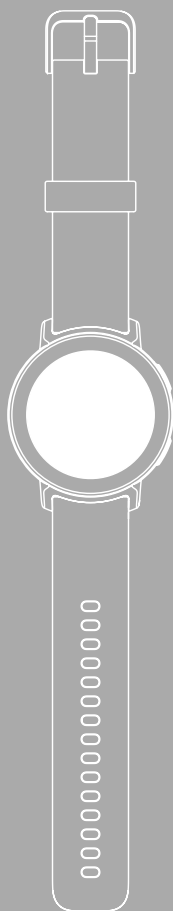


SMART HODINKY

Smart hodinky 7020

Smart hodinky Arion





1. Vysvetlenie výstražných symbolov a upozornení	4
2. Obsah balenia	4
3. Bezpečnostné upozornenia	5
4. Ovládacie prvky	7
5. Prvé kroky	8
5.1 Nabíjanie	8
5.2 Založenie a zapnutie	9
5.3 Vypnúť	9
6. Nastavenie smart hodínok	10
6.1 Stiahnutie aplikácie "Hama FIT move"	10
6.2 Spárovanie smart hodínok a smartfónu	11
7. Ovládanie smart hodínok	13
7.1 Úvodná obrazovka	15
7.2 Upozornenia	15
7.3 Rýchle nastavenia	16
7.3.1 Režim nerušiť	16
7.3.2 Jas displeja	16
7.3.3 Aktivovanie displeja	16
7.3.4 Svetidlo	16
7.3.5 Odvodnenie	16
7.3.6 Budík	16
7.3.7 Režim úspory energie	16
7.3.8 Vyhľadávanie telefónu	16
7.3.9 Nastavenia	16
7.4 Prepojenia	17
7.5 Workout (športové režimy)	17
7.5.1 Nastavenie zobrazených tréningov (športové režimy)	18
7.6 Aplikácie	18
7.6.1 Aktivita	18
7.6.2 Stav workout	18
7.6.3 Bežecké kurzy	19
7.6.4 Workout (športové režimy)	19
7.6.5 Denník školení	19
7.6.6 Ťuknutím odmerajte	19
7.6.7 Srdcová frekvencia	19
7.6.8 Kyslík v krvi (SpO2)	19
7.6.9 Stres	19
7.6.10 Energia tela	19
7.6.11 Spánok	20
7.6.12 Tréning dýchania	20
7.6.13 Menštruačný kalendár	20
7.6.14 Hluk okolia	20
7.6.15 Telefón	20
7.6.16 Hlasový asistent	21
7.6.17 Pripomenutie udalosti	21
7.6.18 Počasie	21



7.6.19 Hudba	21
7.6.20 Fotoaparát	22
7.6.21 Budík	22
7.6.22 Časovač	22
7.6.23 Stopky	22
7.6.24 Svetový čas	22
7.6.25 Vyhľadávanie telefónu	22
8. Nastavenia smart hodínok	23
8.1 Číselníky	23
8.2 Nastavenia AOD	23
8.3 Zvuk a vibrácie	23
8.4 Displej a jas	23
8.5 Zobrazenie aplikácie	24
8.6 BNS (Nerušiť)	24
8.7 Pripojiť viac	24
8.8 Systém	24
8.9 O	24
9. Údržba a starostlivosť	25
10. Vylúčenie zodpovednosti	25
11. Podporované jazyky	25
12. Technické údaje	25
13. Pokyny pre likvidáciu	26
14. Vyhlásenie o zhode	26

VYSVETLENIE VÝSTRAŽNÝCH SYMBOLOV A UPOZORNENÍ

Ďakujeme, že ste sa rozhodli pre výrobok Hama!

Predovšetkým si vyhradte čas na úplné prečítanie nasledujúcich pokynov a upozornení. Uchovajte tento návod na obsluhu pre prípadné budúce použitie.

Vaše nové smart hodinky sú ideálnym spoločníkom zdravého životného štýlu a motivujú vás k celodennej aktivite. Okrem zobrazenia času a dátumu zbierajú údaje o počte vašich krokov, vašej srdcovej frekvencii a vašich spaľených kalóriách. Bezdrôtové pripojenie cez *Bluetooth*® s vaším smartfónom vám umožní dokumentovať údaje v príslušnej aplikácii "Hama FIT move" a tak neustále sledovať svoj úspech. Skontrolujte si tu, kedy ste dosiahli svoj osobný fitness cieľ!

1. Vysvetlenie výstražných symbolov a upozornení

Výstraha



Tento symbol označuje bezpečnostné upozornenia, ktoré poukazujú na určité riziká a nebezpečenstvá.

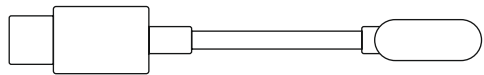
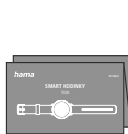
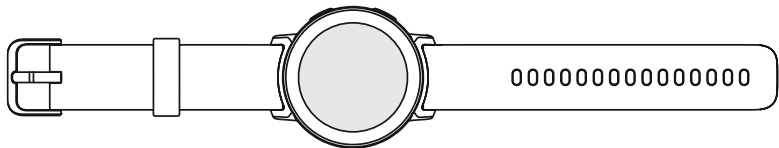
Upozornenie



Tento symbol označuje dodatočné informácie alebo dôležité poznámky.

2. Obsah balenia

- Smartwatch "Smartwatch 7020/Arion"
- 1 USB nabíjací kábel
- Stručný návod
- Karta bezpečnostných informácií





3. Bezpečnostné upozornenia

Výstraha



Vyhraďte si čas na úplné prečítanie všetkých nasledujúcich pokynov a upozornení. Informácie o používaní výrobku nájdete v tejto používateľskej príručke.

