часовник.

- Стартирайте приложението на Вашия смартфон и приемете споразумението за защита на данните. Отговорете на появяващите се въпроси.

За оптимално изживяване при използването е необходимо да създадете потребителски акаунт. Чрез създаването на потребителски акаунт можете да повикате Вашите лични данни, ако смените смартфона. По този начин Вашите налични данни са налични по всяко време. Създаването на потребителски акаунт не е предпоставка за използване на приложението.

- За да зададете потребителски акаунт, докоснете **[ВЛИЗАНЕ]** и изберете **[РЕГИСТРАЦИЯ СЕГА]** в долния край на екрана. Въведете имейл адрес и парола и докоснете **[СЛЕДВАЩА СЪПКА]**.
- Въведете кода за потвърждаване, който ще бъде изпратен на предоставения от Вас имейл адрес. Проверете папката за спам, ако е необходимо.
- След успешна регистрация можете да въведете потребителско име и Вашите лични данни, както и да определите профилна снимка. Докоснете **[СЛЕДВАЩА СЪПКА]**, за да продължите настройката.
- След това стартира търсенето на Вашия смарт часовник „Smartwatch 7020 / Arion“
- Следвайте указанията на приложението на Вашия смартфон, за да свържете Вашия смарт часовник.

Вашият смартфон ще създаде Bluetooth връзка с Вашия смарт часовник.



- Изберете „Smartwatch 7020“ или „Smartwatch Arion“ и натиснете отдолу върху **[СВЪРЗВАНЕ НА УСТРОЙСТВО]**, за да свържете Вашия смарт часовник с приложението.
- Докоснете символа **[✓]** в приложението на Вашия смартфон, за да потвърдите връзката и да завършите настройката в приложението.
- Ако превишите времето, повторете процеса.



- След това извършете Вашите лични настройки. Те могат да се променят по-късно в приложението (вж. ръководството: **Приложение „Hama FIT move“**).
- Сега Вашият смарт часовник е свързан с приложението и синхронизирането се стартира.

Указание



- Моля, синхронизирайте смарт часовника си с приложението, преди да го използвате за първи път. Ако запишете дейност, преди смарт часовникът Ви да бъде синхронизиран с приложението за първи път, дейността няма да бъде прехвърлена в приложението след това.
- За да стартирате ръчно синхронизация на Вашия смарт часовник с приложението, изтеглете екрана на началната страница на приложението надолу.
- Поради ограниченото място в паметта на Вашия смарт часовник, за да предотвратите загуба на данни, трябва да синхронизирате Вашия смарт часовник поне веднъж седмично с приложението.

Указание



- След първата синхронизация с приложението Вашият смарт часовник приема автоматично часа, датата и езика на Вашия смартфон.
- Часът и датата не могат да се настройват ръчно.
- Езикът на дисплея на Вашия смарт часовник зависи от избора Ви в приложението. Езикът на дисплея остава английски до приключване на настройката. Изберете желания език на дисплея в приложението (вж. ръководството: **Приложение „Hama FIT move“**).
- Приложението ще Ви уведоми, когато има налична актуализация на фърмуера за Вашия смарт часовник. Изпълнете актуализацията в приложението, за да гарантирате безупречна функция на Вашия смарт часовник.



7. Използване на Вашия смарт часовник

Следващите раздели съдържат информация за използването и структурата на менюто на Вашия смарт часовник. Вашият смарт часовник има дисплей със сензорен екран.

- Докоснете символите и менютата или плъзнете пръст по дисплея, за да преминавате през менютата и да изпълнявате функции.
- Натиснете горния бутон за управление **[1]** или долния бутон за управление **[2]**, за да активирате дисплея на Вашия смарт часовник. След това чрез плъзгане върху дисплея може да сменяте различни индикации и точки от менюто в посочената по-долу последователност.
- Подменютата достигате чрез натискане върху съответния символ.
- Натиснете горния бутон за управление **[1]**, за да отворите главното меню или да излезете от меню и да се върнете към стартовия екран.
- Чрез натискане на долното копче за обслужване **[2]** влизате в менюто за тренировки. Там може да стартирате спортен режим или дейност.
- Чрез по-дълго натискане на долния бутон за управление **[2]** може да рестартирате или да изключите Вашия смарт часовник.

