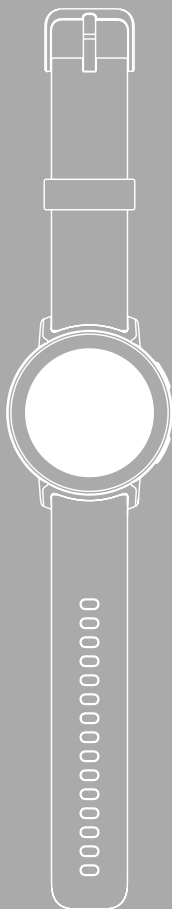


SMARTWATCH

Smartwatch 7020

Smartwatch Arion





| | |
|--|-----------|
| 1. Förklaring av varningssymboler och information | 4 |
| 2. Förpackningens innehåll | 4 |
| 3. Säkerhetsinformation | 5 |
| 4. Reglage | 7 |
| 5. Första steg | 8 |
| 5.1 Uppladdning | 8 |
| 5.2 Påtagning och påslagning | 9 |
| 5.3 Stänga av | 9 |
| 6. Konfigurera smartwatch | 10 |
| 6.1 Ladda ned appen "Hama FIT Move" | 10 |
| 6.2 Parkoppling av smartklocka och smartphone | 11 |
| 7. Användning av din smartklocka | 13 |
| 7.1 Start sida | 15 |
| 7.2 Meddelanden | 15 |
| 7.3 Snabbinställningar | 16 |
| 7.3.1 Stör ej-läge | 16 |
| 7.3.2 Displayens ljusstyrka | 16 |
| 7.3.3 Aktivering av displayen | 16 |
| 7.3.4 Ficklampa | 16 |
| 7.3.5 Dränering | 16 |
| 7.3.6 Väckarklocka | 16 |
| 7.3.7 Energisparläge | 16 |
| 7.3.8 Telefonsökning | 16 |
| 7.3.9 Inställningar | 16 |
| 7.4 Genvägar | 17 |
| 7.5 Träning (sportläge) | 17 |
| 7.5.1 Fastställ de träningar (sportlägen) som ska visas | 18 |
| 7.6 Funktioner | 18 |
| 7.6.1 Aktivitet | 18 |
| 7.6.2 Träningsstatus | 18 |
| 7.6.3 Kurser i löpning | 19 |
| 7.6.4 Träning (sportlägen) | 19 |
| 7.6.5 Träningsprotokoll | 19 |
| 7.6.6 Tryck för att mäta | 19 |
| 7.6.7 Puls | 19 |
| 7.6.8 Syremättnad (SpO2) | 19 |
| 7.6.9 Stress | 19 |
| 7.6.10 Kroppsenergi | 19 |
| 7.6.11 Sömn | 20 |
| 7.6.12 Andningsträning | 20 |
| 7.6.13 Cykelprotokoll | 20 |
| 7.6.14 Omgivningsljud | 20 |
| 7.6.15 Telefon | 20 |
| 7.6.16 Röstassistent | 21 |
| 7.6.17 Händelsepåminnelse | 21 |
| 7.6.18 Väder | 21 |



| | |
|--|-----------|
| 7.6.19 Musik | 21 |
| 7.6.20 Kamera | 22 |
| 7.6.21 Väckarklocka | 22 |
| 7.6.22 Timer | 22 |
| 7.6.23 Stoppur | 22 |
| 7.6.24 Världsklocka | 22 |
| 7.6.25 Telefonsökning | 22 |
| 8. Inställningar för din smartwatch | 23 |
| 8.1 Urtavlor | 23 |
| 8.2 AOD-inställningar | 23 |
| 8.3 Ljud och vibration | 23 |
| 8.4 Display och ljusstyrka | 23 |
| 8.5 App-vy | 24 |
| 8.6 BNS (stör ej) | 24 |
| 8.7 Anslut mer | 24 |
| 8.8 System | 24 |
| 8.9 Om | 24 |
| 9. Service och skötsel | 25 |
| 10. Garantifriskrivning | 25 |
| 11. Språk som stöds | 25 |
| 12. Tekniska data | 25 |
| 13. Information om avfallshantering | 26 |
| 14. Försäkran om överensstämmelse | 26 |

FÖRKLARING AV VARNINGSSYMBOLER OCH INFORMATION

Tack för att du valde en Hama-produkt!

Ta dig tid och läs först igenom följande instruktioner och information. Förvara sedan den här bruksanvisningen på en säker plats för att kunna titta i den när det behövs.

Din nya smartklocka är den perfekta assistenten för en sund livsstil och motiverar dig att vara aktiv hela dagen. Förutom att visa tid och datum samlar den data över antal steg, din puls och hur många kalorier du har förbränt. Den trådlösa anslutningen via *Bluetooth*[®] till din smartphone gör det möjligt att dokumentera dina data i appen Hama FIT move och på så vis hela tiden följa dina framsteg. Här kan du kontrollera om du har nått ditt personliga träningsmål!

1. Förklaring av varningssymboler och information

Varning



Används för att markera säkerhetsanvisningar eller för att rikta uppmärksamheten mot speciella faror och risker.

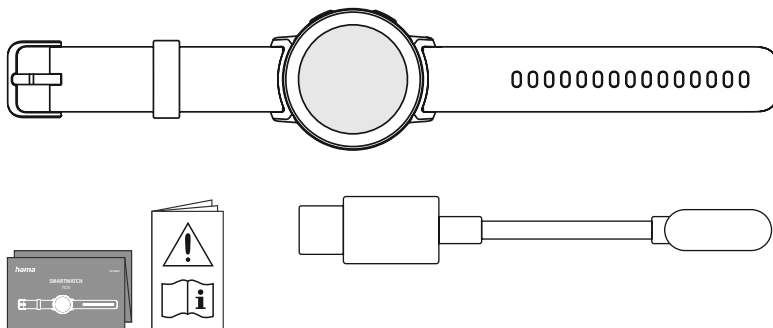
Information



Används för att markera ytterligare information eller viktig information.

2. Förpackningens innehåll

- Smartwatch "Smartwatch 7020/Arion"
- 1 USB-laddningskabel
- Snabbguide
- Säkerhetsdatablad





3. Säkerhetsinformation

Varning



Ta dig tid och läs först igenom följande instruktioner och anmärkningar helt och hållet. Läs denna bruksanvisning för information om användning av produkten.

