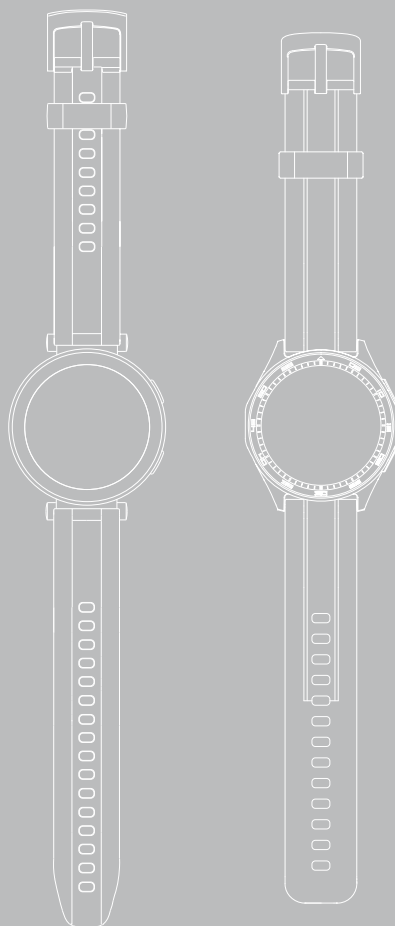


# SMARTWATCH

Smartwatch 7000 / 7010



**RO** Instrucțiuni de utilizare





<b>1. Explicarea simbolurilor de avertizare și a notelor</b>	<b>4</b>
<b>2. Conținutul pachetului</b>	<b>4</b>
<b>3. Indicații de siguranță</b>	<b>5</b>
<b>4. Elemente de comandă</b>	<b>7</b>
<b>5. Primii pași</b>	<b>8</b>
5.1 Încărcare	8
5.2 Crearea și pornirea	9
5.3 Oprire	9
<b>6. Configurarea smartwatchului dvs.</b>	<b>10</b>
6.1 Descărcarea aplicației "Hama FIT move"	10
6.2 Cuplarea smartwatch și smartphone.	11
<b>7. Operarea smartwatchului dvs.</b>	<b>13</b>
7.1 Ecranul de pornire	15
7.2 Notificările	15
7.3 Setări rapide	16
7.3.1 Modul "Nu deranjați"	16
7.3.2 Luminozitatea afișajului	16
7.3.3 Activarea afișajului	16
7.3.4 Lanternă	16
7.3.5 Drenaj	16
7.3.6 Deșteptător	16
7.3.7 Modul de economisire a energiei	16
7.3.8 Căutarea telefonului	16
7.3.9 Setările	16
7.4 Legături	17
7.5 Workout (moduri de sport)	17
7.5.1 Setări antrenamentele afișate (moduri de sport)	18
7.6 Aplicații	18
7.6.1 Activitate	18
7.6.2 Starea antrenamentului	18
7.6.3 Cursuri de alergare	19
7.6.4 Workout (moduri de sport)	19
7.6.5 Protocolul de antrenare	19
7.6.6 Atingeți pentru măsurare	19
7.6.7 Ritmul cardiac	19
7.6.8 Oxigenul din sânge (SpO2)	19
7.6.9 Stres	19
7.6.10 Energia corpului	19
7.6.11 Somnul	20
7.6.12 Exercițiu de respirație	20
7.6.13 Protocolul ciclului	20
7.6.14 Zgomot ambiant	20
7.6.15 Telefon	20
7.6.16 Asistent vocal	21
7.6.17 Cronometru Pomodoro	21
7.6.18 Memento de eveniment	21



---

7.6.19	Vremea	21
7.6.20	Muzică	21
7.6.21	Camera	22
7.6.22	Deșteptător	22
7.6.23	Timer	22
7.6.24	Cronometru	22
7.6.25	Ceas internațional	22
7.6.26	Căutarea telefonului	22
<b>8.</b>	<b>Setări ale smartwatch-ului dumneavoastră</b>	<b>23</b>
8.1	Fețe de ceas	23
8.2	Setări AOD	23
8.3	Sunet și vibrații	23
8.4	Afișaj și luminozitate	23
8.5	Vizualizare aplicație	23
8.6	DND (Do not disturb - Nu deranjați)	24
8.7	Conectați mai mult	24
8.8	Sistem	24
8.9	Despre	24
<b>9.</b>	<b>Întreținere și îngrijire</b>	<b>25</b>
<b>10.</b>	<b>Renunțare la răspundere</b>	<b>25</b>
<b>11.</b>	<b>Limbi acceptate</b>	<b>25</b>
<b>12.</b>	<b>Date tehnice</b>	<b>25</b>
<b>13.</b>	<b>Instrucțiuni de eliminare</b>	<b>26</b>
<b>14.</b>	<b>Declarația de conformitate</b>	<b>26</b>

---

# EXPLICAREA SIMBOLURILOR DE AVERTIZARE ȘI A NOTELOR

Vă mulțumim pentru faptul că v-ați decis în favoarea unui produs Hama!

Vă rugăm să acordați timpul necesar citirii integrale a următoarelor instrucțiuni și indicații. Păstrați aceste instrucțiuni de utilizare mai apoi într-un loc sigur, pentru a le putea consulta în caz de necesitate.

Noul dvs. smartwatch este însoțitorul ideal al unui stil de viață sănătos și vă motivează să fiți activi întreaga zi. Pe lângă afișarea orei și a datei, acesta colectează date cu privire la numărul de pași, pe care îi efectuați, frecvența dvs. cardiacă și caloriiile consumate. Conexiunea fără fir prin *Bluetooth*® la smartphone-ul dvs. vă permite să documentați datele pe aplicația corespunzătoare "Hama FIT move" și astfel să vă urmăriți succesul în orice moment. Verificați aici când v-ați atins obiectivul de fitness personal!

## 1. Explicarea simbolurilor de avertizare și a notelor

### Avertizare



Este utilizat pentru a marca indicațiile de securitate sau pentru a atrage atenția asupra pericolelor și riscurilor speciale.

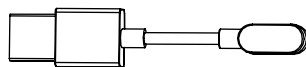
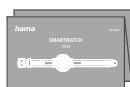
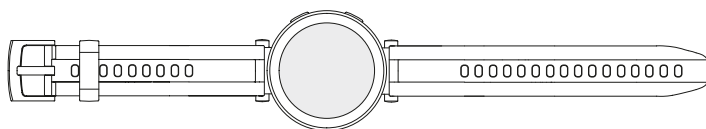
### Indicație



Este utilizat pentru a marca informații suplimentare sau indicații importante.

## 2. Conținutul pachetului

- Smartwatch „Smartwatch 7000 / 7010”
- 1 cablu de încărcare USB
- Instrucțiuni pornire rapidă
- Fișă cu informații de siguranță



### Indicație



Ilustrațiile prezentate în aceste instrucțiuni de utilizare corespund modelului de smartwatch 7000 cu numărul articolului 00178622. Modelul de smartwatch 7010 (00178618) variază din punct de vedere optic. Descrierea funcțiilor este identică, cu excepția GPS-ului integrat care este disponibil doar pentru smartwatch-ul 7010.







