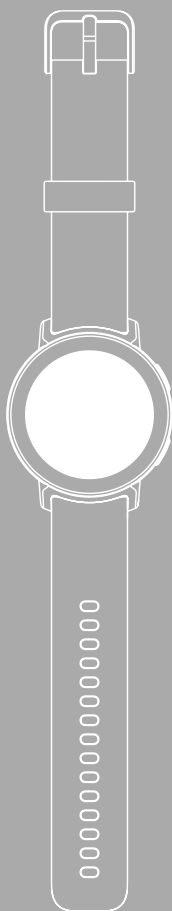


# MONTRE INTELLIGENTE

Smartwatch 7020

Smartwatch Arion



**F** Mode d'emploi





<b>1. Explication des symboles d'avertissement et des remarques</b>	<b>4</b>
<b>2. Contenu de l'emballage</b>	<b>4</b>
<b>3. Consignes de sécurité</b>	<b>5</b>
<b>4. Éléments de commande</b>	<b>7</b>
<b>5. Premiers pas</b>	<b>8</b>
5.1 Chargement	8
5.2 Mise en marche et allumage	9
5.3 Éteindre	9
<b>6. Configuration de votre montre intelligente</b>	<b>10</b>
6.1 Téléchargement de l'application "Hama FIT Move"	10
6.2 Appairage de la montre intelligente et du smartphone	11
<b>7. Utilisation de votre montre intelligente</b>	<b>13</b>
7.1 Écran d'accueil	15
7.2 Notifications	15
7.3 Réglages rapides	16
7.3.1 Mode Ne pas déranger	16
7.3.2 Luminosité de l'écran	16
7.3.3 Activation de l'écran	16
7.3.4 Lampe de poche	16
7.3.5 Vidange	16
7.3.6 Réveil	16
7.3.7 Mode économie d'énergie	16
7.3.8 Recherche du téléphone	16
7.3.9 Réglages	16
7.4 Raccourcis	17
7.5 Entraînement (modes de sport)	17
7.5.1 Définir les entraînements affichés (modes de sport)	18
7.6 Utilisations	18
7.6.1 Activité	18
7.6.2 Statut de l'entraînement	18
7.6.3 Course à pied	19
7.6.4 Entraînement (modes de sport)	19
7.6.5 Historique d'entraînement	19
7.6.6 Appuyer pour mesurer	19
7.6.7 Fréquence cardiaque	19
7.6.8 Taux d'oxygène sanguin (SpO2)	19
7.6.9 Stress	19
7.6.10 Énergie corporelle	19
7.6.11 Sommeil	20
7.6.12 Entraînement respiratoire	20
7.6.13 Historique des cycles	20
7.6.14 Bruits ambiants	20
7.6.15 Téléphone	20
7.6.16 Assistant vocal	21
7.6.17 Rappel d'événement	21
7.6.18 Météo	21



---

7.6.19	Musique	21
7.6.20	Appareil photo	22
7.6.21	Réveil	22
7.6.22	Minuterie	22
7.6.23	Chronomètre	22
7.6.24	Heure universelle	22
7.6.25	Recherche du téléphone	22
<b>8</b>	<b>Réglages de votre montre intelligente</b>	<b>23</b>
8.1	Cadrans	23
8.2	Réglages AOD	23
8.3	Son et vibration	23
8.4	Écran et luminosité	23
8.5	Vue de l'application	24
8.6	NPD (Ne pas déranger)	24
8.7	Connecter plus	24
8.8	Système	24
8.9	À propos de	24
<b>9</b>	<b>Soins et entretien</b>	<b>25</b>
<b>10</b>	<b>Exclusion de responsabilité</b>	<b>25</b>
<b>11</b>	<b>Langues prises en charge</b>	<b>25</b>
<b>12</b>	<b>Caractéristiques techniques</b>	<b>25</b>
<b>13</b>	<b>Consignes de recyclage</b>	<b>26</b>
<b>14</b>	<b>Déclaration de conformité</b>	<b>26</b>

---

Nous vous remercions d'avoir choisi un produit Hama !

Veuillez prendre le temps de lire les remarques et consignes suivantes. Veuillez conserver ce mode d'emploi à portée de main afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.

Votre nouvelle montre intelligente est le compagnon idéal pour un mode de vie sain et elle vous motivera à rester actif(-ve) toute la journée. En plus d'afficher la date et l'heure, elle recueille des données sur le nombre de pas que vous réalisez, votre fréquence cardiaque et les calories que vous brûlez. La connexion sans fil à votre smartphone via *Bluetooth*® vous permet de tenir à jour les données sur l'application Hama FIT move correspondante et de suivre ainsi vos résultats en permanence. Vérifiez ici si vous avez atteint votre objectif fitness personnel !

## 1. Explication des symboles d'avertissement et des remarques

### Avertissement



Ce symbole est utilisé pour indiquer des consignes de sécurité ou pour attirer votre attention sur des dangers et risques particuliers.

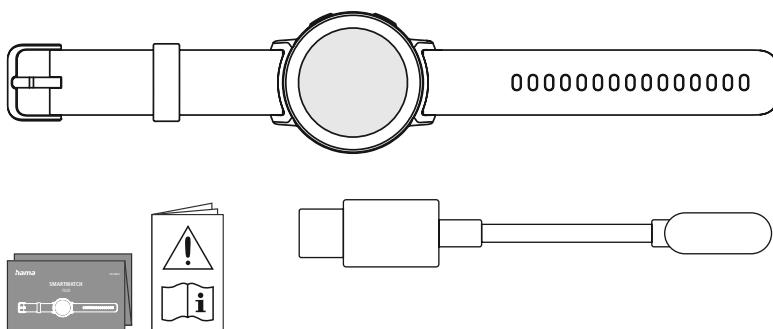
### Remarque



Ce symbole est utilisé pour indiquer des informations supplémentaires ou des remarques importantes.

## 2. Contenu de l'emballage

- Montre intelligente "Smartwatch 7020/Arion"
- 1 câble de chargement USB
- Guide démarrage rapide
- Fiche de consignes de sécurité





## 3. Consignes de sécurité

### Avertissement



Veuillez prendre le temps de lire l'ensemble des remarques et consignes suivantes. Vous trouverez des informations sur l'utilisation du produit dans le présent mode d'emploi.

