

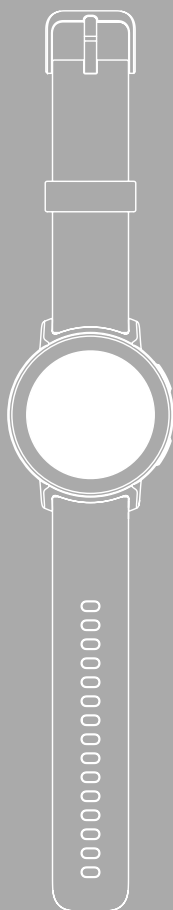
hama

00178641
00178664

SMARTWATCH

Smartwatch 7020

Smartwatch Arion



PL Instrukcja obsługi





1. Objasnienie symboli ostrzegawczych i wskazówek	4
2. Zawartość zestawu	4
3. Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	5
4. Elementy obsługowe	7
5. Pierwsze kroki	8
5.1 Ładowanie	8
5.2 Zakładanie i włączanie	9
5.3 Wyłączanie	9
6. Konfigurowanie smartwata	10
6.1 Pobieranie aplikacji "Hama FIT Move"	10
6.2 Parowanie smartwata ze smartfonem	11
7. Obsługa smartwata	13
7.1 Ekran główny	15
7.2 Powiadomienia	15
7.3 Szybkie ustawienia	16
7.3.1 Tryb „Nie przeszkadzać”	16
7.3.2 Jasność wyświetlacza	16
7.3.3 Aktywacja wyświetlacza	16
7.3.4 Latarka	16
7.3.5 Usuwanie wody	16
7.3.6 Budzik	16
7.3.7 Tryb oszczędzania energii	16
7.3.8 Odnajdywanie telefonu	16
7.3.9 Ustawienia	16
7.4 Skróty	17
7.5 Aktywność (tryby sportowe)	17
7.5.1 Ustalanie wyświetlanych aktywności (trybów sportowych)	18
7.6 Apki	18
7.6.1 Aktywność	18
7.6.2 Status aktywności	18
7.6.3 Kursy biegowe	19
7.6.4 Aktywność (tryby sportowe)	19
7.6.5 Raport treningowy	19
7.6.6 Nacisnąć w celu pomiaru	19
7.6.7 Tętno	19
7.6.8 Saturacja (SpO2)	19
7.6.9 Stres	19
7.6.10 Energia ciała	19
7.6.11 Sen	20
7.6.12 Ćwiczenia oddechowe	20
7.6.13 Raport z cyklu menstruacyjnego	20
7.6.14 Szum otoczenia	20
7.6.15 Telefon	20
7.6.16 Asystent głosowy	21
7.6.17 Przypomnienie o zdarzeniu	21
7.6.18 Pogoda	21



7.6.19 Muzyka	21
7.6.20 Aparat	22
7.6.21 Budzik	22
7.6.22 Minutnik	22
7.6.23 Stoper	22
7.6.24 Zegar światowy	22
7.6.25 Odnajdywanie telefonu	22
8. Ustawienia smartwatcha	23
8.1 Tarcze zegarowe	23
8.2 Ustawienia AOD	23
8.3 Dźwięk i wibracje	23
8.4 Wyświetlacz i jasność	23
8.5 Widok aplikacji	24
8.6 NP (nie przeszkadzać)	24
8.7 Podłącz więcej	24
8.8 System	24
8.9 O	24
9. Konserwacja i pielęgnacja	25
10. Wyłączenie odpowiedzialności z tytułu gwarancji	25
11. Obsługiwane języki	25
12. Dane techniczne	25
13. Instrukcje dotyczące utylizacji	26
14. Deklaracja zgodności	26

OBJAŚNIENIE SYMBOLI OSTRZEGAWCZYCH I WSKAZÓWEK

Dziękujemy za zakup produktu firmy Hama!

Prosimy o poświęcenie czasu na przeczytanie niniejszej instrukcji i podanych informacji. Instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby móc z niej korzystać w przyszłości.

Nowy smartwatch jest idealnym towarzyszem zdrowego stylu życia i motywuje do całoninowej aktywności. Oprócz wskazywania godziny i daty gromadzi on dane dotyczące liczby wykonanych kroków, tętna i spalonych kalorii. Bezprzewodowe połączenie przez *Bluetooth*® ze smartfonem umożliwia dokumentowanie danych w odpowiedniej aplikacji "Hama FIT move", aby móc na bieżąco śledzić swoje sukcesy. Tutaj można sprawdzić, kiedy osiągnięty został osobisty cel ćwiczenia fitness!

1. Objasnienie symboli ostrzegawczych i wskazówek

Ostrzeżenie



Niniejszy symbol stosuje się do wskazania zaleceń dotyczących bezpieczeństwa lub w celu zwrócenia uwagi na konkretne zagrożenia i niebezpieczeństwa.

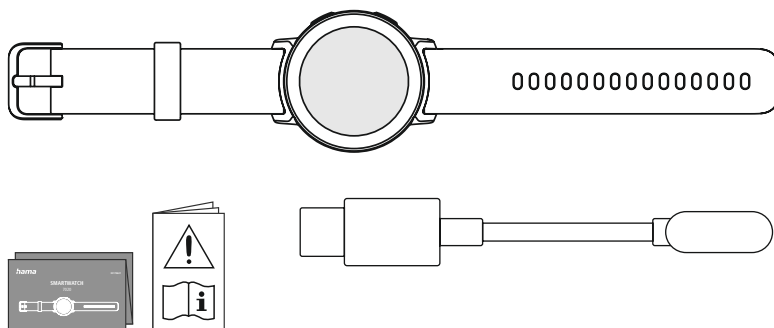
Wskazówka



Niniejszy symbol wskazuje na dodatkowe informacje i istotne uwagi.

2. Zawartość zestawu

- Smartwatch „Smartwatch 7020 / Arion”
- 1 kabel USB do ładowania
- Skrócona instrukcja obsługi
- Karta informacyjna dotycząca bezpieczeństwa





3. Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa



Ostrzeżenie

Prosimy poświęcić czas na przeczytanie niniejszej instrukcji i podanych informacji w całości. Informacje na temat użytkowania produktu można znaleźć w niniejszej instrukcji obsługi.

