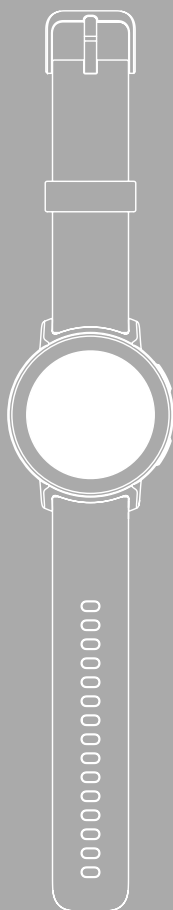


# SMARTWATCH

Smartwatch 7020

Smartwatch Arion





<b>1. Forklaring af advarselssymboler og henvisninger</b>	<b>4</b>
<b>2. Pakkens indhold</b>	<b>4</b>
<b>3. Sikkerhedshenvisninger</b>	<b>5</b>
<b>4. Betjeningslementer</b>	<b>7</b>
<b>5. Kom godt i gang</b>	<b>8</b>
5.1 Opladning	8
5.2 Montering og aktivering	9
5.3 Frakobling	9
<b>6. Konfiguration af dit smartwatch</b>	<b>10</b>
6.1 Download appen "Hama FIT move"	10
6.2 Kobling af smartwatch og smartphone	11
<b>7. Betjening af dit smartwatch</b>	<b>13</b>
7.1 Startskærm	15
7.2 Meddelelser	15
7.3 Hurtige indstillinger	16
7.3.1 Funktionen Forstyr ikke	16
7.3.2 Displaystyrke	16
7.3.3 Aktivering af display	16
7.3.4 Lommelygte	16
7.3.5 Dræning	16
7.3.6 Vækkeur	16
7.3.7 Energibesparende tilstand	16
7.3.8 Telefonsøgning	16
7.3.9 Indstillinger	16
7.4 Genveje	17
7.5 Træning (sportstilstande)	17
7.5.1 Fastlæggelse af viste workouts (sportstilstande)	18
7.6 Applikationer	18
7.6.1 Aktivitet	18
7.6.2 Træningsstatus	18
7.6.3 Løbekurser	19
7.6.4 Træning (sportstilstande)	19
7.6.5 Træningslog	19
7.6.6 Tryk for at måle	19
7.6.7 Hjerterefrekvens	19
7.6.8 Iltindhold i blodet (SpO2)	19
7.6.9 Stress	19
7.6.10 Kropsenergi	19
7.6.11 Søvn	20
7.6.12 Træning af vejtrækning	20
7.6.13 Cykluslog	20
7.6.14 Omgivende støj	20
7.6.15 Telefon	20
7.6.16 Stemmeassistent	21
7.6.17 Påmindelse om begivenhed	21
7.6.18 Vejr	21



---

7.6.19 Musik	21
7.6.20 Kamera	22
7.6.21 Vækkeur	22
7.6.22 Timer	22
7.6.23 Stopur	22
7.6.24 Verdensur	22
7.6.25 Telefonsøgning	22
<b>8. Indstillinger for dit smartwatch</b>	<b>23</b>
8.1 Urskiver	23
8.2 AOD-indstillinger	23
8.3 Lyd og vibrationer	23
8.4 Display og lysstyrke	23
8.5 Appvisning	24
8.6 BNS (Forstyr ikke)	24
8.7 Forbind mere	24
8.8 System	24
8.9 Om	24
<b>9. Vedligeholdelse og pleje</b>	<b>25</b>
<b>10. Udelukkelse af garantikrav</b>	<b>25</b>
<b>11. Understøttede sprog</b>	<b>25</b>
<b>12. Tekniske data</b>	<b>25</b>
<b>13. Bemærkninger vedrørende bortskaffelse</b>	<b>26</b>
<b>14. Overensstemmelseserklæring</b>	<b>26</b>

---

Mange tak for, at du har besluttet dig for et Hama-produkt!

Tag dig først tid til at læse følgende anvisninger og henvisninger igennem. Opbevar derefter denne betjeningsvejledning på et sikkert sted for at kunne slå efter, hvis der er behov for det.

Dit nye smartwatch er den ideelle følgesvend til en sund livsstil og motiverer dig til at være aktiv hele dagen. Ud over at vise tid og dato indsamler det data om antallet af dine skridt, din hjerterefrekvens og dine forbrændte kalorier. Den trådløse forbindelse via *Bluetooth*® til din smartphone giver dig mulighed for at dokumentere dataene i den tilhørende app "Hama FIT move" og dermed altid spore din succes. Se her, hvornår du har nået dit personlige fitnessmål!

## 1. Forklaring af advarselssymboler og henvisninger

### Advarsel



Anvendes til at markere sikkerhedshenvisninger eller til at gøre opmærksom på særlige farer og risici.

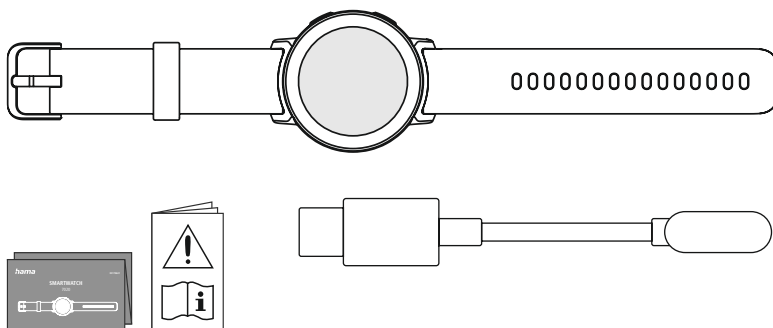
### Bemærk



Anvendes til at markere yderligere informationer eller vigtige henvisninger.

## 2. Pakkens indhold

- Smartwatch „Smartwatch 7020 / Arion“
- 1 USB-ladekabel
- Lynvejledning
- Sikkerhedsdatablad





## 3. Sikkerhedshenvisninger

### Advarsel



Tag dig først tid til at læse følgende anvisninger og henvisninger grundigt igennem. For oplysninger om brug af produktet henvises til denne brugervejledning.

