

hama

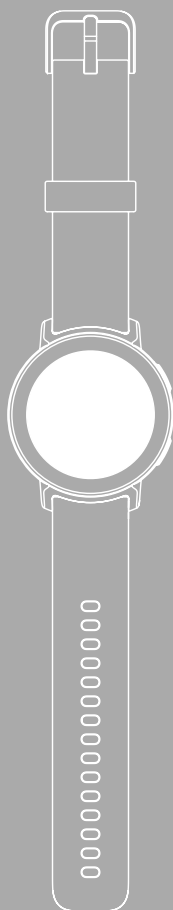
00178641

00178664

СМАРТ-ЧАСЫ

Смарт-часы SmartWatch 7020

Смарт-часы Arion



RUS Руководство по эксплуатации





1. Пояснения к предупреждающим знакам и указаниям	4
2. Комплект поставки	4
3. Указания по технике безопасности	5
4. Элементы управления.	7
5. Первые шаги	8
5.1 Зарядка	8
5.2 Надевание и включение	9
5.3 Выключение	9
6. Настройка смарт-часов	10
6.1 Скачивание приложения Hama FIT Move	10
6.2 Сопряжение смарт-часов и смартфона	11
7. Управление смарт-часами	13
7.1 Стартовый экран	15
7.2 Уведомления	15
7.3 Быстрые настройки	16
7.3.1 Режим "Не беспокоить"	16
7.3.2 Яркость дисплея	16
7.3.3 Активация дисплея	16
7.3.4 Фонарик	16
7.3.5 Удаление влаги	16
7.3.6 Будильник	16
7.3.7 Режим энергосбережения	16
7.3.8 Поиск телефона	16
7.3.9 Настройки	16
7.4 Ярлыки	17
7.5 Тренировка (спортивные режимы)	17
7.5.1 Настройка отображения тренировок (спортивных режимов)	18
7.6 Приложения	18
7.6.1 Активность	18
7.6.2 Статус тренировки	18
7.6.3 Беговые маршруты	19
7.6.4 Тренировка (спортивные режимы)	19
7.6.5 Журнал тренировок	19
7.6.6 Нажмите для измерения	19
7.6.7 Частота сердечных сокращений	19
7.6.8 Уровень кислорода в крови (SpO2)	19
7.6.9 Стресс	19
7.6.10 Энергия тела	19
7.6.11 Сон	21
7.6.12 Дыхательная гимнастика	21
7.6.13 Журнал циклов	21
7.6.14 Окружающий шум	21
7.6.15 Телефон	21
7.6.16 Голосовой помощник	22
7.6.17 Память событий	22
7.6.18 Погода	22



7.6.19 Музыка	22
7.6.20 Камера	23
7.6.21 Будильник	23
7.6.22 Таймер	23
7.6.23 Секундомер	23
7.6.24 Мировые часы	23
7.6.25 Поиск телефона	23
8. Настройки ваших смарт-часов	24
8.1 Циферблаты	24
8.2 Настройки AOD	24
8.3 Звук и вибрация	24
8.4 Дисплей и яркость	24
8.5 Представление приложения	25
8.6 BNS (Не беспокоить)	25
8.7 Дополнительные подключения	25
8.8 Система	25
8.9 Основные сведения	25
9. Техническое обслуживание и уход	26
10. Исключение ответственности	26
11. Поддерживаемые языки	26
12. Технические характеристики	26
13. Указания по утилизации	27
14. Сертификат соответствия	27

Благодарим вас за выбор продукции Hama!

Перед использованием прочтите следующие инструкции и указания. Храните данное руководство по эксплуатации в надежном месте, чтобы в случае необходимости у вас всегда был доступ к нему.

Ваши новые смарт-часы — идеальный помощник в ведении здорового образа жизни, который мотивирует к активности в течение всего дня. Наряду с индикацией времени и даты, они регистрируют количество пройденных шагов, частоту сердечных сокращений и сожженные калории. Беспроводное подключение к смартфону по *Bluetooth®* позволяет документировать данные в приложении Hama FIT move и постоянно отслеживать свои успехи. Здесь можно проверить, достигнута ли ваша личная фитнес-цель!

1. Пояснения к предупреждающим знакам и указаниям

Предупреждение



Используется для маркировки указаний по технике безопасности или для акцентирования внимания на особых опасностях и рисках.

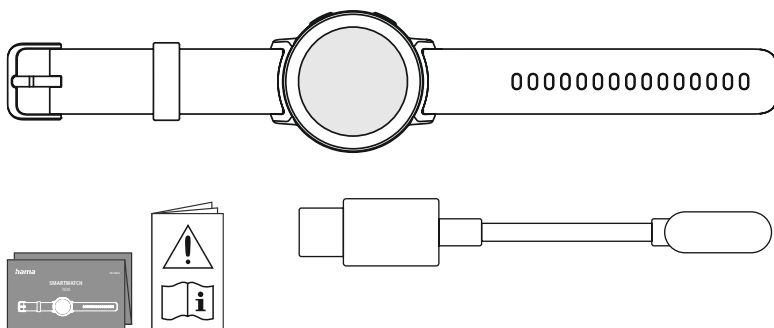
Указание



Используется для дополнительного обозначения информации или важных указаний.

2. Комплект поставки

- Смарт-часы SmartWatch 7020/Arion
- 1 зарядный кабель USB
- Руководство по быстрому запуску
- Паспорт безопасности





3. Указания по технике безопасности

Предупреждение



Перед использованием внимательно прочтите следующие инструкции и указания. Информация об использовании изделия содержится в данном руководстве по эксплуатации.