- Tento výrobok je určený na súkromné použitie v domácnosti, nie je určený na komerčné použitie.
- Výrobok používajte iba na účel, pre ktorý je určený.
- Výrobok chráňte pred znečistením, vlhkosťou a prehriatím. Používajte ho iba v suchom prostredí.
- Výrobok nepoužívajte v bezprostrednej blízkosti ohrievača, iných tepelných zdrojov alebo na priamom slnečnom žiarení.
- Výrobok nepoužívajte mimo výkonnostných limitov uvedených v technických údajoch.
- Výrobok nepoužívajte na miestach, kde je používanie elektronických zariadení zakázané.
- Batéria je pevne zabudovaná a nedá sa vybrať.
- Výrobok neotvárajte a v prípade poškodenia ho ďalej nepoužívajte.
- Nesnažte sa sami robiť na výrobku údržbu alebo opravy. Akékoľvek práce na údržbe prenehajte príslušnému odbornému personálu.
- Výrobok chráňte pred pádmi a nevystavujte ho silným otrasom.
- Na výrobku nevykonávajte žiadne zmeny. V dôsledku toho stratíte akékoľvek nároky na záruku.
- Obalový materiál hneď zlikvidujte podľa platných miestnych predpisov o likvidácii.
- Batériu, resp. výrobok nevhadzujte do ohňa.
- Na akumulátoroch/batériách nerobte žiadne zmeny a/ani ich nedeformujte/nezahrievajte/nerozoberajte.
- Dbajte na to, aby vás tento výrobok nerozptyľoval počas jazdy autom alebo na športovom zariadení a všimajte si dopravnú situáciu a svoje okolie.
- Skôr ako začnete s tréningovým programom, poraďte sa s lekárom.
- Počas tréningu neustále sledujte reakcie svojho tela a v núdzových prípadoch informujte lekára.
- Poraďte sa s lekárom, ak chcete výrobok používať napriek existujúcim ochoreniam.
- Tento výrobok nie je zdravotníckou pomôckou, ale spotrebným tovarom. Nie je preto určený na diagnostiku, liečbu ani prevenciu chorôb.
- Dlhší kontakt s kožou môže viesť k jej podráždeniu a alergiám. Ak symptómy pretrvávajú, vyhľadajte lekára.
- Tento výrobok nie je určený na hranie. Obsahuje malé súčiastky, ktoré predstavujú nebezpečenstvo v prípade prehltnutia.
- Výrobok používajte len v miernych klimatických podmienkach.



Nebezpečenstvo zásahu elektrickým prúdom



- Výrobok neotvárajte a v prípade poškodenia ho ďalej nepoužívajte.
- Výrobok nepoužívajte, ak je poškodený AC adaptér, kábel adaptéra alebo sieťové vedenie.
- Nesnažte sa sami robiť na výrobku údržbu alebo opravy. Akékoľvek práce údržby prenechajte príslušnému odbornému personálu.

Výstraha – kardiostimulátor



Výrobok generuje magnetické polia. Osoby s kardiostimulátorom by mali konzultovať použitie tohto výrobku s lekárom, či ním nemôže byť narušená funkcia kardiostimulátora.

Upozornenie – letecká doprava



- Tento výrobok je trvalý rádiový vysielač. Nezabudnite, že v leteckej doprave nie je z bezpečnostných dôvodov dovolené niesť so sebou a používať rádiové vysielače počas určitých fáz letu (napr. štart/pristávanie).
- Pred letom sa informujte v leteckej spoločnosti, či so sebou môžete mať fitness sledovač. V prípade pochybností nechajte výrobok doma.

Výstraha – batéria

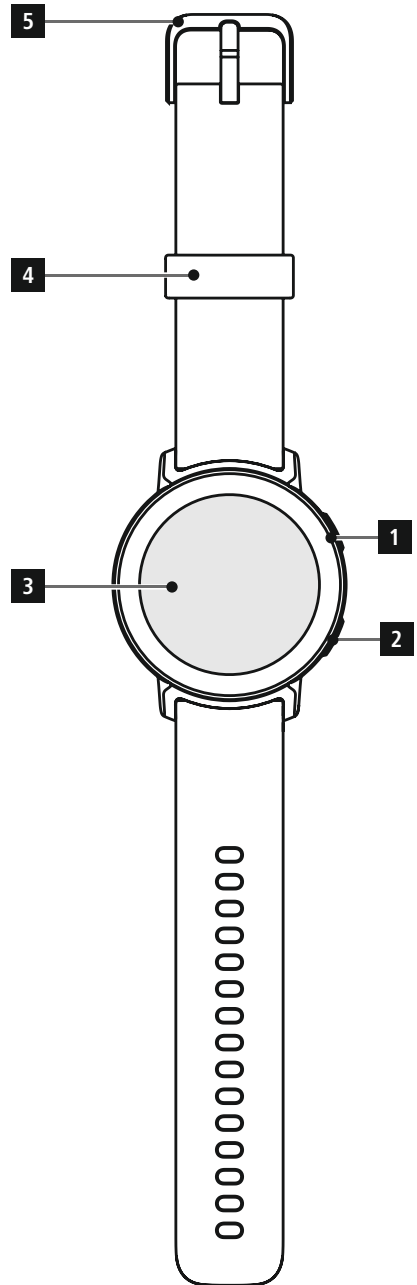
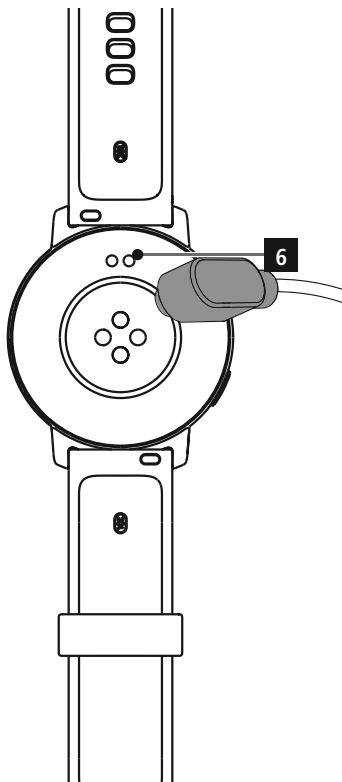


- Na nabíjanie používajte iba vhodné nabíjačky alebo USB prípojky.
- Nepoužívajte poškodené nabíjačky alebo USB prípojky a tiež sa ich nepokúšajte opraviť.
- Výrobok neprebíjajte ani ho úplne nevybíjajte.
- Zabráňte skladovaniu, nabíjaniu a používaniu pri extrémnych teplotách a extrémne nízkom tlaku vzduchu (ako napr. vo vysokých nadmorských výškach).
- Pri dlhšom skladovaní pravidelne dobíjajte (minimálne štvrtročne).



4. Ovládacie prvky

1. Horné ovládacie tlačidlo (menu)
2. Spodný ovládací gombík (cvičenie)
3. Plne dotykový displej
4. Odnímateľný náramok
5. Uzáver
6. Nabíjací kontakt





5. Prvé kroky

Upozornenie



Popisy a znázornenia v tejto príručke sú založené na aplikácii **Hama FIT move** vo verzii 1.6.8 a verzii firmvéru smartwatch 1.0.31. Upozorňujeme, že pri aktualizácii aplikácie alebo smart hodínok sa môžu vyskytnúť odchýlky v podmienkach a zobrazeniach.

5.1 Nabíjanie

- Pred prvým použitím smart hodinky úplne nabite.
- Nabíjací kábel spojte s voľnou USB prípojkou počítača alebo USB nabíjačky a s nabíjacím kontaktom **[6]** svojich smart hodínok. Je potrebné, aby ste si k použivanej USB nabíjačke prečítali jej návod na obsluhu.

