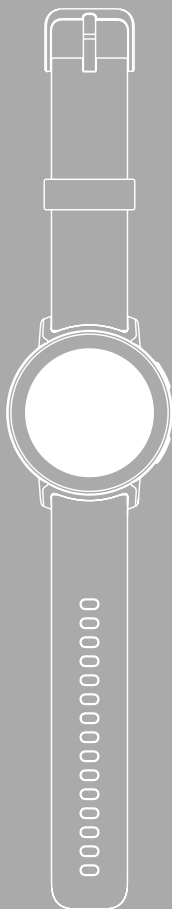


# SMARTWATCH

Smartwatch 7020

Smartwatch Arion





<b>1. Explicarea simbolurilor de avertizare și a indicațiilor . . . . .</b>	<b>4</b>
<b>2. Conținutul ambalajului . . . . .</b>	<b>4</b>
<b>3. Instrucțiuni de siguranță . . . . .</b>	<b>5</b>
<b>4. Elemente de operare . . . . .</b>	<b>7</b>
<b>5. Primii pași . . . . .</b>	<b>8</b>
5.1 Încărcarea . . . . .	8
5.2 Aplicarea și pornirea . . . . .	9
5.3 Oprirea . . . . .	9
<b>6. Configurarea smartwatch-ului . . . . .</b>	<b>10</b>
6.1 Descărcarea aplicației "Hama FIT move" . . . . .	10
6.2 Asocierea smartwatch-ului cu smartphone-ul . . . . .	11
<b>7. Operarea smartwatch-ului . . . . .</b>	<b>13</b>
7.1 Ecranul de pornire . . . . .	15
7.2 Notificările . . . . .	15
7.3 Setări rapide . . . . .	16
7.3.1 Modul Nu deranjați . . . . .	16
7.3.2 Luminozitatea ecranului . . . . .	16
7.3.3 Activarea ecranului . . . . .	16
7.3.4 Lanternă . . . . .	16
7.3.5 Drenaj . . . . .	16
7.3.6 Deșteptător . . . . .	16
7.3.7 Modul de economisire a energiei . . . . .	16
7.3.8 Căutarea telefonului . . . . .	16
7.3.9 Setări . . . . .	16
7.4 Asocierile . . . . .	17
7.5 Antrenament (moduri Sport) . . . . .	17
7.5.1 Setarea antrenamentelor afișate (moduri Sport) . . . . .	18
7.6 Utilizările . . . . .	18
7.6.1 Activitate . . . . .	18
7.6.2 Starea Antrenament . . . . .	18
7.6.3 Cursuri de alergare . . . . .	19
7.6.4 Antrenament (moduri Sport) . . . . .	19
7.6.5 Jurnal de antrenament . . . . .	19
7.6.6 Atingeți pentru a măsura . . . . .	19
7.6.7 Frecvența cardiacă . . . . .	19
7.6.8 Oxigenul din sânge (SpO2) . . . . .	19
7.6.9 Stres . . . . .	19
7.6.10 Energia corpului . . . . .	19
7.6.11 Somn . . . . .	20
7.6.12 Exercițiu de respirație . . . . .	20
7.6.13 Jurnal de ciclu . . . . .	20
7.6.14 Zgomot ambiental . . . . .	20
7.6.15 Telefon . . . . .	20
7.6.16 Asistent vocal . . . . .	21
7.6.17 Reamintire eveniment . . . . .	21
7.6.18 Vremea . . . . .	21



---

7.6.19 Muzică .....	21
7.6.20 Cameră .....	22
7.6.21 Deșteptător .....	22
7.6.22 Temporizator .....	22
7.6.23 Cronometru .....	22
7.6.24 Ceas mondial .....	22
7.6.25 Căutarea telefonului .....	22
<b>8. Setări ale smartwatch-ului .....</b>	<b>23</b>
8.1 Cadrane .....	23
8.2 Setări AOD .....	23
8.3 Zgomot și vibrații .....	23
8.4 Afișaj și luminozitate .....	23
8.5 Vizualizare aplicație .....	24
8.6 BNS (Bitte nicht stören - Nu deranjați) .....	24
8.7 Conectați mai mult .....	24
8.8 Sistem .....	24
8.9 Despre .....	24
<b>9. Întreținere și îngrijire .....</b>	<b>25</b>
<b>10. Declinarea responsabilității .....</b>	<b>25</b>
<b>11. Limbi acceptate .....</b>	<b>25</b>
<b>12. Date tehnice .....</b>	<b>25</b>
<b>13. Indicații de eliminare ca deșeu .....</b>	<b>26</b>
<b>14. Declarație de conformitate .....</b>	<b>26</b>

---

Vă mulțumim că ați decis să achiziționați un produs Hama!

Vă rugăm să acordați timpul necesar citirii integrale a următoarelor instrucțiuni și indicații. După aceea, păstrați acest manual într-un loc sigur, pentru referințe ulterioare.

Noul dvs. smartwatch este însoțitorul ideal al unui stil de viață sănătos și vă motivează să fiți activi întreaga zi. Pe lângă afișarea orei și a datei, acesta colectează date cu privire la numărul de pași, pe care îi efectuați, frecvența dvs. cardiacă și caloriile consumate. Conexiunea fără fir prin intermediul *Bluetooth*® cu smartphone-ul dvs. vă permite să documentați datele pe aplicația aferentă "Hama FIT move" și să vă urmăriți astfel succesul în permanență. Verificați aici când v-ați atins obiectivul de fitness personal!

## 1. Explicarea simbolurilor de avertizare și a indicațiilor

### Avertizare



Se folosește pentru a marca informații de siguranță sau pentru a atrage atenția asupra pericolelor și riscurilor speciale.

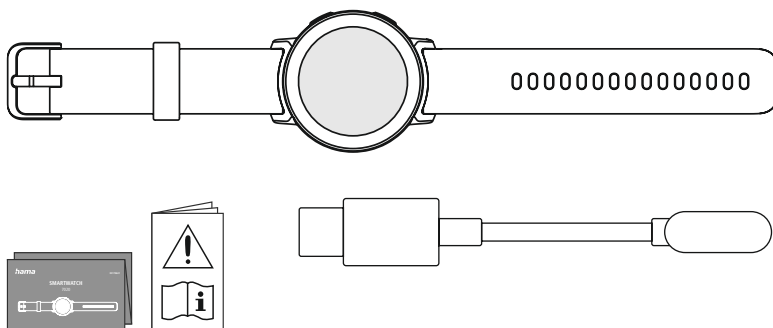
### Indicație



Este utilizat pentru a marca informații suplimentare sau indicații importante.