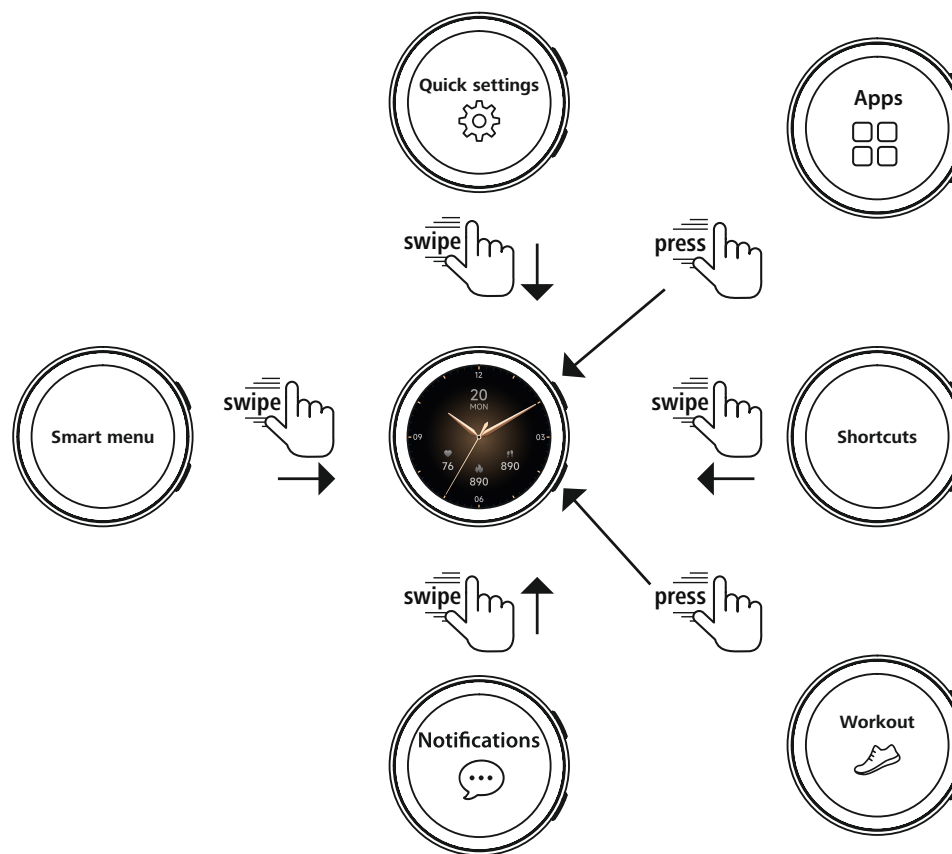
Указание



Следната графика представлява изглед на структурата на менюто на Вашия смарт часовник с всички точки от менюто.

Бързи настройки		7.3
 Режим „Не безпокой“	7.3.1	 Будилник 7.3.6
 Яркост на дисплея	7.3.2	 Енергоспестяващ режим 7.3.7
 Активиране на дисплея	7.3.3	 Търсене на телефон 7.3.8
 Фенерче	7.3.4	 Настройки 7.3.9
 Отводняване	7.3.5	

Връзки	7.4
Данни за дейността	7.6.1
Крачки	7.6.1
Докоснете за измерване	7.6.6
Сън	7.6.11
Тренировка (спортни режими)	7.5
Време	7.6.19
Музика	7.6.20



Уведомления 7.2

Приложения		7.6
 Дейност	7.6.1	 Телефон 7.6.15
 Статус на тренировката	7.6.2	 Гласов асистент 7.6.16
 Тренировка (спортни режими)	7.5	 Напомняне за събитие 7.6.17
 Дневник на тренировките	7.6.5	 Време 7.6.18
 Докоснете за измерване	7.6.6	 Музика 7.6.19
 Сърdechна честота	7.6.7	 Камера 7.6.20
 SpO2	7.6.8	 Будилник 7.6.21
 Стрес	7.6.9	 Таймер 7.6.22
 Енергия на тялото	7.6.10	 Хронометър 7.6.23
 Сън	7.6.11	 Световен часовник 7.6.24
 Дихателни упражнения	7.6.12	 Намиране на телефон 7.6.25
 Протокол на циклите	7.6.13	 Фенерче 7.3.4
 Околен шум	7.6.14	 Настройки 8

