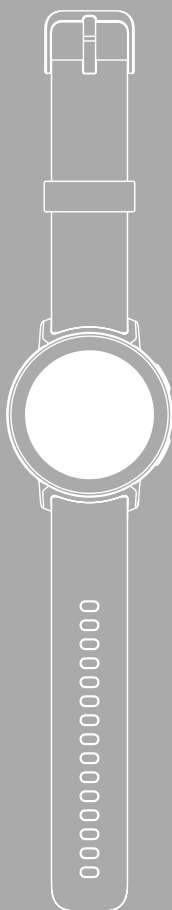


SMARTWATCH

Smartwatch 7020

Smartwatch Arion





1. Verklaring van waarschuwingssymbolen en instructies	4
2. Inhoud van de verpakking	4
3. Veiligheidsinstructies	5
4. Bedieningselementen	7
5. Eerste stappen	8
5.1 Opladen	8
5.2 Omdoen en inschakelen	9
5.3 Uitschakelen	9
6. Uw smartwatch instellen	10
6.1 De app "Hama FIT Move" downloaden	10
6.2 Smartwatch en smartphone koppelen	11
7. Uw smartwatch bedienen	13
7.1 Startscherm	15
7.2 Meldingen	15
7.3 Snelle instellingen	16
7.3.1 Niet storen-modus	16
7.3.2 Helderheid van het display	16
7.3.3 Activering display	16
7.3.4 Zaklamp	16
7.3.5 Waterafvoer	16
7.3.6 Wekker	16
7.3.7 Energiespaarmodus	16
7.3.8 Telefoon zoeken	16
7.3.9 Instellingen	16
7.4 Snelkoppelingen	17
7.5 Workout (sportmodi)	17
7.5.1 Weergegeven workouts (sportmodi) instellen	18
7.6 Toepassingen	18
7.6.1 Activiteit	18
7.6.2 Workout-status	18
7.6.3 Hardloopcursussen	19
7.6.4 Workout (sportmodi)	19
7.6.5 Trainingslogboek	19
7.6.6 Tik om te meten	19
7.6.7 Hartslag	19
7.6.8 Zuurstof in het bloed (SpO2)	19
7.6.9 Stress	19
7.6.10 Lichaamsenergie	19
7.6.11 Slaap	20
7.6.12 Ademhalingsoefening	20
7.6.13 Cycluslogboek	20
7.6.14 Omgevingsgeluid	20
7.6.15 Telefoon	20
7.6.16 Spraakassistent	21
7.6.17 Gebeurtenisherinnering	21
7.6.18 Weer	21



7.6.19 Muziek	21
7.6.20 Camera	22
7.6.21 Wekker	22
7.6.22 Timer	22
7.6.23 Stopwatch	22
7.6.24 Wereldklok	22
7.6.25 Telefoon zoeken	22
8. Instellingen van uw smartwatch	23
8.1 Wijzerplaten	23
8.2 AOD-instellingen	23
8.3 Geluid en trillingen	23
8.4 Display en helderheid	23
8.5 App view	24
8.6 BNS (Bitte nicht stören, niet storen a.u.b.)	24
8.7 Meer verbinden	24
8.8 Systeem	24
8.9 Over	24
9. Onderhoud en verzorging	25
10. Uitsluiting aansprakelijkheid	25
11. Ondersteunde talen	25
12. Technische gegevens	25
13. Aanwijzingen over de afvalverwerking	26
14. Conformiteitsverklaring	26

Hartelijk dank dat u voor een product van Hama hebt gekozen!

Neem de tijd om de volgende aanwijzingen en instructies volledig door te lezen. Berg deze gebruiksaanwijzing vervolgens op een goede plek op zodat u hem als naslagwerk kunt gebruiken.

Uw nieuwe smartwatch is de ideale metgezel voor een gezonde levensstijl en motiveert u om de hele dag actief te zijn. Hij geeft niet alleen de tijd en datum weer, maar verzamelt ook gegevens over het aantal stappen dat u zet, uw hartslag en het aantal calorieën dat u verbrandt. Dankzij de draadloze verbinding via *Bluetooth®* met uw smartphone kunt u de gegevens met de bijbehorende app "Hama FIT move" documenteren en zo altijd uw succes bijhouden. Controleer hier wanneer u uw persoonlijke fitness doel hebt bereikt!

1. Verklaring van waarschuwingssymbolen en instructies

Waarschuwing



Wordt gebruikt om veiligheidsinstructies te markeren of om op bijzondere gevaren en risico's te attenderen.

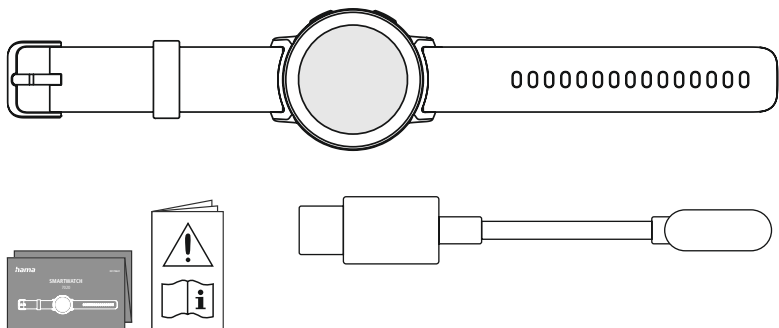
Aanwijzing



Wordt gebruikt om extra informatie of belangrijke aanwijzingen te markeren.

2. Inhoud van de verpakking

- Smartwatch "Smartwatch 7020 / Arion"
- 1 USB-oplaadkabel
- Korte handleiding
- Veiligheidsinformatieblad





3. Veiligheidsinstructies

Waarschuwing



Neem de tijd om de volgende aanwijzingen en instructies volledig door te lezen. Informatie over het gebruik van het product vindt u in deze gebruiksaanwijzing.

