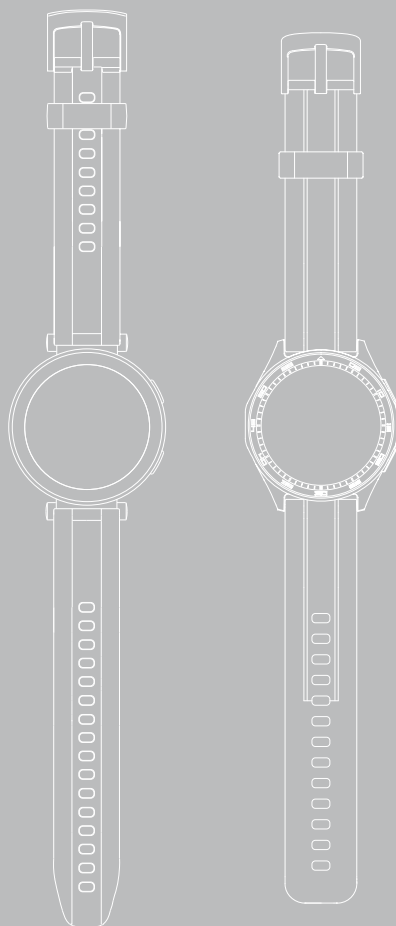


SMARTWATCH

Smartwatch 7000 / 7010



SE Bruksanvisning





1. Förklaring av varningssymboler och anvisningar	4
2. Innehåll i förpackningen	4
3. Säkerhetsanvisningar	5
4. Manöverorgan	7
5. Första stegen	8
5.1 Ladda	8
5.2 Ta på och slå på	9
5.3 Slå från	9
6. Konfigurera smartwatchen	10
6.1 Hämta appen "Hama FIT move"	10
6.2 Sammankoppling av smartwatch och smartphone	11
7. Använda smartwatchen	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 Avfuktning	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 Workout (sportlägen)	17
7.5.1 Fastställa visade workout (sportlägen)	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 Workout (sportlägen)	19
7.6.5 Träningsprotokoll	19
7.6.6 Tryck för att mäta	19
7.6.7 Puls	19
7.6.8 Syresättning (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 Pomodoro-timer	21
7.6.18 Händelsepåminnelse	21



7.6.19 Väder	21
7.6.20 Musik	21
7.6.21 Kamera	21
7.6.22 Väckarklocka	22
7.6.23 Timer	22
7.6.24 Stoppur	22
7.6.25 Världsklocka	22
7.6.26 Telefonsökning	22
8. Inställningar i din smartwatch	23
8.1 Sifferblad	23
8.2 AOD-inställningar	23
8.3 Ljud och vibration	23
8.4 Display och ljusstyrka	23
8.5 App-vy	23
8.6 BNS (Bitte nicht stören - Var god stör ej)	24
8.7 Anslut mer	24
8.8 System	24
8.9 Via	24
9. Underhåll och skötsel	25
10. Begränsat ansvar	25
11. Språk som stöds	25
12. Tekniska data	25
13. Anvisningar för avfallshantering	26
14. Försäkran om överensstämmelse	26

FÖRKLARING AV VARNINGSSYMBOLER OCH ANVISNINGAR

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 smartwatch 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 data på den tillhörande appen "Hama FIT move" och därigenom alltid kunna följa upp ditt förlopp. Här kan du kontrollera om du har nått ditt personliga träningsmål!

1. Förklaring av varningssymboler och anvisningar

Varning



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

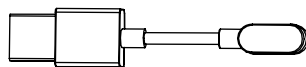
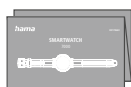
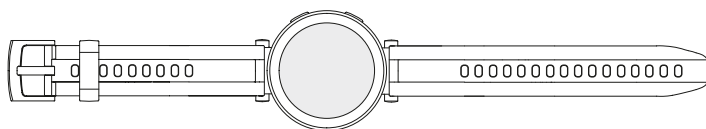
Information



Används för att markera ytterligare information eller viktig information.