### 3. Indicații de siguranță

#### Avertizare



Vă rugăm să acordați timpul necesar citirii integrale a următoarelor instrucțiuni și indicații. Informații privind utilizarea produsului pot fi găsite în aceste instrucțiuni de utilizare.

- Produsul este conceput pentru utilizare privată și nu profesională.
- Utilizați produsul numai pentru scopul prevăzut pentru acesta.
- Protejați produsul de murdărie, umiditate și supraîncălzire și utilizați-l numai în medii uscate.
- Nu operați produsul în imediată apropiere a sistemului de încălzire, a altor surse de căldură sau în razele directe ale soarelui.
- Operați produsul numai în limita capacităților sale indicate în cadrul datelor tehnice.
- Nu folosiți produsul în zone unde nu sunt admise aparate electronice.
- Acumulatorul este montat fix și nu poate fi îndepărtat.
- Nu deschideți produsul și nu continuați să îl operați, dacă prezintă deteriorări.
- Nu încercați să reparați sau să întrețineți produsul în regie proprie. Orice lucrări de întreținere sunt executate numai de personal de specialitate responsabil.
- Nu lăsați produsul să cadă și nici nu îl expuneți unor vibrații puternice.
- Nu aduceți modificări produsului. În acest fel pierdeți orice drept la garanție.
- Eliminați ambalajele imediat, conform prescripțiilor locale valabile de eliminare a deșeurilor.
- Nu aruncați acumulatorul, respectiv produsul în foc.
- Nu modificați, deformați, încălziți sau dezmembra bateriile/acumulatorile.
- Nu permiteți să vi se distragă atenția de către produs pe parcursul deplasării cu un autovehicul sau echipament sport și acordați atenție situației traficului și mediului.
- Înaintea începerii unui program de antrenament consultați un medic.
- În timpul antrenamentului luați permanent în considerație reacțiile corpului și în caz de urgență consultați un medic.
- Dacă sunteți deja bolnav și totuși doriți să utilizați produsul consultați un medic.
- Acest produs este destinat consumatorilor dar nu este un aparat medical. Nu este conceput pentru diagnosticare, terapie, vindecare sau prevenire a bolilor.
- Contactul mai îndelungat poate duce la iritația pielii și alergii. Dacă simptomele se prelungesc consultați un medic.
- Acest produs nu este o jucărie. El conține piese de mici dimensiuni, ce pot fi înghițite, care prezintă un pericol de sufocare.
- Utilizați articolul numai în condiții climaterice moderate.



## Pericol de șoc electric



- Nu deschideți produsul și nu continuați să îl operați, dacă prezintă deteriorări.
- Nu utilizați produsul, dacă adaptorul CA, cablul adaptorului sau cablul de alimentare sunt deteriorate.
- Nu încercați să reparați sau să întrețineți produsul în regie proprie. Orice lucrări de întreținere sunt executate numai de personal de specialitate responsabil.

## Avertizare – Stimulator cardiac



Produsul generează câmpuri magnetice. Produsul generează câmpuri magnetice. Deoarece funcționarea stimulatorului cardiac poate fi influențat, persoanelor cu stimulator li se recomandă să ceară sfatul medicului înaintea folosirii acestui produs.

## Indicație – Trafic aerian



- Acest produs este un emițător permanent de unde radio. Aveți în vedere faptul că purtarea și operarea de emițătoare radio este interzisă în anumite faze de zbor (de ex. decolare/aterizare) din motive de securitate.
- Informați-vă înainte de zbor la linia aeriană, dacă aveți voie să purtați aparatul dvs. Fitness-Tracker. În caz de dubiu, lăsați produsul acasă.

## Avertizare – Acumulator

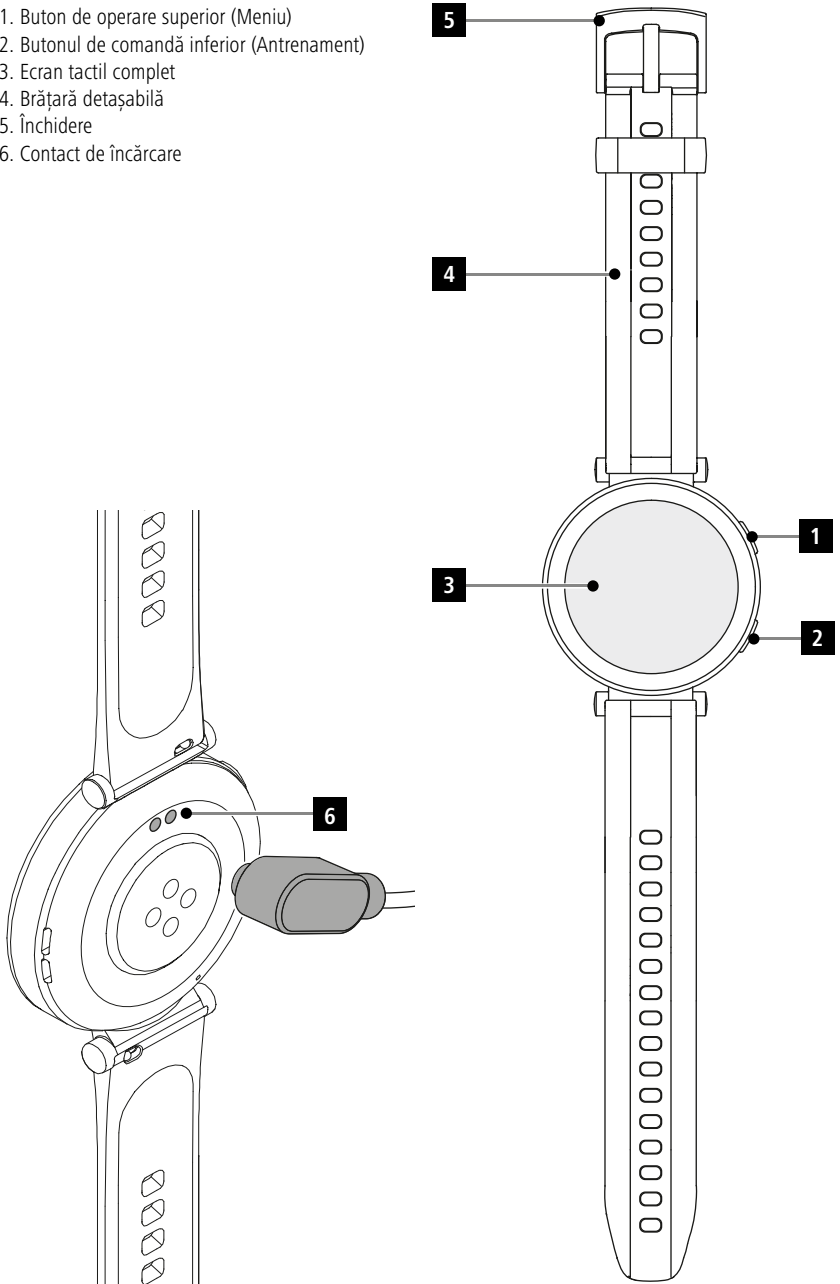


- Pentru încărcare folosiți numai încărcătoare adecvate sau cabluri USB.
- Nu utilizați încărcătoare defecte sau cabluri USB defecte și nici nu încercați să le reparați.
- Nu supraîncărcați sau descărcați complet produsul.
- Evitați depozitarea, încărcarea și utilizarea la temperaturi extreme și la o presiune extrem de mică a aerului (ca de ex. la înălțimi foarte mari).
- Reîncărcați periodic (cel puțin o dată la trei luni) pentru perioade mai lungi de depozitare.