- Ce produit est destiné à un usage domestique non commercial.
- L'emploi du produit est exclusivement réservé à sa fonction prévue.
- Protégez le produit de toute saleté, humidité, surchauffe et utilisez-le uniquement dans des environnements secs.
- N'utilisez pas le produit à proximité immédiate d'un chauffage, d'autres sources de chaleur ou à la lumière directe du soleil.
- N'utilisez pas le produit en dehors des limites de puissance indiquées dans les caractéristiques techniques.
- N'utilisez pas le produit dans des zones où les produits électroniques ne sont pas autorisés.
- La batterie est installée de façon permanente et ne peut pas être retirée.
- Ne tentez pas d'ouvrir le produit en cas de détérioration et cessez de l'utiliser.
- Ne tentez pas de réparer le produit vous-même ni d'effectuer des travaux d'entretien. Déléguez tous travaux d'entretien à des techniciens qualifiés.
- Protégez le produit des secousses violentes et évitez tout choc ou toute chute.
- N'apportez aucune modification au produit. Toute modification vous ferait perdre vos droits de garantie.
- Recyclez les matériaux d'emballage conformément aux prescriptions locales en vigueur.
- Ne jetez pas la batterie ou le produit au feu.
- Ne modifiez pas et/ou ne déformez/chauffez/démontez pas les batteries/piles.
- Ne vous laissez pas distraire par votre produit sur la route en voiture ou avec votre équipement sportif et soyez attentifs aux conditions de circulation et à votre environnement.
- Veuillez consulter un médecin avant de démarrer un programme d'entraînement.
- Contrôlez vos réactions corporelles pendant votre entraînement et informez votre médecin en cas d'urgence.
- Consultez votre médecin dans le cas où vous souffrez d'une pathologie et désirez quand même utiliser le produit.
- Ce produit est un produit grand public et non un appareil médical. Il n'a donc pas été conçu pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.
- Un contact prolongé avec la peau est susceptible de provoquer une irritation cutanée ou une réaction allergique. Veuillez consulter un médecin en cas de symptômes persistants.
- Ce produit n'est pas un jouet. Il contient des petites pièces pouvant être avalées et qui pourraient engendrer un risque d'étouffement.
- Utilisez l'article dans des conditions climatiques modérées uniquement.



### Risque d'électrocution



- Ne tentez pas d'ouvrir le produit en cas de détérioration et cessez de l'utiliser.
- N'utilisez pas le produit lorsque l'adaptateur, le câble de connexion ou le câble d'alimentation sont endommagés.
- Ne tentez pas de réparer le produit vous-même ni d'effectuer des travaux d'entretien. Déléguez tous travaux d'entretien à des techniciens qualifiés.

### Avertissement – Stimulateurs cardiaques



Ce produit génère des champs magnétiques. Avant d'utiliser ce produit, toute personne portant un stimulateur cardiaque doit se faire conseiller par un médecin car le fonctionnement du stimulateur cardiaque peut en être affecté.

### Remarque – Transport aérien



- Ce produit émet en permanence des ondes radio. Veuillez noter que, pour des raisons de sécurité, le transport et l'utilisation d'émetteurs radio ne sont pas autorisés dans les transports aériens pendant certaines phases de vol (par exemple, au décollage/à l'atterrissage).
- Renseignez-vous auprès de la compagnie aérienne avant d'embarquer sur votre vol pour savoir si vous pouvez emmener votre bracelet connecté. En cas de doute, laissez le produit chez vous.

### Avertissement - Batterie

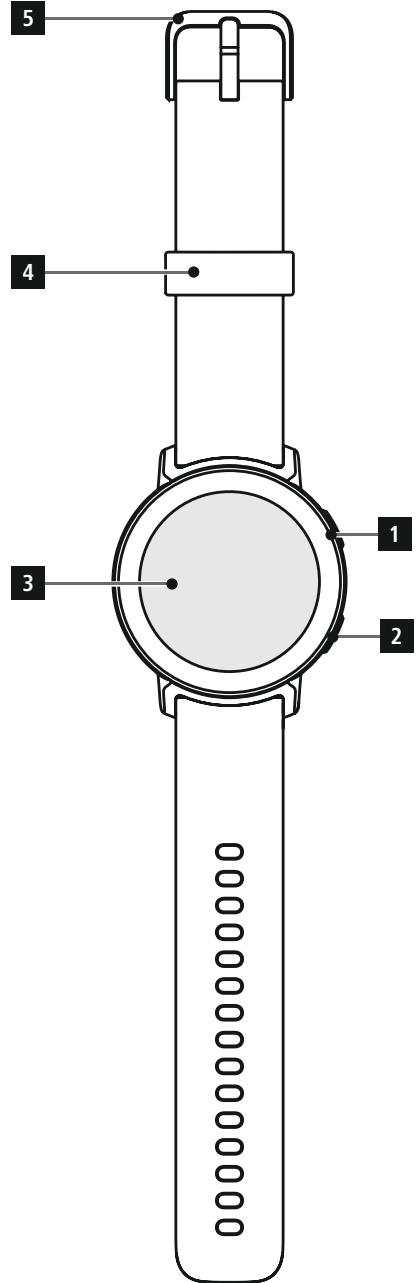
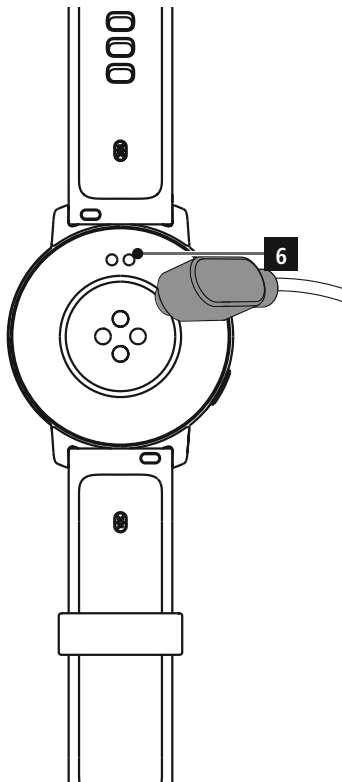


- Utilisez exclusivement un chargeur approprié ou une connexion USB pour la recharge.
- N'utilisez plus des chargeurs ou des ports USB défectueux et n'essayez pas de les réparer.
- Ne surchargez ou ne déchargez pas totalement le produit.
- Évitez le stockage, le chargement et l'utilisation du produit à des températures extrêmes et à des pressions atmosphériques extrêmement basses (comme en haute altitude par exemple).
- Rechargez l'appareil régulièrement (au moins tous les trois mois) s'il est entreposé pendant une période prolongée.



## 4. Éléments de commande

1. Bouton de réglage supérieur (menu)
2. Bouton de réglage inférieur (entraînement)
3. Écran Full-Touch
4. Bracelet amovible
5. Fermeture
6. Contact de recharge





## 5. Premiers pas

### Remarque



Les descriptions et présentations de ce mode d'emploi sont basées sur l'application **Hama FIT move** version 1.6.8 et la version 1.0.31 du micrologiciel de la montre intelligente. Veuillez noter que la mise à jour de l'application ou de la montre intelligente peut entraîner des différences dans les désignations et les représentations.

### 5.1 Chargement

- Rechargez entièrement votre montre intelligente avant sa première utilisation.
- Raccordez le câble de chargement à un port USB libre de votre ordinateur ou à un chargeur USB et au contact de recharge **[6]** de votre montre intelligente. Reportez-vous au mode d'emploi du chargeur USB que vous utilisez.

