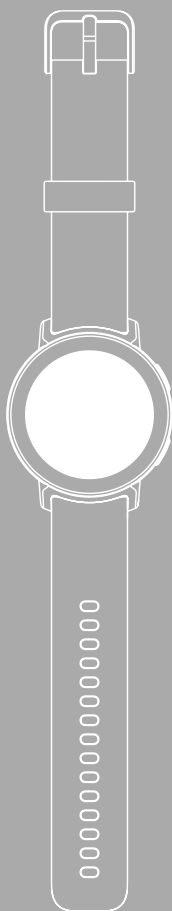


# SMARTWATCH

Smartwatch 7020

Smartwatch Arion



 Istruzioni per l'uso





<b>1. Spiegazione dei simboli di avvertenza e delle istruzioni</b> . . . . .	<b>4</b>
<b>2. Contenuto della confezione.</b> . . . . .	<b>4</b>
<b>3. Istruzioni di sicurezza</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>4. Elementi di comando.</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>5. Primi passi</b> . . . . .	<b>8</b>
5.1 Caricare il prodotto . . . . .	8
5.2 Indossare e accendere . . . . .	9
5.3 Spegnerne . . . . .	9
<b>6. Configurare lo smartwatch</b> . . . . .	<b>10</b>
6.1 Scaricare l'app "Hama FIT move" . . . . .	10
6.2 Associazione di smartwatch e smartphone . . . . .	11
<b>7. Utilizzo dello smartwatch</b> . . . . .	<b>13</b>
7.1 Schermata iniziale . . . . .	15
7.2 Notifiche . . . . .	15
7.3 Impostazioni rapide . . . . .	16
7.3.1 Modalità Non disturbare . . . . .	16
7.3.2 Luminosità del display . . . . .	16
7.3.3 Attivazione del display . . . . .	16
7.3.4 Torcia . . . . .	16
7.3.5 Drenaggio . . . . .	16
7.3.6 Sveglia . . . . .	16
7.3.7 Modalità risparmio energetico . . . . .	16
7.3.8 Trova telefono . . . . .	16
7.3.9 Impostazioni . . . . .	16
7.4 Collegamenti . . . . .	17
7.5 Workout (modalità sport) . . . . .	17
7.5.1 Impostare i workout visualizzati (modalità sportive) . . . . .	18
7.6 Applicazioni . . . . .	18
7.6.1 Attività . . . . .	18
7.6.2 Stato del workout . . . . .	18
7.6.3 Corsi di corsa . . . . .	19
7.6.4 Workout (modalità sportiva) . . . . .	19
7.6.5 Registro di training . . . . .	19
7.6.6 Tocca per misurare . . . . .	19
7.6.7 Frequenza cardiaca . . . . .	19
7.6.8 Ossigeno nel sangue (SpO2) . . . . .	19
7.6.9 Stress . . . . .	19
7.6.10 Energia corporea . . . . .	19
7.6.11 Sonno . . . . .	20
7.6.12 Training respiratorio . . . . .	20
7.6.13 Registro del ciclo . . . . .	20
7.6.14 Rumore ambientale . . . . .	20
7.6.15 Telefono . . . . .	20
7.6.16 Assistente vocale . . . . .	21
7.6.17 Promemoria eventi . . . . .	21
7.6.18 Meteo . . . . .	21



---

7.6.19 Musica .....	21
7.6.20 Fotocamera .....	22
7.6.21 Sveglia .....	22
7.6.22 Timer .....	22
7.6.23 Cronometro .....	22
7.6.24 Orologio mondiale .....	22
7.6.25 Trova telefono .....	22
<b>8. Impostazioni dello smartwatch .....</b>	<b>23</b>
8.1 Quadranti .....	23
8.2 Impostazioni AOD .....	23
8.3 Suono e vibrazione .....	23
8.4 Display e luminosità .....	23
8.5 App view .....	24
8.6 BNS (Non disturbare) .....	24
8.7 Connetti altro .....	24
8.8 Sistema .....	24
8.9 Informazioni su .....	24
<b>9. Cura e manutenzione .....</b>	<b>25</b>
<b>10. Esclusione di garanzia .....</b>	<b>25</b>
<b>11. Lingue supportate .....</b>	<b>25</b>
<b>12. Dati tecnici .....</b>	<b>25</b>
<b>13. Smaltimento .....</b>	<b>26</b>
<b>14. Dichiarazione di conformità .....</b>	<b>26</b>

---

Grazie per avere acquistato un prodotto Hama!

Prima di iniziare a utilizzare il prodotto, si prega di prendersi il tempo necessario per leggere le istruzioni. Custodire quindi il presente libretto in un luogo sicuro e consultarlo qualora si renda necessario.

Il nuovo smartwatch è l'assistente ideale per condurre un sano stile di vita e motivare a svolgere una regolare attività fisica. Oltre a indicare la data e l'ora, lo smartwatch raccoglie i dati sul numero di passi, sulla frequenza cardiaca e sulle calorie bruciate. La connessione wireless con lo smartphone tramite Bluetooth® consente di documentare i dati sull'app dedicata "Hama FIT move" e quindi di tenere traccia dei propri sviluppi e successi. In essa, sarà quindi possibile verificare gli obiettivi di fitness personali raggiunti!

## 1. Spiegazione dei simboli di avvertenza e delle istruzioni

### Attenzione



Contraddistingue le istruzioni di sicurezza o richiama l'attenzione su particolari rischi e pericoli.

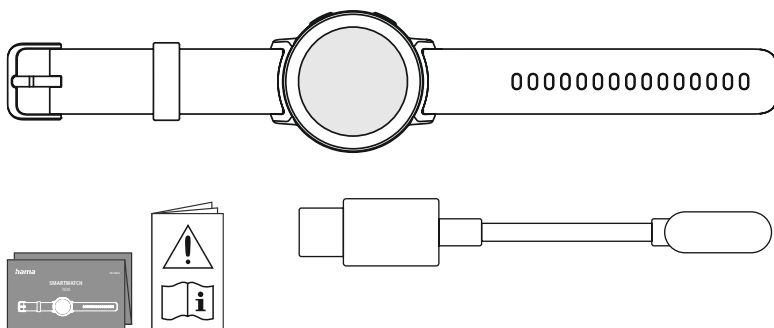
### Nota



Viene utilizzato per contraddistinguere informazioni supplementari o indicazioni importanti.

## 2. Contenuto della confezione

- Smartwatch "Smartwatch 7020 / Arion"
- 1 cavo di carica USB
- Manuale di istruzioni rapido
- Scheda dati sulla sicurezza





## 3. Istruzioni di sicurezza

### Attenzione



Prima di iniziare a utilizzare il prodotto, si prega di prendersi il tempo necessario per leggere le istruzioni e le informazioni descritte di seguito. Le informazioni sull'uso del prodotto sono contenute nelle presenti istruzioni.