- Produkten är avsedd för privat bruk, inte yrkesmässig användning.
- Använd endast produkten för det avsedda ändamålet.
- Skydda produkten från smuts, fukt och överhettning och använd den endast i torra miljöer.
- Använd inte produkten i omedelbar närhet av värmeelement, andra värmekällor eller i direkt solsken.
- Använd inte produkten utöver de kapacitetsgränser som anges i tekniska data.
- Använd inte produkten inom områden där elektroniska apparater inte är tillåtna.
- Det uppladdningsbara batteriet är fast monterat och kan inte tas bort.
- Öppna inte produkten och fortsätt inte att använda den om den är skadad.
- Försök inte serva eller reparera produkten själv. Överlåt allt servicearbete till behörig fackpersonal.
- Tappa inte produkten och utsätt den inte för kraftiga vibrationer.
- Gör inga förändringar på produkten. Då förlorar du alla garantianspråk.
- Återvinn förpackningsmaterialet direkt enligt de lokala återvinningsbestämmelserna.
- Kasta inte batteriet eller produkten i öppen eld.
- Förändra och/eller deformera inte uppladdningsbara/vanliga batterier och varm inte upp dem eller plocka isär dem.
- Se till att du inte distraheras av din produkt när du kör och var uppmärksam på trafiksituationen och omgivningen.
- Rådfråga läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.
- Var under träningen alltid uppmärksam på kroppens reaktioner och kontakta läkare i nödsituationer.
- Rådgör med läkare om du har några varaktiga sjukdomar men ändå vill använda produkten.
- Detta är en förbrukningsvara, ingen medicinteknisk produkt. Den är således inte avsedd för diagnos, behandling, läkning eller förebyggande av sjukdomar.
- Långvarig kontakt med huden kan leda till hudirritation och allergier. Uppsök läkare om symtomen kvarstår.
- Den här produkten är ingen leksak. Den innehåller smådelar som kan sväljas och utgöra en kvävningsrisk.
- Använd endast produkten under normala väderförhållanden.



Fara för elektrisk stöt



- Öppna inte produkten och fortsätt inte att använda den om den är skadad.
- Använd inte produkten när AC-adaptorn, adapterkabeln eller nätkabeln är skadade.
- Försök inte serva eller reparera produkten själv. Överlåt allt servicearbete till ansvarig fackpersonal.

Varning – pacemaker



Produkten alstrar magnetiska fält. Personer med pacemaker bör rådgöra med läkare innan de använder den här produkten om den kan påverka pacemakers funktion.

Information – flygresor



- Denna produkt är en permanent sändare. Observera att det inom flygtrafiken av säkerhetsskäl inte är tillåtet att bära och använda radiosändare under vissa faser av flygningen (t.ex. start/landning).
- Fråga flygbolaget före flygningen om din Fitness-Tracker får medföras. Lämna produkten hemma om du är tveksam.

Varning - Batteri

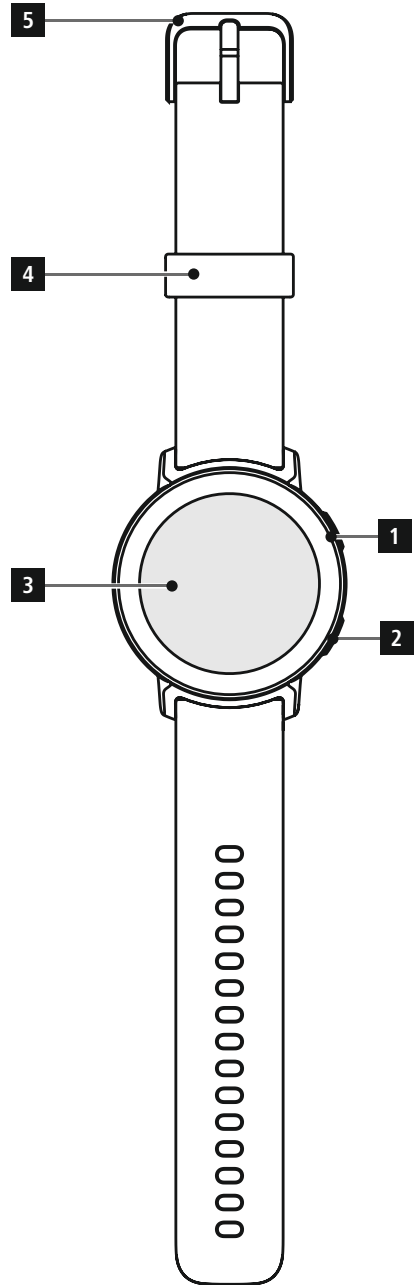
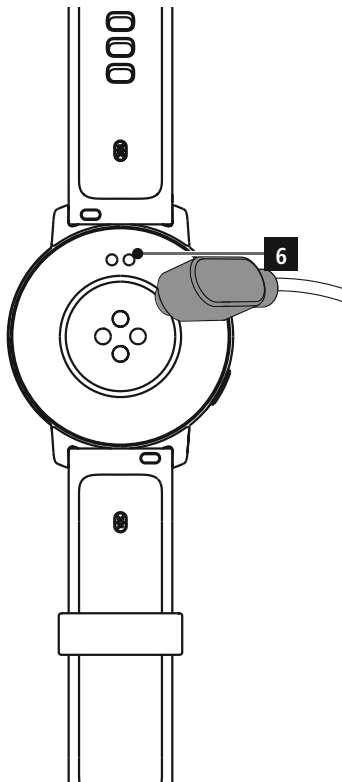


- Använd bara lämpliga laddare eller USB-anslutningar för laddning.
- Trasiga laddare eller USB-kontakter ska generellt inte användas. Försök inte att reparera dem.
- Överladda eller djupurladda inte produkten.
- Undvik att förvara, ladda och använda produkten vid onormala temperaturer och mycket lågt lufttryck (t.ex. på hög höjd).
- Ladda batteriet regelbundet (minst varje kvartal) vid längre lagring.



4. Reglage

1. Övre manöverknapp (meny)
2. Nedre manöverknapp (träning)
3. Pekskärm
4. Avtagbart armband
5. Spänne
6. Laddningskontakt





5. Första steg

Information



Beskrivningarna och bilderna i denna bruksanvisning baserar på appen **Hama FIT Move** i version 1.6.8 och smartwatch med firmwareversion 1.0.31. Observera att när du uppdaterar appen eller smartklockan kan det finnas avvikelser i namn och bilder.