### Remarque

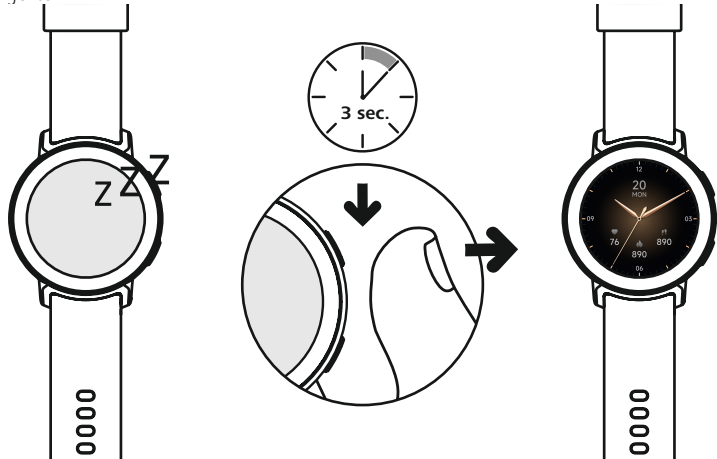


- Le temps de charge pour une charge complète de la batterie dure environ 150 minutes. Si l'écran indique que la batterie est entièrement chargée, le processus de charge est terminé. Veuillez ensuite débrancher votre montre intelligente de l'alimentation électrique.
- Si l'état de la batterie se situe à 10 %, rechargez votre montre intelligente afin d'éviter que ses fonctions ne soient restreintes.



## 5.2 Mise en marche et allumage

- Avant de mettre et d'allumer votre montre intelligente pour la première fois, vous devez la raccorder avec le câble de chargement fourni et à une source électrique.
- Une fois le chargement terminé avec succès, placez votre montre intelligente sur votre poignet et fermez le bracelet [4] à l'aide du fermoir [5].
- Maintenez le bouton de réglage supérieur [1] appuyé pendant 3 sec. pour activer votre montre intelligente.



### Remarque



- Afin de pouvoir utiliser les fonctions de mesure de façon optimale, votre montre intelligente doit être positionnée près de la partie supérieure de l'avant-bras et être agréable à porter. L'écart entre la montre intelligente et l'os du carpe doit être de la largeur d'un doigt environ.
- Afin de garantir un enregistrement optimal de vos activités, portez votre montre intelligente au poignet gauche si vous êtes droitier/droitière et au poignet droit si vous êtes gaucher/gauchère.

## 5.3 Éteindre

- Pour éteindre votre montre intelligente, accédez à la rubrique de menu [RÉGLAGES ] (voir chapitre 7.3.9 Réglages) et, dans le sous-menu [SYSTÈME ], appuyez sur [ÉTEINDRE ]. Confirmez la question suivante afin d'éteindre votre montre intelligente.
- Vous pouvez également maintenir le bouton de réglage supérieur [2] et appuyez sur le symbole .



## 6. Configuration de votre montre intelligente

Pour avoir accès à toutes les fonctionnalités de votre montre intelligente, installez l'application "Hama FIT move". Les sections suivantes contiennent des informations sur le téléchargement et la configuration de l'application.

### 6.1 Téléchargement de l'application "Hama FIT Move"

#### Remarque

Le produit est compatible avec les systèmes d'exploitation suivants :

- iOS 9.0 ou version ultérieure
- Android 6.0 ou version ultérieure

Après la première mise en marche de votre montre intelligente, vous serez invité(e) à télécharger l'application correspondante "Hama FIT move" sur votre smartphone. Un code QR correspondant s'affiche sur l'écran de votre montre intelligente.

- Scannez le code QR avec votre smartphone ou téléchargez l'application depuis le Play Store (Android) ou l'App Store (iOS) :



**Hama FIT move**

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

- Pour installer l'application, suivez les instructions de votre smartphone.

#### Remarque

Pour plus d'informations sur les différents affichages, menus et fonctions de l'application, consultez le mode d'emploi : **Application "Hama FIT move"**



## 6.2 Appairage de la montre intelligente et du smartphone

### Remarque

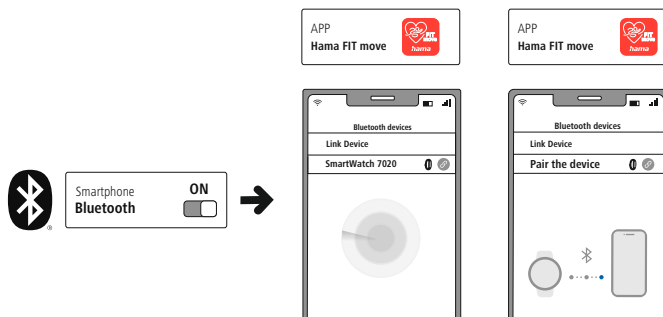


- Afin que votre montre intelligente affiche les appels entrants, les SMS, les messages Whatsapp et d'autres notifications, activez le mode Push pour les notifications dans les réglages de votre smartphone.
- Lors de la configuration de l'application, il vous sera demandé si l'application peut accéder aux fonctions de votre appareil. Autorisez ces requêtes pour bénéficier de toutes les fonctionnalités de votre montre intelligente.

- Démarrez l'application sur votre smartphone et acceptez la déclaration de la protection des données. Répondez aux questions posées.

Pour une expérience optimale, il est conseillé de créer un compte personnel. La création d'un compte personnel vous permet d'accéder à vos données personnelles même si vous changez de smartphone. Vos données personnelles sont ainsi disponibles à tout moment. La création d'un compte personnel n'est pas une condition préalable à l'utilisation de l'application.

- Pour créer un compte personnel, appuyez sur **[SE CONNECTER]** et sélectionnez **[JE M'INSCRIS]** en bas de l'écran. Saisissez une adresse e-mail et un mot de passe, puis appuyez sur **[ÉTAPE SUIVANTE]**.
- Saisissez le code de vérification qui sera envoyé à l'adresse e-mail que vous avez indiquée. Le cas échéant, vérifiez votre dossier de courrier indésirable.
- Une fois enregistré(e), vous pourrez ensuite indiquer un nom d'utilisateur et vos données personnelles ainsi qu'associer une photo de profil. Appuyez sur **[ÉTAPE SUIVANTE]** pour poursuivre la configuration.
- Lancez ensuite la recherche de votre montre intelligente "Smartwatch 7020/Arion".
- Suivez les instructions de l'application sur votre smartphone pour connecter votre montre intelligente. Votre smartphone établira une connexion Bluetooth avec votre montre intelligente.



- Choisissez "Smartwatch 7020" ou "Smartwatch Arion" et appuyez sur **[APPAIRER L'APPAREIL]** afin d'associer votre montre intelligente à l'application.
- Appuyez sur le symbole **[✓]** dans l'application de votre smartphone pour confirmer la connexion et terminez la configuration dans l'application.
- Si le temps est dépassé, répétez l'opération.



