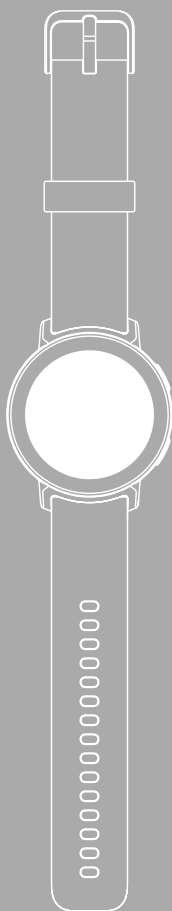


ÄLYKELLO

Smartwatch 7020
Smartwatch Arion





1. Varoitusmerkkien ja huomautusten selitykset	4
2. Pakkauksen sisältö	4
3. Turvallisuusohjeet	5
4. Käyttöelementit	7
5. Valmistelut	8
5.1 Lataaminen	8
5.2 Ranteeseen kiinnittäminen ja päälle kytkeminen	9
5.3 Sammuttaminen	9
6. Älykellon asettaminen	10
6.1 "Hama FIT move" -sovelluksen lataaminen	10
6.2 Älykellon ja älypuhelimien yhdistäminen	11
7. Älykellon käyttö	13
7.1 Aloitusnäyttö	15
7.2 Viestit	15
7.3 Pika-asetukset	16
7.3.1 Älä häiritse -tila	16
7.3.2 Näytön kirkkaus	16
7.3.3 Näytön aktivointi	16
7.3.4 Taskulamppu	16
7.3.5 Kosteuden poistaminen	16
7.3.6 Herätys	16
7.3.7 Energiansäästötila	16
7.3.8 Puhelinhaku	16
7.3.9 Asetukset	16
7.4 Pikakuvakkeet	17
7.5 Harjoitus (urheilutilat)	17
7.5.1 Aseta näytetyt harjoitukset (urheilutilat)	18
7.6 Käyttö	18
7.6.1 Aktiveetti	18
7.6.2 Harjoituksen tila	18
7.6.3 Juoksukurssit	19
7.6.4 Harjoitus (urheilutilat)	19
7.6.5 Harjoituspäiväkirja	19
7.6.6 Mittaa napauttamalla	19
7.6.7 Syke	19
7.6.8 Veren happipitoisuus (SpO2)	19
7.6.9 Stressi	19
7.6.10 Kehon energia	19
7.6.11 Uni	20
7.6.12 Hengitysharjoittelu	20
7.6.13 Kuukautiskierron kalenteri	20
7.6.14 Ympäristömelu	20
7.6.15 Puhelin	20
7.6.16 Ääniavustaja	21
7.6.17 Muistutus tapahtumasta	21
7.6.18 Sää	21



7.6.19 Musiikki	21
7.6.20 Kamera	22
7.6.21 Herätys	22
7.6.22 Ajastin	22
7.6.23 Ajanottokello	22
7.6.24 Maailmankello	22
7.6.25 Puhelinhaku	22
8. Älykellon asetukset	23
8.1 Kellotaulut	23
8.2 AOD-asetukset	23
8.3 Ääni ja värinä	23
8.4 Näyttö ja kirkkaus	23
8.5 Sovellusnäkyvä	24
8.6 BNS (älä häiritse)	24
8.7 Yhdistä lisää	24
8.8 Järjestelmä	24
8.9 Tietoa	24
9. Huolto ja hoito	25
10. Vastuuvapauslauseke	25
11. Tuetut kielet	25
12. Tekniset tiedot	25
13. Hävitysohjeet	26
14. Vaatimustenmukaisuusvakuutus	26

Suurkiitos, että valitsit Hama-tuotteen!

Varaa aikaa ja lue seuraavat ohjeet ensin läpi. Säilytä sen jälkeen tämä käyttöohje varmassa paikassa, jotta voit tarvittaessa tarkistaa siitä eri asioita.

Uusi älykellosi on ihanteellinen kumppani, joka motivoi sinua terveelliseen elämäntapaan ja päivittäiseen aktiivisuuteen. Kellonajan ja päivämäärän näytön lisäksi se kerää tietoja askelmäärästä, syketaajuudesta ja kulutetuista kaloreista. Langattoman *Bluetooth*[®]-yhteyden kautta voit tallentaa tiedot älypuhelimesi "Hama FIT move" -sovellukseen ja seurata aina näin menestystäsi. Tarkista täältä, milloin olet saavuttanut henkilökohtaisen kuntoilutavoitteesi!

1. Varoitusmerkkien ja huomautusten selitykset

Varoitus

Käytetään turvallisuusohjeiden merkitsemiseen ja huomion kiinnittämiseen erityisiin vaaroihin ja riskeihin.



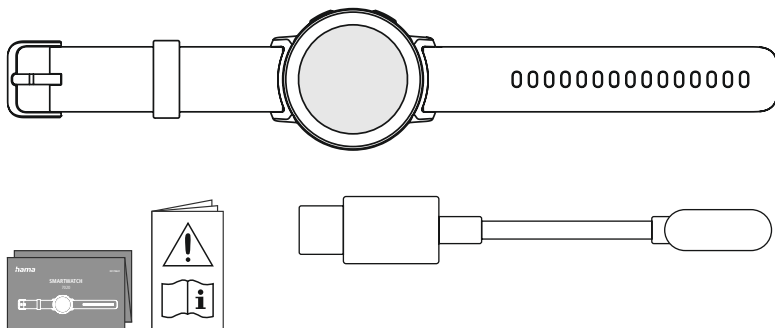
Huomautus

Käytetään lisätietojen tai tärkeiden ohjeiden merkitsemiseen.



2. Pakkauksen sisältö

- Älykello "Smartwatch 7020 / Arion"
- 1 USB-latausjohto
- Pikaohje
- Turvallisuustiedote





3. Turvallisuusohjeet

Varoitus



Varaa aikaa ja lue seuraavat ohjeet ensin kokonaan läpi. Tuotteen käyttöä koskevat tiedot löytyvät näistä käyttöohjeista.