## 2. Conținutul ambalajului

- Ceas inteligent "Smartwatch 7020 / Arion"
- 1 cablu de încărcare USB
- Instrucțiuni rezumate
- Fișă cu instrucțiuni de siguranță





## 3. Instrucțiuni de siguranță

### Avertizare



Vă rugăm să vă luați timpul necesar pentru a citi următoarele instrucțiuni și indicații în totalitate. Informațiile referitoare la utilizarea produsului le găsiți în aceste instrucțiuni de utilizare.

- Produsul este conceput pentru utilizare privată și nu profesională.
- Utilizați produsul numai pentru scopul prevăzut pentru acesta.
- Protejați produsul de murdărie, umiditate și supraîncălzire și utilizați-l numai în medii uscate.
- Nu operați produsul în imediată apropiere a sistemului de încălzire, a altor surse de căldură sau în razele directe ale soarelui.
- Nu utilizați produsul în afara limitelor de performanță specificate în datele tehnice.
- Nu folosiți produsul în zone unde nu sunt admise aparate electronice.
- Acumulatorul este montat fix și nu poate fi îndepărtat.
- Nu deschideți produsul și nu continuați să îl operați, dacă prezintă deteriorări.
- Nu încercați să reparați sau să întrețineți produsul în regie proprie. Orice lucrări de întreținere sunt executate numai de personal de specialitate responsabil.
- Nu scăpați produsul și nu îl supuneți la șocuri puternice.
- Nu aduceți modificări produsului. Acest lucru va anula orice cerere de garanție.
- Eliminați ambalajele imediat, conform prescripțiilor locale valabile de eliminare a deșeurilor.
- Nu aruncați acumulatorul, respectiv produsul în foc.
- Nu modificați și/sau deformați/încălziți/dezasamblați bateriile/bateriile reîncărcabile.
- Nu permiteți să vi se distragă atenția de către produs pe parcursul deplasării cu un autovehicul sau echipament sport și acordați atenție situației traficului și mediului.
- Înaintea începerii unui program de antrenament consultați un medic.
- În timpul antrenamentului luați permanent în considerație reacțiile corpului și în caz de urgență consultați un medic.
- Dacă sunteți deja bolnav și totuși doriți să utilizați produsul consultați un medic.
- Acest produs este destinat consumatorilor dar nu este un aparat medical. Nu este conceput pentru diagnosticare, terapie, vindecare sau prevenire a bolilor.
- Contactul mai îndelungat poate duce la iritația pielii și alergii. Dacă simptomele se prelungesc consultați un medic.
- Acest produs nu este o jucărie. El conține piese de mici dimensiuni, ce pot fi înghițite, care prezintă un pericol de sufocare.
- Utilizați articolul numai în condiții climatice moderate.



## Pericol de șoc electric



- Nu deschideți produsul și nu continuați să îl operați, dacă prezintă deteriorări.
- Nu utilizați produsul, dacă adaptorul CA, cablul adaptorului sau cablul de alimentare sunt deteriorate.
- Nu încercați să reparați sau să întrețineți produsul în regie proprie. Orice lucrări de întreținere vor fi executate numai de personal de specialitate responsabil.

## Avertizare – Stimulator cardiac



Produsul generează câmpuri magnetice. Produsul generează câmpuri magnetice. Deoarece funcționarea stimulatorului cardiac poate fi influențat, persoanelor cu stimulator li se recomandă să ceară sfatul medicului înaintea folosirii acestui produs.

## Indicație – Trafic aerian



- Acest produs este un emițător permanent de unde radio. Aveți în vedere faptul că purtarea și operarea de emițătoare radio este interzisă în anumite faze de zbor (de ex. decolare/aterizare) din motive de securitate.
- Informați-vă înainte de zbor la linia aeriană, dacă aveți voie să purtați aparatul dvs. Fitness-Tracker. În caz de dubiu, lăsați produsul acasă.

## Avertizare – Acumulator

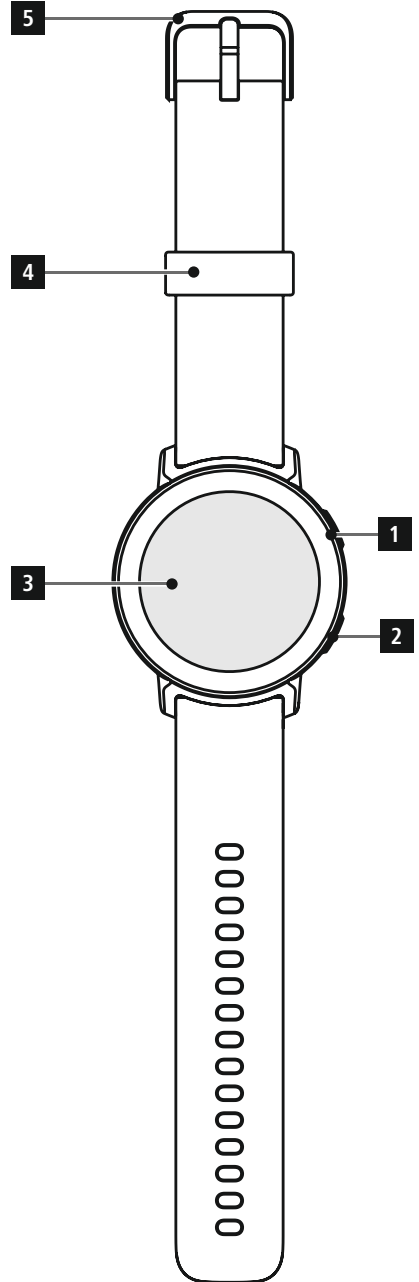
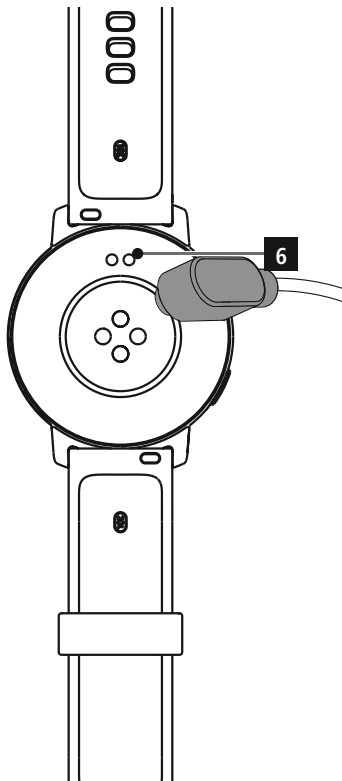


- Pentru încărcare folosiți numai încărcătoare adecvate sau cabluri USB.
- În general, nu mai folosiți încărcătoare sau porturi USB defecte și nu încercați să le reparați.
- Nu supraîncărcați sau descărcați excesiv produsul.
- Evitați depozitarea, încărcarea și utilizarea la temperaturi extreme și la o presiune extrem de mică a aerului (ca de ex., la înălțimi foarte mari).
- În cazul unei depozitări îndelungate, reîncărcați la intervale regulate (cel puțin trimestrial).