- Il prodotto è previsto per uso personale, non commerciale.
- Utilizzare il prodotto soltanto per gli scopi previsti.
- Proteggere il prodotto dallo sporco, dall'umidità e dal surriscaldamento e utilizzarlo soltanto in ambienti asciutti.
- Non collocare il prodotto nelle immediate vicinanze del riscaldamento, di fonti di calore o alla luce diretta del sole.
- Non utilizzare il prodotto oltre i limiti di prestazione indicati nei dati tecnici.
- Non utilizzare il prodotto in ambienti dove non è consentito l'uso di strumenti elettronici.
- La batteria è montata fissa e non può essere rimossa.
- Non aprire il prodotto e cessarne l'utilizzo se presenta danneggiamenti.
- Non effettuare interventi di manutenzione e riparazione sul prodotto di propria iniziativa. Fare eseguire i lavori di riparazione soltanto da operatori specializzati.
- Non far cadere il prodotto e non esporlo a urti.
- Non apportare modifiche al prodotto. In tal caso decadono i diritti di garanzia.
- Smaltire immediatamente il materiale d'imballaggio in conformità alle prescrizioni locali vigenti.
- Non gettare la batteria o il prodotto nel fuoco.
- Non modificare e/o deformare/riscaldare/scomporre le batterie/pile.
- Non farsi distrarre dal prodotto durante la guida del veicolo o l'uso di un attrezzo sportivo e fare attenzione alla circolazione stradale e all'ambiente circostante.
- Consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di training.
- Durante lo svolgimento delle attività di training, prestare sempre attenzione alle reazioni dell'organismo e rivolgersi al medico in casi d'emergenza.
- Consultare un medico qualora si sia affetti da patologie e si voglia comunque utilizzare il prodotto.
- Lo smartwatch è un prodotto di consumo e non un dispositivo medico. Esso non è quindi concepito per lo svolgimento di diagnosi, terapie, cura e prevenzione delle malattie.
- Il contatto prolungato con la pelle può dare luogo a irritazioni e allergie. Rivolgersi a un medico in caso di persistenza dei sintomi.
- Il prodotto non è un giocattolo. Contiene parti di piccole dimensioni che, se ingerite, possono dare luogo a soffocamento.
- Utilizzare il prodotto soltanto in condizioni climatiche moderate.



## Pericolo di scarica elettrica



- Non aprire il prodotto e cessarne l'utilizzo se presenta danneggiamenti.
- Non utilizzare il prodotto qualora l'adattatore AC, il cavo adattatore o quello di alimentazione siano danneggiati.
- Non effettuare interventi di manutenzione e riparazione sul prodotto di propria iniziativa. Fare eseguire i lavori di riparazione solo da operatori specializzati.

## Avviso – portatori di pace maker



Il prodotto genera campi magnetici. Prima di utilizzarlo, si raccomanda di chiedere al proprio medico se il prodotto può interferire sul corretto funzionamento del pace maker.

## Nota – aereo



- Il prodotto trasmette segnali radio continui. Si osservi quindi che, in determinate fasi di volo (ad es. decollo/atterraggio), i trasmettitori potrebbero interferire sulle strumentazioni di bordo per cui non è consentito il loro utilizzo.
- Prima di effettuare un volo, chiedere alla compagnia aerea se è consentito portare a bordo il proprio fitness tracker. In caso di dubbio, lasciare il prodotto a terra.

## Nota – Batteria

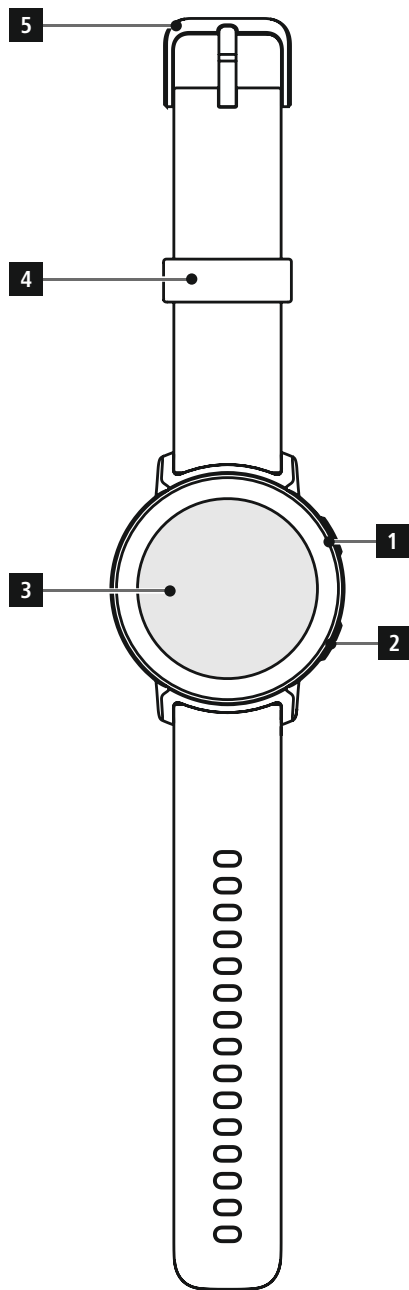
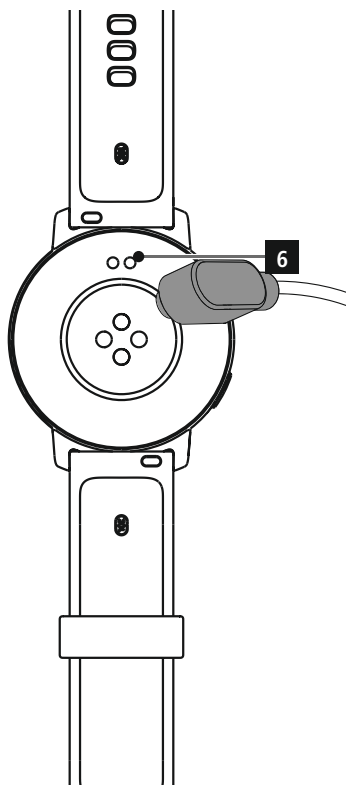


- Utilizzare soltanto caricabatteria o prese USB compatibili.
- Non utilizzare caricabatteria o prese USB guasti e non effettuare tentativi di riparazione.
- Non sovraccaricare il prodotto ed evitare scariche profonde.
- Evitare la custodia, la ricarica e l'uso del prodotto a temperature estreme e a pressioni atmosferiche estremamente basse (ad esempio ad alte quote).
- In caso di inutilizzo prolungato effettuare la ricarica a intervalli regolari (per lo meno ogni tre mesi).