- Tuote on tarkoitettu yksityiseen, ei-kaupalliseen kotikäyttöön.
- Käytä tuotetta vain sen käyttötarkoituksen mukaisesti.
- Suojaa tuotetta lialta, kosteudelta ja ylikuumenemiselta ja käytä sitä vain kuivissa tiloissa.
- Älä käytä tuotetta lämmityslaitteiden ja muiden lämmönlähteiden välittömässä läheisyydessä tai suorassa auringonsäteilyssä.
- Älä käytä tuotetta sen teknisissä tiedoissa ilmoitettujen suorituskykyrajojen ulkopuolella.
- Älä käytä tuotetta alueilla, joilla elektroniikkalaitteet eivät ole sallittuja.
- Akku on asennettu laitteeseen kiinteästi, eikä sitä voi poistaa.
- Älä avaa tuotetta äläkä jatka sen käyttöä, jos se on vaurioitunut.
- Älä yritä huoltaa tai korjata tuotetta itse. Jätä huoltotyöt pätevälle henkilöstölle.
- Älä anna laitteen pudota äläkä altista sitä voimakkaalle tärinälle.
- Älä tee mitään muutoksia tuotteeseen. Muutosten tekeminen johtaa kaikkien takuuoikeuksien menettämiseen.
- Hävitä pakkausmateriaalit heti paikallisten jätehuoltomääräysten mukaisesti.
- Älä heitä akkua tai tuotetta tuleen.
- Älä muokkaa ja/tai taita/kuumenna/pura akkuja/paristoja.
- Älä anna tuotteen viedä huomiotasi ajoneuvon ajamisesta tai urheilulaitteen ohjaamisesta ja tarkkaile liikennettä ja ympäristöä.
- Keskustele lääkärisi kanssa ennen harjoittelun aloittamista.
- Harjoittelun aikana on kiinnitettävä huomiota kehon reaktioihin ja hätätapauksessa on otettava välittömästi yhteyttä lääkäriin.
- Keskustele lääkärisi kanssa, mikäli kärsit sairauksista mutta haluat silti käyttää tuotetta.
- Tuote ei ole lääketieteellinen väline vaan tarkoitettu ainoastaan kuluttajien käyttöön. Sitä ei ole tarkoitettu sairauksien diagnosointiin, terapiatarkoituksiin, sairauksien hoitoon tai sairauksien estoon.
- Pidempi kosketus ihon kanssa voi aiheuttaa ihon ärsyntyntymistä ja allergioita. Ota yhteyttä lääkäriin, mikäli oireet jatkuvat.
- Tuote ei ole leikkikalu. Se sisältää pieniä nieluun mahtuvia osia, mikä tarkoittaa tukehtumisvaaraa.
- Käytä tuotetta vain kohtalaisissa ilmasto-olosuhteissa.



Sähköiskun vaara



- Älä avaa tuotetta äläkä jatka sen käyttöä, jos se on vaurioitunut.
- Älä käytä tuotetta, jos AC-sovitin, sovittimen johto tai virtajohto on vaurioitunut.
- Älä yritä huoltaa tai korjata tuotetta itse. Jätä kaikki huoltotyöt pätevälle henkilöstölle.

Varoitus sydämentahdistimista



Tuote luo magneettisia kenttiä. Sydämentahdistajia käyttävien henkilöiden on tiedusteltava lääkäriltä ennen tämän tuotteen käyttämistä, häiritseekö tuote sydämentahdistajan toimintaa.

Huomautus lentoliikenteestä



- Tuote on jatkuva radiolähetin. Huomioi, että radiolähettimien käyttö lentoliikenteessä tietyissä vaiheissa (esim. nousu ja lasku) ei turvallisuussyistä ole sallittua.
- Tiedustele lentoyhtiöltä ennen lentoa, saako kuntoilurannekkeen ottaa mukaan. Epävarmassa tapauksessa jätä tuote kotiin.

Varoitus akusta

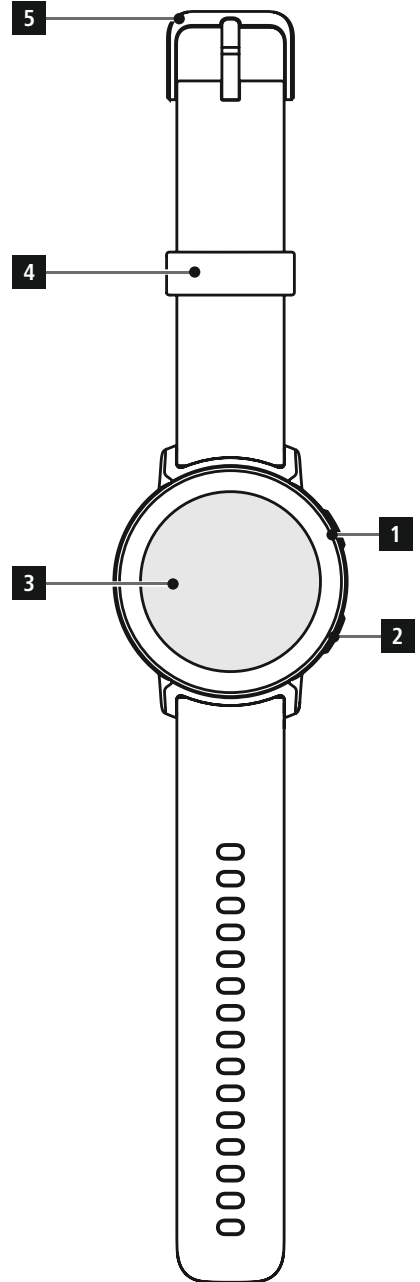
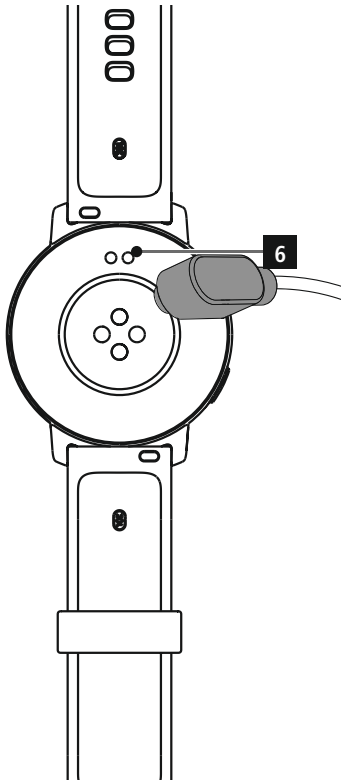


- Käytä lataamiseen vain sopivia latureita tai USB-liitäntöjä.
- Älä käytä viallisia latureita tai USB-liitäntöjä äläkä yritä korjata niitä.
- Älä yllilataa tai syväpura tuotetta.
- Vältä varastointia, lataamista ja käyttöä äärimmäisissä lämpötiloissa ja erittäin alhaisissa ilmanpaineissa (kuten hyvin korkeilla paikoilla).
- Kun varastoit tuotetta pidempään, lataa se säännöllisesti (vähintään kolmen kuukauden välein).



4. Käyttöelementit

1. Ylempi käyttöpainike (valikko)
2. Alempi käyttöpainike (Harjoitus)
3. Kosketusnäyttö
4. Irrotettava ranneke
5. Kiinnitin
6. Latauskontakti





5. Valmistelut

Huomautus



Näiden käyttöohjeiden kuvaukset ja kuvat perustuvat **Hama FIT move** -sovelluksen versioon 1.6.8 ja älykellon laiteohjelmistoversioon 1.0.31. Huomaa, että sovelluksen tai älykellon päivityksen yhteydessä kuvauksissa ja näytöissä voi ilmetä eroja.

5.1 Lataaminen

- Lataa älykello täyteen ennen ensimmäistä käyttöä.
- Liitä latausjohto tietokoneen vapaaseen USB-liitäntään tai USB-laturiin ja älykellon [6] latauskontaktiin. Noudata käytössä olevan USB-laturin käyttöohjetta.