- Het product is bedoeld voor privé-, niet-zakelijk gebruik.
- Gebruik het product alleen voor het beoogde doel.
- Bescherm het product tegen vuil, vocht en oververhitting en gebruik het alleen in droge omgevingen.
- Gebruik het product niet in de onmiddellijke nabijheid van de verwarming, andere warmtebronnen of in direct zonlicht.
- Gebruik het product niet buiten de in de technische gegevens vermelde vermogensgrenzen.
- Gebruik het product niet op plaatsen waar elektronische producten niet zijn toegestaan.
- De accu is vast ingebouwd en kan niet worden verwijderd.
- Open het product niet en gebruik het niet meer bij beschadigingen.
- Probeer het product niet zelf te onderhouden of te repareren. Laat onderhouds- en reparatiewerkzaamheden door vakpersoneel uitvoeren.
- Laat het product niet vallen en stel het niet bloot aan zware schokken of stoten.
- Verander niets aan het product. Daardoor vervalt elke aanspraak op garantie.
- Voer het verpakkingsmateriaal direct en overeenkomstig de lokaal geldende afvoervoorschriften af.
- Gooi de accu resp. het product niet in vuur.
- U mag de accu's/batterijen niet wijzigen en/of vervormen/verhitten/demonteren.
- Laat u niet door het product afleiden tijdens het autorijden of sporten en let op de verkeerssituatie en uw omgeving.
- Consulteer een arts voordat u met een trainingsprogramma start.
- Let tijdens de training steeds op de reacties van uw lichaam en breng in noodgevallen een arts op de hoogte.
- Overleg met een arts indien u aan bestaande aandoeningen lijdt en desondanks het product wilt gebruiken.
- Dit is een consumentenproduct en geen medisch apparaat. Het is bijgevolg niet bestemd voor de diagnose, therapie, genezing of preventie van ziektes.
- Een langer contact met de huid kan tot huidirritaties en allergische reacties leiden. Consulteer een arts indien de symptomen blijven bestaan.
- Dit product is geen speelgoed. Het bevat kleine onderdelen die kunnen worden ingeslikt en verstikkingsgevaar opleveren.
- Gebruik het artikel alleen in gematigde klimatologische omstandigheden.



Gevaar voor een elektrische schok



- Open het product niet en gebruik het niet meer bij beschadigingen.
- Gebruik het product niet indien de adapter, de adapterkabel of de voedingskabel is beschadigd.
- Probeer het product niet zelf te onderhouden of te repareren. Laat alle onderhouds- en reparatiewerkzaamheden door vakpersoneel uitvoeren.

Waarschuwing – pacemakers



Het product genereert magnetische velden. Personen met een pacemaker dienen vóór het gebruik van dit product een arts om advies te vragen of het functioneren van de pacemaker er negatief door kan worden beïnvloed.

Aanwijzing – Vliegverkeer



- Dit product is een permanente radiozender. Houd er rekening mee dat bij vliegen het dragen en gebruiken van radiozenders tijdens bepaalde vluchtfasen (bijv. opstijgen/landen) om veiligheidsredenen niet is toegestaan.
- Informeer voor uw vlucht bij de luchtvaartmaatschappij of uw fitness-tracker is toegestaan. Laat het product bij twijfel thuis.

Waarschuwing – Accu

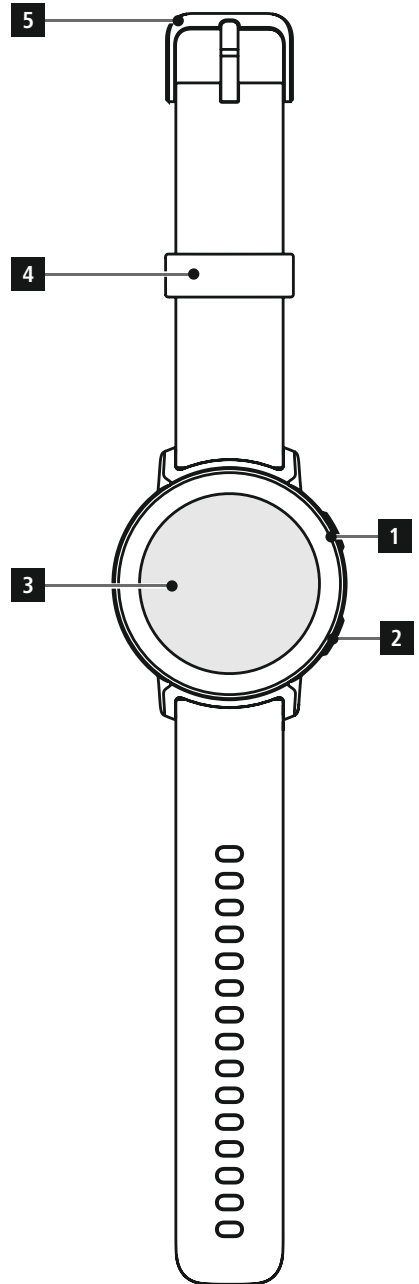
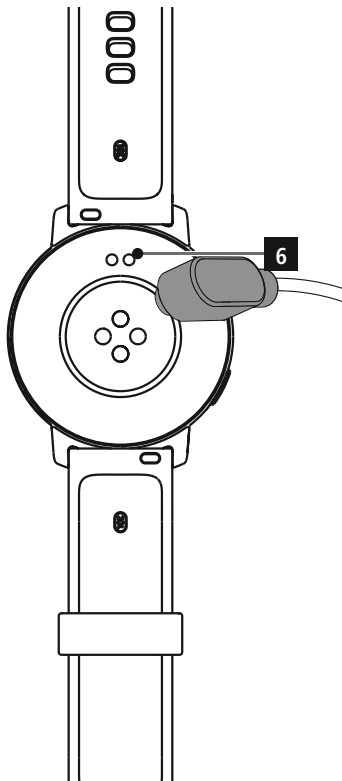


- Gebruik alleen geschikte opladers of USB-aansluitingen voor het opladen.
- Gebruik nooit defecte opladers of defecte USB-aansluitingen en probeer deze niet te repareren.
- U mag het product niet overladen of diepontladen.
- Vermijd opslag, opladen en gebruik bij extreme temperaturen en extreem lage luchtdruk (bijv. op grote hoogte).
- Laad de accu regelmatig op (minstens driemaandelijks) tijdens langdurige opslag.



4. Bedieningselementen

1. Bovenste bedieningsknop (menu)
2. Onderste bedieningsknop (Workout)
3. Full-Touch-display
4. Verwijderbare armband
5. Sluiting
6. Oplaad-contactpunt





5. Eerste stappen

Aanwijzing



De beschrijvingen en illustraties in deze gebruiksaanwijzing zijn gebaseerd op de app **Hama FIT move** van versie 1.6.8 en de smartwatch firmware-versie 1.0.31. Houd er rekening mee dat er verschillen kunnen zijn in de beschrijvingen en weergave bij het updaten van de app of smartwatch.

5.1 Opladen

- Laad uw smartwatch volledig op voordat u hem voor het eerst gebruikt.
- Sluit de oplaadkabel aan op een vrije USB-poort van uw computer of een USB-lader en het oplaadcontactpunt **[6]** van uw smartwatch. Raadpleeg hiervoor de gebruiksaanwijzing van de gebruikte USB-oplader.

