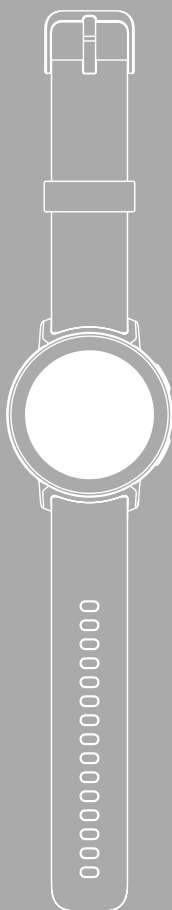


SMARTWATCH

Smartwatch 7020

Smartwatch Arion





1. Επεξήγηση προειδοποιητικών συμβόλων και υποδείξεων	4
2. Περιεχόμενο συσκευασίας	4
3. Προειδοποιήσεις ασφαλείας	5
4. Στοιχεία χειρισμού	7
5. Πρώτα βήματα	8
5.1 Φόρτιση	8
5.2 Τοποθέτηση και ενεργοποίηση	9
5.3 Σβήσιμο	9
6. Ρύθμιση του smartwatch	10
6.1 Λήψη της εφαρμογής "Hama FIT move"	10
6.2 Σύζευξη smartwatch και smartphone	11
7. Λειτουργία του smartwatch σας	13
7.1 Αρχική οθόνη	15
7.2 Ειδοποιήσεις	15
7.3 Γρήγορες ρυθμίσεις	16
7.3.1 Λειτουργία Μην ενοχλείτε	16
7.3.2 Φωτεινότητα οθόνης	16
7.3.3 Ενεργοποίηση οθόνης	16
7.3.4 Φακός	16
7.3.5 Αφύγρانش	16
7.3.6 Ξυπητήρι	16
7.3.7 Λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας	16
7.3.8 Αναζήτηση τηλεφώνου	16
7.3.9 Ρυθμίσεις	16
7.4 Συντομεύσεις	17
7.5 Workout (λειτουργίες άθλησης)	17
7.5.1 Ρύθμιση εμφανιζόμενων προπονήσεων Workout (λειτουργίες άθλησης)	18
7.6 Εφαρμογές	18
7.6.1 Δραστηριότητα	18
7.6.2 Κατάσταση Workout	18
7.6.3 Προγράμματα τρεξίματος	19
7.6.4 Workout (λειτουργίες άθλησης)	19
7.6.5 Ημερολόγιο προπόνησης	19
7.6.6 Πατήστε για μέτρηση	19
7.6.7 Καρδιακός ρυθμός	19
7.6.8 Οξυγόνο αίματος (SpO2)	19
7.6.9 Στρες	19
7.6.10 Σωματική ενέργεια	19
7.6.11 Ύπνος	20
7.6.12 Προπόνηση αναπνοής	20
7.6.13 Ημερολόγιο κύκλου	20
7.6.14 Θόρυβος περιβάλλοντος	20
7.6.15 Τηλέφωνο	20
7.6.16 Φωνητικός βοηθός	21
7.6.17 Υπενθύμιση συμβάντος	21
7.6.18 Καιρός	21



7.6.19 Μουσική	21
7.6.20 Κάμερα	22
7.6.21 Ξυπνητήρι	22
7.6.22 Αντίστροφη μέτρηση	22
7.6.23 Χρονόμετρο	22
7.6.24 Ρολόι παγκόσμιας ώρας	22
7.6.25 Αναζήτηση τηλεφώνου	22
8. Ρυθμίσεις του smartwatch σας	23
8.1 Όψεις ρολογιού	23
8.2 Ρυθμίσεις AOD	23
8.3 Ήχος και δόνηση	23
8.4 Οθόνη και φωτεινότητα	23
8.5 Προβολή εφαρμογών	24
8.6 BNS (Μην ενοχλείτε)	24
8.7 Σύνδεση περισσότερων	24
8.8 Σύστημα	24
8.9 Πληροφορίες	24
9. Συντήρηση και φροντίδα	25
10. Αποποίηση ευθύνης	25
11. Υποστηριζόμενες γλώσσες	25
12. Τεχνικά χαρακτηριστικά	25
13. Υποδείξεις για την απόρριψη	26
14. Δήλωση συμμόρφωσης	26

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε ένα προϊόν της Hama!

Αρχικά, αφιερώστε λίγο χρόνο για να διαβάσετε προσεκτικά τις παρακάτω οδηγίες και υποδείξεις. Στη συνέχεια, φυλάξτε το εγχειρίδιο οδηγιών σε ασφαλές μέρος για μελλοντική χρήση, αν χρειαστεί.

Το νέο σας smartwatch είναι ο ιδανικός συνοδός για έναν υγιεινό τρόπο ζωής και σας παρακινεί να είστε ενεργοί όλη την ημέρα. Εκτός από το να εμφανίζει την ώρα και την ημερομηνία, συλλέγει δεδομένα σχετικά με τα βήματα που κάνετε, τον καρδιακό ρυθμό και τις θερμίδες που καίτε. Η ασύρματη σύνδεση Bluetooth® με το smartphone σας επιτρέπει να καταγράφετε τα δεδομένα στη σχετική εφαρμογή "Hama FIT move" και, συνεπώς, να παρακολουθείτε διαρκώς την επιτυχία σας. Ελέγξτε εδώ πότε πετύχατε τον προσωπικό σας στόχο φυσικής κατάστασης!

1. Επεξήγηση προειδοποιητικών συμβόλων και υποδείξεων

Προειδοποίηση



Επισημαίνει προειδοποιήσεις ασφαλείας ή εφιστά την προσοχή σας σε ιδιαίτερους κινδύνους και ρίσκα.

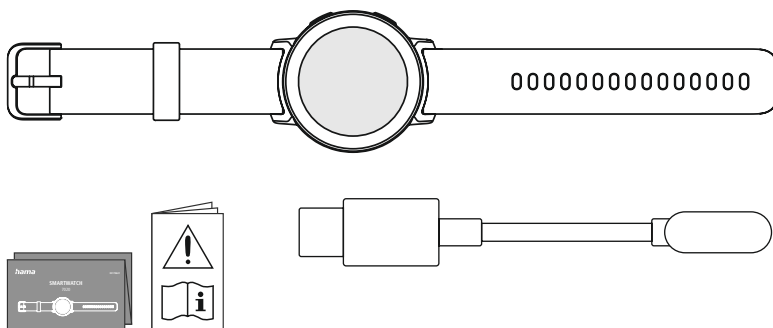
Υπόδειξη



Επισημαίνει πρόσθετες πληροφορίες ή σημαντικές υποδείξεις.

2. Περιεχόμενο συσκευασίας

- Smartwatch "Smartwatch 7020 / Arion"
- 1 καλώδιο φόρτισης USB
- Οδηγός γρήγορης έναρξης
- Φύλλο πληροφοριών ασφαλείας





3. Προειδοποιήσεις ασφαλείας

Προειδοποίηση



Αρχικά, αφιερώστε λίγο χρόνο για να διαβάσετε τις παρακάτω οδηγίες και υποδείξεις. Πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του προϊόντος θα βρείτε στις παρούσες οδηγίες χρήσης.

- Το προϊόν προορίζεται για προσωπική και όχι για επαγγελματική χρήση.
- Χρησιμοποιείτε το προϊόν αποκλειστικά και μόνο για τον προβλεπόμενο σκοπό χρήσης του.
- Προστατεύετε το προϊόν από την ακαθαρσία, υγρασία και υπερθέρμανση και χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο σε ξηρά περιβάλλοντα.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν κοντά σε θερμαντικά σώματα, άλλες πηγές θέρμανσης ή στην άμεση ηλιακή ακτινοβολία.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εκτός των ορίων απόδοσής του που αναφέρονται στα τεχνικά στοιχεία.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχές όπου δεν επιτρέπονται ηλεκτρονικές συσκευές.
- Η μπαταρία είναι ενσωματωμένη και δεν μπορεί να αφαιρεθεί.
- Μην ανοίγετε το προϊόν και μη συνεχίζετε να το χρησιμοποιείτε, αν έχουν προκληθεί ζημιές.
- Μην επιχειρήσετε να προβείτε μόνοι σας σε εργασίες συντήρησης ή επισκευής στο προϊόν. Οι εργασίες συντήρησης πρέπει να γίνονται από εξειδικευμένα άτομα.
- Μην αφήνετε το προϊόν να πέφτει και μην το εκθέτετε σε ισχυρούς κραδασμούς.
- Μην προβαίνετε σε τροποποιήσεις του προϊόντος. Κατ' αυτόν τον τρόπο, παύει να ισχύει η εγγύηση.
- Απορρίψτε τα υλικά συσκευασίας αμέσως, σύμφωνα με τους ισχύοντες τοπικούς κανονισμούς για την απόρριψη.
- Μη ρίχνετε την επαναφορτιζόμενη μπαταρία ή το προϊόν σε φωτιά.
- Μην μετατρέπετε και/ή μην παραμορφώνετε/θερμαίνετε/ανοίγετε τις απλές/επαναφορτιζόμενες μπαταρίες.
- Προσέξτε ώστε να μην αποσπάται η προσοχή σας από το προϊόν κατά την οδήγηση ή τη χρήση οργάνου γυμναστικής και λαμβάνετε υπόψη σας την κατάσταση της κίνησης και τον περιβάλλοντα χώρο.
- Ζητήστε τη συμβουλή γιατρού, προτού ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης.
- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, πρέπει να προσέχετε πάντα τις αντιδράσεις του σώματος και να επικοινωνείτε με γιατρό σε περίπτωση ανάγκης.
- Συμβουλευτείτε γιατρό αν πάσχετε από κάποια ασθένεια και θέλετε παρόλα αυτά να χρησιμοποιήσετε το προϊόν.
- Αυτό το προϊόν προορίζεται για χρήση από καταναλωτές και δεν είναι ιατρική συσκευή. Δεν έχει επομένως σχεδιαστεί για τη διάγνωση, τη θεραπεία, την ίαση ή την πρόληψη ασθενειών.
- Η επαφή με το δέρμα για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να οδηγήσει σε ερεθισμούς του δέρματος και αλλεργίες. Αν τα συμπτώματα επιμένουν, επισκεφθείτε γιατρό.
- Αυτό το προϊόν δεν αποτελεί παιχνίδι. Περιέχει μικρά μέρη που αν καταποθούν μπορούν να προκαλέσουν πνιγμό.
- Χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο σε ήπιες κλιματικές συνθήκες.