## 4. Elementi di comando

1. Tasto di comando superiore (Menu)
2. Tasto di comando inferiore (Workout)
3. Display full-touch
4. Cinturino rimovibile
5. Chiusura
6. Contatto di carica





## 5. Primi passi

### Nota



Le descrizioni e le illustrazioni contenute nelle presenti istruzioni per l'uso sono basate sulla versione 1.6.8 dell'app **Hama FIT move** e sulla versione 1.0.31 del firmware dello smartwatch. Si osservi che, in caso di aggiornamento dell'app o dello smartwatch, i nomi degli elementi in essi visualizzati possono divergere da quelli rappresentati nel presente libretto.

### 5.1 Caricare il prodotto

- Prima di iniziare a utilizzare lo smartwatch, caricarlo completamente.
- Collegare il cavo di ricarica a una porta USB libera del computer o a un caricabatterie USB e al contatto di ricarica **[6]** dello smartwatch. Seguire le istruzioni d'uso del caricabatteria USB utilizzato.

### Nota

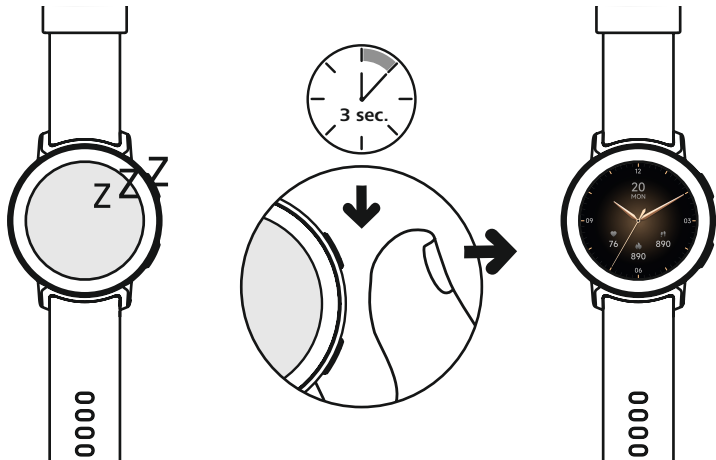


- La carica completa della batteria richiede 150 minuti circa. Quando il display visualizza la batteria come completamente carica, il processo di carica è concluso. Scollegare quindi lo smartwatch dall'alimentazione.
- Se il livello di carica della batteria è solo del 10%, caricare lo smartwatch per evitare restrizioni funzionali.



## 5.2 Indossare e accendere

- Prima di indossarlo e accenderlo per la prima volta, collegare lo smartwatch a una sorgente elettrica tramite il cavo di ricarica in dotazione.
- Dopo l'avvenuta ricarica, mettere lo smartwatch al polso e allacciare il cinturino [4] tramite la chiusura [5].
- Per avviare lo smartwatch, tenere premuto il tasto di comando [1] per 3 secondi.



### Nota

- Per utilizzare al meglio le funzioni di misurazione, lo smartwatch dovrebbe aderire strettamente al lato superiore dell'avambraccio, senza tuttavia limitare il comfort necessario. Lo spazio tra lo smartwatch e le ossa carpali deve essere di circa un dito.
- Per garantire un'efficace registrazione delle proprie attività, indossare lo smartwatch al polso sinistro se si è destrimani e a quello destro se si è mancini.

## 5.3 Spegner

- Per spegnere lo smartwatch, aprire il menu **[IMPOSTAZIONI ⚙️]** (vedere il capitolo 7.3.9 **Einstellungen**) e, nel sottomenu **[SISTEMA 🐦]**, toccare **[SPEGNI 🔌]**. Confermare quindi la domanda visualizzata.
- In alternativa, tenere premuto il tasto di comando inferiore [2] e toccare l'icona [🔌].



### 6. Configurare lo smartwatch

Per accedere all'intera gamma di funzioni dello smartwatch, installare l'app "Hama FIT move". I paragrafi che seguono descrivono informazioni sul download e sulla configurazione dell'app.

#### 6.1 Scaricare l'app "Hama FIT move"

##### Nota



Sono supportati i seguenti sistemi operativi:

- iOS 9.0 o superiore
- Android 6.0 o superiore

Dopo la prima accensione dello smartwatch, viene richiesto di scaricare l'app dedicata "Hama FIT move" sullo smartphone. Il display dello smartwatch visualizza l'apposito codice QR.

- Inquadrare il codice QR con il proprio smartphone o scaricare l'app dal Play Store (Android) o dall'App Store (iOS):



**Hama FIT move**

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

- Per installare l'app, seguire le istruzioni visualizzate sullo smartphone.

##### Nota



Per ulteriori informazioni sulle singole visualizzazioni, sui menu e sulle funzioni dell'app, consultare le istruzioni: **App "Hama FIT move"**



## 6.2 Associazione di smartwatch e smartphone

### Nota

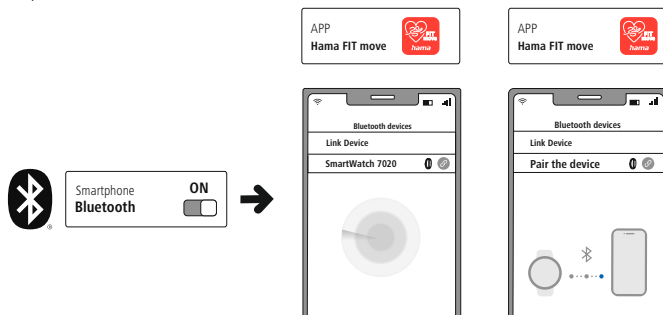


- Per visualizzare le chiamate in arrivo, gli SMS, i messaggi WhatsApp e altre notifiche sullo smartwatch, attivare la modalità di notifica Push nelle impostazioni dello smartphone.
- Durante la sua configurazione, viene richiesto di consentire all'app l'accesso alle funzioni del proprio dispositivo. Consentire queste richieste per ottenere la piena funzionalità dello smartwatch.

- Avviare l'app sul proprio smartphone e accettare l'accordo sulla protezione dei dati. Rispondere a tutte le domande visualizzate.

Per consentire un'esperienza d'uso ottimale, è necessario creare un account utente. Creando un account utente è possibile accedere ai propri dati personali anche cambiando smartphone. I dati personali sono pertanto sempre disponibili. L'app può essere utilizzata anche senza creare un account utente.

- Per creare un account utente, toccare **[LOGIN]** e selezionare **[REGISTRATI]** sul lato inferiore della schermata. Inserire un indirizzo e-mail, una password e toccare **[PASSAGGIO SUCCESSIVO]**.
- Inserire il codice di verifica che è stato inviato all'indirizzo e-mail indicato. Se necessario, controllare la cartella dei messaggi indesiderati.
- Una volta effettuata la registrazione, è possibile inserire un nome utente e i propri dati personali e assegnare un'immagine del profilo. Toccare **[PASSAGGIO SUCCESSIVO]** per continuare la configurazione.
- Avviare infine la ricerca dello smartwatch "Smartwatch 7020 / Arion"
- Seguire le istruzioni dell'app visualizzate sullo smartphone per collegare lo smartwatch. Lo smartphone stabilirà una connessione bluetooth con lo smartwatch.