Huomautus

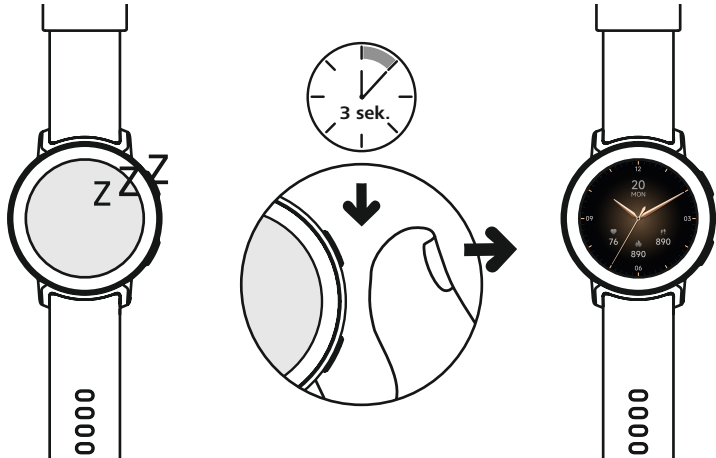


- Akun lataus täyteen kestää n. 150 minuuttia. Jos akun näytössä näkyy täyteen ladattu akku, lataus on valmis. Irrota sen jälkeen älykello sähköverkosta.
- Kun akun varaustaso on vain 10 %, lataa älykello toiminnallisten rajoitusten välttämiseksi.



5.2 Ranteeseen kiinnittäminen ja päälle kytkeminen

- Älykello on liitettävä latausjohdolla virtalähteeseen ennen ranteeseen kiinnittämistä ja ensimmäistä päälle kytkemistä.
- Kun älykello on ladattu täyteen, kiinnitä se ranteeseen ja sulje ranneke [4] kiinnittimen [5] avulla.
- Käynnistä älykello pitämällä ylempää käyttöpainiketta [1] 3 sekuntia alas painettuna.



Huomautus

- Jotta mittaustoimintoja voitaisiin käyttää parhaalla mahdollisella tavalla, älykello tulisi kiinnittää tarpeeksi tiukalle ranteen yläpintaan. Älykellon ja ranneluun välisen etäisyyden tulisi olla noin yksi sormenleveys.
- Jotta aktiiviteettien paras mahdollinen tallennus voidaan taata, käytä älykelloa vasemmassa ranteessa, jos olet oikeakätinen, ja oikeassa ranteessa, jos olet vasenkätinen.

5.3 Sammuttaminen

- Kytke älykello pois päältä siirtymällä valikkokohtaan [ASETUKSET] (⚙️) (katso luku 7.3.9 Asetukset) ja napauttamalla alivalikossa [JÄRJESTELMÄ] (🔌) symbolia [SAMMUTA] (🔌). Kytke älykello pois päältä vahvistamalla näytössä näkyvä kysymys.
- Vaihtoehtoisesti pidä alempaa käyttöpainiketta [2] pidempään painettuna ja napauta symbolia (🔌).



6. Älykellon asettaminen

Asenna "Hama FIT move" -sovellus, jotta voit käyttää älykellon kaikkia toimintoja. Seuraavissa luvuissa on tietoa sovelluksen lataamisesta ja asetuksista.

6.1 "Hama FIT move" -sovelluksen lataaminen

Huomautus



Tuetut käyttöjärjestelmät:

- iOS 9.0 tai uudempi
- Android 6.0 tai uudempi

Kun kytket älykellon ensimmäistä kertaa päälle, sinua pyydetään lataamaan "Hama FIT move" -sovellus älypuhelimeseen. Älykellon näytössä näkyy vastaava QR-koodi.

- Skannaa QR-koodi älypuhelimella tai lataa sovellus Play Storesta (Android) tai App Storesta (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Asenna sovellus noudattamalla älypuhelimien ohjeita.

Huomautus



Lisätietoja sovelluksen yksittäisistä näytöistä, valikoista ja toiminnoista on ohjeessa: **"Hama FIT move" -sovellus**



6.2 Älykellon ja älypuhelimien yhdistäminen

Huomautus

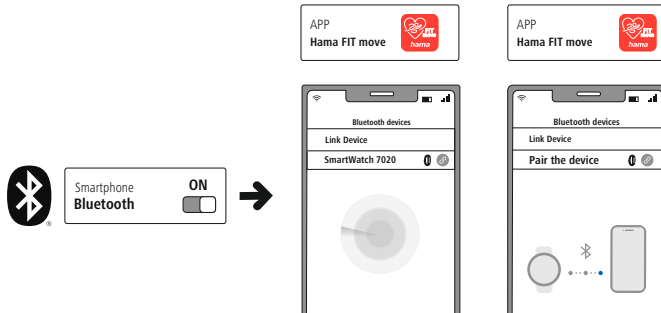


- Jotta älykello näyttää saapuvat puhelut, tekstiviestit, WhatsApp-viestit ja muut viestit, aktivoi viestien push-tila älypuhelimien asetuksista.
- Sovellusta asennettaessa sinulta kysytään, sallitaanko sovelluksen käyttää päätelaitteen toimintoja. Salli nämä kysymykset, jotta voit käyttää älykellon kaikkia toimintoja.

- Käynnistä sovellus älypuhelimesta ja hyväksy tietosuojasopimus. Vastaa esitettyihin kysymyksiin.

Optimaalista käyttäjäkokemusta varten tulee luoda käyttäjätili. Luomalla käyttäjätilin voit hakea henkilökohtaiset tietosi silloin, kun vaihdat älypuhelinta. Näin henkilökohtaiset tietosi ovat aina käytettävissä. Sovelluksen käyttö ei edellytä käyttäjätilin luomista.

- Luo käyttäjätili napauttamalla kohtaa **[KIRJAUDU SISÄÄN]** ja valitse näytön alareunasta **[REKISTERÖIDY NYT]**. Anna sähköpostiosoite sekä salasana ja napauta kohtaa **[SEURAAVA VAIHE]**.
- Syötä antamaasi sähköpostiosoitteeseen lähetetty vahvistuskoodi. Tarvittaessa tarkista roskapostikansiosi.
- Onnistuneen rekisteröitymisen jälkeen voit syöttää käyttäjätunnuksen ja henkilötiedot sekä asettaa profiilikuvan. Napauta **[SEURAAVA VAIHE]** jatkaaksesi asetuksia.
- Tämän jälkeen "Smartwatch 7020 / Arion" -älykellon haku käynnistyy
- Noudata sovelluksen ohjeita älypuhelimessa, jotta voit yhdistää älykellon. Älypuhelin muodostaa Bluetooth-yhteyden älykelloon.



- Valitse "Smartwatch 7020" tai "Smartwatch Arion" ja yhdistä älykello sovellukseen napauttamalla alla olevaa kohtaa **[YHDISTÄ LAITE]**.
- Vahvista yhteys napauttamalla älypuhelimien sovelluksessa näkyvää symbolia **[✓]** ja viimeistelet asetukset sovelluksessa.
- Jos tapahtuu aikakatkaus, toista edellinen vaihe.