Upozornenie

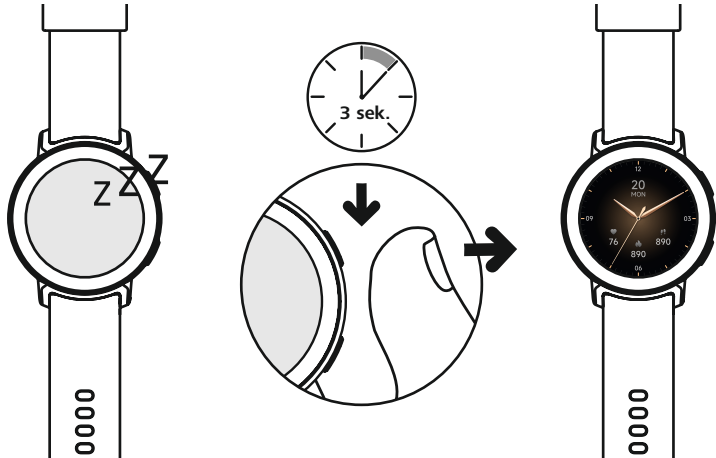


- Doba nabíjania na úplné nabitie batérie je cca 150 minút. Ak sa batéria zobrazí ako úplne nabitá, proces nabíjania je dokončený. Odpojte smart hodinky od napájania.
- Keď je stav batérie už len vo výške 10 %, nabite smart hodinky, aby ste zabránili obmedzeniam funkcií.



5.2 Založenie a zapnutie

- Pred prvým založením a zapnutím musíte smart hodinky spojiť s priloženým nabíjacím káblom a pripojiť na zdroj prúdu.
- Po úspešnom nabití si založte smart hodinky na zápästie a náramok [4] uzavrite pomocou uzáveru [5].
- Horné ovládacie tlačidlo [1] podržte stlačené 3 sek. na spustenie smart hodinek.




Upozornenie



- Aby bolo možné čo najlepšie používať meracie funkcie, mali by smart hodinky na hornej strane predlaktia tesne priliehať a mali by sa príjemne nosiť. Vzdialenosť medzi smart hodinkami a zápästnou kosťou by mala mať približne šírku prsta.
- Na zaistenie čo najlepšieho zaznamenávania vašich aktivít noste smart hodinky ako pravák na ľavom zápästí a ako ľavák na pravom zápästí.

5.3 Vypnúť

- Na vypnutie smart hodinek prejdite do bodu ponuky [NASTAVENIA .



6. Nastavenie smart hodinek

Keď chcete získať prístup k plnému rozsahu funkcií svojich smart hodinek, nainštalujte aplikáciu "Hama FIT move". Nasledujúce odseky obsahujú informácie o stiahnutí a nastavení aplikácie.

6.1 Stiahnutie aplikácie "Hama FIT move"

Upozornenie



Podporované sú nasledujúce operačné systémy:

- iOS 9.0 alebo vyšší
- Android 6.0 alebo vyšší

Po prvom zapnutí smart hodinek budete vyzvaný, aby ste stiahli príslušnú aplikáciu "Hama FIT move" na svoj smartfón. Príslušný QR kód sa zobrazí na displeji smart hodinek.

- Smartfónom naskenujte QR kód alebo aplikáciu stiahnite z Play Store (Android) alebo App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Pri inštalovaní aplikácie sa riadte pokynmi smartfónu.

Upozornenie



Ďalšie informácie o jednotlivých zobrazeniach, ponukách a funkciách aplikácie nájdete v pokynoch:

Aplikácia "Hama FIT move"



6.2 Spárovanie smart hodinek a smartfónu

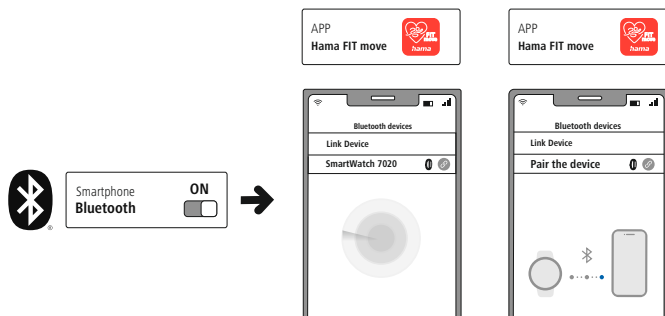
Upozornenie



- Aby smart hodinky zobrazovali prichádzajúce hovory, SMS, WhatsApp správy a ďalšie upozornenia, aktivujte nato režim push pre upozornenia v nastaveniach smartfónu.
- Počas nastavovania aplikácie dostanete žiadosti, či aplikácii umožníte prístup k funkciám svojho koncového zariadenia. Povoľte tieto žiadosti pre plný rozsah funkcií smart hodinek.
- Spustíte aplikáciu na smartfóne a odsúhlaste dohodu o ochrane osobných údajov. Odpovedzte na zobrazované otázky.

Na optimálny zážitok z používania by ste si mali vytvoriť používateľský účet. Vďaka vytvorenému používateľského účtu budete môcť vyvolať svoje osobné údaje, keď vymeníte smartfón. Tak budú vaše osobné údaje neustále k dispozícii. Vytvorenie používateľského účtu nie je predpokladom používania aplikácie.

- Na vytvorenie používateľského účtu ťuknite na **[PRIHLÁSIŤ]** a vyberte **[ZAREGISTROVAŤ TERAZ]** na dolnom okraji obrazovky. Zadať svoju e-mailovú adresu, ako aj heslo a ťuknite na **[NASLEDUJÚCI KROK]**.
- Zadať overovací kód, ktorý sa odošle na zadanú e-mailovú adresu. V prípade potreby skontrolujte priečinok so spamom.
- Po úspešnej registrácii môžete zadať svoje používateľské meno a svoje osobné údaje, ako aj profilovú fotografiu. Ťuknite na **[ĎALŠÍ KROK]** na pokračovanie v nastavovaní.
- Následne sa spustí vyhľadávanie vašich smart hodinek "Smartwatch 7020/Arion".
- Riadte sa pokynmi aplikácie na smartfóne, aby ste pripojili smart hodinky. Smartfón vytvorí pripojenie Bluetooth s vašimi smart hodinkami.



- Vyberte možnosť "Smartwatch 7020" alebo Vyberte "Smartwatch Arion" a ťuknite dole na **[PRIPOJIŤ ZARIADENIE]** na spojenie smart hodinek s aplikáciou.
- Ťuknutím na symbol v aplikácii na smartfóne potvrdíte pripojenie a dokončíte nastavenie v aplikácii.
- Ak by došlo k prekročeniu času, postup zopakujte.



- Následne vykonajte svoje osobné nastavenia. Je ich možné dodatočne prispôsobiť v aplikácii (pozrite si návod: **Aplikácia "Hama FIT Move"**).
- Vaše smart hodinky sú pripojené k aplikácii a spustí sa synchronizácia.