## 4. Elemente de comandă

1. Buton de operare superior (Meniu)
2. Butonul de comandă inferior (Antrenament)
3. Ecran tactil complet
4. Brățară detașabilă
5. Închidere
6. Contact de încărcare





## 5. Primii pași

### Indicație



Descrierile și ilustrațiile din aceste instrucțiuni de utilizare se bazează pe versiunea 1.4.0 a aplicației **Hama FIT move** în versiunea 1.5.4 și pe versiunea 1.01.00 a firmware-ului ceasului inteligent. Vă rugăm să rețineți că pot exista diferențe de etichetare și de afișare atunci când actualizați aplicația sau smartwatchul.

### 5.1 Încărcare

- Încărcați-vă smartwatchul complet înainte de prima utilizare.
- Conectați cablul de încărcare la un port USB liber de pe computerul dvs. sau la un încărcător USB și la contactul de încărcare **[6]** al smartwatchului dvs. Acordați atenție în acest sens instrucțiunilor de utilizare ale încărcătorului USB utilizat.

### Indicație

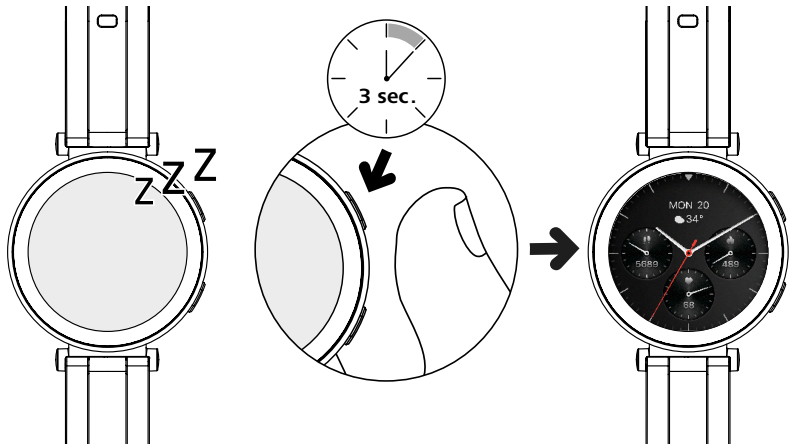


- Durata de încărcare, pentru o încărcare completă a acumulatorului este de cca. 150 de minute. Dacă acumulatorul este afișat pe ecran ca fiind complet încărcat, procesul de încărcare este finalizat. Vă rugăm să deconectați smartwatch-ul de la alimentarea cu curent.
- Dacă nivelul bateriei este de numai 10 %, încărcați smartwatchul pentru a evita restricțiile-funcționale.



## 5.2 Crearea și pornirea

- Înainte de prima aplicare și pornire este necesar să conectați smartwatchul cu cablul de încărcare inclus și să îl conectați la o sursă de curent.
- După o încărcare reușită, așezați smartwatchul pe încheietura mâinii și închideți cureaua [4] cu ajutorul închizătorului [5].
- Mențineți apăsat butonul de operare superior [1] timp de 3 secunde pentru a porni smartwatchul.




### Indicație



- Pentru a utiliza funcțiile de măsurare cât mai bine cu putință, smartwatchul trebuie să fie așezat strâns pe partea superioară a antebrățului și ar trebui să fie confortabil de purtat. Distanța dintre smartwatch și oasele articulației mâinii trebuie să fie de aproximativ un deget.
- Pentru a asigura înregistrarea optimă a activităților dvs., purtați smartwatchul la încheietura mâinii stângi, dacă sunteți dreptaci și la încheietura mâinii drepte, dacă sunteți stângaci.

## 5.3 Oprire

- Pentru a vă opri smartwatchul, schimbați în elementul de meniu [SETTINGS 9



## 6. Configurarea smartwatchului dvs.

Pentru a accesa întreaga gamă de funcții ale smartwatchului dvs., instalați aplicația "Hama FIT move". Următoarele secțiuni conțin informații despre descărcarea și configurarea aplicației.

### 6.1 Descărcarea aplicației "Hama FIT move"

#### Indicație



Sunt acceptate următoarele sisteme de operare:

- iOS 9.0 sau versiuni superioare
- Android 6.0 sau versiuni superioare

După ce porniți smartwatchul pentru prima dată, vi se va cere să descărcați aplicația corespunzătoare "Hama FIT move" pe smartphone-ul dvs. Un cod QR corespunzător este afișat pe ecranul smartwatchului dvs.

- Scanați codul QR cu smartphone-ul sau descărcați aplicația din Play Store (Android) sau App Store (iOS):



**Hama FIT move**

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

- Pentru a instala aplicația, urmați instrucțiunile de pe smartphone-ul dvs.

#### Indicație



Mai multe informații referitoare la afișajele individuale, meniuri și funcțiile aplicației se regăsesc în instrucțiunile de utilizare: **Aplicația „Hama FIT move”**



## 6.2 Cuplarea smartwatch și smartphone

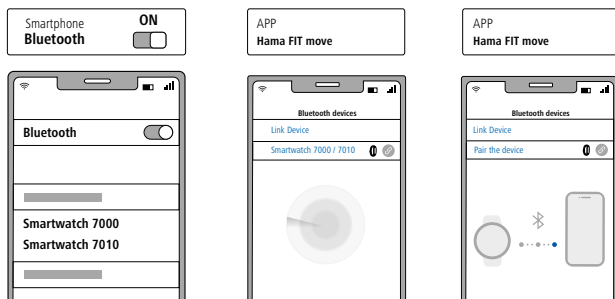
### Indicație



- Pentru ca smartwatchul dvs. să afișeze apelurile recepționate, SMS-urile, mesajele pe WhatsApp și alte notificări, activați în acest sens modul Push pentru notificări în setările smartphone-ului dvs.
- Pe parcursul setării aplicației au loc interogări, dacă aplicația poate accesa funcțiile terminalului dvs. Permiteți aceste interogări pentru întreaga gamă de funcții ale smartwatchului dvs.
- Porniți aplicația de pe smartphone-ul dvs. și acceptați acordul de protecție a datelor. Răspundeți la întrebările apărute.

Pentru o experiență optimă de utilizare, trebuie să vă creați un cont de utilizator. Puteți să vă accesați datele personale prin crearea unui cont de utilizator, în cazul în care vă schimbați smartphone-ul. Astfel vă sunt datele personale oricând disponibile. Crearea unui cont de utilizator nu este o condiție necesară pentru utilizarea aplicației.