- Tee sitten henkilökohtaiset asetukset. Niitä voidaan muokata jälkikäteen sovelluksessa (katso ohje: **"Hama FIT move" -sovellus**).
- Älykello on yhdistetty sovellukseen, jolloin synkronointi käynnistyy.

Huomautus



- Synkronoi älykellosi sovelluksen kanssa ennen ensimmäistä käyttökertaa. Jos tallennat aktiviteetin ennen kuin älykello on synkronoitu sovelluksen kanssa, tätä aktiviteettia ei siirretä sovellukseen.
- Älykellon synkronointi sovelluksen kanssa voidaan käynnistää manuaalisesti vetämällä sovelluksen aloitussivun näyttöä alaspäin.
- Älykellon rajoitetun tallennustilan vuoksi älykello tulisi synkronoida sovelluksen kanssa vähintään kerran viikossa, jotta tietoja ei menetetä.

Huomautus



- Ensimmäisen sovelluksen kanssa tehdyn synkronoinnin jälkeen älykello ottaa automaattisesti käyttöön älypuhelimien kellonajan, päivämäärän ja kielen.
- Kellonaikaa ja päivämäärää ei voi asettaa manuaalisesti.
- Älykellon näyttökieli riippuu sovelluksessa tekemästäsi valinnasta. Näyttökielenä pysyy englanti, kunnes asetus on valmis. Valitse haluamasi näyttökieli sovelluksessa (katso ohje: **"Hama FIT move" -sovellus**).
- Sovellus ilmoittaa, kun älykellon laiteohjelmiston päivitys on saatavilla. Suorita päivitys sovelluksessa, jotta älykellon moitteeton toiminta voidaan taata.



7. Älykellon käyttö

Seuraavissa luvuissa on tietoa älykellon käytöstä ja valikkorakenteesta. Älykellossasi on näyttö, jossa on kosketusnäyttö.

- Navigoi valikoissa ja suorita toimintoja napauttamalla kuvakkeita ja valikoita tai pyyhkäisemällä näyttöä.
- Aktivoi älykellon näyttö painamalla ylem্পää käyttöpainiketta **[1]** tai alem্পaa käyttöpainiketta **[2]**. Sen jälkeen voit selata erilaisia näyttöjä ja valikkokohtia pyyhkäisemällä näyttöä alla kuvatun järjestyksen mukaisesti.
- Alivalikkoihin pääset napauttamalla vastaavaa symbolia.
- Avaa päävalikko tai poistu valikosta ja palaa aloitusnäyttöön painamalla ylem্পää käyttöpainiketta **[1]**.
- Painamalla alem্পaa käyttöpainiketta **[2]** pääset Harjoitus-valikkoon. Sieltä voit käynnistää urheilutilan tai aktiviteetin.
- Voit käynnistää älykellosi uudelleen tai sammuttaa sen painamalla pitkään alem্পaa käyttöpainiketta **[2]**.

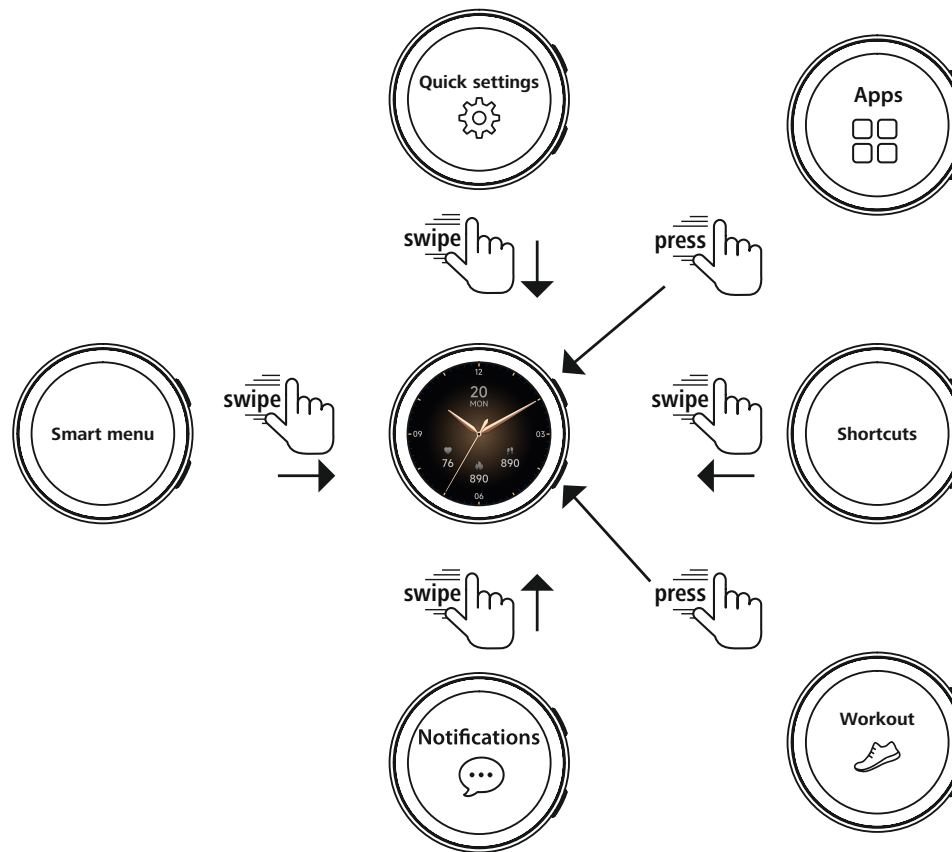
Huomautus



Seuraavassa kuvassa on yleisnäkymä älykellon valikkorakenteesta ja kaikista valikkokohdista.

Pika-asetukset		7.3
	Älä häiritse -tila	7.3.1
	Herätyskello	7.3.6
	Näytön kirkkaus	7.3.2
	Energiansäästötila	7.3.7
	Näytön aktivointi	7.3.3
	Puhelimen haku	7.3.8
	Taskulamppu	7.3.4
	Asetukset	7.3.9
	Kosteuden poistaminen	7.3.5

Pikakuvakkeet	7.4
Aktiviteetin tiedot	7.6.1
Askeleet	7.6.1
Mittaa napauttamalla	7.6.6
Uni	7.6.11
Harjoitus (urheilutilat)	7.5
Sää	7.6.19
Musiikki	7.6.20



Viestit 7.2

Käyttö		7.6
	Aktiviteetti	7.6.1
	Puhelin	7.6.15
	Harjoituksen tila	7.6.2
	Ääniavustaja	7.6.16
	Harjoitus (urheilutilat)	7.5
	Muistutus tapahtumasta	7.6.17
	Harjoituspäiväkirja	7.6.5
	Sää	7.6.18
	Mittaa napauttamalla	7.6.6
	Musiikki	7.6.19
	Syke	7.6.7
	Kamera	7.6.20
	SpO2	7.6.8
	Herätyskello	7.6.21
	Stressi	7.6.9
	Ajastin	7.6.22
	Kehon energia	7.6.10
	Ajanottokello	7.6.23
	Uni	7.6.11
	Maailmankello	7.6.24
	Hengitysharjoittelu	7.6.12
	Etsi puhelin	7.6.25
	Kuukautiskiirtokalenteri	7.6.13
	Taskulamppu	7.3.4
	Ympäristömelu	7.6.14
	Asetukset	8

Harjoitus (urheilutilat) 7.5



7.1 Aloitusnäyttö

- Kun aloitusnäyttö on aktivoitu, siirry erilaisten aloitusnäyttöjen (kellotaulujen) yleisnäkymään painamalla näyttöä pitkään. Tässä voit valita eri aloitusnäytöistä. Vahvista valinta napauttamalla vastaavaa aloitusnäyttöä. Voit tarvittaessa asentaa lisää aloitusnäyttöjä (katso ohje: **"Hama FIT move" -sovellus**).