Aanwijzing

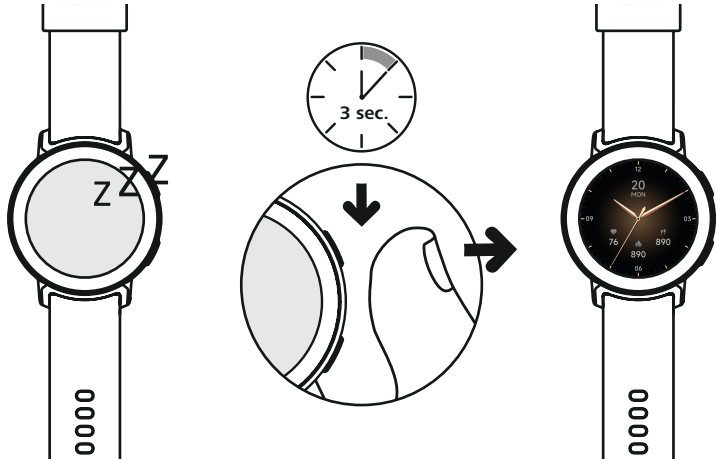


- De oplaadtijd voor een volledige lading van de accu bedraagt ongeveer 150 minuten. Zodra de accu op het scherm wordt weergegeven als volledig opgeladen, is het oplaadproces voltooid. Koppel uw smartwatch vervolgens los van de voeding.
- Laad uw smartwatch op zodra de accucapaciteit nog slechts 10% is om functionele beperkingen te vermijden.



5.2 Omdoen en inschakelen

- Voordat u hem voor de eerste keer omdoet en inschakelt, moet u uw smartwatch op de meegeleverde oplaadkabel aansluiten en op een stroombron aansluiten.
- Na het succesvol opladen, doet u uw smartwatch om uw pols en sluit u de armband [4] met de sluiting [5].
- Houd de bovenste bedieningsknop [1] 3 sec. ingedrukt om uw smartwatch te starten.




Aanwijzing

- Om optimaal gebruik te maken van de meetfuncties, moet uw smartwatch goed op de bovenzijde van de onderarm aansluiten en comfortabel te dragen zijn. De afstand tussen smartwatch en handwortelbeen moet ongeveer een vinger breed zijn.
- Draag uw smartwatch als rechtshandige persoon aan de linkerpols en als linkshandige persoon aan de rechterpols om een zo goed mogelijke registratie van uw activiteiten te garanderen.



5.3 Uitschakelen

- Om uw smartwatch uit te schakelen, gaat u naar het menu-item [INSTELLINGEN 

9



6. Uw smartwatch instellen

Om toegang te krijgen tot alle functies van uw smartwatch, installeert u de "Hama FIT move" app. De volgende secties bevatten informatie over het downloaden en instellen van de app.

6.1 De app "Hama FIT Move" downloaden

Aanwijzing



De volgende besturingssystemen worden ondersteund:

- iOS 9.0 of hoger
- Android 6.0 of hoger

Nadat u uw smartwatch voor de eerste keer hebt ingeschakeld, wordt u gevraagd de bijbehorende app "Hama FIT move" op uw smartphone te downloaden. Op het display van uw smartwatch verschijnt een bijbehorende QR-code.

- Scan de QR-code met uw smartphone of download de app in de Play Store (Android) of de App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Volg de instructies op uw smartphone om de app te installeren.

Aanwijzing



Meer informatie over de afzonderlijke displays, menu's en functies van de app vindt u in de instructies: **App "Hama FIT move"**



6.2 Smartwatch en smartphone koppelen

Aanwijzing



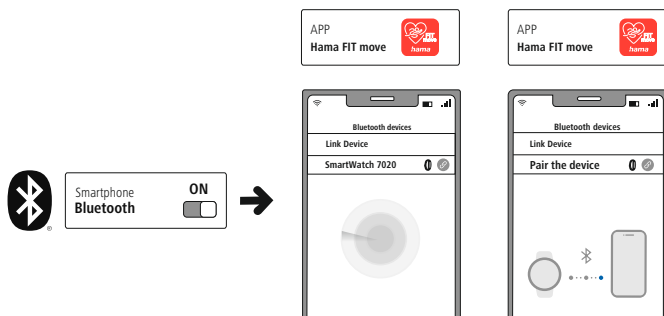
- Om uw smartwatch inkomende oproepen, SMS-, WhatsApp-berichten en andere meldingen te laten weergeven, activeert u de push-modus voor meldingen in de instellingen van uw smartphone.
- Tijdens de installatie van de app wordt gevraagd of de app toegang mag krijgen tot functies van uw eindapparaat. Sta deze vragen toe om de volledige functionaliteit van uw smartwatch te kunnen gebruiken.

- Start de app op uw smartphone en ga akkoord met de gegevensbeschermingsverklaring. Beantwoord de vragen.

Voor een optimale gebruikerservaring moet u een gebruikersaccount aanmaken. Door een gebruikersaccount aan te maken, hebt u toegang tot uw persoonlijke gegevens wanneer u van smartphone wisselt. Zo zijn uw persoonlijke gegevens altijd beschikbaar. Het aanmaken van een gebruikersaccount is geen vereiste om de app te kunnen gebruiken.

- Om een gebruikersaccount aan te maken, tikt u op **[AANMELDEN]** en selecteert u **[NU REGISTREREN]** onderaan het scherm. Voer een e-mailadres en een wachtwoord in en tik op **[VOLGENDE STAP]**.
- Voer de verificatiecode in die naar het door u opgegeven e-mailadres wordt gestuurd. Controleer indien nodig uw spammap.
- Na succesvolle registratie kunt u een gebruikersnaam en uw persoonlijke gegevens invoeren en een profiel foto toewijzen. Tik op **[VOLGENDE STAP]** om verder te gaan met de instelling.
- Vervolgens begint het zoeken naar uw smartwatch "Smartwatch 7020 / Arion"
- Volg de instructies in de app op uw smartphone om uw smartwatch te verbinden.

Uw smartphone maakt nu een Bluetooth-verbinding met uw smartwatch.



- Selecteer "Smartwatch 7020" of "Smartwatch Arion" en tik onderaan op **[APPARAAT VERBINDEN]** om uw smartwatch met de app te verbinden.
- Tik op het pictogram in de app op uw smartphone om de verbinding te bevestigen en de installatie in de app te voltooien.
- Als er een time-out is, herhaalt u de procedure.



- Maak dan uw persoonlijke instellingen. Deze zijn achteraf in de app aan te passen (zie instructies: **App "Hama FIT move"**).
- Uw smartwatch is verbonden met de app en de synchronisatie wordt gestart.

