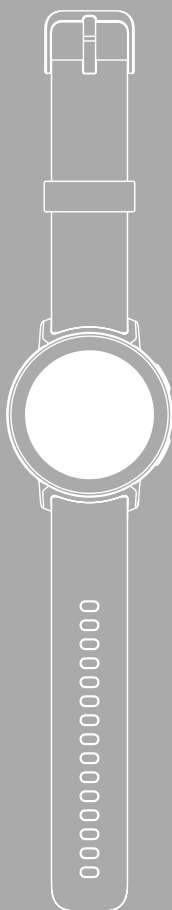


SMARTWATCH

Smartwatch 7020

Smartwatch Arion





1. Explicação dos símbolos de aviso e das observações	4
2. Conteúdo da embalagem	4
3. Instruções de segurança	5
4. Elementos de comando	7
5. Primeiros passos	8
5.1 Carregar	8
5.2 Colocar e ativar	9
5.3 Desligar	9
6. Configurar o seu smartwatch	10
6.1 Transferir a aplicação "Hama FIT move"	10
6.2 Emparelhamento de smartwatch e smartphone	11
7. Operar o seu smartwatch	13
7.1 Ecrã inicial	15
7.2 Notificações	15
7.3 Configurações rápidas	16
7.3.1 Modo Não Incomodar	16
7.3.2 Luminosidade do visor	16
7.3.3 Ativação do visor	16
7.3.4 Lanterna de bolso	16
7.3.5 Drenagem	16
7.3.6 Despertador	16
7.3.7 Modo de poupança de energia	16
7.3.8 Encontrar o telefone	16
7.3.9 Configurações	16
7.4 Ligações	17
7.5 Treino (modos de desporto)	17
7.5.1 Definir os exercícios apresentados (modos de desporto)	18
7.6 Aplicações	18
7.6.1 Atividade	18
7.6.2 Estado do treino	18
7.6.3 Cursos de corrida	19
7.6.4 Treino (modos de desporto)	19
7.6.5 Registo de treino	19
7.6.6 Tocar para medir	19
7.6.7 Frequência cardíaca	19
7.6.8 Oxigénio no sangue (SpO2)	19
7.6.9 Stress	19
7.6.10 Energia corporal	19
7.6.11 Dormir	20
7.6.12 Treino respiratório	20
7.6.13 Registo do ciclo	20
7.6.14 Ruído ambiente	20
7.6.15 Telefone	20
7.6.16 Assistente de voz	21
7.6.17 Lembrete de eventos	21
7.6.18 Condições meteorológicas	21



7.6.19 Música	21
7.6.20 Câmera	22
7.6.21 Despertador	22
7.6.22 Temporizador	22
7.6.23 Cronómetro	22
7.6.24 Relógio mundial	22
7.6.25 Encontrar o telefone	22
8. Configurações do seu smartwatch	23
8.1 Mostradores	23
8.2 Configurações de AOD	23
8.3 Som e vibração	23
8.4 Visor e luminosidade	23
8.5 Vista das aplicações	24
8.6 BNS (Por favor não incomodar)	24
8.7 Ligar mais dispositivos	24
8.8 Sistema	24
8.9 Acerca	24
9. Manutenção e conservação	25
10. Exclusão de responsabilidade	25
11. Idiomas suportados	25
12. Dados técnicos	25
13. Indicações de eliminação	26
14. Declaração de conformidade	26

EXPLICAÇÃO DOS SÍMBOLOS DE AVISO E DAS OBSERVAÇÕES

Muito obrigado por se ter decidido por este produto Hama!

Antes de utilizar o produto, leia atentamente seguintes as indicações e observações. Em seguida, guarde as instruções de uso num local seguro, para as poder consultar sempre que necessário.

O seu novo smartwatch é o companheiro ideal para um estilo de vida saudável e motiva-o a ser ativo ao longo do dia. Para além de exibir a hora e a data, recolhe dados sobre o número de passos que dá, a sua frequência cardíaca e as calorias que queima. A ligação sem fios via *Bluetooth*® ao seu smartphone permite-lhe documentar os dados na aplicação associada "Hama FIT move" e, assim, seguir sempre o seu sucesso. Verifique aqui quando tiver atingido o seu objetivo de aptidão pessoal!

1. Explicação dos símbolos de aviso e das observações

Aviso



Este símbolo é utilizado para identificar informações de segurança ou para chamar a atenção para perigos e riscos especiais.

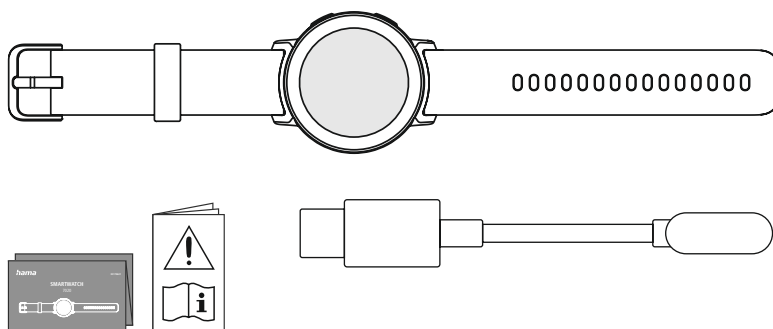
Nota



Este símbolo é utilizado para identificar informações de segurança adicionais ou para assinalar observações importantes.

2. Conteúdo da embalagem

- Relógio inteligente "Smartwatch 7020/Arion"
- 1 cabo de carregamento USB
- Guia rápido
- Ficha de dados de segurança





3. Instruções de segurança

Aviso



Antes de utilizar o produto, leia atentamente todas as indicações e observações deste manual. As informações relativas à utilização do produto constam do presente manual de instruções.