5.1 Uppladdning

- Ladda din smartklocka fullständigt innan den används första gången.
- Anslut laddningskabeln till ett ledigt USB-uttag på din dator eller till en USB-laddare och laddningskontakten **[6]** på din smartwatch. Se bruksanvisningen för den USB-laddare som används.

Information

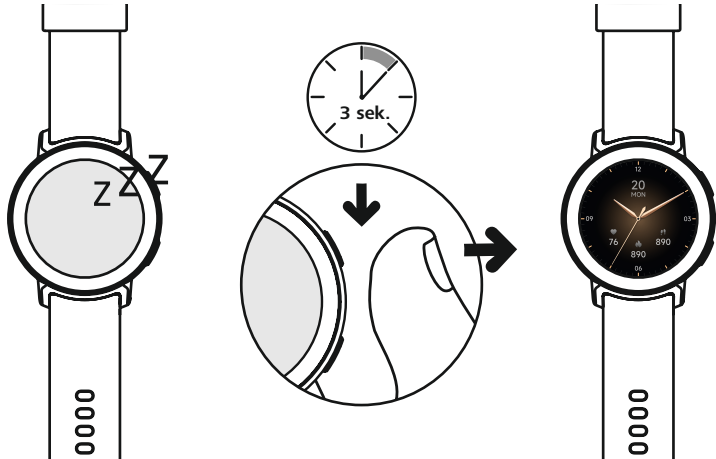


- Laddningstid för en fullständig laddning av batteriet är ca 150 minuter. Om batteriet visas som fulladdat är laddningsprocessen klar. Koppla sedan bort din smartwatch från strömförsörjningen.
- Ladda din smartwatch när batterinivån har sjunkit till 10 % för att undvika funktionsbegränsningar.



5.2 Påtagning och påslagning

- Innan du sätter på och slår på din smartklocka för första gången måste du ansluta den till en strömkälla med den medföljande laddningskabeln.
- Efter lyckad laddning, sätter du på din smartwatch på handleden och låser armbandet [4] med hjälp av spännet [5].
- Håll den övre manöverknappen på sidan [1] intryckt i 3 sek. för att starta din smartwatch.




Information



- Mätfunktionerna utnyttjas bäst om smartklockan sitter tätt mot underarmens översida och att det känns bekvämt. Avståndet mellan smartklockan och handledsbenet ska vara ungefär en fingerbredd.
- För bästa registrering av dina aktiviteter ska högerhanta bära smartklockan på vänster handled och vänsterhanta på höger handled.

5.3 Stänga av

- För att stänga av din smartwatch, byt till menyalternativet [INSTÄLLNINGAR .



6. Konfigurera smartwatch

Installera appen "Hama FIT move" för att få tillgång till hela smartwatchens funktionalitet. Följande avsnitt innehåller information om hur du laddar ner och konfigurerar appen.

6.1 Ladda ned appen "Hama FIT Move"

Information

Följande operativsystem stöds:

- iOS 9,0 eller senare
- Android 6.0 eller senare

När du har slagit på din smartwatch för första gången blir du ombedd att ladda ner appen "Hama FIT move" på din smartphone. En motsvarande QR-kod visas på displayen på din smartklocka.

- Skanna QR-koden med din smartphone eller ladda ner appen från Play Store (Android) eller App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- För att installera appen, följ instruktionerna på din smartphone.

Information

Se bruksanvisningen för mer information om de enskilda displayerna, menyerna och funktionerna i appen: **Appen "Hama FIT move"**

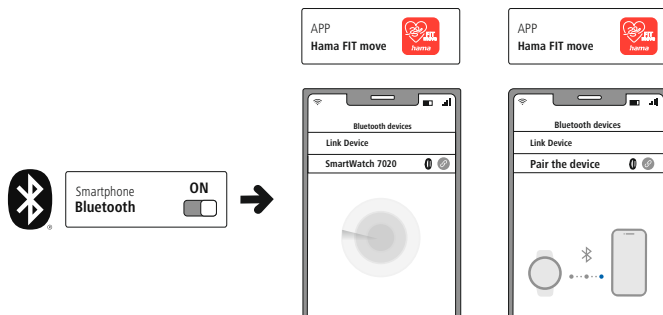



6.2 Parkoppling av smartklocka och smartphone

Information



- För att din smartklocka ska visa inkommande samtal, SMS, WhatsApp-meddelanden och andra meddelanden aktiverar du pushläget för meddelanden i inställningarna i din smartphone.
 - Vid konfigurationen av appen kommer det frågor om appen får använda funktioner i din slutenhet. Tillåt dessa frågor för full funktionalitet på din smartklocka.
- Starta appen i din smartphone och acceptera integritetsskyddspolicyn. Svara på frågor som dyker upp. För en optimal användarupplevelse bör du skapa ett användarkonto. Genom att skapa ett användarkonto kan du komma åt dina personuppgifter när du byter smartphone. På så sätt är dina personuppgifter alltid åtkomliga. Det är inte nödvändigt att skapa ett användarkonto för att kunna använda appen.
- Om du vill skapa ett användarkonto klickar du på **[LOGGA IN]** och väljer **[REGISTRERA NU]** nedtill på skärmen. Ange en e-postadress och ett lösenord och klicka på **[NÄSTA STEG]**.
 - Ange verifieringskoden som kommer att skickas till den e-postadress som du angav. Kontrollera vid behov din skräppostmapp.
 - Efter registreringen kan du ange ett användarnamn och dina personuppgifter samt lägga till en profilbild. Klicka på **[NÄSTA STEG]** för att fortsätta konfigurationen.
 - Sedan påbörjas sökningen efter din smartwatch "Smartwatch 7020/Arion"
 - Följ instruktionerna i appen på din smartphone för att ansluta din smartwatch. Din smartphone kommer att upprätta en Bluetooth-anslutning till din smartwatch.



- Välj "Smartwatch 7020" eller "Smartwatch Arion" och klicka nedan på **[ANSLUT ENHET]** för att ansluta din smartwatch till appen.
- Tryck på symbolen  i appen på din smartphone för att bekräfta anslutningen och slutför konfigurationen i appen.
- Om tiden överskrids upprepar du processen.



- Gör sedan dina personliga inställningar. De kan anpassas i efterhand i appen (se bruksanvisning: **Appen "Hama FIT move"**).
- Din smartklocka är ansluten till appen och synkroniseringen startar.