Κίνδυνος ηλεκτροπληξίας



- Μην ανοίγετε το προϊόν και μη συνεχίζετε να το χρησιμοποιείτε, αν έχουν προκληθεί ζημιές.
- Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν, αν ο αντάπτορας AC, το καλώδιο προσαρμογέα ή το τροφοδοτικό έχει βλάβη.
- Μην επιχειρήσετε να προβείτε μόνοι σας σε εργασίες συντήρησης ή επισκευής στο προϊόν. Οι εργασίες συντήρησης πρέπει να γίνονται από εξειδικευμένα άτομα.

Προειδοποίηση – Βηματοδότης



Το προϊόν παράγει μαγνητικά πεδία. Τα άτομα με βηματοδότη πρέπει, πριν από τη χρήση του προϊόντος, να συμβουλευτούν γιατρό, για το αν η λειτουργία του προϊόντος μπορεί να παρεμποδίσει τη λειτουργία του βηματοδότη.

Οδηγία – Εναέρια κυκλοφορία



- Αυτό το προϊόν αποτελεί διαρκή πομπό ασύρματου σήματος. Λάβετε υπόψη ότι για λόγους ασφαλείας δεν επιτρέπεται η μεταφορά και η λειτουργία πομπών ασύρματου σήματος σε ορισμένες φάσεις των πτήσεων (π.χ. απογείωση/προσγείωση).
- Ενημερωθείτε από την αεροπορική εταιρεία πριν από την πτήση εάν μπορείτε να μεταφέρετε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας μαζί σας. Σε περίπτωση αμφιβολίας, αφήστε το προϊόν στο σπίτι.

Προειδοποίηση – Επαναφορτιζόμενη μπαταρία

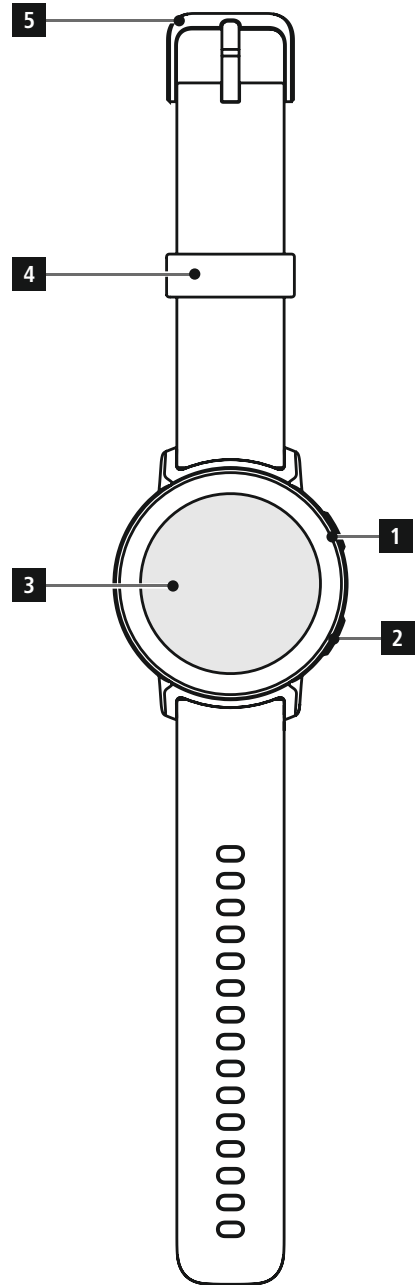
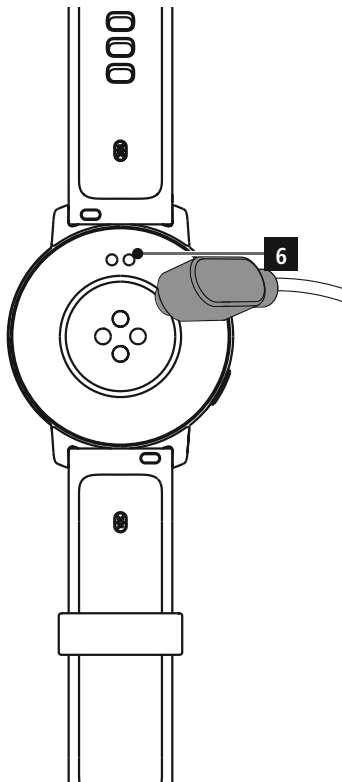


- Για τη φόρτιση χρησιμοποιείτε μόνο κατάλληλους φορτιστές ή υποδοχές USB.
- Μη χρησιμοποιείτε γενικά ελαττωματικούς φορτιστές ή θύρες USB και μην προσπαθείτε να τα επισκευάσετε.
- Μην αφήνετε το προϊόν να υπερφορτίζεται ή να αποφορτίζεται πλήρως.
- Αποφύγετε την αποθήκευση, τη φόρτιση και τη χρήση σε ακραίες θερμοκρασίες και σε εξαιρετικά χαμηλή πίεση αέρα (όπως σε μεγάλα υψόμετρα).
- Εάν το προϊόν παραμείνει αποθηκευμένο για μεγάλο χρονικό διάστημα, να το φορτίζετε τακτικά (τουλάχιστον ανά τρίμηνο).



4. Στοιχεία χειρισμού

1. Επάνω κουμπι χειρισμού (Μενού)
2. Κάτω κουμπι χειρισμού (Workout)
3. Οθόνη Full-Touch
4. Αφαιρούμενο βραχιόλι
5. Κούμπωμα
6. Επαφή φόρτισης





5. Πρώτα βήματα

Υπόδειξη



Οι περιγραφές και οι εικόνες σε αυτές τις οδηγίες χρήσης βασίζονται στην εφαρμογή **Hama FIT move** έκδοση 1.6.8 και στην έκδοση 1.0.31 του υλικολογισμικού του smartwatch. Λάβετε υπόψη ότι ενδέχεται να υπάρχουν διαφορές στην επισήμανση και τις ενδείξεις κατά την ενημέρωση της εφαρμογής ή του Smartwatch.

5.1 Φόρτιση

- Φορτίστε το smartwatch πλήρως πριν από την πρώτη χρήση.
- Συνδέστε το καλώδιο φόρτισης σε μια ελεύθερη θύρα USB του υπολογιστή σας ή με έναν φορτιστή USB και την επαφή φόρτισης [6] στο smartwatch σας. Τηρείτε τις οδηγίες χρήσης του φορτιστή USB που χρησιμοποιείτε.

Υπόδειξη

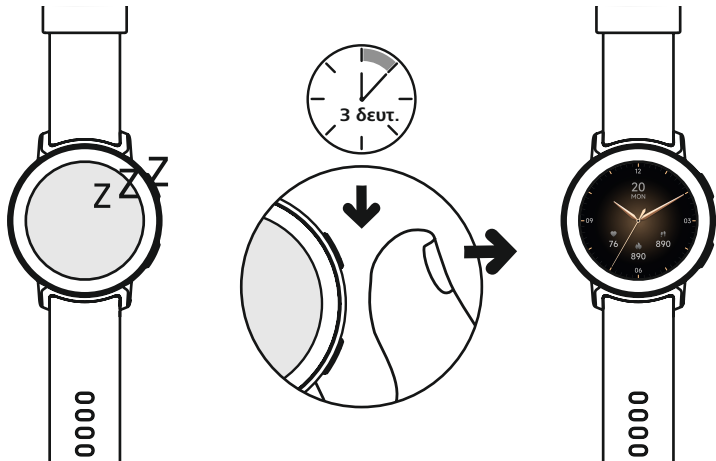


- Ο χρόνος για την πλήρη φόρτιση της μπαταρίας ανέρχεται σε περίπου 150 λεπτά. Εάν η μπαταρία εμφανίζεται ως πλήρως φορτισμένη στην οθόνη, η διαδικασία φόρτισης έχει ολοκληρωθεί. Στη συνέχεια, αποσυνδέστε το Smartwatch σας από την παροχή ρεύματος.
- Εάν το επίπεδο της μπαταρίας είναι μόνο 10%, φορτίστε το smartwatch σας για να αποφύγετε περιορισμούς στη λειτουργία του.