- Produkt jest przeznaczony do niekomercyjnego użytku prywatnego.
- Produktu należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Chronić produkt przed zanieczyszczeniami, wilgocią i przegrzaniem. Korzystać z produktu wyłącznie w suchych pomieszczeniach.
- Nie używać produktu w bezpośrednim sąsiedztwie grzejnika lub innych źródeł ciepła ani w bezpośrednim świetle słonecznym.
- Nie używać produktu poza granicami jego wydajności określonymi w danych technicznych.
- Nie używać produktu w miejscach, gdzie niedozwolone jest stosowanie urządzeń elektronicznych.
- Akumulator jest zamontowany na stałe i nie można go usunąć.
- Nie otwierać produktu, a w razie uszkodzeń nie kontynuować jego obsługi.
- Nie próbować samodzielnie konserwować ani naprawiać urządzenia. Wszelkie prace konserwacyjne należy powierzyć odpowiedniemu personelowi specjalistycznemu.
- Nie upuszczać produktu i nie narażać go na silne wstrząsy.
- Nie wolno w żaden sposób modyfikować produktu. Spowoduje to utratę prawa z tytułu gwarancji.
- Opakowanie należy niezwłocznie usunąć zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi utylizacji.
- Nie wolno wrzucać akumulatora ani produktu do ognia.
- Nie modyfikować/deformować/podgrzewać/rozmontowywać akumulatorów/baterii.
- Nie pozwolić, aby produkt rozpraszał uwagę podczas jazdy samochodem lub na sprzęcie sportowym i zwracać uwagę na sytuację na drodze i otoczenie.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.
- Należy zawsze zwracać uwagę na reakcje organizmu podczas ćwiczeń i w nagłych przypadkach kontaktować się z lekarzem.
- Konsultacja z lekarzem jest wymagana również w przypadku chęci używania produktu pomimo istniejących chorób.
- Jest to produkt konsumencki, a nie urządzenie medyczne. Nie jest więc przeznaczony do diagnozowania, terapii, leczenia chorób ani zapobiegania chorobom.
- Długotrwały kontakt ze skórą może prowadzić do podrażnień skóry i alergii. Jeśli objawy nie ustąpią, skontaktować się z lekarzem.
- Produkt nie jest zabawką. Zawiera małe elementy, które mogą zostać połknięte i spowodować zadławienie.
- Z produktu należy korzystać wyłącznie w umiarkowanych warunkach klimatycznych.



Niebezpieczeństwo porażenia prądem elektrycznym



- Nie otwierać produktu, a w razie uszkodzeń nie kontynuować jego obsługi.
- Nie używać produktu, jeżeli zasilacz AC, przewód zasilacza lub przewód zasilania sieciowego są uszkodzone.
- Nie próbować samodzielnie konserwować ani naprawiać urządzenia. Wszelkie prace konserwacyjne należy powierzać właściwemu i wykwalifikowanemu personelowi.

Ostrzeżenie – rozrusznik serca



Produkt wytwarza pola magnetyczne. Przed zastosowaniem tego produktu osoby z rozrusznikami serca powinny skonsultować się z lekarzem, gdyż działanie rozrusznika serca może zostać zakłócone.

Wskazówka – ruch lotniczy



- Produkt jest nadajnikiem radiowym pracującym w trybie ciągłym. Należy pamiętać, że noszenie i używanie nadajników radiowych w niektórych fazach lotu (np. startowanie/ładowanie) jest niedozwolone ze względów bezpieczeństwa.
- Należy spytać linię lotniczą przed lotem, czy można mieć przy sobie fitness tracker. W razie wątpliwości zostawić produkt w domu.

Ostrzeżenie – akumulator

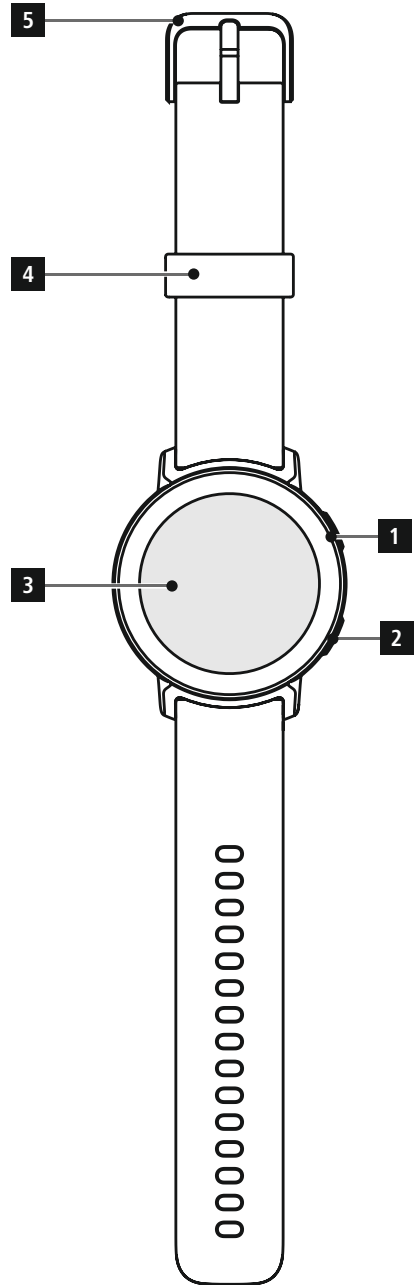
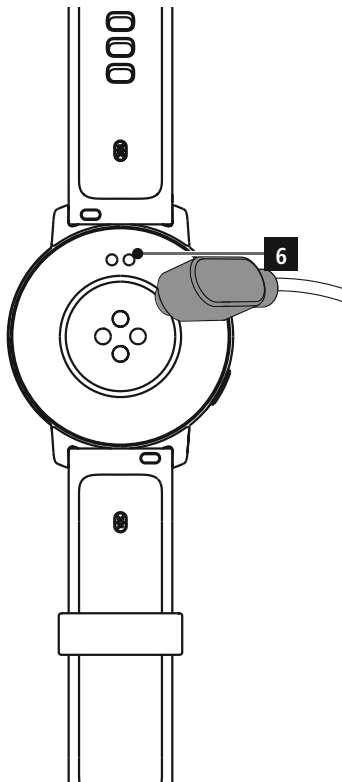


- Do ładowania należy używać tylko odpowiednich ładowarek lub portów USB.
- Zasadniczo nie należy używać uszkodzonych ładowarek ani portów USB i nie wolno próbować ich naprawiać.
- Chronić produkt przed przeładowaniem lub głębokim rozładowaniem.
- Unikać przechowywania, ładowania i użytkowania w ekstremalnych temperaturach oraz przy bardzo niskim ciśnieniu powietrza (np. na dużych wysokościach).
- W przypadku dłuższego przechowywania należy regularnie doładowywać produkt (przynajmniej raz na kwartał).



4. Elementy obsługi

1. Górny przycisk obsługi (menu)
2. Dolny przycisk obsługi (aktywność)
3. W pełni dotykowy wyświetlacz
4. Zdejmowany pasek na rękę
5. Zapięcie
6. Styk do ładowania





5. Pierwsze kroki

Wskazówka



Opisy i ilustracje zawarte w niniejszej instrukcji obsługi bazują na aplikacji **Hama FIT move** w wersji 1.6.8 i oprogramowaniu sprzętowym smartwatcha w wersji 1.0.31. Należy pamiętać, że podczas aktualizacji aplikacji lub smartwatcha mogą wystąpić różnice w oznaczeniach i wyświetlaniu.

5.1 Ładowanie

- Przed pierwszym użyciem smartwatcha należy go naładować do maksymalnego poziomu.
- Podłączyć kabel do ładowania do wolnego złącza USB komputera lub ładowarki USB oraz do styku ładowania **[6]** smartwatcha. Należy zapoznać się z instrukcją obsługi używanej ładowarki USB.