Information



- Synkronisera din smartklocka med appen innan du använder den för första gången. Om du registrerar en aktivitet innan din smartklocka har synkroniserats till appen för första gången kommer aktiviteten inte att överföras till appen efteråt.
- Dra bildskärmen på appens startsida nedåt för att starta en synkronisering av din smartklocka med appen manuellt.
- På grund av smartklockans begränsade minne bör du minst en gång i veckan synkronisera din smartklocka med appen för att undvika dataförlust.

Information



- Efter den första synkroniseringen med appen övertar din smartklocka automatiskt klockslag, datum och språket från din smartphone.
- Klockslag och datum kan inte ställas in manuellt.
- Visningsspråket för din smartklocka beror på ditt val i appen. Så länge konfigurationen inte är klar kommer visningsspråket att förbli engelska. Välj önskat visningsspråk i appen (se bruksanvisning: **Appen "Hama FIT move"**).
- Appen meddelar dig när en firmwareuppdatering finns tillgänglig för din smartklocka. Utför uppdateringen i appen för att säkerställa att din smartklocka fungerar korrekt.



7. Användning av din smartklocka

Följande avsnitt innehåller information om hur din smartklocka fungerar och om menystrukturen. Din smartklocka har en pekskärm.

- Tryck på symboler och menyer eller svep över skärmen för att navigera genom menyer och utföra funktioner.
- Tryck på den övre manöverknappen **[1]** eller den nedre manöverknappen **[2]** för att aktivera displayen på din smartwatch. Du kan sedan växla mellan de olika displayerna och menyalternativen genom att svepa över displayen i den ordningsföljd som visas nedan.
- Du kommer till undermenyerna genom att klicka på respektive symbol.
- Genom att trycka på den övre manöverknappen **[1]** öppnar du huvudmenyn eller lämnar en meny och återvänder till startskärmen.
- Genom att trycka på den nedre manöverknappen **[2]** kommer du till menyn Träning. Där kan du starta ett sportläge, respektive en aktivitet.
- Om du håller den nedre manöverknappen **[2]** intryckt kan du starta om eller stänga av din smartwatch.

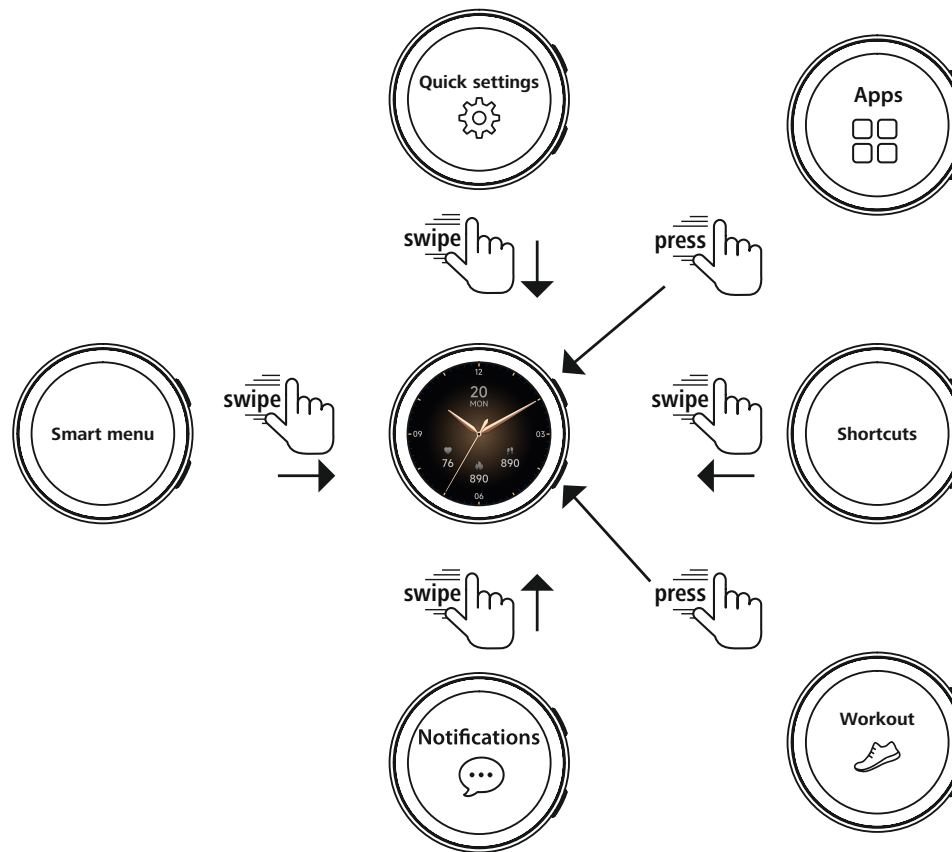
Information



Följande grafik är en översikt över menystrukturen på din smartwatch med alla menyalternativ.

| Snabbinställningar | | 7.3 |
|--------------------|-------------------------|-------|
| | Stör-ej-läge | 7.3.1 |
| | Väckarklocka | 7.3.6 |
| | Displayens ljusstyrka | 7.3.2 |
| | Energisparläge | 7.3.7 |
| | Aktivering av displayen | 7.3.3 |
| | Telefonsökning | 7.3.8 |
| | Ficklampa | 7.3.4 |
| | Inställningar | 7.3.9 |
| | Dränering | 7.3.5 |

| Genvägar | | 7.4 |
|----------------------|--------|-----|
| Aktivitetsdata | 7.6.1 | |
| Steg | 7.6.1 | |
| Tryck för att mäta | 7.6.6 | |
| Sömn | 7.6.11 | |
| Träning (sportlägen) | 7.5 | |
| Väder | 7.6.19 | |
| Musik | 7.6.20 | |



| Meddelanden | | 7.2 |
|-------------|--|-----|
|-------------|--|-----|

| Funktioner | | 7.6 |
|------------|----------------------|--------|
| | Aktivitet | 7.6.1 |
| | Träningsstatus | 7.6.2 |
| | Träning (sportlägen) | 7.5 |
| | Träningsprotokoll | 7.6.5 |
| | Tryck för att mäta | 7.6.6 |
| | Puls | 7.6.7 |
| | SpO2 | 7.6.8 |
| | Stress | 7.6.9 |
| | Kroppsenergi | 7.6.10 |
| | Sömn | 7.6.11 |
| | Andningsträning | 7.6.12 |
| | Cykelprotokoll | 7.6.13 |
| | Omgivningsljud | 7.6.14 |
| | Telefon | 7.6.15 |
| | Röstassistent | 7.6.16 |
| | Händelsepåminnelse | 7.6.17 |
| | Väder | 7.6.18 |
| | Musik | 7.6.19 |
| | Kamera | 7.6.20 |
| | Väckarklocka | 7.6.21 |
| | Timer | 7.6.22 |
| | Stoppur | 7.6.23 |
| | Världsklocka | 7.6.24 |
| | Hitta telefon | 7.6.25 |
| | Ficklampa | 7.3.4 |
| | Inställningar | 8 |

| Träning (sportlägen) | | 7.5 |
|----------------------|--|-----|
|----------------------|--|-----|