- Изделие предназначено только для домашнего некоммерческого применения.
- Используйте изделие исключительно в предусмотренных целях.
- Не допускайте загрязнения изделия, защищайте его от влаги и перегрева. Не используйте изделие при высокой влажности.
- Не используйте изделие в непосредственной близости от систем отопления, других источников тепла или под прямыми солнечными лучами.
- При использовании изделия не допускайте превышения предела мощности, указанного в технических характеристиках.
- Не применяйте изделие в зонах, где использование электронных устройств запрещено.
- Аккумулятор стационарный и замене не подлежит.
- Не вскрывайте изделие и не используйте его при наличии повреждений.
- Не пытайтесь самостоятельно выполнять техническое обслуживание или ремонт изделия. Ремонт разрешается производить только квалифицированному персоналу.
- Избегайте падения изделия и не подвергайте его сильным вибрациям.
- Не вносите в изделие конструктивные изменения. В результате этого любые гарантийные обязательства теряют свою силу.
- Сразу утилизируйте упаковочный материал согласно действующим местным предписаниям по утилизации.
- Не бросайте аккумуляторную батарею или изделие в огонь.
- Не изменяйте, не деформируйте, не нагревайте, не разбирайте аккумуляторы/батареи.
- Во время езды на автомобиле или занятий активными видами спорта не отвлекайтесь, а следите за дорожной обстановкой и окружением.
- Перед выполнением программы тренировки проконсультируйтесь у врача.
- Во время тренировки следите за реакцией организма и в случае необходимости обращайтесь к врачу.
- Если у вас имеются какие-либо заболевания, спросите у врача, можно ли вам пользоваться изделием.
- Изделие не является медицинским прибором. Его нельзя применять для диагностики, терапии, лечения или профилактики болезней.
- Длительный контакт с кожей может вызвать раздражения или аллергию. Если симптомы не исчезают, обратитесь к врачу.
- Данное изделие не является игрушкой для детей. Оно содержит мелкие детали, которые при проглатывании могут вызвать удушье.
- Используйте изделие только при приемлемых климатических условиях.



Опасность поражения электрическим током



- Не вскрывайте изделие и не используйте его при наличии повреждений.
- Не используйте изделие при повреждении адаптера переменного тока, кабеля адаптера или сетевого кабеля.
- Не пытайтесь самостоятельно выполнять техническое обслуживание или ремонт изделия. Техническое обслуживание разрешается выполнять только квалифицированному персоналу.

Предупреждение: кардиостимуляторы



Изделие создает магнитные поля. При использовании кардиостимуляторов проконсультируйтесь у врача о совместимости изделия с такими устройствами.

Указание: авиаперелеты



- Данное изделие является постоянным радиопередатчиком. Обратите внимание: по соображениям безопасности во время перелетов запрещено проносить с собой и использовать на определенных этапах полета радиопередатчики (например, при взлете/ посадке).
- Перед полетом уточните у авиаперевозчика, можно ли проносить на борт фитнес-трекер. В случае сомнений оставьте данное изделие дома.

Предупреждение — аккумулятор

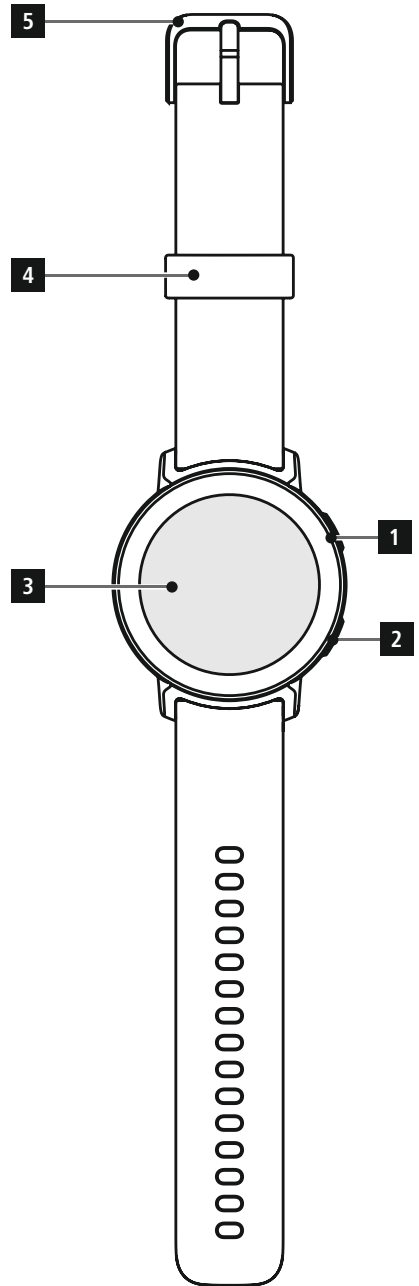
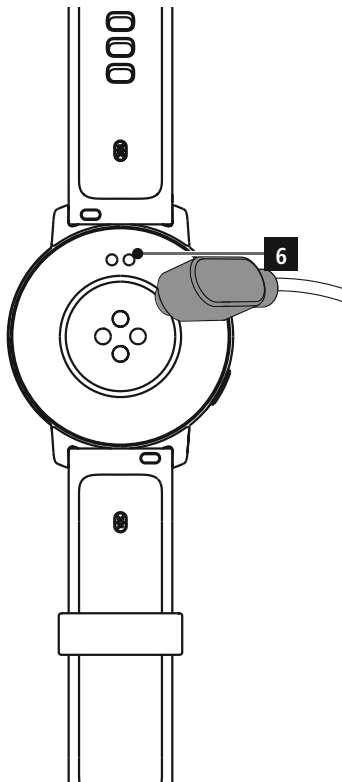


- Для зарядки используйте только подходящие зарядные устройства или USB-разъемы.
- Не используйте неисправные зарядные устройства или USB-разъемы и не пытайтесь их ремонтировать.
- Не допускайте избыточной зарядки и глубокой разрядки изделия.
- Не храните, не заряжайте и не используйте устройство при очень низких и очень высоких температурах и очень низком атмосферном давлении (например, на больших высотах).
- При длительном хранении регулярно заряжайте изделие (не реже одного раза в квартал).



4. Элементы управления

1. Верхняя кнопка управления (меню)
2. Нижняя кнопка управления (тренировка)
3. Сенсорный дисплей
4. Съемный браслет
5. Застежка
6. Зарядный контакт





5. Первые шаги

Указание



Описания и иллюстрации в данном руководстве относятся к приложению **Hama FIT move** версии 1.6.8 и версии 1.0.31 микропрограммного обеспечения смарт-часов. Обратите внимание, что при обновлении приложения или смарт-часов могут наблюдаться расхождения с приведенными наименованиями и иллюстрациями.

5.1 Зарядка

- Полностью зарядите смарт-часы перед первым использованием.
- Подключите зарядный кабель к свободному USB-разъему компьютера или зарядному USB-устройству и зарядному контакту **[6]** смарт-часов. Соблюдайте рекомендации руководства по эксплуатации используемого зарядного USB-устройства.