## 4. Elemente de operare

1. Buton de operare superior (meniu)
2. Buton de operare inferior (antrenament)
3. Ecran tactil complet
4. Brățară detașabilă
5. Închidere
6. Contact de încărcare





## 5. Primii pași

### Indicație



Descrierile și ilustrațiile din aceste instrucțiuni de utilizare se bazează pe versiunea 1.6.8 a aplicației **Hama FIT move** și pe versiunea 1.0.31 a firmware-ului ceasului inteligent. Vă rugăm să rețineți că pot exista diferențe de etichetare și afișare la actualizarea aplicației sau a ceasului inteligent.

### 5.1 Încărcarea

- Încărcați-vă smartwatch-ul complet înainte de prima utilizare.
- Conectați cablul de încărcare cu o mufă USB liberă de pe calculatorul dvs. sau cu un încărcător USB și cu contactul de încărcare **[6]** al smartwatch-ului dvs. Acordați atenție în acest sens instrucțiunilor de utilizare ale încărcătorului USB utilizat.

### Indicație

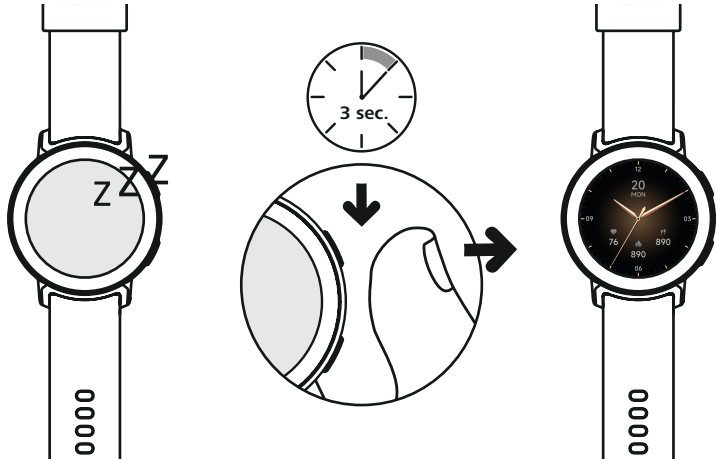


- Durata pentru o încărcare completă a acumulatorului este de aproximativ 150 de minute. Dacă acumulatorul este afișat ca fiind complet încărcat pe display, procesul de încărcare este finalizat. Vă rugăm să deconectați ceasul inteligent de la sursa de alimentare.
- Dacă nivelul de încărcare al acumulatorului este la numai 10%, vă rugăm să încărcați smartwatch-ul pentru a evita limitarea funcțiilor.



## 5.2 Aplicarea și pornirea

- Înainte de prima aplicare și pornire este necesar să conectați smartwatch-ul cu cablul de încărcare inclus și să îl conectați la o sursă de curent.
- După încărcarea cu succes, aplicați smartwatch-ul pe încheietura mâinii și închideți brățara [4] cu ajutorul sistemului de închidere [5].
- Mențineți apăsat butonul de operare superior [1] timp de 3 secunde pentru a porni smartwatch-ul.





### Indicație



- Pentru a utiliza funcțiile de măsurare cât mai bine cu putință, smartwatch-ul trebuie să fie așezat strâns pe partea superioară a antebrațului și ar trebui să fie confortabil de purtat. Distanța dintre smartwatch și oasele articulației mâinii trebuie să fie de aproximativ un deget.
- Pentru a asigura înregistrarea optimă a activităților dvs., purtați smartwatch-ul la încheietura mâinii stângi, dacă sunteți dreptaci și la încheietura mâinii drepte, dacă sunteți stângaci.

## 5.3 Oprirea

- Pentru a opri smartwatch-ul, intrați în punctul de meniu [SETĂRI Setări) și apăsați în submeniu [SISTEM  ].



### 6. Configurarea smartwatch-ului

Pentru a avea acces la întreaga gamă de funcții ale smartwatch-ului dvs., instalați aplicația "Hama FIT move". Următoarele secțiuni conțin informații despre descărcarea și configurarea aplicației.

#### 6.1 Descărcarea aplicației "Hama FIT move"

##### Indicație



Sunt acceptate următoarele sisteme de operare:

- iOS 9,0 sau versiuni superioare
- Android 6.0 sau versiuni superioare

După prima pornire a smartwatch-ului, vi se va solicita să descărcați aplicația corespunzătoare "Hama FIT move" pe smartphone-ul dvs. Un cod QR corespunzător este afișat pe ecranul smartwatch-ului.

- Scanați codul QR cu smartphone-ul sau descărcați aplicația din Play Store (Android) sau App Store (iOS):



**Hama FIT move**

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

- Pentru instalarea aplicației, urmați instrucțiunile de pe smartphone.

##### Indicație



Informații suplimentare despre afișajele, meniurile și funcțiile individuale ale aplicației pot fi găsite în instrucțiuni: **Aplicația "Hama FIT move"**



## 6.2 Asocierea smartwatch-ului cu smartphone-ul

### Indicație

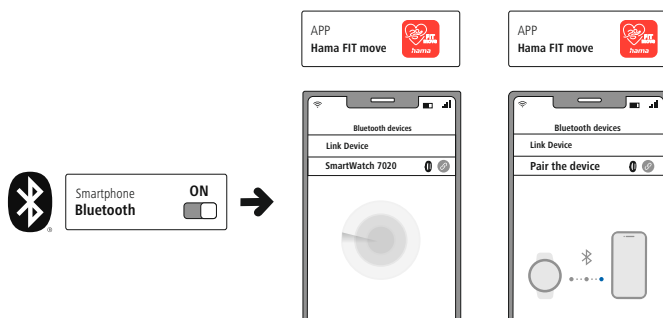


- Pentru ca smartwatch-ul să afișeze apelurile recepționate, SMS-urile, mesajele pe WhatsApp și alte notificări, activați în acest sens modul Push pentru notificări în setările smartphone-ului dvs.
- Pe parcursul setării aplicației au loc interogări, dacă aplicația poate accesa funcțiile terminalului dvs. Permiteți aceste interogări pentru întreaga gamă de funcții ale smartwatch-ului dvs.

- Porniți aplicația de pe smartphone-ul dvs. și acceptați acordul de protecție a datelor. Răspundeți la întrebările apărute.