- Produktet er beregnet til privat, ikke erhvervmæssig brug.
- Produktet må udelukkende bruges til det tiltænkte formål.
- Beskyt produktet mod smuds, fugtighed og overophedning, og anvend det kun i tørre omgivelser.
- Benyt ikke produktet i umiddelbar nærhed af varmeapparater, andre varmekilder eller i direkte sollys.
- Anvend ikke produktet uden for dets ydelsesgrænser, der er angivet i de tekniske data.
- Anvend ikke produktet i områder, hvor elektroniske produkter ikke er tilladt.
- Det genopladelige batteri er fast monteret og kan ikke fjernes.
- Åbn ikke produktet, og anvend det ikke længere ved beskadigelser.
- Forsøg aldrig selv at vedligeholde eller reparere produktet. Overlad alle vedligeholdelsesarbejder til det ansvarlige fagpersonale.
- Tab ikke produktet, og udsæt det ikke for kraftige rystelser.
- Undlad at foretage ændringer på produktet. Derved bortfalder alle garantikrav.
- Bortskaf straks emballagematerialet i henhold til de lokalt gældende forskrifter for bortskaffelse.
- Smid ikke det genopladelige batteri eller produktet ind i ilden.
- Genopladelige batterier/batterier må ikke ændres og/eller deformeres/opvarmes/skilles ad.
- Under kørsel med et motorkøretøj eller aktivitet med sportsudstyr må du ikke lade produktet aflede din opmærksomhed fra trafikken eller dine omgivelser.
- Opsøg en læge, før du starter et træningsprogram.
- Vær altid opmærksom på dit krops reaktioner under træningen, og kontakt en læge i nødstilfælde.
- Kontakt en læge, hvis du lider af eksisterende sygdomme og alligevel vil anvende produktet.
- Det er et forbrugerprodukt og ikke medicinsk udstyr. Det er dermed ikke tiltænkt til diagnose, terapi, behandling eller prævention af sygdomme.
- Længere kontakt med huden kan medføre hudirritationer og allergier. Opsøg en læge, hvis symptomerne varer ved.
- Dette produkt er ikke legetøj. Den indeholder små dele, der kan sluges og udgøre en kvælningfare.
- Anvend kun produktet under moderate klimatiske forhold.



### Fare for elektrisk stød



- Åbn ikke produktet, og anvend det ikke længere ved beskadigelser.
- Anvend ikke produktet, hvis AC-adapteren, adapterkablet eller netledningen er beskadiget.
- Forsøg aldrig selv at vedligeholde eller reparere produktet. Overlad alt vedligeholdelsesarbejde til det ansvarlige fagpersonale.

### Advarsel – pacemaker



Produktet genererer magnetiske felter. Personer med pacemaker bør kontakte en læge før brugen af dette produkt, da pacemakerens funktion kan påvirkes.

### Henvisning – Flyvning



- Dette produkt er en kontinuerlig radiosender. Bemærk, at det af sikkerhedsmæssige årsager ikke er tilladt at medbringe og bruge radiosendere under visse faser af flyvningen (f.eks. start/landing).
- Før en flyvning skal du tjekke med flyselskabet, om din fitness tracker kan medbringes. Hvis du er i tvivl, skal du lade produktet blive hjemme.

### Advarsel – batteri

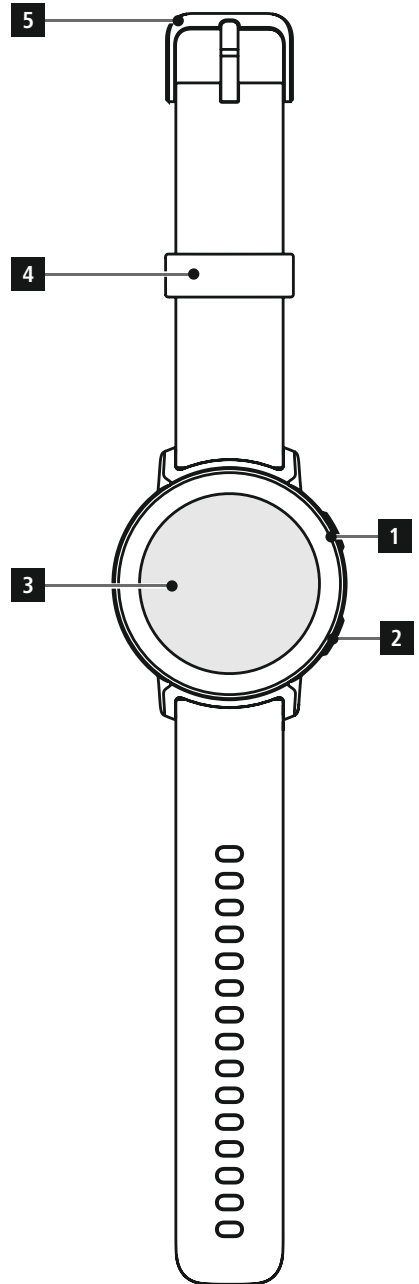
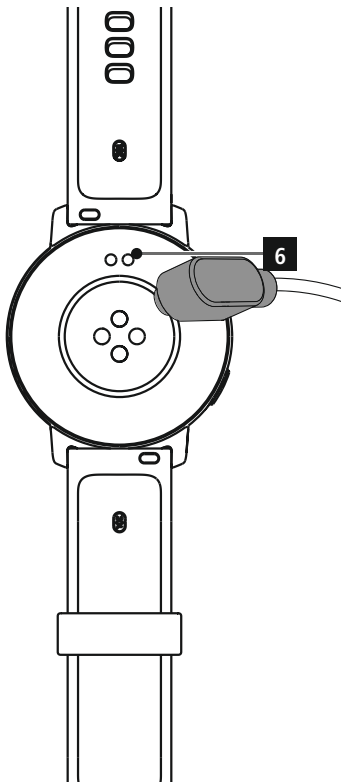


- Anvend kun egnede opladere eller USB-tilslutninger til opladningen.
- Anvend generelt ikke defekte opladere eller USB-tilslutninger længere, og forsøg ikke at reparere dem.
- Produktet må ikke oplades for kraftigt eller dybafledes.
- Undgå opbevaring, opladning og brug ved ekstreme temperaturer og ekstremt lavt lufttryk (som f.eks. i store højder).
- Genoplad regelmæssigt (min. hver 3. måned).



## 4. Betjeningslementer

1. Øverste betjeningsknap (menu)
2. Nedre betjeningsknap (træning)
3. Display med fuld berøringsflade
4. Aftageligt armbånd
5. Lås
6. Opladningskontakt





## 5. Kom godt i gang

### Bemærk



Beskrivelserne og visningerne i denne betjeningsvejledning er baseret på appen **Hama FIT move** i version 1.6.8 og smartwatch-firmwareversion 1.0.31. Bemærk, at når du opdaterer appen eller dit smartwatch, kan der være afvigelser i vilkår og visninger.