Указание

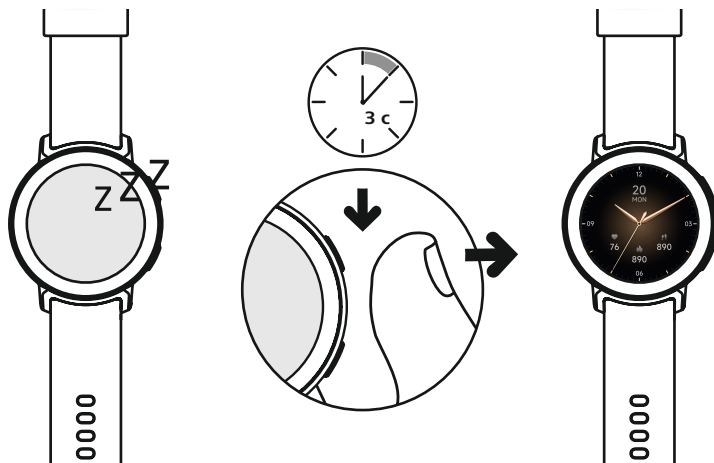


- Время полной зарядки аккумулятора составляет ок. 150 минут. Если на дисплее изображена полностью заряженная батарея, процесс зарядки завершен. Затем отключите смарт-часы от источника питания.
- Если уровень заряда батареи составляет 10 %, зарядите смарт-часы во избежание ограничений функциональности.



5.2 Надевание и включение

- Перед первым надеванием подключите смарт-часы к прилагаемому зарядному кабелю и источнику тока.
- После завершения зарядки наденьте смарт-часы на запястье и застегните браслет [4] с помощью застежки [5].
- Для запуска смарт-часов удерживайте верхнюю кнопку управления [1] нажатой ок. 3 с.



Указание

- Для оптимального использования функций измерения смарт-часы должны плотно прилегать к верхней стороне предплечья, но не вызывать дискомфорта. Смарт-часы должны располагаться на расстоянии толщины пальца от косточки на запястье.
- Для оптимальной записи активностей правши должны носить смарт-часы на левом запястье, а левши — на правом.

5.3 Выключение

- Для выключения смарт-часов перейдите в пункт меню **[НАСТРОЙКИ ⚙️]** (см. гл. 7.3.9 **Настройки**) и в подменю **[СИСТЕМА 🔄]** нажмите **[ВЫКЛЮЧИТЬ ⏻]**. Подтвердите выбор, чтобы выключить смарт-часы.
- Или удерживая нажатой нижнюю кнопку управления [2], нажмите на символ **[🔴⏻]**.



6. Настройка смарт-часов

Для доступа ко всем функциям смарт-часов установите приложение Hama FIT move. В следующих разделах представлена информация о скачивании и настройке приложения.

6.1 Скачивание приложения Hama FIT Move

Указание



Поддерживаются следующие операционные системы:

- iOS 9.0 или выше;
- Android 6.0 или выше.

После первого включения смарт-часов вам будет предложено скачать на смартфон приложение Hama FIT move. На дисплее смарт-часов отобразится соответствующий QR-код.

- Просканируйте QR-код смартфоном или скачайте приложение в Play Store (Android) или App Store (iOS).



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Для установки приложения следуйте указаниям на смартфоне.

Указание



Дополнительную информацию об отдельных индикаторах, меню и функциях приложения см. в руководстве: **приложение Hama FIT Move**



6.2 Сопряжение смарт-часов и смартфона

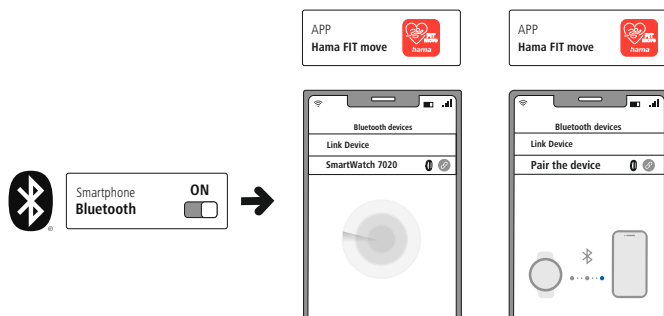
Указание



- Чтобы смарт-часы уведомляли о входящих звонках, СМС, сообщениях в WhatsApp и прочих событиях, активируйте режим push-уведомлений в настройках смартфона.
- При настройке приложение запрашивает доступ к функциям вашего оконечного устройства. Чтобы пользоваться всеми функциями смарт-часов, разрешите доступ.
- Запустите приложение на смартфоне и подтвердите соглашение о конфиденциальности. Ответьте на появляющиеся вопросы.

Создайте учетную запись пользователя, чтобы оптимально использовать все функции. Учетная запись пользователя позволяет сохранить персональные данные в приложении даже при смене смартфона. Персональные данные доступны в любое время. Пользоваться приложением можно также без создания учетной записи.

- Для создания учетной записи нажмите **[ВОЙТИ]** и выберите **[ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕСЬ СЕЙЧАС]** в нижней части экрана. Укажите адрес электронной почты и пароль и нажмите **[ДАЛЕЕ]**.
- Введите проверочный код, который будет отправлен на указанный вами адрес электронной почты. При необходимости проверьте папку спама.
- После успешной регистрации вы можете ввести имя пользователя и личные данные, а также загрузить изображение профиля. Для продолжения настройки нажмите **[ДАЛЕЕ]**.
- После этого начнется поиск смарт-часов SmartWatch 7020/Arion.
- Для подключения смарт-часов следуйте указаниям приложения на смартфоне. Смартфон выполнит подключение к смарт-часам по Bluetooth.



- Выберите SmartWatch 7020 или SmartWatch Arion и нажмите **[ПРИВЯЗАТЬ УСТРОЙСТВО]**, чтобы подключить смарт-часы к приложению.
- Нажмите символ **[✓]** в приложении на смартфоне, чтобы подтвердить подключение, и завершите настройку в приложении.
- Если время будет превышено, повторите процесс.



- Затем задайте персональные настройки. Их можно будет настроить позже в приложении (см. руководство: **приложение Hama FIT move**).
- Смарт-часы подключены к приложению, и синхронизация начата.