Upozornenie



- Pred prvým použitím smart hodín ich synchronizujte s aplikáciou. Ak zaznamenáš aktivitu pred prvou synchronizáciou smart hodín s aplikáciou, aktivita sa potom do aplikácie neprenesie.
- Na manuálne spustenie synchronizácie smart hodín s aplikáciou potiahnite obrazovku na úvodnej stránke aplikácie nadol.
- Pre obmedzené pamäťové miesto smart hodín by ste mali smart hodinky aspoň raz týždenne synchronizovať s aplikáciou, aby ste predišli strate údajov.

Upozornenie



- Po prvej synchronizácii s aplikáciou smart hodinky automaticky prevezmú čas, dátum a jazyk smartfónu.
- Čas a dátum nie je možné nastaviť manuálne.
- Jazyk zobrazenia smart hodín závisí od vášho výberu v aplikácii. Pokiaľ nastavenie nie je dokončené, jazyk displeja zostane anglický. Zvoľte požadovaný jazyk displeja v aplikácii (pozrite si návod: **Aplikácia "Hama FIT move"**).
- Aplikácia vás upozorní, keď bude k dispozícii aktualizácia firmvéru pre vaše smart hodinky. Vykonajte aktualizáciu v aplikácii, aby ste zaistili bezchybnú funkciu smart hodín.



7. Ovládanie smart hodínok

Nasledujúce odseky obsahujú informácie o ovládaní a štruktúre menu smart hodínok. Vaše smart hodinky majú dotykový displej.

- Ťuknutím na ikony a ponuky alebo potiahnutím prstom po displeji môžete prechádzať ponukami a vykonávať funkcie.
- Stlačte horné ovládacie tlačidlo **[1]** alebo spodné ovládacie tlačidlo **[2]**, aby ste aktivovali displej smart hodínok. Následne môžete potiahnutím na displeji prepínať medzi rozličnými zobrazeniami a bodmi menu v ďalej popísanom poradí.
- Do podmenu sa dostanete ťuknutím na príslušný symbol.
- Stlačením horného ovládacieho tlačidla **[1]** sa otvorí hlavná ponuka alebo opustí ponuka a vráti sa na domovskú obrazovku.
- Stlačením horného ovládacieho tlačidla **[2]** sa dostanete do menu Workout. Tu môžete spustiť športový režim alebo aktivitu.
- Dlhším stlačením horného ovládacieho tlačidla **[2]** môžete smart hodinky reštartovať alebo vypnúť.

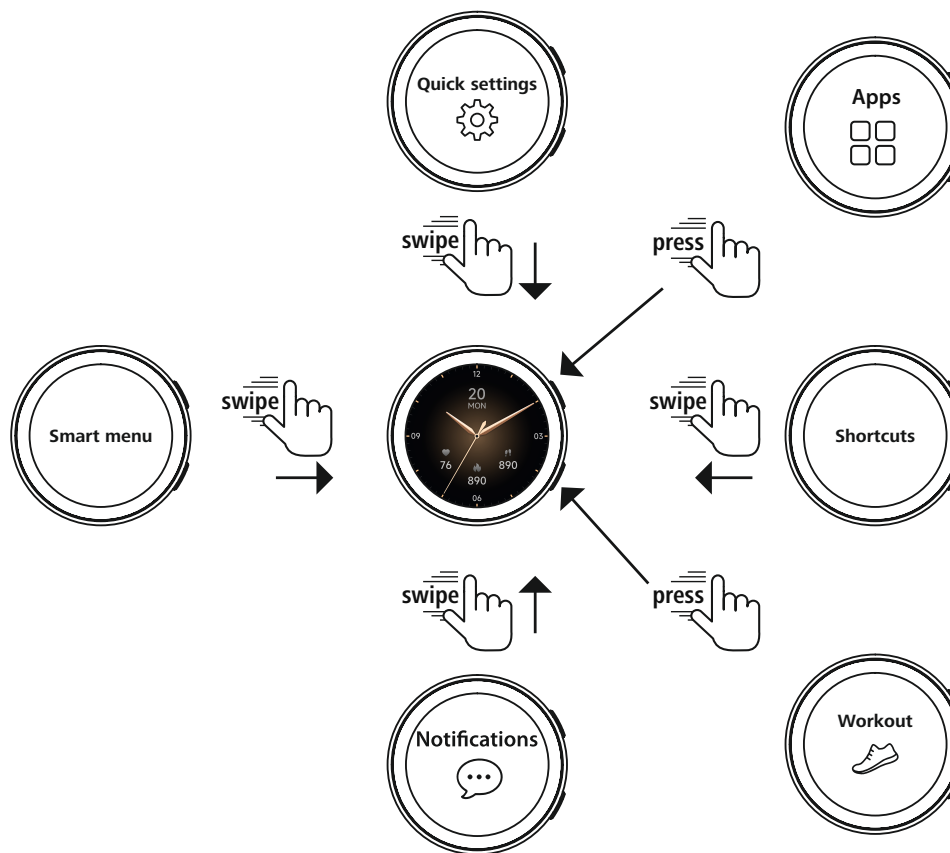
Upozornenie



Nasledujúci obrázok je prehľad štruktúry menu vašich smart hodínok so všetkými bodmi menu.

Rýchle nastavenia		7.3
	Režim nerušiť	7.3.1
	Jas displeja	7.3.2
	Aktivovanie displeja	7.3.3
	Svietidlo	7.3.4
	Odvodnenie	7.3.5
	Budík	7.3.6
	Režim úspory energie	7.3.7
	Vyhľadávanie telefónu	7.3.8
	Nastavenia	7.3.9

Prepojenia	7.4
Údaje o aktivite	7.6.1
Kroky	7.6.1
Ťuknutím odmerajte	7.6.6
Spánok	7.6.11
Workout (športové režimy)	7.5
Počasie	7.6.19
Hudba	7.6.20



Upozornenia 7.2

Aplikácie		7.6
	Aktivita	7.6.1
	Telefón	7.6.15
	Stav workout	7.6.2
	Hlasový asistent	7.6.16
	Workout (športové režimy)	7.5
	Pripomenutie udalosti	7.6.17
	Denník školení	7.6.5
	Počasie	7.6.18
	Ťuknutím odmerajte	7.6.6
	Hudba	7.6.19
	Srdcová frekvencia	7.6.7
	Fotoaparát	7.6.20
	SpO2	7.6.8
	Budík	7.6.21
	Stres	7.6.9
	Časovač	7.6.22
	Energia tela	7.6.10
	Stopky	7.6.23
	Spánok	7.6.11
	Svetový čas	7.6.24
	Tréning dýchania	7.6.12
	Nájsť telefón	7.6.25
	Menštruačný kalendár	7.6.13
	Svietidlo	7.3.4
	Hluk okolia	7.6.14
	Nastavenia	8

Workout (športové režimy) 7.5



7.1 Úvodná obrazovka

- Po aktivovaní úvodnej obrazovky získate po dlhom stlačení displeja prehľad rozličných úvodných obrazoviek (ciferníkov). Tu si môžete vybrať z rôznych úvodných obrazoviek. Výber potvrdíte ťuknutím na príslušnú úvodnú obrazovku. V prípade potreby si môžete nainštalovať ďalšie úvodné obrazovky (pozri návod: **Aplikácia "Hama FIT move"**).