5.2 Τοποθέτηση και ενεργοποίηση

- Πριν από την πρώτη τοποθέτηση και ενεργοποίηση, πρέπει να συνδέσετε το smartwatch σας στο παρεχόμενο καλώδιο φόρτισης και σε μια πηγή ρεύματος.
- Μετά την επιτυχή φόρτιση, τοποθετήστε το smartwatch στον καρπό σας και κλείστε το βραχιόλι [4] χρησιμοποιώντας το κούμπωμα [5].
- Πατήστε το επάνω κουμπί χειρισμού [1] για 3 δευτερόλεπτα για να ενεργοποιήσετε το smartwatch.



Υπόδειξη

- Για να αξιοποιήσετε τις λειτουργίες με τον καλύτερο τρόπο, φοράτε το smartwatch σας από την επάνω πλευρά του χεριού, ώστε να εφαρμόζει σφιχτά και να φοριέται άνετα. Η απόσταση μεταξύ του smartwatch και του οστού του καρπού πρέπει να είναι περίπου ένα πλάτος δακτύλου.
- Για να εξασφαλίσετε την καλύτερη δυνατή καταγραφή των δραστηριοτήτων σας, φορέστε το smartwatch σας στον αριστερό καρπό, εάν είστε δεξιόχειρας και στον δεξιό καρπό, εάν είστε αριστερόχειρας.

5.3 Σβήσιμο

- Για να απενεργοποιήσετε το smartwatch, μεταβείτε στο στοιχείο μενού **[ΡΥΘΜΙΣΗ ⚙️]** (βλ. κεφάλαιο **7.3.9 Ρυθμίσεις**) και πατήστε στο υπομενού **[ΣΥΣΤΗΜΑ 🔄]** την επιλογή **[ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ⏻]**. Επιβεβαιώστε την επόμενη ερώτηση για να απενεργοποιήσετε το smartwatch σας.
- Εναλλακτικά, πατήστε παρατεταμένα το κάτω κουμπί [2] και πατήστε το σύμβολο [🔴].



6. Ρύθμιση του smartwatch

Εγκαταστήστε την εφαρμογή "Hama FIT move" για να αποκτήσετε πρόσβαση στην πλήρη λειτουργικότητα του smartwatch σας. Οι ακόλουθες ενότητες παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τη λήψη και τη ρύθμιση της εφαρμογής.

6.1 Λήψη της εφαρμογής "Hama FIT move"

Υπόδειξη



Υποστηρίζονται τα παρακάτω λειτουργικά συστήματα:

- iOS 9.0 ή μεταγενέστερο
- Android 6.0 ή μεταγενέστερο

Αφού ενεργοποιήσετε το smartwatch σας για πρώτη φορά, θα σας ζητηθεί να κάνετε λήψη της σχετικής εφαρμογής "Hama FIT move" στο smartphone σας. Ένας αντίστοιχος κωδικός QR θα εμφανιστεί στην οθόνη του smartwatch σας.

- Σαρρώστε τον κωδικό QR με το smartphone σας ή πραγματοποιήστε λήψη της εφαρμογής από το Play Store (Android) ή το App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Για να εγκαταστήσετε την εφαρμογή, ακολουθήστε τις οδηγίες στο smartphone σας.

Υπόδειξη



Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις επιμέρους ενδείξεις, τα μενού και τις λειτουργίες της εφαρμογής θα βρείτε στις οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**



6.2 Σύζευξη smartwatch και smartphone

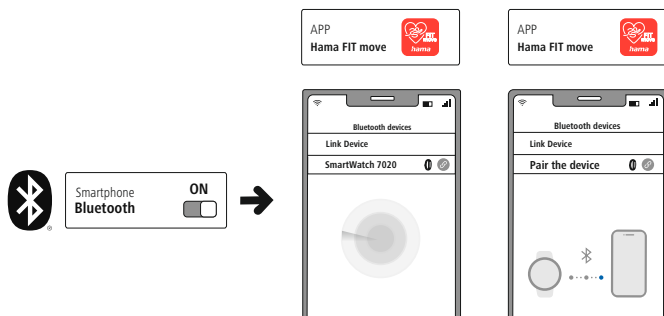
Υπόδειξη



- Προκειμένου το smartwatch σας να εμφανίζει ειδοποιήσεις όπως κλήσεις, μηνύματα SMS και WhatsApp και άλλες ειδοποιήσεις, ενεργοποιήστε τη λειτουργία ειδοποιήσεων push στις ρυθμίσεις του smartphone σας.
- Κατά την εγκατάσταση της εφαρμογής, θα ερωτηθείτε εάν επιτρέπεται στην εφαρμογή πρόσβαση στις λειτουργίες της τερματικής συσκευής σας. Επιτρέψτε αυτά τα ερωτήματα για την πλήρη λειτουργικότητα του smartwatch σας.
- Ξεκινήστε την εφαρμογή στο smartphone σας και συναινέστε στη συμφωνία προστασίας δεδομένων. Απαντήστε σε όποιες ερωτήσεις προκύψουν.

Για βέλτιστη εμπειρία χρήστη, θα πρέπει να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό χρήστη. Δημιουργώντας έναν λογαριασμό χρήστη, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στα προσωπικά σας δεδομένα, αν αλλάξετε smartphone. Ως εκ τούτου, τα προσωπικά σας δεδομένα είναι διαθέσιμα ανά πάσα στιγμή. Η δημιουργία λογαριασμού χρήστη δεν αποτελεί προϋπόθεση για τη χρήση της εφαρμογής.

- Για να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό χρήστη, πατήστε **[ΣΥΝΔΕΣΗ]** και επιλέξτε **[ΕΓΓΡΑΦΗ ΤΩΡΑ]** στο κάτω μέρος της οθόνης. Εισαγάγετε μια διεύθυνση email και έναν κωδικό πρόσβασης και πατήστε **[ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ]**.
- Εισάγετε τον κωδικό επαλήθευσης που θα σας αποσταλεί στη διεύθυνση email που καταχωρίσατε. Ελέγξτε το φάκελο ανεπιθύμητης αλληλογραφίας σας εάν είναι απαραίτητο.
- Αφού εγγραφείτε επιτυχώς, μπορείτε να εισαγάγετε ένα όνομα χρήστη και τα προσωπικά σας δεδομένα και να επιλέξετε μια φωτογραφία προφίλ. Πατήστε **[ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ]** για να συνεχίσετε τη ρύθμιση.
- Στη συνέχεια ξεκινήστε την αναζήτηση για το smartwatch σας "Smartwatch 7020 / Arion".
- Ακολουθήστε τις οδηγίες της εφαρμογής στο smartphone σας για να συνδέσετε το smartwatch σας. Το smartphone σας θα δημιουργήσει μια σύνδεση Bluetooth με το smartwatch σας.



- Επιλέξτε "Smartwatch 7020" ή "Smartwatch Arion" και πατήστε **[ΣΥΝΔΕΣΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ]** στο κάτω μέρος για να συνδέσετε το smartwatch σας στην εφαρμογή.
- Πατήστε το εικονίδιο στην εφαρμογή στο smartphone σας για να επιβεβαιώσετε τη σύνδεση και να ολοκληρώσετε τη ρύθμιση στην εφαρμογή.
- Εάν παρέλθει το χρονικό όριο, επαναλάβετε τη διαδικασία.



- Στη συνέχεια, διαμορφώστε τις προσωπικές ρυθμίσεις σας. Αυτές μπορούν να προσαρμοστούν αργότερα στην εφαρμογή (βλ. Κεφάλαιο: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).
- Το smartwatch σας είναι συνδεδεμένο στην εφαρμογή και ο συγχρονισμός θα ξεκινήσει.

Υπόδειξη



- Συγχρονίστε το smartwatch σας με την εφαρμογή, πριν το χρησιμοποιήσετε για πρώτη φορά. Εάν καταγράψετε μια δραστηριότητα πριν το smartwatch σας συγχρονιστεί με την εφαρμογή για πρώτη φορά, η δραστηριότητα δεν θα μεταφερθεί στη συνέχεια στην εφαρμογή.
- Για να ξεκινήσετε μη αυτόματα έναν συγχρονισμό του smartwatch σας με την εφαρμογή, σύρετε προς τα κάτω στην αρχική οθόνη της εφαρμογής.
- Λόγω του περιορισμένου χώρου αποθήκευσης του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητάς σας, θα πρέπει να συγχρονίζετε το smartwatch σας με την εφαρμογή τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα για να αποφύγετε την απώλεια δεδομένων.