Указание



- Перед первым использованием синхронизируйте смарт-часы с приложением. Если записать активность до первой синхронизации смарт-часов с приложением, активность не будет передана в приложение.
- Для запуска синхронизации смарт-часов с приложением вручную потяните экран на стартовой странице приложения вниз.
- Из-за ограниченного объема памяти смарт-часов необходимо синхронизировать их с приложением не реже одного раза в неделю, чтобы избежать потери данных.

Указание



- После первой синхронизации с приложением смарт-часы автоматически применяют время, дату и язык смартфона.
- Настроить время и дату вручную невозможно.
- Язык отображения информации на смарт-часах зависит от вашего выбора в приложении. До завершения настройки информация отображается на английском языке. Выберите нужный язык в приложении (см. инструкции: **приложение Hama FIT move**).
- Приложение сообщит вам о доступном обновлении микропрограммного обеспечения для смарт-часов. Чтобы гарантировать безупречное функционирование смарт-часов, обновите приложение.



7. Управление смарт-часами

В следующих разделах представлена информация об управлении смарт-часами и структуре их меню. Ваши смарт-часы имеют сенсорный дисплей.

- Для навигации по меню и выполнения функций нажимайте на символы и меню или проводите пальцем по дисплею.
- Нажмите верхнюю кнопку управления **[1]** или нижнюю кнопку управления **[2]**, чтобы активировать дисплей смарт-часов. Проводя пальцем по дисплею, можно переключаться между различными экранами и пунктами меню в указанной далее последовательности.
- Для перехода в подменю нажмите соответствующий символ.
- Нажатием верхней кнопки управления **[1]** можно открыть главное меню или выйти из меню и вернуться на главный экран.
- Нажатием нижней кнопки управления **[2]** можно открыть меню тренировки. Там вы можете запустить спортивный режим или тренировку.
- Нажатием и удерживанием нижней кнопки управления **[2]** можно перезапустить или выключить смарт-часы.

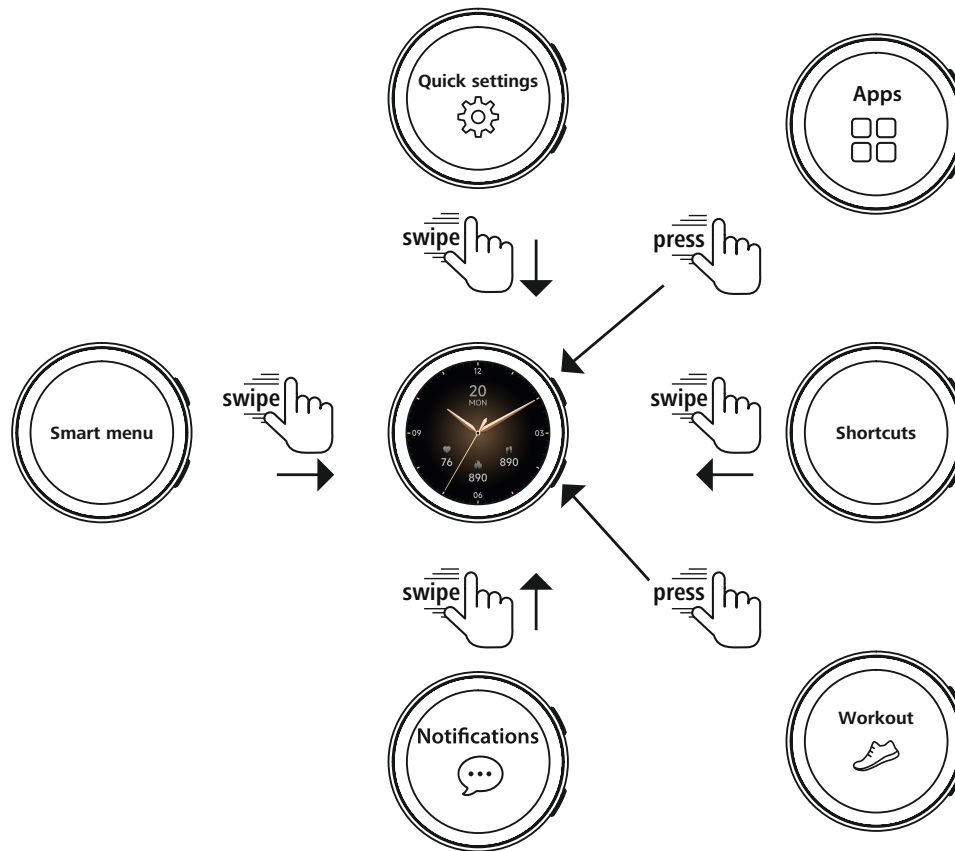
Указание



На рисунке ниже представлена структура меню смарт-часов со всеми пунктами.

Быстрые настройки		7.3
	Режим "Не беспокоить"	7.3.1
	Яркость дисплея	7.3.2
	Активация дисплея	7.3.3
	Фонарик	7.3.4
	Удаление влаги	7.3.5
	Будильник	7.3.6
	Режим энергосбережения	7.3.7
	Поиск телефона	7.3.8
	Настройки	7.3.9

Ярлыки	7.4
Данные об активности	7.6.1
Количество шагов	7.6.1
Нажмите для измерения	7.6.6
Сон	7.6.11
Тренировка (спортивные режимы)	7.5
Погода	7.6.19
Музыка	7.6.20



Уведомления 7.2

Приложения		7.6
	Активность	7.6.1
	Статус тренировки	7.6.2
	Тренировка (спортивные режимы)	7.5
	Журнал тренировок	7.6.5
	Нажмите для измерения	7.6.6
	Частота сердечных сокращений	7.6.7
	SpO2	7.6.8
	Стресс	7.6.9
	Энергия тела	7.6.10
	Сон	7.6.11
	Дыхательная гимнастика	7.6.12
	Журнал циклов	7.6.13
	Окружающий шум	7.6.14
	Телефон	7.6.15
	Голосовой помощник	7.6.16
	Память событий	7.6.17
	Погода	7.6.18
	Музыка	7.6.19
	Камера	7.6.20
	Будильник	7.6.21
	Таймер	7.6.22
	Секундомер	7.6.23
	Мировые часы	7.6.24
	Найти телефон	7.6.25
	Фонарик	7.3.4
	Настройки	8

Тренировка (спортивные режимы) 7.5



7.1 Стартовый экран

- После активации стартового экрана длительным нажатием на дисплей открывается обзор различных стартовых экранов (циферблатов). На выбор представлены различные варианты стартового экрана. Подтвердите выбор нажатием на соответствующий экран. При необходимости можно установить дополнительные стартовые экраны (см. руководство: **приложение Hama FIT move**).