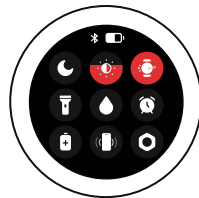
7.2 Upozornenia

- Potiahnite z úvodnej obrazovky nahor, aby ste videli upozornenia, ktoré ste dostali na smartfón. Predpokladom je, aby bola táto funkcia aktivovaná v aplikácii. Navyše môžete v aplikácii nastaviť, z ktorých aplikácií chcete dostávať upozornenia na svoje smart hodinky (pozrite si návod: **Aplikácia "Hama FIT move"**).
- V závislosti od aplikácie dostanete buď upozornenie so zobrazením príslušnej aplikácie a odosielateľa alebo navyše uvidíte náhľad príslušnej správy.
- Ak je to potrebné, ťuknutím na upozornenie získate prístup k ďalším informáciám.
- Keď chcete upozornenia vymazať spoločne, potiahnite celkom nadol a ťuknite na kôš a potvrdte následnú otázku.



7.3 Rýchle nastavenia

- Keď z úvodnej obrazovky potiahnete nadol, uvidíte ďalej popísané rýchle nastavenia.



7.3.1 Režim nerušiť

- Ťuknite na symbol [🌙] na aktivovanie/deaktivovanie režimu Nerušiť. Keď je zapnutý režim Nerušiť, vyzváňacie tóny a vibrácie sa vypnú a displej sa po prijatí push upozornení neaktivuje.

Upozornenie



Všimnite si, že pojmy BNS (Nerušiť) a DND (do not disturb) sa v aplikácii a na smart hodinkách používajú zameniteľne.

7.3.2 Jas displeja

- Ťuknite na symbol [🔆], aby ste mohli nastaviť jas displeja v 5 stupňoch.

7.3.3 Aktivovanie displeja

- Ťuknite na symbol [👋], aby ste displej mohli zapínať pohybom ruky. Keď je funkcia aktivovaná, môžete displej zapínať otočením zápästia.

7.3.4 Svetidlo

- Kliknutím na symbol [💡] použijete displej smart hodinek ako baterku.

7.3.5 Odvodnenie

- Kliknutím na symbol [💧] odstráňte všetku vlhkosť v smart hodinkách vibráciou otvorov reproduktora a mikrofónu.

7.3.6 Budík

- Ťuknutím na symbol [🕒] nastavíte budík.

7.3.7 Režim úspory energie

- Kliknutím na symbol [🔋] zapnete úsporný režim.

7.3.8 Vyhľadávanie telefónu

- Ťuknutím na symbol [📞] spustíte zvonenie pripojeného smartfónu. Pomôže vám to nájsť smartfón v prípade, že ste ho niekam odložili.

7.3.9 Nastavenia

- Ťuknite na symbol [⚙️], aby ste získali prístup k nasledujúcim nastaveniam (pozrite si kapitolu **8. Nastavenia smart hodinek**).

- Číselníky
- Nastavenia AOD
- Zvuk a vibrácie
- Displej a jas
- Zobrazenie aplikácie
- BNS (Nerušiť)
- Pripojiť viac
- Systém
- O




7.4 Prepojenia

- Keď z úvodnej obrazovky potiahnete doľava alebo doprava, uvidíte svoje nastavené prepojenia. Štandardne sú nastavené prehľady denných aktivít. Vidíte svoje údaje o aktivite (počet prejdenných krokov a spotrebovaných kalórií), ako aj merania srdcovej frekvencie a stresu. Môžete si nastaviť informáciu o počasí a kontrolu hudby ako ďalšie prepojenia (pozri návod: **Aplikácia "Hama FIT move"**).



7.5 Workout (športové režimy)

- Ťuknutím na **[CVIČENIE **] alebo stlačením dolného ovládacieho tlačidla **[2]** sa zobrazia uložené aktivity.
- Po výbere aktivity môžete vykonať nastavenia aktivity ťuknutím na spodnú časť obrazovky.
- Ťuknutím na tlačidlo **[ZAČIATOK]** spustíte aktivitu.
- V závislosti od zvolenej aktivity sa zobrazujú športovo špecifické hodnoty (napr. srdcová frekvencia, spotreba kalórií).
- Údaje môžete získať počas aktivity potiahnutím prstom nahor z dolnej časti obrazovky.
- Aktivitu môžete pozastaviť alebo zastaviť potiahnutím prstom zľava doprava na obrazovke. Prípadne pozastavte aktivitu krátkym stlačením horného ovládacieho tlačidla **[1]** alebo zastavte aktivitu dlhým stlačením horného ovládacieho tlačidla **[1]**.
- Počas väčšiny aktivít môžete ovládať hudbu na smartfóne potiahnutím prstom doprava doľava na obrazovke počas aktivity.
- Po dokončení aktivity sa zobrazia ďalšie zaznamenané údaje. Prechádzajte údaje potiahnutím prstom nahor a nadol na obrazovke.




Upozornenie

- Niektoré vonkajšie aktivity využívajú vstavanú GPS. Pri spustení aktivity sa vyhľadáva signál GPS. Hneď ako je signál GPS k dispozícii, môžete spustiť aktivitu. Prípadne môžete spustiť aktivitu bez signálu GPS. V závislosti od zvolenej aktivity nie je možné zaznamenať všetky údaje bez signálu GPS.
- Upozorňujeme, že môže trvať niekoľko minút, kým bude signál GPS prijatý vašimi smart hodinkami. Platí to najmä vtedy, ak sa integrovaná GPS používa prvýkrát, dlhodobo sa nepoužíva alebo ak sa nachádzate na mieste, ktoré je ďaleko od poslednej zaznamenatej polohy GPS. Skrátte čas pripojením smart hodinek k aplikácii v smartfóne na prenos údajov A-GPS. Na displeji hodinek sa vám môže zobrazíť výzva, aby ste tak urobili.
- Iba Smartwatch 7010 má integrovanú GPS a navyše podporuje nasledujúce globálne navigačné satelitné systémy (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU



7.5.1 Nastavenie zobrazených tréningov (športové režimy)


- Môžete si vybrať zo 110 športových režimov a uložiť až 20 na svoje inteligentné hodinky.
- Ťuknite na položku [WORKOUT . Ak je už vybraných 20 športových režimov, pred pridaním ďalšieho športu vyberte šport ťuknutím na háčik.
- Prípadne nastavte športové režimy zobrazené prostredníctvom aplikácie (pozri pokyny: **Aplikácia "Hama FIT move"**).