- Pentru a crea un cont de utilizator, atingeți **[AUTENTIFICARE]** și selectați **[ÎNREGISTRAȚI-VĂ ACUM]** în partea de jos a ecranului. Introduceți o adresă de e-mail și o parolă și atingeți **[URMĂTORUL PAS]**.
- Introduceți codul de verificare care va fi trimis la adresa de e-mail pe care ați furnizat-o. Verificați dosarul de spam, dacă este necesar.
- După ce v-ați înregistrat cu succes, puteți introduce un nume de utilizator și detaliile personale și puteți atribui o imagine de profil. Atingeți **[URMĂTORUL PAS]** pentru a continua configurarea.
- Apoi începe căutarea smartwatchului dvs., „Smartwatch 7000 / 7010”.
- Urmați instrucțiunile din aplicația de pe smartphone pentru a vă conecta smartwatchul. Smartphone-ul dvs. va stabili o conexiune Bluetooth cu smartwatchul.



- Selectați „Smartwatch 7000” bzw. „Smartwatch 7010” și atingeți **[CONECTARE DISPOZITIV]** în partea de jos pentru a vă conecta smartwatchul la aplicație.
- Atingeți simbolul **[✓]** în aplicația de pe smartphone-ul dvs. pentru a confirma conexiunea și pentru a finaliza configurarea în aplicație.
- În cazul expirării timpului, repetați procesul.



- Realizați în încheiere setările dvs. personale. Acestea pot fi personalizate ulterior în aplicație (a se vedea instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move”**).
- Smartwatchul dvs. este conectat cu aplicația și sincronizarea este pornită.

### Indicație



- Vă rugăm să vă sincronizați smartwatchul înainte de prima utilizare cu aplicația. În cazul în care înregistrați o activitate înainte de a sincroniza smartwatchul pentru prima dată cu aplicația, activitatea nu este transferată ulterior în aplicație.
- Pentru a porni manual sincronizarea smartwatchului cu aplicația, trageți în jos ecranul din pagina de pornire a aplicației.
- Din cauza memoriei limitate a smartwatchului este necesar să sincronizați smartwatchul cu aplicația cel puțin o dată pe săptămână, pentru a evita pierderile de date.

### Indicație



- După prima sincronizare cu aplicația, smartwatchul preia automat ora, data și limba smartphone-ului dvs.
- Ora și data nu pot fi setate manual.
- Limba de afișare a smartwatchului depinde de selecția pe care o faceți în aplicație. Atât timp cât configurarea nu este finalizată, limba de afișare rămâne limba engleză. Selectați limba de afișare dorită în aplicație (a se vedea instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move”**).
- Aplicația vă va avertiza atunci când este disponibilă o actualizare firmware pentru smartwatchul dvs. Efectuați actualizarea în aplicație pentru a asigura funcționarea ireproșabilă a smartwatchului.





### 7. Operarea smartwatchului dvs.

Următoarele secțiuni conțin informații despre operarea și structura meniului smartwatchului dvs. Smartwatchul are un afișaj cu ecran tactil.

- Atingeți pictogramele și meniurile sau glisați pe ecran pentru a naviga prin meniuri și a efectua funcții.
- Apăsați butonul de operare de sus **[1]** sau butonul de operare de jos **[2]** pentru a activa afișajul smartwatchului dvs. În încheiere se poate comuta prin tragerea cu degetul pe ecran între diferitele afișaje și puncte de meniu, în succesiunea prezentată în continuare.
- Puteți accesa submeniurile prin atingerea simbolului respectiv.
- Apăsați butonul de operare superior **[1]** pentru a deschide meniul principal sau pentru a ieși dintr-un meniu și a reveni la ecranul de pornire.
- Apăsarea butonului de operare inferior **[2]** vă duce la meniul Antrenament. De acolo puteți porni un mod sport sau o activitate.
- Puteți reporni sau opri smartwatchul apăsând și ținând apăsat butonul de operare inferior **[2]**.

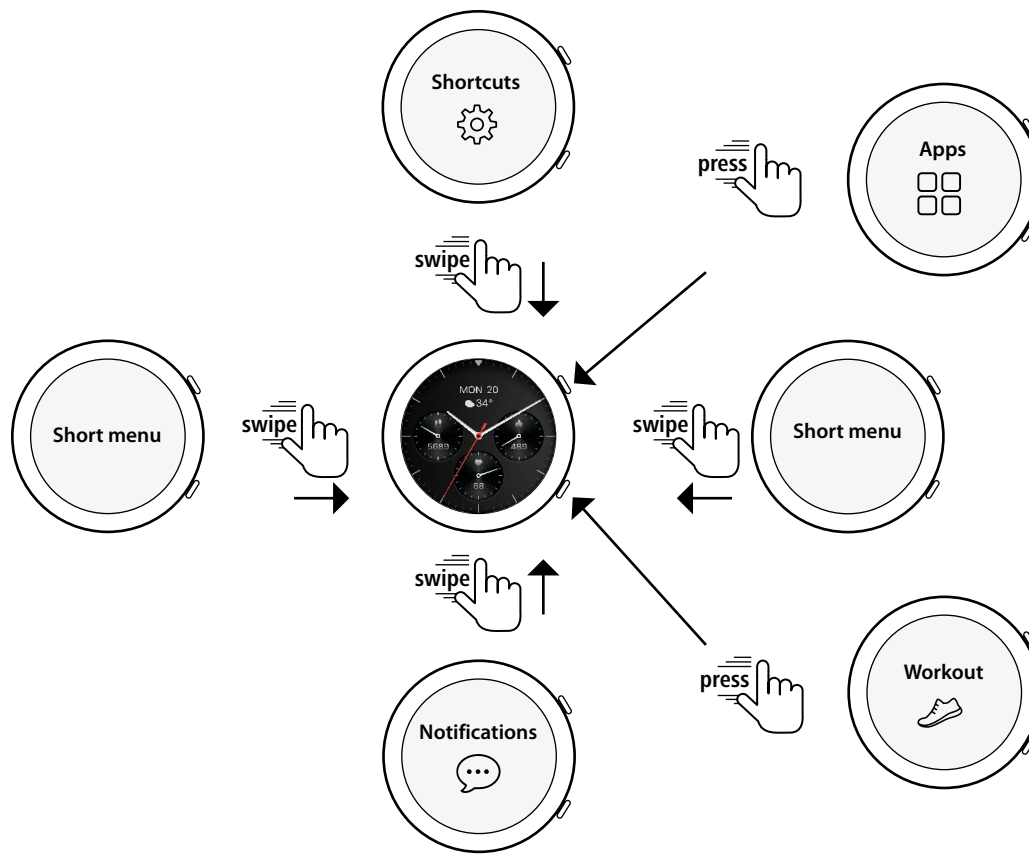
#### Indicație



Următorul grafic este o imagine de ansamblu a structurii meniului smartwatchului, cu toate punctele de meniu.