Υπόδειξη



- Μετά τον πρώτο συγχρονισμό με την εφαρμογή, το smartwatch σας υιοθετεί αυτόματα την ώρα, την ημερομηνία και τη γλώσσα του smartphone σας.
- Η ώρα και η ημερομηνία δεν μπορούν να ρυθμιστούν μη αυτόματα.
- Η γλώσσα εμφάνισης του smartwatch σας εξαρτάται από την επιλογή σας στην εφαρμογή. Εφόσον η ρύθμιση δεν έχει ολοκληρωθεί, η γλώσσα εμφάνισης θα παραμείνει η Αγγλική. Επιλέξτε την επιθυμητή γλώσσα εμφάνισης στην εφαρμογή (βλ. Κεφάλαιο: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).
- Η εφαρμογή θα σας ειδοποιήσει όταν μια ενημέρωση υλικολογισμικού είναι διαθέσιμη για το smartwatch σας. Εκτελέστε την ενημέρωση στην εφαρμογή για να βεβαιωθείτε ότι το smartwatch σας λειτουργεί σωστά.



7. Λειτουργία του smartwatch σας

Οι παρακάτω ενότητες περιέχουν πληροφορίες σχετικά με τη λειτουργία και τη δομή των μενού του smartwatch σας. Το smartwatch σας διαθέτει οθόνη αφής.

- Πατήστε τα εικονίδια και τα μενού ή σαρώστε την οθόνη για να πλοηγηθείτε στα μενού και να εκτελέσετε λειτουργίες.
- Πατήστε το επάνω κουμπί χειρισμού **[1]** ή το κάτω κουμπί χειρισμού **[2]** για να ενεργοποιήσετε την οθόνη του smartwatch σας. Στη συνέχεια, μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ των διαφόρων οθονών και των στοιχείων μενού με τη σειρά που φαίνεται παρακάτω, σύροντας το δάχτυλό σας στην οθόνη.
- Μπορείτε να μεταβείτε στα υπομενού πατώντας στο αντίστοιχο σύμβολο.
- Πατήστε το επάνω κουμπί χειρισμού **[1]** για να ανοίξετε το κύριο μενού ή να βγείτε από ένα μενού και επιστρέψτε στην αρχική οθόνη.
- Πατώντας το κάτω κουμπί χειρισμού **[2]**, μεταβαίνετε στο μενού Workout (Προπόνηση). Εκεί μπορείτε να ξεκινήσετε μια λειτουργία άθλησης ή μια δραστηριότητα.
- Μπορείτε να επανεκκινήσετε ή να απενεργοποιήσετε το smartwatch σας πατώντας παρατεταμένα το κάτω κουμπί χειρισμού **[2]**.

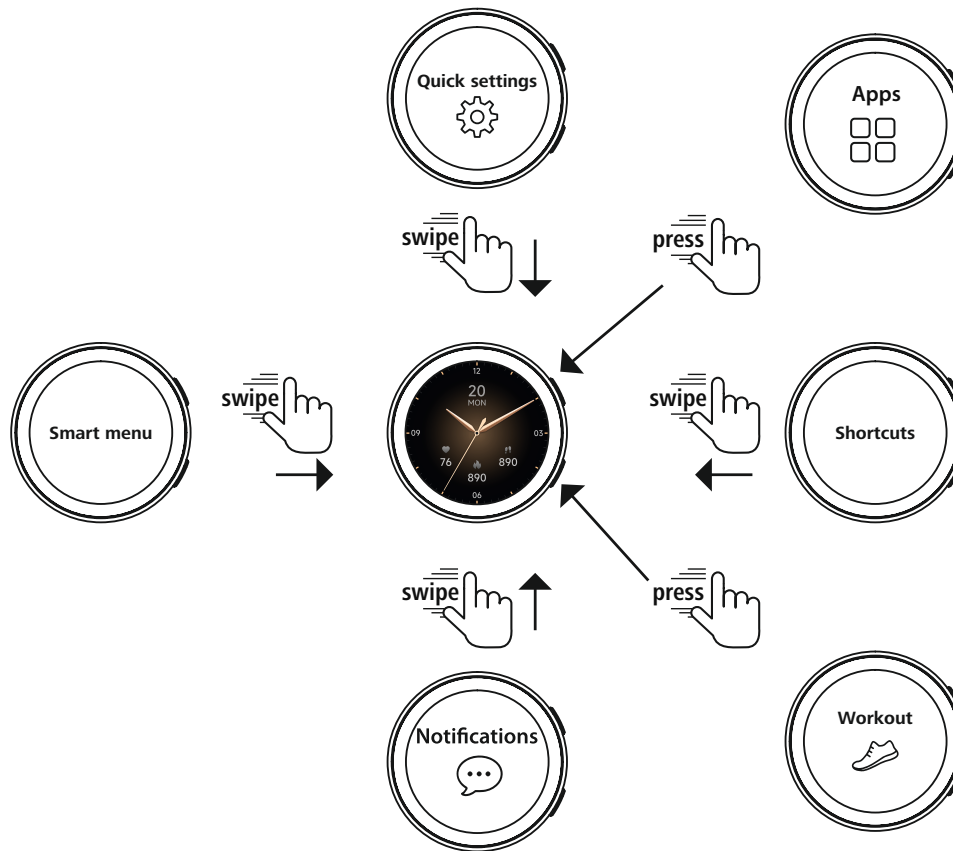
Υπόδειξη

Το παρακάτω γράφημα είναι μια επισκόπηση της δομής των μενού του smartwatch σας, με όλα τα στοιχεία μενού.



Γρήγορες ρυθμίσεις		7.3
	Λειτουργία Μην ενοχλείτε	7.3.1
	Φωτεινότητα οθόνης	7.3.2
	Ενεργοποίηση οθόνης	7.3.3
	Φακός	7.3.4
	Αφύγρυνση	7.3.5
	Ξυπνητήρι	7.3.6
	Λειτουργία ακύρωσης κλήσης	7.3.7
	Αναζήτηση τηλεφώνου	7.3.8
	Ρυθμίσεις	7.3.9

Συντομεύσεις	7.4
Δεδομένα δραστηριότητας	7.6.1
Βήματα	7.6.1
Πατήστε για μέτρηση	7.6.6
Ύπνος	7.6.11
Workout (λειτουργίες άθλησης)	7.5
Καιρός	7.6.19
Μουσική	7.6.20



Ειδοποιήσεις 7.2

Εφαρμογές		7.6
	Δραστηριότητα	7.6.1
	Τηλέφωνο	7.6.15
	Κατάσταση Workout	7.6.2
	Φωνητικός βοηθός	7.6.16
	Workout (λειτουργίες άθλησης)	7.5
	Υπενθύμηση συμβάντος	7.6.17
	Ημερολόγιο προπόνησης	7.6.5
	Καιρός	7.6.18
	Πατήστε για μέτρηση	7.6.6
	Μουσική	7.6.19
	Καρδιακός ρυθμός	7.6.7
	Κάμερα	7.6.20
	SpO2	7.6.8
	Ξυπνητήρι	7.6.21
	Στρες	7.6.9
	Αντίστροφη μέτρηση	7.6.22
	Σωματική ενέργεια	7.6.10
	Χρονόμετρο	7.6.23
	Ύπνος	7.6.11
	Ρολόι παγκόσμιας ώρας	7.6.24
	Προπόνηση αναπνοής	7.6.12
	Εύρεση τηλεφώνου	7.6.25
	Ημερολόγιο κύκλου	7.6.13
	Φακός	7.3.4
	Θόρυβος περιβάλλοντος	7.6.14
	Ρυθμίσεις	8

Workout (λειτουργίες άθλησης) 7.5



7.1 Αρχική οθόνη

- Αφού ενεργοποιήσετε την αρχική οθόνη, πατώντας παρατεταμένα την οθόνη εμφανίζεται μια επισκόπηση των διαφόρων οθονών έναρξης (όψεις ρολογιού). Εδώ μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε διαφορετικές αρχικές οθόνες. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας πατώντας στην αντίστοιχη αρχική οθόνη. Εάν θέλετε, μπορείτε να εγκαταστήσετε πρόσθετες αρχικές οθόνες (βλ. οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).



7.2 Ειδοποιήσεις

- Σύρετε προς τα πάνω την αρχική οθόνη για να δείτε τις ειδοποιήσεις που έχετε λάβει στο smartphone σας. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να έχετε ενεργοποιήσει αυτήν τη λειτουργία στην εφαρμογή. Επιπλέον, μπορείτε να ορίσετε στην εφαρμογή από ποιες εφαρμογές θέλετε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις στο smartwatch σας (βλ. οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).
- Ανάλογα με την εφαρμογή, είτε θα λάβετε μια ειδοποίηση που θα δείχνει την αντίστοιχη εφαρμογή και τον αποστολέα, είτε θα δείτε επίσης μια προεπισκόπηση του αντίστοιχου μηνύματος.
- Μπορείτε να εμφανίσετε περισσότερες πληροφορίες πατώντας μια ειδοποίηση.
- Εάν θέλετε να διαγράψετε όλες τις ειδοποιήσεις ταυτόχρονα, σύρετέ τις μέχρι τέρμα προς τα κάτω και πατήστε τον κάδο απορριμμάτων, αφού επιβεβαιώσετε την επόμενη ερώτηση.