- O produto está previsto apenas para a utilização privada, não para a comercial.
- Utilize o produto exclusivamente para o fim a que se destina.
- Proteja o produto da sujidade, da humidade e do sobreaquecimento, e utilize-o unicamente em ambientes secos.
- Nunca utilize o produto diretamente ao pé de aquecimentos ou de outras fontes de calor, nem o exponha à incidência direta dos raios de sol.
- Nunca utilize o produto fora dos limites de desempenho indicados nos dados técnicos.
- Nunca utilize o produto em áreas em que não sejam permitidos dispositivos eletrónicos.
- A bateria está instalada de forma fixa e não pode ser removida.
- Nunca abra o produto, nem o utilize caso esteja danificado.
- Não tente efetuar a manutenção ou reparação do produto por iniciativa própria. Qualquer trabalho de manutenção deve ser executado por técnicos especializados.
- Nunca deixe cair o produto, nem o submeta a choques fortes.
- Nunca introduza alterações no produto. Se o fizer, a garantia deixará de ser válida.
- Elimine imediatamente o material da embalagem em conformidade com as normas locais aplicáveis.
- Nunca deite a bateria ou o produto para o fogo.
- Não altere nem deforme/aqueça/desmante as baterias.
- Ao conduzir um veículo pesado ou um automóvel desportivo, não permita que o seu produto o distraia e tenha atenção ao trânsito e ao meio envolvente.
- Antes de iniciar um programa de treino, consulte um médico.
- Durante o treino, preste sempre atenção às reações do seu corpo e, em caso de emergência, contacte um médico.
- Consulte um médico se sofrer de qualquer tipo de doença e, mesmo assim, desejar utilizar o produto.
- Trata-se de um produto para o consumidor e não de um aparelho médico. Por isso, não é adequado para o diagnóstico, terapia, tratamento ou prevenção de doenças.
- Um contacto prolongado com a pele pode causar irritações cutâneas e alergias. Consulte um médico se os sintomas perdurarem.
- Este produto não é um brinquedo. Contém pequenas peças que podem ser engolidas e representar um risco de asfixia.
- Utilize o produto sempre só em condições climáticas moderadas.



Perigo de choque elétrico



- Nunca abra o produto, nem o utilize caso esteja danificado.
- Nunca utilize o produto se o adaptador de CA, o cabo de adaptação ou o cabo de alimentação estiverem danificados.
- Não tente efetuar a manutenção ou reparação do produto por iniciativa própria. Quaisquer trabalhos de manutenção devem ser executados por técnicos especializados.

Advertência – Pacemaker



O produto gera campos magnéticos. As pessoas com pacemakers devem procurar aconselhamento médico antes de utilizarem este produto, uma vez que o funcionamento do pacemaker pode ser afetado.

Nota – Tráfego aéreo



- Este produto é um transmissor de rádio permanente. Note-se que, no tráfego aéreo, o transporte e operação de transmissores de rádio não é permitido em certas fases de voo (por exemplo, decolagem/aterragem) por razões de segurança.
- Verifique com a companhia aérea antes de um voo se o seu aparelho de rastreio de aptidão física pode ser transportado. Em caso de dúvida, deixe o produto em casa.

Aviso – Bateria

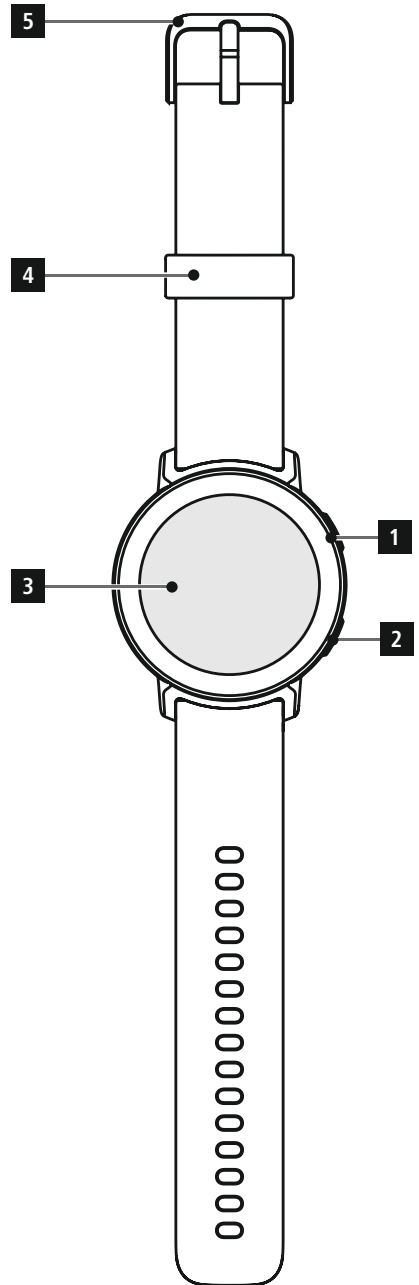
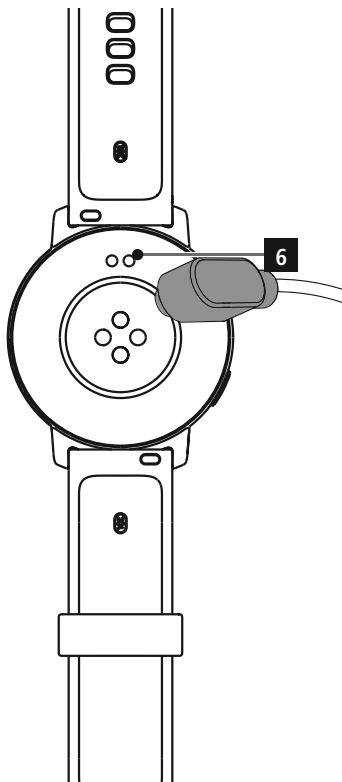


- Utilize apenas carregadores ou portas USB adequados para efetuar o carregamento.
- Nunca utilize um carregador ou portas USB danificados em geral, nem os tente reparar.
- Não submeta o produto a um carregamento excessivo ou a um descarregamento completo.
- Evite um armazenamento, um carregamento e uma utilização em condições de temperaturas extremas e de pressão atmosférica extremamente baixa (como, por exemplo, a grandes altitudes).
- Sempre que o produto for armazenado por um período prolongado, recarregue-o regularmente (no mín. trimestralmente).



4. Elementos de comando

1. Botão de controlo superior (menu)
2. Botão de controlo inferior (Workout)
3. Ecrã tátil completo
4. Pulseira amovível
5. Fecho
6. Contacto de carregamento





5. Primeiros passos

Nota



As descrições e ilustrações deste manual de instruções baseiam-se na versão 1.6.8 da aplicação **Hama FIT move** e na versão 1.0.31 do firmware do smartwatch. Tenha em atenção que podem existir diferenças nas designações e representações quando atualizar a aplicação ou o smartwatch.

5.1 Carregar

- Antes de utilizar o smartwatch pela primeira vez, carregue-o uma vez com a carga total.
- Ligue o cabo de carregamento a uma porta USB livre no seu computador ou a um carregador USB e o contacto de carregamento **[6]** no seu smartwatch. Ao fazê-lo, cumpra as indicações das instruções de uso do carregador USB utilizado.