Aanwijzing



- Synchroniseer uw smartwatch met de app voordat u hem voor het eerst gebruikt. Als u een activiteit opneemt voordat uw smartwatch voor de eerste keer met de app is gesynchroniseerd, dan wordt deze activiteit aansluitend niet naar de app overgebracht.
- Om handmatig een synchronisatie van uw smartwatch met de app te starten, trekt u het scherm op de startpagina van de app naar beneden.
- Vanwege de beperkte opslagruimte op uw smartwatch dient u uw smartwatch minimaal één keer per week met de app te synchroniseren om gegevensverlies te voorkomen.

Aanwijzing



- Na de eerste synchronisatie met de app neemt uw smartwatch automatisch de tijd, datum en taal van uw smartphone over.
- De tijd en datum kunnen niet handmatig worden ingesteld.
- De displaytaal van uw smartwatch hangt af van uw selectie in de app. De displaytaal blijft Engels tot de installatie voltooid is. Selecteer de gewenste weergavetaal in de app (zie instructies: **App "Hama FIT move"**).
- De app waarschuwt u zodra er een firmware-update beschikbaar is voor uw smartwatch. Voer de update uit in de app voor een goede werking van uw smartwatch.



7. Uw smartwatch bedienen

De volgende secties bevatten informatie over de bediening en de menustructuur van uw smartwatch. Uw smartwatch heeft een scherm met een touchscreen.

- Tik op pictogrammen en menu's of veeg over het scherm om door menu's te navigeren en functies uit te voeren.
- Druk op de bovenste bedieningsknop **[1]** of de onderste bedieningsknop **[2]** om het display van uw smartwatch te activeren. Vervolgens kunt u in de onderstaande volgorde tussen de verschillende weergaven en menu-items schakelen door over het display te vegen.
- U bereikt de submenu's door op het betreffende symbool te tikken.
- Door op de bovenste bedieningsknop **[1]** te drukken opent u het hoofdmenu of verlaat u een menu en springt u terug naar het startscherm.
- Druk op de onderste bedieningsknop **[2]** om het Workout-menu te gaan. Daar kunt u een sportmodus of een activiteit starten.
- U kunt uw smartwatch opnieuw opstarten of uitschakelen door de onderste bedieningsknop **[2]** ingedrukt te houden.

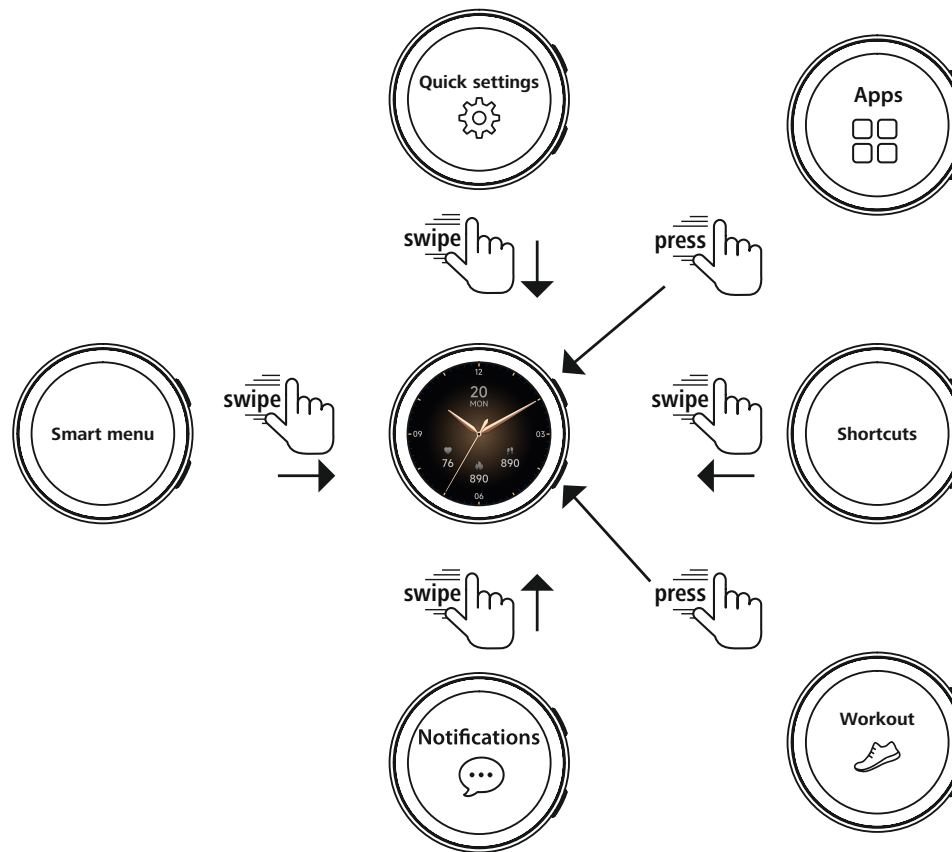
Aanwijzing



De volgende afbeelding biedt een overzicht van de menustructuur van uw smartwatch met alle menu-items.

Snelle instellingen		7.3
 Niet storen-modus	7.3.1	 Wekker
 Helderheid van het display	7.3.2	 Energiespaarmodus
 Activering display	7.3.3	 Telefoon zoeken
 Zaklamp	7.3.4	 Instellingen
 Waterafvoer	7.3.5	

Snelkoppelingen	7.4
Activiteitsgegevens	7.6.1
Stappen	7.6.1
Tik om te meten	7.6.6
Slaap	7.6.11
Workout (sportmodi)	7.5
Weer	7.6.19
Muziek	7.6.20



Meldingen	7.2
-----------	-----

Toepassingen		7.6
 Activiteit	7.6.1	 Telefoon
 Workout-status	7.6.2	 Spraakassistente
 Workout (sportmodi)	7.5	 Gebeurtenisherinnering
 Trainingslogboek	7.6.5	 Weer
 Tik om te meten	7.6.6	 Muziek
 Hartslag	7.6.7	 Camera
 SpO2	7.6.8	 Wekker
 Stress	7.6.9	 Timer
 Lichaamsenergie	7.6.10	 Stopwatch
 Slaap	7.6.11	 Wereldtijd klok
 Ademhalingsoefening	7.6.12	 Telefoon zoeken
 Cycluslogboek	7.6.13	 Zaklamp
 Omgevingsgeluid	7.6.14	 Instellingen
		8

Workout (sportmodi)	7.5
---------------------	-----



7.1 Startscherm

- Na het activeren van het startscherm krijgt u door lang te drukken op het display een overzicht van de verschillende startschermen (wijzerplaten). Hier kunt u kiezen uit verschillende startschermen. Bevestig uw keuze door op het betreffende startscherm te tikken. Indien nodig kunt u nog meer startschermen installeren (zie instructies: **App "Hama FIT move"**).