Setări rapide		7.3
	Do not Disturb mode	7.3.1
	Display brightness	7.3.2
	Wake screen	7.3.3
	Torch	7.3.4
	Drainage	7.3.5
	Alarm clock	7.3.6
	Energy-save mode	7.3.7
	Telephone search	7.3.8
	Settings	7.3.9

Legături	7.4
Workout data	7.6.1
Steps	7.6.1
Push for measurement	7.6.6
Sleep	7.6.11
Workout (sport modes)	7.5
Weather	7.6.19
Music	7.6.20



**Notificările** 7.2

Aplicații		7.6
	Activity	7.6.1
	Workout status	7.6.2
	Running courses	7.6.3
	Workout (sport modes)	7.5
	Workout record	7.6.5
	Push for measurement	7.6.6
	Heart rate	7.6.7
	SpO2	7.6.8
	Stress	7.6.9
	Body energy	7.6.10
	Sleep	7.6.11
	Breath training	7.6.12
	Cycle report	7.6.13
	Ambient sound	7.6.14
	Phone	7.6.15
	Language assistant	7.6.16
	Pomodoro technique	7.6.17
	Event reminder	7.6.18
	Weather	7.6.19
	Music	7.6.20
	Camera	7.6.21
	Alarm clock	7.6.22
	Timer	7.6.23
	Stopwatch	7.6.24
	World clock	7.6.25
	Telephone search	7.6.26
	Torch	7.3.4
	Settings	8

**Workout (moduri de sport)** 7.5



### 7.1 Ecranul de pornire

- După activarea ecranului de pornire obțineți prin apăsarea lungă a ecranului o imagine de ansamblu a diferitelor ecrane de pornire (cadrane). Aici puteți selecta între ecrane de pornire diferite. Confirmați selecția dvs. prin apăsarea pe ecranul de pornire respectiv. Dacă este necesar, puteți instala ecrane de pornire suplimentare (a se vedea instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move”**).



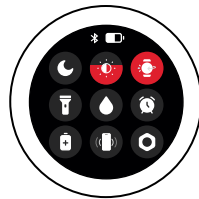
### 7.2 Notificările

- Trageți cu degetul în sus pe ecranul de pornire pentru a vedea notificările pe care le-ați primit pe smartphone. Condiția necesară este să fi activat această funcție în aplicație. În aplicație, puteți, de asemenea, să setați aplicațiile de la care doriți să primiți notificări pe smartwatch (a se vedea instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move”**).
- În funcție de aplicație, obțineți fie o notificare cu afișarea aplicației respective și a expeditorului sau vedeți suplimentar și o previzualizare a mesajului respectiv.
- Puteți obține informații suplimentare atingând o notificare.
- Dacă doriți să ștergeți toate notificările împreună, trageți cu degetul complet în jos și apăsați pe coșul de gunoi, apoi confirmați întrebarea din încheiere.



### 7.3 Setări rapide

- Dacă trageți cu degetul în jos din ecranul de pornire, veți vedea setările rapide descrise mai jos.



#### 7.3.1 Modul "Nu deranjați"

- Atingeți simbolul [🌑] pentru a activa/dezactiva modul "Nu deranjați". Când este activat modul "Nu deranjați", tonurile de apel și vibrațiile de pe sunt dezactivate, iar afișajul nu este activat pentru notificările push primite.

#### Indicație



Vă rugăm să rețineți că termenii BNS (Bitte nicht Stören - nu deranjați) și DND (do not disturb) sunt utilizați în mod interschimbabil în aplicație și pe smartwatch-ul dvs.

#### 7.3.2 Luminozitatea afișajului

- Atingeți simbolul [☀️] pentru a regla luminozitatea afișajului pe 5 niveluri.

#### 7.3.3 Activarea afișajului

- Atingeți simbolul [👤] pentru a porni afișajul prin mișcarea brațului. Dacă funcția este activată, puteți aprinde ecranul prin rotirea încheieturii mâinii.

#### 7.3.4 Lanternă

- Atingeți simbolul [🔦] pentru a utiliza afișajul smartwatch pe post de lanternă.

#### 7.3.5 Drenaj

- Atingeți simbolul [🗑️] pentru a elimina prin vibrație orice umezeală din smartwatch din orificiul difuzorului și a microfonului.

#### 7.3.6 Deșteptător

- Atingeți simbolul [🕒] pentru a seta un ceas de alarmă.

#### 7.3.7 Modul de economisire a energiei

- Atingeți simbolul [🔋] pentru a activa modul de economisire a energiei.

#### 7.3.8 Căutarea telefonului

- Atingeți simbolul [📞] pentru a declanșa tonul de apel al smartphone-ului conectat. Acest lucru vă ajută să vă găsiți smartphone-ul dacă l-ați rătăcit.

#### 7.3.9 Setările

- Atingeți simbolul [⚙️] pentru a accesa următoarele setări (consultați capitolul

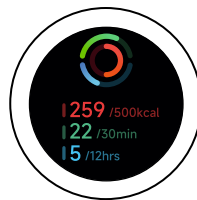
#### 8. Setări ale smartwatch-ului dumneavoastră):

- Watch faces (Fețe de ceas)
- AOD settings (Setări AOD)
- Sound and vibration (Sunet și vibrații)
- Display and brightness (Afișaj și luminozitate)
- App view (Vizualizare aplicații)
- BNS (Nu deranjați)
- Connect more (Conectați-vă mai mult)
- System (Sistem)
- Despre



## 7.4 Legături

- Trageți cu degetul spre stânga sau spre dreapta, pornind din ecranul de pornire, pentru a vedea asocierile setate.  
În mod standard, sunt setate imaginile de ansamblu ale activităților zilnice. Puteți vedea datele privind activitatea dumneavoastră (numărul de pași făcuți și calorii arse), precum și măsurătorile ritmului cardiac și ale stresului. Printre altele, puteți seta notificarea meteo și controlul muzicii ca și comenzi rapide suplimentare (a se vedea instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move“**).



## 7.5 Workout (moduri de sport)

- Atingând **[WORKOUT]** sau apăsând butonul de control inferior **[2]**, sunt afișate activitățile stocate.
- După selectarea unei activități, puteți efectua setările pentru activitatea respectivă atingând marginea de jos a ecranului.
- Atingeți **[START]** pentru a începe activitatea.
- În funcție de activitatea selectată, sunt afișate valorile măsurate specifice sportului (de exemplu, ritmul cardiac, consumul de calorii).
- Puteți apela datele în timpul activității, glisând ecranul de jos în sus.
- Puteți întrerupe sau opri activitatea glisând de la stânga la dreapta pe ecran. Alternativ, întrerupeți activitatea prin apăsarea scurtă a butonului de comandă superior **[1]** sau opriți activitatea prin apăsarea și menținerea apăsată a butonului de comandă superior **[1]**.
- Puteți controla muzica de pe smartphone în timpul majorității activităților, glisând de la dreapta la stânga pe ecran în timpul activității.
- Odată ce activitatea s-a încheiat, se afișează datele înregistrate în continuare. Puteți derula prin date, glisând ecranul de jos în sus.