Nota

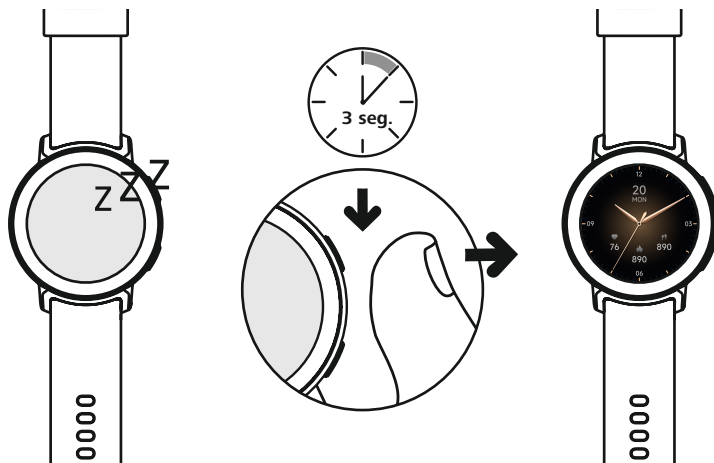


- O tempo de carregamento para uma carga completa da bateria é de aproximadamente 150 minutos. Se a bateria for apresentada como totalmente carregada no visor, o processo de carregamento está concluído. Por favor, em seguida, desligue o smartwatch da alimentação de energia.
- Se o nível da bateria for apenas 10%, carregue o seu smartwatch para evitar restrições de funcionamento.



5.2 Colocar e ativar

- Antes de colocar e ativar o seu smartwatch pela primeira vez, deve conectá-lo com o cabo de carregamento anexo e ligá-lo a uma fonte de energia.
- Após um carregamento bem-sucedido, coloque o seu smartwatch no pulso e feche a pulseira [4] usando o fecho [5].
- Mantenha premido o botão de controlo superior [1] durante 3 seg. para iniciar o seu smartwatch.





Nota

- Para fazer o melhor uso das funções de medição, o seu smartwatch deve ficar justo à parte superior do antebraço e ser confortável de usar. A distância entre o smartwatch e o osso do carpo deve ser de cerca de um dedo de largura.
- Para assegurar o melhor registo possível das suas atividades, use o seu smartwatch no pulso esquerdo se for destro e no pulso direito se for canhoto.



5.3 Desligar

- Para desligar o seu smartwatch, vá para o item de menu definições [SETTINGS - Em alternativa, mantenha premido o botão de controlo inferior [2] durante mais tempo e toque no ícone .



6. Configurar o seu smartwatch

Para aceder a toda a gama de funções do seu smartwatch, instale a aplicação "Hama FIT move". As secções seguintes contêm informações sobre a transferência e a configuração da aplicação.

6.1 Transferir a aplicação "Hama FIT move"

Nota

São suportados os seguintes sistemas operativos:

- iOS 9.0 ou superior
- Android 6.0 ou superior

Depois de ativar o seu smartwatch pela primeira vez, ser-lhe-á pedido para descarregar a aplicação correspondente "Hama FIT move" no seu smartphone. Um código QR correspondente é mostrado no mostrador do seu smartwatch.

- Digitalize o código QR com o seu smartphone ou descarregue a aplicação a partir da Play Store (Android) ou da App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Para instalar a aplicação, siga as instruções no seu smartphone.

Nota

Para mais informações sobre indicações individuais, menus e funções da aplicação, consulte o manual de instruções: **Aplicação "Hama FIT move"**



6.2 Emparelhamento de smartwatch e smartphone

Nota

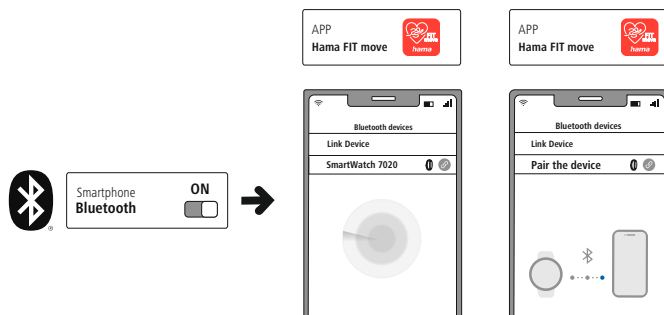


- Para que o seu smartwatch exiba as chamadas recebidas, mensagens de texto, mensagens WhatsApp e outras notificações, ative o modo push para notificações nas configurações do seu smartphone.
- Durante a configuração da aplicação, são feitas perguntas sobre se a aplicação é autorizada a aceder às funções do seu dispositivo final. Permita estas consultas para a plena funcionalidade do seu smartwatch.

- Inicie a aplicação no seu smartphone e aceite os termos da política de privacidade. Responda a quaisquer perguntas que surjam.

Para uma ótima experiência de utilizador, deverá criar uma conta de utilizador. Ao criar uma conta de utilizador, pode aceder aos seus dados pessoais se mudar de smartphone. Isto significa que os seus dados pessoais estão disponíveis a todo o momento. A criação de uma conta de utilizador não é um pré-requisito para a utilização da aplicação.

- Para criar uma conta de utilizador, clique em **[LOGIN]** e selecione **[REGISTRAR AGORA]** na parte inferior do ecrã. Introduza um endereço de e-mail e uma palavra-passe e clique em **[PASSO SEGUINTE]**.
- Introduza o código de verificação que será enviado para o endereço de e-mail que forneceu. Se necessário, verifique a sua pasta Spam.
- Depois do registo bem-sucedido, pode introduzir um nome de utilizador e os seus dados pessoais e atribuir uma imagem de perfil. Clique em **[PASSO SEGUINTE]** para continuar a configuração.
- De seguida, é iniciada a procura pelo seu smartwatch "Smartwatch 7020/Arion".
- Siga as instruções na aplicação do seu smartphone para ligar o seu smartwatch. O seu smartphone irá estabelecer uma conexão Bluetooth ao seu smartwatch.



- Selecione "Smartwatch 7020" ou "Smartwatch Arion" e clique em **[VINCULE O APARELHO]** na parte inferior para ligar o seu smartwatch à aplicação.
- Toque no ícone **[✓]** na aplicação do seu smartphone para confirmar a ligação e concluir a configuração na aplicação.
- Se houver um tempo limite, repita o processo.