7.3 Γρήγορες ρυθμίσεις

- Εάν σύρετε προς τα κάτω την αρχική οθόνη, θα δείτε τις γρήγορες ρυθμίσεις που περιγράφονται παρακάτω.



7.3.1 Λειτουργία Μην ενοχλείτε

- Πατήστε το σύμβολο [🌑] για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε". Όταν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία "Μην ενοχλείτε", οι ήχοι κλήσης και η δόνηση απενεργοποιούνται και η οθόνη δεν ενεργοποιείται για εισερχόμενες ειδοποιήσεις push.

Υπόδειξη



Λάβετε υπόψη ότι οι όροι BNS (μην ενοχλείτε) και DND (do not disturb) χρησιμοποιούνται εναλλακτικά στην εφαρμογή και στο έξυπνο ρολόι σας.

7.3.2 Φωτεινότητα οθόνης

- Πατήστε το σύμβολο [🌞] για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης σε 5 βαθμίδες.

7.3.3 Ενεργοποίηση οθόνης

- Πατήστε το σύμβολο [👤] για να ενεργοποιήσετε την οθόνη με την κίνηση του χεριού σας. Όταν η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη, μπορείτε να ενεργοποιήσετε την οθόνη με μια περιστροφή του καρπού σας.

7.3.4 Φακός

- Πατήστε το εικονίδιο [🔍] για να χρησιμοποιήσετε την οθόνη του smartwatch σας ως φακό.

7.3.5 Αφύγρانش

- Πατήστε το εικονίδιο [🌬️] για να απομακρύνετε τυχόν υγρασία από το smartwatch σας, δονώντας το άνοιγμα του ραβδιού και του μικροφώνου.

7.3.6 Ξυπνητήρι

- Πατήστε το εικονίδιο [🔔] για να ρυθμίσετε το ξυπνητήρι.

7.3.7 Λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας

- Πατήστε το εικονίδιο [🔋] για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.

7.3.8 Αναζήτηση τηλεφώνου

- Πατήστε το εικονίδιο [📞] για να ενεργοποιήσετε τον ήχο κλήσης του συνδεδεμένου smartphone σας. Αυτό σας βοηθά να βρείτε το smartphone σας, εάν το έχετε χάσει.

7.3.9 Ρυθμίσεις

- Πατήστε το εικονίδιο [⚙️] για να αποκτήσετε πρόσβαση στις ακόλουθες ρυθμίσεις (βλ. κεφάλαιο 8).

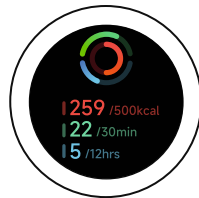
Ρυθμίσεις του smartwatch σας:

- Ώρες ρολογιού
- Ρυθμίσεις AOD
- Ήχος και δόνηση
- Οθόνη και φωτεινότητα
- Προβολή εφαρμογής
- BNS (Μην ενοχλείτε)
- Σύνδεση περισσότερων
- Σύστημα
- Πληροφορίες



7.4 Συντομεύσεις

- Από την αρχική οθόνη, σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να δείτε τις συντομεύσεις που έχετε ορίσει. Οι ημερήσιες επισκοπήσεις δραστηριότητας ορίζονται από προεπιλογή. Μπορείτε να δείτε τα δεδομένα δραστηριότητας (αριθμός βημάτων που έχετε κάνει και θερμίδες που καίγονται), καθώς και μετρήσεις καρδιακού ρυθμού και στρες. Μπορείτε να ρυθμίσετε επίσης και την ειδοποίηση καιρού και τον έλεγχο μουσικής ως πρόσθετες συντομεύσεις (βλ. οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).



7.5 Workout (Λειτουργίες άθλησης)

- Πατώντας **[WORKOUT]** ή το κάτω κουμπί χειρισμού **[2]** εμφανίζονται οι αποθηκευμένες δραστηριότητες.
- Αφού επιλέξετε μια δραστηριότητα, μπορείτε να κάνετε τις ρυθμίσεις για τη δραστηριότητα πατώντας στο κάτω άκρο της οθόνης.
- Πατήστε **[ENARΞH]** για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα.
- Ανάλογα με την επιλεγμένη δραστηριότητα, εμφανίζονται ειδικές για τον τύπο άθλησης τιμές μέτρησης (π.χ. καρδιακός ρυθμός, κατανάλωση θερμίδων).
- Μπορείτε να δείτε τα δεδομένα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας σαρώνοντας την οθόνη από κάτω προς τα πάνω.
- Μπορείτε να διακόψετε ή να σταματήσετε τη δραστηριότητα σαρώνοντας από αριστερά προς τα δεξιά την οθόνη. Εναλλακτικά, μπορείτε να διακόψετε τη δραστηριότητα πατώντας για λίγο το επάνω κουμπί χειρισμού **[1]** ή σταματήστε τη δραστηριότητα πατώντας παρατεταμένα το επάνω κουμπί χειρισμού **[1]**.
- Μπορείτε να ελέγχετε τη μουσική στο smartphone σας κατά τη διάρκεια των περισσότερων δραστηριοτήτων, κάνοντας σάρωση από τα δεξιά προς τα αριστερά στην οθόνη κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- Μόλις τελειώσει η δραστηριότητα, εμφανίζονται περαιτέρω καταγεγραμμένα δεδομένα. Μετακινηθείτε στα δεδομένα σαρώνοντας την οθόνη από κάτω προς τα πάνω.



Υπόδειξη

- Ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες χρησιμοποιούν το ενσωματωμένο GPS. Κατά την έναρξη της δραστηριότητας, αναζητείται το σήμα GPS. Μόλις είναι διαθέσιμο ένα σήμα GPS, μπορείτε να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα. Εναλλακτικά, μπορείτε να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα χωρίς σήμα GPS. Ανάλογα με την επιλεγμένη δραστηριότητα, δεν μπορούν να καταγραφούν όλα τα δεδομένα χωρίς σήμα GPS.
- Λάβετε υπόψη ότι μπορεί να χρειαστούν μερικά λεπτά για να ληφθεί το σήμα GPS από το smartwatch. Αυτό ισχύει ιδίως εάν χρησιμοποιείτε το ενσωματωμένο GPS για πρώτη φορά, εάν δεν το έχετε χρησιμοποιήσει για μεγάλο χρονικό διάστημα ή εάν βρισκόσθε σε τοποθεσία που απέχει πολύ από την τελευταία καταγεγραμμένη θέση GPS. Μειώστε τον χρόνο συνδέοντας το smartwatch σας με την εφαρμογή στο smartphone σας για να μεταφέρετε δεδομένα A-GPS. Ενδέχεται να λάβετε μια προτροπή στην οθόνη του ρολογιού σας.
- Μόνο το Smartwatch 7010 διαθέτει ενσωματωμένο GPS και υποστηρίζει επίσης τα ακόλουθα παγκόσμια δορυφορικά συστήματα πλοήγησης (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU



7.5.1 Ρύθμιση εμφανιζόμενων προπονήσεων Workout (λειτουργίες άθλησης)

- Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε 110 λειτουργίες άθλησης και να αποθηκεύσετε έως και 20 στο smartwatch σας.
- Πατήστε [**WORKOUT** 🎯] και μετακινηθείτε μέχρι το τέλος της λίστας κάνοντας σάρωση από το κάτω προς το πάνω μέρος της οθόνης. Πατήστε [**ΡΥΘΜΙΣΗ** ⚙️] και [**ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**]. Επιλέξτε τις επιθυμητές λειτουργίες άθλησης από τις κατηγορίες. Οι λειτουργίες άθλησης που εμφανίζονται στο smartwatch σας επισημαίνονται με το σύμβολο ✓. Εάν είναι ήδη επιλεγμένες 20 λειτουργίες άθλησης, καταργήστε πρώτα μία από αυτές πατώντας το σύμβολο επιλογής, για να μπορέσετε να προσθέσετε άλλον τύπο άθλησης.
- Εναλλακτικά, μπορείτε να ρυθμίσετε τις εμφανιζόμενες λειτουργίες άθλησης μέσω της εφαρμογής (βλ. οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).

7.6 Εφαρμογές

- Πατώντας το επάνω κουμπί χειρισμού [1], μεταβαίνετε στο κύριο μενού του smartwatch σας.
- Στο κύριο μενού, μπορείτε να εμφανίσετε διάφορες εφαρμογές και υπομενού πατώντας στο αντίστοιχο σύμβολο.
- Σύρετε προς τα πάνω και προς τα κάτω για εναλλαγή μεταξύ των διαφορετικών σελίδων στο κύριο μενού.



7.6.1 Δραστηριότητα

- Πατώντας [**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ** 🎯] εμφανίζονται τα ακόλουθα δεδομένα για την ημέρα:
 - θερμοίδες που κάψατε κατά τη δραστηριότητα
 - διάρκεια των δραστηριοτήτων μέσης έως υψηλής έντασης
 - χρόνος ακινησίας
 - βήματα που διανύσατε
- Μπορείτε να κάνετε κύλιση στα μεμονωμένα γραφικά σύροντας από κάτω προς τα πάνω.