- Selezionare "Smartwatch 7020" o "Smartwatch Arion" e toccare **[CONNETTI DISPOSITIVO]** in basso per collegare lo smartwatch all'app.
- Toccare l'icona **[✔]** nell'app dello smartphone per confermare la connessione, quindi completare la configurazione nell'app.
- Se si verifica un timeout, ripetere la procedura.



- Eseguire infine le impostazioni personali. Queste possono essere adattate nell'app in un secondo momento (vedere le istruzioni: **App "Hama FIT move"**).
- Lo smartwatch è adesso collegato con l'app e viene avviata la sincronizzazione.

### Nota



- Prima di iniziare a utilizzarlo, sincronizzare lo smartwatch con l'app. Se viene registrata un'attività prima che lo smartwatch sia stato sincronizzato con l'app per la prima volta, essa non verrà trasferita nell'app.
- Per avviare una sincronizzazione dello smartwatch con l'app in modalità manuale, scorrere la pagina iniziale dell'app verso il basso.
- A causa del ridotto spazio di memoria dello smartwatch, sincronizzare regolarmente quest'ultimo (almeno una volta alla settimana) con l'app per evitare perdite di dati.

### Nota



- Dopo la prima sincronizzazione con l'app, lo smartwatch acquisisce automaticamente l'ora, la data e la lingua dello smartphone.
- L'ora e la data non possono essere impostate manualmente.
- La lingua del display dello smartwatch è legata alla scelta effettuata nell'app. La lingua del display rimane in inglese fino al completamento della configurazione. Selezionare la lingua desiderata nell'app (vedere le istruzioni: **App "Hama FIT move"**).
- L'app avviserà quando è disponibile un aggiornamento del firmware per il proprio smartwatch. Per garantire il corretto funzionamento dello smartwatch, eseguire l'aggiornamento nell'app.



### 7. Utilizzo dello smartwatch

Le sezioni che seguono contengono informazioni sull'utilizzo e la struttura dei menu dello smartwatch. Lo smartwatch è dotato di un display touchscreen.

- Per navigare tra i menu ed eseguire le funzioni, toccare le icone e i menu o scorrere il display.
- Premere il tasto di comando superiore **[1]** o quello inferiore **[2]** per attivare il display dello smartwatch. Scorrendo il display sarà quindi possibile passare tra le varie visualizzazioni e i menu nella sequenza rappresentata di seguito.
- Ai sottomenu si accede toccando la rispettiva icona.
- Premendo il tasto di comando superiore **[1]** si apre il menu principale o si esce da un menu e si torna alla schermata iniziale.
- Premendo il tasto di comando inferiore **[2]** si accede al menu Workout, dal quale è possibile avviare una modalità o un'attività sportiva.
- Tenendo premuto il tasto di comando inferiore **[2]** è possibile riavviare o spegnere lo smartwatch.

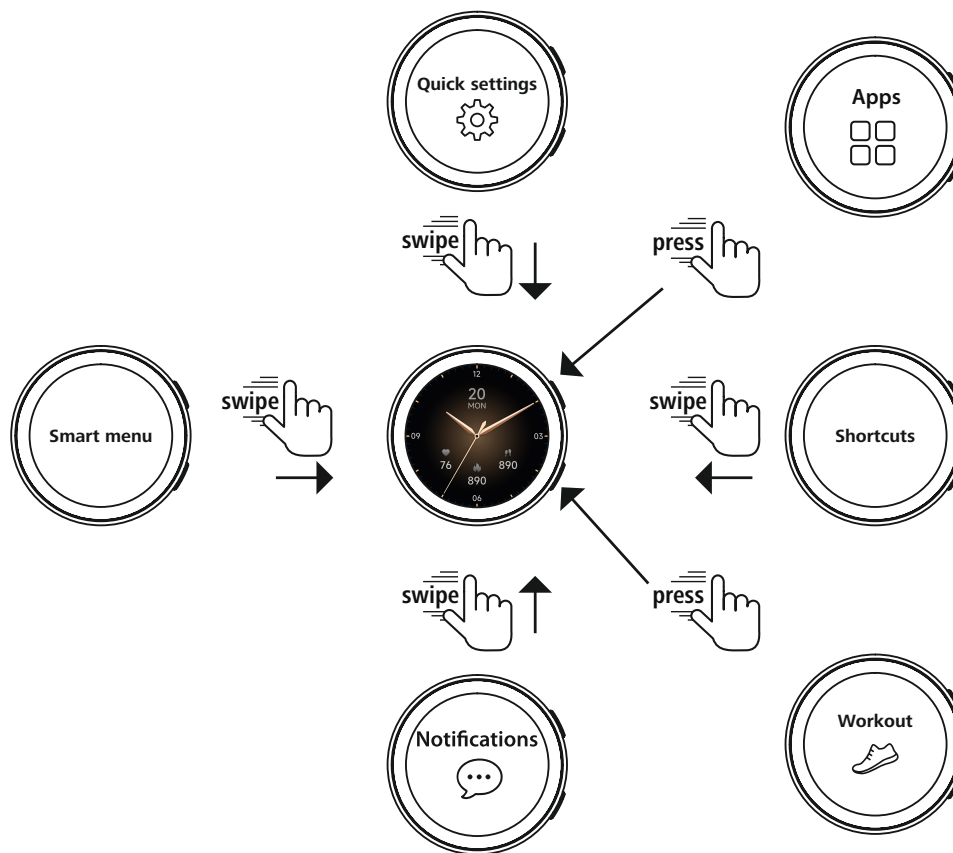
#### Nota



La seguente grafica mostra una panoramica della struttura dei menu dello smartwatch con tutte le opzioni.