## Indicație

- Unele activități care se desfășoară în aer liber utilizează GPS-ul integrat. Semnalul GPS este căutat atunci când este inițiată activitatea. De îndată ce este disponibil un semnal GPS, puteți începe activitatea. Alternativ, puteți începe activitatea fără semnal GPS. În funcție de activitatea selectată, nu toate datele pot fi înregistrate fără un semnal GPS.
- Vă rugăm să rețineți că este posibil să dureze câteva minute până când semnalul GPS este recepționat de smartwatch-ul dvs. Acest lucru este valabil în special dacă utilizați GPS-ul integrat pentru prima dată, dacă nu a fost utilizat pentru o perioadă lungă de timp sau dacă vă aflați într-o locație care este departe de ultima poziție GPS înregistrată. Scurtați timpul prin conectarea smartwatch-ului la aplicația de pe smartphone pentru a transfera datele A-GPS. Este posibil să primiți un mesaj pe ecranul ceasului dumneavoastră.
- Doar smartwatch-ul 7010 are GPS integrat și suportă următoarele sisteme de sateliți globali pentru navigație (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU



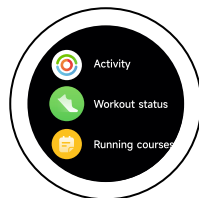


## 7.5.1 Setări antrenamentele afișate (moduri de sport)

- Puteți alege dintre 110 moduri de sport și puteți salva până la 20 de moduri pe smartwatch-ul dvs.
- Atingeți **[WORKOUT]** și derulați până la sfârșitul listei glisând de jos în sus pe ecran. Apăsați pe **[SETTINGS]** și pe **[WORKOUT MANAGEMENT]**. Selectați modurile de sport dorite din categorii. Modurile de sport afișate pe smartwatch sunt etichetate cu un simbol. Dacă sunt deja selectate 20 de moduri sport, deselectați un mod sport atingând bifa înainte de a selecta un alt tip de sport.
- Alternativ, puteți seta modurile sportive afișate prin intermediul aplicației (vedeți instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move“**).

## 7.6 Aplicații

- Apăsarea butonului de operare superior **[1]** vă duce la meniul principal al smartwatch-ului dvs.
- În meniul principal aveți posibilitatea de a accesa diferite utilizări și submeniuri, prin apăsarea pe simbolul respectiv.
- Ștergând în sus și în jos comutați între diferitele pagini ale meniului principal.



### 7.6.1 Activitate

- Atingeți **[ACTIVITY]** pentru a afișa următoarele date pentru ziua respectivă:
  - calorii arse în timpul activității
  - durata activităților de intensitate medie și mare
  - timpul petrecut în picioare
  - pașii făcuți
- Trageți cu degetul de jos în sus pentru a parcurge graficele individuale.

#### Indicație


Puteți seta obiective individuale (de exemplu, pentru calorii sau pași de activitate) în aplicație (vedeți instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move“**). Aceste destinații sunt apoi afișate și ele.

### 7.6.2 Starea antrenamentului

- Dacă apăsați pe **[WORKOUT STATUS]**, veți primi VO2max, timpul de recuperare recomandat și efectul aerob, alți parametri importanți pentru controlul individual al antrenamentului.
- Trageți cu degetul de jos în sus pentru a parcurge graficele individuale.
- Prin atingerea simbolului primiți mai multe informații despre parametrii enumerați.



### 7.6.3 Cursuri de alergare


- Atingeți **[RUNNING COURSES]**  pentru a afișa următoarele moduri pentru antrenamentul de alergare:
  - Alergare ușoară - 6 min.
  - Alergare ușoară - 10 min.
  - Alergare ușoară - 15 min.
  - Alergare de fitness - ușoară
  - Alergare de fitness - medie
  - Alergare de fitness - dificilă

În timpul antrenamentului de alergare, alternați între mersul pe jos și alergare și creșteți solicitările la care este supus corpul dumneavoastră cu fiecare mod suplimentar. Trageți cu degetul de jos în sus pentru a parcurge modurile individuale.

### 7.6.4 Workout (moduri de sport)

- Atingând **[WORKOUT]** , sunt afișate activitățile stocate (consultați capitolul **7.5 Workout (moduri de sport)**).


### 7.6.5 Protocolul de antrenare

- Atingeți **[WORKOUT RECORD]**  pentru a obține o prezentare generală a activităților înregistrate.
- Atingeți ușor o activitate pentru a afișa informații detaliate.

### 7.6.6 Atingeți pentru măsurare

- Prin atingerea **[PUSH FOR MEASUREMENT]** , începeți măsurarea combinată a ritmului cardiac, a oxigenului din sânge (SpO2) și a nivelului de stres.

### 7.6.7 Ritmul cardiac


- Atingeți **[HEART RATE]**  pentru a începe măsurarea manuală a ritmului cardiac.
- Se afișează ritmul cardiac mediu, valorile maxime și minime și alte date privind intervalul de ritm cardiac și VRC (variabilitatea ritmului cardiac).

#### Indicație


Vă rugăm să rețineți că termenii HRV (variabilitatea ritmului cardiac) și HFV (variabilitatea frecvenței cardiace) - sunt utilizați în mod sinonim în aplicație și pe smartwatch-ul dvs.




### 7.6.8 Oxigenul din sânge (SpO2)

- Prin atingerea **[SPO2]** , începeți măsurarea manuală a oxigenului din sânge (saturația de oxigen).
- Se afișează valoarea medie a oxigenului din sânge și valorile maxime și minime.

### 7.6.9 Stres


- Prin atingere pe **[STRESS]** , obțineți o imagine de ansamblu a nivelului de stres măsurat pentru ziua curentă. Nivelul de stres se măsoară pe o scală (0 = niciun stres - 99 = stres extrem).

### 7.6.10 Energia corpului



- Atingeți **[BODY ENERGY]** , pentru a vă afișa energia corporală curentă. Energia corporală este derivată dintr-o combinație de variabilitate a ritmului cardiac, stres, somn și activități desfășurate pentru a estima rezervele de energie pentru ziua în curs.
- Pentru a utiliza aplicația de **energie corporală**, funcția corespunzătoare trebuie să fie activată în aplicație (vedeți instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move”**).




### 7.6.11 Somnul

- Atingeți [**SLEEP**   - ora de adormire
  - ora de trezire
  - durata fazelor de somn profund
  - durata fazelor de somn ușor
  - durata trezirii
  - durata fazei REM
  - scorul somnului (0 = rău - 99 = bun)
- Smartwatch-ul dvs. recunoaște automat când dormiți și apoi începe să vă măsoare somnul.


### 7.6.12 Exercițiul de respirație

- Atingeți [**BREATH TRAINING** - Selectați ritmul (lent, moderat, rapid) și durata (1 - 3 minute) antrenamentului de respirație.
- Atingeți simbolul [- Dacă doriți să încheiați exercițiul de respirație prematur, apăsați pe butonul de operare superior [**1**] și confirmați întrebarea ce urmează.
- După finalizarea antrenamentului de respirație, se afișează ritmul cardiac măsurat înainte și după antrenamentul de respirație.