7.1 Startside

- När du har aktiverat startskärmen kan du genom att trycka länge på displayen få en översikt över de olika startskärmarna (urtavlorna). Här kan du välja mellan olika startsidor. Bekräfta valet genom att trycka på respektive startskärm. Vid behov kan du installera ytterligare startskärmar (se bruksanvisningen: **Appen "Hama FIT move"**).



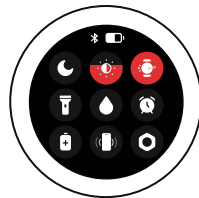
7.2 Meddelanden

- Svep uppåt utgående från startsidan för att se meddelanden som du har fått på din smartphone. Förutsättningen är att du har aktiverat denna funktion i appen. I appen kan du också ställa in från vilka appar du ska få meddelanden till din smartphone (se bruksanvisningen: **Appen "Hama FIT move"**).
- Beroende på app får du antingen ett meddelande som visar appen och avsändaren, eller så ser du även en förhandsgranskning av meddelandet.
- Vid behov kan du få mer information genom att trycka på knappen Meddelanden.
- Om du vill radera alla meddelanden tillsammans sveper du hela vägen ner och klickar sedan på papperskorgen och bekräftar den efterföljande frågan.




7.3 Snabbinställningar

- Om du sveper nedåt utgående från startskärmen ser du snabbinställningarna som beskrivs nedan.



7.3.1 Stör ej-läge

- Klicka på symbolen  för att aktivera/inaktivera Stör ej-läget. När Stör ej-läget är aktiverat stängs ringsignaler och vibration av och displayen aktiveras inte när push-meddelanden tas emot.

Information




Observera att termerna BNS (stör ej) och DND (do not disturb) i appen eller på din smartwatch har samma betydelse.


7.3.2 Displayens ljusstyrka

- Klicka på symbolen  för att justera displayens ljusstyrka i fem steg.


7.3.3 Aktivering av displayen

- Klicka på symbolen  för att slå på displayen genom din armrörelse. När funktionen är aktiverad kan du slå på displayen genom att vrida på handleden.

7.3.4 Ficklampa

- Tryck på symbolen  för att använda displayen på din smartwatch som ficklampa.

7.3.5 Dränering

- Tryck på symbolen  för att ta bort eventuell fukt i din smartwatch genom att vibrera från högtalar- och mikrofonöppningarna.


7.3.6 Väckarklocka

- Tryck symbolen  för att ställa in ett larm.


7.3.7 Energisparläge

- Tryck på symbolen  för att slå på energisparläget.

7.3.8 Telefonsökning

- Tryck på symbolen  för att aktivera ringsignalen på din anslutna smartphone. Detta hjälper dig att hitta din smartphone om du har tappat bort den.

7.3.9 Inställningar

- Tryck på symbolen  för att få åtkomst till följande inställningar

8. Inställningar för din smartwatch):

- Urtavlor
- AOD-inställningar
- Ljud och vibration
- Display och ljusstyrka
- App-vy
- BNS (stör ej)
- Anslut mer
- System
- Om



7.4 Genvägar

- Sveper du åt vänster eller höger utgående från startskärmen ser du dina inställda genvägar.
Som standard är de dagliga aktivitetsöversikterna inställda. Du kan se dina aktivitetsdata (antal steg som tagits och kalorier som förbrukats), liksom mätningar av puls och stress. Du kan ställa in vädermeddelanden och musikstyrning som ytterligare genvägar (se bruksanvisningen: **Appen "Hama FIT move"**).



7.5 Träning (sportläge)

- Genom att trycka på **[TRÄNING]** eller trycka på den nedre manöverknappen **[2]** visas de sparade aktiviteterna.
- När du har valt en aktivitet kan du göra inställningar för aktiviteten genom att trycka på den nedre skärmkanten.
- Genom att trycka på **[START]** startar du aktiviteten.
- Beroende på den valda aktiviteten visas sportspecifika mätvärden (t.ex. hjärtfrekvens, kaloriförbrukning).
- Du kan visa data under aktiviteten genom att svepa uppåt från botten av skärmen.
- Du kan pausa eller stoppa aktiviteten genom att svepa från vänster till höger på skärmen. Alternativt kan du pausa aktiviteten genom att kort trycka på den övre manöverknappen **[1]** eller stoppa aktiviteten genom en lång tryckning på den övre manöverknappen **[1]**.
- Du kan styra musiken på din smartphone under de flesta aktiviteterna genom att svepa från höger till vänster på skärmen under aktiviteten.
- Efter att ha slutfört aktiviteten visas ytterligare data som registrerats. Bläddra igenom dessa data genom att svepa upp och ner på skärmen.






Information

- Vissa utomhusaktiviteter använder den inbyggda GPS-en. När aktiviteten startas sker en sökning efter GPS-signalen. Så fort det finns en GPS-signal kan aktiviteten startas. Alternativt kan du starta aktiviteten utan en GPS-signal. Beroende på den valda aktiviteten kan inte alla data registreras utan en GPS-signal.
- Observera att det kan ta några minuter innan GPS-signalen tas emot av din smartwatch. Detta gäller särskilt om den integrerade GPS-en används för första gången, inte har använts på länge eller om du befinner dig på en plats som ligger långt ifrån den senast registrerade GPS-positionen. Förkorta tiden genom att ansluta din smartwatch till appen på din smartphone för att överföra A-GPS-data. Du kan bli ombedd att göra det displayen på din klocka.
- Endast smartwatch 7010 har en integrerad GPS och stöder dessutom följande globala satellitnavigeringssystem (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU



7.5.1 Fastställ de träningar (sportlägen) som ska visas


- Du kan välja mellan 110 sportlägen och spara upp till 20 på din smartwatch.
- Tryck på [TRÄNING ] och bläddra till slutet av listan genom att svepa upp och ner på skärmen. Tryck på [INSTÄLLNING ] och [TRÄNINGSSTYRNING]. Välj de sportlägen du önskar från kategorierna. Sportlägena som visas på din smartwatch är markerade med en symbol . Om 20 sportlägen redan har valts, avmarkera en sport genom att trycka på boken innan du lägger till en annan sport.
- Alternativt kan du ställa in de sportlägen som visas via appen (se bruksanvisningen: **Appen "Hama FIT move"**).