Тренировка (спортни режими) 7.5



7.1 Стартов екран

- След активиране на стартовия екран чрез дълго натискане на дисплея получавате изглед на различните стартови екрани (циферблати). Тук можете да изберете между различни стартови екрани. Потвърдете Вашия избор чрез натискане върху съответния стартов екран. При нужда може да инсталирате още стартови екрани (виж ръководството: **Приложение „Hama FIT move“**).



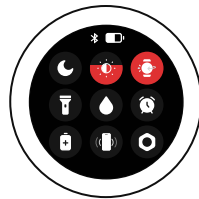
7.2 Уведомления

- Плъзнете нагоре от стартовия екран, за да видите уведомленията, които сте получили на Вашия смартфон. Предпоставката е тази функция да е активирана в приложението. Допълнително може да настроите в приложението от кои приложения искате да получавате уведомления на Вашия смарт часовник (виж ръководството: **Приложение „Hama FIT move“**).
- В зависимост от приложението получавате или уведомление с индикация на съответното приложение и на подателя, или допълнително виждате предварителен изглед на съответното съобщение.
- Може да извикате допълнителна информация, като докоснете известието.
- Ако искате да изтриете едновременно всички уведомления, плъзнете изцяло надолу и след това натиснете върху кошчето за отпадъци и потвърдете следващия въпрос.



7.3 Бързи настройки

- Ако плъзнете от стартовия екран надолу, ще видите описаните по-долу бързи настройки.



7.3.1 Режим „Не безпокой“

- Докоснете символа [🌙], за да активирате/деактивирате режима „Не безпокойте“. Когато е активиран режим „Не безпокойте“, мелодиите и вибрациите са изключени и дисплеят не се активира за входящи известия.

Указание



Моля, обърнете внимание, че термините BNS (Не безпокойте) и DND (Не безпокойте) се използват взаимозаменяемо в приложението и на вашия смарт часовник.

7.3.2 Яркост на дисплея

- Докоснете символа [🔆], за да настроите яркостта на дисплея в 5 нива.

7.3.3 Активиране на дисплея

- Докоснете символа [👉], за да включвате дисплея с движение на ръката си. Ако функцията е активирана, можете да включвате дисплея чрез завъртане на китката.

7.3.4 Фенерче

- Докоснете символа [🔦], за да използвате дисплея на смарт часовника си като фенерче.

7.3.5 Отводняване

- Докоснете символа [💧], за да премахнете влагата от смарт часовника си чрез вибриране на отвора на високोगоворителя и микрофона.

7.3.6 Будилник

- Докоснете символа [🕒], за да зададете будилник.

7.3.7 Енергоспестяващ режим

- Докоснете символа [🔋], за да включите енергоспестяващ режим.

7.3.8 Търсене на телефон

- Докоснете символа [📞], за да задействате мелодията на свързания смартфон. Това ви помага да намерите смартфона си, ако сте го изгубили.

7.3.9 Настройки

- Докоснете символа [⚙️], за да получите достъп до следните настройки (виж глава 8.

Настройки на вашия смарт часовник):

- Циферблати
- AOD настройки
- Звук и вибрации
- Дисплей и яркост
- Изглед на приложението
- BNS (Не безпокойте)
- Още свързвания
- Система
- Инфо



7.4 Връзки

- Плъзгайки от стартовия екран наляво или надясно, ще видите Вашите настроени връзки.

Прегледите на дейностите през деня са настроени по подразбиране. Виждате Вашите данни за дейностите (брой изминати крачки и изразходвани калории), като и измерванията на сърдечната честота и стреса. Може да настроите уведомлението за прогноза за времето и управлението на музиката като допълнителни връзки (виж ръководството: **Приложение „Nana FIT move“**).