### 5.1 Opladning

- Oplad dit smartwatch helt før første brug.
- Sæt ladekablet i en ledig USB-port på din computer eller en USB-oplader og opladningskontakten [6] på dit smartwatch. Se betjeningsvejledningen til den USB-oplader, der anvendes.

### Bemærk

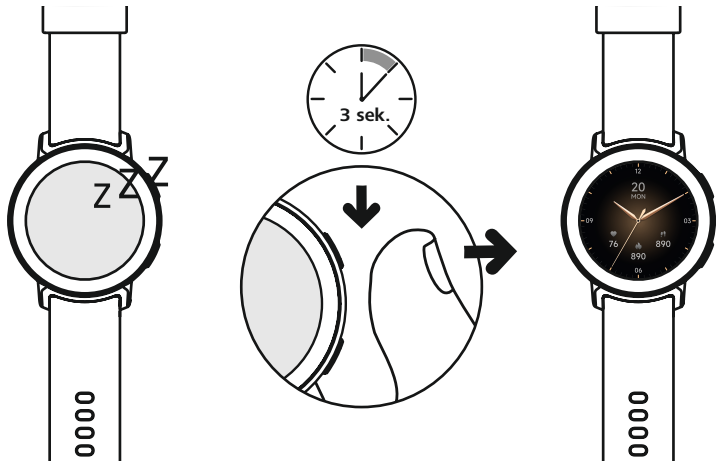


- Tiden for en fuld opladning af batteriet er omkring 150 minutter. Når batteriet vises som fuldt opladet, er opladningsprocessen afsluttet. Afbryd derefter dit smartwatch fra strømforsyningen.
- Hvis batteriniveauet kun er 10 %, skal du oplade dit smartwatch for at undgå funktionsbegrænsninger.



## 5.2 Montering og aktivering

- Før du tager dit smartwatch på og aktiverer det første gang, skal du sætte det medfølgende ladekabel i dit smartwatch og forbinde det til en strømkilde.
- Efter en vellykket opladning skal du placere dit smartwatch på dit håndled og lukke armbåndet [4] ved hjælp af låsen [5].
- Tryk på og hold øverste betjeningsknap [1] nede i 3 sek. for at starte dit smartwatch.







### Bemærk

- For at gøre bedst mulig brug af målefunktionerne skal dit smartwatch sidde tæt på oversiden af underarmen og være behageligt at bære. Afstanden mellem smartwatch og håndrodsknogle skal være ca. en finger.
- For at sikre den bedst mulige registrering af dine aktiviteter skal du bære dit smartwatch som en højrehåndet person på venstre håndled og som en venstrehåndet person på højre håndled.



## 5.3 Frakobling

- For at slukke din smartwatch skal du gå til menupunktet [INDSTILLINGER ] (se kapitel 7.3.9 **Indstillinger**) og trykke på [SLUK ] i undermenuen [SYSTEM ]. Bekræft det efterfølgende spørgsmål for at slukke dit smartwatch.
- Eller hold den nederste betjeningsknap [2] nede, og tryk på symbolet [].



## 6. Konfiguration af dit smartwatch

For at få adgang til den fulde funktionalitet af dit smartwatch skal du installere appen "Hama FIT move". Følgende afsnit indeholder oplysninger om download og konfiguration af appen.

### 6.1 Download appen "Hama FIT move"

#### Bemærk



Følgende operativsystemer understøttes:

- iOS 9.0 eller højere
- Android 6.0 eller højere

Når du har aktiveret dit smartwatch for første gang, vil du blive bedt om at downloade den tilhørende app "Hama FIT move" på din smartphone. En tilhørende QR-kode vises på displayet på dit smartwatch.

- Scan QR-koden med din smartphone, eller download appen fra Play Store (Android) eller App Store (iOS):



**Hama FIT move**

[link.hama.com/app/fit-move](http://link.hama.com/app/fit-move)

- Følg vejledningen på din smartphone for at installere appen.

#### Bemærk



Se vejledningen for at få flere oplysninger om appens enkelte visninger, menuer og funktioner: **Appen „Hama FIT move“**



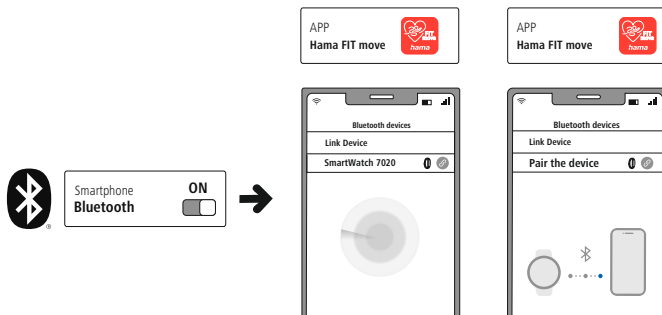
## 6.2 Kobling af smartwatch og smartphone


### Bemærk



- For at dit smartwatch kan vise indgående opkald, sms'er, WhatsApp-beskeder og andre meddelelser, skal du aktivere push-tilstand for meddelelser i indstillingerne på din smartphone.
- Under konfigurationen af appen bliver du spurgt, om appen må få adgang til dine enheds funktioner. Tillad dette for at få den fulde funktionalitet af dit smartwatch.

- Start appen på din smartphone, og accepter databeskyttelsesaftalen. Besvar eventuelle spørgsmål. For at få en optimal brugeroplevelse bør du oprette en brugerkonto. Ved at oprette en brugerkonto kan du hente dine personlige data, når du skifter smartphone. Det betyder, at dine personoplysninger altid vil være tilgængelige. Oprettelsen af en brugerkonto er ikke en forudsætning for brugen af appen.
  - For at oprette en brugerkonto skal du trykke på **[LOGON]** og vælge **[REGISTRER NU]** nederst på skærmen. Indtast en e-mailadresse og adgangskode, og tryk på **[NÆSTE SKRIDT]**.
  - Indtast den bekræftelseskode, der sendes til den e-mailadresse, du har angivet. Tjek eventuelt din spam-mappe.
  - Efter udført registrering kan du indtaste et brugernavn og dine personlige oplysninger samt indsætte et profilbillede. Tryk på **[NÆSTE SKRIDT]** for at fortsætte konfigurationen.
  - Derefter starter søgningen efter dit smartwatch "Smartwatch 7020 / Arion"
  - Følg vejledningen i appen på din smartphone for at forbinde dit smartwatch.
- Din smartphone opretter en Bluetooth-forbindelse til dit smartwatch.