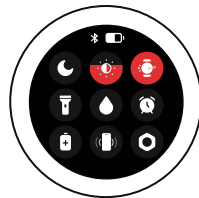
7.2 Уведомления

- Для просмотра уведомлений, полученных со смартфона, проведите по стартовому экрану вверх. Условие: эта функция должна быть активирована в приложении. Кроме того, здесь можно определить перечень приложений, уведомления из которых могут приходить на смарт-часы (см. руководство: **приложение Hama FIT move**).
- В зависимости от приложения может отображаться только уведомление со значком соответствующего приложения и именем отправителя или дополнительно может быть доступен предварительный просмотр сообщения.
- Нажатием на уведомление можно получить дополнительную информацию.
- Если вы хотите удалить все уведомления сразу, проведите по экрану до конца вниз, нажмите на корзину и подтвердите выбор.



7.3 Быстрые настройки

- Если провести по стартовому экрану вниз, отобразятся описанные далее быстрые настройки.



7.3.1 Режим "Не беспокоить"

- Для активации/деактивации режима "Не беспокоить" нажмите символ [🌙]. После активации режима "Не беспокоить" мелодии звонка и вибрация отключаются, а дисплей не активируется при входящих push-уведомлениях.

Указание



Обратите внимание, что термины BNS (Bitte nicht stören) и DND (do not disturb) — "Не беспокоить" — используются в приложении и в смарт-часах как синонимы.

7.3.2 Яркость дисплея

- Для настройки яркости дисплея по пяти уровням нажмите символ [☀️].

7.3.3 Активация дисплея

- Для включения дисплея движением руки нажмите символ [👉]. Когда эта функция активирована, дисплей можно включать поворотом запястья.

7.3.4 Фонарик

- Для использования дисплея смарт-часов в качестве фонарика нажмите символ [🔦].

7.3.5 Удаление влаги

- Для удаления возможных скоплений влаги из отверстий динамика и микрофона на смарт-часах путем вибрации нажмите символ [💧].

7.3.6 Будильник

- Для настройки будильника нажмите символ [🕒].

7.3.7 Режим энергосбережения

- Для включения режима энергосбережения нажмите символ [🔒].

7.3.8 Поиск телефона

- Для активации мелодии звонка подключенного смартфона нажмите символ [📞]. Так вы сможете найти потерянный смартфон.

7.3.9 Настройки

- Нажмите символ [⚙️] для доступа к следующим настройкам (см. гл.

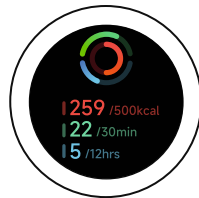
8. Настройки ваших смарт-часов):

- циферблаты
- настройки AOD (экран всегда включен)
- звук и вибрация
- дисплей и яркость
- представление приложения
- BNS (Не беспокоить)
- дополнительные подключения
- система
- основные сведения



7.4 Ярлыки

- Для просмотра настроенных ярлыков проведите по стартовому экрану слева направо или справа налево.
По умолчанию настроен обзор дневных активностей. Отображаются данные об активности (количество пройденных шагов и сожженных калорий), а также показатели измерения частоты сердечных сокращений и уровня стресса. Дополнительно можно создать ярлыки для уведомления о погоде и управления музыкальным проигрывателем (см. руководство: **приложение Nana FIT move**).



7.5 Тренировка (спортивные режимы)

- Нажав символ [ТРЕНИРОВКА] или нижнюю кнопку управления [2], можно открыть сохраненные виды активности.
- После выбора вида активности вы можете настроить параметры активности, коснувшись нижней части экрана.
- Нажмите [СТАРТ], чтобы запустить тренировку.
- В зависимости от выбранного вида активности отображаются специфические для данного вида спорта показатели (например, частота сердечных сокращений, потребление калорий).
- Во время тренировки данные можно просматривать, проводя пальцем снизу вверх по экрану.
- Вы можете приостановить или завершить тренировку, проведя пальцем слева направо по экрану. Кроме того, для приостановки или завершения тренировки можно соответственно коротко нажать или нажать и удерживать верхнюю кнопку управления [1].
- Для большинства видов активности доступно управление музыкой на смартфоне — просто проведите по экрану пальцем справа налево во время тренировки.
- По завершении тренировки отображаются дополнительные сохраненные данные. Для просмотра данных проведите пальцем снизу вверх по экрану.



Указание

- Для некоторых видов активности на открытом воздухе используется встроенная функция GPS. Во время запуска активности выполняется поиск GPS-сигнала. Как только GPS-сигнал будет обнаружен, можно запускать активность. Или вы можете начать тренировку без сигнала GPS. Объем записываемых данных без GPS-сигнала зависит от выбранного вида активности.
- Учтите, что смарт-часам может потребоваться несколько минут для обнаружения GPS-сигнала. Это особенно актуально, если встроенная функция GPS используется впервые, не использовалась в течение длительного времени или если вы находитесь в месте, удаленном от последнего зарегистрированного с помощью GPS местоположения. Экономьте время, подключив смарт-часы к приложению на смартфоне для передачи данных A-GPS. На дисплее часов может появиться соответствующее уведомление.
- Только смарт-часы SmartWatch 7010 имеют встроенную функцию GPS и дополнительно поддерживают следующие глобальные навигационные спутниковые системы (GNSS): ГЛОНАСС, ГАЛИЛЕО, БЭЙДОУ



7.5.1 Настройка отображения тренировок (спортивных режимов)


- Для выбора доступны 110 спортивных режимов, 20 из которых вы можете сохранить в смарт-часы.
- Нажмите символ [**ТРЕНИРОВКА**]  и прокрутите список до конца, проведя пальцем снизу вверх по экрану. Нажмите [**НАСТРОЙКИ**]  и [**УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВКОЙ**]. Выберите желаемые спортивные режимы из категорий. Спортивные режимы, отображаемые на ваших смарт-часах, отмечены символом . Если уже выбрано 20 спортивных режимов, снимите галочку с выбранного вида спорта, прежде чем добавлять другой вид спорта.
- Кроме того, отображаемые спортивные режимы можно настроить в приложении (см. руководство: **приложение Noma FIT move**).