7.5 Тренировка (спортни режими)

- С докосване на **[WORKOUT]** или натискане на долния бутон за управление **[2]** се показват запазените дейности.
- След като изберете дейност, може да направите настройки за нея, като докоснете долния край на екрана.
- Докоснете **[START]**, за да стартирате дейността.
- В зависимост от избраната дейност се показват специфични за спорта измерени стойности (напр. сърдечен ритъм, разход на калории).
- Може да извикате данните по време на дейността, като плъзнете пръста си по екрана от долу нагоре.
- Може да спрете или паузирате дейността, като плъзнете пръст от ляво надясно по екрана. Като алтернатива, спрете дейността на пауза, като натиснете за кратко горния бутон за управление **[1]**, или спрете дейността, като натиснете и задържите горния бутон за управление **[1]**.
- Може да управлявате музиката на смартфона си по време на повечето дейности, като плъзнете пръст от дясно наляво по екрана по време на дейността.
- След приключване на дейността се показват допълнително записаните данни. Превъртете данните, като плъзгате екрана от долу нагоре.



Указание

- При някои дейности на открито се използва вграденият GPS. При стартиране на дейността се търси GPS сигнал. Щом има наличен GPS сигнал, можете да стартирате дейността. Може също така да стартирате дейността без GPS сигнал. В зависимост от избраната дейност не всички данни могат да бъдат записани без GPS сигнал.
- Моля, имайте предвид, че може да отнеме няколко минути, докато GPS сигналът бъде приет от вашия смарт часовник. Това е особено вярно, ако използвате вградения GPS за първи път, ако не сте го използвали дълго време или ако се намирате на място, което е далеч от последната записана GPS позиция. Съкратете времето, като свържете смарт часовника си с приложението на смартфона, за да прехвърлите A-GPS данни. На дисплея на часовника може да се появи съобщение.
- Само Smartwatch 7010 има вграден GPS и поддържа следните глобални навигационни спътникови системи (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU





7.5.1 Задаване на показани тренировки (спортни режими)

- Можете да избирате измежду 110 спортни режима и да запазите до 20 в смартфона си.
- Докоснете **[WORKOUT]**  и превъртете до края на списъка, като плъзнете пръста си от долната към горната част на екрана. Докоснете **[SETTING]**  и **[TRAINING CONTROL]**. Изберете желаните спортни режими от категориите. Спортните режими, които се показват на вашия смарт часовник, са обозначени със символ . Ако вече са избрани 20 спортни режима, отменете избора на спорт, като докоснете отметката, преди да добавите друг спорт.
- Като алтернатива може да зададете спортните режими, които се показват чрез приложението (вж. ръководството: **Приложение „Hama FIT move“**).

7.6 Приложения

- Чрез натискане на горния бутон за управление **[1]** влизате в главното меню на Вашия смарт часовник.
- В главното меню имате възможността да извикате различни приложения и подменюта, като натиснете върху съответния символ.
- Чрез плъзгане нагоре и надолу сменят между различните страници в главното меню.



7.6.1 Дейност

- Докосването на **[ACTIVITY]**  показва следните данни за деня:
 - изгорените калории от дейността
 - продължителността на дейностите със средна до висока интензивност
 - времето за престой
 - извървените стъпки
- Чрез плъзгане от долу нагоре превъртате между отделните графики.

Указание



Може да зададете индивидуални цели (напр. за калории или стъпки) в приложението (вж. ръководството: **Приложение „Hama FIT move“**). След това се показват и тези цели.

7.6.2 Статус на тренировката

- Като докоснете **[WORKOUT STATUS]** , ще получите информация за VO2max, препоръчителното време за възстановяване и аеробния ефект – допълнителни важни параметри за индивидуалния контрол на тренировката.
- Чрез плъзгане от долу нагоре превъртате между отделните графики.
- Докоснете символа , за да получите повече информация за изброените параметри.



7.6.3 Провеждане на курсове

- Докоснете **[RUNNING COURSES (КУРСОВЕ ЗА БЯГАНЕ)]** , за да се покажат следните режими за обучение по бягане:
 - Леко бягане - 6 мин.
 - Леко бягане - 10 мин.
 - Леко бягане - 15 мин.
 - Фитнес бягане - лесно
 - Фитнес бягане - средна трудност
 - Фитнес бягане - трудно

Когато бягате, редувате ходене и бягане и увеличавате изискванията към тялото си с всеки следващ режим. Чрез плъзгане от долу нагоре превъртате между отделните режими.