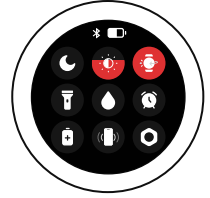
7.2 Viestit

- Pyyhkäise aloitusnäyttöä ylöspäin, niin näet viestit, jotka olet saanut älypuhelimeesi. Tämä edellyttää, että olet aktivoinut tämän toiminnon sovelluksessa. Lisäksi sovellukseen voidaan asettaa, mistä sovelluksista viestejä halutaan vastaanottaa älykelloon (katso ohje: **"Hama FIT move" -sovellus**).
- Sovelluksesta riippuen näytössä näkyy joko viesti, sovelluksen nimi ja sen lähettäjä tai näiden lisäksi vielä viestin esikatselu.
- Tarvittaessa voit hakea lisätietoja napauttamalla viestiä.
- Jos haluat poistaa kaikki viestit samanaikaisesti, pyyhkäise näyttöä alaspäin, napauta paperikoria ja vahvista näytössä näkyvä kysymys.



7.3 Pika-asetukset

- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä alaspäin, näet seuraavassa kuvatut pika-asetukset.



7.3.1 Älä häiritse -tila

- Ei saa häiritä -tila voidaan ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä napauttamalla symbolia [🌙]. Kun Älä häiritse -tila on aktivoitu, soittoaänet ja värinä kytkeytyvät pois päältä eivätkä saapuvat push-viestit aktivoi näyttöä.

Huomautus



Huomaa, että termejä BNS (bitte nicht stören, älä häiritse) ja DND (do not disturb, älä häiritse) käytetään synonyymeinä sovelluksessa ja älykellossa.

7.3.2 Näytön kirkkaus

- Säädä näytön kirkkautta viidelle eri tasolle napauttamalla symbolia [🔆].

7.3.3 Näytön aktivointi

- Kun haluat kytkeä näytön päälle käsivarren liikkeellä, napauta symbolia [🔆]. Kun toiminto on aktivoitu, näyttö voidaan kytkeä päälle rannetta kääntämällä.

7.3.4 Taskulamppu

- Napauta symbolia [💡], kun haluat käyttää älykellon näyttöä taskulamppuna.

7.3.5 Kosteuden poistaminen

- Napauta symbolia [🌀] poistaaksesi kosteuden älykellosta värissyttämällä kaiuttimen ja mikrofonin aukkoa.

7.3.6 Herätys

- Aseta herätyskello napauttamalla symbolia [🕒].

7.3.7 Energiansäästötila

- Napauta symbolia [🔋] kytkeäksesi energiansäästötilan päälle.

7.3.8 Puhelinhaku

- Napauta symbolia [📞] käynnistääksesi yhdistetyn älypuhelimien soittoaänen. Tämä auttaa sinua löytämään älypuhelimesi, jos olet hukannut sen.

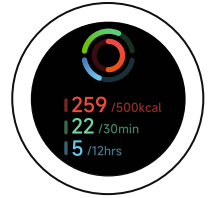
7.3.9 Asetukset

- Napauta symbolia [⚙️] päästäksesi seuraaviin asetuksiin (katso luku **8. Älykellon asetukset**):
 - Kellotaulut
 - AOD-asetukset
 - Ääni ja värinä
 - Näyttö ja kirkkaus
 - Sovellusnäkyvä
 - BNS (älä häiritse)
 - Yhdistä lisää
 - Järjestelmä
 - Tietoa




7.4 Pikakuvakkeet

- Näet asettamasi pikakuvakkeet pyyhkäisemällä aloitusnäyttöä vasemmalle tai oikealle.
Oletuksena näkyy yhteenveto päivittäisistä aktiviteeteista. Näet aktiviteetin tiedot (kävelty askelmäärä ja kulutetut kalorit), sekä syketaajuuden ja stressin mittaukset. Voit asettaa myös mm. säätiedotuksen ja musiikin ohjauksen pikakuvakkeiksi (katso ohje: "**Hama FIT move**" -sovellus).



7.5 Harjoitus (urheilutilat)

- Tallennetut aktiviteetit tulevat näkyviin napauttamalla symbolia **[HARJOITUS **] tai painamalla alempaa käyttöpainiketta **[2]**.
- Kun olet valinnut aktiviteetin, voit tehdä aktiviteetin asetukset napauttamalla näytön alareunaa.
- Käynnistä aktiviteetti napauttamalla kohtaa **[ALKU]**.
- Valitusta aktiviteetista riippuen urheilulajikohtaiset mittausravot (esim. syke ja kalorikulutus) näkyvät näytössä.
- Voit hakea tietoja aktiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä alhaalta ylöspäin.
- Voit keskeyttää tai lopettaa aktiviteetin pyyhkäisemällä näytöllä vasemmalta oikealle. Vaihtoehtoisesti voit keskeyttää aktiviteetin painamalla lyhyesti ylempää käyttöpainiketta **[1]** tai pysäyttää aktiviteetin painamalla ylempää käyttöpainiketta **[1]** pitkään.
- Useimpien aktiviteettien aikana voit hallita älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä näyttöä oikealta vasemmalle aktiviteetin aikana.
- Kun aktiviteetti on päättynyt, tallennetut tiedot näkyvät näytössä. Selaa tietoja pyyhkäisemällä näyttöä alhaalta ylöspäin.