- Depois, faça as suas configurações pessoais. Estas podem ser posteriormente adaptadas na aplicação (ver instruções: **Aplicação "Hama FIT move"**).
- O seu smartwatch está conectado à aplicação e a sincronização é iniciada.

Nota



- Sincronize o seu smartwatch com a aplicação antes de o utilizar pela primeira vez. Se registar uma atividade antes de o smartwatch ter sido sincronizado com a aplicação pela primeira vez, a atividade não será transferida para a aplicação posteriormente.
- Para iniciar manualmente uma sincronização do seu smartwatch com a aplicação, arraste o ecrã para baixo na página inicial da aplicação.
- Devido ao espaço de armazenamento limitado do seu smartwatch, deve sincronizar o seu smartwatch com a aplicação, pelo menos, uma vez por semana, para evitar a perda de dados.

Nota



- Após a primeira sincronização com a aplicação, o seu smartwatch adota automaticamente a hora, data e idioma do seu smartphone.
- A hora e a data não podem ser definidas manualmente.
- O idioma de apresentação do seu smartwatch depende da sua seleção na aplicação. O idioma do ecrã permanece inglês até a configuração estar concluída. Selecione o idioma de apresentação desejado na aplicação (ver instruções: **Aplicação "Hama FIT move"**).
- A aplicação irá alertá-lo quando uma atualização de firmware estiver disponível para o seu smartwatch. Realize a atualização na aplicação para assegurar o bom funcionamento do seu smartwatch.



7. Operar o seu smartwatch

As secções seguintes contêm informações sobre o funcionamento e a estrutura do menu do seu smartwatch. O smartwatch tem um visor com ecrã tátil.

- Toque nos ícones e menus ou passe o dedo pelo visor para navegar pelos menus e executar funções.
- Prima o botão de controlo superior **[1]** ou o botão de controlo inferior **[2]** para ativar a visualização do seu smartwatch. Pode, então, alternar entre os vários ecrãs e itens do menu, percorrendo o ecrã na ordem apresentada abaixo.
- Pode aceder aos submenus tocando no respetivo símbolo.
- Prima o botão de controlo superior **[1]** para abrir o menu principal ou sair de um menu e voltar ao ecrã inicial.
- Prima o botão de controlo inferior **[2]** para aceder ao menu de treino. Aí pode iniciar um modo de desporto ou uma atividade.
- Premindo durante mais tempo o botão de controlo inferior **[2]**, pode reiniciar ou desligar o seu smartwatch.

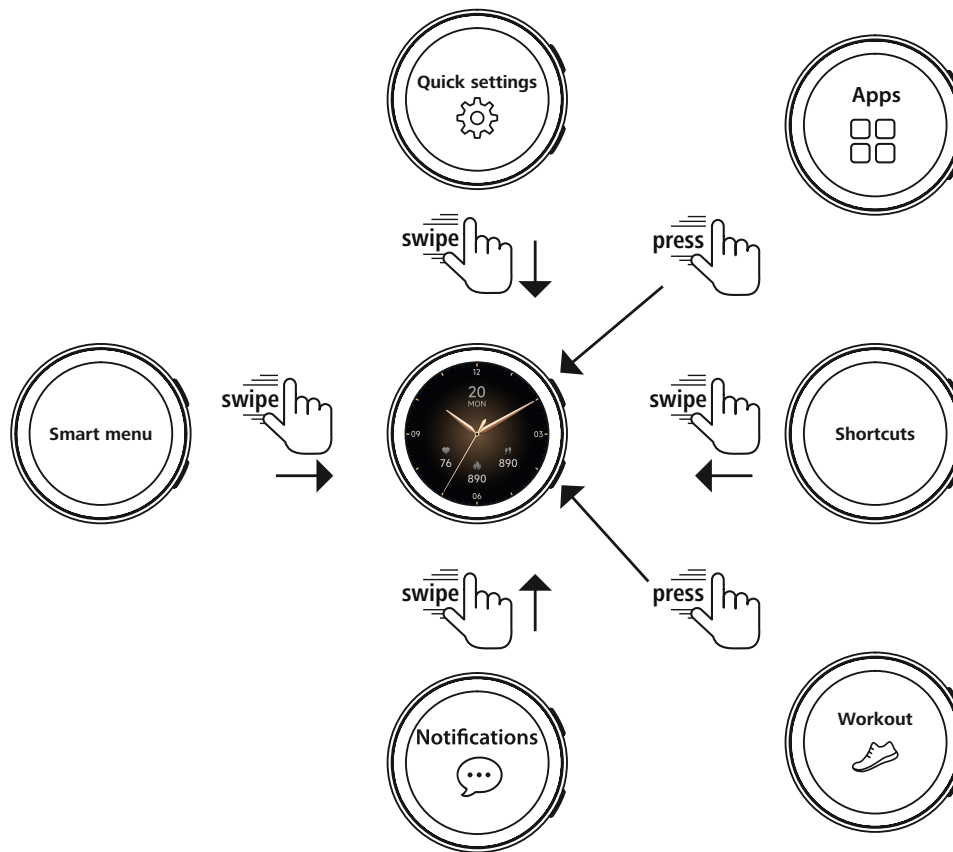
Nota



O gráfico seguinte é uma visão geral da estrutura do menu do seu smartwatch com todos os itens do menu.

Configurações rápidas		7.3	
Modo Não Incomodar	7.3.1	Despertador	7.3.6
Luminosidade do visor	7.3.2	Modo de poupança de energia	7.3.7
Ativação do visor	7.3.3	Encontrar o telefone	7.3.8
Lanterna de bolso	7.3.4	Configurações	7.3.9
Drenagem	7.3.5		

Ligações	7.4
Dados de atividade	7.6.1
Passos	7.6.1
Tocar para medir	7.6.6
Dormir	7.6.11
Treino (modos de desporto)	7.5
Condições meteorológicas	7.6.19
Música	7.6.20



Notificações 7.2

Aplicações		7.6	
Atividade	7.6.1	Telefone	7.6.15
Estado do treino	7.6.2	Assistente de voz	7.6.16
Treino (modos de desporto)	7.5	Lembrete de eventos	7.6.17
Registo de treino	7.6.5	Condições meteorológicas	7.6.18
Tocar para medir	7.6.6	Música	7.6.19
Frequência cardíaca	7.6.7	Câmara	7.6.20
SpO2	7.6.8	Despertador	7.6.21
Stress	7.6.9	Temporizador	7.6.22
Energia corporal	7.6.10	Cronómetro	7.6.23
Dormir	7.6.11	Relógio mundial	7.6.24
Treino respiratório	7.6.12	Encontrar o telefone	7.6.25
Registo do ciclo	7.6.13	Lanterna de bolso	7.3.4
Ruído ambiente	7.6.14	Configurações	8

Treino (modos de desporto) 7.5



7.1 Ecrã inicial

- Após ativar o ecrã de início, pressionar longamente o visor dá-lhe uma visão geral dos diferentes ecrãs iniciais (mostradores do relógio). Aqui, pode escolher entre ecrãs iniciais diferentes. Confirme a sua seleção, tocando no respetivo ecrã inicial. Se necessário, pode instalar outros ecrãs iniciais (ver Instruções: **Aplicação "Hama FIT move"**).