Pentru o experiență optimă de utilizare, trebuie să vă creați un cont de utilizator. Puteți să vă accesați datele personale prin crearea unui cont de utilizator, în cazul în care vă schimbați smartphone-ul. Astfel vă sunt datele personale oricând disponibile. Crearea unui cont de utilizator nu este o condiție necesară pentru utilizarea aplicației.

- Pentru a crea un cont de utilizator, atingeți **[AUTENTIFICARE]** și selectați **[ÎNREGISTRAȚI-VĂ ACUM]** în marginea inferioară a ecranului. Introduceți o adresă de e-mail și o parolă și atingeți **[URMĂTORUL PAS]**.
- Introduceți codul de verificare trimis la adresa de e-mail furnizată. Verificați folderul spam, dacă este necesar.
- După ce v-ați înregistrat cu succes, puteți introduce un nume de utilizator și datele dvs. personale și puteți atribui o fotografie de profil. Apăsăți pe **[URMĂTORUL PAS]** pentru a continua configurarea.
- Apoi începe căutarea ceasului dvs. inteligent "Smartwatch 7020 / Arion".
- Urmăriți instrucțiunile din aplicația de pe smartphone pentru a vă conecta smartwatch-ul. Smartphone-ul dvs. va stabili o conexiune Bluetooth cu smartwatch-ul.



- Selectați "Smartwatch 7020" sau "Smartwatch Arion" și atingeți **[CONECTARE DISPOZITIV]** în partea de jos pentru a conecta smartwatch-ul cu aplicația.
- Atingeți simbolul **[✓]** în aplicația de pe smartphone pentru a confirma conexiunea și a finaliza configurarea în aplicație.
- În cazul expirării timpului, repetați procesul.



- Realizați în încheiere setările dvs. personale. Acestea pot fi personalizate ulterior în aplicație (consultați instrucțiunile: **Aplicația "Hama FIT move"**).
- Smartwatch-ul dvs. este conectat cu aplicația și sincronizarea este pornită.

### Indicație



- Vă rugăm să sincronizați smartwatch-ul cu aplicația înainte de a-l utiliza pentru prima dată. Dacă înregistrați o activitate înainte ca smartwatch-ul să fie sincronizat cu aplicația pentru prima dată, activitatea nu va fi transferată ulterior în aplicație.
- Pentru a porni manual sincronizarea smartwatch-ului cu aplicația, trageți în jos ecranul din pagina de pornire a aplicației.
- Din cauza memoriei limitate a smartwatch-ului, este necesar să sincronizați smartwatch-ul cu aplicația cel puțin o dată pe săptămână pentru a evita pierderile de date.

### Indicație



- După prima sincronizare cu aplicația, smartwatch-ul preia automat ora, data și limba smartphone-ului dvs.
- Ora și data nu pot fi setate manual.
- Limba de afișare a smartwatch-ului depinde de selecția dvs. din aplicație. Limba de afișare rămâne engleza până la finalizarea configurării. Selectați limba de afișare dorită în aplicație (consultați instrucțiunile): **Aplicația "Hama FIT move"**.
- Aplicația vă va avertiza atunci când este disponibilă o actualizare firmware pentru smartwatch-ul dvs. Efectuați actualizarea în aplicație pentru a asigura funcționarea ireproșabilă a smartwatch-ului.



### 7. Operarea smartwatch-ului

Următoarele secțiuni conțin informații despre operarea și structura meniului smartwatch-ului. Smartwatch-ul are un afișaj cu un ecran tactil.

- Atingeți simbolurile și meniurile sau glisați pe ecran pentru a naviga prin meniuri și a executa funcții.
- Apăsați pe butonul de operare superior **[1]** sau pe butonul de operare inferior **[2]** pentru a activa ecranul smartwatch-ului. Apoi se poate comuta prin tragere cu degetul pe ecran între diferitele afișaje și puncte de meniu, în succesiunea prezentată în continuare.
- Puteți accesa submeniurile prin atingerea simbolului respectiv.
- Apăsați butonul de operare superior **[1]** pentru a deschide meniul principal sau pentru a ieși dintr-un meniu și a reveni la ecranul de pornire.
- Prin apăsarea butonului de operare inferior **[2]** puteți accesa meniul Antrenament. Aici puteți porni un mod Sport sau o activitate.
- Prin apăsarea îndelungată a butonului de operare inferior **[2]** puteți reporni sau opri smartwatch-ul.

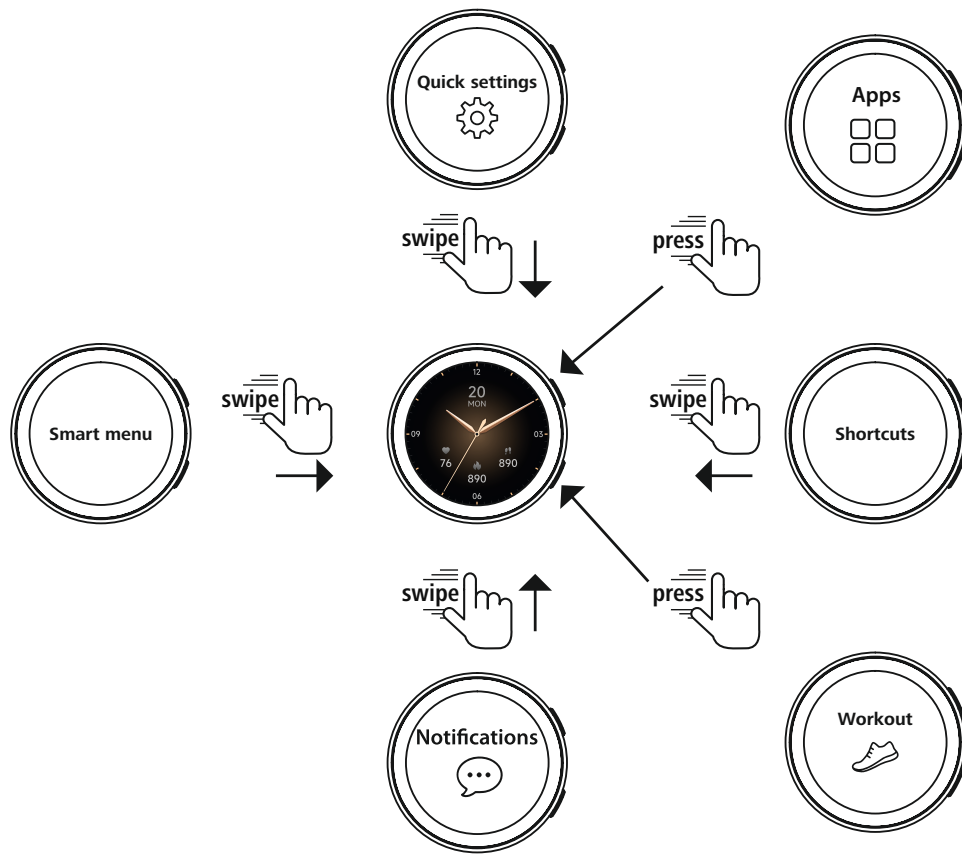
#### Indicație



Următorul grafic este o imagine de ansamblu a structurii meniului smartwatch-ului, cu toate punctele de meniu.