## CONFIGURATION DE VOTRE MONTRE INTELLIGENTE

- Procédez ensuite à vos réglages personnels. Ceux-ci peuvent être modifiés ultérieurement dans l'application (voir le mode d'emploi : **App "Hama FIT move"**).
- Votre montre intelligente est connectée à l'application et la synchronisation est lancée.

### Remarque



- Veuillez synchroniser votre montre intelligente avec l'application avant de l'utiliser pour la première fois. Si vous enregistrez une activité avant que votre montre intelligente ne soit synchronisée pour la première fois avec l'application, l'activité ne sera ensuite pas transmise à l'application.
- Afin de démarrer manuellement une synchronisation de votre montre intelligente avec l'application, balayez l'écran d'accueil de l'application vers le bas.
- En raison de la mémoire limitée de votre montre intelligente, vous devez synchroniser l'application, au moins une fois par semaine, afin d'éviter la perte de données.

### Remarque



- Après la première synchronisation avec l'application, votre montre intelligente reprend automatiquement l'heure, la date et la langue de votre smartphone.
- L'heure et la date ne peuvent pas être réglées manuellement.
- La langue d'affichage de votre montre intelligente dépend de votre choix dans l'application. Tant que la configuration n'est pas terminée, la langue d'affichage reste l'anglais. Sélectionnez la langue d'affichage souhaitée dans l'application (voir le mode d'emploi : **App "Hama FIT move"**).
- L'application vous avertira lorsqu'une mise à jour du micrologiciel de votre montre intelligente sera disponible. Effectuez la mise à jour dans l'application pour garantir le bon fonctionnement de votre montre intelligente.



### 7. Utilisation de votre montre intelligente

Les sections suivantes contiennent des informations sur l'utilisation et la structure des menus de votre montre intelligente. Votre montre intelligente dispose d'un affichage avec écran tactile.

- Appuyez sur les symboles et les menus ou balayez l'écran pour naviguer dans les menus et exécuter les fonctions.
- Appuyez sur le bouton de réglage supérieur **[1]** ou sur le bouton de réglage inférieur **[2]** afin d'activer l'écran de votre montre intelligente. Vous pouvez ensuite balayer l'écran pour faire défiler les différents affichages et rubriques de menu dans l'ordre indiqué ci-après.
- Vous accédez aux sous-menus en appuyant sur chaque symbole correspondant.
- Appuyez sur le bouton de réglage **[1]** supérieur pour ouvrir le menu principal ou quitter un menu et revenir à l'écran d'accueil.
- Appuyez sur le bouton de réglage inférieur **[2]** pour accéder au menu d'entraînement. Vous pouvez y lancer un mode sport ou une activité.
- Appuyez de manière prolongée sur le bouton de réglage inférieur **[2]** pour redémarrer ou éteindre votre montre intelligente.

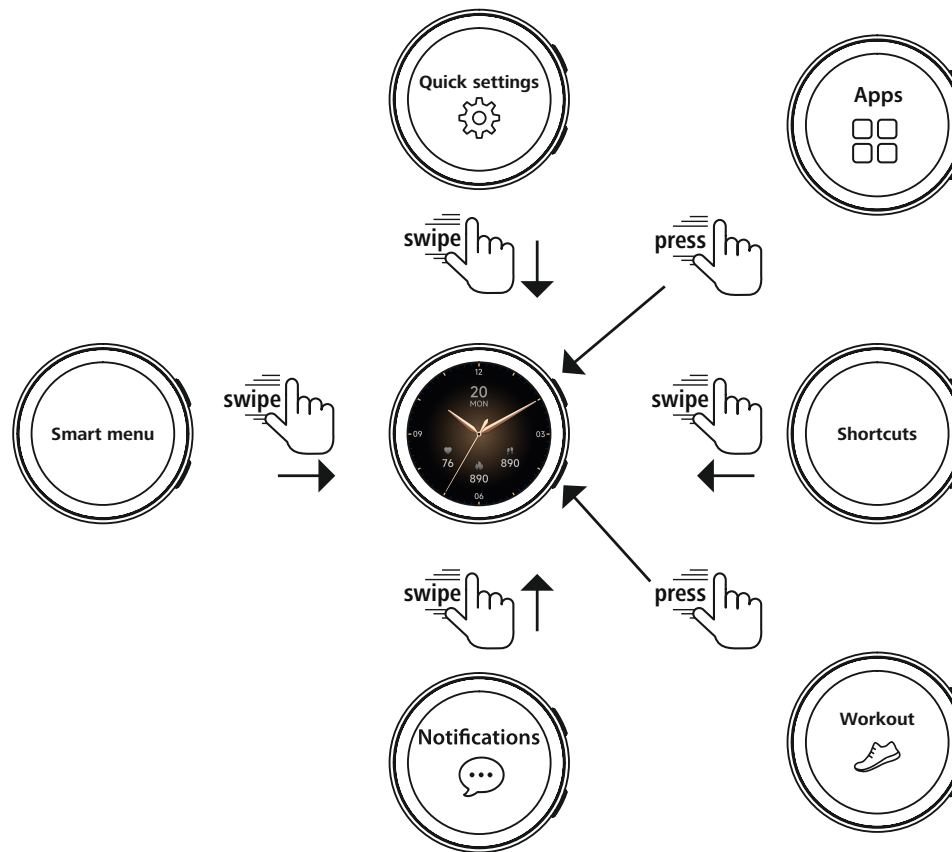
#### Remarque



Le graphique suivant est une vue d'ensemble de la structure du menu de votre montre intelligente avec toutes les rubriques de menu.

Réglages rapides		7.3
	Mode Ne pas déranger	7.3.1
	Réveil	7.3.6
	Luminosité de l'écran	7.3.2
	Activation de l'écran	7.3.3
	Lampe de poche	7.3.4
	Vidange	7.3.5
	Mode économie d'énergie	7.3.7
	Recherche du téléphone	7.3.8
	Réglages	7.3.9

Raccourcis	7.4
Données relatives aux activités	7.6.1
Pas	7.6.1
Appuyer pour mesurer	7.6.6
Sommeil	7.6.11
Entraînement (modes de sport)	7.5
Météo	7.6.19
Musique	7.6.20



Notifications 7.2

Utilisations		7.6
	Activité	7.6.1
	Téléphone	7.6.15
	Statut de l'entraînement	7.6.2
	Assistant vocal	7.6.16
	Entraînement (modes de sport)	7.5
	Rappel d'événement	7.6.17
	Historique d'entraînement	7.6.5
	Météo	7.6.18
	Appuyer pour mesurer	7.6.6
	Musique	7.6.19
	Fréquence cardiaque	7.6.7
	Appareil photo	7.6.20
	SpO2	7.6.8
	Réveil	7.6.21
	Stress	7.6.9
	Minuterie	7.6.22
	Énergie corporelle	7.6.10
	Chronomètre	7.6.23
	Sommeil	7.6.11
	Heure universelle	7.6.24
	Entraînement respiratoire	7.6.12
	Trouver le téléphone	7.6.25
	Historique des cycles	7.6.13
	Lampe de poche	7.3.4
	Bruits ambiants	7.6.14
	Réglages	8

Entraînement (modes de sport) 7.5



## 7.1 Écran d'accueil

- Après l'activation de l'écran d'accueil, un appui long sur l'écran vous permet d'accéder à une vue d'ensemble des différents écrans d'accueil (cadrons). Vous avez ici le choix entre différents écrans d'accueil. Validez votre choix en appuyant sur chaque écran d'accueil. Si nécessaire, vous pouvez installer d'autres écrans d'accueil (voir le mode d'emploi : **App "Hama FIT move"**).