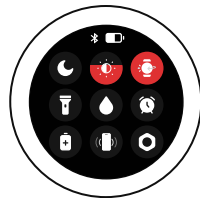
7.2 Notificações

- A partir do ecrã inicial, deslize para cima, para ver as notificações que recebeu no seu smartphone. O pré-requisito é que tenha ativado esta função na aplicação. Além disso, pode definir na aplicação de que aplicações quer receber notificações no seu smartwatch (ver Instruções: **Aplicação "Hama FIT move"**).
- Dependendo da aplicação, será notificado com uma exibição da respetiva aplicação e do remetente ou verá também uma pré-visualização da respetiva mensagem.
- Pode aceder a mais informações tocando numa notificação.
- Se quiser apagar todas as notificações em conjunto, deslize até ao fim e toque no ícone do Lixo e confirme a pergunta subsequente.



7.3 Configurações rápidas

- Se deslizar do ecrã inicial para baixo, verá as configurações rápidas descritas abaixo.



7.3.1 Modo Não Incomodar

- Clique no ícone [🌙] para ativar/desativar o modo Não Incomodar. Quando o modo Não incomodar está ativado, os toques e a vibração são desligados e o visor não é ativado para notificações push recebidas.

Nota

Observe que os termos BNS (Bitte nicht stören) e DND (do not disturb) são utilizados indistintamente na aplicação e no seu smartwatch.

7.3.2 Luminosidade do visor

- Clique no ícone [☀️] para ajustar a luminosidade do visor em 5 níveis.

7.3.3 Ativação do visor

- Toque no ícone [👁️] para ativar o visor ao mover o braço. Quando a função está ativada, é possível ativar o visor rodando o pulso.

7.3.4 Lanterna de bolso

- Toque no ícone [💡] para utilizar o visor do seu smartwatch como lanterna de bolso.

7.3.5 Drenagem

- Toque no ícone [💧] para remover qualquer humidade do smartwatch, fazendo vibrar a abertura do altifalante e do microfone.

7.3.6 Despertador

- Toque no ícone [🕒] para definir um despertador.

7.3.7 Modo de poupança de energia

- Toque no ícone [🔋] para ativar o modo de poupança de energia.

7.3.8 Encontrar o telefone

- Toque no ícone [📞] para ativar o toque do seu smartphone ligado. Isto ajuda-o a encontrar o seu smartphone se o tiver perdido.

7.3.9 Configurações

- Toque no ícone [⚙️], para ter acesso às seguintes configurações (ver capítulo 8. Configurações do seu smartwatch):
 - Mostradores
 - Configurações de AOD
 - Som e vibração
 - Visor e luminosidade
 - Vista da aplicação
 - BNS (Por favor não incomodar)
 - Ligar mais dispositivos
 - Sistema
 - Acerca



7.4 Ligações

- Deslize para a esquerda ou direita do ecrã inicial para ver os seus atalhos definidos.
Por defeito, é apresentado um resumo das atividades diárias. Pode ver os seus dados de atividade (número de passos percorridos e calorias queimadas), bem como as medições da frequência cardíaca e do stress. Pode, entre outros aspetos, definir a notificação meteorológica e o controlo da música como atalhos adicionais (ver Instruções: **Aplicação "Hama FIT move"**).



7.5 Treino (modos de desporto)

- Ao tocar em **[WORKOUT]** ou ao premir o botão de controlo inferior **[2]**, são apresentadas as atividades guardadas.
- Após selecionar uma atividade, pode tocar na parte inferior do ecrã para ajustar as definições da atividade.
- Ao tocar em **[INICIAR]** para iniciar a atividade.
- Dependendo da atividade selecionada, são apresentados os valores medidos específicos do desporto (por ex., ritmo cardíaco, consumo de calorias).
- É possível aceder aos dados durante a atividade, deslizando o ecrã de baixo para cima.
- Pode pausar ou parar a atividade deslizando o dedo da esquerda para a direita no ecrã. Em alternativa, faça uma pausa na atividade premindo brevemente o botão de controlo superior **[1]** ou pare a atividade premindo e mantendo premido o botão de controlo superior **[1]**.
- Pode controlar a música no seu smartphone durante a maioria das atividades passando o dedo da direita para a esquerda no ecrã durante a atividade.
- Uma vez terminada a atividade, são apresentados outros dados registados. Percorra os dados deslizando o ecrã de baixo para cima.



Nota

- Algumas atividades ao ar livre utilizam o GPS integrado. Ao iniciar a atividade, o sinal GPS é procurado. Assim que estiver disponível um sinal de GPS, pode iniciar a atividade. Em alternativa, pode iniciar a atividade sem um sinal de GPS. Dependendo da atividade selecionada, nem todos os dados podem ser registados sem um sinal de GPS.
- Tenha em atenção que pode demorar alguns minutos até o sinal de GPS ser recebido pelo seu smartwatch. Isto aplica-se especialmente se estiver a utilizar o GPS integrado pela primeira vez, se não tiver sido utilizado durante um longo período de tempo ou se estiver num local muito distante da última posição GPS registada. Reduza o tempo ligando o seu smartwatch à aplicação no seu smartphone para transferir dados A-GPS. Poderá receber um aviso no visor do seu relógio.
- Apenas o Smartwatch 7010 tem um GPS integrado e também suporta os seguintes sistemas globais de navegação por satélite (GNSS): GLONASS, GALILEU, BEIDOU



7.5.1 Definir os exercícios apresentados (modos de desporto)

- Pode escolher entre 110 modos de desporto e guardar até 20 no seu smartwatch.
- Toque em **[WORKOUT 🏃]** e desloque-se para o fim da lista deslizando de baixo para cima no ecrã. Toque em **[CONFIGURAÇÃO ⚙️]** e em **[CONTROLO DE TREINO]**. Selecione os modos de desporto pretendidos a partir das categorias. Os modos de desporto apresentados no seu smartwatch estão identificados com um ícone **✔️**. Se já estiverem selecionados 20 modos de desporto, anule a seleção de um desporto tocando no visto antes de poder adicionar outro desporto.
- Em alternativa, pode definir os modos de desporto apresentados através da aplicação (ver Instruções): **Aplicação "Hama FIT move"**.