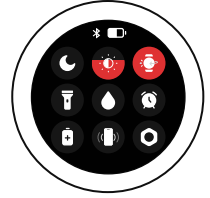
7.2 Meldingen

- Veeg vanuit het startscherm naar boven om meldingen te bekijken die u op uw smartphone hebt ontvangen. Voorwaarde is dat u deze functie in de app hebt geactiveerd. U kunt in de app ook instellen van welke apps u meldingen op uw smartwatch wilt ontvangen (zie instructies: **App "Hama FIT move"**).
- Afhankelijk van de app ontvangt u ofwel een melding met weergave van de betreffende app en de afzender, ofwel ziet u ook een preview van de betreffende melding.
- U kunt meer informatie opvragen door op een melding te tikken.
- Als u alle meldingen samen wilt verwijderen, veegt u helemaal naar beneden en tikt u op de prullenbak en bevestigt u de vraag.



7.3 Snelle instellingen

- Als u vanuit het startscherm omlaag veegt, ziet u de hieronder beschreven snelle instellingen.



7.3.1 Niet storen-modus

- Tik op het symbool  om de Niet storen-modus te activeren/deactiveren. Wanneer de Niet storen-modus is geactiveerd, zijn beltonen en trillingen uitgeschakeld en wordt het scherm niet geactiveerd voor inkomende pushmeldingen.

Aanwijzing




Let op: de termen BNS (Bitte nicht stören) en DND (do not disturb) worden door elkaar gebruikt in de app en op uw smartwatch.


7.3.2 Helderheid van het display

- Tik op het symbool  om de helderheid van het display in 5 niveaus aan te passen.

7.3.3 Activering display

- Tik op het symbool  om het display in te schakelen door uw arm te bewegen. Wanneer de functie is geactiveerd, kunt u het display inschakelen door uw pols te draaien.

7.3.4 Zaklamp

- Tik op het symbool  om het display van uw smartwatch als zaklamp te gebruiken.


7.3.5 Waterafvoer

- Tik op het symbool  om vocht in uw smartwatch te verwijderen door de luidspreker en microfoonopening te laten trillen.


7.3.6 Wekker

- Tik op het symbool  om een wekker in te stellen.


7.3.7 Energiespaarmodus

- Tik op het symbool  om de energiespaarmodus in te schakelen.

7.3.8 Telefoon zoeken

- Tik op het symbool  om de beltoon van uw verbonden smartphone te activeren. Dit helpt u om uw smartphone terug te vinden als u hem kwijt bent.

7.3.9 Instellingen

- Tik op het symbool  om toegang tot de volgende instellingen (zie hoofdstuk

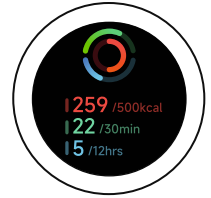
8. Instellingen van uw smartwatch) te krijgen:

- Wijzerplaten
- AOD-instellingen
- Geluid en trillingen
- Display en helderheid
- App view
- BNS (Bitte nicht stören, niet storen a.u.b.)
- Meer verbinden
- Systeem
- Over



7.4 Snelkoppelingen

- Veeg vanuit het startscherm naar links of rechts om uw ingestelde snelkoppelingen te zien.
Standaard zijn de overzichten van de dagelijkse activiteiten ingesteld. U kunt uw activiteitsgegevens zien (aantal gelopen stappen en verbrande calorieën), evenals de metingen van hartslag en stress. U kunt o.a. de weermelding en muziekbediening als extra snelkoppelingen instellen (zie instructies: **App "Hama FIT move"**).



7.5 Workout (sportmodi)

- Door op **[WORKOUT]** te tikken of op de onderste bedieningsknop **[2]** te drukken, worden de opgeslagen activiteiten weergegeven.
- Nadat u een activiteit hebt geselecteerd, kunt u de instellingen voor de activiteit maken door op de onderkant van het scherm te tikken.
- Tik op **[START]** om de activiteit te starten.
- Afhankelijk van de geselecteerde activiteit worden sportspecifieke meetwaarden (bijv. hartslag, calorieverbruik) weergegeven.
- U kunt de gegevens tijdens de activiteit oproepen door op het scherm van beneden naar boven te veegen.
- U kunt de activiteit pauzeren of stoppen door van links naar rechts over het scherm te veegen. U kunt de activiteit ook pauzeren door kort op de bovenste bedieningsknop **[1]** te drukken of de activiteit stoppen door de bovenste bedieningsknop **[1]** ingedrukt te houden.
- Tijdens de meeste activiteiten kunt u de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit van rechts naar links over het scherm te veegen.
- Zodra de activiteit is beëindigd, worden verdere opgenomen gegevens weergegeven. Scrol door de gegevens door het scherm van beneden naar boven te veegen.



Aanwijzing

- Sommige buitenactiviteiten maken gebruik van de geïntegreerde GPS. Bij starten van de activiteit wordt er naar het GPS-signaal gezocht. Zodra er een GPS-signaal is, kunt u de activiteit starten. U kunt de activiteit ook starten zonder GPS-signaal. Afhankelijk van de geselecteerde activiteit kunnen niet alle gegevens worden opgenomen zonder GPS-signaal.
- Het kan een paar minuten duren voordat het GPS-signaal door uw smartwatch wordt ontvangen. Dit is vooral het geval als u de geïntegreerde GPS voor het eerst gebruikt, als deze lange tijd niet is gebruikt of als u zich op een locatie bevindt die ver verwijderd is van de laatst geregistreerde GPS-positie. Verkort de tijd door uw smartwatch te verbinden met de app op uw smartphone om A-GPS gegevens over te dragen. Mogelijk krijgt u een melding op het display van uw horloge.
- Alleen de Smartwatch 7010 heeft een geïntegreerde GPS en ondersteunt ook de volgende wereldwijde navigatiesatellietstelsystemen (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU



7.5.1 Weergegeven workouts (sportmodi) instellen


- U kunt kiezen uit 110 sportmodi en er tot 20 opslaan op uw smartwatch.
- Tik op **[WORKOUT]**  en scroll naar het einde van de lijst door van onder naar boven over het scherm te vegen. Tik op **[INSTELLING]**  en op **[TRAININGSBEHEER]**. Selecteer de gewenste sportmodi uit de categorieën. De sportmodi op uw smartwatch worden aangeduid met het symbool . Als er al 20 sportmodi zijn geselecteerd, moet u de selectie van een sport ongedaan maken door op het vinkje te tikken voordat u een andere sport kunt toevoegen.
- U kunt ook de sportmodi die worden weergegeven via de app instellen (zie instructies): **App "Hama FIT move"**.