Impostazioni rapide		7.3	
Modalità Non disturbare	7.3.1	Sveglia	7.3.6
Luminosità del display	7.3.2	Modalità risparmio energetico	7.3.7
Attivazione del display	7.3.3	Trova telefono	7.3.8
Torcia	7.3.4	Impostazioni	7.3.9
Drenaggio	7.3.5		

Collegamenti	7.4
Dati sull'attività	7.6.1
Passi	7.6.1
Tocca per misurare	7.6.6
Sonno	7.6.11
Workout (modalità sportiva)	7.5
Meteo	7.6.19
Musica	7.6.20



Notifiche 7.2

Applicazioni		7.6	
Attività	7.6.1	Telefono	7.6.15
Stato Workout	7.6.2	Assistente vocale	7.6.16
Workout (modalità sportiva)	7.5	Promemoria eventi	7.6.17
Registro di training	7.6.5	Meteo	7.6.18
Tocca per misurare	7.6.6	Musica	7.6.19
Frequenza cardiaca	7.6.7	Fotocamera	7.6.20
SpO2	7.6.8	Sveglia	7.6.21
Stress	7.6.9	Timer	7.6.22
Energia corporea	7.6.10	Cronometro	7.6.23
Sonno	7.6.11	Orologio mondiale	7.6.24
Training respiratorio	7.6.12	Trova telefono	7.6.25
Registro del ciclo	7.6.13	Torcia	7.3.4
Rumore ambientale	7.6.14	Impostazioni	8

Workout (modalità sportiva) 7.5



### 7.1 Schermata iniziale

- Dopo l'attivazione della schermata iniziale, premendo a lungo il display si apre una panoramica delle varie schermate iniziali (quadranti). In essa, è possibile scegliere tra diverse schermate iniziali. Confermare la propria scelta toccando la schermata desiderata. Se necessario, è possibile installare altre schermate iniziali (vedere le istruzioni: **App "Hama FIT move"**).



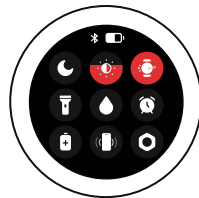
### 7.2 Notifiche

- Scorrere verso l'alto dalla schermata iniziale per visualizzare le notifiche ricevute sul proprio smartphone. A tal fine, deve essere stata attivata questa funzione nell'app. In essa è inoltre possibile impostare da quali app si desidera ricevere le notifiche sullo smartwatch (vedere le istruzioni: **App "Hama FIT move"**).
- A seconda dell'app viene ricevuta o una notifica con indicazione della relativa app e del mittente, oppure anche un'anteprima del messaggio.
- Toccando una notifica, è possibile visualizzare eventuali ulteriori informazioni.
- Per eliminare tutte le notifiche in una sola volta, scorrere fino in fondo, toccare il cestino e confermare la domanda che segue.



### 7.3 Impostazioni rapide

- Scorrendo verso il basso dalla schermata iniziale, vengono visualizzate le impostazioni rapide descritte di seguito.



#### 7.3.1 Modalità Non disturbare

- Per attivare/disattivare la modalità Non disturbare, toccare l'icona [🌙]. Quando è attivata la modalità Non disturbare, le suonerie e la vibrazione sono disattivate e, in caso di notifiche push in arrivo, il display non si attiva.

#### Nota



Nell'app e nello smartwatch, i termini BNS (non disturbare) e DND (do not disturb) sono utilizzati come sinonimi.

#### 7.3.2 Luminosità del display

- Toccare l'icona [☀️] per regolare la luminosità del display su 5 livelli.

#### 7.3.3 Attivazione del display

- Toccare l'icona [📡] per accendere il display muovendo il braccio. Se la funzione è attivata, il display può essere acceso con la semplice rotazione del polso.

#### 7.3.4 Torcia

- Toccare l'icona [🔦] per utilizzare il display dello smartwatch come torcia.

#### 7.3.5 Drenaggio

- Toccare l'icona [💧] per rimuovere la presenza di eventuale umidità dallo smartwatch tramite vibrazione dall'apertura dell'altoparlante e del microfono.

#### 7.3.6 Sveglia

- Toccare l'icona [🕒] per impostare una sveglia.

#### 7.3.7 Modalità risparmio energetico

- Toccare l'icona [🔋] per attivare la modalità di risparmio energetico.

#### 7.3.8 Trova telefono

- Toccare l'icona [📞] per attivare la suoneria dello smartphone connesso. Questa funzione aiuta a ritrovare lo smartphone se lo si è perso di vista.

#### 7.3.9 Impostazioni

- Toccare l'icona [⚙️] per accedere alle seguenti impostazioni (vedere il capitolo **8. Einstellungen Ihrer Smartwatch**):
  - Quadranti
  - Impostazioni AOD
  - Suono e vibrazione
  - Display e luminosità
  - App view
  - BNS (Non disturbare)
  - Connetti altro
  - Sistema
  - Informazioni su



## 7.4 Collegamenti

- Scorrendo verso sinistra o destra dalla schermata iniziale, si possono vedere i collegamenti impostati.

Le panoramiche delle attività giornaliere sono preimpostate. È possibile visualizzare i dati sull'attività svolta (numero di passi compiuti e calorie bruciate), nonché le misurazioni della frequenza cardiaca e dello stress. È inoltre possibile impostare ulteriori collegamenti per le notifiche meteo e il controllo della musica (vedere le istruzioni: **App "Hama FIT move"**).



## 7.5 Workout (modalità sport)

- Toccando **[WORKOUT]** o premendo il tasto di comando inferiore **[2]**, vengono visualizzate le attività memorizzate.
- Dopo avere selezionato un'attività, è possibile effettuare le impostazioni toccando il lato inferiore della schermata.
- Toccando **[AVVIO]** viene avviata l'attività.
- A seconda dell'attività selezionata, vengono visualizzati i valori misurati specifici dello sport (ad es. frequenza cardiaca, consumo di calorie).
- Scorrendo la schermata dal basso verso l'alto è possibile accedere ai dati durante l'attività.
- Scorrendo la schermata da sinistra verso destra è possibile mettere in pausa o interrompere l'attività. In alternativa, è possibile mettere in pausa l'attività premendo brevemente il tasto di comando superiore **[1]** oppure interromperla tenendo premuto il tasto di comando superiore **[1]**.
- Durante la maggior parte delle attività, è possibile gestire la musica sullo smartphone scorrendo la schermata da destra verso sinistra durante l'attività.
- Una volta terminata l'attività, vengono visualizzati ulteriori dati registrati. Scorrere i dati scorrendo la schermata dal basso verso l'alto.






### Nota

- Alcune attività che si svolgono all'aperto utilizzano il GPS integrato. All'avvio dell'attività viene cercato il segnale GPS. Non appena è disponibile un segnale GPS, è possibile avviare l'attività. In alternativa, è possibile avviare l'attività senza segnale GPS. A seconda dell'attività selezionata, non tutti i dati possono essere registrati senza segnale GPS.
- Si noti che la ricezione del segnale GPS da parte dello smartwatch può richiedere alcuni minuti. Questo è in particolar modo il caso se si utilizza il GPS integrato per la prima volta, se non è stato usato per molto tempo o se ci si trova in un luogo lontano dall'ultima posizione GPS registrata. Accorciare i tempi collegando lo smartwatch all'app dello smartphone per trasferire i dati A-GPS. È possibile che il display dell'orologio visualizzi un messaggio al riguardo.
- Solo lo Smartwatch 7010 è dotato di un GPS integrato e supporta inoltre i seguenti sistemi globali di navigazione satellitare (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU



## 7.5.1 Impostare i workout visualizzati (modalità sportive)


- È possibile scegliere tra 110 modalità sportive e memorizzarne fino a 20 sullo smartwatch.
- Toccare **[WORKOUT]**  e scorrere fino alla fine dell'elenco scorrendo la schermata dal basso verso l'alto. Toccare **[IMPOSTAZIONI]**  e **[GESTIONE ALLENAMENTO]**. Selezionare le modalità sportive desiderate dalle categorie. Le modalità sportive visualizzate sullo smartwatch sono contrassegnate da un'icona . Se sono già selezionate 20 modalità sportive, per poterne aggiungere un'altra, deve essere deselezionato uno sport toccando il segno di spunta.
- In alternativa, è possibile impostare le modalità sportive visualizzate tramite l'app (vedere le istruzioni: **App "Hama FIT move"**).