7.6 Aplicações

- Prima o botão de controlo superior **[1]** para aceder ao menu principal do seu smartwatch.
- No menu principal, tem a opção de chamar várias aplicações e submenus, tocando no respetivo ícone.
- Percorra o visor para cima e para baixo para alternar entre as diferentes páginas do menu principal.



7.6.1 Atividade

- Ao tocar em **[ATIVIDADE 🎯]**, são apresentados os seguintes dados do dia:
 - as calorias queimadas durante a atividade
 - a duração das atividades de intensidade média a elevada
 - o tempo de permanência
 - os passos percorridos
- Deslizar de baixo para cima para percorrer os gráficos individuais.

Nota

Pode definir objetivos individuais (por ex., para as calorias queimadas durante a atividade ou passos) na aplicação (ver Instruções): **Aplicação "Hama FIT move"**). Esses objetivos também são apresentados.



7.6.2 Estado do treino

- Ao tocar em **[ESTADO DO TREINO 🏃]**, receberá o VO2max, o tempo de recuperação recomendado e o efeito aeróbico, outros parâmetros importantes para o seu controlo individual do treino.
- Deslizar de baixo para cima para percorrer os gráficos individuais.
- Tocar no ícone **⚠️** para obter mais informações sobre os parâmetros indicados.



7.6.3 Cursos de corrida

- Tocar em **[CURSOS DE CORRIDA]** para apresentar os seguintes modos de treino de corrida:
 - Corrida fácil - 6 min.
 - Corrida fácil - 10 min.
 - Corrida fácil - 15 min.
 - Corrida de fitness - fácil
 - Corrida de fitness - média
 - Corrida de fitness - difícil

No treino de corrida, alterna entre caminhar e correr, aumentando a exigência para o seu corpo a cada modo adicional. Deslizar de baixo para cima para percorrer os modos individuais.

7.6.4 Treino (modos de desporto)

- Se tocar em **[WORKOUT]**, são apresentadas as atividades guardadas (ver capítulo **7.5 Treino (modos de desporto)**).

7.6.5 Registo de treino

- Tocar em **[REGISTO DE TREINO]** para obter uma visão geral das atividades registadas.
- Toque numa atividade para visualizar informações detalhadas.

7.6.6 Tocar para medir

- Tocar em **[TOCAR PARA MEDIR]** para iniciar a medição combinada da frequência cardíaca, do oxigénio no sangue (SpO2) e do nível de stress.

7.6.7 Frequência cardíaca

- Ao tocar na **[FREQUÊNCIA CARDÍACA]**, inicia-se a medição manual da sua frequência cardíaca.
- São apresentados a frequência cardíaca média, os valores máximo e mínimo e outros dados sobre o intervalo de frequência cardíaca e a VFC (variabilidade da frequência cardíaca).

Nota

Tenha em atenção que os termos HRV (Herzratenvariabilität - variabilidade da frequência cardíaca) e HFV (Herzfrequenzvariabilität - variabilidade da frequência cardíaca) são utilizados como sinónimos na aplicação e no seu smartwatch.

7.6.8 Oxigénio no sangue (SpO2)

- Tocar em **[SPO2]** para iniciar a medição manual do oxigénio no sangue (saturação de oxigénio).
- São apresentados o valor médio de oxigénio no sangue e os valores máximo e mínimo.

7.6.9 Stress

- Tocar em **[STRESS]**, obtém uma visão geral do nível de stress medido do dia atual. O nível de stress é medido numa escala (0 = sem stress - 99 = stress extremo).

7.6.10 Energia corporal

- Tocar em **[ENERGIA CORPORAL]** para visualizar a sua energia corporal atual. A energia corporal é derivada de uma combinação da variabilidade da frequência cardíaca, do stress, do sono e das atividades realizadas para estimar as suas reservas de energia para o dia em curso.
- Para utilizar a aplicação **Energia corporal**, a função correspondente deve ser ativada na aplicação (ver Instruções): **Aplicação "Hama FIT move"**.



7.6.11 Dormir

- Tocar em **[DORMIR]** para introduzir a medição do sono. Os seguintes dados são registados:
 - Hora de adormecer
 - Hora de acordar
 - Duração das fases de sono profundo
 - Duração das fases de sono leve
 - Duração do tempo acordado
 - Duração da fase REM
 - Pontuação do sono (0 = mau - 99 = bom)
- O seu smartwatch deteta automaticamente quando está a dormir e depois inicia a medição do sono.

7.6.12 Treino respiratório

- Tocar em **[TREINO RESPIRATÓRIO]** para entrar no treino respiratório. Aqui, pode fazer um programa de relaxamento com respiração guiada.
- Selecionar o ritmo (lento, regular, rápido) e a duração (1 - 3 min.) do treino respiratório.
- Toque no ícone para iniciar o treino respiratório. De seguida, siga as instruções no visor.
- Se quiser terminar prematuramente o treino respiratório, prima o botão de controlo superior **[1]** e confirme a pergunta seguinte.
- Depois de completar o treino respiratório, é apresentada a frequência cardíaca medida antes e depois do treino de respiração.

7.6.13 Registo do ciclo

- Tocar em **[REGISTO DO CICLO]** apresenta uma visão geral do seu ciclo menstrual.
- Para utilizar a aplicação de **registo do ciclo**, a respetiva função deve ser ativada na aplicação (ver Instruções: **Aplicação "Hama FIT move"**).

7.6.14 Ruído ambiente


- Toque em **[RUÍDO AMBIENTE]** para registar o ruído ambiente atual (em dB). Manter o braço imóvel até a gravação estar concluída. Os dados seguintes são apresentados devido a:
 - Ruído ambiente atual
 - Valor mínimo
 - Valor máximo
- Toque em **[AJUDA]** para obter mais informações.

7.6.15 Telefone

- Toque em **[TELEFONE]** para aceder à função de telefone com as seguintes opções:
 - Contactos frequentes
 - Lista de chamadas
 - Teclado de marcação
- Pode iniciar chamadas diretamente através do seu smartwatch e depois fazê-las através do seu smartphone ligado.
- Para utilizar a aplicação **Telefone**, o seu smartwatch deve estar ligado ao seu smartphone.