2. Innehåll i förpackningen

- Smartwatch "Smartwatch 7000 / 7010"
- 1 USB-laddningskabel
- Snabbstartguide
- Säkerhetsinformationsblad



Information



Illustrationerna i denna bruksanvisning motsvarar Smartwatch 7000-modellen med artikelnumret 00178622. Smartwatch 7010-modellen (00178618) avviker optiskt. Beskrivningen av funktionerna är identisk med undantag för den integrerade GPS:en som bara Smartwatch 7010 är utrustad med.





3. Säkerhetsanvisningar

Varning



Ta dig tid och läs först igenom de följande anvisningarna och informationen helt och hållet. Se 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 elden.
- 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

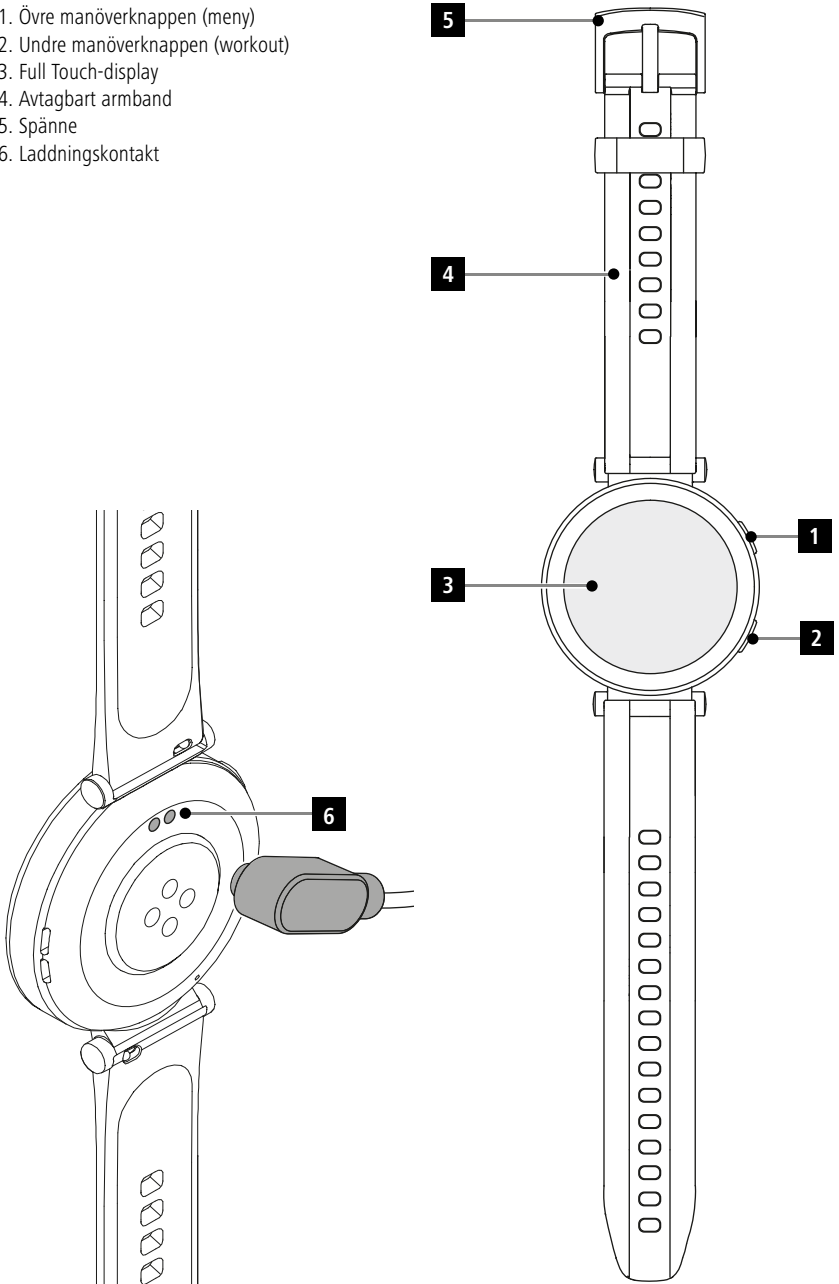


- Använd bara lämpliga laddare eller USB-anslutningar för laddning.
- Trasiga laddare eller USB-anslutningar ska generellt inte används, och försök inte reparera dem.
- Överladda eller djupurladda inte produkten.
- Undvik att förvara, ladda och använda produkten vid onormala temperaturer och mycket lågt lufttryck (t.ex. på hög höjd).
- Efterladda regelbundet (minst en gång per kvartal) vid längre lagring.



4. Manöverorgan

1. Övre manöverknappen (meny)
2. Undre manöverknappen (workout)
3. Full Touch-display
4. Avtagbart armband
5. Spänne
6. Laddningskontakt





5. Första stegen

Information



Beskrivningarna och illustrationerna i denna bruksanvisning gäller appen **Hama FIT move** i version 1.5.4 och smartwatch med fast programvara i version 1.01.00. Tänk på att det kan förekomma avvikelser i beteckningarna och illustrationerna om appen eller smartwatchen uppdateras.