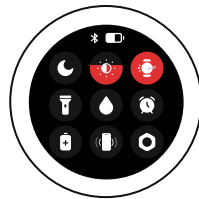
## 7.2 Notifications

- Balayez l'écran vers le haut en partant de l'écran d'accueil pour voir les notifications que vous avez reçues sur votre smartphone. La condition préalable est d'avoir activé cette fonction dans l'application. Vous pouvez de plus paramétrer dans l'application les applications dont vous souhaitez recevoir des notifications sur votre montre intelligente (voir le mode d'emploi : **App "Hama FIT move"**).
- Selon l'application, vous recevrez soit une notification indiquant l'application et l'expéditeur ou vous verrez également un aperçu de chaque message.
- Appuyez sur une notification pour éventuellement accéder à des informations supplémentaires.
- Si vous souhaitez supprimer toutes les alertes d'un seul coup, balayez l'écran entièrement vers le bas et appuyez sur la corbeille, puis confirmez la question suivante.



## 7.3 Réglages rapides

- Si vous balayez vers le bas à partir de l'écran d'accueil, vous verrez les réglages rapides décrits ci-dessous.



### 7.3.1 Mode Ne pas déranger

- Appuyez sur le symbole [🌑] pour activer/désactiver le mode Ne pas déranger. Lorsque le mode Ne pas déranger est activé, les sonneries et les vibrations sont désactivées et l'écran ne s'active pas lors de la réception de notifications push.

#### Remarque

Notez que les termes NPD (Ne pas déranger) et DND (do not disturb) sont synonymes dans l'application et sur votre montre intelligente.



### 7.3.2 Luminosité de l'écran

- Appuyez sur le symbole [☀️] pour régler la luminosité de l'écran selon 5 niveaux.

### 7.3.3 Activation de l'écran

- Appuyez sur le symbole [👉] pour allumer l'écran en bougeant votre bras. Lorsque cette fonction est activée, vous pouvez allumer l'écran en tournant votre poignet.

### 7.3.4 Lampe de poche

- Appuyez sur le symbole [💡] pour utiliser l'écran de votre montre intelligente comme une lampe de poche.

### 7.3.5 Vidange

- Appuyez sur le symbole [💧] pour éliminer toute humidité éventuelle de votre montre intelligente en faisant vibrer l'ouverture du haut-parleur et du microphone.

### 7.3.6 Réveil

- Appuyez sur le symbole [🕒] pour régler un réveil.

### 7.3.7 Mode économie d'énergie

- Appuyez sur le symbole [🔋] pour activer le mode d'économie d'énergie.

### 7.3.8 Recherche du téléphone

- Appuyez sur le symbole [📞] pour déclencher la sonnerie de votre smartphone connecté. Cela vous aidera à retrouver votre smartphone au cas où vous l'auriez égaré.

### 7.3.9 Réglages

- Appuyez sur le symbole [⚙️] pour accéder aux réglages suivants (voir chapitre

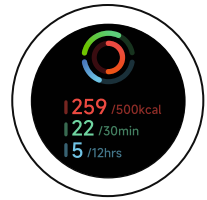
#### 8. Réglages de votre montre intelligente) :

- Cadrons ;
- Réglages AOD ;
- Son et vibration ;
- Écran et luminosité ;
- Vue de l'application ;
- NPD (Ne pas déranger) ;
- Connecter plus ;
- Système ;
- À propos de.



## 7.4 Raccourcis

- En balayant vers la gauche ou la droite à partir de l'écran d'accueil, vous voyez les raccourcis que vous avez configurés. Les vues d'ensemble des activités quotidiennes sont configurées par défaut. Vous voyez vos données d'activités (nombre de pas effectués et de calories dépensées), ainsi que les mesures de votre fréquence cardiaque et de votre stress. Vous pouvez notamment définir les notifications météo et le réglage de la musique comme raccourcis supplémentaires (voir le mode d'emploi : App "Hama FIT move").



## 7.5 Entraînement (modes de sport)

- Appuyez sur **[ENTRAÎNEMENT]** ou sur le bouton de réglage inférieur **[2]** pour afficher les activités enregistrées.
- Après avoir sélectionné une activité, il suffit de taper sur le bas de l'écran pour procéder aux réglages de l'activité.
- Appuyez sur **[DÉBUT]** pour démarrer l'activité.
- En fonction de l'activité sélectionnée, des valeurs de mesure spécifiques au sport (par ex. fréquence cardiaque, consommation de calories) sont affichées.
- Vous pouvez consulter les données pendant l'activité en balayant l'écran de bas en haut.
- Vous pouvez mettre l'activité en pause ou l'arrêter en balayant l'écran de gauche à droite. Vous pouvez également mettre l'activité en pause en appuyant brièvement sur le bouton de réglage supérieur **[1]** ou l'arrêter en appuyant longuement sur le bouton de réglage supérieur **[1]**.
- Pendant la plupart des activités, vous pouvez contrôler la musique sur votre smartphone en balayant l'écran de droite à gauche pendant l'activité.
- Une fois l'activité terminée, d'autres données enregistrées s'affichent. Faites défiler les données en balayant l'écran de bas en haut.