Wskazówka

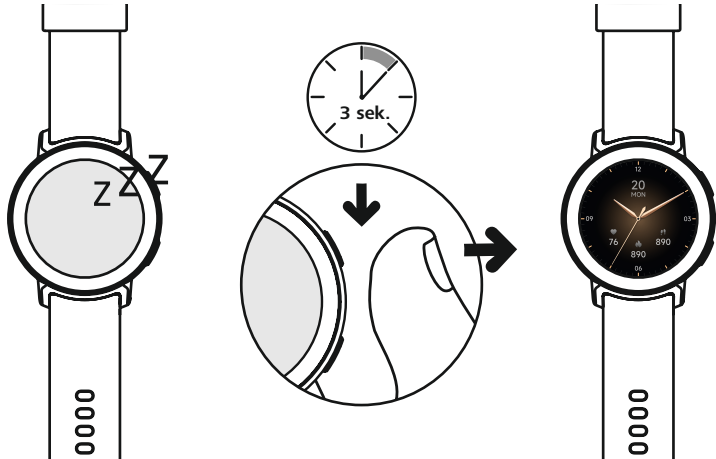


- Czas potrzebny do pełnego naładowania akumulatora wynosi ok. 150 minut. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się informacja o pełnym naładowaniu akumulatora, proces ładowania jest zakończony. Następnie należy odłączyć smartwatch od zasilania elektrycznego.
- Jeśli poziom naładowania akumulatora spadnie do 10%, należy naładować smartwatch, aby uniknąć ograniczeń w jego działaniu.



5.2 Zakładanie i włączanie

- Przed pierwszym założeniem i włączeniem smartwatch należy podłączyć do dostarczonego kabla ładującego oraz do prądu.
- Po pomyślnym naładowaniu należy założyć smartwatch na nadgarstek i zapiąć pasek [4] za pomocą zapięcia [5].
- Przytrzymać górny przycisk obsługowy [1] wciśnięty przez 3 sek., aby uruchomić smartwatcha.







Wskazówka



- Aby optymalnie wykorzystać funkcje pomiarowe, smartwatch powinien ściśle przylegać do górnej części przedramienia i być wygodny w noszeniu. Odległość między smartwatchem a kością nadgarstka powinna wynosić mniej więcej tyle co szerokość palca.
- Aby zapewnić optymalne rejestrowanie aktywności, osoby praworęczne powinny nosić smartwatch na lewym nadgarstku, a osoby leworęczne na prawym nadgarstku.

5.3 Wyłączenie

- W celu wyłączenia smartwatcha przejść do pozycji menu [USTAWIENIA ] (patrz rozdział 7.3.9 **Einstellungen**) i w podmenu [SYSTEM ] wybrać [WYŁĄCZ ]. Potwierdzić pojawiające się pytanie o wyłączenie smartwatcha.
- Alternatywnie można wcisnąć i przytrzymać dłużej dolny przycisk obsługowy [2] i wybrać ikonę .



6. Konfigurowanie smartwatcha

Aby otrzymać dostęp do pełnego zakresu funkcji smartwatcha należy zainstalować aplikację "Hama FIT move". Poniższe rozdziały zawierają informacje na temat pobierania i ustawień aplikacji.

6.1 Pobieranie aplikacji "Hama FIT Move"

Wskazówka



Obsługiwane są następujące systemy operacyjne:

- iOS 9.0 lub nowszy
- Android 6.0 lub nowszy

Po pierwszym włączeniu smartwatch poprosi o pobranie na smartfon związanej z nim aplikacji "Hama FIT move". Na wyświetlaczu smartwatcha zostanie wyświetlony odpowiedni kod QR.

- Zeskanować kod QR przy pomocy smartfona lub pobrać aplikację ze sklepu Play (Android) lub App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Postępować zgodnie z instrukcjami na smartfonie, aby zainstalować aplikację.

Wskazówka



Więcej informacji na temat poszczególnych wskazań, menu i funkcji aplikacji można znaleźć w instrukcji: **Aplikacja „Hama FIT move”**



6.2 Parowanie smartwatcha ze smartfonem

Wskazówka

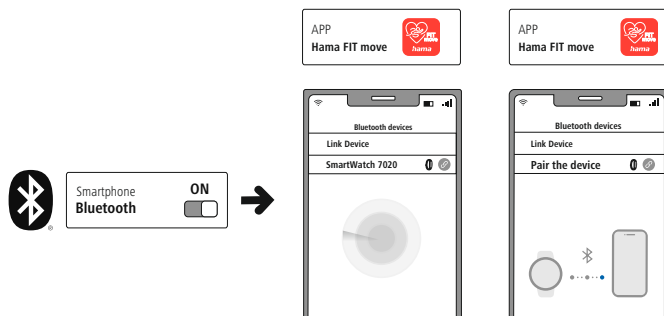



- Aby smartwatch wyświetlał połączenia przychodzące, SMS-y, wiadomości WhatsApp i inne powiadomienia, w ustawieniach smartfona należy włączyć tryb push dla powiadomień.
- Podczas konfiguracji aplikacji pojawiają się pytania o zezwolenie na dostęp do funkcji urządzenia końcowego. Aby uzyskać pełną funkcjonalność smartwatcha należy zezwolić na dostęp aplikacji.

- Uruchom aplikację na swoim smartfonie i zaakceptuj umowę o ochronie danych. Odpowiedz na pojawiające się pytania.

Utwórz konto użytkownika, aby uzyskać optymalne doświadczenia z użytkowania. Zakładając konto użytkownika, można uzyskać dostęp do swoich danych osobowych w razie zmiany smartfona. Dane osobowe są więc zawsze dostępne. Jednak założenie konta użytkownika nie jest warunkiem korzystania z aplikacji.

- Wybierz **[ZALOGUJ]** i **[ZAREJESTRUJ SIĘ TERAZ]** na dole ekranu, aby założyć konto użytkownika. Wprowadzić adres e-mail oraz hasło i nacisnąć **[NASTĘPNY KROK]**.
- Wprowadzić kod weryfikacyjny, który zostanie wysłany na podany adres e-mail. W razie potrzeby sprawdzić folder spamu.
- Po dokonanej rejestracji można wprowadzić nazwę użytkownika i swoje dane osobowe, a także przypisać zdjęcie profilowe. Nacisnąć **[NASTĘPNY KROK]**, aby kontynuować konfigurację.
- Następnie rozpoczyna się wyszukiwanie smartwatcha „Smartwatch 7020 / Arion”.
- Postępować zgodnie z instrukcjami aplikacji na smartfonie, aby połączyć smartwatcha. Smartfon utworzy połączenie Bluetooth ze smartwatchem.



- Wybrać „Smartwatch 7020” lub „Smartwatch Arion” i nacisnąć na dole polecenie **[POŁĄCZ URZĄDZENIE]**, aby połączyć smartwatcha z aplikacją.
- Nacisnąć ikonę  w aplikacji na smartfonie, aby potwierdzić połączenie, i zakończyć konfigurację w aplikacji.
- W przypadku przekroczenia czasu, powtórz cały proces.



- Następnie dokonać własnych ustawień. Można je później zmienić w aplikacji (patrz instrukcja: **Aplikacja „Hama FIT move”**).
- Smartwatch jest teraz połączony z aplikacją i rozpoczyna się synchronizacja.