Huomautus

- Joissakin ulkona tehtävissä aktiviteeteissa käytetään integroitua GPS-paikannusta. Aktiviteettia käynnistettäessä kello hakee GPS-signaalia. Kun GPS-signaali on löytynyt, aktiviteetti voidaan aloittaa. Vaihtoehtoisesti voit aloittaa aktiviteetin ilman GPS-signaalia. Valitusta aktiviteetista riippuen kaikkia tietoja ei voida tallentaa ilman GPS-signaalia.
- Huomaa, että GPS-signaalin vastaanottaminen älykelloon voi kestää muutaman minuutin. Tämä pätee erityisesti, jos käytät integroitua GPS-laitetta ensimmäistä kertaa, jos sitä ei ole käytetty pitkään aikaan tai jos olet paikassa, joka on kaukana viimeksi tallennetusta GPS-sijainnista. Lyhennä aikaa yhdistämällä älykello älypuhelimien sovellukseen A-GPS-tietojen siirtämiseksi. Kellon näyttöön saattaa tässä yhteydessä tulla kehote.
- Ainoastaan Smartwatch 7010:ssä on integroitu GPS, ja se tukee myös seuraavia maailmanlaajuisia satelliittinavigointijärjestelmiä (GNSS): GLONASS, GALILEO ja BEIDOU





7.5.1 Aseta näytetyt harjoitukset (urheilutilat)


- Voit valita urheilutilan 110 vaihtoehdon joukosta ja tallentaa enintään 20 älykelloosi.
- Napauta [HARJOITUS . Jos 20 urheilutilaa on jo valittu, poista urheilulajin valinta napauttamalla valintamerkkiä. Tämän jälkeen voit lisätä uuden urheilulajin.
- Vaihtoehtoisesti voit asettaa näytettävät urheilutilat sovelluksen kautta (katso ohje: "Hama FIT move" -sovellus).

7.6 Käyttö

- Pääset älykellon päävalikkoon painamalla ylempää käyttöpainiketta [1].
- Päävalikosta voit hakea erilaisia käyttötarkoituksia ja alivalikoita napauttamalla vastaavaa symbolia.
- Voit selaila päävalikon sivuja pyyhkäisemällä ylös- ja alaspäin.



7.6.1 Aktiiviteetti


- Napauttamalla symbolia [AKTIVITEETTI 

Huomaus



Voit asettaa sovelluksessa yksilöllisiä tavoitteita (esim. aktiiviteetin aikana kulutetuille kaloreille tai askelten määrälle) (katso ohje: "Hama FIT move" -sovellus). Myös nämä kohteet näkyvät näytössä.

7.6.2 Harjoituksen tila

- Napauttamalla symbolia [HARJOITUKSEN TILA  saadaksesi lisätietoja luetelluista parametreista.



7.6.3 Juoksukurssit

- Napauta **[JUOKSUKURSSIT]** näyttääksesi seuraavat juoksuharjoittelun tilat:
 - Kevyt juoksu – 6 min
 - Kevyt juoksu – 10 min
 - Kevyt juoksu – 15 min
 - Kuntojuoksu – kevyt
 - Kuntojuoksu – keskitasoinen
 - Kuntojuoksu - raskas

Juoksuharjoittelun aikana vuorottelet kävelyn ja hölkän välillä ja kasvatat kehollesi asettamiasi vaatimuksia siirryessäsi aina seuraavaan tilaan. Voit selata yksittäisiä tiloja pyyhkäisemällä alhaalta ylöspäin.

7.6.4 Harjoitus (urheilutilat)

- Tallennetut aktiviteetit tulevat näkyviin napauttamalla symbolia **[HARJOITUS]** (katso luku 7.5 **Harjoitus (urheilutilat)**).

7.6.5 Harjoituspäiväkirja

- Napauta **[HARJOITUSPÄIVÄKIRJA]** saadaksesi yleiskuvan tallennetuista aktiviteeteista.
- Näytä yksityiskohtaiset tiedot napauttamalla aktiviteettia.

7.6.6 Mittaa napauttamalla

- Napauta symbolia **[MITTAA NAPAUTTAMALLA]** käynnistääksesi sykkeen, veren happipitoisuuden (SpO2) ja stressitason yhdistetyn mittauksen.

7.6.7 Syke

- Sykkeen manuaalinen mittaus käynnistetään napauttamalla symbolia **[SYKE]**.
- Keskimääräinen syke, maksimi- ja minimiarvot sekä muut tiedot sykealueesta ja sykevälivaihtelusta näkyvät näytössä.

Huomautus

Huomaa, että termejä sykevaihtelu ja sykevälivaihtelu käytetään synonyymeinä sovelluksessa ja älykellossa.



7.6.8 Veren happipitoisuus (SpO2)

- Napauta **[SPO2]** käynnistääksesi veren happipitoisuuden (happisaturaation) manuaalisen mittauksen.
- Veren happipitoisuuden keskiarvo sekä enimmäis- ja vähimmäisarvot näkyvät näytössä.

7.6.9 Stressi


- Napauttamalla symbolia **[STRESSI]** saat yhteenvedon kuluvan päivän mitatusta stressitasosta. Stressitaso mitataan asteikolla 0 (ei stressiä) – 99 (äärimmäinen stressi).

7.6.10 Kehon energia



- Napauta **[KEHON ENERGIA]** näyttääksesi kehosi nykyisen energian. Kehon energia saadaan sykevälivaihtelun, stressin, unen ja suoritettujen aktiviteettien yhdistelmästä, ja tämän perusteella voidaan arvioida energiavarastot kuluvaan päivää varten.
- **Kehon energia** -sovelluksen käyttäminen edellyttää, että vastaava toiminto on kytketty päälle sovelluksessa (katso ohje: **"Hama FIT move" -sovellus**).




7.6.11 Uni

- Unen mittaukseen pääset napauttamalla symbolia **[UNI]** . Tallennettavat tiedot:
 - Nukahtamisaika
 - Heräämisaika
 - Syvän unen vaiheiden kesto
 - Kevyen unen vaiheiden kesto
 - Heräämisaajan kesto
 - REM-vaiheen kesto
 - Unipisteet (0 = huono - 99 = hyvä)
- Älykello tunnistaa automaattisesti nukahtamisen, jonka jälkeen unen mittaus käynnistyy.


7.6.12 Hengitysharjoittelu

- Hengitysharjoitteluun pääset napauttamalla symbolia **[HENGITYSHARJOITTELU]** . Tässä voit suorittaa rentoutumisohjelman ohjaamalla hengitystä.
- Valitse hengitysharjoittelun tahti (hidas, kohtalainen, nopea) ja kesto (1–3 min).
- Aloita hengitysharjoittelu napauttamalla symbolia . Noudata sitten näytössä näkyviä ohjeita.
- Jos haluat lopettaa hengitysharjoittelun aikaisemmin, paina ylemmää käyttöpainiketta **[1]** ja vahvista näytössä näkyvä kysymys.
- Hengitysharjoittelun jälkeen näytössä näkyy mitattu syke ennen ja jälkeen hengitysharjoittelun.


7.6.13 Kuukautiskiertokalenteri

- Napauttamalla symbolia **[KUUKAUTISKIERTOKALENTERI]**  saat näkyviin yhteenvedon kuukautiskierrostaasi.
- **Kuukautiskiertokalenteri**-sovelluksen käyttäminen edellyttää, että vastaava toiminto on kytketty päälle sovelluksessa (katso ohje: "**Hama FIT move**" -sovellus).

7.6.14 Ympäristömelu

- Napauta **[YMPÄRISTÖMELU]**  tallentaaksesi ympäristömelun nykyisen tason (dB). Pidä käsi paikallaan, kunnes äänitys on valmis. Seuraavat tiedot tulevat näytöön:
 - Nykyinen ympäristömelu
 - Vähimmäisarvo
 - Enimmäisarvo
- Napauta **[TUKI]** saadaksesi lisätietoja.