7.6 Приложения

- Нажатием верхней кнопки управления [1] открывается главное меню смарт-часов.
- В главном меню можно нажатием соответствующих символов вызвать различные приложения и подменю.
- Для переключения между страницами главного меню проведите по экрану вниз или вверх.



7.6.1 Активность



- Нажав [**АКТИВНОСТЬ**] , можно открыть следующие показатели за день:
 - количество сожженных калорий за время активности
 - продолжительность активности средней и высокой интенсивности
 - время, проведенное стоя
 - пройденные шаги
- Для пролистывания графиков проводите пальцем снизу вверх.

Указание




В приложении можно установить индивидуальные цели (например, по количеству калорий или шагов) (см. руководство: **приложение Noma FIT move**). Таким образом цели тоже будут отображаться.

7.6.2 Статус тренировки


- Нажав [**СТАТУС ТРЕНИРОВКИ**] , можно посмотреть дополнительные важные показатели для контроля своей тренировки, такие как VO2max, рекомендуемое время восстановления и аэробный эффект.
- Для пролистывания графиков проводите пальцем снизу вверх.
- Нажав символ , можно открыть более подробную информацию о перечисленных показателях.




7.6.3 Беговые маршруты

- Нажав [**БЕГОВЫЕ МАРШРУТЫ** ], можно открыть следующие режимы для беговых тренировок:
 - Легкая пробежка — 6 мин.
 - Легкая пробежка — 10 мин.
 - Легкая пробежка — 15 мин.
 - Фитнес-пробежка — легкая
 - Фитнес-пробежка — средней сложности
 - Фитнес-пробежка — сложная. Во время беговой тренировки вы чередуете ходьбу и бег трусцой, увеличивая нагрузку на организм с каждым последующим режимом. Проводя пальцем снизу вверх, можно пролистывать отдельные режимы.


7.6.4 Тренировка (спортивные режимы)

- Нажав [**ТРЕНИРОВКА** ], можно просматривать сохраненные виды активности (см. гл. 7.5 **Тренировка (спортивные режимы)**).


7.6.5 Журнал тренировок

- Нажав [**ЖУРНАЛ ТРЕНИРОВОК** ], можно открыть обзор записанных тренировок.
- Нажмите на одну из тренировок, чтобы просмотреть подробную информацию.

7.6.6 Нажмите для измерения

- Нажав [**НАЖМИТЕ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ** ], вы запускаете комбинированное измерение частоты сердечных сокращений, уровня кислорода в крови (SpO2) и уровня стресса.

7.6.7 Частота сердечных сокращений


- Нажав [**ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ** ], вы вручную запускаете измерение ЧСС.
- На дисплее отображаются средняя частота сердечных сокращений, максимальные и минимальные значения, а также другие данные о диапазоне частоты сердечных сокращений и вариабельности ритма сердца (BPC).

Указание




Обратите внимание, что термины BPC (вариабельность ритма сердца) и VCP (вариабельность сердечного ритма) используются в приложении и в смарт-часах как синонимы.


7.6.8 Уровень кислорода в крови (SpO2)

- Нажав на [**SP02** ], вы вручную запускаете измерение содержания кислорода в крови (степень насыщения кислородом).
- Отображается средний уровень кислорода в крови, а также максимальные и минимальные значения.

7.6.9 Стресс

- Нажав [**СТРЕСС** ], можно открыть обзор измеренного уровня стресса за текущий день. Уровень стресса измеряется по шкале от 0 (нет стресса) до 99 (экстремальный стресс).

7.6.10 Энергия тела


- Нажав [**ЭНЕРГИЯ ТЕЛА** ], можно увидеть текущий уровень запасов энергии в организме. Показатель энергии тела формируется на основе сочетания вариабельности ритма сердца, стресса, сна и выполненной тренировки, что позволяет оценить запасы энергии на текущий день.
- Для использования программы **Энергия тела** необходимо активировать соответствующую





функцию в приложении (см. руководство: **приложение Hama FIT move**).




7.6.11 Сон

- Нажав на **[СОН **], можно переключиться на измерение показателей сна. Записываются следующие данные:
 - время засыпания
 - время пробуждения
 - продолжительность фаз глубокого сна
 - продолжительность фаз легкого сна
 - продолжительность бодрствования
 - продолжительность фазы быстрого сна
 - оценка качества сна (от 0 = плохо до 99 = хорошо)
- Смарт-часы автоматически распознают, когда вы засыпаете, и запускают измерение.


7.6.12 Дыхательная гимнастика

- Нажав **[ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА **], можно переключиться на дыхательную гимнастику. Здесь можно расслабиться, выполняя дыхательные упражнения.
- Выберите ритм (медленный, нормальный, быстрый) и длительность (1–3 мин) дыхательной гимнастики.
- Для запуска дыхательной гимнастики нажмите символ **[▶ **]. После этого следуйте указаниям на дисплее.
- Чтобы завершить дыхательную гимнастику досрочно, нажмите верхнюю кнопку управления **[1]** и подтвердите появившийся запрос.
- После завершения дыхательной гимнастики отображается измеренная частота сердечных сокращений до и после тренировки.


7.6.13 Журнал циклов

- Нажав **[ЖУРНАЛ ЦИКЛОВ **], можно увидеть обзор менструального цикла.
- Для использования программы **Журнала циклов** необходимо активировать соответствующую функцию в приложении (см. руководство: **приложение Nana FIT move**).

7.6.14 Окружающий шум


- Нажав **[ОКРУЖАЮЩИЙ ШУМ **], можно увидеть текущий уровень окружающего шума (в дБ). Держите руку неподвижно, пока запись не закончится. Отображаются следующие данные:
 - текущий уровень окружающего шума
 - минимальное значение
 - максимальное значение
- Нажмите символ **[СПРАВКА]** для получения дополнительной информации.

7.6.15 Телефон

- Нажав **[ТЕЛЕФОН **], вы получите доступ к функциям телефона со следующими опциями:
 - частые контакты
 - список звонков
 - клавиатура набора номера
- Вы можете вызвать абонента со смарт-часов и поговорить с ним через подключенный смартфон.
- Для использования функции **Телефон** необходимо подключить смарт-часы к телефону.