Wskazówka



- Przed pierwszym użyciem smartwatcha należy go zsynchronizować z aplikacją. Jeśli zarejestrowana zostanie aktywność, zanim smartwatch zostanie zsynchronizowany z aplikacją po raz pierwszy, aktywność ta nie zostanie przeniesiona do aplikacji.
- Aby ręcznie rozpocząć synchronizację smartwatcha z aplikacją, pociągnij ekran w dół na stronie głównej aplikacji.
- Ze względu na ograniczoną przestrzeń dyskową smartwatcha należy synchronizować smartwatch z aplikacją przynajmniej raz w tygodniu, aby uniknąć utraty danych.

Wskazówka



- Po pierwszej synchronizacji z aplikacją smartwatch automatycznie przejmuje ze smartfona godzinę, datę i język.
- Nie można ustawić godziny i daty ręcznie.
- Język wyświetlania smartwatcha jest zgodny z wyborem dokonany w aplikacji. Dopóki ustawienie nie zostanie zakończone, językiem wyświetlania pozostanie angielski. Wybrać żądany język wyświetlania w aplikacji (patrz instrukcja: **Aplikacja „Hama FIT move”**).
- Aplikacja powiadomi o dostępności aktualizacji oprogramowania sprzętowego smartwatcha. Należy przeprowadzić aktualizację w aplikacji, aby zapewnić prawidłowe funkcjonowanie smartwatcha.



7. Obsługa smartwatcha

Poniższe rozdziały zawierają informacje dotyczące obsługi i struktury menu smartwatcha. Smartwatch ma wyświetlacz z ekranem dotykowym.

- Naciskać ikony i menu lub przesuwając palcem po wyświetlaczu, aby poruszać się po menu i wykonywać funkcje.
- Nacisnąć górny przycisk obsługowy **[1]** lub dolny przycisk obsługowy **[2]**, aby aktywować wyświetlacz smartwatcha. Następnie, przesuwając palcem po wyświetlaczu, można zmieniać różne widoki i pozycje menu w przedstawionej poniżej kolejności.
- Do podmenu można przejść, wybierając odpowiednią ikonę.
- Nacisnąć górny przycisk obsługowy **[1]**, aby otworzyć menu główne lub wyjść z menu i powrócić do ekranu startowego.
- Naciskając dolny przycisk obsługowy **[2]**, można przejść do menu aktywności. Można tam uruchomić tryb sportowy lub aktywność.
- Naciskając dłużej dolny przycisk obsługowy **[2]**, można ponownie uruchomić lub wyłączyć smartwatch.

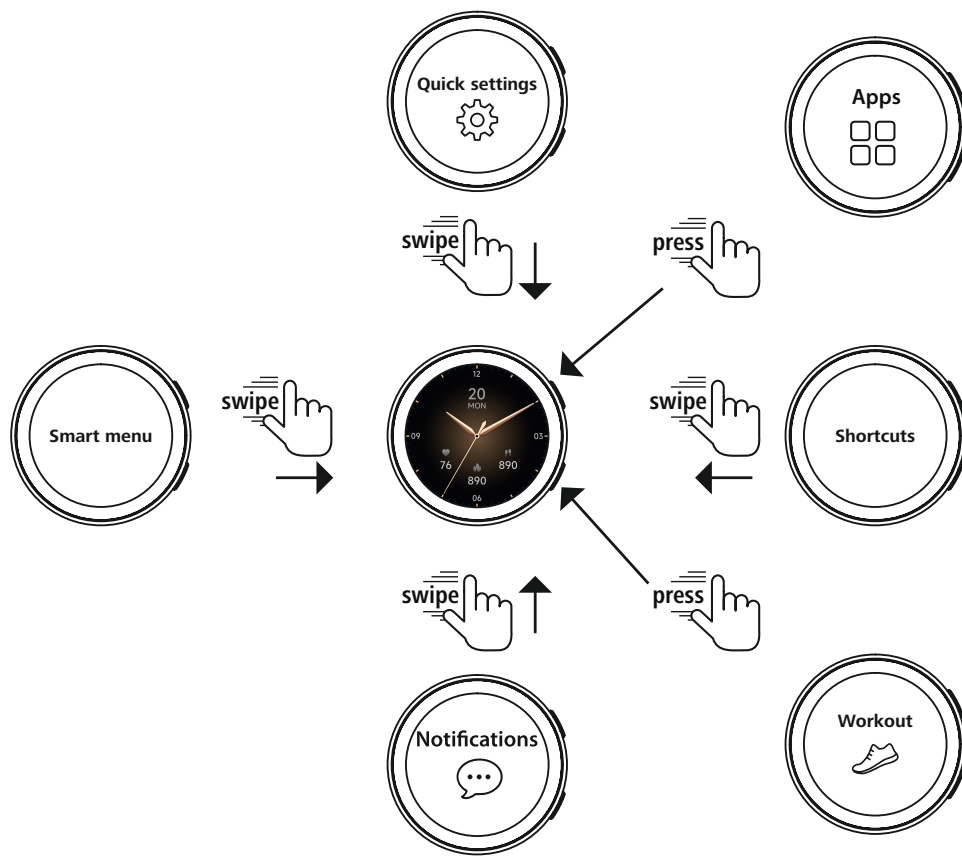
Wskazówka



Poniższa grafika jest podglądem struktury menu smartwatcha ze wszystkimi pozycjami menu.

Szybkie ustawienia		7.3
	Tryb "Nie przeszkadzać"	7.3.1
	Jasność wyświetlacza	7.3.2
	Aktywacja wyświetlacza	7.3.3
	Latarka	7.3.4
	Usuwanie wody	7.3.5
	Budzik	7.3.6
	Tryb oszczędzania energii	7.3.7
	Wyszukiwanie telefonu	7.3.8
	Ustawienia	7.3.9

Skróty	7.4
Dane dotyczące aktywności	7.6.1
Kroki	7.6.1
Nacisnąć w celu pomiaru	7.6.6
Sen	7.6.11
Aktywność (tryby sportowe)	7.5
Pogoda	7.6.19
Muzyka	7.6.20



Powiadomienia 7.2

Apki		7.6
	Aktywność	7.6.1
	Telefon	7.6.15
	Status aktywności	7.6.2
	Asystent głosowy	7.6.16
	Aktywność (tryby sportowe)	7.5
	Przypomnienie o zdarzeniu	7.6.17
	Raport treningowy	7.6.5
	Pogoda	7.6.18
	Nacisnąć w celu pomiaru	7.6.6
	Muzyka	7.6.19
	Tętno	7.6.7
	Aparat	7.6.20
	SpO2	7.6.8
	Budzik	7.6.21
	Stres	7.6.9
	Minutnik	7.6.22
	Energia ciała	7.6.10
	Stoper	7.6.23
	Sen	7.6.11
	Zegar światowy	7.6.24
	Trening oddechowy	7.6.12
	Znajdź telefon	7.6.25
	Raport cyklu menstruacyjnego	7.6.13
	Latarka	7.3.4
	Szum otoczenia	7.6.14
	Ustawienia	8

Aktywność (tryby sportowe) 7.5



7.1 Ekran główny

- Naciskając i długo wyświetlacz po aktywacji ekranu głównego można uzyskać podgląd różnych ekranów głównych (tarcz zegarowych). Tutaj można wybierać pomiędzy różnymi ekranami głównymi. Wybór należy potwierdzić, naciskając odpowiedni ekran główny. W razie potrzeby można zainstalować kolejne ekrany główne (patrz instrukcja: **Aplikacja „Hama FIT move”**).