7.6 Funktioner

- Genom att trycka på den övre manöverknappen [1] kommer du till huvudmenyn på din smartwatch.
- I huvudmenyn kan du öppna olika funktioner och undermenyer genom att klicka på respektive symbol.
- Genom att svepa uppåt och nedåt växlar du mellan olika sidor i huvudmenyn.



7.6.1 Aktivitet



- Genom att trycka på [AKTIVITET ] visas följande datum för dagen:
 - förbrukade kalorier under aktiviteten
 - varaktigheten av medel- till högintensiva aktiviteter
 - vilotiden
 - tagna steg
- Genom att svepa nedifrån och uppåt bläddrar du igenom de enskilda ikonerna.

Information



Du kan ställa in individuella mål (t.ex. för aktivitetskalorier eller steg) i appen (se bruksanvisningen: **Appen "Hama FIT move"**). Dessa mål visas då också.

7.6.2 Träningsstatus

- Genom att trycka på [Träningsstatus ] visas ytterligare viktiga parametrar för din individuella träningsstyrning som VO2max, den rekommenderade återhämtningstiden och den aeroba effekten.
- Genom att svepa nedifrån och uppåt bläddrar du igenom de enskilda ikonerna.
- Genom att trycka på symbolen  får du mer information om de angivna parametrarna.



7.6.3 Kurser i löpning

- Genom att trycka på [**KURSER I LÖPNING** 🏃] visas följande lägen för löpträning:
 - Lätt löpning – 6 min.
 - Lätt löpning – 10 min.
 - Lätt löpning – 15 min.
 - Konditionslöpning – enkel
 - Konditionslöpning – mellansvår
 - Konditionslöpning – tung

Du växlar du mellan att gå och jogga under löpträningen och ökar kraven på din kropp med varje ytterligare läge. Genom att svepa nedifrån och uppåt bläddrar du igenom de enskilda lägena.

7.6.4 Träning (sportlägen)

- Genom att trycka på [**TRÄNING** 🏃] visas de sparade aktiviteterna (se kapitel 7.5 Träning (sportläge)).

7.6.5 Träningsprotokoll

- Genom att trycka på [**TRÄNINGSPROTOKOLL** 📄] får du en översikt över de registrerade aktiviteterna.
- Tryck på en aktivitet för att visa detaljerad information.

7.6.6 Tryck för att mäta

- Genom att trycka på [**TRYCK FÖR ATT MÄTA** 📏] startar du den kombinerade mätningen av puls, syremättnad (SpO2) och stressnivå.

7.6.7 Puls

- Genom att klicka på symbolen [**PULS** ❤️] startar du den manuella pulsmätningen.
- Den genomsnittliga pulsen, max- och min-värden och andra data om pulsområdet och HRV (pulsvariabilitet) visas.

Information



Observera att termerna HRV (pulsvariabilitet) och HFV (pulsvariabilitet) i appen och på din smartwatch har samma betydelse.

7.6.8 Syremättnad (SpO2)

- Genom att trycka på [**SPO2** 📏] startar du den manuella mätningen av din syrehalt i blodet (syremättnad).
- Det genomsnittliga syrevärdet i blodet och max- och min-värdena visas.

7.6.9 Stress


- Genom att klicka på symbolen [**STRESS** 😬] får du en översikt över de uppmätta stressnivåerna för den aktuella dagen. Stressnivån mäts på en skala (0 = ingen stress till 99 = extrem stress).

7.6.10 Kroppsenergi



- Genom att trycka på [**KROPPSENERGI** 📏] visas din nuvarande kroppsenergi. Kroppsenergi härrör från en kombination av pulsvariabilitet, stress, sömn och genomförda aktiviteter och används till att uppskatta dina energireserver för den aktuella dagen.
- För att använda funktionen **Kroppsenergi** måste den respektive funktionen vara aktiverad i appen (se bruksanvisningen: **Appen "Hama FIT move"**).




7.6.11 Sömn

- Genom att trycka på [**SÖMN**  - Tidpunkt för att somna
 - Tidpunkt för att gå upp
 - Varaktighet av djupsömnen
 - Varaktighet av lättsömnen
 - Varaktighet av den vakna tiden
 - REM-fasens varaktighet
 - Sömnpoäng (0 = dålig till 99 = bra)
- Din smartwatch känner automatiskt av när du sover och startar sedan sömnmätningen.


7.6.12 Andningsträning

- Genom att trycka på [**ANDNINGSTRÄNING** - Välj i vilken rytm (långsam, normal, snabb) och hur lång tid (1–3 min.) andningsträningen ska vara.
- Klicka på symbolen [- Om du vill avsluta andningsträningen i förtid trycker du på den övre manöverknappen [**1**] och bekräftar sedan den efterföljande frågan.
- Efter avslutad andningsträning visas den uppmätta pulsen före och efter andningsträningen.


7.6.13 Cykelprotokoll

- Genom att trycka på [**CYKELPROTOKOLL** - För att använda funktionen **Cykelprotokoll** måste den motsvarande funktionen vara aktiverad i appen (se bruksanvisningen: **Appen "Hama FIT move"**).

7.6.14 Omgivningsljud

- Genom att trycka på [**OMGIVNINGSLJUD**  - Aktuella omgivningsljud
 - Minimivärde
 - Maximivärde
- Genom att trycka på [**HJÄLP**] får du mer information.

7.6.15 Telefon

- Genom att trycka på [**TELEFON**  - Vanliga kontakter
 - Samtalslista
 - Valt tangentbord
- Du kan initiera samtal direkt från din smartwatch och sedan fortsätta med samtalet via din anslutna smartphone.
- För att använda funktionen **Telefon** måste din smartwatch vara ansluten till din smartphone.