7.6.16 Голосовой помощник

- Приложение "Голосовой помощник" предоставляет доступ к голосовому помощнику сопряженного совместимого смартфона нажатием на символ **[ГОЛОСОВОЙ ПОМОЩНИК]** . Условие — наличие Bluetooth-соединения между обоими устройствами. Общение с голосовым помощником только звуковое. Совместимость с устройствами всех изготовителей или версий операционных систем не гарантируется. Возможны ограничения, особенно в случае операционной системы Android. При необходимости обратитесь к изготовителю вашего смартфона. Возможно, для вашего смартфона доступно обновление программного обеспечения, которое может устранить эту проблему.


Указание



Для оптимального использования голосового помощника обратите внимание на следующие настройки вашего смартфона.

- Google Ассистент (Android):
установите его в качестве голосового помощника по умолчанию на вашем смартфоне с ОС Android и разрешите использовать Google Ассистент в режиме блокировки.
- Apple Siri (iOS):
активируйте Siri на вашем iPhone и разрешите использовать Siri в режиме блокировки.


7.6.17 Память событий

- Нажав **[ПАМЯТЬ СОБЫТИЙ]** , можно посмотреть сохраненные события.
- Для использования функции **Память событий** информация о событиях должна быть внесена в приложение (см. руководство: **приложение Nana FIT move**).

7.6.18 Погода


- Нажав **[ПОГОДА]** , можно посмотреть прогноз погоды на текущий день с актуальной температурой, а также минимальным и максимальным значениями. Проведите пальцем вверх, чтобы увидеть дополнительную информацию и прогноз погоды на несколько дней.
- Данные о погоде передаются и обновляются во время синхронизации смарт-часов с приложением. В нижней части экрана с прогнозом погоды отображается последнее обновление.
- Для использования программы **Погода** необходимо активировать и настроить соответствующую функцию в приложении (см. руководство: **приложение Nana FIT Move**).

7.6.19 Музыка


- Нажав **[МУЗЫКА]** , можно открыть раздел управления различными музыкальными проигрывателями и стриминговыми приложениями. Управлять ими можно со смартфона через смарт-часы. Вы можете запускать или останавливать музыку, переключать треки вперед и назад, а также регулировать громкость.
- Для использования программы **Музыка** необходимо активировать и настроить соответствующую функцию в приложении (см. руководство: **приложение Nana FIT Move**).




7.6.20 Камера

- Нажав [**КАМЕРА** ], можно с помощью смарт-часов активировать камеры подключенного смартфона.
- Для использования приложения **Камера** смарт-часы и смартфон должны быть соединены по Bluetooth, а функция камеры на смартфоне должна быть активирована.


7.6.21 Будильник

- Нажав [**БУДИЛЬНИК** ], можно настроить время сигнала будильника. Активировать/деактивировать будильник или напоминание можно нажатием на соответствующее время.
- Кроме того, настраивать, включать и выключать время сигнала будильника, а также синхронизировать его со смарт-часами можно в приложении (см. руководство: **приложение Nana FIT Move**).


7.6.22 Таймер

- Нажав [**ТАЙМЕР** ], можно выбрать предустановленный таймер или настроить пользовательский таймер.
- Для запуска таймера нажмите символ [**▶**]. Для приостановки таймера нажмите символ [**⏸**]. Для завершения измерения нажмите символ [**✕**].


7.6.23 Секундомер

- Нажав [**СЕКУНДОМЕР** ], можно использовать смарт-часы в качестве секундомера.
- Для запуска секундомера нажмите символ [**▶**]. Для приостановки секундомера нажмите символ [**⏸**]. Для завершения измерения нажмите символ [**✕**].

7.6.24 Мировые часы

- Нажав [**МИРОВЫЕ ЧАСЫ** ], можно посмотреть следующее мировое время: Берлин, Лондон, Нью-Йорк, Токио
- При необходимости можно установить дополнительные мировые часы в приложении (см. руководство: **приложение Nana FIT move**).


7.6.25 Поиск телефона

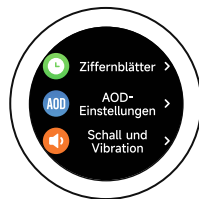
- Нажав [**НАЙТИ ТЕЛЕФОН** ], можно запустить поиск потерянного смартфона. Смартфон начнет вибрировать, или вы услышите громкий звуковой сигнал.
- Для использования приложения **Поиск телефона** необходимо, чтобы смарт-часы и смартфон были соединены через Bluetooth.



8. Настройки ваших смарт-часов

В следующих разделах содержится информация о настройках ваших смарт-часов.


- Нажмите верхнюю кнопку управления [1] и **[НАСТРОЙКИ]**  для доступа к подменю. В подменю можно выполнить следующие настройки, а также выключить или сбросить смарт-часы.




8.1 Циферблаты

- Нажав **[ЦИФЕРБЛАТЫ]** , можно выбрать стартовый экран. Подтвердите выбор нажатием на соответствующий экран.

8.2 Настройки AOD

- Нажав **[НАСТРОЙКИ AOD]** , можно включить функцию AOD (Always on Display — экран всегда включен). После истечения времени включения (см. гл. **8.4 Дисплей и яркость**) дисплей смарт-часов не перейдет в режим ожидания, а переключится на упрощенный циферблат. Обратите внимание, что использование функции AOD увеличит потребление заряда батареи смарт-часов.
- Установите временной интервал (по умолчанию 8:00–22:00) для функции AOD.
- Установите циферблат для функции AOD.

8.3 Звук и вибрация

- Нажав **[ЗВУК И ВИБРАЦИЯ]** , можно предпринять дополнительные настройки.
- Нажав **[БЕЗЗВУЧНЫЙ РЕЖИМ]**, можно отключить звонки и уведомления.
- Нажав **[ГРОМКОСТЬ МУЛЬТИМЕДИА]**, можно плавно отрегулировать громкость для воспроизведения мультимедиа.
- Нажав **[ВИБРАЦИЯ]**, можно отрегулировать интенсивность вибрации по трем уровням (Сильная, Слабая, Отсутствует).
- Нажав **[МЕЛОДИЯ ВХОДЯЩЕГО ВЫЗОВА]**, можно установить мелодию звонка для входящих вызовов.