7.6 Aplikácie

- Stlačením horného ovládacieho tlačidla [1] sa dostanete do hlavného menu smart hodinek.
- V hlavnej ponuke máte možnosť vyvolať ďalšie aplikácie a podponuky ťuknutím na príslušný symbol.
- Potiahnutím nahor a nadol prepínate medzi rozličnými stránkami v hlavnom menu.



7.6.1 Aktivita



- Ťuknutím na [AKTIVITA  - spálené kalórie počas aktivity
 - trvanie stredne až vysoko intenzívnych aktivít
 - čas státia
 - prejdené kroky
- Potiahnutím zdola nahor rolujete cez jednotlivé grafiky.

Upozornenie



V aplikácii si môžeš nastaviť jednotlivé ciele (napr. pre kalórie počas aktivity alebo kroky) (pozri pokyny: **Aplikácia "Hama FIT move"**). Tieto ciele sa potom tiež zobrazia.

7.6.2 Stav workout

- Ťuknutím na [STAV WORKOUT - Potiahnutím zdola nahor rolujete cez jednotlivé grafiky.
- Kliknutím na symbol  získate ďalšie informácie o uvedených parametroch.



7.6.3 Bežecké kurzy

- Ťuknutím na [**BEŽECKÉ KURZY** 🏃] sa zobrazia nasledujúce bežecké tréningové režimy:
 - Ľahký beh – 6 min.
 - Ľahký beh – 10 min.
 - Ľahký beh – 15 min.
 - Fitness beh – ľahký
 - Fitness beh – stredne náročný
 - Fitness beh – ťažký

Pri behu prepínate medzi chôdzou a joggingom a každým ďalším režimom zvyšujete nároky na svoje telo. Potiahnutím zdola nahor rolujete cez jednotlivé režimy.

7.6.4 Workout (športové režimy)

- Ťuknutím na [**WORKOUT** 🏃] sa zobrazia uložené aktivity (pozri kapitolu **7.5 Workout (športové režimy)**).

7.6.5 Denník školení

- Kliknutím na [**DENNÍK ŠKOLENÍ** 📅] získate prehľad o zaznamenaných aktivitách.
- Ťuknutím na aktivitu zobrazíte podrobné informácie.

7.6.6 Ťuknutím odmerajte

- Ťuknutím na [**ŤUKNUTÍM ODMERAJTE** 📏] spustíte kombinované meranie srdcovej frekvencie, kyslíka v krvi (SpO2) a úrovne stresu.

7.6.7 Srdcová frekvencia

- Ťuknutím na symbol [**SRDCOVÁ FREKVENCIA** ❤️] spustíte manuálne meranie srdcovej frekvencie.
- Zobrazia sa priemerná srdcová frekvencia, maximálne a minimálne hodnoty a ďalšie údaje o rozsahu srdcovej frekvencie a HRV (variabilita srdcovej frekvencie).

Upozornenie



Všimnite si, že termíny HRV (variabilita srdcovej frekvencie) a HFV (variabilita srdcovej frekvencie) sa v aplikácii a na smart hodinách používajú zameniteľne.

7.6.8 Kyslík v krvi (SpO2)

- Ťuknutím na [**SPO2** 📏] spustíte manuálne meranie kyslíka v krvi (saturácia kyslíkom).
- Zobrazia sa priemerná hodnota kyslíka v krvi a maximálne a minimálne hodnoty.

7.6.9 Stres

- Ťuknutím na symbol [**STRES** 😬] získate prehľad nameranej úrovne stresu aktuálneho dňa. Úroveň stresu sa meria na stupnici od(0 = žiadny stres –99 = extrémny stres).

7.6.10 Energia tela

- Kliknutím na [**ENERGIA TELA** 🧘] sa zobrazí vaša aktuálna energia tela. Energia tela je odvodená z kombinácie variability srdcovej frekvencie, stresu, spánku a činností vykonávaných na odhad vašich energetických rezerv pre aktuálny deň.
- Ak chcete používať aplikáciu **Energia tela**, v aplikácii musí byť zapnutá príslušná funkcia (pozri návod: **Aplikácia "Hama FIT move"**).



7.6.11 Spánok

- Ťuknutím na symbol **[SLEEP 🌙]** sa dostanete na meranie spánku. Zaznamenávajú sa nasledujúce údaje:
 - Čas zaspávania
 - Čas vstávania
 - Trvanie fáz hlbokého spánku
 - Trvanie fáz plytkého spánku
 - Trvanie času prebudenia
 - Trvanie fázy REM
 - Skóre spánku (0 = zlé - 99 = dobré)
- Vaše smart hodinky automaticky rozpoznajú, keď spíte a potom spustia meranie spánku.

7.6.12 Tréning dýchania

- Ťuknutím na symbol **[TRÉNING DÝCHANIA 🌬️]** sa dostanete do tréningu dýchania. Tu môžete vykonávať uvoľňujúci program s vedeným dýchaním.
- Vyberte, v akom rytme (pomaly, normálne, rýchlo) a ako dlho (1 – 3 min) má tréning dýchania trvať.
- Ťuknite na symbol **[▶️]** na spustenie tréningu dýchania. Následne sa riadte pokynmi na displeji.
- Keď chcete tréning dýchania predčasne ukončiť, stlačte horné ovládacie tlačidlo **[1]** a potvrdte následnú otázku.
- Po ukončení tréningu dýchania sa pred a po nácviku dýchania zobrazí nameraná srdcová frekvencia.

7.6.13 Menštruačný kalendár

- Ťuknutím na **[MENŠTRUAČNÝ KALENDÁR 🩸]** sa zobrazí prehľad vášho menštruačného cyklu.
- Ak chcete používať aplikáciu **Menštruačný cyklus**, v aplikácii musí byť zapnutá príslušná funkcia (pozri pokyny: **Aplikácia "Hama FIT move"**).

7.6.14 Hluk okolia


- Kliknutím na **[HLUK OKOLIA 🗣️]** sa zaznamená aktuálny hluk okolia (v dB). Držte ruku pevne, kým sa nahrávanie nedokončí. Nasledujúce údaje sa zobrazujú z dôvodu:
 - Aktuálny hluk okolia
 - Minimálna hodnota
 - Maximálna hodnota
- Ďalšie informácie získaš ťuknutím na možnosť **[POMOCNÍK]**.

7.6.15 Telefón

- Ťuknutím na **[TELEFÓN 📞]** získate prístup k funkcii telefónu s nasledujúcimi možnosťami:
 - Časté kontakty
 - História hovorov
 - Vytlačí klávesnicu
- Hovory môžete iniciovať priamo z inteligentných hodínok a potom ich uskutočňovať prostredníctvom pripojeného smartfónu.
- Ak chcete používať aplikáciu **Telefón**, vaše smart hodinky musia byť pripojené k vášmu smartfónu.