## Remarque

- Certaines activités qui se déroulent à l'extérieur utilisent le GPS intégré. Lors du démarrage de cette activité, le signal GPS est recherché. Dès qu'un signal GPS est disponible, vous pouvez démarrer l'activité. Vous pouvez également démarrer l'activité sans signal GPS. En fonction de l'activité sélectionnée, toutes les données ne peuvent pas être enregistrées sans signal GPS.
- Notez qu'il peut s'écouler quelques minutes avant que le signal GPS ne soit reçu par votre montre intelligente. Cela est particulièrement vrai si vous utilisez le GPS intégré pour la première fois, si vous ne l'avez pas utilisé depuis longtemps ou si vous vous trouvez à un endroit éloigné de la dernière position GPS enregistrée. Réduisez ce temps en connectant votre montre intelligente à l'application de votre smartphone pour le transfert des données A-GPS. Le cas échéant, vous recevrez une invitation à cet effet sur l'écran de votre montre.
- Seule la Smartwatch 7010 dispose d'un GPS intégré et prend également en charge les systèmes mondiaux de navigation par satellite (GNSS) suivants : GLONASS, GALILEO, BEIDOU



## 7.5.1 Définir les entraînements affichés (modes de sport)

- Vous pouvez choisir parmi 110 modes de sport et en enregistrer jusqu'à 20 sur votre montre intelligente.
- Appuyez sur **[ENTRAÎNEMENT 🏃]** et faites défiler jusqu'à la fin de la liste en balayant l'écran de bas en haut. Appuyez sur **[RÉGLAGE ⚙️]** et sur **[GESTION DE L'ENTRAÎNEMENT]**. Sélectionnez les modes de sport souhaités dans les catégories. Les modes de sport affichés sur votre montre intelligente sont accompagnés d'un symbole **[☑️]**. Si 20 modes de sport sont déjà sélectionnés, désélectionnez un sport en appuyant sur la coche correspondante avant d'en ajouter un autre.
- Vous pouvez également définir les modes de sport affichés via l'application (voir le mode d'emploi : **App "Hama FIT move"**).

## 7.6 Utilisations

- Appuyez sur le bouton de réglage supérieur **[1]** pour accéder au menu principal de votre montre intelligente.
- Dans le menu principal, vous avez la possibilité d'afficher différentes utilisations et sous-menus en appuyant sur chaque symbole.
- Balayez l'écran vers le haut et le bas pour passer d'une page à l'autre du menu principal.



### 7.6.1 Activité

- Appuyez sur **[ACTIVITÉ 🎯]** pour afficher les données suivantes du jour :
  - les calories brûlées pendant les activités ;
  - la durée des activités d'intensité moyenne à élevée ;
  - le temps passé debout ;
  - le nombre de pas parcourus.
- En balayant de bas en haut, vous faites défiler les différents graphiques.

### Remarque



Vous pouvez définir des objectifs individuels (par ex. pour les calories brûlées pendant les activités ou le nombre de pas parcourus) dans l'application (voir le mode d'emploi : **App "Hama FIT move"**). Ces objectifs seront alors également affichés.

### 7.6.2 Statut de l'entraînement

- Appuyez sur **[STATUT DE L'ENTRAÎNEMENT 🏃]** pour obtenir avec la VO2max, le temps de récupération recommandé et l'effort aérobie, d'autres valeurs caractéristiques importantes pour la gestion individuelle de votre entraînement.
- En balayant de bas en haut, vous faites défiler les différents graphiques.
- Appuyez sur le symbole **[!]** pour obtenir plus d'informations sur les valeurs caractéristiques mentionnées.



## 7.6.3 Course à pied

- Appuyez sur **[COURSE À PIED]** pour afficher les modes suivants pour l'entraînement de course :
  - Course facile - 6 min. ;
  - Course facile - 10 min. ;
  - Course facile - 15 min. ;
  - Course de fitness - facile ;
  - Course de fitness - moyenne ;
  - Course de fitness - difficile.

Lors de l'entraînement à la course, vous alternez entre la marche et le jogging et augmentez à chaque nouveau mode la sollicitation de votre corps. En balayant de bas en haut, vous faites défiler les différents modes.

## 7.6.4 Entraînement (modes de sport)

- Appuyez sur **[ENTRAÎNEMENT]** pour afficher les activités enregistrées (voir chapitre 7.5 **Entraînement (modes de sport)**).

## 7.6.5 Historique d'entraînement

- Appuyez sur **[HISTORIQUE D'ENTRAÎNEMENT]** pour obtenir un aperçu des activités enregistrées.
- Appuyez sur une activité pour afficher des informations détaillées.

## 7.6.6 Appuyer pour mesurer

- Appuyez sur **[APPUYER POUR MESURER]** pour démarrer la mesure combinée de la fréquence cardiaque, du taux d'oxygène dans le sang (SpO2) et du niveau de stress.

## 7.6.7 Fréquence cardiaque

- Appuyez sur **[FRÉQUENCE CARDIAQUE]** pour lancer la mesure manuelle de votre fréquence cardiaque.
- Cela affiche la fréquence cardiaque moyenne, les valeurs max. et min. et d'autres données concernant la plage de fréquence cardiaque et la VFC (variabilité de la fréquence cardiaque).

### Remarque

Notez que les termes VRC (variabilité du rythme cardiaque) et VFC (variabilité de la fréquence cardiaque) sont utilisés de manière interchangeable dans l'application et sur votre montre intelligente.



## 7.6.8 Taux d'oxygène sanguin (SpO2)

- Appuyez sur **[SPO2]** pour démarrer la mesure manuelle de votre taux d'oxygène sanguin (saturation en oxygène).
- La valeur moyenne de taux d'oxygène sanguin et les valeurs max. et min. sont affichées.

## 7.6.9 Stress


- Appuyez sur **[STRESS]** pour obtenir une vue d'ensemble du niveau de stress mesuré pour la journée en cours. Le niveau de stress est mesuré sur une échelle allant de 0 = pas de stress à 99 = stress extrême.

## 7.6.10 Énergie corporelle



- Appuyez sur **[ÉNERGIE CORPORELLE]** pour afficher votre énergie corporelle actuelle. L'énergie corporelle est déduite d'une combinaison de la variabilité de la fréquence cardiaque, du stress, du sommeil et des activités effectuées afin d'estimer vos réserves d'énergie pour la journée en cours.
- Pour utiliser l'application **Énergie corporelle**, la fonction correspondante doit être activée dans l'application (voir le mode d'emploi : App "Hama FIT move").




### 7.6.11 Sommeil

- Appuyez sur [**SOMMEIL**   - heure d'endormissement ;
  - heure de lever ;
  - durée des phases de sommeil profond ;
  - durée des phases de sommeil léger ;
  - durée d'éveil ;
  - durée de la phase de sommeil paradoxal ;
  - score de sommeil (0 = mauvais - 99 = bon).
- Votre montre intelligente détecte automatiquement quand vous dormez et démarre alors la mesure du sommeil.


### 7.6.12 Entraînement respiratoire

- Appuyez sur [**ENTRAÎNEMENT RESPIRATOIRE** - Choisissez le rythme (lent, modéré, rapide) et la durée (1 à 3 min) de l'entraînement respiratoire.
- Appuyez sur le symbole [- Si vous souhaitez terminer l'entraînement respiratoire, appuyez sur le bouton de réglage supérieur [**1**] et confirmez la question suivante.
- Une fois l'entraînement respiratoire terminé, la fréquence cardiaque mesurée avant et après l'entraînement respiratoire s'affiche.