- Vælg "Smartwatch 7020" eller "Smartwatch Arion", og tryk på **[FORBIND ENHED]** nedenfor for at forbinde dit smartwatch til appen.
- Tryk på symbolet  i appen på din smartphone for at bekræfte forbindelsen og fuldføre konfigurationen i appen.
- Gentag processen, hvis der opstår timeout.



- Foretag derefter dine personlige indstillinger. Disse kan justeres senere i appen (se vejledningen: **Appen „Hama FIT move“**).
- Dit smartwatch er forbundet med appen, og synkroniseringen starter.

### Bemærk



- Synkroniser dit smartwatch med appen, før du bruger det for første gang. Hvis du registrerer en aktivitet, før dit smartwatch er blevet synkroniseret til appen for første gang, overføres aktiviteten ikke til appen bagefter.
- Hvis du vil synkronisere dit smartwatch manuelt med appen, skal du trække skærmen på appens startside nedad.
- På grund af den begrænsede lagerplads på dit smartwatch bør du synkronisere dit smartwatch med appen mindst en gang om ugen for at undgå tab af data.

### Bemærk



- Efter den første synkronisering med appen anvender dit smartwatch automatisk tid, dato og sprog fra din smartphone.
- Klokkeslæt og dato kan ikke indstilles manuelt.
- Displaysproget i dit smartwatch afhænger af dit valg i appen. Så længe konfigurationen ikke er gennemført, forbliver displaysproget engelsk. Vælg det ønskede displaysprog i appen (se vejledningen: **Appen „Hama FIT move“**).
- Appen giver dig besked, når en opdatering af firmwaren er tilgængelig til dit smartwatch. Udfør opdateringen i appen for at sikre, at dit smartwatch fungerer korrekt.



### 7. Betjening af dit smartwatch

Følgende afsnit indeholder oplysninger om betjeningen af dit smartwatch og dets menustruktur. Dit smartwatch har et touchscreen-display.

- Tryk på ikoner og menuer, eller stryg på displayet for at navigere gennem menuerne og udføre funktioner.
- Tryk på den øverste betjeningsknap **[1]** eller på den nederste betjeningsknap **[2]** for at aktivere dit smartwatches display. Du kan derefter stryge på displayet for at skifte mellem de forskellige visninger og menupunkter i den rækkefølge, der er vist nedenfor.
- Du kan få adgang til undermenuerne ved at trykke på det respektive ikon.
- Hvis du trykker på den øverste betjeningsknap **[1]**, åbnes hovedmenuen, eller en menu afsluttes, og der vendes tilbage til startskærmen.
- Ved at trykke på den nederste betjeningsknap **[2]** kommer du til træningsmenuen. Der kan du starte en sportstilstand eller en aktivitet.
- Du kan genstarte eller slukke dit smartwatch med et langt tryk på den nederste betjeningsknap **[2]**.

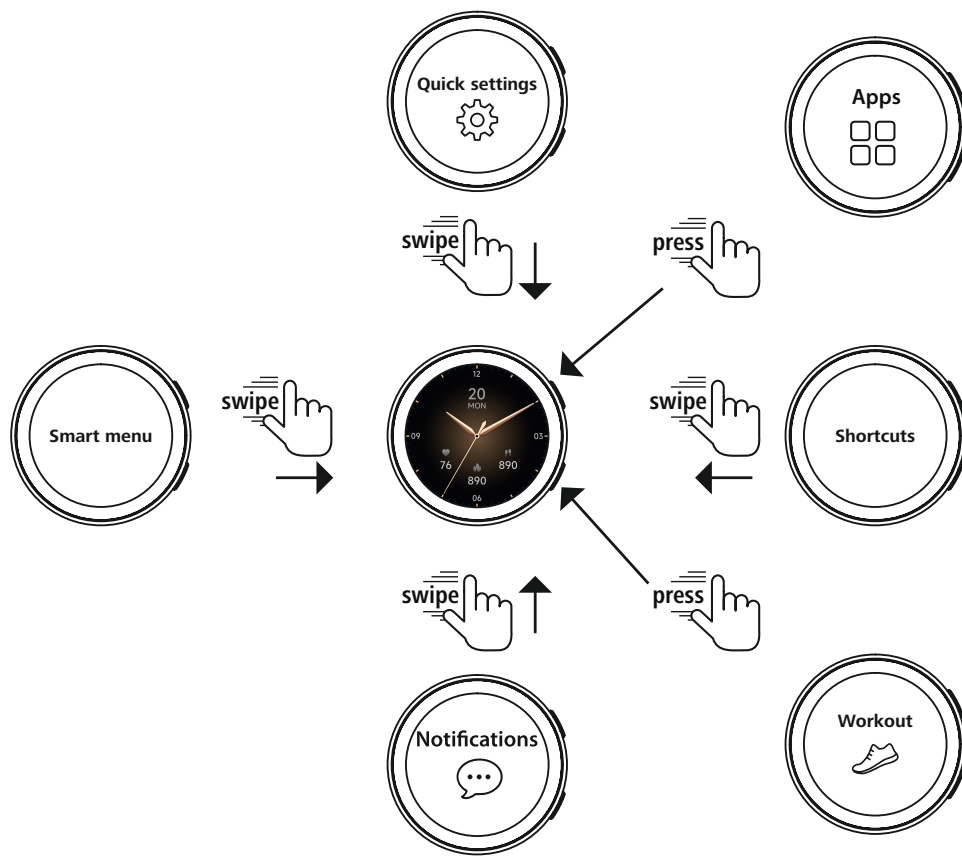
#### Bemærk



Følgende grafik er en oversigt over menustrukturen på dit smartwatch med alle menupunkter.