Setări rapide		7.3			
	Modul Nu deranjați	7.3.1		Deșteptător	7.3.6
	Luminozitatea ecranului	7.3.2		Modul de economisire a energiei	7.3.7
	Activarea ecranului	7.3.3		Căutarea telefonului	7.3.8
	Lanternă	7.3.4		Setări	7.3.9
	Drenaj	7.3.5			

Asocierile	7.4
Date activitate	7.6.1
Pașii	7.6.1
Atingeți pentru a măsura	7.6.6
Somn	7.6.11
Antrenament (moduri Sport)	7.5
Vremea	7.6.19
Muzică	7.6.20



**Notificările** 7.2

Utilizările		7.6			
	Activitate	7.6.1		Telefon	7.6.15
	Starea Antrenament	7.6.2		Asistent vocal	7.6.16
	Antrenament (moduri Sport)	7.5		Reamintire eveniment	7.6.17
	Jurnal de antrenament	7.6.5		Vremea	7.6.18
	Atingeți pentru a măsura	7.6.6		Muzică	7.6.19
	Frecvența cardiacă	7.6.7		Cameră	7.6.20
	SpO2	7.6.8		Deșteptător	7.6.21
	Stres	7.6.9		Temporizator	7.6.22
	Energia corpului	7.6.10		Cronometrul	7.6.23
	Somn	7.6.11		Ceas mondial	7.6.24
	Exercițiu de respirație	7.6.12		Găsire telefon	7.6.25
	Jurnal de ciclu	7.6.13		Lanternă	7.3.4
	Zgomot ambiental	7.6.14		Setări	8

**Antrenament (moduri Sport)** 7.5



### 7.1 Ecranul de pornire

- După activarea ecranului de pornire, obțineți prin apăsarea lungă a ecranului o imagine de ansamblu a diferitelor ecrane de pornire (cadrane). Aici puteți selecta între ecrane de pornire diferite. Confirmați selecția dvs. prin apăsarea pe ecranul de pornire respectiv. Dacă este necesar, puteți instala ecrane de pornire suplimentare (consultați instrucțiunile: **Aplicația "Hama FIT move"**).



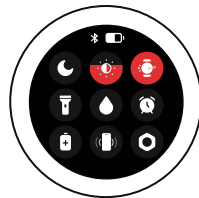
### 7.2 Notificările

- Pornind din ecranul de pornire, trageți cu degetul în sus pentru a vedea notificările pe care le-ați primit pe smartphone. Condiția necesară este să fi activat această funcție în aplicație. Suplimentar, puteți seta din aplicație care aplicații pot să vă trimită notificări pe smartwatch (consultați instrucțiunile: **Aplicația "Hama FIT move"**).
- În funcție de aplicație, obțineți fie o notificare cu afișarea aplicației respective și a expeditorului, fie vedeți suplimentar și o previzualizare a mesajului respectiv.
- Puteți obține informații suplimentare atingând o notificare.
- Dacă doriți să ștergeți toate notificările împreună, trageți cu degetul complet în jos și apăsați pe coșul de gunoi, apoi confirmați întrebarea din încheiere.



### 7.3 Setări rapide

- În cazul în care trageți cu degetul în jos, pornind din ecranul de pornire, veți vedea setările rapide descrise în continuare.



#### 7.3.1 Modul Nu deranjați

- Apăsați pe simbolul [🌙] pentru a activa/dezactiva modul Nu deranjați. Atunci când modul Nu deranjați este activat, soneriile și vibrațiile sunt dezactivate, iar afișajul nu este activat pentru notificările push primite.

#### Indicație



Vă rugăm să rețineți că termenii BNS (Bitte nicht stören) și DND (do not disturb) sunt utilizați în mod interschimbabil în aplicație și pe smartwatch.

#### 7.3.2 Luminozitatea ecranului

- Apăsați pe simbolul [☀️] pentru a seta luminozitatea ecranului în 5 niveluri.

#### 7.3.3 Activarea ecranului

- Atingeți simbolul [👉] pentru a aprinde ecranul prin mișcarea brațului. Dacă funcția este activată, puteți aprinde ecranul prin rotirea încheieturii mâinii.

#### 7.3.4 Lanternă

- Atingeți simbolul [🔦] pentru a utiliza ecranul smartwatch-ului ca lanternă.

#### 7.3.5 Drenaj

- Atingeți simbolul [🗑️] pentru a elimina orice umezeală din smartwatch prin vibrația deschiderii difuzorului și microfonului.

#### 7.3.6 Deșteptător

- Atingeți simbolul [🕒] pentru a seta un deșteptător.

#### 7.3.7 Modul de economisire a energiei

- Atingeți simbolul [🔋] pentru a activa modul de economisire a energiei.

#### 7.3.8 Căutarea telefonului

- Atingeți simbolul [📞] pentru a declanșa tonul de apel al smartphone-ului conectat. Acest lucru vă ajută să găsiți smartphone-ul dacă l-ați pierdut.

#### 7.3.9 Setări

- Atingeți simbolul [⚙️] pentru a accesa următoarele setări (consultați **capitolul 8. Setări ale smartwatch-ului**):
  - Cadran
  - Setări AOD
  - Zgomot și vibrații
  - Afișaj și luminozitate
  - Vizualizare aplicație
  - BNS (Bitte nicht stören - Nu deranjați)
  - Conectați mai mult
  - Sistem
  - Despre



## 7.4 Asocierile

- Trageți cu degetul spre stânga sau spre dreapta, pornind din ecranul de pornire, pentru a vedea asocierile setate.  
În mod standard, sunt setate imaginile de ansamblu ale activităților zilnice. Puteți vedea date privind activitatea dvs. (numărul de pași parcurși și calorile consumate), precum și măsurătorile ritmului cardiac și ale stresului. Puteți seta, printre altele, notificarea meteo și controlul muzicii drept asocieri suplimentare (consultați instrucțiunile: **Aplicația "Hama FIT move"**).