7.6.16 Röstassistent


- Med funktionen "Röstassistent" får du tillgång till röstassistenten på din parkopplade och kompatibla smartphone genom att trycka på [**RÖSTASSISTENT** ]. Förutsättningen är en Bluetooth-anslutning mellan de båda enheterna. Kommunikation med röstassistenten hörs nu. Kompatibilitet kan inte garanteras för alla tillverkare eller alla versioner av operativsystemet. Det kan finnas begränsningar, särskilt med Android OS. Kontakta vid behov tillverkaren av din smartphone. Det kan finnas en programuppdatering tillgänglig för din smartphone som kan åtgärda detta problem.

Information


För optimal användning av röstassistenten, beakta följande inställningar på din smartphone:

- Google Assistant (Android):
Ställ in denna som standardröstassistent på din Android-smartphone och tillåt användning av Google Assistant i låst tillstånd.
- Apple Siri (iOS):
Aktivera Siri på din iPhone och låt Siri användas medan när din smartphone är låst.


7.6.17 Händelsepåminnelse

- Genom att trycka på [**HÄNDELSEPÅMINNELSE** ] visas de sparade händelserna.
- För att använda funktionen **Händelsepåminnelser** måste händelserna registreras i appen (se bruksanvisningen: **Appen "Hama FIT move"**).

7.6.18 Väder


- Genom att trycka på [**VÄDER** ] ser du dagens väderprognos med den aktuella temperaturen samt lägsta och högsta värde. Svep uppåt för att se mer information och väderprognosen för de närmaste dagarna.
- Väderdata överförs och uppdateras genom att din smartwatch synkroniseras med appen. I väderprognosens nederkant på skärmen ser du den senaste uppdateringen.
- För att använda funktionen **Väder** måste den motsvarande funktionen vara aktiverad och konfigurerad i appen (se bruksanvisningen: **Appen "Hama FIT move"**).

7.6.19 Musik


- Genom att trycka på [**MUSIK** ] öppnas menyn för att styra olika musik- eller streamingtjänster. Dessa kan styras på din smartphone via din smartwatch. Du kan starta eller stoppa musik, växla spår fram och tillbaka och justera volym.
- För att använda funktionen **Musik** måste den motsvarande funktionen vara aktiverad och konfigurerad i appen (se bruksanvisningen: **Appen "Hama FIT move"**).







7.6.20 Kamera

- Genom att trycka på [**KAMERA** ] kan du utlösa kameran på din anslutna smartphone via din smartwatch.
- För att använda funktionen **Kamera** måste din smartwatch vara ansluten till din smartphone via Bluetooth och kamerafunktionen måste vara aktiverad på din smartphone.





7.6.21 Väckarklocka

- Genom att trycka på [**VÄCKARKLOCKA** ] kan du ställa in en väckningstid. Klicka på respektive tider för att aktivera eller avaktivera väckning respektive påminnelse.
- Du kan också ställa in och hantera väckningstiderna i appen samt med hjälp av din smartwatch (se bruksanvisningen: **Appen "Hama FIT move"**).


7.6.22 Timer

- Genom att trycka på [**TIMER** ] har du möjligheten att välja mellan olika timers eller ställa in en användardefinierad timer.
- Starta timern genom att klicka på symbolen []. Pausa timern genom att trycka på symbolen []. Avsluta mätningen genom att klicka på symbolen [].


7.6.23 Stoppur

- Genom att trycka på [**STOPPUR** ] har du möjlighet att använda din smartwatch som ett stoppur.
- För att starta stoppuret klickar du på symbolen []. För att pausa stoppuret klickar du på symbolen []. Avsluta mätningen genom att klicka på symbolen [].

7.6.24 Världsklocka

- Genom att trycka på [**VÄRLDSKLOCKA** ] kan du visa följande världsklockor: Berlin, London, New York, Tokyo
- Vid behov kan du ställa in ytterligare världsklockor i appen (se bruksanvisningen: **Appen "Hama FIT move"**).


7.6.25 Telefonsökning

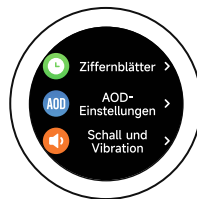
- Genom att trycka på [**HITTA TELEFON** ] startar du telefonsökningen för att hitta var du har lagt din smartphone. Telefonen börjar vibrera eller så hör du en hög signalton.
- För att använda funktionen **Telefonsökning** måste din smartwatch vara ansluten till din smartphone via Bluetooth.



8. Inställningar för din smartwatch

Följande avsnitt innehåller information om inställningarna för din smartwatch.


- Tryck på den övre manöverknappen [1] och tryck på [INSTÄLLNINGAR ] för att komma till undermenyerna. I undermenyerna kan du göra följande inställningar samt stänga av eller återställa din smartwatch.




8.1 Urtavlor

- Genom att trycka på [URTAVLOR ] kan du välja mellan olika startskärmar. Bekräfta valet genom att trycka på respektive startskärm.

8.2 AOD-inställningar

- Genom att trycka på [AOD-INSTÄLLNINGAR ] kan du aktivera funktionen AOD (Always on Display). Efter att drifttiden har löpt ut (se kapitel 8.4 Display och ljusstyrka) växlar displayen på din smartwatch inte till standby, utan till en förenklad urtavla. Observera att batteriförbrukningen för din smartwatch ökar när du använder AOD-funktionen.
- Ställ in tidsperioden (standard 08:00–22:00) för AOD-funktionen.
- Bestäm en urtavla för AOD-funktionen.

8.3 Ljud och vibration

- Du kan göra ytterligare inställningar genom att trycka på [LJUD OCH VIBRATION ].
- Tryck på [TYST LÅGE] för att tysta samtal och aviseringar.
- Genom att trycka på [MEDIEVOLYM] kan du steglös justera volymen för uppspelade media.
- Genom att trycka på [VIBRATION] kan du ställa in vibrationsstyrkan i 3 steg (stark, låg, ingen).
- Genom att trycka på [INKOMMANDE RINGSIGNAL] kan du ställa in en ringsignal för inkommande samtal.