### 7.6.13 Protocolul ciclului

- Atingând [**CYCLE REPORT** - Pentru a utiliza aplicația **Protocolu ciclului**, funcția corespunzătoare trebuie să fie activată în aplicație (vedeți instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move“**).

### 7.6.14 Zgomot ambiant

- Atingeți [**AMBIENT SOUND**   - Zgomotul ambiant curent
  - Valoarea minimă
  - Valoarea maximă
- Atingeți [**AJUTOR**] pentru mai multe informații.


### 7.6.15 Telefon

- Atingând [**PHONE**   - Contacte frecvente
  - Lista de apeluri
  - Tastatură de apelare
- Puteți iniția apeluri direct prin intermediul smartwatch și apoi le puteți efectua prin intermediul smartphone-ului conectat.
- Pentru a utiliza aplicația **Telefon**, smartwatch-ul trebuie să fie conectat la smartphone-ul dvs.





## 7.6.16 Asistent vocal

- Aplicația „asistent vocal” facilitează prin apăsarea pe simbolul **[LANGUAGE ASSISTANT ** accesul la asistentul vocal al telefonului smart conectat și compatibil. Condiția este conexiunea bluetooth între ambele aparate. Comunicarea cu asistentul vocal este doar auditivă. Compatibilitate nu poate fi asigurată pentru toți producătorii sau versiunile sistemului de operare. În cazul Android OS pot apărea limitări. În acest caz trebuie să vă adresați producătorului dvs. de smartphone. Este posibil să fie necesare o actualizare a software-ului pentru smartphone-ul dvs. care poate remedia această problemă.


### Indicație




Pentru o utilizare optimă a asistentului vocal, respectați următoarele setări ale smartphone-ului:

- Google Assistant (Android):  
Setați-l ca asistent vocal implicit pe smartphone-ul Android și permiteți utilizarea Google Assistant în modul blocare.
- Apple Siri (iOS):  
Activați Siri pe iPhone și permiteți utilizarea Siri în modul blocare.


## 7.6.17 Cronometru Pomodoro

- Atingând **[POMODORO TECHNIQUE **, aveți opțiunea de a selecta din diverse cronometre sau de a seta un cronometru personalizat.
- Tehnica Pomodoro este o metodă de gestionare a timpului în care se utilizează ceasuri de alarmă cu timp scurt pentru a împărți munca în secțiuni de 25 de minute (așa-numitele pomodori) cu pauze ulterioare.
- Pentru a porni cronometrul, atingeți simbolul **[▶]**. Pentru a întrerupe temporizatorul, atingeți simbolul **[⏸]**. Pentru a încheia măsurarea, atingeți simbolul **[⊗]**.

## 7.6.18 Memento de eveniment

- Atingeți **[EVENT REMINDER ** pentru a afișa evenimentele salvate.
- Pentru utilizarea aplicației **Memento de eveniment**, funcția corespunzătoare trebuie să fie activată în aplicație (vedeți instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move”**).

## 7.6.19 Vremea


- Atingând **[WEATHER ** puteți vedea prognoza meteo pentru ziua respectivă, cu temperatura actuală și valorile minime și maxime. Glisiți cu degetul în sus pentru a vedea mai multe informații și prognoza meteo pentru următoarele câteva zile.
- Datele meteo sunt transferate și actualizate prin sincronizarea smartwatchului cu aplicația. Puteți vedea ultima actualizare în partea de jos a afișajului meteo.
- Pentru a utiliza aplicația **Vremea**, funcția corespunzătoare trebuie să fie activată și configurată în aplicație (vedeți instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move”**).

## 7.6.20 Muzică

- Atingând **[MUSIC ** se deschide vizualizarea de comandă pentru diverse servicii de muzică și de streaming. Acestea pot fi controlate de pe smartphone-ul dumneavoastră prin intermediul smartwatch-ului dvs. Puteți porni sau opri muzica, puteți schimba piesele înainte și înapoi și puteți regla volumul.
- Pentru utilizarea aplicației **Muzică**, funcția corespunzătoare trebuie să fie activată și configurată în aplicație (vedeți instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move”**).







### 7.6.21 Camera

- Atingând [**CAMERA** , puteți declanșa camera telefonului dvs. inteligent conectat prin intermediul smartwatch-ului.
- Pentru utilizarea aplicației **Camera**, smartwatch-ul și smartphone-ul trebuie să fie conectate prin Bluetooth și trebuie să fie activată funcția camerei de pe smartphone.





### 7.6.22 Deșteptător

- Puteți seta o oră de alarmă atingând [**ALARM CLOCK** ]. Apăsând pe orele respective puteți activa sau dezactiva deșteptătorul, respectiv o alarmă de memento.
- De asemenea, puteți seta și gestiona orele de alarmă în aplicație și le puteți sincroniza cu smartwatch-ul (vedeți instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move“**).


### 7.6.23 Timer

- Atingând [**TIMER** ], aveți opțiunea de a selecta din diverse cronometre sau de a seta un cronometru personalizat.
- Pentru a porni cronometrul, atingeți simbolul []. Pentru a întrerupe temporizatorul, atingeți simbolul []. Pentru a încheia măsurarea, atingeți simbolul [].


### 7.6.24 Cronometru

- Atingând [**STOPWATCH** ], aveți opțiunea de a vă folosi smartwatch-ul ca cronometru.
- Pentru a porni cronometrul, atingeți simbolul []. Pentru a întrerupe cronometrul, atingeți simbolul []. Pentru a încheia măsurarea, atingeți simbolul [].

### 7.6.25 Ceas internațional

- Atingeți [**WORLD CLOCK** ] pentru a afișa următoarele ceasuri mondiale: Berlin, Londra, New York, Tokyo
- Dacă este necesar, puteți seta ceasuri mondiale suplimentare în aplicație (vedeți instrucțiunile: **Aplicația „Hama FIT move“**).


### 7.6.26 Căutarea telefonului

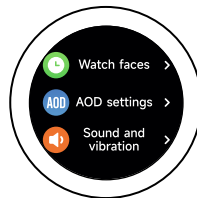
- Atingeți [**TELEPHONE SEARCH** ] pentru a începe căutarea telefonului pentru a găsi smartphone-ul rătăcit. Smartphone-ul dvs. începe să vibreze sau se aude un ton de semnalizare puternic.
- Pentru utilizarea aplicației **Căutarea telefonului**, smartwatch-ul și smartphone-ul dvs trebuie să fie conectate prin bluetooth.




## 8. Setări ale smartwatch-ului dumneavoastră

Următoarele secțiuni conțin informații despre operarea și structura meniului smartwatch-ului dvs.


- Apăsăți butonul de comandă superior [1] și atingeți [SETTINGS 




### 8.1 Fețe de ceas

- Puteți alege între diferite ecrane de pornire atingând [WATCH FACES 

### 8.2 Setări AOD

- Puteți activa funcția AOD (Always on Display) atingând [AOD SETTINGS 8.4 Afișaj și luminozitate) în loc să intre în modul de așteptare. Vă rugăm să rețineți că consumul de baterie al smartwatch-ului crește atunci când utilizați funcția AOD.
- Setări intervalul de timp (implicit 08:00 - 22:00) pentru funcția AOD.
- Setări fața de ceas pentru funcția AOD.