7.6.4 Тренировка (спортни режими)

- Като докоснете **[WORKOUT]** , се показват запаменените дейности (вж. глава 7.5 Тренировка (спортни режими)).

7.6.5 Дневник на тренировките

- Докоснете **[ДНЕВНИК НА ТРЕНИРОВКИТЕ]** , за да получите преглед на записаните дейности.
- Докоснете дадена дейност, за да се покаже подробна информация.

7.6.6 Докоснете за измерване

- Докоснете **[ДОКОСНЕТЕ, ЗА ДА ИЗМЕРВАТЕ]** , за да стартирате комбинираното измерване на сърдечния ритъм, кислорода в кръвта (SpO2) и нивото на стрес.

7.6.7 Сърдечна честота

- Чрез натискане върху **[СЪРДЕЧНА ЧЕСТОТА]** , стартирате ръчното измерване на Вашата сърдечна честота.
- Извеждат се средната сърдечна честота, максималните и минималните стойности и други данни за диапазона на сърдечната честота и HRV (променливост на сърдечната честота).

Указание

Моля, обърнете внимание, че термините HRV (променливост на сърдечния ритъм) и HRV (променливост на сърдечния ритъм) се използват взаимозаменяемо в приложението и на вашия смарт часовник.



7.6.8 Кислород в кръвта (SpO2)

- Докоснете **[SPO2]** , за да стартирате ръчното измерване на кислорода в кръвта ви (наситеност с кислород).
- Показва се средната стойност на кислорода в кръвта, както и максималната и минималната стойност.

7.6.9 Стрес

- Чрез натискане върху символа **[STRESS]** , получавате преглед на измерените нива на стрес през текущия ден. Нивото на стрес се измерва по скала от 0 (няма стрес) до 99 (екстрем стрес).

7.6.10 Енергия на тялото

- Докоснете **[BODYENERGY]** , за да покажете текущата си телесна енергия. Енергията на тялото се определя от комбинацията от променливост на сърдечния ритъм, стрес, сън и извършени дейности, за да се оценят енергийните ви резерви за текущия ден.



- За да използвате приложението **Body Energy**, съответната функция трябва да бъде включена в приложението (вж. ръководството: **Приложение „Hama FIT move“**).

7.6.11 Сън

- Чрез натискане върху **[SLEEP **] попадате в режима за почивка. Записват се следните данни:
 - Време на заспиване
 - Време на ставане
 - Продължителност на фазите на дълбокия сън
 - Продължителност на фазите на лекия сън
 - Продължителност на времето за събуждане
 - Продължителност на фазата REM
 - Оценка на съня (0 = лош - 99 = добър)
- Вашият смарт часовник разпознава автоматично кога спите и стартира измерването.

7.6.12 Дихателни упражнения

- Чрез натискане върху **[BREATH TRAINING **] попадате в режима за дихателни упражнения. Тук можете да изпълните отпускаща програма с ръководено дишане.
- Изберете в какъв ритъм (бавно, умерено, бързо) и колко дълго (1 – 3 мин.) да продължат дихателните упражнения.
- Докоснете символа **[**], за да стартирате дихателните упражнения. След това следвайте инструкциите на екрана.
- Ако искате да прекратите дихателните упражнения преждевременно, натиснете върху горното копче за обслужване **[1]** и потвърдете следващия въпрос.
- След приключване на тренировката за дишане се показва измерената сърдечна честота преди и след тренировката за дишане.

7.6.13 Протокол на циклите

- Докосването на **[CYCLE LOG **] показва преглед на менструалния ви цикъл.
- За да използвате приложението за **протокол на циклите**, съответната функция трябва да бъде включена в приложението (вж. ръководството: **Приложение „Hama FIT move“**).

7.6.14 Околен шум

- Докоснете **[AMBIENT NOISE **], за да запишете текущия шум в околната среда (в dB). Дръжте ръката си неподвижна, докато записът приключи. Следните данни се показват поради:
 - Текущ шум в околната среда
 - Минимална стойност
 - Максимална стойност
- Докоснете **[ПОМОЩ]** за повече информация.