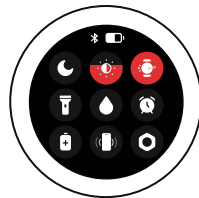
7.2 Powiadomienia

- Przesuwając palcem w górę na ekranie głównym, można zobaczyć powiadomienia otrzymane na smartfonie. Warunkiem jest aktywacja tej funkcji w aplikacji. Dodatkowo w aplikacji można ustawić aplikacje, z których mają być otrzymywane powiadomienia na smartwatchu (patrz instrukcja: **Aplikacja „Hama FIT move”**).
- W zależności od aplikacji można otrzymać powiadomienie z wyświetleniem odpowiedniej aplikacji i nadawcy lub też dodatkowo podgląd wiadomości.
- Więcej informacji można uzyskać, dotykając dane powiadomienie.
- Aby usunąć wszystkie powiadomienia naraz, należy przesunąć palcem do końca w dół, wybrać kosz a następnie potwierdzić pytanie.



7.3 Szybkie ustawienia

- Przesuwając palcem w dół na ekranie głównym, można zobaczyć szybkie ustawienia opisane poniżej.



7.3.1 Tryb „Nie przeszkadzać”

- Nacisnąć ikonę [🌑], aby włączyć/wyłączyć tryb „Nie przeszkadzać”. Gdy tryb „Nie przeszkadzać” jest włączony, dźwięki dzwonka i wibracje są wyłączone, a wyświetlacz nie jest aktywowany w przypadku przychodzących powiadomień push.

Wskazówka



Należy pamiętać, że pojęcia NP (nie przeszkadzać) i DND (do not disturb) są używane zamiennie w aplikacji i na smartwatchu.

7.3.2 Jasność wyświetlacza

- Nacisnąć ikonę [☀️], aby ustawić jasność wyświetlacza w 5 stopniach.

7.3.3 Aktywacja wyświetlacza

- Nacisnąć ikonę [👉], aby włączyć wyświetlacz poprzez ruch ramienia. Gdy funkcja ta jest aktywna, wyświetlacz można włączać, obracając nadgarstkiem.

7.3.4 Latarka

- Nacisnąć ikonę [🔦], aby używać wyświetlacza smartwatcha jako latarki.

7.3.5 Usuwanie wody

- Nacisnąć ikonę [💧], aby usunąć ewentualną wilgoć z otworu głośnika lub mikrofonu smartwatcha poprzez wibracje.

7.3.6 Budzik

- Nacisnąć ikonę [🕒], aby ustawić budzik.

7.3.7 Tryb oszczędzania energii

- Nacisnąć ikonę [🔋], aby włączyć tryb oszczędzania energii.

7.3.8 Odnajdywanie telefonu

- Nacisnąć ikonę [📱], aby włączyć dzwonek podłączonego smartfona. Pomaga to znaleźć smartfon w przypadku jego zagubienia.

7.3.9 Ustawienia

- Nacisnąć ikonę [⚙️], aby uzyskać dostęp do następujących ustawień (patrz rozdział 8. **Einstellungen Ihrer Smartwatch**):
 - Tarcze zegarowe
 - Ustawienia AOD
 - Dźwięk i wibracje
 - Wyświetlacz i jasność
 - Widok aplikacji
 - NP (nie przeszkadzać)
 - Podłącz więcej
 - System
 - O



7.4 Skróty

- Przesuwając palcem po głównym ekranie w lewo lub w prawo, można zobaczyć ustawione skróty.
Domyślnie ustawione są podglądy aktywności dziennych. Można zobaczyć dane dotyczące aktywności (liczba wykonanych kroków i spalone kalorie) oraz pomiary tętna i stresu. Jako kolejne skróty można ustawić powiadomienie o pogodzie i sterowanie muzyką (patrz instrukcja: **Aplikacja „Hama FIT move“**).



7.5 Aktywność (tryby sportowe)

- Dotknięcie przycisku **[AKTYWNOŚĆ]** lub naciśnięcie dolnego przycisku obsługowego **[2]** spowoduje wyświetlenie zapisanych aktywności.
- Po wybraniu jakiejś aktywności można dokonać jej ustawień, dotykając dolnej krawędzi ekranu.
- Nacisnąć **[ROZPOCZNIJ]**, aby rozpocząć aktywność.
- W zależności od wybranej aktywności wyświetlane są wartości pomiarowe specyficzne dla danego sportu (np. tętno, zużycie kalorii).
- Dane te można wywołać w trakcie aktywności, przesuwając palcem po ekranie od dołu do góry.
- Aktywność można wstrzymać lub zatrzymać, przesuwając palcem od lewej do prawej strony ekranu. Można też wstrzymać działanie, naciskając krótko górny przycisk obsługowy **[1]** lub zatrzymać działanie, naciskając długo górny przycisk obsługowy **[1]**.
- Podczas większości aktywności można sterować muzyką na smartfonie, przesuwając palcem od prawej do lewej na ekranie podczas aktywności.
- Po zakończeniu aktywności wyświetlane są dalsze zarejestrowane dane. Dane te można przewijać, przesuwając palcem od dołu do góry po ekranie.




Wskazówka

- Niektóre aktywności wykonywane na świeżym powietrzu wykorzystują wbudowany moduł GPS. Po rozpoczęciu aktywności wyszukiwany jest sygnał GPS. Gdy sygnał GPS jest dostępny, można rozpocząć aktywność. Alternatywnie można również rozpocząć aktywność bez sygnału GPS. W zależności od wybranej aktywności nie wszystkie dane mogą być rejestrowane bez sygnału GPS.
- Należy pamiętać, że odebranie sygnału GPS przez smartwatch może potrwać kilka minut. Jest to szczególnie ważne w przypadku korzystania z wbudowanego modułu GPS po raz pierwszy, jeśli nie był on używany przez długi czas lub jeśli użytkownik znajduje się w miejscu, które jest znacznie oddalone od ostatniej zarejestrowanej pozycji GPS. Czas oczekiwania można skrócić, łącząc smartwatch z aplikacją na smartfonie w celu przesłania danych A-GPS. Na wyświetlaczu zegarka może pojawić się odpowiedni komunikat.
- Tylko Smartwatch 7010 ma wbudowany moduł GPS i obsługuje dodatkowo następujące globalne systemy nawigacji satelitarnej (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU





7.5.1 Ustalanie wyświetlanych aktywności (trybów sportowych)


- Użytkownik może wybierać spośród 110 trybów sportowych i zapisać do 20 z nich na swoim smartwatchu.
- Nacisnąć [AKTYWNOŚĆ . Jeśli wybrano już 20 trybów sportowych, przed dodaniem kolejnej dyscypliny sportowej należy usunąć zaznaczenie z jakiejś wybranej już dyscypliny.
- Alternatywnie można ustalić wyświetlane tryby sportowe za pośrednictwem aplikacji (patrz instrukcja: **Aplikacja „Hama FIT move“**).