7.6 Toepassingen

- Druk op de bovenste bedieningsknop **[1]** om het hoofdmenu van uw smartwatch te openen.
- In het hoofdmenu hebt u de mogelijkheid om verschillende toepassingen en submenu's op te roepen door op het betreffende symbool te tikken.
- Veeg omhoog en omlaag om tussen de verschillende pagina's in het hoofdmenu te wisselen.



7.6.1 Activiteit

- Als u op **[ACTIVITEIT]**  tikt, worden de volgende gegevens voor de dag weergegeven:
 - de verbrande activiteit calorieën
 - de duur van activiteiten met een gemiddelde tot hoge intensiteit
 - de statijd
 - de afgelegde stappen
- Veeg van onder naar boven om door de afzonderlijke afbeeldingen te scrollen.

Aanwijzing



U kunt individuele doelen (bijv. voor activiteit calorieën of stappen) instellen in de app (zie instructies): **App "Hama FIT move"**). Deze doelen worden dan ook weergegeven.

7.6.2 Workout-status

- Door op **[WORKOUT-STATUS]**  te tikken, krijgt u de VO2max, de aanbevolen hersteltijd en het aerobe effect, andere belangrijke parameters voor uw individuele trainingsbeheer.
- Veeg van onder naar boven om door de afzonderlijke afbeeldingen te scrollen.
- Tik op het symbool  voor meer informatie over de vermelde parameters.



7.6.3 Hardloopcursussen

- Tik op **[HARDLOOPCURSUSSEN]** aan om de volgende modi voor hardlooptraining weer te geven:
 - Rustig hardlopen - 6 min.
 - Rustig hardlopen - 10 min.
 - Rustig hardlopen - 15 min.
 - Fitness hardlopen - gemakkelijk
 - Fitness hardlopen - gemiddelde moeilijkheidsgraad
 - Fitness hardlopen - zwaar

Tijdens het hardlopen wisselt u wandelen en joggen af en verhoogt u de belasting van uw lichaam met elke extra modus. Veeg van onder naar boven om door de afzonderlijke modi te scrollen.

7.6.4 Workout (sportmodi)

- Door op **[WORKOUT]** te tikken, worden de opgeslagen activiteiten weergegeven (zie hoofdstuk **7.5 Workout (Sportmodi)**).

7.6.5 Trainingslogboek

- Tik op **[TRAININGSLOGBOEK]** om een overzicht te krijgen van de opgenomen activiteiten.
- Tik op een activiteit om gedetailleerde informatie weer te geven.

7.6.6 Tik om te meten

- Tik op **[TIK OM TE METEN]** om de gecombineerde meting van hartslag, bloedzuurstof (SpO2) en stressniveau te starten.

7.6.7 Hartslag

- Tik op **[HARTSLAG]** om de handmatige meting van uw hartslag te starten.
- De gemiddelde hartslag, de maximum- en minimumwaarden en andere gegevens over het hartslagbereik en HRV (hartslagvariabiliteit) worden weergegeven.

Aanwijzing



Let op: de termen HRV (hartslagvariabiliteit) en HFV (Herzfrequenzvariabilität, hartslagvariabiliteit) worden door elkaar gebruikt in de app en op uw smartwatch.

7.6.8 Zuurstof in het bloed (SpO2)

- Tik op **[SPO2]** om de handmatige meting van uw bloedzuurstof (zuurstofverzadiging) te starten.
- De gemiddelde bloedzuurstofwaarde en de maximum- en minimumwaarden worden weergegeven.

7.6.9 Stress

- Door op **[STRESS]** te tikken, krijgt u een overzicht van het gemeten stressniveau van de huidige dag. Het stressniveau wordt gemeten op een schaal van (0 = geen stress - 99 = extreme stress).

7.6.10 Lichaamsenergie

- Tik op **[LICHAAMSENERGIE]** om uw huidige lichaamsenergie weer te geven. Lichaamsenergie wordt afgeleid uit een combinatie van hartslagvariabiliteit, stress, slaap en uitgevoerde activiteiten om uw energiereserves voor de huidige dag in te schatten.
- Om de toepassing **Lichaamsenergie** te gebruiken, moet de bijbehorende functie ingeschakeld zijn in de app (zie instructies: **App "Hama FIT move"**).



7.6.11 Slaap

- Door op het symbool **[SLAAP 🌙]** te tikken, gaat u naar de slaapmeting. De volgende gegevens worden geregistreerd:
 - Tijdstip van het in slaap vallen
 - Tijdstip van opstaan
 - Duur van diepe slaapfasen
 - Duur van lichte slaapfasen
 - Duur van de wakkere perioden
 - Duur van de REM-fase
 - Slaapscore (0 = slecht - 99 = goed)
- Uw smartwatch detecteert automatisch wanneer u slaapt en start dan de slaapmeting.

7.6.12 Ademhalingsoefening

- Door op het symbool **[ADEMHALINGSOEFENING 🧘]** te tikken, gaat u naar de ademhalingsoefening. Hier kunt u een ontspanningsprogramma met begeleide ademhaling doen.
- Selecteer het ritme (langzaam, gemiddeld, snel) en de duur (1 - 3 min.) van de ademhalingsoefening.
- Tik op het symbool **[▶]** om de ademhalingsoefening te starten. Volg daarna de instructies op het display.
- Als u de ademhalingsoefening voortijdig wilt beëindigen, drukt u op de bovenste bedieningsknop **[1]** en bevestigt u de volgende vraag.
- Na het voltooiën van de ademhalingsoefening wordt de gemeten hartslag voor en na de ademhalingsoefening weergegeven.

7.6.13 Cycluslogboek

- Tik op **[CYCLUSLOGBOEK 📅]** om een overzicht van uw menstruatiecyclus te laten weergegeven.
- Om de toepassing **Cycluslogboek** te gebruiken, moet de bijbehorende functie ingeschakeld zijn in de app (zie instructies: **App "Hama FIT move"**).

7.6.14 Omgevingsgeluid

- Tik op **[OMGEVINGSGELUID 🗣️]** om het huidige omgevingsgeluid (in dB) op te nemen. Houd uw arm stil tot de opname voltooid is. De volgende gegevens worden weergegeven:
 - Huidig omgevingsgeluid
 - Minimale waarde
 - Maximale waarde
- Tik op **[HELP]** voor meer informatie.

7.6.15 Telefoon

- Tik op **[TELEFOON 📞]** om de telefoonfunctie met de volgende opties te openen:
 - Frequentie contacten
 - Oproeplijst
 - Toetsenblok
- U kunt gesprekken rechtstreeks via uw smartwatch starten en ze vervolgens voeren via uw verbonden smartphone.
- Om de toepassing **Telefoon** te gebruiken, moet uw smartwatch verbonden zijn met uw smartphone.