## 7.5 Antrenament (moduri Sport)

- Atingând **[ANTRENAMENT]** sau apăsând butonul de operare inferior **[2]** sunt afișate activitățile stocate.
- După selectarea unei activități, puteți face setările pentru activitate atingând partea de jos a ecranului.
- Atingeți **[START]** pentru a începe activitatea.
- În funcție de activitatea selectată, sunt afișate valori măsurate specifice sportului (de ex. ritmul cardiac, consumul de calorii).
- Puteți apela datele în timpul activității, glisând ecranul de jos în sus.
- Puteți întrerupe sau opri activitatea, glisând de la stânga la dreapta pe ecran. Alternativ, întrerupeți activitatea apăsând scurt butonul de operare superior **[1]** sau opriți activitatea apăsând și menținând apăsat butonul de operare superior **[1]**.
- Puteți controla muzica de pe smartphone în timpul majorității activităților, glisând de la dreapta la stânga pe ecran în timpul activității.
- Odată ce activitatea s-a încheiat, sunt afișate alte date înregistrate. Derulați prin date glisând ecranul de jos în sus.



## Indicație

- Unele activități în aer liber utilizează GPS-ul integrat. La inițierea activității este căutat semnalul GPS. De îndată ce semnalul GPS este disponibil, puteți începe activitatea. Alternativ, puteți începe activitatea fără un semnal GPS. În funcție de activitatea selectată, fără semnal GPS nu pot fi înregistrate toate datele.
- Vă rugăm să rețineți că este posibil să dureze câteva minute până când semnalul GPS este recepționat de smartwatch. Acest lucru este valabil mai ales dacă utilizați GPS-ul integrat pentru prima dată, dacă acesta nu a fost utilizat pentru o perioadă lungă de timp, sau dacă vă aflați într-o locație care este foarte departe de ultima poziție GPS înregistrată. Scurtați timpul conectând smartwatch-ul la aplicația de pe smartphone pentru a transfera datele A-GPS. Este posibil să primiți o solicitare pe afișajul ceasului.
- Doar smartwatch-ul 7010 are GPS integrat și acceptă, de asemenea, următoarele sisteme globale de navigație prin satelit (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU



### 7.5.1 Setarea antrenamentelor afișate (moduri Sport)

- Puteți alege din 110 moduri Sport și puteți salva până la 20 pe smartwatch.
- Atingeți **[ANTRENAMENT 🏃]** și derulați până la sfârșitul listei, glisând de jos în sus pe ecran. Atingeți **[SETĂRI ⚙️]** și **[CONTROL ANTRENAMENT]**. Selectați modurile Sport dorite din categorii. Modurile Sport afișate pe smartwatch sunt etichetate cu un simbol . Dacă sunt deja selectate 20 de moduri Sport, deselectați un sport atingând bifa înainte de a putea adăuga un alt sport.
- Alternativ, puteți seta modurile Sport afișate prin intermediul aplicației (consultați instrucțiunile: **Aplicația "Hama FIT move"**).

### 7.6 Utilizările

- Prin apăsarea butonului de operare superior **[1]** puteți accesa meniul principal al smartwatch-ului.
- În meniul principal aveți posibilitatea de a accesa diferite utilizări și submeniuuri, prin apăsarea pe simbolul respectiv.
- Glisând în sus și în jos, comutați între diferitele pagini ale meniului principal.



#### 7.6.1 Activitate

- Dacă atingeți **[ACTIVITATE 🎯]** se afișează următoarele date pentru ziua respectivă:
  - calorii arse în timpul activității
  - durata activităților cu intensitate medie spre mare
  - timpul de stat în picioare
  - pașii parcurși
- Trageți cu degetul de jos în sus pentru a parcurge graficele individuale.

#### Indicație

Puteți seta obiective individuale (de exemplu, pentru calorii sau pași în activitate) în aplicație (consultați instrucțiunile: **Aplicația "Hama FIT move"**). Apoi sunt afișate și aceste obiective.




#### 7.6.2 Starea Antrenament

- Apăsând pe **[STAREA ANTRENAMENT 🏃]** veți primi VO2max, timpul de recuperare recomandat și efectul aerob, alți parametri importanți pentru controlul individual al antrenamentului.
- Trageți cu degetul de jos în sus pentru a parcurge graficele individuale.
- Apăsăți pe simbolul pentru mai multe informații despre parametrii listaiți.



## 7.6.3 Cursuri de alergare


- Atingeți [**CURSURI DE ALERGARE** - Alergare ușoară - 6 min.
- Alergare ușoară - 10 min.
- Alergare ușoară - 15 min.
- Alergare de fitness - ușoară
- Alergare de fitness - dificultate medie
- Alergare de fitness - dificilă

Când alergați, alternați între mers și jogging și creșteți solicitările asupra corpului cu fiecare mod suplimentar. Glsați de jos în sus pentru a derula prin modurile individuale.

## 7.6.4 Antrenament (moduri Sport)

- Atingând [**ANTRENAMENT** 7.5 Antrenament (moduri Sport)).

## 7.6.5 Jurnal de antrenament

- Atingeți [**JURNAL DE ANTRENAMENT** - Atingeți o activitate pentru a afișa informații detaliate.

## 7.6.6 Atingeți pentru a măsura

- Atingând [**ATINGEȚI PENTRU A MĂSURA** 

## 7.6.7 Frecvența cardiacă


- Apăsând pe [**FRECVENȚA CARDIACĂ** - Sunt afișate frecvența cardiacă medie, valorile maxime și minime și alte date privind intervalul frecvenței cardiace și HRV (variabilitatea frecvenței cardiace).

### Indicație




Vă rugăm să rețineți că termenii HRV (variabilitatea ritmului cardiac) și HFV (variabilitatea frecvenței cardiace) sunt utilizați în mod interschimbabil în aplicație și pe smartwatch.


## 7.6.8 Oxigenul din sânge (SpO2)

- Atingeți [**SPO2** - Sunt afișate valoarea medie a oxigenului din sânge și valorile maxime și minime.

## 7.6.9 Stres


- Apăsând pe [**STRES** 

## 7.6.10 Energia corpului



- Atingeți [**ENERGIA CORPULUI** - Pentru a utiliza aplicația **Energia corpului**, funcția corespunzătoare trebuie să fie activată în aplicație (consultați instrucțiunile: **Aplicația "Hama FIT move"**).




### 7.6.11 Somn

- Apăsând pe [**SOMN**   - Momentul adormirii
  - Momentul trezirii
  - Durata fazelor de somn profund
  - Durata fazelor de somn ușor
  - Durata timpului de veghe
  - Durata fazei REM
  - Scorul somnului (0 = rău - 99 = bun)
- Smartwatch-ul dvs. detectează automat momentul în care adormiți și apoi începe măsurarea somnului.