Υπόδειξη

Μπορείτε να ορίσετε μεμονωμένους στόχους (π.χ. για θερμοίδες δραστηριότητας ή βήματα) στην εφαρμογή (βλ. οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**). Στη συνέχεια εμφανίζονται και αυτοί οι στόχοι.



7.6.2 Κατάσταση Workout

- Πατώντας [**ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ WORKOUT** 🏃] εμφανίζονται, μαζί με την τιμή VO₂max, τον προτεινόμενο χρόνο αποκατάστασης και το αερόβιο αποτέλεσμα, επιπλέον σημαντικές περαιτέρω παράμετροι για τον ατομικό έλεγχο της προπόνησής σας.
- Μπορείτε να κάνετε κύλιση στα μεμονωμένα γραφικά σύροντας από κάτω προς τα πάνω.
- Πατήστε το σύμβολο ⓘ για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις εμφανιζόμενες παραμέτρους.



7.6.3 Προγράμματα τρέξιματος

- Πατήστε **[ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ]** για να εμφανίσετε τις ακόλουθες λειτουργίες για την προπόνηση τρέξιματος:
 - Χαλαρό τρέξιμο - 6 λεπτά.
 - Χαλαρό τρέξιμο - 10 λεπτά.
 - Χαλαρό τρέξιμο - 15 λεπτά.
 - Τρέξιμο Fitness - εύκολο
 - Τρέξιμο Fitness - μέτριας δυσκολίας
 - Τρέξιμο Fitness - απαιτητικό

Όταν τρέχετε, κάνετε εναλλαγή μεταξύ περπατήματος και τρέξιματος και αυξάνετε τις απαιτήσεις για το σώμα σας με κάθε πρόσθετη λειτουργία. Μπορείτε να κάνετε κύλιση στις επιμέρους λειτουργίες σύροντας από κάτω προς τα πάνω.

7.6.4 Workout (λειτουργίες άθλησης)

- Πατώντας **[WORKOUT]** εμφανίζονται οι αποθηκευμένες δραστηριότητες (βλ. κεφάλαιο **7.5 Workout (λειτουργίες άθλησης)**).

7.6.5 Ημερολόγιο προπόνησης

- Πατήστε **[ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ]** για να δείτε μια επισκόπηση των καταγεγραμμένων δραστηριοτήτων.
- Πατήστε σε μια δραστηριότητα για να εμφανίσετε λεπτομερείς πληροφορίες.

7.6.6 Πατήστε για μέτρηση

- Επιλέξτε **[ΠΑΤΗΣΤΕ ΓΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗ]** για να ξεκινήσει η συνδυασμένη μέτρηση του καρδιακού ρυθμού, του οξυγόνου του αίματος (SpO2) και του επιπέδου στρες.

7.6.7 Καρδιακός ρυθμός

- Πατώντας **[ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ]** ξεκινάτε να μετράτε τον καρδιακό σας ρυθμό μη αυτόματα.
- Εμφανίζονται ο μέσος καρδιακός ρυθμός, οι μέγιστες και ελάχιστες τιμές και άλλα δεδομένα σχετικά με το εύρος καρδιακού ρυθμού και τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV).

Υπόδειξη

Σημειώστε ότι οι όροι HRV (μεταβλητότητα καρδιακών παλμών) και HFV (μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού) χρησιμοποιούνται ως συνώνυμοι στην εφαρμογή και στο smartwatch σας.

7.6.8 Οξυγόνο αίματος (SpO2)

- Πατήστε **[SPO2]** για να ξεκινήσετε τη χειροκίνητη μέτρηση του οξυγόνου του αίματός σας (κορεσμός οξυγόνου).
- Εμφανίζεται η μέση τιμή του οξυγόνου στο αίμα και οι μέγιστες και ελάχιστες τιμές.

7.6.9 Στρες

- Πατώντας **[ΣΤΡΕΣ]** μπορείτε να δείτε μια επισκόπηση του επιπέδου στρες που μετρήθηκε για την τρέχουσα ημέρα. Το επίπεδο στρες μετράται σε μια κλίμακα από 0 (καθόλου στρες) έως 99 (ακραίο στρες).


7.6.10 Σωματική ενέργεια

- Πατήστε **[ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ]** για να εμφανιστεί η τρέχουσα ενέργεια του σώματός σας. Η ενέργεια του σώματος προκύπτει από ένα συνδυασμό της μεταβλητότητας του καρδιακού ρυθμού, του στρες, του ύπνου και των δραστηριοτήτων που εκτελούνται για να εκτιμηθούν τα ενεργειακά σας αποθέματα για την τρέχουσα ημέρα.





- Για να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή **Σωματική ενέργεια**, πρέπει να ενεργοποιήσετε την αντίστοιχη λειτουργία στην εφαρμογή (βλ. οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).


7.6.11 Ύπνος

- Πατώντας **[ΥΠΝΟΣ]**  μεταφέρεστε στη μέτρηση ύπνου. Καταγράφονται τα ακόλουθα δεδομένα:
 - Χρονικό σημείο μέχρι τον ύπνο
 - Χρονικό σημείο αφύπνισης
 - Διάρκεια των φάσεων βαθύς ύπνου
 - Διάρκεια των φάσεων ελαφρού ύπνου
 - Διάρκεια του χρόνου αφύπνισης
 - Διάρκεια της φάσης REM
 - Βαθμολογία ύπνου (0 = κακός - 99 = καλός)
- Το smartwatch αναγνωρίζει αυτόματα πότε κοιμάστε και στη συνέχεια ξεκινούν οι μετρήσεις ύπνου.


7.6.12 Προπόνηση αναπνοής

- Πατώντας **[ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΑΠΝΟΗΣ]**  μεταβαίνετε στην προπόνηση αναπνοής. Εδώ μπορείτε να ακολουθήσετε ένα πρόγραμμα χαλάρωσης με καθοδηγούμενη αναπνοή.
- Επιλέξτε τον ρυθμό (αργό, κανονικό, γρήγορο) και πόσο διάστημα (1–3 λεπτά) θέλετε να διαρκεί η προπόνηση αναπνοής.
- Πατήστε το σύμβολο **[▶]**  για να ξεκινήσετε την προπόνηση αναπνοής. Στη συνέχεια, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- Εάν θέλετε να τερματίσετε νωρίς την προπόνηση αναπνοής, πατήστε το επάνω κουμπί ελέγχου **[1]** και επιβεβαιώστε την επόμενη ερώτηση.
- Μετά την ολοκλήρωση της προπόνησης αναπνοής, εμφανίζεται ο μετρούμενος καρδιακός ρυθμός πριν και μετά την προπόνηση αναπνοής.

7.6.13 Ημερολόγιο κύκλου

- Πατώντας **[ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΥΚΛΟΥ]**  εμφανίζεται μια επισκόπηση του εμμηνορροϊκού σας κύκλου.
- Για να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή **Ημερολόγιο κύκλου**, πρέπει να ενεργοποιήσετε την αντίστοιχη λειτουργία στην εφαρμογή (βλ. οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).

7.6.14 Θόρυβος περιβάλλοντος

- Πατήστε **[ΘΟΥΡΥΒΟΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ]**  για να καταγράψετε τον τρέχοντα θόρυβο περιβάλλοντος (σε dB). Κρατήστε το χέρι σας ακίνητο μέχρι να ολοκληρωθεί η καταγραφή. Εμφανίζονται τα ακόλουθα δεδομένα:
 - Τρέχων θόρυβος περιβάλλοντος
 - Ελάχιστη τιμή
 - Μέγιστη τιμή
- Πατήστε **[ΒΟΗΘΕΙΑ]** για περισσότερες πληροφορίες.

7.6.15 Τηλέφωνο

- Πατήστε **[ΤΗΛΕΦΩΝΟ]**  για να αποκτήσετε πρόσβαση στη λειτουργία τηλεφώνου με τις ακόλουθες επιλογές:
 - Συχνές επαφές
 - Λίστα κλήσεων
 - Πληκτρολόγιο κλήσης
- Μπορείτε να ξεκινήσετε κλήσεις απευθείας μέσω του smartwatch και στη συνέχεια να τις πραγματοποιήσετε μέσω του συνδεδεμένου smartphone.
- Για να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή **Τηλέφωνο**, το smartwatch πρέπει να είναι συνδεδεμένο με το smartphone.



7.6.16 Φωνητικός βοηθός

- Με την εφαρμογή "Φωνητικός βοηθός" μπορείτε πατώντας **[ΦΩΝΗΤΙΚΟΣ ΒΟΗΘΟΣ]** να αποκτήσετε πρόσβαση στον φωνητικό βοηθό του συνδεδεμένου και συμβατού smartphone σας. Απαιτείται σύνδεση Bluetooth μεταξύ των δύο συσκευών. Η επικοινωνία με τον φωνητικό βοηθό είναι μόνο ακουστική. Η συμβατότητα δεν μπορεί να εγγυηθεί για όλους τους κατασκευαστές ή τις εκδόσεις λειτουργικού συστήματος. Μπορεί να υπάρχουν περιορισμοί, ειδικά με το λειτουργικό σύστημα Android. Εάν είναι απαραίτητο, επικοινωνήστε με τον κατασκευαστή του smartphone σας. Ενδέχεται να υπάρχει διαθέσιμη ενημέρωση λογισμικού για το smartphone σας που μπορεί να επιλύσει αυτό το πρόβλημα.