7.6.15 Телефон

- Докоснете **[PHONE **], за да получите достъп до телефонната функция със следните опции:
 - Чести контакти
 - Списък с повиквания
 - Клавиатура за набиране
- Можете да инициирате повиквания директно чрез смарт часовника си и да ги провеждате чрез свързания си смартфон.
- За да използвате приложението **Phone**, вашият смарт часовник трябва да е свързан със смартфона ви.



7.6.16 Гласов асистент

- Приложението „Гласов асистент“ Ви позволява да докоснете **[VOICE ASSISTANT **] за достъп до гласовия асистент на двояния и съвместим смартфон. Необходима е Bluetooth връзка между двете устройства. Комуникацията с гласовия асистент е само звукова. Съвместимостта не може да бъде гарантирана за всички производители или версии на операционни системи. Възможно е да има ограничения, особено при операционна система Android. Ако е необходимо, свържете се с производителя на Вашия смартфон. Възможно е да има налична актуализация на софтуера за Вашия смартфон, която може да реши този проблем.

Указание



За да използвате оптимално гласовия асистент, обърнете внимание на следните настройки на смартфона си:

- Google Assistant (Android):
Задайте го като гласов асистент по подразбиране на вашия смартфон с Android и разрешете използването на Google Assistant, когато е заключен.
- Apple Siri (iOS):
Активирайте Siri на Вашия iPhone и разрешете използването на Siri в заключен режим.

7.6.17 Напомняне за събитие

- Докоснете **[НАПОМНЯНЕ НА СЪБИТИЯ **], за да се покажат запаменените събития.
- За да използвате приложението за **напомняния за събития**, събитията трябва да бъдат въведени в приложението (вж. ръководството: **Приложение „Hama FIT move“**).

7.6.18 Време

- Чрез натискане върху **[WEATHER **] виждате прогнозата за времето за съответния ден с актуалната температура, както и най-ниската и най-високата стойност. Плъзнете пръст нагоре, за да видите повече информация и прогнозата за времето през следващите няколко дни.
- Данните за времето се прехвърлят и актуализират чрез синхронизиране на Вашия смарт часовник с приложението. В долния край на екрана при показването на времето виждате последната актуализация.
- За да използвате приложението **Weather**, съответната функция трябва да бъде включена и настроена в приложението (вж. ръководството: **Приложение „Hama FIT move“**).

7.6.19 Музика

- Чрез натискане върху **[MUSIC **] се отваря изгледът за управление за различни музикални или стрийминг услуги. Те могат да се управляват от смартфона ви чрез вашия смарт часовник. Можете да стартирате или спирате музика, да превключвате песни напред и назад и да регулирате силата на звука.
- За да използвате приложението **Music**, съответната функция трябва да бъде включена и настроена в приложението (вж. ръководството: **Приложение „Hama FIT move“**).



7.6.20 Камера

- Като докоснете [**CAMERA** , можете да задействате камерата на свързания си смартфон чрез своя смарт часовник.
- За да използвате приложението **Camera**, смарт часовникът и смартфонът ви трябва да са свързани чрез Bluetooth и функцията за камера на смартфона ви трябва да е активирана.

7.6.21 Будилник

- Чрез натискане върху [**ALARM** , можете да изберете час за будене. Чрез натискане върху съответните времена може да активирате или деактивирате будилника, респ. напомнянето.
- Можете да управлявате часовете на будене и в приложението, както и да ги синхронизирате с Вашия смарт часовник (виж ръководството: **Приложение „Hama FIT move“**).

7.6.22 Таймер

- Чрез докосване на [**TIMER** , имате възможността да избирате между различни таймери и да настроите индивидуален таймер.
- За да стартирате таймера, натиснете символа []. За да спрете таймера на пауза, натиснете символа []. За да приключите измерването, натиснете символа [].

7.6.23 Хронометър

- Като докоснете [**STOPWATCH** , имате възможност да използвате своя смарт часовник като хронометър.
- За да стартирате хронометъра, натиснете символа []. За да спрете хронометъра на пауза, натиснете символа []. За да приключите измерването, натиснете символа [].