## 7.6 Applicazioni

- Premendo il tasto di comando superiore **[1]** si accede al menu principale dello smartwatch.
- Da qui è possibile accedere a varie applicazioni e sottomenu toccando la rispettiva icona.
- Scorrendo verso l'alto e il basso si passa tra le varie pagine del menu principale.



### 7.6.1 Attività



- Toccando **[ATTIVITÀ]**  vengono visualizzati i seguenti dati del giorno:
  - le calorie bruciate durante l'attività
  - la durata delle attività a intensità medio-alta
  - i tempi di fermo
  - i passi compiuti
- Passando il dito dal basso verso l'alto si possono scorrere i singoli grafici.

#### Nota



È possibile impostare obiettivi individuali (ad esempio per le calorie dell'attività o i passi) nell'app (vedere le istruzioni: **App "Hama FIT move"**). Verranno quindi visualizzati anche questi obiettivi.

### 7.6.2 Stato del workout

- Toccando **[STATO WORKOUT]** , si otterranno altri parametri importanti per la gestione individuale dell'allenamento come il VO2max, il tempo di recupero consigliato e l'effetto aerobico.
- Passando il dito dal basso verso l'alto si possono scorrere i singoli grafici.
- Toccando l'icona  si ottengono ulteriori informazioni sui parametri elencati.



### 7.6.3 Corsi di corsa

- Toccando **[CORSI DI CORSA]** vengono visualizzate le seguenti modalità di allenamento di corsa:
  - Corsa leggera - 6 min.
  - Corsa leggera - 10 min.
  - Corsa leggera - 15 min.
  - Corsa fitness - leggera
  - Corsa fitness - medio-pesante
  - Corsa fitness - pesante

Durante l'allenamento di corsa, si alternano camminata e jogging e con ogni modalità aggiuntiva viene aumentato lo sforzo fisico. Passando il dito dal basso verso l'alto si possono scorrere le singole modalità.

### 7.6.4 Workout (modalità sportiva)

- Toccando **[WORKOUT]**, vengono visualizzate le attività memorizzate (vedere il capitolo **7.5 Workout (Sportmodi)**).

### 7.6.5 Registro di training

- Toccando **[REGISTRO DI TRAINING]** si ottiene una panoramica delle attività registrate.
- Toccare un'attività per visualizzare informazioni dettagliate.

### 7.6.6 Tocca per misurare

- Toccando **[TOCCA PER MISURARE]** si avvia la misurazione combinata di frequenza cardiaca, ossigeno nel sangue (SpO2) e livello di stress.

### 7.6.7 Frequenza cardiaca

- Toccando **[FREQUENZA CARDIACA]** si avvia la misurazione manuale della frequenza cardiaca.
- Vengono visualizzati la frequenza cardiaca media, il valore massimo e quello minimo e altri dati sull'intervallo di frequenza cardiaca e sulla HRV (variabilità della frequenza cardiaca).

#### Nota

Si noti che nell'app e nello smartwatch, i termini HRV (variabilità della frequenza cardiaca) e HFV (variabilità della frequenza cardiaca) sono utilizzati come sinonimi.

### 7.6.8 Ossigeno nel sangue (SpO2)

- Toccando **[SP02]** si avvia la misurazione manuale dell'ossigeno nel sangue (saturazione di ossigeno).
- Vengono visualizzati il valore medio di ossigeno nel sangue, il valore massimo e quello minimo.

### 7.6.9 Stress


- Toccando **[STRESS]** si ottiene una panoramica del livello di stress misurato durante il giorno corrente. Il livello di stress viene misurato su una scala (0 = nessuno stress - 99 = stress estremo).

### 7.6.10 Energia corporea


- Toccando **[ENERGIA CORPOREA]** viene visualizzata l'energia corporea corrente. L'energia corporea deriva da una combinazione di variabilità della frequenza cardiaca, stress, sonno e attività svolte per stimare le riserve energetiche per la giornata corrente.
- Per utilizzare l'applicazione **Energia corporea**, la funzione corrispondente deve essere attivata nell'app (vedere le istruzioni: **App "Hama FIT move"**).



### 7.6.11 Sonno

- Toccando **[SONNO]**  si accede alla misurazione del sonno. Vengono registrati i seguenti dati:
  - Ora di addormentamento
  - Ora di risveglio
  - Durata delle fasi di sonno profondo
  - Durata delle fasi di sonno leggero
  - Durata del tempo di veglia
  - Durata della fase REM
  - Punteggio del sonno (0 = cattivo - 99 = buono)
- Lo smartwatch rileva automaticamente quando ci si addormenta e inizia a misurare il sonno.


### 7.6.12 Training respiratorio

- Toccando **[TRAINING RESPIRATORIO]**  si accede al training respiratorio. In esso è possibile svolgere un programma di rilassamento a respirazione guidata.
- Selezionare il ritmo (lento, moderato, veloce) e la durata (1 - 3 minuti) del training respiratorio.
- Per avviare il training respiratorio, toccare l'icona **[▶]**. Seguire le istruzioni visualizzate a display.
- Se si desidera concludere anticipatamente il training respiratorio, premere il tasto di comando superiore **[1]** e confermare la domanda che segue.
- Una volta concluso, viene visualizzata la frequenza cardiaca misurata prima e dopo il training respiratorio.


### 7.6.13 Registro del ciclo

- Toccando **[REGISTRO DEL CICLO]**  viene visualizzata una panoramica del ciclo mestruale.
- Per utilizzare l'applicazione **Registro del ciclo**, deve essere attivata la funzione corrispondente nell'app (vedere le istruzioni: **App "Hama FIT move"**).

### 7.6.14 Rumore ambientale


- Toccando **[RUMORE AMBIENTALE]**  viene registrato il livello di rumore ambientale al momento presente (in dB). Tenere il braccio fermo fino al termine della registrazione. Vengono visualizzati i seguenti dati:
  - Rumore ambientale attuale
  - Valore minimo
  - Valore massimo
- Toccando **[GUIDA]** si ottengono ulteriori informazioni.