7.6.15 Puhelin

- Napauttamalla symbolia **[PUHELIN]**  pääset puhelintoimintoon, jossa on seuraavat vaihtoehdot:
 - Tiivis yhteydenpito
 - Puheluhistoria
 - Valintanäppäimistö
- Voit aloittaa puheluita suoraan älykellosta ja sen jälkeen puhua yhdistetyn älypuhelimien kautta.
- Jotta voit käyttää **Puhelin**-sovellusta, älykello on yhdistettävä älypuheliimeen.



7.6.16 Ääniavustaja

- Ääniavustaja-sovellus mahdollistaa ääniavustajan käyttämisen pariliitetyin ja yhteensopivan älypuhelimien kautta napauttamalla symbolia **[ÄÄNIAVUSTAJA]**. Laitteiden välillä on oltava Bluetooth-yhteys. Kommunikointi ääniavustajan kanssa on vain kuultavissa. Yhteensopivuutta ei voida taata kaikkien valmistajien tai käyttöjärjestelmäversioiden osalta. Rajoituksia voi olla erityisesti Android-käyttöjärjestelmässä. Ota tarvittaessa yhteyttä älypuhelimien valmistajaan. Älypuhelimieesi saattaa olla saatavilla ohjelmistopäivitys, jolla tämä ongelma voidaan ratkaista.

Huomaus



Jotta ääniavustajan käyttö olisi optimaalista, huomioi seuraavat asetukset älypuhelimessasi:

- Google Assistant (Android):
Aseta tämä Android-älypuhelimien oletusarvoiseksi ääniavustajaksi ja salli Google Assistantin käyttö lukitustilassa.
- Apple Siri (iOS):
Aktivoi Siri iPhonessa ja salli Sirin käyttö lukitustilassa.

7.6.17 Muistutus tapahtumasta

- Näytä tallennetut tapahtumat napauttamalla symbolia **[MUISTUTUS TAPAHTUMASTA]**.
- Sovelluksen **Muistutus tapahtumasta** käyttäminen edellyttää, että tapahtumat on syötetty sovellukseen (katso ohje: **"Hama FIT move" -sovellus**).

7.6.18 Sää


- Napauttamalla symbolia **[SÄÄ]** näet kuluvan päivän sääennusteen, joka sisältää tämänhetkisen lämpötilan sekä minimi- ja maksimiarvon. Pyyhkäisemällä ylöspäin näet lisätietoja ja lähipäivien sääennusteen.
- Sää tiedot siirretään ja päivitetään synkronoimalla älykello sovelluksen kanssa. Säänäytön alareunassa näky viimeisin päivitys.
- **Sää**-sovelluksen käyttäminen edellyttää, että vastaava toiminto on kytketty päälle ja määritetty sovelluksessa (katso ohje: **"Hama FIT move" -sovellus**).

7.6.19 Musiikki


- **Eri musiikki- tai suoratoistopalvelujen ohjausnäky** avautuu napauttamalla symbolia **[MUSIIKKI]**. Niitä voidaan ohjata älypuhelimella älykellon kautta. Voit käynnistää ja pysäyttää musiikin, selata kappaleita eteen- ja taaksepäin ja säätää äänenvoimakkuutta.
- **Musiikki**-sovelluksen käyttäminen edellyttää, että vastaava toiminto on kytketty päälle ja määritetty sovelluksessa (katso ohje: **"Hama FIT move" -sovellus**).



7.6.20 Kamera

- Napauttamalla symbolia [**KAMERA** - **Kamera**-sovelluksen käyttäminen edellyttää, että älykello ja älypuhelin on yhdistetty Bluetooth-yhteydellä ja että älypuhelimien kameratoiminto on aktivoitu.

7.6.21 Herätys

- **Voit asettaa herätysajan** napauttamalla symbolia [**HERÄTYS** - Herätysajat voidaan asettaa ja niitä voidaan hallita myös sovelluksessa sekä synkronoida älykellon kanssa (katso ohje: "**Hama FIT move**" -sovellus).


7.6.22 Ajastin

- Napauttamalla symbolia [**AJASTIN** - Käynnistä ajastin napauttamalla symbolia [

7.6.23 Ajanottokello

- Napauttamalla symbolia [**SEKUNTIKELLO** - Käynnistä ajanottokello napauttamalla symbolia [

7.6.24 Maailmankello

- Napauta symbolia [**MAAILMANKELLO** - Tarvittaessa voit asettaa sovelluksessa lisää maailmankelloja (katso ohje: "**Hama FIT move**" -sovellus).


7.6.25 Puhelinhaku

- Napauttamalla symbolia [**HAE PUHELIMENI** - **Hae puhelimeni** -sovelluksen käyttäminen edellyttää, että älykello ja älypuhelin ovat yhteydessä toisiinsa Bluetoothin välityksellä.




8. Älykellon asetukset

Seuraavissa luvuissa on tietoja älykellon asetuksista.


- Paina ylempää käyttöpainiketta [1] ja napauta symbolia [ASETUKSET ] päästäksesi alivalikkoihin. Voit tehdä seuraavat asetukset alivalikoissa sekä kytkeä älykellon pois päältä tai nollata sen.




8.1 Kellotaulut

- Napauttamalla symbolia [KELLOTAULUT ] voit valita halutun aloitusnäytön. Vahvista valinta napauttamalla vastaavaa aloitusnäyttöä.


8.2 AOD-asetukset

- Voit ottaa AOD (Always on Display) -toiminnon käyttöön napauttamalla symbolia [AOD-ASETUKSET ]. Älykellon näyttö siirtyy nyt valmiustilan sijaan yksinkertaiseen kellotauluun, kun kytkentäaika on päättynyt (katso luku **8.4 Näyttö ja kirkkaus**). Huomaa, että kun AOD-toiminto on käytössä, älykellon akun kulutus kasvaa.
- Aseta AOD-toiminnon ajanjakso (oletus 08:00–22:00).
- Aseta kellotaulu AOD-toimintoa varten.

8.3 Ääni ja värinä

- Voit tehdä lisäasetuksia napauttamalla symbolia [ÄÄNI JA VÄRINÄ ].
- Napauttamalla symbolia [HILJAINEN TILA] puhelut ja viestit mykistyvät.
- Napauttamalla kohtaa [MEDIAN ÄÄNENVOIMAKKUUS] voit säätää toistettavan median äänenvoimakkuutta portaattomasti.
- Napauttamalla kohtaa [VÄRINÄ] voit asettaa värinän voimakkuuden kolmelle tasolle (Voimakas, Alhainen, Ei).
- Voit asettaa saapuvien puheluiden soittoaänen napauttamalla kohtaa [SAAPUVIEN PUHELUIDEN SOITTOÄÄNI].