8.4 Дисплей и яркость


- Нажав **[ДИСПЛЕЙ И ЯРКОСТЬ]** , можно предпринять дополнительные настройки.
- Нажмите **[ЯРКОСТЬ]**, чтобы отрегулировать яркость дисплея по пяти уровням (20 %, 40 %, 60 %, 80 %, 100 %). Обратите внимание, что расход аккумулятора смарт-часов увеличивается с ростом уровня яркости.
- Нажмите **[ВРЕМЯ ВКЛЮЧЕНИЯ ЭКРАНА]**, чтобы установить продолжительность включения экрана (5–20 секунд). Продолжительность включения определяет время активности дисплея смарт-часов после последнего действия. Обратите внимание, что расход аккумулятора увеличивается с увеличением времени включения.
- Нажмите **[ЗАКРЫТЬ ДЛЯ ПЕРЕХОДА В СПЯЩИЙ РЕЖИМ]**, чтобы автоматически выключать дисплей, когда он закрыт (например, рукой).




8.5 Представление приложения

- Нажав [**ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ** ], можно настроить отображение приложений на смарт-часах. Выберите вариант из списка или с помощью клавиатуры набора номера.

8.6 BNS (Не беспокоить)

- Нажав [**BNS** ], можно включить функцию «Не беспокоить». После активации этой функции мелодии звонка и вибрация отключаются, а дисплей смарт-часов не активируется при входящих push-уведомлениях.
- Выберите нужный режим:
 - [**НЕ БЕСПОКОИТЬ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ**], функция включена.
 - [**НЕ БЕСПОКОИТЬ ПО РАСПИСАНИЮ**], можно устанавливать время начала и окончания.
 - [**ВЫКЛ**], функция отключена.

8.7 Дополнительные подключения





- Нажав [**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОДКЛЮЧЕНИЯ** ], можно подключить свои смарт-часы к другому смартфону. Следуйте инструкциям на дисплее смарт-часов.

Указание




Обратите внимание, что использование этой функции приведет к прерыванию текущего соединения с вашим смартфоном.

8.8 Система

- Нажав на [**СИСТЕМА** ], можно открыть дополнительные функции.
- Нажав на [**ПЕРЕЗАПУСК** ] и подтвердив действие, можно перезапустить смарт-часы.
- Для выключения смарт-часов нажмите [**ВЫКЛЮЧИТЬ** ] и подтвердите действие.
- Нажав [**СБРОС** ] и подтвердив действие, можно сбросить смарт-часы до заводских настроек. Все записанные данные пользователя будут удалены.

8.9 Основные сведения

- Нажав [**ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ** ], можно увидеть обозначение модели, MAC-адрес, текущую версию микропрограммного обеспечения смарт-часов, а также информацию о законодательных нормах. MAC-адрес позволяет однозначно идентифицировать смарт-часы при подключении к смартфону по Bluetooth.



9. Техническое обслуживание и уход

Очищайте изделие с помощью слегка влажной безворсовой салфетки; не используйте агрессивные чистящие средства.

10. Исключение ответственности

Нама GmbH & Co. KG не несет ответственности за повреждения, возникшие в результате ненадлежащей установки, монтажа и ненадлежащего использования изделия или несоблюдения требований руководства по эксплуатации и (или) указаний по технике безопасности.

11. Поддерживаемые языки

В следующем списке представлен обзор поддерживаемых языков пользовательского интерфейса смарт-часов и приложения Нама FIT move.

	Английский	Немецкий	Французский	Испанский	Шведский	Чешский	Польский	Финский	Венгерский	Нидерландский	Португальский	Русский	Румынский	Словацкий	Болгарский	Греческий	Норвежский	Датский	Сербский
Смарт-часы SmartWatch 7000	×	×	×	×	×	×	×	×											
Смарт-часы SmartWatch 7010	×	×	×	×	×	×	×	×											
Нама FIT move	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

12. Технические характеристики

	00178641	00178664
Версия Bluetooth	5.3 LE	5.3 LE
Тип дисплея	AMOLED	AMOLED
Размер дисплея	1,32" (3,35 см)	1,32" (3,35 см)
Размеры (корпус)	43 x 51 x 12 мм	43 x 51 x 12 мм
Масса	37 г	37 г
Длина браслета	177 мм	177 мм
Ширина браслета	2 см	2 см
Материал браслета	Силикон	Силикон
Материал корпуса	Пластмасса	Пластмасса
Степень защиты	IP68	IP68
Защита от попадания воды в соответствии со стандартом ISO 22810:2010	3 атм.	3 атм.
Тип аккумулятора	Литий-полимерная	Литий-полимерная
Емкость аккумулятора	350 мАч	350 мАч
Время зарядки	2,5 ч	2,5 ч
Время работы аккумулятора	6–8 дней	6–8 дней



13. Указания по утилизации

Охрана окружающей среды:



С момента перехода национального законодательства на европейские нормативы 2012/19/EU и 2006/66/EG действует следующее правило: утилизация электрических и электронных приборов, а также батарей вместе с бытовым мусором запрещена. Потребитель по закону обязан утилизировать электрические и электронные приборы, а также батареи по истечении срока их годности в специально предназначенных для этого общественных пунктах сбора или в пункте продаж. Детальная регламентация этих требований осуществляется соответствующим местным законодательством. На необходимость соблюдения данных предписаний указывает особый значок на изделии, инструкции по эксплуатации или упаковке. Сдавая бывшие в употреблении приборы/батареи на переработку, вторичную переработку или на утилизацию в другой форме, вы вносите важный вклад в охрану окружающей среды.

14. Сертификат соответствия

CE Настоящим Hama GmbH & Co KG заявляет, что данное устройство соответствует основным требованиям и другим важным предписаниям директивы 2014/53/EC. Сертификат соответствия директиве можно найти по адресу: www.hama.com > Q > "Номер артикула" > Загрузки


Диапазон/диапазоны частот	7020: 2402–2480 МГц Arion: 2402–2480 МГц
Максимальная излучаемая мощность	7020: 6,59 мВт Arion: 6,59 мВт

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim/Германия

Сервисное обслуживание и поддержка

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

Словесный знак Bluetooth® и логотипы являются зарегистрированными товарными знаками Bluetooth SIG, Inc., и любое использование этих знаков компанией Hama GmbH & Co KG осуществляется по лицензии. Другие товарные знаки и торговые наименования являются собственностью соответствующих владельцев.

Все перечисленные бренды являются товарными знаками соответствующих компаний. Ошибки и упущения исключаются, технические изменения возможны. Действуют наши общие условия поставки и оплаты.