7.6.16 Spraakassistent

- Met de toepassing "Spraakassistent" kunt u door te tikken op **[SPRAAKASSISTENT **] toegang te krijgen tot de spraakassistent van uw gekoppelde en compatibele smartphone. Een Bluetooth-verbinding tussen de twee apparaten is vereist. Communicatie met de spraakassistent is alleen hoorbaar. Compatibiliteit kan niet worden gegarandeerd voor alle fabrikanten of versies van besturingssystemen. Er kunnen beperkingen zijn, vooral met Android OS. Neem indien nodig contact op met de fabrikant van uw smartphone. Er is mogelijk een software-update beschikbaar voor uw smartphone die dit probleem kan oplossen.

Aanwijzing



Voor optimaal gebruik van de spraakassistent moet u de volgende instellingen op uw smartphone controleren:

- Google Assistant (Android):
Stel deze in als standaard spraakassistent op uw Android-smartphone en sta het gebruik van Google Assistant toe in de vergrendelmodus.
- Apple Siri (iOS):
Activeer Siri op uw iPhone en sta het gebruik van Siri toe in de vergrendelmodus.

7.6.17 Gebeurtenisherinnering

- Tik op **[GEBEURTENISHERINNERING **] om de opgeslagen gebeurtenissen weer te geven.
- Om de toepassing **Gebeurtenisherinnering** te gebruiken, moeten de gebeurtenissen worden ingevoerd in de app (zie instructies: **App "Hama FIT move"**).

7.6.18 Weer

- Door op het symbool **[WEER **] te tikken, kunt u de weersvoorspelling voor de betreffende dag zien met de huidige temperatuur en de laagste en hoogste temperatuurwaarden. Veeg omhoog om meer informatie en de weersverwachting voor de komende dagen te zien.
- De weergegevens worden door synchroniseren van uw smartwatch met de app overgedragen en bijgewerkt. Onderaan het scherm van de weerweergave ziet u de laatste update.
- Om de toepassing **Weer** te gebruiken, moet de bijbehorende functie zijn ingeschakeld en ingesteld in de app (zie instructies: **App "Hama FIT move"**).

7.6.19 Muziek


- Door op het symbool **[MUZIEK **] te tikken, wordt de bedieningsweergave voor verschillende muziek- of streamingdiensten geopend. Deze kunnen worden bediend op uw smartphone via uw smartwatch. U kunt muziek starten of stoppen, nummers vooruit en achteruit spelen en het volume aanpassen.
- Om de toepassing **Muziek** te gebruiken, moet de bijbehorende functie zijn ingeschakeld en ingesteld in de app (zie instructies: **App "Hama FIT move"**).



7.6.20 Camera

- Door op **[CAMERA **] te tikken, kunt u de camera van uw verbonden smartphone activeren via uw smartwatch.
- Om de toepassing **Camera** te gebruiken, moeten uw smartwatch en smartphone verbonden zijn via Bluetooth en moet de camerafunctie op uw smartphone geactiveerd zijn.


7.6.21 Wekker

- Tik op het symbool **[WEKKER **] om een wektijd in te stellen. U kunt de wekker of de herinnering activeren of deactiveren door op de betreffende tijden te tikken.
- U kunt de wektijden ook in de app instellen en beheren, en met uw smartwatch synchroniseren (zie instructies: **App "Hama FIT move"**).

7.6.22 Timer

- Door op het symbool **[TIMER **] te tikken, hebt u de mogelijkheid om uit verschillende timers te kiezen of een door de gebruiker gedefinieerde timer in te stellen.
- Om de timer te starten, tikt u op het symbool **[**]. Om de timer te pauzeren, tikt u op het symbool **[**]. Om de meting te stoppen, tikt u op het symbool **[**].

7.6.23 Stopwatch

- Door op **[STOPWATCH **] te tikken, hebt u de mogelijkheid om uw smartwatch als stopwatch te gebruiken.
- Om de stopwatch te starten, tikt u op het symbool **[**]. Om de stopwatch te pauzeren, tikt u op het symbool **[**]. Om de meting te stoppen, tikt u op het symbool **[**].

7.6.24 Wereldklok

- Tik op **[WERELDKLOK **] om de volgende wereldklokken weer te geven: Berlijn, Londen, New York, Tokio
- Indien nodig kunt u extra wereldklokken instellen in de app (zie instructies: **App "Hama FIT move"**).

7.6.25 Telefoon zoeken

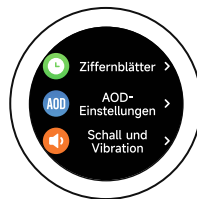
- Tik op het symbool **[TELEFOON ZOEKEN **] om het zoeken naar uw zoekgeraakte smartphone te starten. Uw smartphone begint te trillen of u hoort een luide signaaltoon.
- Om de toepassing **Telefoon zoeken** te gebruiken, moeten uw smartwatch en smartphone via Bluetooth met elkaar verbonden zijn.




8. Instellingen van uw smartwatch

De volgende secties bevatten informatie over de instellingen van uw smartwatch.

- Druk op de bovenste bedieningsknop **[1]** en tik op **[INSTELLINGEN]**  om de submenu's te openen. In de submenu's kunt u de volgende instellingen maken en uw smartwatch uitschakelen of resetten.



8.1 Wijzerplaten

- Tik op **[WIJZERPLATEN]**  om te kiezen uit verschillende startschermen. Bevestig uw keuze door op het betreffende startscherm te tikken.

8.2 AOD-instellingen

- U kunt de AOD-functie (Always on Display) inschakelen door op **[AOD-INSTELLINGEN]**  te tikken. Het display van uw smartwatch schakelt dan over naar een vereenvoudigde wijzerplaat in plaats van stand-by nadat de inschakeltijd is verstreken (zie hoofdstuk **8.4 Display en helderheid**). Houd er rekening mee dat het batterijverbruik van uw smartwatch toeneemt als u de AOD-functie gebruikt.
- Stel de tijdsperiode in (standaard 08:00 - 22:00) voor de AOD-functie.
- Stel een wijzerplaat in voor de AOD-functie.

8.3 Geluid en trillingen

- U kunt verdere instellingen maken door op **[GELUID EN TRILLINGEN]**  te tikken.
- Als u op **[STILLE MODUS]** tikt, worden gesprekken en meldingen gedempt.
- Door op **[MEDIAVOLUME]** te tikken, kunt u het volume voor media die worden afgespeeld continu aanpassen.
- Door op **[TRILLING]** te tikken, kunt u de sterkte van de trilling instellen op 3 niveaus (Sterk, Laag, Geen).
- U kunt een beltoon voor inkomende gesprekken instellen door op **[BELTOON VOOR INKOMENDE GESPREKKEN]** te tikken.