Hurtige indstillinger		7.3
	Funktionen Forstyr ikke	7.3.1
	Alarm	7.3.6
	Displaystyrke	7.3.2
	Energibesparende tilstand	7.3.7
	Aktivering af display	7.3.3
	Telefonsøgning	7.3.8
	Lommelygte	7.3.4
	Indstillinger	7.3.9
	Dræning	7.3.5

Genveje	7.4
Aktivitetsdata	7.6.1
Skridt	7.6.1
Tryk for at måle	7.6.6
Søvn	7.6.11
Træning (sportstilstande)	7.5
Vejr	7.6.19
Musik	7.6.20



Meddelelser	7.2
-------------	-----

Applikationer		7.6
	Aktivitet	7.6.1
	Telefon	7.6.15
	Træningsstatus	7.6.2
	Stemmeassistent	7.6.16
	Træning (sportstilstande)	7.5
	Påmindelse om begivenhed	7.6.17
	Træningslog	7.6.5
	Vejr	7.6.18
	Tryk for at måle	7.6.6
	Musik	7.6.19
	Hjertefrekvens	7.6.7
	Kamera	7.6.20
	SpO2	7.6.8
	Alarm	7.6.21
	Stress	7.6.9
	Timer	7.6.22
	Kropsenergi	7.6.10
	Stopur	7.6.23
	Søvn	7.6.11
	Verdensur	7.6.24
	Træning af vejrtækning	7.6.12
	Find telefon	7.6.25
	Cykluslog	7.6.13
	Lommelygte	7.3.4
	Omgivende støj	7.6.14
	Indstillinger	8

Træning (sportstilstande)	7.5
---------------------------	-----



### 7.1 Startskærm

- Når du har aktiveret startskærmen, kan du ved at trykke længe på displayet se en oversigt over de forskellige startskærme (urskiver). Her kan du vælge mellem forskellige startskærme. Bekræft dit valg ved at trykke på den pågældende startskærm. Hvis det er nødvendigt, kan du installere yderligere startskærme (se vejledningen: **Appen „Hama FIT move“**).



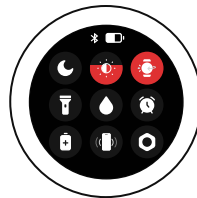
### 7.2 Meddelelser

- På startskærmen skal du stryge opad for at se meddelelser, du har modtaget på din smartphone. Det er en forudsætning, at du har aktiveret denne funktion i appen. Derudover kan du i appen indstille, fra hvilke apps du vil modtage meddelelser på dit smartwatch (se vejledningen: **Appen „Hama FIT move“**).
- Afhængigt af appen vil du enten modtage en meddelelse med en visning af den respektive app og afsenderen, eller du vil også se en forhåndsvisning af den respektive besked.
- Om nødvendigt kan du få adgang til flere oplysninger ved at trykke på en meddelelse.
- Hvis du vil slette alle meddelelser på én gang, skal du stryge hele vejen ned og trykke på papirkurven og bekræfte efterfølgende spørgsmål.




## 7.3 Hurtige indstillinger

- Hvis du stryger nedad fra startskærmen, ser du de hurtige indstillinger, der er beskrevet nedenfor.



### 7.3.1 Funktionen Forstyr ikke

- Tryk på symbolet  for at aktivere/deaktivere funktionen Forstyr ikke. Når Forstyr ikke-tilstand er aktiveret, deaktiveres ringetoner og vibrationer, og displayet aktiveres ikke, når push-meddelelser modtages.

#### Bemærk



Bemærk, at udtrykkene BNS (Forstyr ikke) og DND (Do not disturb) bruges i flæng i appen og på dit smartwatch.

### 7.3.2 Displaylysstyrke

- Tryk på symbolet  for at indstille displayets lysstyrke i 5 trin.


### 7.3.3 Aktivering af display

- Tryk på symbolet  for at tænde displayet ved at bevæge armen. Når funktionen er aktiveret, kan du tænde displayet ved at dreje håndleddet.

### 7.3.4 Lommelygte

- Tryk på symbolet  for at bruge displayet på dit smartwatch som lommelygte.

### 7.3.5 Dræning

- Tryk på symbolet  for at fjerne eventuelt fugt i dit smartwatch ved at vibrere højttaler- og mikrofonåbningerne.


### 7.3.6 Vækkeur

- Tryk på symbolet  for at indstille en alarm.


### 7.3.7 Energibesparende tilstand

- Tryk på symbolet  for at aktivere energibesparende tilstand.

### 7.3.8 Telefonsøgning

- Tryk på symbolet  for at udløse ringetonen på din tilsluttede smartphone. Dette hjælper dig med at finde din smartphone, hvis du har forlagt den.

### 7.3.9 Indstillinger

- Tryk på symbolet  for at få adgang til følgende indstillinger (se kapitel 8. Indstillinger for dit smartwatch):
  - Urskiver
  - AOD-indstillinger
  - Lyd og vibrationer
  - Display og lysstyrke
  - Appvisning
  - BNS (Forstyr ikke)
  - Forbind mere
  - System
  - Om



## 7.4 Genveje

- Fra startskærmen skal du stryge til venstre eller højre for at se dine indstillede genveje.  
Som standard er oversigterne over daglige aktiviteter indstillet. Du kan se dine aktivitetsdata (antal skridt og forbrændte kalorier) samt måling af hjertefrekvens og stress. Du kan bl.a. indstille vejmeddelelse og musikstyring som yderligere genveje (se vejledningen: **Appen „Hama FIT move“**).



## 7.5 Træning (sportstilstande)

- Ved at trykke på **[TRÆNING]** eller trykke på den nederste kontrolknop **[2]**, vises de gemte aktiviteter.
- Når du har valgt en aktivitet, kan du foretage indstillingerne for aktiviteten ved at trykke nederst på skærmen.
- Ved at trykke på **[START]** starter du aktiviteten.
- Afhængigt af den valgte aktivitet vises sportsspecifikke måleværdier (f.eks. hjertefrekvens, kalorieforbrug).
- Du kan hente dataene under aktiviteten ved at stryge nedefra og op på skærmen.
- Du kan sætte aktiviteten på pause eller stoppe den ved at stryge fra venstre mod højre på skærmen. Alternativt kan du sætte aktiviteten på pause ved kortvarigt at trykke på den øverste betjeningsknop **[1]** eller stoppe aktiviteten med et langt tryk på den øverste kontrolknop **[1]**.
- Du kan styre musikken på din smartphone under de fleste aktiviteter ved at stryge fra højre mod venstre på skærmen under aktiviteten.
- Når aktiviteten er afsluttet, vises yderligere registrerede data. Rul gennem dataene ved at stryge nedefra og op på skærmen.