### 7.6.12 Exercițiu de respirație

- Apăsând pe [**EXERCIȚIU DE RESPIRAȚIE** - Selectați ritmul (lent, moderat, rapid) și durata (1–3 min.) aferente exercițiului de respirație.
- Atingeți simbolul [- Dacă doriți să încheiați exercițiul de respirație prematur, apăsați pe butonul de operare superior [**1**] și confirmați întrebarea ce urmează.
- După finalizarea exercițiului de respirație se afișează frecvența cardiacă măsurată înainte și după exercițiul de respirație.


### 7.6.13 Jurnal de ciclu

- Atingând [**JURNAL DE CICLU** - Pentru a utiliza aplicația **Jurnal de ciclu**, funcția corespunzătoare trebuie să fie activată în aplicație (consultați instrucțiunile: **Aplicația "Hama FIT move"**).

### 7.6.14 Zgomot ambiental

- Atingeți [**ZGOMOT AMBIENTAL**   - Zgomotul ambiental curent
  - Valoarea minimă
  - Valoarea maximă
- Atingeți [**AJUTOR**] pentru mai multe informații.

### 7.6.15 Telefon

- Atingeți [**TELEFON**   - Contacte frecvente
  - Listă de apeluri
  - Tastatură de apelare
- Puteți iniția apeluri direct prin intermediul smartwatch-ului, apoi puteți să le efectuați prin intermediul smartphone-ului conectat.
- Pentru a utiliza aplicația **Telefon**, smartwatch-ul trebuie să fie conectat la smartphone.



### 7.6.16 Asistent vocal

- Aplicația "Asistent vocal" vă permite să accesați asistentul vocal al smartphone-ului dvs. asociat și compatibil, atingând **[ASISTENT VOCAL]**. Este necesară o conexiune Bluetooth între cele două dispozitive. Comunicarea cu asistentul vocal este doar auditivă. Nu poate fi garantată compatibilitatea pentru toți producătorii sau toate versiunile sistemelor de operare. Pot exista restricții, în special la sistemul de operare Android. Dacă este necesar, contactați producătorul smartphone-ului dvs. Este posibil să fie disponibilă o actualizare de software pentru smartphone-ul dvs. care poate rezolva această problemă.

#### Indicație



Pentru utilizarea optimă a asistentului vocal, rețineți următoarele setări pe smartphone:

- Google Assistant (Android):  
Setați acesta ca asistent vocal implicit pe smartphone-ul Android și permiteți utilizarea Google Assistant atunci când este blocat.
- Apple Siri (iOS):  
Activați Siri pe iPhone și permiteți utilizarea Siri în modul de blocare.

### 7.6.17 Reamintire eveniment

- Atingeți **[REAMINTIRE EVENIMENT]** pentru a afișa evenimentele salvate.
- Pentru a utiliza aplicația de **reamintire a evenimentelor**, evenimentele trebuie să fie introduse în aplicație (consultați instrucțiunile: **Aplicația "Hama FIT move"**).

### 7.6.18 Vremea


- Apăsând pe **[VREMEA]** vizualizați prognoza meteo pentru ziua respectivă, cu temperatura actuală, precum și valoarea minimă și cea maximă. Trageți cu degetul în sus pentru a vedea mai multe informații și prognoza meteo pentru următoarele câteva zile.
- Datele meteo sunt transferate și actualizate prin sincronizarea smartwatch-ului cu aplicația. În marginea inferioară a ecranului afișajului meteo puteți vedea ultima actualizare.
- Pentru a utiliza aplicația **Vremea**, funcția corespunzătoare trebuie să fie activată și configurată în aplicație (consultați instrucțiunile: **Aplicația "Hama FIT move"**).

### 7.6.19 Muzică

- Apăsând pe **[MUZICĂ]** se deschide fereastra de comandă pentru diferite servicii de muzică sau streaming. Acestea pot fi controlate de pe smartphone prin intermediul smartwatch-ului. Puteți să porniți sau să opriți muzica, să treceți la melodia următoare sau anterioară și să reglați volumul.
- Pentru a utiliza aplicația **Muzică**, funcția corespunzătoare trebuie să fie activată și configurată în aplicație (consultați instrucțiunile: **Aplicația "Hama FIT move"**).





### 7.6.20 Cameră

- Atingând [**CAMERĂ** - Pentru a utiliza aplicația **Cameră**, smartwatch-ul și smartphone-ul trebuie să fie conectate prin Bluetooth, iar funcția camerei de pe smartphone trebuie să fie activată.


### 7.6.21 Deșteptător

- Puteți seta o oră de trezire atingând [**DEȘTEPTĂTOR** - De asemenea, puteți seta și gestiona orele de trezire în aplicație și le puteți sincroniza cu smartwatch-ul (consultați instrucțiunile: **Aplicația "Hama FIT move"**).


### 7.6.22 Temporizator

- Atingând [**TEMPORIZATOR** - Pentru a iniția temporizatorul, atingeți simbolul [


### 7.6.23 Cronometru

- Atingând [**CRONOMETRU** - Pentru a iniția cronometrul, atingeți simbolul [

### 7.6.24 Ceas mondial

- Atingeți [**CEAS MONDIAL** - Dacă este necesar, puteți seta în aplicație alte ceasuri mondiale (consultați instrucțiunile: **Aplicația "Hama FIT move"**).

### 7.6.25 Căutarea telefonului

- Apăsând pe [**GĂSIRE TELEFON** - Pentru a utiliza aplicația de **căutare a telefonului**, smartwatch-ul și smartphone-ul trebuie să fie conectate prin Bluetooth.



## 8. Setări ale smartwatch-ului

Următoarele secțiuni conțin informații despre setările smartwatch-ului.

- Apăsați butonul de operare superior [1] și atingeți **[SETĂRI]** pentru a accesa submeniurile. În submeniuri puteți efectua următoarele setări și puteți opri sau reseta smartwatch-ul.



### 8.1 Cadrane

- Atingând **[CADRANE]** puteți alege dintre diferite ecrane de pornire. Confirmați selecția dvs. prin apăsarea pe ecranul de pornire respectiv.

### 8.2 Setări AOD

- Puteți activa funcția AOD (Always on Display) atingând **[SETĂRI AOD]**. Afișajul smartwatch-ului va trece la un cadran simplificat după expirarea timpului de pornire (consultați capitolul **8.4 Afișaj și luminozitate**), în loc să intre în modul de așteptare. Vă rugăm să rețineți că consumul bateriei smartwatch-ului crește atunci când utilizați funcția AOD.
- Setări perioada de timp (implicit 08:00 - 22:00) pentru funcția AOD.
- Setări un cadran pentru funcția AOD.