8.4 Display en helderheid

- U kunt meer instellingen maken door op **[DISPLAY EN HELDERHEID]**  te tikken.
- Tik op **[HELDERHEID]** om de helderheid van het display aan te passen in 5 niveaus (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Houd er rekening mee dat het batterijverbruik van uw smartwatch toeneemt naarmate de helderheid hoger is.
- Tik op **[INSCHAKELDUUR SCHERM]** om de inschakelduur van het scherm in te stellen (5 - 20 sec.). De inschakeltijd bepaalt hoe lang het display van uw smartwatch actief blijft na een handeling. Houd er rekening mee dat het batterijverbruik van uw smartwatch toeneemt als deze langere tijd is ingeschakeld.
- Tik op **[AFDEKKEN BIJ SLAPEN]** om het display automatisch uit te schakelen wanneer het wordt bedekt (bijv. met de hand).



8.5 App view

- Door op **[APP VIEW]** te tikken, kunt u de weergave van de apps op uw smartwatch instellen. Selecteer uit de lijst- of kiestoetsenweergave.

8.6 BNS (Bitte nicht stören, niet storen a.u.b.)

- U kunt de functie "Niet storen a.u.b." instellen door op **[BNS]** te tikken. Als de functie is geactiveerd, worden beltonen en trillingen uitgeschakeld en wordt het display van uw smartwatch niet geactiveerd bij inkomende pushmeldingen.
- Kies tussen de volgende modi:
 - **[HELE DAG DND]**, de functie is ingeschakeld.
 - **[GEPLAND DND]**, u kunt een begin- en eindtijd instellen.
 - **[UIT]**, de functie is uitgeschakeld.

8.7 Meer verbinden

- U kunt uw smartwatch verbinden met een andere smartphone door op **[MEER VERBINDEN]** te tikken. Volg de instructies op het display van uw smartwatch.

Aanwijzing



Let op: als u deze functie gebruikt, wordt de huidige verbinding met uw smartphone verbroken.

8.8 Systeem

- Door op **[SYSTEEM]** te tikken, kunt u de andere functies uitvoeren.
- U kunt uw smartwatch opnieuw starten door op **[OPNIEUW STARTEN]** te tikken en de volgende vraag te bevestigen.
- U kunt uw smartwatch uitschakelen door op **[UITSCHAKELEN]** te tikken en de volgende vraag te bevestigen.
- U kunt uw smartwatch terugzetten naar de fabrieksinstellingen door op **[RESET]** te tikken en de volgende vraag te bevestigen. Hierbij worden alle geregistreerde gebruikersgegevens verwijderd.

8.9 Over

- Door op **[OVER]** te tikken, kunt u de modelnaam, het MAC-adres, de huidige firmwareversie van uw smartwatch en informatie over wettelijke voorschriften bekijken. Uw smartwatch kan uniek worden geïdentificeerd op basis van het MAC-adres wanneer u het apparaat via Bluetooth met uw smartphone verbindt.



9. Onderhoud en verzorging

Reinig dit product uitsluitend met een pluisvrije, licht vochtige doek en gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen.

10. Uitsluiting aansprakelijkheid

Hama GmbH & Co KG is niet aansprakelijk voor en verleent geen garantie op schade die het gevolg is van ondeskundige installatie, montage en ondeskundig gebruik van het product of het niet in acht nemen van de handleiding en/of veiligheidsinstructies.

11. Ondersteunde talen

De volgende lijst bevat een overzicht van de ondersteunde talen voor de gebruikersinterface van uw smartwatch en de app "Hama FIT move":

	Engels	Duits	Frans	Spaans	Zweeds	Tsjechisch	Pools	Fins	Hongaars	Nederlands	Portugees	Russisch	Roemeens	Slowaaks	Bulgaars	Grieks	Noors	Deens	Servisch
Smartwatch 7000	×	×	×	×	×	×	×	×											
Smartwatch 7010	×	×	×	×	×	×	×	×											
Hama FIT move	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

12. Technische gegevens

	00178641	00178664
Bluetooth-versie	LE 5.3	LE 5.3
Displaytype	AMOLED	AMOLED
Displayformaat	1.32" (3,35 cm)	1.32" (3,35 cm)
Afmetingen (behuizing)	43 x 51 x 12 mm	43 x 51 x 12 mm
Gewicht	37 g	37 g
Armbandlengte	177 mm	177 mm
Breedte van de armband	2 cm	2 cm
Materiaal armband	Silicone	Silicone
Materiaal behuizing	Kunststof	Kunststof
Beschermingsklasse	IP68	IP68
Waterbescherming volgens ISO 22810:2010	3 ATM	3 ATM
Batterijtype	Lithium-polymeer	Lithium-polymeer
Accucapaciteit	350 mAh	350 mAh
Laadtijd	2,5 uur	2,5 uur
Accu duur	6-8 dagen	6-8 dagen



13. Aanwijzingen over de afvalverwerking

Opmerking over de omgang met het milieu:



Ten gevolge van de invoering van de Europese Richtlijn 2012/19/EU en 2006/66/EU in het nationaal juridisch systeem, is het volgende van toepassing: Elektrische en elektronische apparatuur, zoals batterijen, mag niet met het huisvuil weggegooid worden. Consumenten zijn wettelijk verplicht om elektrische en elektronische apparaten, zoals batterijen, op het einde van gebruik in te dienen bij openbare verzamelplaatsen speciaal opgezet voor dit doeleinde of bij een verkooppunt. Verdere specificaties aangaande dit onderwerp zijn omschreven door de nationale wet van het betreffende land. Dit symbool op het product, de gebruiksaanwijzing of de verpakking duidt erop dat het product onderworpen is aan deze richtlijnen. Door te recyclen, hergebruiken van materialen of andere vormen van hergebruiken van oude toestellen/batterijen, levert u een grote bijdrage aan de bescherming van het milieu.

14. Conformiteitsverklaring


CE Hama GmbH & Co KG verklaart hierbij dat dit apparaat in overeenstemming is met de essentiële eisen en andere relevante bepalingen van Richtlijn 2014/53/EU. De verklaring van overeenstemming volgens de overeenkomstige richtlijn is te vinden op: www.hama.com > **Q**
> "Artikelnummer" > Downloads


Frequentieband(en)	7020: 2402 - 2480MHz Arion: 2402 - 2480MHz
Maximaal radiofrequent vermogen	7020: 6,59 mW Arion: 6,59 mW

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germany

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Hama GmbH & Co KG is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

All listed brands are trademarks of the corresponding companies. Errors and omissions excepted, and subject to technical changes. Our general terms of delivery and payment are applied.

00178641 / 00178664 / 01.26