### Bemærk

- Nogle udendørsaktiviteter bruger den integrerede GPS. Når aktiviteten startes, søges der efter GPS-signalet. Du kan starte aktiviteten, så snart et GPS-signal foreligger. Alternativt kan du starte aktiviteten uden GPS-signal. Afhængigt af den valgte aktivitet kan ikke alle data registreres uden et GPS-signal.
- Bemærk, at det kan tage et par minutter, før GPS-signalet modtages af dit smartwatch. Dette gælder især, hvis den integrerede GPS bruges for første gang, ikke har været brugt i lang tid, eller hvis du befinder dig på et sted, der er langt væk fra den sidst registrerede GPS-position. Reducer tiden ved at forbinde dit smartwatch til appen på din smartphone for at overføre A-GPS-data. Du kan blive bedt om at gøre det på displayet på dit ur.
- Kun Smartwatch 7010 har en integreret GPS og understøtter desuden følgende globale navigationssatellitesystemer (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU





## 7.5.1 Fastlæggelse af viste workouts (sportstilstande)

- Du kan vælge mellem 110 sportstilstande og gemme op til 20 på dit smartwatch.
- Tryk på **[TRÆNING 🏃]**, og rul til slutningen af listen ved at stryge nedefra og op på skærmen. Tryk på **[INDSTILLING ⚙️]** og **[TRÆNINGSKONTROL]**. Vælg de ønskede sportstilstande fra kategorierne. De sportstilstande, der vises på dit smartwatch, er markeret med et ikon . Hvis 20 sportstilstande allerede er valgt, skal du vælge en sport ved at trykke på fluebenet, før du kan tilføje en anden sport.
- Alternativt kan du indstille de sportstilstande, der vises via appen (se vejledningen: **Appen „Hama FIT move“**).

## 7.6 Applikationer

- Ved at trykke på den øverste betjeningsknop **[1]** kommer du til hovedmenuen på dit smartwatch.
- I hovedmenuen kan du få adgang til forskellige applikationer og undermenuer ved at trykke på det respektive ikon.
- Stryg op og ned for at skifte mellem de forskellige sider i hovedmenuen.



### 7.6.1 Aktivitet

- Ved at trykke på **[AKTIVITET 🎯]** vises følgende af dagens data:
  - forbrændte aktivitetskalorier
  - varigheden af aktiviteter med medium til høj intensitet
  - den ståede tid
  - de skridt, der er taget
- Ved at stryge nedefra og op ruller du gennem de enkelte grafikker.

#### Bemærk

Du kan indstille individuelle mål (f.eks. for aktivitetskalorier eller -trin) i appen (se vejledningen: **Appen „Hama FIT move“**). Disse mål vises derefter også.



### 7.6.2 Træningsstatus

- Ved at trykke på **[TRÆNINGSTATUS 🏃]** modtager du yderligere vigtige parametre for din individuelle træningskontrol med VO2max, den anbefalede restitutionstid og den aerobe effekt.
- Ved at stryge nedefra og op ruller du gennem de enkelte grafikker.
- Ved at trykke på symbolet får du flere oplysninger om de angivne parametre.



## 7.6.3 Løbekurser

- Ved at trykke på **[LØBEKURSER]** vises følgende løbetræningstilstande:
  - Let løb - 6 min.
  - Let løb - 10 min.
  - Let løb - 15 min.
  - Fitnessløb - let
  - Fitnessløb - middel
  - Fitnessløb - hårdt

Under løbetræningen skifter du mellem gang og jogging og øger kravene til din krop for hver tilstand, du skifter til. Ved at stryge nedefra og op ruller du gennem de enkelte tilstande.

## 7.6.4 Træning (sportstilstande)

- Ved at trykke på **[TRÆNING]** vises de gemte aktiviteter (se kapitel 7.5 Træning (sportstilstande)).

## 7.6.5 Træningslog

- Ved at trykke på **[TRÆNINGSLØG]** får du et overblik over de registrerede aktiviteter.
- Tryk på en aktivitet for at se detaljerede oplysninger.

## 7.6.6 Tryk for at måle

- Ved at trykke på **[TRYK FOR AT MÅLE]** starter du den kombinerede måling af hjertefrekvens, iltindhold i blodet (SpO2) og stressniveau.

## 7.6.7 Hjerterefrekvens

- Tryk på symbolet **[HJERTEFREKVENNS]** for at starte den manuelle måling af din hjerterefrekvens.
- Den gennemsnitlige hjerterefrekvens, maks. og min. værdier og andre data om hjerterefrekvensområdet og HRV (hjerterefrekvensvariabilitet) vises.

### Bemærk



Bemærk, at udtrykkene HRV og HFV, der begge betyder hjerterefrekvensvariabilitet, bruges synonymt i appen og på dit smartwatch.

## 7.6.8 Iltindhold i blodet (SpO2)

- Ved at trykke på **[SPO2]** starter du den manuelle måling af iltindholdet i dit blod (iltmætning).
- Den gennemsnitlige værdi for iltindholdet i blodet og maks. og min. værdierne vises.

## 7.6.9 Stress


- Ved at trykke på symbolet **[STRESS]** får du et overblik over det målte stressniveau for den aktuelle dag. Stressniveauet måles på en skala (0 = ingen stress - 99 = ekstrem stress).

## 7.6.10 Kropsenergi



- Ved at trykke på **[KROPSENERGI]** , vise din aktuelle kropsenergi. Kropsenergi er afledt af en kombination af hjerterefrekvensvariabilitet, stress, søvn og udførte aktiviteter for at estimere dine energireserver for den aktuelle dag.
- For at bruge applikationen **Kropsenergi** skal den tilsvarende funktion være aktiveret i appen (se vejledningen: **Appen „Hama FIT move“**).




### 7.6.11 Søvn

- Tryk på symbolet [**SØVN**   - Tidspunkt for falde i søvn
  - Tidspunkt for stå op
  - Varighed af faser med dyb søvn
  - Varighed af faser med let søvn
  - Varigheden af opvågningstid
  - Varighed af REM-fasen
  - Søvnscoring (0 = dårlig - 99 = god)
- Dit smartwatch registrerer automatisk, når du sover, og starter derefter søvnmålingen.

### 7.6.12 Træning af vejtrækning

- Tryk på symbolet [**TRÆNING AF VEJTRÆKNING** - Vælg rytme (langsom, moderat, hurtig), og hvor lang tid (1 - 3 min.) træningen af vejtrækning skal tage.
- Tryk på symbolet [- Hvis du ønsker at stoppe træning af vejtrækning før tid, skal du trykke på den øverste betjeningsknop [**1**] og bekræfte det efterfølgende spørgsmål.
- Efter endt åndedrætstræning vises den målte hjerterefrekvens før og efter åndedrætstræningen.


### 7.6.13 Cykluslog

- Ved at trykke på [- For at bruge applikationen **Cykluslog** skal den tilsvarende funktion være tændt i appen (se vejledningen: **Appen „Hama FIT move“**).