### 8.3 Zgomot și vibrații


- Puteți efectua setări suplimentare atingând **[ZGOMOT ȘI VIBRAȚII]**.
- Atingând **[MOD SILENȚIOS]**, apelurile și notificările vor fi dezactivate.
- Atingând **[VOLUM MEDIA]**, puteți regla continuu volumul pentru media redată.
- Atingând **[VIBRAȚII]**, puteți seta intensitatea vibrațiilor în 3 niveluri (puternic, redus, zero).
- Puteți seta un ton de apel pentru apelurile primite, atingând **[TON DE APEL PENTRU APELURI PRIMITE]**.

### 8.4 Afișaj și luminozitate


- Puteți efectua setări suplimentare atingând **[AFIȘAJ ȘI LUMINOZITATE]**.
- Atingeți **[LUMINOZITATE]** pentru a regla luminozitatea afișajului în 5 niveluri (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Vă rugăm să rețineți că consumul bateriei smartwatch-ului crește odată cu creșterea luminozității.
- Atingeți **[DURATĂ PORNIRE ECRAN]** pentru a seta durata de pornire a afișajului (5 - 20 secunde). Durata de pornire determină cât timp rămâne activ ecranul smartwatch-ului după o operare. Vă rugăm să rețineți că consumul bateriei smartwatch-ului crește dacă durata de pornire este mai lungă.
- Atingeți **[ACOPERIRE PENTRU REPAUS]** pentru a opri automat afișajul atunci când este acoperit (de exemplu, cu mâna).




### 8.5 Vizualizare aplicație

- Atingând **[VIZUALIZARE APLICAȚIE **] puteți seta afișarea aplicațiilor pe smartwatch. Selectați din vizualizarea Listă sau Tastatură de apelare.

### 8.6 BNS (Bitte nicht stören - Nu deranjați)

- Puteți seta funcția "Nu deranjați" atingând **[BNS **]. Când funcția este activată, soneriile și vibrațiile sunt dezactivate, iar afișajul smartwatch-ului nu este activat pentru notificările push primite.
- Alegeți între următoarele moduri:
  - **[DND TOATĂ ZIUA]**, funcția este activată.
  - DND programat], puteți seta o oră de început și una de sfârșit.
  - **[OPRIT]**, funcția este dezactivată.

### 8.7 Conectați mai mult





- Puteți conecta smartwatch-ul la un alt smartphone, atingând **[CONECTAȚI MAI MULT **]. Urmăriți instrucțiunile de pe afișajul smartwatch-ului.

#### Indicație




Vă rugăm să rețineți că utilizarea acestei funcții va deconecta conexiunea curentă la smartphone.

### 8.8 Sistem

- Atingând **[SISTEM **] puteți executa celelalte funcții.
- Atingând **[REPOZNIRE **] și confirmând întrebarea care urmează, puteți să vă reponiți smartwatch-ul.
- Atingând **[OPRIRE **] și confirmând întrebarea care urmează, puteți să vă opriți smartwatch-ul.
- Atingând **[RESETARE **] și confirmând întrebarea care urmează, puteți să vă resetați smartwatch-ul la setările din fabrică. Cu această ocazie sunt șterse toate datele înregistrate ale utilizatorilor.

### 8.9 Despre

- Atingând **[DESPRE **] puteți vedea numele modelului, adresa MAC, versiunea curentă de firmware a smartwatch-ului și informații despre reglementările legale. Prin intermediul adresei MAC, smartwatch-ul dvs. poate fi identificat în mod univoc, atunci când realizați conexiunea cu smartphone-ul dvs. prin Bluetooth.



## 9. Întreținere și îngrijire

Curățați produsul cu o lavetă ce nu lasă scame, ușor umezită, și nu utilizați detergenți agresivi.

## 10. Declinarea responsabilității

Hama GmbH & Co KG nu își asumă nicio răspundere sau garanție pentru daunele ce rezultă din instalarea, montajul, utilizarea inadecvate ale produsului sau nerespectarea instrucțiunilor de utilizare și/ sau a indicațiilor de siguranță.

## 11. Limbi acceptate

Următoarea listă conține o prezentare generală a limbilor acceptate pentru interfața de utilizator a smartwatch-ului și a aplicației "Hama FIT move":

	Engleză	Germană	Franceză	Spaniolă	Suedeză	Cehă	Poloneză	Finlandeză	Maghiară	Olandeză	Portugheză	Rusă	Română	Slovacă	Bulgară	Greacă	Norvegiană	Daneză	Sârbă	
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. Date tehnice

	00178641	00178664
Versiunea Bluetooth	LE 5.3	LE 5.3
Tipul de ecran	AMOLED	AMOLED
Dimensiunea ecranului	1,32" (3,35 cm)	1,32" (3,35 cm)
Dimensiuni (carcasă)	43 x 51 x 12 mm	43 x 51 x 12 mm
Greutate	37 g	37 g
Lungimea brățării	177 mm	177 mm
Lățimea brățării	2 cm	2 cm
Materialul brățării	Silicon	Silicon
Materialul carcasei	Plastic	Plastic
Clasa de protecție	IP68	IP68
Protecție împotriva apei conform ISO 22810:2010	3 ATM	3 ATM
Tipul bateriei	Litiu-Polimer	Litiu-Polimer
Capacitatea acumulatorului	350 mAh	350 mAh
Tim de încărcare	2,5 ore	2,5 ore
Autonomia acumulatorului	6-8 zile	6-8 zile



### 13. Indicații de eliminare ca deșeu

Instrucțiuni pentru protecția mediului înconjurător:



Din momentul aplicării directivelor europene 2012/19/UE și 2006/66/CE în dreptul național sunt valabile următoarele: Aparatele electrice și electronice, precum și bateriile nu pot fi eliminate împreună cu gunoiul menajer. Consumatorul este obligat conform legii să predea aparatele electrice și electronice la sfârșitul duratei de utilizare la locurile de colectare publice sau înapoi de unde au fost cumpărate. Detaliile sunt reglementate de către legislația țării respective. Simbolul de pe produs, în instrucțiunile de utilizare sau pe ambalaj indică aceste reglementări. Prin reciclarea, revalorificarea materialelor sau alte forme de valorificare a aparatelor scoase din uz aduceți o contribuție importantă la protecția mediului nostru înconjurător.

### 14. Declarație de conformitate



Prin prezenta, Hama GmbH & Co KG declară că acest aparat este în conformitate cu cerințele esențiale și cu alte dispoziții relevante ale Directivei 2014/53/UE. Declarația de conformitate corespunzătoare directivei relevante poate fi consultată la: <https://ro.hama.com> > Q > "Număr articol" > Descărcări


Banda/benzile de frecvență	7020: 2402 - 2480 MHz Arion: 2402 - 2480 MHz
Puterea maximă radiată	7020: 6,59 mW Arion: 6,59 mW




# ***hama***

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

## **Service și suport**

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