7.6.24 Световен часовник

- Докоснете [**СВЕТОВЕН ЧАСОВНИК** , за да покажете следните световни часовници: Берлин, Лондон, Ню Йорк, Токио
- Ако е необходимо, можете да настроите допълнителни световни часовници в приложението (вж. ръководството: **Приложение „Hama FIT move“**).

7.6.25 Търсене на телефон

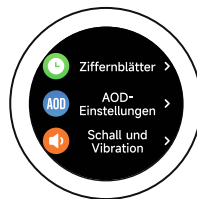
- Чрез натискане върху [**FIND PHONE** , стартирате търсенето на телефон, за да намерите отново Вашия забравен някъде смартфон. Вашият смартфон започва да вибрира или чувате звуков сигнал.
- За да използвате приложението за **търсене на телефони**, смартфонът и смартфонът ви трябва да са свързани чрез Bluetooth.



8. Настройки на вашия смарт часовник

Следващите раздели съдържат информация за настройките на вашия смарт часовник.

- Натиснете горния бутон за управление [1] и докоснете **[SETTINGS]** , за да получите достъп до подменютата. В подменютата може да направите следните настройки и да изключите или нулирате смарт часовника си.



8.1 Циферблати

- Чрез натискане върху **[WATCH FACE]**  може да изберате между различни стартови екрани. Потвърдете Вашия избор чрез натискане върху съответния стартов екран.

8.2 AOD настройки

- Можете да включите функцията AOD (Always on Display), като докоснете **[AOD SETTINGS]** . След изтичане на времето за включване дисплеят на вашия смарт часовник се превключва на опростен циферблат вместо в режим на готовност (вж. глава **8.4 Яркост на екрана**). Моля, имайте предвид, че консумацията на батерията на вашия смарт часовник се увеличава, когато използвате функцията AOD.
- Задайте времевия период (по подразбиране 08:00 - 22:00) за функцията AOD.
- Задайте циферблат за функцията AOD.

8.3 Звук и вибрации

- Можете да направите допълнителни настройки, като докоснете **[SOUND AND VIBRATION]** .
- Докосване на **[SILENT MODE]** заглушава повикванията и известията.
- Като докоснете **[MEDIA VOLUME]**, можете да регулирате непрекъснатата силата на звука на възпроизвежданата медия.
- Като докоснете **[VIBRATION]**, можете да зададете силата на вибрацията в 3 нива (силна, слаба, никаква).
- Можете да зададете мелодия на звънене за входящи повиквания, като докоснете **[RINGTONE FOR INCOMING CALLS]**.

8.4 Яркост на екрана

- Можете да направите допълнителни настройки, като докоснете **[DISPLAY & BRIGHTNESS]** .
- Докоснете **[BRIGHTNESS]**, за да настроите яркостта на дисплея на 5 нива (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Имайте предвид, че консумацията на батерията на вашия смарт часовник се увеличава при по-висока яркост.
- Докоснете **[SCREEN-ON TIME]**, за да зададете продължителността на включване на дисплея (5 – 20 сек). Продължителността на включване определя колко време след използване дисплеят на Вашия смарт часовник да остане активен. Моля, имайте предвид, че консумацията на батерията на вашия смарт часовник се увеличава при по-дълго време на включване.
- Докоснете **[COVER TO SLEEP]**, за да изключите дисплея автоматично, когато е покрит (например с ръка).



8.5 Изглед на приложението

- Като докоснете **[APP VIEW]** , можете да настроите показването на приложенията на вашия смарт часовник. Изберете от изгледа на списъка или клавиатурата за набиране.

8.6 BNS (Не безпокойте)

- Можете да настроите функцията „Не безпокойте“, като докоснете **[BNS]** . Когато функцията е активирана, мелодиите на звънене и вибрациите са изключени, а дисплеят на смарт часовника не се активира за входящи известия.
- Изберете един от следните режими:
 - **[ALL DAY DND]**, функцията се включва.
 - **[SCHEDULED DND]**, можете да зададете начален и краен час.
 - **[OFF]**, функцията е изключена.

8.7 Още свързвания

- Можете да свържете смарт часовника си с друг смартфон, като докоснете **[CONNECT MORE]** .
 1. Следвайте инструкциите на дисплея на вашия смарт часовник.

Указание



Моля, имайте предвид, че използването на тази функция ще прекъсне текущата връзка със смартфона ви.