7.6 Apki

- Naciskając górny przycisk obsługowy [1], można przejść do menu głównego smartwatcha.
- Wybierając odpowiednią ikonę, można w menu głównym otwierać różne apki oraz podmenu.
- Przesuwając palcem w górę lub w dół, można przełączać się między różnymi stronami menu głównego.



7.6.1 Aktywność



- Naciśnięcie przycisku [AKTYWNOŚĆ  - spalane kalorie aktywności
 - czas trwania aktywności o średniej lub wysokiej intensywności
 - czas stania
 - przebyte etapy
- Przesuwając palcem z dołu do góry, można przechodzić między poszczególnymi grafikami.

Wskazówka




W aplikacji można ustawić indywidualne cele (np. dla kalorii spalonych podczas aktywności lub kroków) (patrz instrukcja: **Aplikacja „Hama FIT move“**). Cele te są wówczas również pokazywane.

7.6.2 Status aktywności

- Naciśnięcie przycisku [STATUS AKTYWNOŚCI - Przesuwając palcem z dołu do góry, można przechodzić między poszczególnymi grafikami.
- Nacisnąć ikonę , aby uzyskać więcej informacji na temat wymienionych parametrów.




7.6.3 Kursy biegowe


- Nacisnąć [KURSY BIEGOWE , aby wyświetlić następujące tryby treningu biegowego:
 - Lekki bieg – 6 min
 - Lekki bieg – 10 min
 - Lekki bieg – 15 min
 - Bieg fitness – prosty
 - Bieg fitness – średni
 - Bieg fitness – intensywny

Podczas treningu biegowego użytkownik naprzemiennie maszeruje i biegnie, zwiększając z każdym kolejnym trybem obciążenie organizmu. Przesuwając palcem z dołu do góry, można przechodzić między poszczególnymi trybami.

7.6.4 Aktywność (tryby sportowe)

- Wybierając ikonę [AKTYWNOŚĆ , można wyświetlić zapisane aktywności (patrz rozdział 7.5 Workout (Sportmodi)).


7.6.5 Raport treningowy

- Wybrać ikonę [RAPORT TRENINGOWY , aby wyświetlić przegląd zarejestrowanych aktywności.
- Nacisnąć jakąś aktywność, aby wyświetlić szczegółowe informacje.

7.6.6 Nacisnąć w celu pomiaru

- Wybrać ikonę [NACISNAĆ W CELU POMIARU , aby rozpocząć zespolony pomiar tętna, saturacji (SpO2) oraz poziomu stresu.

7.6.7 Tętno


- Wybierając ikonę [TĘTNO , można włączyć ręczny pomiar tętna.
- Wyświetlane są średnie tętno, wartości maksymalna i minimalna oraz inne dane dotyczące zakresu tętna i zmienności tętna (HRV).

Wskazówka




Należy pamiętać, że pojęcia HRV (zmienność pulsu) i HFV (zmienność tętna) są używane zamiennie w aplikacji i na smartwatchu.


7.6.8 Saturacja (SpO2)

- Wybrać ikonę [SPO2 , aby rozpocząć ręczny pomiar saturacji (nasylenia krwi tlenem).
- Wyświetlana jest średnia wartość saturacji oraz wartości maksymalna i minimalna.

7.6.9 Stres

- Wybranie ikony [STRES , umożliwia podgląd zmierzonego poziomu stresu w aktualnym dniu. Poziom stresu mierzony jest w skali od 0 (brak stresu) do 99 (ekstremalny stres).

7.6.10 Energia ciała

- Wybrać ikonę [ENERGIA CIAŁA , aby wyświetlić aktualną energię ciała. Energia ciała pochodzi od kombinacji zmienności tętna, stresu, snu oraz wykonywanych aktywności i służy do oszacowania rezerw energii na bieżący dzień.
- Aby korzystać z apki **Energia ciała**, należy włączyć odpowiednią funkcję w aplikacji na smartfonie (patrz instrukcja: **Aplikacja „Hama FIT move“**).



7.6.11 Sen

- Wybierając ikonę **[SEN 🌙]**, można przejść do pomiaru snu. Rejestrowane są następujące dane:
 - Moment zaśnięcia
 - Moment obudzenia
 - Czas trwania faz snu głębokiego
 - Czas trwania faz snu lekkiego
 - Czas trwania okresu czuwania
 - Czas trwania fazy REM
 - Ocena snu (0 = zły - 99 = dobry)
- Smartwatch automatycznie rozpoznaje moment zaśnięcia i wówczas rozpoczyna pomiar snu.

7.6.12 Ćwiczenia oddechowe

- Wybierając ikonę **[ĆWICZENIA ODDECHOWE 🌬️]**, można przejść do ćwiczeń oddechowych. Tutaj można przeprowadzić program relaksacyjny ze sterowanym oddychaniem.
- Należy wybrać, w jakim rytmie (powolny, umiarkowany, szybki) oraz jak długo (1-3 min) powinny trwać ćwiczenia oddechowe.
- Nacisnąć ikonę **[▶️]**, aby rozpocząć ćwiczenia oddechowe. Następnie postępować zgodnie z instrukcjami na wyświetlaczu.
- Aby zakończyć ćwiczenia oddechowe wcześniej, należy nacisnąć górny przycisk obsługowy **[1]** i potwierdzić pojawiające się pytanie.
- Po zakończeniu ćwiczeń oddechowych wyświetlane jest zmierzone tętno przed i po ćwiczeniach oddechowych.

7.6.13 Raport z cyklu menstruacyjnego

- Wybierając ikonę **[RAPORT Z CYKLU MENSTRUACYJNEGO 🩸]**, można wyświetlić przegląd cyklu menstruacyjnego.
- Aby korzystać z aplikacji **Raport z cyklu menstruacyjnego**, należy włączyć odpowiednią funkcję w aplikacji na smartfonie (patrz instrukcja: **Aplikacja „Hama FIT move“**).

7.6.14 Szum otoczenia

- Wybrać ikonę **[SZUM OTOCZENIA 🗣️]**, aby zarejestrować aktualny szum otoczenia (w decybelach, dB). Trzymać rękę nieruchomo do momentu zakończenia rejestracji. Wyświetlane są następujące dane:
 - Aktualny szum otoczenia
 - Wartość minimalna
 - Wartość maksymalna
- Nacisnąć **[POMOC]**, aby uzyskać więcej informacji.

7.6.15 Telefon

- Wybrać ikonę **[TELEFON 📞]**, aby uzyskać dostęp do funkcji telefonu z następującymi opcjami:
 - Najczęściej wybierane
 - Lista połączeń
 - Klawiatura numeryczna
- Połączenia można inicjować bezpośrednio przez smartwatch, a następnie wykonywać je za pośrednictwem podłączonego smartfona.
- Aby korzystać z aplikacji **Telefon**, smartwatch musi być połączony ze smartfonem.