8.4 Näyttö ja kirkkaus


- Voit tehdä lisäasetuksia napauttamalla kohtaa [NÄYTTÖ JA KIRKKAUS ].
- Napauttamalla kohtaa [KIRKKAUS] voit asettaa näytön kirkkauden viidelle tasolle (20 %, 40 %, 60 %, 80 % tai 100 %). Huomaa, että älykellon akun kulutus on sitä suurempi, mitä kirkkaampi näytön asetus on valittuna.
- Napauta kohtaa [NÄYTÖN KYTKEYTUMISAIKA] asettaaksesi näytön kytkeytymisaajan (5–20 sekuntia). Kytkeytymisaika määrittää, kuinka kauan älykellon näyttö pysyy aktiivisena käytön jälkeen. Huomaa, että älykellon akun kulutus kasvaa, jos näytön kytkeytymisaika on pitkä.
- Napauttamalla kohtaa [SAMMUTA PEITETTYNÄ] näyttö sammuu automaattisesti, kun se on peitettynä (esim. kädellä).




8.5 Sovellusnäkymä

- Napauttamalla symbolia **[SOVELLUSNÄKYMÄ **] voit määrittää sovellusten näytettävän älykellossa. Valitse näkyväksi luettelo tai valintanäppäimistö.

8.6 BNS (älä häiritse)

- Voit asettaa älä häiritse -toiminnon käyttöön napauttamalla symbolia **[BNS **]. Kun toiminto on aktiivituna, soittoäänet ja värinä kytkeytyvät pois päältä eivätkä saapuvat push-viestit aktivoi älykellon näyttöä.
- Valitse jokin seuraavista tiloista:
 - **[KOKOPÄIVÄN DND]**, toiminto on päällä.
 - **[SUUNNITELTU DND]**, voit asettaa alku- ja loppuajan.
 - **[POIS]**, toiminto on pois päältä.

8.7 Yhdistä lisää





- Voit yhdistää älykellon toiseen älypuhelimeen napauttamalla symbolia **[YHDISTÄ LISÄÄ **]. Noudata älykellon näytössä näkyviä ohjeita.

Huomautus




Huomaa, että tämän toiminnon käyttäminen katkaisee nykyisen yhteyden älypuhelimeen.

8.8 Järjestelmä

- Napauttamalla symbolia **[JÄRJESTELMÄ **] voit suorittaa muita toimintoja.
- Voit käynnistää älykellon uudelleen napauttamalla symbolia **[UUELLEENKÄYNNISTYS **] ja vahvistamalla näytössä näkyvän kysymyksen.
- Voit kytkeä älykellon pois päältä napauttamalla symbolia **[SAMMUTA **] ja vahvistamalla näytössä näkyvän kysymyksen.
- Voit palauttaa älykellon tehdasasetuksiin napauttamalla symbolia **[NOLLAAMINEN **] ja vahvistamalla näytössä näkyvän kysymyksen. Tällöin kaikki tallennetut käyttäjätiedot poistetaan.

8.9 Tietoa

- Napauttamalla symbolia **[TIETOJA **] näet älykellon mallimerkinnän, MAC-osoitteen, nykyisen laiteohjelmistoversion ja lainsäädäntöön liittyviä tietoja. Älykello on yksilöllisesti tunnistettavissa MAC-osoitteen avulla, kun yhdistät sen älypuhelimeen Bluetoothin kautta.



9. Huolto ja hoito

Puhdista tuote nukkaamattomalla, kevyesti kostutetulla liinalla. Älä käytä voimakkaita puhdistusaineita.

10. Vastuuvapauslauseke

Hama GmbH & Co KG ei vastaa millään tavalla vahingoista, jotka johtuvat epäasianmukaisesta asennuksesta ja tuotteen käytöstä tai käyttöohjeen ja/tai turvallisuusohjeiden noudattamatta jättämisestä.

11. Tuetut kielet

Seuraavassa luettelossa on yhteenveto älykellon käyttöliittymän ja "Hama FIT move" -sovelluksen tuetuista kielistä:

	Englanti	Saksa	Ranska	Espanja	Ruotsi	Tsekki	Puola	Suomi	Unkari	Hollanti	Portugali	Venäjä	Romania	Slovakki	Bulgaria	Kreikka	Norja	Tanska	Serbia
Smartwatch 7000	x	x	x	x	x	x	x	x											
Smartwatch 7010	x	x	x	x	x	x	x	x											
Hama FIT move	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

12. Tekniset tiedot

	00178641	00178664
Bluetooth-versio	LE 5.3	LE 5.3
Näytön tyyppi	AMOLED	AMOLED
Näytön koko	1,32" (3,35 cm)	1,32" (3,35 cm)
Mitat (kotelo)	43 x 51 x 12 mm	43 x 51 x 12 mm
Paino	37 g	37 g
Rannekkeen pituus	177 mm	177 mm
Rannekkeen leveys	2 cm	2 cm
Rannekkeen materiaali	Silikoni	Silikoni
Kuoren materiaali	Muovi	Muovi
Suojausluokka	IP68	IP68
Standardin ISO 22810:2010 mukainen vedenkestävyys	3 ATM	3 ATM
Akkutyyppi	Litiumpolymeeri	Litiumpolymeeri
Akun kapasiteetti	350 mAh	350 mAh
Latausaika	2,5 tuntia	2,5 tuntia
Akun kesto	6–8 päivää	6–8 päivää



13. Hävitysohjeet

Ympäristönsuojelua koskeva ohje:



Siitä lähtien, kun Euroopan unionin direktiivit 2012/19/EU ja 2006/66/EU otetaan käyttöön kansallisessa lainsäädännössä, pätevät seuraavat määräykset: Sähkö- ja elektroniikkalaitteita sekä paristoja ei saa hävittää kotitalousjätteen mukana. Kuluttajalla on lain mukaan velvollisuus toimittaa sähkö- ja elektroniikkalaitteet niiden käyttöiän päätyttyä niille varattuihin julkisiin keräyspisteisiin tai palauttaa ne myyntipaikkaan. Tähän liittyvistä yksityiskohdista säädetään kussakin kansallisessa lainsäädännössä. Näistä määräyksistä mainitaan myös tuotteen merkinnässä, käyttöohjeessa tai pakkauksessa. Uudelleenkäytöllä, materiaalien uudelleenkäytöllä tai muilla vanhojen laitteiden/paristojen uudelleenkäyttötavoilla voit vaikuttaa merkittävästi ympäristömme suojeluun.

14. Vaatimustenmukaisuusvakuutus



Hama GmbH & Co KG vakuuttaa, että tämä laite täyttää direktiivin 2014/53/EU perusvaatimukset ja muut asiaankuuluvat määräykset. Direktiiviä vastaava vaatimustenmukaisuusvakuutus löytyy osoitteesta: www.hama.com > Q > "Tuotenumero" > Downloads


Taajuusalue/taajuusalueet	7020: 2402–2480 MHz Arion: 2402–2480 MHz
Suurin mahdollinen lähetysteho	7020: 6,59 mW Arion: 6,59 mW

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germany

Huolto ja tuki

 www.hama.com

 +49 9091 5020

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