Υπόδειξη



Για τη βέλτιστη χρήση του φωνητικού βοηθού, ανατρέξτε στις ακόλουθες ρυθμίσεις στο smartphone σας:

- Google Assistant (Android):
Ορίστε το ως προεπιλεγμένο φωνητικό βοηθό στο Android smartphone σας και επιτρέψτε τη χρήση του Google Assistant στη λειτουργία κλειδώματος.
- Apple Siri (iOS):
Ενεργοποιήστε το Siri στο iPhone σας και επιτρέψτε τη χρήση του Siri στη λειτουργία κλειδώματος.

7.6.17 Υπενθύμιση συμβάντος

- Πατήστε **[ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ ΣΥΜΒΑΝΤΟΣ]** για να εμφανιστούν τα αποθηκευμένα συμβάντα.
- Για να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή **Υπενθυμίσεις συμβάντων**, τα συμβάντα πρέπει να καταχωριστούν στην εφαρμογή (βλ. οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).

7.6.18 Καιρός


- Πατώντας **[ΚΑΙΡΟΣ]** μπορείτε να δείτε την πρόγνωση του καιρού για εκείνη την ημέρα με την τρέχουσα θερμοκρασία και τις ελάχιστες και μέγιστες τιμές. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω για να δείτε περισσότερες πληροφορίες και την πρόγνωση του καιρού για τις επόμενες ημέρες.
- Τα δεδομένα καιρού μεταδίδονται και ενημερώνονται συγχρονίζοντας το smartwatch σας με την εφαρμογή. Μπορείτε να δείτε την τελευταία ενημέρωση στο κάτω μέρος της οθόνης προβολής του καιρού.
- Για να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή **Καιρός**, η αντίστοιχη λειτουργία πρέπει να ενεργοποιηθεί και να ρυθμιστεί στην εφαρμογή (βλ. οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).

7.6.19 Μουσική


- Πατώντας **[ΜΟΥΣΙΚΗ]** ανοίγει η προβολή ελέγχου για διάφορες υπηρεσίες μουσικής ή ροής. Ο έλεγχος μπορεί να γίνεται από το smartphone σας μέσω του smartwatch σας. Μπορείτε να ξεκινήσετε ή να σταματήσετε τη μουσική, να μεταβείτε σε κομμάτια εμπρός/πίσω και να ρυθμίσετε την ένταση του ήχου.
- Για να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή **Μουσική**, η αντίστοιχη λειτουργία πρέπει να ενεργοποιηθεί και να ρυθμιστεί στην εφαρμογή (βλ. οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).




7.6.20 Κάμερα

- Πατώντας **[ΚΑΜΕΡΑ **], μπορείτε να ενεργοποιήσετε την κάμερα του συνδεδεμένου smartphone σας μέσω του smartwatch σας.
- Για να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή **Κάμερα**, το smartwatch και το smartphone σας πρέπει να είναι συνδεδεμένα μέσω Bluetooth και η λειτουργία κάμερας στο smartphone σας πρέπει να είναι ενεργοποιημένη.


7.6.21 Ξυπνητήρι

- Πατώντας **[ΞΥΠΝΗΤΗΡΙ **], μπορείτε να ορίσετε μια ώρα αφύπνισης. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το ξυπνητήρι ή την υπενθύμιση πατώντας στις αντίστοιχες ώρες.
- Μπορείτε επίσης να ορίσετε και να διαχειριστείτε τις ώρες αφύπνισης και υπενθύμισης στην εφαρμογή και να τις συγχρονίσετε με το smartwatch σας (βλ. οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).


7.6.22 Αντίστροφη μέτρηση

- Πατώντας **[ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕΤΡΗΣΗ **], έχετε τη δυνατότητα να επιλέξετε μεταξύ διαφόρων χρονόμετρων ή να ρυθμίσετε εσείς τη διάρκεια μιας αντίστροφης μέτρησης.
- Για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση, πατήστε το σύμβολο **[▶]**. Για να εκτελέσετε παύση της αντίστροφης μέτρησης, πατήστε το σύμβολο **[⏸]**. Για να τερματίσετε τη μέτρηση, πατήστε το σύμβολο **[✖]**.


7.6.23 Χρονόμετρο

- Πατώντας **[ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟ **], έχετε τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσετε το smartwatch ως χρονόμετρο.
- Για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο, πατήστε το σύμβολο **[▶]**. Για παύση του χρονόμετρου, πατήστε το σύμβολο **[⏸]**. Για να τερματίσετε τη μέτρηση, πατήστε το σύμβολο **[✖]**.

7.6.24 Ρολόι παγκόσμιας ώρας

- Πατήστε **[ΡΟΛΟΪ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΩΡΑΣ **] για να εμφανιστούν τα ακόλουθα ρολόγια παγκόσμιας ώρας:
Βερολίνο, Λονδίνο, Νέα Υόρκη, Τόκιο
- Εάν απαιτείται, μπορείτε να ρυθμίσετε επιπλέον ρολόγια παγκόσμιας ώρας στην εφαρμογή (βλ. οδηγίες: **Εφαρμογή "Hama FIT move"**).

7.6.25 Αναζήτηση τηλεφώνου

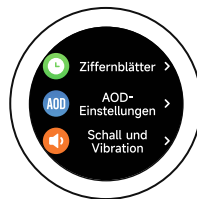
- Πατώντας **[ΕΥΡΕΣΗ ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ **], ξεκινά η αναζήτηση τηλεφώνου για να βρείτε το smartphone που έχετε αφήσει σε άγνωστη θέση. Το smartphone σας αρχίζει να δονείται ή ακούτε ένα δυνατό ηχητικό σήμα.
- Για να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή αναζήτησης τηλεφώνου, το smartwatch και το smartphone σας πρέπει να είναι συνδεδεμένα μέσω Bluetooth.



8. Ρυθμίσεις του smartwatch σας

Οι ακόλουθες ενότητες περιέχουν πληροφορίες σχετικά με τις ρυθμίσεις του smartwatch σας.

- Πατήστε το επάνω κουμπί χειρισμού [1] και πατήστε **[ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ]** για να αποκτήσετε πρόσβαση στα υπομενού. Στα υπομενού, μπορείτε να κάνετε τις ακόλουθες ρυθμίσεις και να απενεργοποιήσετε ή να επαναφέρετε το smartwatch σας.



8.1 Όψεις ρολογιού

- Πατώντας **[ΟΨΕΙΣ ΡΟΛΟΓΙΟΥ]** μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε τέσσερις διαφορετικές αρχικές οθόνες. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας πατώντας στην αντίστοιχη αρχική οθόνη.

8.2 Ρυθμίσεις AOD

- Πατώντας **[ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ AOD]** μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία AOD (Always on Display). Στη συνέχεια, μετά την πάροδο του χρόνου ενεργοποίησης η οθόνη του smartwatch σας μεταβαίνει σε μια απλοποιημένη όψη ρολογιού αντί για την κατάσταση αναμονής (βλ. κεφάλαιο **8.4 Οθόνη και φωτεινότητα**). Λάβετε υπόψη ότι η κατανάλωση της μπαταρίας του smartwatch σας αυξάνεται όταν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία AOD.
- Ορίστε τη χρονική περίοδο (προεπιλογή 08:00 - 22:00) για τη λειτουργία AOD.
- Ορίστε μια όψη ρολογιού για τη λειτουργία AOD.

8.3 Ήχος και δόνηση

- Μπορείτε να κάνετε περαιτέρω ρυθμίσεις πατώντας **[ΗΧΟΣ ΚΑΙ ΔΟΝΗΣΗ]**.
- Πατώντας **[ΑΘΟΥΡΥΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ]** εφαρμόζεται σίγαση στις κλήσεις και ειδοποιήσεις.
- Πατώντας **[ΕΝΤΑΣΗ ΗΧΟΥ ΠΟΛΥΜΕΣΩΝ]**, μπορείτε να ρυθμίσετε συνεχώς την ένταση ήχου για τα πολυμέσα που αναπαράγονται.
- Πατώντας **[ΔΟΝΗΣΗ]**, μπορείτε να ρυθμίσετε την ένταση της δόνησης σε 3 επίπεδα (Ισχυρή, Χαμηλή, Καμιά).
- Μπορείτε να ορίσετε έναν ήχο κλήσης για τις εισερχόμενες κλήσεις πατώντας **[ΗΧΟΣ ΚΛΗΣΗΣ ΓΙΑ ΕΙΣΕΡΧΟΜΕΝΕΣ ΚΛΗΣΕΙΣ]**.