7.6.16 Hlasový asistent

- Aplikácia "Hlasový asistent" vám umožňuje prístup k hlasovému asistentovi spárovaného a kompatibilného smartfónu ťuknutím na symbol **[HLASOVÝ ASISTENT **]. Predpokladom je Bluetooth spojenie medzi oboma zariadeniami. Komunikácia s hlasovým asistentom je len počítelná. Kompatibilitu nie je možné zaručiť pre všetkých výrobcov alebo verzie operačného systému. Môžu existovať obmedzenia, najmä s operačným systémom Android. V prípade potreby kontaktujte výrobcu vášho smartfónu. Pre váš smartfón môže byť k dispozícii aktualizácia softvéru, ktorá môže tento problém vyriešiť.

Upozornenie




Pre optimálne používanie hlasového asistenta si v smartfóne všimnite nasledujúce nastavenia:

- Google Assistant (Android):
Nastavte ho ako predvoleného hlasového asistenta v smartfóne so systémom Android a povoľte používanie Asistenta Google v uzamknutom stave:
- Apple Siri (iOS):
Aktivujte Siri na svojom iPhone a povoľte používanie Siri počas uzamknutia.


7.6.17 Prípomenutie udalosti

- Ťuknutím na **[PRIPOMENUTIE UDALOSTI **] sa zobrazia uložené udalosti.
- Ak chcete používať aplikáciu **Prípomenutie udalostí**, udalosti musia byť zadané v aplikácii (pozri návod: **Aplikácia "Hama FIT move"**).

7.6.18 Počasie

- Ťuknutím na symbol **[POČASIE **] vidíte predpoveď počasia pre príslušný deň s aktuálnou teplotou, ako aj najnižšou a najvyššou hodnotou. Potiahnutím nahor zobrazíte ďalšie informácie a predpoveď počasia na najbližšie dni.
- Údaje o počasí sa prenášajú a aktualizujú synchronizáciou smart hodinek s aplikáciou. Na dolnom okraji obrazovky zobrazenia počasia vidíte poslednú aktualizáciu.
- Ak chcete používať aplikáciu **Počasie**, musí byť v aplikácii zapnutá a nastavená príslušná funkcia (pozri návod: **Aplikácia "Hama FIT move"**).

7.6.19 Hudba


- Ťuknutím na symbol **[HUDBA **] sa otvorí náhľad ovládania pre rozličné hudobné, resp. streamovacie služby. Dajú sa ovládať na smartfóne prostredníctvom smart hodinek. Môžete spustiť alebo zastaviť hudbu, prepínať skladby tam a späť a upravovať hlasitosť.
- Ak chcete používať aplikáciu **Hudba**, musí byť v aplikácii zapnutá a nastavená príslušná funkcia (pozri návod: **Aplikácia "Hama FIT move"**).







7.6.20 Fotoaparát

- Ťuknutím na položku **[FOTOAPARÁT **] môžete spustiť fotoaparát pripojeného smartfónu prostredníctvom smart hodinek.
- Ak chcete používať aplikáciu **Fotoaparát**, inteligentné hodinky a smartfón musia byť pripojené cez Bluetooth a funkcia fotoaparátu na smartfóne musí byť aktivovaná.





7.6.21 Budík

- Ťuknutím na symbol **[BUDÍK **] môžete nastaviť časy budenia. Ťuknutím na príslušné časy môžete aktivovať alebo deaktivovať budík, resp. pripomienku.
- Časy budenia môžete nastaviť a spravovať aj v aplikácii, ako aj synchronizovať ich so smart hodinkami (pozri návod: **Aplikácia "Hama FIT move"**).


7.6.22 Časovač

- Ťuknutím na **[ČASOVAČ **] máte možnosť vybrať si z rôznych časovačov alebo si nastaviť vlastný časovač.
- Na spustenie časovača ťuknite na symbol **[▶ **]. Na zastavenie časovača ťuknite na symbol **[|| **]. Na ukončenie merania ťuknite na symbol **[✕ **].


7.6.23 Stopky

- Kliknutím na **[STOPKY **] máte možnosť použiť svoje smart hodinky ako stopky.
- Na spustenie stopiek ťuknite na symbol **[▶ **]. Na zastavenie stopiek ťuknite na symbol **[|| **]. Na ukončenie merania ťuknite na symbol **[✕ **].

7.6.24 Svetový čas

- Kliknutím na **[SVETOVÝ ČAS **] zobrazíte nasledujúce svetové časy: Berlín, Londýn, New York, Tokio
- V prípade potreby môžete v aplikácii nastaviť ďalšie svetové časy (pozrite si pokyny: **Aplikácia "Hama FIT move"**).


7.6.25 Vyhľadávanie telefónu

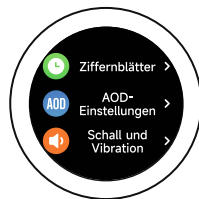
- Ťuknutím na symbol **[VYHLADAVANIE TELEFÓNU **] spustíte vyhľadávanie telefónu, aby ste znovu našli svoj odložený smartfón. Smartfón začne vibrovať alebo budete počuť hlasný zvukový signál.
- Ak chcete používať aplikáciu **Vyhľadávanie telefónu**, vaše smart hodinky a smartfón musia byť pripojené cez Bluetooth.




8. Nastavenia smart hodinek

Nasledujúce časti obsahujú informácie o nastaveniach vašich smart hodinek.


- Stlačte horné ovládacie tlačidlo [1] a ťuknutím na [NASTAVENIA ] vstúpte do podponuky. V podponuke môžete vykonať nasledujúce nastavenia, ako aj vypnúť alebo resetovať smart hodinky.




8.1 Číselníky

- Ťuknutím na [ČÍSELNÍKY ] si môžete zvoliť medzi rôznymi úvodnými obrazovkami. Výber potvrdíte ťuknutím na príslušnú úvodnú obrazovku.


8.2 Nastavenia AOD

- Ťuknutím na položku [NASTAVENIA AOD ] môžete zapnúť funkciu AOD (Always on Display). Po uplynutí doby zapnutia (pozrite si kapitolu **8.4 Displej a jas**) sa displej smart hodinek neprepne do pohotovostného režimu, ale na zjednodušený číselník. Všimnite si, že pri používaní funkcie AOD sa zvyšuje spotreba batérie vašich smart hodinek.
- Nastavte časové obdobie (predvolené 08:00 – 22:00) pre funkciu AOD.
- Nastavte číselník pre funkciu AOD.

8.3 Zvuk a vibrácie

- Ďalšie úpravy môžete vykonať ťuknutím na položku [ZVUK A VIBRÁCIE ].
- Ťuknutím na [TICHÝ REŽIM] stlmíte hovory a upozornenia.
- Ťuknutím na položku [HLASITOSŤ MÉDIÍ] môžete plynulo nastaviť hlasitosť prehrávaných médií.
- Kliknutím na [VIBRÁCIE] môžete nastaviť silu vibrácií v 3 úrovniach (silná, nízka, žiadna).
- Ťuknutím na položku [ZVUK ZVONENIA PRE PRICHÁDZAJÚCE HOVORY] môžete nastaviť tón zvonenia pre prichádzajúce hovory.