### 7.6.13 Historique des cycles

- Appuyez sur [**HISTORIQUE DES CYCLES** - Pour utiliser l'application **Historique des cycles**, la fonction correspondante doit être activée dans l'application (voir le mode d'emploi : App "**Hama FIT move**").

### 7.6.14 Bruits ambiants


- Appuyez sur [**BRUITS AMBIANTS**   - bruit ambiant actuel ;
  - valeur minimale ;
  - valeur maximale.
- Appuyez sur [**AIDE**] pour obtenir plus d'informations.

### 7.6.15 Téléphone

- Appuyez sur [**TÉLÉPHONE**   - contacts fréquents ;
  - historique des appels ;
  - clavier de numérotation.
- Vous pouvez déclencher des appels directement depuis votre montre intelligente et les passer ensuite via votre smartphone connecté.
- Pour utiliser l'application **Téléphone**, votre montre intelligente doit être connectée à votre smartphone.



### 7.6.16 Assistant vocal

- L'application "Assistant vocal" vous permet, en appuyant sur **[ASSISTANT VOCAL **], d'accéder à l'assistant vocal de votre smartphone apparié et compatible. La condition préalable est une connexion Bluetooth entre les deux appareils. La communication avec l'assistant vocal est uniquement audible. La compatibilité ne peut pas être garantie pour tous les fabricants ou toutes les versions de systèmes d'exploitation. Des restrictions peuvent survenir, en particulier avec Android OS. Le cas échéant, contactez le fabricant de votre smartphone. Il est possible qu'une mise à jour du logiciel de votre smartphone soit disponible pour résoudre ce problème.

#### Remarque

Pour une utilisation optimale de l'assistant vocal, faites attention aux réglages suivants sur votre smartphone :

- Assistant Google (Android) :  
définissez-le comme assistant vocal par défaut sur votre smartphone Android et autorisez l'utilisation de l'Assistant Google en mode verrouillé.
- Apple Siri (iOS) :  
activez Siri sur votre iPhone et autorisez l'utilisation de Siri en mode verrouillé.

### 7.6.17 Rappel d'événement

- Appuyez sur **[RAPPEL D'ÉVÉNEMENT **] pour afficher les événements enregistrés.
- Pour utiliser **Rappels d'événements**, les événements doivent être enregistrés dans l'application (voir le mode d'emploi : **App "Hama FIT move"**).

### 7.6.18 Météo

- Appuyez sur **[MÉTÉO **] pour afficher les prévisions météo pour chaque jour avec la température actuelle ainsi que les valeurs minimale et maximale. En balayant vers le haut, vous afficherez plus d'informations et les prévisions météo pour les jours suivants.
- Les données météo sont transmises et actualisées en synchronisant votre montre intelligente avec l'application. En haut de l'écran d'affichage de la météo, vous verrez la dernière mise à niveau.
- Pour utiliser l'application **Météo**, la fonction correspondante doit être activée et configurée dans l'application (voir le mode d'emploi : **App "Hama FIT move"**).

### 7.6.19 Musique

- Appuyez sur **[MUSIQUE **] pour ouvrir l'affichage permettant de commander les différents services de musique et de streaming. Ceux-ci peuvent être contrôlés sur votre smartphone via votre montre intelligente. Vous pouvez lancer ou arrêter la musique ainsi que passer au titre suivant et précédent et régler le volume.
- Pour utiliser l'application **Musique**, la fonction correspondante doit être activée et configurée dans l'application (voir le mode d'emploi : **App "Hama FIT move"**).




### 7.6.20 Appareil photo

- Appuyez sur [APPAREIL PHOTO - Pour utiliser l'application **Appareil photo**, votre montre intelligente et votre smartphone doivent être connectés via Bluetooth et la fonction Appareil photo doit être activée sur votre smartphone.


### 7.6.21 Réveil

- Appuyez sur [RÉVEIL ] pour régler une heure de réveil. Appuyez sur chaque heure pour activer ou désactiver le réveil ou le rappel.
- Vous pouvez également régler et gérer les heures de réveil dans l'application et les synchroniser avec votre montre intelligente (voir le mode d'emploi : App "Hama FIT move").


### 7.6.22 Minuterie

- En appuyant sur [MINUTERIE - Pour démarrer la minuterie, appuyez sur le symbole [▶]. Pour mettre la minuterie en pause, appuyez sur le symbole [⏸]. Pour terminer la mesure, appuyez sur le symbole [⊗].


### 7.6.23 Chronomètre

- En appuyant sur [CHRONOMÈTRE - Afin de démarrer le chronomètre, appuyez sur le symbole [▶]. Pour mettre le chronomètre en pause, appuyez sur le symbole [⏸]. Pour terminer la mesure, appuyez sur le symbole [⊗].

### 7.6.24 Heure universelle

- Appuyez sur [HEURE UNIVERSELLE - Si nécessaire, vous pouvez régler d'autres heures universelles dans l'application (voir le mode d'emploi : App "Hama FIT move").


### 7.6.25 Recherche du téléphone

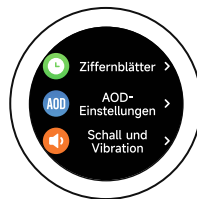
- Appuyez sur [TROUVER LE TÉLÉPHONE - Pour utiliser l'application **Recherche du téléphone**, votre montre intelligente et votre smartphone doivent être connectés via Bluetooth.




## 8. Réglages de votre montre intelligente

Les sections suivantes contiennent des informations concernant les réglages de votre montre intelligente.


- Appuyez sur le bouton de réglage supérieur [1], puis sur **[RÉGLAGES **] pour accéder aux sous-menus. Dans les sous-menus, vous pouvez configurer les réglages suivants et éteindre ou réinitialiser votre montre intelligente.




### 8.1 Cadrons

- Vous pouvez ici choisir entre différents écrans d'accueil en appuyant sur **[CADRANS **. Validez votre choix en appuyant sur chaque écran d'accueil.


### 8.2 Réglages AOD

- En appuyant sur **[RÉGLAGES AOD **, vous pouvez activer la fonction AOD (Always on Display, c'est-à-dire affichage permanent). L'écran de votre montre intelligente ne se met alors pas en veille à l'expiration de la durée d'activation de l'écran (voir chapitre **8.4 Écran et luminosité**), mais passe à un cadran simplifié. Notez que l'utilisation de la fonction AOD augmente la consommation de la batterie de votre montre intelligente.
- Réglez la période de fonctionnement (par défaut 08:00 - 22:00) de la fonction AOD.
- Définissez un cadran pour la fonction AOD.

### 8.3 Son et vibration

- Appuyez sur **[SON ET VIBRATION ** pour configurer d'autres réglages.
- Appuyez sur **[MODE SILENCIEUX]** pour mettre les appels et les notifications en sourdine.
- Appuyez sur **[VOLUME MÉDIA]** pour régler en continu le volume des médias lus.
- En appuyant sur **[VIBRATION]**, vous pouvez régler l'intensité de la vibration selon 3 niveaux (fort, faible, aucune).
- En appuyant sur **[SONNERIE D'APPEL ENTRANT]**, vous pouvez définir une sonnerie pour les appels entrants.