8.4 Display och ljusstyrka

- Du kan göra ytterligare inställningar genom att trycka på [DISPLAY OCH LJUSSTYRKA ].
- Tryck på [LJUSSTYRKA] för att justera displayens ljusstyrka i 5 steg (20 %, 40 %, 60 %, 80 %, 100 %). Observera att batteriförbrukningen för din smartwatch ökar vid högre ljusstyrka.
- Tryck på [BILDSKÄRMENS DRIFTTID] för att ställa in displayens drifttid (5–20 sek.). Drifttiden avgör hur länge displayen på din smartwatch förblir aktiv efter användning. Observera att batteriförbrukningen för din smartwatch ökar med en längre drifttid.
- Tryck på [TÄCK ÖVER FÖR SÖMNI] för att automatiskt stänga av skärmen när den är täckt (t.ex. med handen).



8.5 App-vy

- Genom att trycka på **[APP-VY]** kan du ställa in utseendet på funktionerna i din smartwatch. Välj från vyn Lista eller Valt tangentbord.

8.6 BNS (stör ej)

- Du kan ställa in funktionen "Stör ej" genom att trycka på **[BNS]**. När funktionen är aktiverad stängs ringsignaler och vibrationer av och inkommande push-meddelanden aktiverar inte displayen på din smartwatch.
- Välj mellan följande lägen:
 - **[DND HELA DAGEN]**, funktionen är påslagen.
 - **[SCHEMALAGD DND]**, du kan ställa in en start- och sluttid.
 - **[AV]**, funktionen är avstängd.

8.7 Anslut mer

- Genom att trycka på **[ANSLUT MER]** kan du ansluta din smartwatch till en annan smartphone. Följ instruktionerna på displayen på din smartwatch.

Information



Observera att om du använder den här funktionen kommer den aktuella anslutningen till din smartphone att kopplas bort.

8.8 System

- Genom att trycka på **[SYSTEM]** kan du utföra de andra funktionerna.
- Klicka på **[STARTA OM]** och bekräfta sedan den efterföljande frågan för att starta din smartwatch på nytt.
- Klicka på **[SLÅ FRÅN]** och bekräfta sedan den efterföljande frågan för att stänga av din smartwatch.
- Klicka på **[ÅTERSTÄLL]** och bekräfta den efterföljande frågan för att återställa din smartwatch till fabriksinställningar. Då raderas alla registrerade användardata.

8.9 Om

- Genom att trycka på **[OM]** visas modellnamnet, MAC-adressen, den aktuella firmwareversionen av din smartwatch samt information om lagstadgade bestämmelser. MAC-adressen gör din smartwatch unikt identifierbar när du ansluter till din smartphone via Bluetooth.



9. Service och skötsel

Använd en luddfri, lätt fuktad trasa för att rengöra produkten och använd inga aggressiva rengöringsmedel.

10. Garantifriskrivning

Hama GmbH & Co KG övertar inget ansvar eller garanti för skador som beror på felaktig installation, montering och felaktig produktanvändning eller på att bruksanvisningen och/eller säkerhetsinformationen inte följs.

11. Språk som stöds

Följande lista innehåller en översikt över de språk som stöds i användargränssnittet för din smartwatch och appen "Hama FIT move":

| | Engelska | Tyska | Franska | Spanska | Svenska | Tjeckiska | Polska | Finska | Ungerska | Nederländska | Portugisiska | Ryska | Rumänska | Slovakiska | Bulgariska | Grekisk | Norska | Danska | Serbiska | |
|-----------------|----------|-------|---------|---------|---------|-----------|--------|--------|----------|--------------|--------------|-------|----------|------------|------------|---------|--------|--------|----------|---|
| Smartwatch 7000 | × | × | × | × | × | × | × | × | | | | | | | | | | | | |
| Smartwatch 7010 | × | × | × | × | × | × | × | × | | | | | | | | | | | | |
| Hama FIT move | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × |

12. Tekniska data

| | 00178641 | 00178664 |
|-----------------------------------|--------------------|--------------------|
| Bluetooth-version | 5.3 LE | 5.3 LE |
| Skärmtyp | AMOLED | AMOLED |
| Skärmstorlek | 3,35 cm (1,32 tum) | 3,35 cm (1,32 tum) |
| Mått (hölje) | 43 × 51 × 12 mm | 43 × 51 × 12 mm |
| Vikt | 37 g | 37 g |
| Armbandslängd | 177 mm | 177 mm |
| Armbandsbredd | 2 cm | 2 cm |
| Material armband | Silikon | Silikon |
| Material hölje | Plast | Plast |
| Skyddsklass | IP68 | IP68 |
| Vattenskydd enligt ISO 22810:2010 | 3 ATM | 3 ATM |
| Batterityp | Litiumpolymer | Litiumpolymer |
| Batterikapacitet | 350 mAh | 350 mAh |
| Laddningstid | 2,5 timmar | 2,5 timmar |
| Batteritid | 6–8 dagar | 6–8 dagar |



13. Information om avfallshantering

Information om miljöskydd:



Efter implementeringen av EU-direktiv 2012/19/EU och 2006/66/EG i den nationella lagstiftningen gäller följande: Elektriska och elektroniska apparater samt batterier får inte kastas i hushållssoporna. Konsumenter är skyldiga att återlämna elektriska och elektroniska apparater samt batterier vid slutet av dess livslängd till, för detta ändamål, offentliga uppsamlingsplatser.

Detaljer för detta regleras i den nationella lagstiftningen i respektive land. Denna symbol på produkten, bruksanvisningen eller på förpackningen visar att produkten omfattas av denna bestämmelse. Genom återvinning och återanvändning av gamla apparater och batterier ger du ett viktigt bidrag till att skydda vår miljö.

14. Försäkran om överensstämmelse




Härmed försäkrar Hama GmbH & Co KG att denna enhet överensstämmer med de grundläggande kraven och andra relevanta föreskrifter i direktiv 2014/53/EU. Försäkran om överensstämmelse enligt motsvarande direktiv finns på: www.hama.com > Q > "Artikelnummer"Downloads


| | |
|-----------------------------|---|
| Frekvensband | 7020: 2 402–2 480 MHz Arion: 2 402–2 480 MHz |
| Max. utstrålad sändareffekt | 7020: 6,59 mW Arion: 6,59 mW |

hama

Hama GmbH & Co KG
D-86652 Monheim, Tyskland

Service och support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

Namnet Bluetooth® och logotyperna är registrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken av Hama GmbH & Co KG sker på licens. Andra varumärken och handelsnamn tillhör respektive innehavare.

Alla uppräknade varumärken tillhör motsvarande företag. Med reservation för fel och brister samt tekniska ändringar. Våra allmänna leverans- och betalningsvillkor gäller.

00178641/00178664/01.26