### 7.6.14 Omgivende støj


- Ved at trykke på [**OMGIVELSESTØJ**   - Aktuel omgivende støj
  - Min. værdi
  - Maks. værdi
- Du kan få flere oplysninger ved at trykke på [**HJÆLP**].

### 7.6.15 Telefon

- Ved at trykke på [**TELEFON**   - Hyppige kontakter
  - Opkaldshistorik
  - Tastatur
- Du kan starte opkald direkte fra dit smartwatch og derefter foretage dem via din tilsluttede smartphone.
- For at bruge applikationen **Telefon** skal dit smartwatch være forbundet med din smartphone.



### 7.6.16 Stemmeassistent

- Applikationen "Stemmeassistent" giver dig adgang til stemmeassistenten på din parrede og kompatible smartphone ved at trykke på symbolet **[STEMMEASSISTENT **]. Forudsætningen er en Bluetooth-forbindelse mellem begge enheder. Kommunikation med stemmeassistenten kan kun høres. Kompatibilitet kan ikke garanteres for alle producenter eller operativsystemversioner. Især ved Android OS kan der opstå begrænsninger. Kontakt om nødvendigt producenten af din smartphone. Der kan være en softwareopdatering til din smartphone, der kan løse dette problem.


#### Bemærk



For optimal brug af stemmeassistenten skal du være opmærksom på følgende indstillinger på din smartphone:

- Google Assistant (Android):  
Indstil dette som standard stemmeassistent på din Android-smartphone, og tillad brug af Google Assistant i låst tilstand.
- Apple Siri (iOS):  
Aktiver Siri på din iPhone, og tillad, at Siri bruges, mens den er låst.

### 7.6.17 Påmindelse om begivenhed

- Ved at trykke på **[PÅMINDELSE OM BEGIVENHED **] vises de gemte begivenheder.
- For at bruge applikationen **Påmindelse om begivenhed** skal begivenhederne indtastes i appen (se vejledningen: **Appen „Hama FIT move“**).

### 7.6.18 Vejr


- Ved at trykke på symbolet **[VEJR]** kan du se vejrudsigten for den pågældende dag med den aktuelle temperatur samt den laveste og højeste værdi. Stryg op for at se flere oplysninger og vejrudsigten for de næste par dage.
- Vejrdataene overføres og opdateres ved at synkronisere dit smartwatch med appen. I bunden af skærmen med vejrudsigten kan du se den seneste opdatering.
- For at bruge applikationen **Vejr** skal den tilsvarende funktion være aktiveret og konfigureret i appen (se vejledningen: **Appen „Hama FIT move“**).

### 7.6.19 Musik


- Tryk på symbolet **[MUSIK **] for at åbne betjeningsvisningen for forskellige musik- eller streamingtjenester. Disse kan styres på din smartphone via dit smartwatch. Du kan starte eller stoppe musik, skifte titler frem og tilbage og justere lydstyrken.
- For at bruge applikationen **Musik** skal den tilsvarende funktion være aktiveret og konfigureret i appen (se vejledningen: **Appen „Hama FIT move“**).





### 7.6.20 Kamera

- Ved at trykke på [**KAMERA** - For at bruge applikationen **Kamera** skal dit smartwatch og din smartphone være tilsluttet via Bluetooth, og kamerafunktionen på din smartphone skal være aktiveret.



### 7.6.21 Vækkeur

- Ved at trykke på [**ALARM** - Du kan også indstille og administrere alarmtider i appen samt synkronisere dem med dit smartwatch (se vejledningen: **Appen „Hama FIT move“**).


### 7.6.22 Timer

- Når du trykker på symbolet [**TIMER** - Tryk på symbolet [


### 7.6.23 Stopur

- Ved at trykke på [**STOPUR** - Tryk på symbolet [

### 7.6.24 Verdensur

- Ved at trykke på [**VERDENSUR** - Hvis det er nødvendigt, kan du indstille yderligere verdensure i appen (se vejledningen: **Appen „Hama FIT move“**).

### 7.6.25 Telefonsøgning

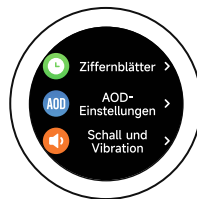
- Tryk på symbolet [**FIND TELEFON** - For at bruge applikationen **Telefonsøgning** skal dit smartwatch og din smartphone være forbundet via Bluetooth.



## 8. Indstillinger for dit smartwatch

De følgende afsnit indeholder oplysninger om indstillingerne for dit smartwatch.

- Tryk på den øverste betjeningsknap [1], og tryk på **[INDSTILLINGER]** for at åbne undermenuerne. I undermenuerne kan du foretage følgende indstillinger samt slukke eller nulstille dit smartwatch.



### 8.1 Urskiver

- Ved at trykke på **[URSKIVER]** kan du vælge mellem forskellige startskærme. Bekræft dit valg ved at trykke på den pågældende startskærm.

### 8.2 AOD-indstillinger

- Ved at trykke på **[AOD-INDSTILLINGER]** kan du aktivere funktionen AOD (Always on Display). Efter opstartstiden (se kapitel 8.4 Display og lysstyrke), skifter visningen af dit smartwatch ikke til standby, men til en forenklet urskive. Bemærk, at batteriforbruget for dit smartwatch stiger, når du bruger AOD-funktionen.
- Indstil tidsrummet (standard 08:00 - 22:00) for AOD-funktionen.
- Fastlæg en urskive til AOD-funktionen.

### 8.3 Lyd og vibrationer

- Du kan foretage yderligere indstillinger ved at trykke på **[LYD OG VIBRATION]**.
- Hvis du trykker på **[LYDSVAG TILSTAND]**, dæmper du opkald og meddelelser.
- Ved at trykke på **[MEDIELYDSTYRKE]** kan du trinløst justere lydstyrken for afspillede medier.
- Ved at trykke på **[VIBRATION]** kan du indstille vibrationsstyrken i 3 niveauer (stærk, lav, ingen).
- Ved at trykke på **[RINGETONE FOR INDGÅENDE OPKALD]** kan du indstille en ringetone for indgående opkald.