8.4 Displej a jas


- Ďalšie úpravy môžete vykonať ťuknutím na položku [DISPLEJ A JAS ].
- Ťuknutím na [JAS] upravíte jas displeja v 5 úrovniach (20 %, 40 %, 60 %, 80 %, 100 %). Všimnite si, že spotreba batérie vašich smart hodinek sa zvyšuje pri vyššom jase.
- Ťuknutím na [DOBA ZAPNUTIA OBRAZOVKY] nastavíte dobu zapnutia displeja (5 – 20 s). Doba zapnutia určuje, ako dlho zostane aktívny displej vašich smart hodinek po ovládaní. Všimnite si, že spotreba batérie vašich smart hodinek sa zvyšuje s dlhšou dobou zapnutia.
- Ťuknutím na položku [KRYT NA SPÁNOK] automaticky vypnete displej, keď je zakrytý (napr. ručne).



8.5 Zobrazenie aplikácie

- Ťuknutím na položku **[ZOBRAZENIE APLIKÁCIE **] môžete nastaviť vzhľad aplikácií na svojich smart hodinkách. Vyberte v zobrazení Zoznam alebo Číselná klávesnica.

8.6 BNS (Nerušit)

- Funkciu "Nerušit" môžete nastaviť ťuknutím na **[BNS **]. Keď je táto funkcia povolená, vyzváňacie tóny a vibrácie sa vypnú a prichádzajúce push upozornenia neaktivujú displej inteligentných hodínok.
- Vyberte si z nasledujúcich režimov:
 - **[CELODENNE DND]**, funkcia je zapnutá.
 - **[PLÁNOVANÉ DND]**, môžete nastaviť čas začiatku a konca.
 - **[OFF]**, funkcia je vypnutá.

8.7 Pripojiť viac





- Ťuknutím na položku **[PRIPROIŤ VIAC **] môžete smart hodinky pripojiť k inému smartfónu. Postupujte podľa pokynov na displeji smart hodínok.

Upozornenie




Upozorňujeme, že ak použijete túto funkciu, aktuálne pripojenie k vášmu smartfónu bude odpojené.

8.8 Systém

- Ťuknutím na **[SYSTÉM **] môžete vykonávať ďalšie funkcie.
- Ťuknutím na **[REŠTART **] a potvrdením následnej otázky môžete reštartovať smart hodinky.
- Ťuknutím na **[VYPNÚT **] a potvrdením následnej otázky môžete smart hodinky vypnúť.
- Ťuknutím na **[OBNOVIŤ **] a potvrdením následnej otázky môžete smart hodinky obnoviť na výrobné nastavenia. Pritom sa vymažú zaznamenané používateľské údaje.

8.9 O

- Ťuknutím na položku **[O **] uvidíte názov modelu, adresu Mac, aktuálnu verziu firmvéru vašich smart hodínok, ako aj informácie o právnych predpisoch. Pomocou MAC adresy sú vaše smart hodinky jednoznačne identifikovateľné, keď cez Bluetooth spojíte so svojim smartfónom.



9. Údržba a starostlivosť

Na čistenie tohto výrobku používajte navlhčenú utierku, ktorá nepúšťa vlákna a nepoužívajte žiadne agresívne čistiace prostriedky.

10. Vylúčenie zodpovednosti

Hama GmbH & Co KG nepreberá žiadnu zodpovednosť a neposkytuje záruky za škody vyplývajúce z neodbornej inštalácie, montáže alebo neodborného používania výrobku alebo z nerešpektovania návodu na obsluhu a/alebo bezpečnostných upozornení.

11. Podporované jazyky

Nasledujúci zoznam obsahuje prehľad podporovaných jazykov používateľského rozhrania vašich inteligentných hodínok a aplikácie "Hama FIT move":

	Angličtina	Nemčina	Francúzština	Španielčina	Švédčina	Čeština	Poľština	Fínčina	Maďarčina	Holandčina	Portugalčina	Ruština	Rumunčina	Slovenčina	Bulharčina	Gréčtina	Nórčina	Dánčina	Srbčina
Smart hodinky 7000	×	×	×	×	×	×	×	×											
Smart hodinky 7010	×	×	×	×	×	×	×	×											
Hama FIT move	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

12. Technické údaje

	00178641	00178664
Bluetooth verzia	LE 5.3	LE 5.3
Typ displeja	AMOLED	AMOLED
Veľkosť displeja	1.32" (3,35 cm)	1.32" (3,35 cm)
Rozmery (puzdro)	43 x 51 x 12 mm	43 x 51 x 12 mm
Hmotnosť	37 g	37 g
Dĺžka náramku	177 mm	177 mm
Šírka náramku	2 cm	2 cm
Materiál náramku	Silikón	Silikón
Materiál krytu	Plast	Plast
Trieda ochrany	IP68	IP68
Ochrana vody podľa ISO 22810:2010	3 ATM	3 ATM
Typ batérie	lítium-polymérová	lítium-polymérová
Kapacita batérie	350 mAh	350 mAh
Čas nabíjania	2,5 hodiny	2,5 hodiny
Výdrž batérie	6 – 8 dní	6 – 8 dní



13. Pokyny pre likvidáciu


Upozornenie k ochrane životného prostredia:



Európska smernica 2012/19/EU a 2006/66/EG stanovuje: Elektrické a elektronické zariadenia, rovnako ako batérie, sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu. Spotrebiteľ je zo zákona povinný zlikvidovať elektrické a elektronické zariadenia a batérie na konci ich životnosti na miestach, ktoré boli na to zriadené, na verejných zberných miestach alebo ich vrátiť na predajné miesto. Podrobnosti k tomu upravuje zákon príslušnej krajiny. Symbol na výrobku, návode na použitie alebo obale poukazuje na tieto ustanovenia. Opätovným zužitkovaním alebo inou formou recyklácie starých zariadení/batérií prispievate k ochrane životného prostredia.

14. Vyhlásenie o zhode



Týmto spoločnosť Hama GmbH & Co KG vyhlasuje, že toto zariadenie vyhovuje základným požiadavkám a iným relevantným predpisom smernice 2014/53/EÚ. Vyhlásenie o zhode podľa príslušnej smernice nájdete na: www.hama.com >  „Číslo tovaru“ > **Na stiahnutie**


Frekvenčné pásmo/frekvenčné pásma	7020: 2402 – 2480 MHz Arion: 2402 – 2480 MHz
Vyžarovaný maximálny prenosový výkon	7020: 6,59 mW Arion: 6,59 mW

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim/Nemecko

Servis a podpora

 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. Ostatné ochranné známky a obchodné názvy sú majetkom ich príslušných vlastníkov.

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.