### 7.6.15 Telefono

- Toccando **[TELEFONO]**  si accede alla funzione telefonica con le seguenti opzioni:
  - Contatti frequenti
  - Registro delle chiamate
  - Tastiera
- Le chiamate possono essere avviate direttamente dallo smartwatch e poi svolte tramite lo smartphone connesso.
- Per utilizzare l'applicazione **Telefono**, lo smartwatch deve essere collegato allo smartphone.



### 7.6.16 Assistente vocale

- L'applicazione "Assistente vocale" consente di accedere all'assistente vocale dello smartphone associato e compatibile toccando **[ASSISTENTE VOCALE **]. A tal fine, è necessaria una connessione bluetooth tra i due dispositivi. La comunicazione con l'assistente vocale è solo udibile. La compatibilità non può essere garantita per tutte le marche o le versioni del sistema operativo. Potrebbero sussistere delle restrizioni, soprattutto con il sistema operativo Android OS. Se necessario, rivolgersi al produttore dello smartphone. Potrebbe essere disponibile un aggiornamento software per lo smartphone in grado di risolvere il problema.


#### Nota




Per un utilizzo ottimale dell'assistente vocale, considerare le seguenti impostazioni sullo smartphone:

- Assistente Google (Android):  
impostarlo come assistente vocale predefinito sul proprio smartphone Android e consentire l'uso dell'Assistente Google in stato di blocco.
- Apple Siri (iOS):  
attivare Siri sul proprio iPhone e consentirne l'uso in stato di blocco.

### 7.6.17 Promemoria eventi

- Toccando **[PROMEMORIA EVENTI **] vengono visualizzati gli eventi salvati.
- Per utilizzare l'applicazione **Promemoria eventi**, gli eventi devono essere inseriti nell'app (vedere le istruzioni: **App "Hama FIT move"**).

### 7.6.18 Meteo


- Toccando **[METEO **] si passa alle previsioni meteo del giorno con indicazione della temperatura corrente e dei valori minimi e massimi. Passando il dito verso l'alto si possono visualizzare ulteriori informazioni e le previsioni del tempo per i prossimi giorni.
- I dati meteo vengono trasmessi e aggiornati tramite la sincronizzazione dello smartwatch con l'app. Sul lato inferiore della schermata meteo appare l'ultimo aggiornamento.
- Per utilizzare l'applicazione **Meteo**, la funzione corrispondente deve essere attivata e configurata nell'app (vedere le istruzioni: **App "Hama FIT move"**).

### 7.6.19 Musica


- Toccando **[MUSICA **] si apre la pagina di gestione di vari servizi musicali o di streaming. Questi possono essere gestiti dallo smartphone tramite lo smartwatch. È possibile avviare o interrompere la musica, passare da un brano all'altro e regolare il volume.
- Per utilizzare l'applicazione **Musica**, la funzione corrispondente deve essere attivata e impostata nell'applicazione (vedere le istruzioni: **App "Hama FIT move"**).




### 7.6.20 Fotocamera

- Toccando **[FOTOCAMERA **], è possibile attivare la fotocamera dello smartphone collegato tramite lo smartwatch.
- Per utilizzare l'applicazione **Fotocamera**, lo smartwatch e lo smartphone devono essere collegati tramite Bluetooth e la funzione fotocamera dello smartphone deve essere attivata.


### 7.6.21 Sveglia

- Toccando **[SVEGLIA **] è possibile impostare l'ora della sveglia. Toccando i rispettivi orari è possibile attivare o disattivare la sveglia o il promemoria.
- È inoltre possibile impostare e gestire gli orari delle sveglie nell'app e sincronizzarli con lo smartwatch (vedere le istruzioni: **App "Hama FIT move"**).


### 7.6.22 Timer

- Toccando **[TIMER **], si può scegliere tra vari timer o impostarne uno personalizzato.
- Per avviare il timer, toccare l'icona **[▶]**. Per mettere in pausa il timer, toccare l'icona **[⏸]**. Per terminare la misurazione, toccare l'icona **[✕]**.


### 7.6.23 Cronometro

- Toccando **[CRONOMETRO **], lo smartwatch può essere utilizzato come cronometro.
- Per avviare il cronometro, toccare l'icona **[▶]**. Per mettere in pausa il cronometro, toccare l'icona **[⏸]**. Per terminare la misurazione, toccare l'icona **[✕]**.

### 7.6.24 Orologio mondiale

- Toccando **[OROLOGIO MONDIALE **] è possibile visualizzare i seguenti orologi mondiali: Berlino, Londra, New York, Tokyo
- Se necessario, è possibile impostare altri orologi mondiali nell'app (vedere le istruzioni: **App "Hama FIT move"**).

### 7.6.25 Trova telefono

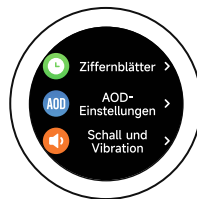
- Toccando **[TROVA TELEFONO **] si avvia la funzione di localizzazione dello smartphone, qualora lo si sia perso di vista. Lo smartphone inizia a vibrare o emette un segnale acustico ad alto volume.
- Per utilizzare l'applicazione **Trova telefono**, lo smartwatch e lo smartphone devono essere collegati tramite Bluetooth.



## 8. Impostazioni dello smartwatch

I paragrafi che seguono contengono informazioni sulle impostazioni dello smartwatch.

- Premere il tasto di comando superiore [1] e toccare **[IMPOSTAZIONI]** per accedere ai sottomenu. Nei sottomenu è possibile effettuare le seguenti impostazioni e spegnere o resettare lo smartwatch.



### 8.1 Quadranti

- Toccando **[QUADRANTI]** è possibile scegliere tra diverse schermate iniziali. Confermare la propria scelta toccando la schermata desiderata.

### 8.2 Impostazioni AOD

- Toccando **[IMPOSTAZIONI AOD]** è possibile attivare la funzione AOD (Always on Display). Al termine del tempo di accensione, il display dello smartwatch passa a un quadrante semplificato invece che in stand-by (vedere il capitolo **8.4 Display & Helligkeit**). Si noti che l'utilizzo della funzione AOD aumenta il consumo della batteria dello smartwatch.
- Impostare il lasso di tempo (predefinito 08:00 - 22:00) per la funzione AOD.
- Impostare un quadrante per la funzione AOD.

### 8.3 Suono e vibrazione


- Toccando **[SUONO E VIBRAZIONE]** è possibile effettuare ulteriori impostazioni.
- Toccando **[MODALITÀ SILENZIOSA]** vengono silenziate le chiamate e le notifiche.
- Toccando **[VOLUME MULTIMEDIALE]**, è possibile regolare in continuo il volume dei contenuti multimediali riprodotti.
- Toccando **[VIBRAZIONE]**, è possibile impostare l'intensità della vibrazione su 3 livelli (forte, bassa, nessuna).
- Toccando **[SUONERIA CHIAMATE IN ARRIVO]** è possibile impostare una suoneria per le chiamate in arrivo.