### 8.4 Display og lysstyrke


- Du kan foretage yderligere indstillinger ved at trykke på **[DISPLAY OG LYSSTYRKE]**.
- Tryk på **[LYSSTYRKE]** for at indstille displayets lysstyrke i 5 niveauer (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Bemærk, at batteriforbruget for dit smartwatch stiger ved højere lysstyrke.
- Tryk på **[SKÆRM TÆNDT-TID]** for at indstille displayets tændt-tid (5 - 20 sek.). Skærm tændt-tiden fastlægger, hvor dit smartwatches display forbliver aktivt efter betjening. Bemærk, at batteriforbruget for dit smartwatch stiger med længere tændt-tid.
- Tryk på **[TILDÆK FOR DVALE]** for automatisk at slukke displayet, når det tildækkes (f.eks. i hånden).




### 8.5 Appvisning

- Ved at trykke på **[APPVISNING **] kan du indstille udseendet af applikationerne på dit smartwatch. Vælg fra visningen Liste eller Tastatur.

### 8.6 BNS (Forstyr ikke)

- Du kan indstille funktionen "Forstyr ikke" ved at trykke på **[BNS **]. Når funktionen er aktiveret, slukkes ringetoner og vibrationer, og indgående push-meddelelser aktiverer ikke displayet på dit smartwatch.
- Vælg mellem følgende tilstande:
  - **[HELE DAGEN DND]**, funktionen er aktiveret.
  - **[PLANLAGT DND]**, du kan indstille et start- og sluttidspunkt.
  - **[DEAKTIVERET]**, funktionen er slukket.

### 8.7 Forbind mere

- Ved at trykke på **[FORBIND MERE **] kan du slutte dit smartwatch til yderligere en smartphone. Følg instruktionerne på displayet på dit smartwatch.

#### Bemærk




Bemærk, at hvis du bruger denne funktion, vil den aktuelle forbindelse til din smartphone blive afbrudt.

### 8.8 System

- Ved at trykke på **[**] kan du udføre de andre funktioner.
- Du kan genstarte dit smartwatch ved at trykke på **[RESTART **] og bekræfte det efterfølgende spørgsmål.
- Du kan slukke dit smartwatch ved at trykke på **[SLUK **] og bekræfte det efterfølgende spørgsmål.
- Ved at trykke på **[RESET **] og bekræfte det efterfølgende spørgsmål kan du nulstille dit smartwatch til fabriksindstillingerne. Dette sletter alle registrerede brugerdata.

### 8.9 Om

- Når du trykker på **[OM **] vil du se modelnavnet, MAC-adressen, den aktuelle firmwareversion af dit smartwatch samt oplysninger om lovbestemmelser. MAC-adressen identificerer entydigt dit smartwatch, når du opretter forbindelse til din smartphone via Bluetooth.



## 9. Vedligeholdelse og pleje

Rengør dette produkt med en fnugfri, let fugtet klud, og anvend ikke aggressive rengøringsmidler.

## 10. Udelukkelse af garantikrav

Hama GmbH & Co. KG påtager sig intet ansvar eller garanti for skader, der skyldes ukorrekt installation, montering og ukorrekt brug af produktet eller manglende overholdelse af betjeningsvejledningen og/eller sikkerhedshenvisningerne.

## 11. Understøttede sprog

Følgende liste indeholder en oversigt over de understøttede sprog i brugergrænsefladen til dit smartwatch og appen "Hama Fit move":

	Engelsk	Tysk	Fransk	Spansk	Svensk	Tjekkisk	Polsk	Finsk	Ungarsk	Hollandsk	Portugisisk	Russisk	Rumænsk	Slovakisk	Bulgarsk	Græsk	Norsk	Dansk	Serbisk
Smartwatch 7000	x	x	x	x	x	x	x	x											
Smartwatch 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. Tekniske data

	00178641	00178664
Bluetooth-version	LE 5.3	LE 5.3
Displaytype	AMOLED	AMOLED
Displaystørrelse	1,32" (3,35 cm)	1,32" (3,35 cm)
Mål (kabinet)	43 x 51 x 12 mm	43 x 51 x 12 mm
Vægt	37 g	37 g
Armbåndslængde	177 mm	177 mm
Armbåndsbredde	2 cm	2 cm
Armbåndsmateriale	Silikone	Silikone
Kabinetmateriale	Plast	Plast
Kapslingsklasse	IP68	IP68
Vandbeskyttelse i henhold til ISO 22810:2010	3 ATM	3 ATM
Batteritype	Litium-polymer	Litium-polymer
Batterikapacitet	350 mAh	350 mAh
Ladetid	2,5 timer	2,5 timer
Batterilevetid	6-8 dage	6-8 dage



### 13. Bemærkninger vedrørende bortskaffelse

Bemærkninger vedrørende beskyttelse af miljøet:



Fra og med indførelsen af EU-direktiverne 2012/19/EU og 2006/66/EF i national ret gælder følgende: Elektrisk og elektronisk udstyr samt batterier må ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald. Forbrugeren er lovmæssigt forpligtet til at aflevere udtjent elektrisk og elektronisk udstyr samt batterier til dertil indrettede, offentlige indsamlingssteder eller til forhandleren. De nærmere bestemmelser vedr. dette fastlægges af lovgivningen i det pågældende land. Symbolet på produktet, brugsvejledningen eller emballagen henviser til disse bestemmelser. Ved genbrug, genvinding eller andre former for nyttiggørelse af udtjent udstyr/batterier giver du et vigtigt bidrag til beskyttelse af miljøet.

### 14. Overensstemmelseserklæring



Hama GmbH & Co KG erklærer hermed, at denne enhed er i overensstemmelse med de væsentlige krav og de andre relevante bestemmelser i direktiv 2014/53/EU.


Overensstemmelseserklæringen i henhold til det tilsvarende direktiv kan findes på [www.hama.com](http://www.hama.com) > Q > „Artikelnummer“ > Downloads


Frekvensbånd	7020: 2402 - 2480 MHz Arion: 2402 - 2480 MHz
Maksimal sendeeffekt	7020: 6,59 mW Arion: 6,59 mW

# ***hama***

**Hama GmbH & Co KG**  
86652 Monheim / Tyskland

## **Service og support**

 [www.hama.com](http://www.hama.com)

 +49 9091 502-0

**D**

Bluetooth®-ordmærket og -logoer er registrerede varemærker tilhørende Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug af sådanne mærker af Hama GmbH & Co KG sker under licens. Andre varemærker og handelsnavne tilhører deres respektive ejere.

Alle anførte mærker er varemærker tilhørende de respektive virksomheder. Med undtagelse for fejl og udeladelse og med forbehold for tekniske ændringer. Vores generelle leverings- og betalingsbetingelser er gældende.

00178641/00178664/ 01.26