8.8 Система

- Като докоснете **[SYSTEM]** , може да изпълнявате други функции.
- Чрез натискане на **[RESTART]**  и потвърждение на последвалия въпрос можете да рестартирате Вашия смарт часовник.
- Чрез натискане на **[POWER OFF]**  и потвърждение на последвалия въпрос можете да изключите Вашия смарт часовник.
- Чрез натискане на **[RESET]**  и потвърждение на следващия въпрос можете да нулирате Вашия смарт часовник до фабричните настройки. При това всички записани потребителски данни се изтриват.

8.9 Инфо

- Като докоснете **[ABOUT]** , може да видите името на модела, MAC адреса, текущата версия на фърмуера на вашия смарт часовник и информация за законовите разпоредби. Чрез MAC адреса Вашият смарт часовник може да се идентифицира еднозначно, когато установите връзка чрез Bluetooth с Вашия смартфон.



9. Техническо обслужване и поддръжка

Почиствайте този продукт с леко навлажнена кърпа без власинки и не използвайте агресивни почистващи препарати.

10. Изключване на отговорност

Hama GmbH & Co KG не поема отговорност или гаранция за повреди, които са резултат от неправилна инсталация, монтаж и употреба на продукта или от неспазване на ръководството за експлоатация и/или на указанията за безопасност.

11. Поддържани езици

Следващият списък съдържа преглед на поддържаните езици за потребителския интерфейс на Вашия смарт часовник и приложението „Hama FIT move“:

	Английски	Немски	Френски	Испански	Шведски	Чешки	Полски	Фински	Унгарски	Нидерландски	Португалски	Руски	Румънски	Словашки	Български	Гръцки	Норвежки	Датски	Сръбски
Смарт часовник 7000	x	x	x	x	x	x	x	x											
Смарт часовник 7010	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

12. Технически данни

	00178641	00178664
Версия на Bluetooth	LE 5.3	LE 5.3
Тип дисплей	AMOLED	AMOLED
Размер на дисплея	1,32" (3,35 cm)	1,32" (3,35 cm)
Размери (корпус)	43 x 51 x 12 mm	43 x 51 x 12 mm
Тегло	37 g	37 g
Дължина на каишката	177 mm	177 mm
Ширина на каишката	2 cm	2 cm
Материал на каишката	Силикон	Силикон
Материал на корпуса	Пластмаса	Пластмаса
Клас на защита	IP68	IP68
Защита от вода спрямо ISO 22810:2010	3 ATM	3 ATM
Тип батерия	Литиево-полимерна	Литиево-полимерна
Капацитет на акумулаторната батерия	350 mAh	350 mAh
Време за зареждане	2,5 часа	2,5 часа
Време в режим на работа на акумулаторната батерия	6-8 дни	6-8 дни



13. Указания за изхвърляне

Указание относно защитата на околната среда:



От момента на прилагането на европейските директиви 2012/19/ЕС и 2006/66/ЕО в националното право на съответните страни важи следното: Електрическите и електронните уреди и батериите не бива да се изхвърлят с битовите отпадъци. Потребителят е длъжен по закон да върне електрическите и електронните уреди и батериите в края на техния експлоатационен срок на изградените за целта обществени пунктове за събиране на отпадъци или на търговския обект. Подробностите по въпроса са регламентирани в законодателството на съответната страна. Символът върху продукта, упътването за употреба или опаковката насочва към тези разпоредби. Чрез рециклирането, преработката на материалите или други форми на оползотворяване на старите уреди/батерии вие допринасяте за защитата на нашата околна среда.

14. Декларация за съответствие



С настоящото фирма Hama GmbH & Co KG декларира, че този уред съответства на основните изисквания и другите приложими предписания на Директива 2014/53/ЕС. Декларацията за съответствие съгласно съответната директива може да намерите на адрес: **www.hama.com > Q > „Номер на артикул“ > Изтегляния**

Честотна лента/честотни ленти	7020: 2402 – 2480 MHz Arion: 2402 – 2480 MHz
Максимална излъчвателна мощност	7020: 6,59 mW Arion: 6,59 mW



hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim/Германия

Сервиз и поддръжка

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

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.