7.6.16 Assistente de voz

- A aplicação "Assistente de voz" permite-lhe, ao tocar no símbolo **[ASSISTENTE DE VOZ **], aceder ao assistente de voz do seu smartphone emparelhado e compatível. É necessária uma ligação Bluetooth entre os dois dispositivos. A comunicação com o assistente de voz é apenas audível. A compatibilidade não pode ser garantida para todos os fabricantes ou versões de sistemas operativos. Poderá haver restrições, especialmente com o sistema operativo Android. Se necessário, contacte o fabricante do seu smartphone. Poderá haver uma atualização de software disponível para o seu smartphone que possa resolver este problema.


Nota




Para uma utilização otimizada do assistente de voz, tenha em atenção as seguintes definições no seu smartphone:

- Assistente do Google (Android):
Defina-o como o assistente de voz predefinido no seu smartphone Android e permita a utilização do Assistente Google quando bloqueado.
- Apple Siri (iOS):
Ative a Siri no iPhone e permita a utilização da Siri no modo de bloqueio.


7.6.17 Lembrete de eventos

- Toque em **[LEMBRETE DE EVENTOS **] para apresentar os eventos guardados.
- Para utilizar a aplicação **Lembretes de eventos**, os eventos devem ser introduzidos na aplicação (ver Instruções: **Aplicação "Hama FIT move"**).

7.6.18 Condições meteorológicas


- Ao tocar em **[CONDIÇÕES METEOROLÓGICAS **], pode ver a previsão meteorológica tempo para o respetivo dia com a temperatura atual, bem como a mínima e a máxima. Deslize para cima para mais informações e a previsão meteorológica para os próximos dias.
- Os dados meteorológicos são transmitidos e atualizados através da sincronização do seu smartwatch com a aplicação. Na margem inferior do ecrã da indicação meteorológica, pode ver a última atualização.
- Para utilizar a aplicação **Condições meteorológicas**, a respetiva função deve ser ativada e configurada na aplicação (ver Instruções: **Aplicação "Hama FIT move"**).

7.6.19 Música


- Toque em **[MÚSICA **] para abrir a vista de controlo para vários serviços de música ou streaming. Estes podem ser controlados no seu smartphone através do seu smartwatch. Pode iniciar ou parar a música, avançar ou retroceder faixas e ajustar o volume.
- Para utilizar a aplicação **Música**, a função correspondente deve ser ativada e configurada na aplicação (ver instruções: **Aplicação "Hama FIT move"**).




7.6.20 Câmera

- Ao tocar em [CÂMARA ], pode acionar a câmera do seu smartphone ligado através do seu smartwatch.
- Para utilizar a aplicação **Câmara**, o smartwatch e o smartphone devem estar ligados por Bluetooth e a função de câmera do smartphone deve estar ativada.


7.6.21 Despertador

- Toque em [DESPERTADOR ] para definir uma hora de alarme do despertador. Tocando nos respetivos horários, pode ativar ou desativar o despertador ou o lembrete.
- Também pode definir e gerir as horas de alarme na aplicação e sincronizá-los com o seu smartwatch (ver Instruções: **Aplicação "Hama FIT move"**).


7.6.22 Temporizador

- Ao tocar em [TEMPORIZADOR ], tem a possibilidade de escolher entre diversos temporizadores ou definir um temporizador de forma personalizada.
- Para iniciar o temporizador, toque no ícone [▶]. Para pausar o temporizador, toque no ícone [||]. Para parar a medição, toque no ícone [X].


7.6.23 Cronómetro

- Ao tocar em [CRONÓMETRO ], tem a opção de utilizar o smartwatch como cronómetro.
- Para iniciar o cronómetro, toque no ícone [▶]. Para pausar o cronómetro, toque no ícone [||]. Para parar a medição, toque no ícone [X].

7.6.24 Relógio mundial

- Toque em [RELÓGIO MUNDIAL ] para apresentar os seguintes relógios mundiais: Berlim, Londres, Nova Iorque, Tóquio
- Se necessário, pode definir relógios mundiais adicionais na aplicação (ver Instruções: **Aplicação "Hama FIT move"**).

7.6.25 Encontrar o telefone

- Toque no ícone [ENCONTRAR O TELEFONE ] para iniciar a procura para encontrar o seu smartphone perdido. O seu smartphone começa a vibrar ou ouve um sinal sonoro alto.
- Para utilizar a aplicação **Encontrar o telefone**, o smartwatch e o smartphone devem estar ligados por Bluetooth.



8. Configurações do seu smartwatch

As secções seguintes contêm informações sobre as configurações do seu smartwatch.

- Prima o botão de controlo superior [1] e toque em [CONFIGURAÇÕES] para aceder aos submenus. Nos submenus, pode efetuar as seguintes configurações e desligar ou repor o smartwatch.



8.1 Mostradores

- Ao tocar em [MOSTRADORES] , pode escolher entre diversos ecrãs iniciais diferentes. Confirme a sua seleção, tocando no respetivo ecrã inicial.

8.2 Configurações de AOD

- Pode ativar a função AOD (Always on Display) tocando em [CONFIGURAÇÕES AOD] . O visor do seu smartwatch mudará então para um mostrador de relógio simplificado depois de decorrido o tempo de ligação (ver capítulo 8.4 Visor e luminosidade) em vez de entrar no modo de espera. Tenha em atenção que o consumo da bateria do seu smartwatch aumenta quando utiliza a função AOD.
- Definir o período de tempo (predefinição 08:00 - 22:00) para a função AOD.
- Definir um mostrador de relógio para a função AOD.

8.3 Som e vibração

- Pode efetuar outras definições tocando em [SOM E VIBRAÇÃO] .
- Tocar em [MODO SILENCIOSO] silencia as chamadas e as notificações.
- Ao tocar em [VOLUME DA MULTIMÉDIA] , pode ajustar continuamente o volume da multimédia que está a ser reproduzido.
- Ao tocar em [VIBRAÇÃO] , pode definir a intensidade da vibração em 3 níveis (forte, baixa, nenhuma).
- Pode definir um toque para as chamadas recebidas tocando em [TOQUE PARA CHAMADAS RECEBIDAS].