### 8.4 Display e luminosità


- Toccando **[DISPLAY E LUMINOSITÀ]** è possibile effettuare ulteriori impostazioni.
- Toccare **[LUMINOSITÀ]** per regolare la luminosità del display su 5 livelli (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Si noti che, aumentando la luminosità, aumenta anche il consumo della batteria dello smartwatch.
- Toccare **[DURATA ACCENSIONE SCHERMO]** per impostare la durata di accensione del display (5 - 20 sec.). Il tempo di accensione determina per quanto tempo il display dello smartwatch rimane acceso dopo avere eseguito un comando. Si noti che, impostando tempi di accensione lunghi, aumenta il consumo della batteria dello smartwatch.
- Toccare **[COPRI PER DORMIRE]** per spegnere automaticamente il display quando viene coperto (ad esempio, con le mani).



### 8.5 App view

- Toccando **[APP VIEW]** , è possibile impostare la rappresentazione delle applicazioni sullo smartwatch. Dalla vista, selezionare Elenco o Tastiera.

### 8.6 BNS (Non disturbare)

- Toccando **[BNS]** , è possibile impostare la funzione "Non disturbare". Attivando la funzione, le suonerie e la vibrazione vengono disattivate e, in caso di notifiche push in arrivo, il display dello smartwatch non si attiva.
- Scegliere tra le seguenti modalità:
  - **[DND TUTTO IL GIORNO]**, la funzione è attivata.
  - **[DND PROGRAMMATO]**, è possibile impostare un'ora di inizio e di fine.
  - **[OFF]**, la funzione è disattivata.

### 8.7 Connetti altro





- Toccando **[CONNETTI ALTRO]** , è possibile collegare il proprio smartwatch a un altro smartphone. Seguire le istruzioni visualizzate sul display dello smartwatch.

#### Nota




Si noti che l'utilizzo di questa funzione comporta l'interruzione della connessione attuale al proprio smartphone.

### 8.8 Sistema

- Toccando **[SISTEMA]** , è possibile eseguire le altre funzioni.
- Toccando **[RIAVVIO]** , e confermando la domanda che segue è possibile riavviare lo smartwatch.
- Toccando **[SPEGNI]** , e confermando la domanda che segue è possibile spegnere lo smartwatch.
- Toccando **[RESET]** , e confermando la domanda che segue è possibile ripristinare le impostazioni iniziali dello smartwatch. In tal caso, vengono eliminati tutti i dati dell'utente registrati.

### 8.9 Informazioni su

- Toccando **[INFORMAZIONI SU]** , è possibile visualizzare il nome del modello, l'indirizzo MAC, la versione attuale del firmware dello smartwatch e le informazioni sulle norme legali. L'indirizzo MAC identifica in modo univoco lo smartwatch quando si stabilisce una connessione con lo smartphone tramite Bluetooth.



## 9. Cura e manutenzione

Pulire il prodotto servendosi di un panno anti-pelucchi leggermente umido, senza utilizzare detergenti aggressivi.

## 10. Esclusione di garanzia

Hama GmbH & Co KG declina ogni responsabilità per danni dovuti all'installazione, al montaggio e all'uso non conformi del prodotto, nonché alla mancata osservanza delle istruzioni d'uso e/o di sicurezza.

## 11. Lingue supportate

Il seguente elenco riporta una panoramica delle lingue supportate dell'interfaccia utente dello smartwatch e dell'app "Hama FIT move":

	Inglese	Italiano	Francese	Spagnolo	Svedese	Ceco	Polacco	Finlandese	Ungherese	Olandese	Portoghese	Russo	Rumeno	Slovacco	Bulgaro	Greco	Norvegese	Danese	Serbo	
Smartwatch 7000	x	x	x	x	x	x	x	x												
Smartwatch 7010	x	x	x	x	x	x	x	x												
Hama FIT move	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

## 12. Dati tecnici

	00178641	00178664
Versione bluetooth	LE 5.3	LE 5.3
Tipo di display	AMOLED	AMOLED
Dimensioni del display	1.32" (3.35 cm)	1.32" (3.35 cm)
Dimensioni (cassa)	43 x 51 x 12 mm	43 x 51 x 12 mm
Peso	37 g	37 g
Lunghezza del cinturino	177 mm	177 mm
Larghezza del cinturino	2 cm	2 cm
Materiale del cinturino	silicone	silicone
Materiale dell'alloggiamento	Plastica	Plastica
Grado di protezione	IP68	IP68
Protezione dall'acqua secondo ISO 22810:2010	3 ATM	3 ATM
Tipo di batteria	polimeri di litio	polimeri di litio
Capacità della batteria	350mAh	350mAh
Tempo di ricarica	2.5 ore	2.5 ore
Autonomia della batteria	6-8 giorni	6-8 giorni



### 13. Smaltimento

Informazioni sulla tutela dell'ambiente:



A seguito del recepimento delle direttive europee 2012/19/UE e 2006/66/UE nella legislazione nazionale si applica quanto segue: non è consentito smaltire le apparecchiature elettriche ed elettroniche e le batterie insieme ai rifiuti domestici. Giunte alla fine del loro ciclo di vita, i consumatori sono obbligati per legge a restituire le apparecchiature elettriche ed elettroniche e le batterie presso i punti di raccolta pubblici competenti o nei punti vendita. I singoli aspetti in materia sono regolati dalle leggi nazionali dei singoli stati. La presenza di questo simbolo sul prodotto, sul manuale di istruzioni o sull'imballaggio indica che esso è soggetto a tali normative. Recuperando, riciclando o valorizzando in altro modo le apparecchiature/batterie giunte alla fine del loro ciclo di vita, viene fornito un importante contributo a favore della tutela dell'ambiente.

### 14. Dichiarazione di conformità



Hama GmbH & Co KG dichiara che il presente dispositivo è conforme ai requisiti di base e ad altre normative pertinenti della Direttiva 2014/53/UE. La dichiarazione di conformità ai sensi della direttiva in vigore è disponibile in: [www.hama.com](http://www.hama.com) > Q > "Numero articolo" >

**Downloads**


Bande di frequenza	7020: 2402 - 2480MHz Arion: 2402 - 2480MHz
Massima potenza a radiofrequenza trasmessa	7020: 6.59 mW Arion: 6.59 mW

# ***hama***

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

## **Assistenza e Supporto**

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

 +49 9091 502-0

**D**

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Hama GmbH & Co KG is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

All listed brands are trademarks of the corresponding companies. Errors and omissions excepted, and subject to technical changes. Our general terms of delivery and payment are applied.

00178641 / 00178664 / 01.26