7.6.16 Asystent głosowy

- Apka „Asystent głosowy” umożliwia przez naciśnięcie ikony **[ASYSTENT GŁOSOWY]** uzyskanie dostępu do asystenta głosowego sparowanego i kompatybilnego smartfona. Wymagane jest połączenie Bluetooth między oboma urządzeniami. Komunikacja z asystentem głosowym jest tylko słyszalna. Nie można zagwarantować kompatybilności dla wszystkich producentów i/lub wersji systemu operacyjnego. Mogą istnieć ograniczenia, zwłaszcza w przypadku systemu operacyjnego Android. W razie potrzeby należy skontaktować się z producentem smartfona. Być może dostępna jest aktualizacja oprogramowania smartfona, która może rozwiązać ten problem.

Wskazówka



Aby optymalnie korzystać z asystenta głosowego, należy pamiętać o następujących ustawieniach na smartfonie:

- Asystent Google (Android):
Ustawić go jako domyślnego asystenta głosowego na smartfonie z Androidem i zezwolić na korzystanie z Asystenta Google przy zablokowanym ekranie.
- Apple Siri (iOS):
Aktywować Siri na telefonie iPhone i zezwolić na korzystanie z Siri przy zablokowanym ekranie.

7.6.17 Przypomnienie o zdarzeniu

- Wybrać ikonę **[PRZYPOMNIENIE O ZDARZENIU]**, aby wyświetlić zapisane zdarzenia.
- Aby korzystać z aplikacji **Przypomnienia o zdarzeniach**, należy wprowadzić zdarzenia w aplikacji na smartfonie (patrz instrukcja: **Aplikacja „Hama FIT move”**).

7.6.18 Pogoda

- **Wybierając ikonę [POGODA]**, można zobaczyć prognozę pogody na dany dzień z aktualną temperaturą oraz wartościami minimalną i maksymalną. Przesunąć palcem w górę, aby zobaczyć więcej informacji oraz prognozę pogody na następne dni.
- Dane pogodowe są przesyłane i aktualizowane poprzez synchronizację smartwatcha z aplikacją na telefonie. U dołu ekranu prognozy pogody można zobaczyć ostatnią aktualizację.
- Aby korzystać z aplikacji **Pogoda**, odpowiednia funkcja musi być włączona i skonfigurowana w aplikacji na smartfonie (patrz instrukcja: **Aplikacja „Hama FIT move”**).

7.6.19 Muzyka

- Wybranie ikony **[MUZYKA]** otwiera widok sterowania różnymi usługami muzycznymi i streamingowymi. Można nimi sterować na smartfonie za pośrednictwem smartwatcha. Użytkownik może uruchamiać i zatrzymywać muzykę, przełączać utwory do przodu i do tyłu oraz regulować głośność.
- Aby korzystać z aplikacji **Muzyka**, należy włączyć i skonfigurować odpowiednią funkcję w aplikacji na smartfonie (patrz instrukcja: **Aplikacja „Hama FIT move”**).



7.6.20 Aparat

- Wybranie ikony **[APARAT]** umożliwia wyzwalanie spustu migawki aparatu podłączonego smartfona za pomocą smartwatcha.
- Aby korzystać z aplikacji **Aparat**, smartwatch i smartfon muszą być połączone przez Bluetooth, a funkcja aparatu w smartfonie musi być włączona.

7.6.21 Budzik

- Wybierając ikonę **[BUDZIK]**, można ustawić czas budzenia. Budzik lub przypomnienie można włączyć lub wyłączyć, wybierając odpowiednie godziny.
- Czasy budzenia można ustawiać i zarządzać nimi, a także synchronizować je ze smartwatchem również w aplikacji na smartfonie (patrz instrukcja: **Aplikacja „Hama FIT move“**).

7.6.22 Minutnik

- Wybierając ikonę **[MINUTNIK]**, można wybierać spośród różnych minutników lub ustawić minutnik zdefiniowany przez użytkownika.
- Aby uruchomić minutnik, naciśnij ikonę **[▶]**. Aby zatrzymać minutnik, naciśnij ikonę **[||]**. Aby zakończyć pomiar, naciśnij ikonę **[✕]**.

7.6.23 Stoper

- Wybranie ikony **[STOPER]** umożliwia używanie smartwatcha jako stopera.
- Aby uruchomić stoper, naciśnij ikonę **[▶]**. Aby zatrzymać stoper, naciśnij ikonę **[||]**. Aby zakończyć pomiar, naciśnij ikonę **[✕]**.

7.6.24 Zegar światowy

- Wybrać ikonę **[ZEGAR ŚWIATOWY]**, aby wyświetlić następujące zegary światowe: Berlin, Londyn, Nowy Jork, Tokio
- W razie potrzeby w aplikacji na smartfonie można ustawić dodatkowe zegary światowe (patrz instrukcja: **Aplikacja „Hama FIT move“**).


7.6.25 Odnajdywanie telefonu

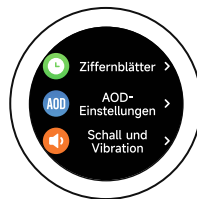
- Naciskając ikonę **[ZNAJDŹ TELEFON]**, można włączyć funkcję szukania telefonu, aby odnaleźć zagubiony smartfon. Smartfon zaczyna wówczas wibrować lub włącza się głośny sygnał dźwiękowy.
- Aby korzystać z aplikacji **Odnajdywanie telefonu**, smartwatch i smartfon muszą być połączone przez Bluetooth.




8. Ustawienia smartwatcha

Poniższe sekcje zawierają informacje na temat ustawień smartwatcha.


- Nacisnąć górny przycisk obsługowy [1] i wybrać [USTAWIENIA ], aby uzyskać dostęp do podmenu. W poszczególnych podmenu można dokonać następujących ustawień, a także wyłączyć lub zresetować smartwatch.




8.1 Tarcze zegarowe

- Po wybraniu ikony [TARCZE ZEGAROWE ] można wybierać pomiędzy różnymi dostępnymi ekranami głównymi. Wybór należy potwierdzić, naciskając odpowiedni ekran główny.


8.2 Ustawienia AOD

- Wybierając ikonę [USTAWIENIA AOD ], można włączyć funkcję AOD (Always on Display). Po upływie czasu włączenia wyświetlacz smartwatcha przełączy się na uproszczoną tarczę zegarową (patrz rozdział 8.4 Display & Helligkeit), a nie na tryb gotowości. Należy pamiętać, że korzystanie z funkcji AOD zwiększa zużycie energii z akumulatora smartwatcha.
- Ustawić okres (domyślnie 08:00 - 22:00) dla funkcji AOD.
- Ustalić tarczę zegarową dla funkcji AOD.

8.3 Dźwięk i wibracje


- Wybierając ikonę [DŹWIĘK I WIBRACJE ], można dokonać dalszych ustawień.
- Wybierając [TRYB CICHY], można wyciszyć dźwięki połączeń i powiadomień.
- Wybierając [GŁOŚNOŚĆ MULTIMEDIÓW], można bezstopniowo regulować głośność odtwarzanych multimediów.
- Wybierając [WIBRACJE], można ustawić siłę wibracji w 3 stopniach (silne, słabe, brak).
- Wybierając [DZWONEK DLA POŁĄCZEŃ PRZYCHODZĄCYCH], można ustawić dźwięk dzwonka dla połączeń przychodzących.