8.4 Visor e luminosidade


- Pode efetuar outras configurações tocando em [VISOR E BRILHO] .
- Toque em [BRILHO] para definir o brilho do visor em 5 níveis (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Tenha em atenção que o consumo da bateria do seu smartwatch aumenta com uma luminosidade mais elevada.
- Toque em [DURAÇÃO DA ATIVAÇÃO DO ECRÃ] para definir a duração da ativação do ecrã (5 - 20 seg.). O ciclo de funcionamento determina quanto tempo a visualização do seu smartwatch permanece ativa após uma operação. Tenha em atenção que o consumo da bateria do seu smartwatch aumenta com tempos de ativação mais longos.
- Toque em [COBRIR PARA DORMIR] para desligar automaticamente o visor quando este é coberto (por ex., com a mão).




8.5 Vista das aplicações

- Ao tocar em **[VISTA DAS APLICAÇÕES **], pode definir a apresentação das aplicações no seu smartwatch. Selecionar a partir da vista de lista ou do teclado de marcação.

8.6 BNS (Por favor não incomodar)

- Pode definir a função "Não incomodar", tocando em **[BNS **]. Quando a função está ativada, os toques e a vibração são desligados e o ecrã do smartwatch não é ativado para as notificações push recebidas.
- Escolha entre os seguintes modos:
 - **[DND TODO O DIA]**, a função é ativada.
 - **[DND PROGRAMADO]**, pode definir uma hora de início e de fim.
 - **[DESLIGADO]**, a função é desativada.

8.7 Ligar mais dispositivos





- Pode ligar o seu smartwatch a outro smartphone tocando em **[LIGAR MAIS DISPOSITIVOS **]. Siga as instruções no visor do seu smartwatch.

Nota




Tenha em atenção que a utilização desta função desliga a ligação atual ao seu smartphone.

8.8 Sistema

- Ao tocar em **[SISTEMA **], pode executar as outras funções.
- Ao tocar em **[REINICIAR **] e confirmar a pergunta seguinte, pode reiniciar o seu smartwatch.
- Ao tocar em **[DESLIGAR **] e confirmar a pergunta seguinte, pode desligar o seu smartwatch.
- Ao tocar em **[REPOR **] e confirmar a pergunta subsequente, pode restaurar as definições de fábrica do seu smartwatch. Isto apaga todos os dados de utilizador registados.

8.9 Acerca

- Ao tocar em **[ACERCA **], pode ver a designação do modelo, o endereço MAC, a versão atual do firmware do seu smartwatch, assim como informações sobre as disposições legais. O endereço MAC torna o seu smartwatch unicamente identificável quando se liga ao seu smartphone através de Bluetooth.



9. Manutenção e conservação

Limpe o produto apenas com um pano sem pelos ligeiramente humedecido e não utilize produtos de limpeza agressivos.

10. Exclusão de responsabilidade

A Hama GmbH & Co KG declina toda e qualquer responsabilidade ou garantia por danos decorrentes da instalação, da montagem ou do manuseamento incorretos do produto e/ou do incumprimento das indicações de segurança e/ou das indicações de segurança.

11. Idiomas suportados

A seguinte lista contém uma visão geral dos idiomas suportados pela interface de utilizador do seu smartwatch e pela aplicação "Hama FIT move":

	Inglês	Alemão	Francês	Espanhol	Sueco	Checo	Polaco	Finlandês	Húngaro	Holandês	Português	Russo	Romeno	Eslavo	Búlgaro	Grego	Norueguês	Dinamarquês	Sérvio
Smartwatch 7000	x	x	x	x	x	x	x	x											
Smartwatch 7010	x	x	x	x	x	x	x	x											
Hama FIT move	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

12. Dados técnicos

	00178641	00178664
Versão Bluetooth	5.3 LE	5.3 LE
Tipo de ecrã	AMOLED	AMOLED
Tamanho do ecrã	1,32 – 3,35 cm	1,32 – 3,35 cm
Dimensões (caixa)	43 x 51 x 12 mm	43 x 51 x 12 mm
Peso	37 g	37 g
Comprimento da pulseira	177 mm	177 mm
Largura da pulseira	2 cm	2 cm
Material da pulseira	Silicone	Silicone
Material da caixa	Plástico	Plástico
Classe de proteção	IP68	IP68
Proteção contra a água segundo a norma ISO 22810:2010	3 ATM	3 ATM
Tipo de pilha	Polímeros de lítio	Polímeros de lítio
Capacidade da bateria	350 mAh	350 mAh
Tempo de carregamento	2,5 horas	2,5 horas
Autonomia da bateria	6-8 dias	6-8 dias



13. Indicações de eliminação

Observação sobre a proteção ambiental:



Após a transposição das Diretivas Comunitárias 2012/19/EU e 2006/66/CE para a legislação nacional, aplica-se o seguinte: Os dispositivos e equipamentos elétricos e eletrônicos, bem como as pilhas e baterias, não podem ser eliminados juntamente com o lixo doméstico. Os consumidores estão obrigados por lei a depositar os dispositivos e equipamentos elétricos e eletrônicos, bem como as pilhas e as baterias, no fim das respectivas vidas úteis, em locais públicos específicos para este efeito ou a entregá-los no ponto de venda. Os detalhes deste processo estão estipulados nas leis dos respectivos países. Este símbolo no produto, no manual de instruções ou na embalagem indica que o produto está sujeito a estes regulamentos. Ao reciclar, permitindo a reutilização dos materiais dos seus produtos/baterias velhos, está a dar um contributo enorme para a proteção do ambiente.

14. Declaração de conformidade


CE A Hama GmbH & Co KG declara que este dispositivo está em conformidade com os requisitos essenciais e outras disposições relevantes da Diretiva 2014/53/UE. A declaração de conformidade de acordo com a diretiva correspondente pode ser encontrada em www.hama.com > Q > "Número do artigo" > Downloads


Banda de frequências/bandas de frequências	7020: 2402 - 2480MHz Arion: 2402 - 2480MHz
Potência máxima transmitida	7020: 6,59 mW Arion: 6,59 mW

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim/Alemanha

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

A marca nominativa Bluetooth® e os respetivos logos são marcas registadas detidas pela Bluetooth SIG, Inc. e qualquer utilização das mesmas pela Hama GmbH & Co KG é feita ao abrigo de licença. As outras marcas comerciais e nominativas são detidas pelos respetivos proprietários.

Todas as marcas comerciais citadas são marcas comerciais detidas pelas respetivas empresas proprietárias. Exceto erros e omissões e sujeito a alterações técnicas. Aplicam-se as nossas condições gerais de fornecimento e de pagamento.