8.4 Οθόνη και φωτεινότητα

- Πατώντας **[ΟΘΟΝΗ ΚΑΙ ΦΩΤΕΙΝΟΤΗΤΑ]** Μπορείτε να κάνετε περαιτέρω ρυθμίσεις.
- Πατήστε **[ΦΩΤΕΙΝΟΤΗΤΑ]** για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης σε 5 επίπεδα (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Λάβετε υπόψη ότι η κατανάλωση της μπαταρίας του smartwatch σας αυξάνεται με την υψηλότερη φωτεινότητα.
- Πατήστε **[ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΟΘΟΝΗΣ]** για να ρυθμίσετε τη διάρκεια ενεργοποίησης της οθόνης (5 έως 20 δευτερόλεπτα). Η διάρκεια ενεργοποίησης ορίζει για πόσο η οθόνη του smartwatch σας παραμένει ενεργή μετά από μια ενέργεια χειρισμού. Λάβετε υπόψη ότι η κατανάλωση της μπαταρίας του smartwatch σας αυξάνεται με τη μεγαλύτερη διάρκεια ενεργοποίησης.
- Πατήστε **[ΚΑΛΥΨΗ ΓΙΑ ΑΝΑΣΤΟΛΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ]** για να απενεργοποιείται αυτόματα η οθόνη όταν καλύπτεται (π.χ. με το χέρι).



8.5 Προβολή εφαρμογών

- Πατώντας στο **[ΠΡΟΒΟΛΗ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ]**, μπορείτε να ρυθμίσετε την εμφάνιση των εφαρμογών στο smartwatch σας. Επιλέξτε την προβολή λίστας ή το πληκτρολόγιο κλήσης.

8.6 BNS (Μην ενοχλείτε)

- Μπορείτε να ρυθμίσετε τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε" πατώντας **[BNS]**. Όταν η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη, οι ήχοι κλήσης και η δόνηση απενεργοποιούνται και η οθόνη του smartwatch σας δεν ενεργοποιείται για τις εισερχόμενες ειδοποιήσεις push.
- Επιλέξτε μεταξύ των ακόλουθων λειτουργιών:
 - **[DND ΟΛΗ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ]**, η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη.
 - Προγραμματισμός DND], μπορείτε να ορίσετε μια ώρα έναρξης και λήξης.
 - **[OFF]**, η λειτουργία είναι απενεργοποιημένη.

8.7 Σύνδεση περισσότερων

- Μπορείτε να συνδέσετε το smartwatch σας με άλλο smartphone πατώντας **[ΣΥΝΔΕΣΗ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΩΝ]**. Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη του smartwatch σας.

Υπόδειξη

Λάβετε υπόψη ότι η χρήση αυτής της λειτουργίας θα αποσυνδέσει την τρέχουσα σύνδεση με το smartphone σας.



8.8 Σύστημα

- Πατώντας **[ΣΥΣΤΗΜΑ]**, μπορείτε να εκτελέσετε τις άλλες λειτουργίες.
- Πατώντας **[ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗ]** και επιβεβαιώνοντας την επόμενη ερώτηση, μπορείτε να επανεκκινήσετε το smartwatch σας.
- Πατώντας **[ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ]** και επιβεβαιώνοντας την επόμενη ερώτηση, μπορείτε να απενεργοποιήσετε το smartwatch σας.
- Πατώντας **[ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ]** και επιβεβαιώνοντας την επόμενη ερώτηση, μπορείτε να επαναφέρετε το smartwatch σας στις εργοστασιακές ρυθμίσεις. Όλα τα καταγεγραμμένα δεδομένα χρήστη θα διαγραφούν.

8.9 Πληροφορίες

- Πατώντας **[ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ]**, μπορείτε να δείτε το όνομα του μοντέλου, τη διεύθυνση MAC, την τρέχουσα έκδοση υλικολογισμικού του smartwatch σας και πληροφορίες σχετικά με τους νομικούς κανονισμούς. Το smartwatch σας μπορεί να αναγνωριστεί επακριβώς μέσω της διεύθυνσης MAC, εάν δημιουργήσετε μια σύνδεση με το smartphone σας μέσω Bluetooth.



9. Συντήρηση και φροντίδα

Καθαρίστε το προϊόν με ένα ελαφρώς νωπό πανί που δεν αφήνει χνούδια. Μην χρησιμοποιείτε ισχυρά καθαριστικά.

10. Αποποίηση ευθύνης

Η Hama GmbH & Co KG δεν αναλαμβάνει καμία ευθύνη ή εγγύηση για ζημιές οι οποίες προκλήθηκαν από εσφαλμένη εγκατάσταση και συναρμολόγηση, από εσφαλμένη χρήση του προϊόντος ή από μη τήρηση του εγχειριδίου οδηγιών ή/και των προειδοποιήσεων ασφαλείας.

11. Υποστηριζόμενες γλώσσες

Η παρακάτω λίστα περιλαμβάνει μια επισκόπηση των υποστηριζόμενων γλωσσών για το περιβάλλον εργασίας χρήστη του smartwatch και την εφαρμογή "Hama FIT move":

	Αγγλικά	Γερμανικά	Γαλλικά	Ισπανικά	Σουηδικά	Τσέχικα	Πολωνικά	Φινλανδικά	Ουγγρικά	Ολλανδικά	Πορτογαλικά	Ρώσικα	Ρουμανικά	Σλοβάκικα	Βουλγαρικά	Ελληνικά	Νορβηγικά	Δανικά	Σέρβικα		
Smartwatch 7000	×	×	×	×	×	×	×	×													
Smartwatch 7010	×	×	×	×	×	×	×	×													
Hama FIT move	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

12. Τεχνικά χαρακτηριστικά

	00178641	00178664
Έκδοση Bluetooth	LE 5.3	LE 5.3
Τύπος οθόνης	AMOLED	AMOLED
Μέγεθος οθόνης	1,32" (3,35 cm)	1,32" (3,35 cm)
Διαστάσεις (περιβλήμα)	43 x 51 x 12 mm	43 x 51 x 12 mm
Βάρος	37 g	37 g
Μήκος βραχιολιού	177 mm	177 mm
Πλάτος βραχιολιού	2 cm	2 cm
Υλικό βραχιολιού	Σιλικόνη	Σιλικόνη
Υλικό πλαισίου	Πλαστικό	Πλαστικό
Κατηγορία προστασίας	IP68	IP68
Προστασία από το νερό σύμφωνα με το πρότυπο ISO 22810:2010	3 ATM	3 ATM
Τύπος μπαταρίας	Πολυμερών λιθίου	Πολυμερών λιθίου
Χωρητικότητα μπαταρίας	350mAh	350mAh
Διάρκεια φόρτισης	2,5 ώρες	2,5 ώρες
Διάρκεια συσσωρευτή	6-8 ημέρες	6-8 ημέρες



13. Υποδείξεις για την απόρριψη

Υπόδειξη σχετικά με την προστασία περιβάλλοντος:



Από τη στιγμή που οι Ευρωπαϊκές Οδηγίες 2012/19/EU και 2006/66/EE ενσωματώνονται στο εθνικό δίκαιο ισχύουν τα εξής: Οι ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές καθώς και οι μπαταρίες δεν επιτρέπεται να απορρίπτονται στα οικιακά απορρίμματα. Οι καταναλωτές υποχρεούνται από τον νόμο να επιστρέφουν τις ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές καθώς και τις μπαταρίες που έχουν φτάσει στο τέλος του κύκλου της ζωής τους στα δημόσια σημεία περισυλλογής που έχουν δημιουργηθεί γι' αυτόν τον σκοπό ή στα σημεία πώλησης. Οι λεπτομέρειες ρυθμίζονται στην εκάστοτε κρατική νομοθεσία. Το σύμβολο πάνω στο προϊόν, στο εγχειρίδιο χρήσης ή στη συσκευασία παραπέμπει σε αυτές τις διατάξεις. Με την ανακύκλωση, την επαναχρησιμοποίηση των υλικών ή με άλλες μορφές αξιοποίησης παλιών συσκευών / μπαταριών συνεισφέρετε σημαντικά στην προστασία του περιβάλλοντος.

14. Δήλωση συμμόρφωσης



Με το παρόν, η Hama GmbH & Co KG δηλώνει ότι αυτή η συσκευή συμμορφώνεται με τις βασικές απαιτήσεις και άλλους σχετικούς κανονισμούς της οδηγίας 2014/53/EE. Η δήλωση συμμόρφωσης σύμφωνα με τη σχετική οδηγία είναι διαθέσιμη στη διεύθυνση: www.hama.com > Q > "αριθμός προϊόντος" > Downloads

Ζώνη συχνοτήτων/Ζώνες συχνοτήτων	7020: 2402 - 2480MHz Arion: 2402 - 2480MHz
Μέγιστη εκπεμπόμενη ισχύς	7020: 6,59 mW Arion: 6,59 mW




hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Γερμανία

Σέρβικ και υποστήριξη

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

Το λογότυπο και τα σήματα Bluetooth® είναι σήματα κατατεθέντα που ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από τη Hama GmbH & Co KG γίνεται κατόπιν άδειας. Κάθε άλλο εμπορικό σήμα και εμπορική ονομασία ανήκει στους αντίστοιχους ιδιοκτήτες του.

Όλες οι αναφερόμενες επωνυμίες αποτελούν εμπορικά σήματα των αντίστοιχων εταιρειών. Με την επιφύλαξη τυχόν λαθών και παραλείψεων και με την επιφύλαξη τεχνικών αλλαγών. Ισχύουν οι γενικοί όροι παράδοσης και πληρωμής μας.

00178641/00178664/01.26