### 8.3 Sunet și vibrații

- Puteți efectua alte setări atingând [SOUND AND VIBRATION - Atingând [SILENT MODE] se dezactivează apelurile și notificările.
- Atingând [MEDIA VOLUME], puteți regla continuu volumul pentru mediile în curs de redare.
- Atingând [VIBRATION], puteți seta intensitatea vibrației pe 3 niveluri (Puternic, Scăzut, Niciunul).
- Puteți seta un ton de apel pentru apelurile primite atingând [INCOMING CALL RINGTONE].

### 8.4 Afișaj și luminozitate


- Puteți efectua alte setări atingând [DISPLAY AND BRIGHTNESS - Atingeți [BRIGHTNESS] pentru a seta luminozitatea afișajului pe 5 niveluri (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Vă rugăm să rețineți că consumul de baterie al smartwatch-ului dvs. crește atunci când folosiți o luminozitate crescută.
- Atingeți [SCREEN-ON TIME] pentru a seta durata de pornire a ecranului (5 - 20 sec.). Ciclul de funcționare determină cât timp rămâne activ ecranul smartwatchului dvs. după o operare. Vă rugăm să rețineți că consumul de baterie al smartwatch-ului crește în cazul unei durate mai lungi de pornire.
- Atingeți [COVER TO SLEEP] pentru a opri automat afișajul atunci când acesta este acoperit (de exemplu, cu mâna).

### 8.5 Vizualizare aplicație

- Atingând [APP VIEW 



### 8.6 DND (Do not disturb - Nu deranjați)

- Puteți seta funcția "Nu deranjați" apăsând pe **[DND]** . Când funcția este activată, tonurile de apel și vibrațiile sunt dezactivate, iar afișajul smartwatch-ului nu este activat pentru notificările push primite.
- Alegeți între următoarele moduri:
  - **[ALL-DAY DND]**, funcția este activată.
  - **[SCHEDULED DND]**, puteți seta o oră de început și de sfârșit.
  - **[OFF]**, funcția este dezactivată.

### 8.7 Conectați mai mult





- Puteți conecta smartwatch-ul la un alt smartphone atingând **[CONNECT MORE]** . Urmați instrucțiunile de pe display-ul smartwatch-ului dvs.

#### Indicație




Vă rugăm să rețineți că utilizarea acestei funcții va deconecta conexiunea curentă la smartphone-ul dumneavoastră.

### 8.8 Sistem

- Atingând **[SYSTEM]** , puteți efectua celelalte funcții.
- Puteți reporni smartwatch-ul apăsând pe **[RESTART]**  și confirmând întrebarea următoare.
- Vă puteți opri smartwatch-ul atingând **[TURN OFF]**  și confirmând întrebarea următoare.
- Atingând **[RESET]**  și confirmând întrebarea următoare, puteți reseta smartwatch-ul la setările din fabrică. Cu această ocazie sunt șterse toate datele înregistrate ale utilizatorilor.

### 8.9 Despre

- Dacă apăsați pe **[ABOUT]** , puteți vedea numele modelului, adresa MAC, versiunea curentă de firmware a smartwatch-ului dvs și informații despre reglementările legale. Prin intermediul adresei MAC, smartwatchul dvs. poate fi identificat în mod univoc, atunci când realizați o conexiunea cu smartphone-ul dvs. prin Bluetooth.



## 9. Întreținere și îngrijire

Curățați produsul cu o lavetă ce nu lasă scame, ușor umezită și nu utilizați detergenți agresivi.

## 10. Renunțare la răspundere

Hama GmbH & Co KG nu își asumă nicio răspundere sau garanție pentru daunele ce rezultă din instalarea, montajul, utilizarea inadecvate ale produsului sau nerespectarea instrucțiunilor de utilizare și/ sau a indicațiilor de siguranță.

## 11. Limbi acceptate

Următoarea listă conține o prezentare generală a limbilor acceptate pentru interfața de utilizator a smartwatch-ului dumneavoastră și pentru aplicația "Hama FIT move":

	Engleză	Germană	Franceză	Spaniolă	Suedeză	Cehă	Poloneză	Finlandeză	Italiană	Maghiară	Olandeză	Portugheză	Rusă	Română	Slovacă	Bulgară	Greacă	Norvegiană	Daneză	Sârbă	
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	x

## 12. Date tehnice

	00178618	00178622
Versiunea Bluetooth	5.3 LE	5.3 LE
Tipul de afișaj	AMOLED Full-Touch	AMOLED Full-Touch
Dimensiunea afișajului	1.43"	1.32"
Dimensiuni (carcasa)	53 × 46 × 12 mm	51 × 43 × 12 mm
Greutate	45 g	46 g
Lungimi de brățară	17,1 - 24,0cm	16,3 - 22,7cm
Lățimea curelei	2,2 cm	1,8 cm
Material brățară	Silicon	Silicon
Material carcasă	Plastic	Aliaj de zinc / plastic
Clasa de protecție	IP68	IP68
Nivelul de impermeabilitate conform ISO 22810:2010	3ATM	3ATM
Tipul de baterie	Litiu polimer	Litiu polimer
Capacitatea bateriei	300 mAh	300 mAh
Timpe de încărcare	aprox. 2,5 ore	aprox. 2,5 ore
Durata de viață a bateriei	aprox. 6-8 zile	aprox. 6-8 zile



## 13. Instrucțiuni de eliminare

Notă privind protecția mediului:



Următoarele prevederi se aplică de la data transpunerii în legislația națională a Directivelor europene 2012/19/UE și 2006/66/CE: Dispozitivele electrice și electronice, precum și bateriile nu trebuie aruncate împreună cu deșeurile menajere. Consumatorul este obligat conform legii să predea aparatele electrice și electronice la sfârșitul duratei de utilizare la locurile de colectare publice sau înapoi de unde au fost cumpărate. Detaliile sunt reglementate de către legislația țării respective. Simbolul de pe produs, în instrucțiunile de utilizare sau pe ambalaj indică aceste reglementări. Prin reciclarea, revalorificarea materialelor sau alte forme de valorificare a aparatelor scoase din uz aduceți o contribuție importantă la protecția mediului nostru înconjurător.

## 14. Declarația de conformitate



Hama GmbH & Co KG declară prin prezenta faptul că acest aparat este în conformitate cu cerințele fundamentale și celelalte prescripții relevante ale directivei 2014/53/UE. Declarația de conformitate în conformitate cu directiva relevantă poate fi găsită la:

**[www.hama.com](http://www.hama.com) >  > "Article number" > Downloads**


Bandă de frecvență/benzi de frecvență	7000: 2402 – 2480 MHz 7010: 2402 – 2480 MHz
Puterea maximă de emisie radiată	7000: 9 dBm 7010: 9 dBm




# ***hama***

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

## **Service și suport**

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

 +49 9091 502-0

**RO**

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.