8.4 Wyświetlacz i jasność


- Wybierając ikonę [WYŚWIETLACZ I JASNOŚĆ ], można dokonać dalszych ustawień.
- Wybrać [JASNOŚĆ], aby dostosować jasność wyświetlacza w 5 stopniach (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Należy pamiętać, że wraz ze wzrostem jasności wzrasta zużycie energii przez smartwatch.
- Wybrać [CZAS WŁĄCZENIA EKRANU], aby ustawić czas włączenia wyświetlacza (5-20 sekund). Czas włączenia ekranu określa, jak długo wyświetlacz smartwatcha pozostaje aktywny po obsłudze. Należy pamiętać, że wraz z wydłużeniem czasu włączenia wzrasta zużycie energii przez smartwatch.
- Wybrać [ZAKRYJ DO SNU], aby automatycznie wyłączać wyświetlacz, gdy zostanie on zakryty (np. ręką).




8.5 Widok aplikacji

- Wybierając ikonę **[WIDOK APLIKACJI]** , można dostosować wyświetlanie apek na smartwatchu. Wybrać widok listy lub klawiatury numerycznej.

8.6 NP (nie przeszkadzać)

- Wybierając ikonę **[NP]** , można ustawić funkcję „Nie przeszkadzać”. Gdy funkcja ta jest aktywna, dzwonki i wibracje są wyłączone, a wyświetlacz smartwatcha nie jest aktywowany w przypadku przychodzących powiadomień push.
- Do wyboru są następujące tryby:
 - **[DND PRZEZ CAŁY DZIEŃ]**, funkcja jest wyłączona.
 - **[ZAPLANOWANE DND]**, można ustawić czas rozpoczęcia i zakończenia.
 - **[WYŁ.]**, funkcja jest wyłączona.

8.7 Podłącz więcej





- Wybierając ikonę **[PODŁĄCZ WIĘCEJ]** , można połączyć smartwatch z innym smartfonem. Postępować zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie smartwatcha.

Wskazówka




Należy pamiętać, że użycie tej funkcji spowoduje rozłączenie aktualnego połączenia ze smartfonem.

8.8 System

- Wybierając ikonę **[SYSTEM]** , można wykonywać inne funkcje.
- Wybierając **[PONOWNE URUCHOMIENIE]** , i potwierdzając pojawiające się następnie pytanie, można ponownie uruchomić smartwatcha.
- Wybierając **[WYŁĄCZANIE]** , i potwierdzając pojawiające się następnie pytanie, można wyłączyć smartwatcha.
- Wybierając **[RESET]** , i potwierdzając pojawiające się następnie pytanie, można przywrócić ustawienia fabryczne smartwatcha. Nastąpi wtedy usunięcie wszystkich zarejestrowanych danych użytkownika.

8.9 O

- Po wybraniu ikony **[O]** , wyświetlane są nazwa modelu, adres MAC, aktualna wersja oprogramowania sprzętowego smartwatcha oraz informacje o przepisach prawnych. Smartwatch można jednoznacznie zidentyfikować na podstawie adresu MAC, gdy ustanawiane jest połączenie ze smartfonem przez Bluetooth.



9. Konserwacja i pielęgnacja

Czyścić produkt niestrzępiącą się, lekko wilgotną ściereczką. Nie używać agresywnych środków czyszczących.

10. Wyłączenie odpowiedzialności z tytułu gwarancji

Hama GmbH & Co KG nie ponosi odpowiedzialności i nie udziela żadnej gwarancji z tytułu szkód wynikających z niewłaściwego montażu, instalacji, niewłaściwego użytkowania urządzenia ani z tytułu szkód wynikających z postępowania niezgodnie z instrukcją obsługi i wskazówkami bezpieczeństwa.

11. Obsługiwane języki

Poniższa lista zawiera zestawienie obsługiwanych języków interfejsu użytkownika smartwatacha oraz aplikacji „Hama FIT move”:

	Angielski	Niemiecki	Francuski	Hiszpański	Szwedzki	Czeski	Polski	Fiński	Węgierski	Niderlandzki	Portugalski	Rosyjski	Rumuński	Słowacki	Bułgarski	Grecki	Norweski	Duński	Serbski	
Smartwatch 7000	×	×	×	×	×	×	×	×												
Smartwatch 7010	×	×	×	×	×	×	×	×												
Hama FIT move	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

12. Dane techniczne

	00178641	00178664
Wersja Bluetooth	5.3 LE	5.3 LE
Typ wyświetlacza	AMOLED	AMOLED
Rozmiar wyświetlacza	1,32" (3,35 cm)	1,32" (3,35 cm)
Wymiary (obudowa)	43 × 51 × 12 mm	43 × 51 × 12 mm
Waga	37 g	37 g
Długość paska	177 mm	177 mm
Szerokość paska	2 cm	2 cm
Materiał bransoletki	silikon	silikon
Materiał obudowy	plastik	plastik
Stopień ochrony	IP68	IP68
Ochrona przed wodą zgodna z ISO 22810:2010	3 ATM	3 ATM
Typ akumulatora	litowo-polimerowy	litowo-polimerowy
Pojemność akumulatora	350 mAh	350 mAh
Czas ładowania	< 2,5 godziny	< 2,5 godziny
Czas działania akumulatora	6-8 dni	6-8 dni



13. Instrukcje dotyczące utylizacji

Wskazówki dotyczące ochrony środowiska:



Od czasu wprowadzenia europejskiej dyrektywy 2012/19/UE i 2006/66/WE do prawa narodowego obowiązują następujące ustalenia: Urządzeń elektrycznych, elektronicznych oraz baterii jednorazowych nie należy wyrzucać wraz z odpadami gospodarstwa domowego.

Konsumenci są prawnie zobowiązani do zwrotu sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz baterii i akumulatorów po zakończeniu okresu ich eksploatacji do publicznych punktów zbiórki lub do punktu sprzedaży. Szczegółowe kwestie regulują przepisy prawne danego kraju. Informuje o tym symbol umieszczony na opakowaniu, na produkcie lub w instrukcji obsługi. Ponowne wykorzystanie, odzysk lub inne formy recyklingu starego sprzętu/akumulatorów i baterii stanowią ważny wkład w ochronę naszego środowiska.

14. Deklaracja zgodności

CE Firma Hama GmbH & Co KG niniejszym deklaruje, że to urządzenie spełnia podstawowe wymagania i inne obowiązujące postanowienia dyrektywy 2014/53/UE. Deklarację zgodności zgodną z odpowiednią dyrektywą można znaleźć na stronie

www.hama.com > Q > „Numer artykułu” > Downloads


Zakres(y) częstotliwości	7020: 2402-2480 MHz Arion: 2402-2480 MHz
Maksymalna emitowana moc nadawcza	7020: 6,59 mW Arion: 6,59 mW

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Niemcy

Serwis i pomoc techniczna

 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