### 8.4 Écran et luminosité


- Appuyez sur **[AFFICHAGE ET LUMINOSITÉ ** pour configurer d'autres réglages.
- Appuyez sur **[LUMINOSITÉ]** pour régler la luminosité de l'écran selon 5 niveaux (20 %, 40 %, 60 %, 80 %, 100 %). Notez que la consommation de la batterie de votre montre intelligente augmente lorsque la luminosité augmente.
- Appuyez sur **[DURÉE D'ACTIVATION DE L'ÉCRAN]** pour régler la durée d'activation de l'écran (5 à 20 sec.). La durée d'activation de l'écran détermine combien de temps l'écran de votre montre intelligente reste actif après son utilisation. Notez que la consommation de la batterie de votre montre intelligente augmente si la durée d'activation de l'écran est longue.
- Appuyez sur **[COUVRIR POUR DORMIR]** pour éteindre automatiquement l'écran lorsqu'il est recouvert (par exemple avec la main).



## 8.5 Vue de l'application

- Appuyez sur **[VUE DE L'APPLICATION **] pour régler l'affichage des applications sur votre montre intelligente. Dans la vue, sélectionnez Liste ou Clavier de numérotation.

## 8.6 NPD (Ne pas déranger)

- Appuyez sur **[NPD **] pour régler la fonction "Ne pas déranger". Lorsque cette fonction est activée, les sonneries et les vibrations sont désactivées et l'écran de votre montre intelligente ne s'active pas lors de la réception de notifications push.
- Choisissez entre les modes suivants :
  - **[NPD TOUTE LA JOURNÉE]**, la fonction est activée ;
  - **[NPD PLANIFIÉ]**, vous pouvez définir une heure de début et une heure de fin ;
  - **[OFF]**, la fonction est désactivée.

## 8.7 Connecter plus





- Appuyez sur **[CONNECTER PLUS **] pour connecter votre montre intelligente à un autre smartphone. Suivez les instructions qui s'affichent sur l'écran de votre montre intelligente.

### Remarque




Notez que si vous utilisez cette fonction, la connexion actuelle avec votre smartphone est coupée.

## 8.8 Système

- Appuyez sur **[SYSTÈME **] pour exécuter les autres fonctions.
- Appuyez **[REDÉMARRAGE **] et validez pour redémarrer votre montre intelligente.
- Appuyez sur **[ÉTEINDRE **] et validez pour éteindre votre montre intelligente.
- Appuyez sur **[RÉINITIALISER **] et validez pour réinitialiser votre montre intelligente aux réglages d'usine. Toutes les données utilisateur mémorisées sont alors supprimées.

## 8.9 À propos de

- Appuyez sur **[À PROPOS DE **] pour voir le nom du modèle, l'adresse MAC, la version actuelle du micrologiciel de votre montre intelligente ainsi que des informations concernant les dispositions légales. L'adresse MAC permet d'identifier votre montre intelligente de façon univoque lorsque vous la connectez à votre smartphone via Bluetooth.



## 9. Soins et entretien

Nettoyez le produit à l'aide d'un chiffon non pelucheux légèrement humide ; évitez tout détergent agressif.

## 10. Exclusion de responsabilité

La société Hama GmbH & Co KG décline toute responsabilité en cas de dommages provoqués par une installation, un montage ou une utilisation non conformes du produit ou encore provoqués par le non-respect des consignes du mode d'emploi et/ou des consignes de sécurité.

## 11. Langues prises en charge

La liste suivante donne un aperçu des langues prises en charge par l'interface utilisateur de votre montre intelligente et l'application "Hama FIT move" :

	Anglais	Allemand	Français	Espagnol	Suédois	Tchèque	Polonais	Finlandais	Hongrois	Néerlandais	Portugais	Russe	Roumain	Slovaque	Bulgare	Grec	Norvégien	Danois	Serbe	
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	x

## 12. Caractéristiques techniques

	00178641	00178664
Version Bluetooth	LE 5.3	LE 5.3
Type d'écran	AMOLED	AMOLED
Taille d'écran	1,32" (3,35 cm)	1,32" (3,35 cm)
Dimensions (boîtier)	43 x 51 x 12 mm	43 x 51 x 12 mm
Poids	37 g	37 g
Longueur du bracelet	177 mm	177 mm
Largeur du bracelet	2 cm	2 cm
Matériau du bracelet	Silicone	Silicone
Matériau du boîtier	Plastique	Plastique
Classe de protection	IP68	IP68
Protection contre l'eau conforme ISO 22810:2010	3 ATM	3 ATM
Type de batterie	Lithium-polymère	Lithium-polymère
Capacité de la batterie	350 mAh	350 mAh
Temps de charge	~ 2,5 heures	~ 2,5 heures
Durée de fonctionnement de la batterie	6-8 jours	6-8 jours



### 13. Consignes de recyclage

Remarques concernant la protection de l'environnement :



Conformément aux directives européennes 2012/19/UE et 2006/66/CE, les règles suivantes doivent être appliquées dans le droit national : les appareils électriques et électroniques ainsi que les piles ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers. Le consommateur doit retourner le produit/les batteries usagé(e) aux points de collecte prévus à cet effet. Il peut aussi les remettre à un revendeur. Les détails à ce sujet sont régis par la législation de chaque pays. Le pictogramme "picto" présent sur le produit, son manuel d'utilisation ou son emballage indique que le produit est soumis à cette réglementation. En permettant le recyclage des matériaux et des piles ou toute autre forme de valorisation d'anciens appareils, le consommateur apporte une contribution importante à la protection de notre environnement.

### 14. Déclaration de conformité

**CE** Hama GmbH & Co KG, déclare par la présente que cet appareil est conforme aux exigences fondamentales et aux autres dispositions pertinentes de la directive 2014/53/UE. Vous pouvez trouver la déclaration de conformité conformément à la directive correspondante à l'adresse [www.hama.com](http://www.hama.com) > Q > "Référence d'article" > Téléchargements

Bande de fréquence/Bandes de fréquences	7020 : 2 402 – 2 480 MHz Arion : 2 402 – 2 480 MHz
Puissance d'émission émise maximale	7020 : 6,59 mW Arion : 6,59 mW




# ***hama***

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

## **Service clientèle et assistance**

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

 +49 9091 502-0

**D**

La marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par Hama GmbH & Co KG s'effectue sous licence. Les autres marques et appellations commerciales sont la propriété de leurs propriétaires respectifs.

Toutes les marques mentionnées sont des marques commerciales des sociétés correspondantes. Sauf erreur ou omission et sous réserve de modifications techniques. Nos conditions générales de livraison et de paiement s'appliquent.

00178641/00178664/01.26