5.1 Ladda

- Ladda upp din smartwatch fullständigt innan den används första gången.
- Anslut laddningskabeln till en ledig USB-anslutning i datorn eller en USB-laddare och laddningskontakten **[6]** till din smartwatch. Se bruksanvisningen för den USB-laddare som används.

Information

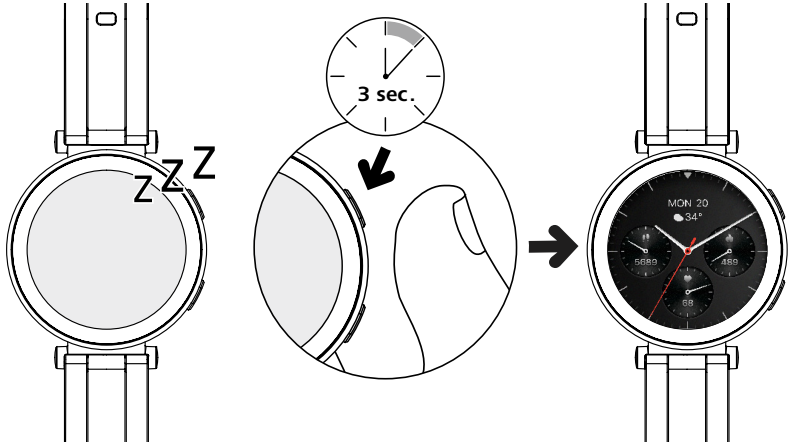


- Tiden för en fullständig laddning av batteriet är ca 150 minuter. Om batteriet visas som fulladdat i displayen är laddningsprocessen klar. Koppla sedan bort din smartwatch från strömförsörjningen.
- Om batterinivån ligger på 10 % ska smartwatchen laddas för att funktionsbegränsningar ska kunna undvikas.



5.2 Ta på och slå på

- Innan smartwatchen tas på och slås på för första gången ska den anslutas till en strömkälla med den medföljande laddningskabeln.
- När smartwatchen laddats kan den sättas vid handleden och armbandet [4] stängas med spännet [5].
- Håll den övre manöverknappen [1] intryckt i 3 sekunder för att smartwatchen ska starta.



Information



- För att mätfunktionerna ska kunna användas optimalt ska smartwatchen ligga tätt på ovansidan av underarmen och sitta bekvämt. Det ska vara ungefär en fingerbredd mellan smartwatchen och handloven.
- För att dina aktiviteter ska kunna registreras optimalt ska högerhända bära smartwatchen på vänstra handleden och vänsterhända bära den på högra handleden.

5.3 Slå från

- Öppna menyalternativet [INSTÄLLNINGAR] (se kapitel 7.3.9 Inställningar) och tryck i undermenyn [SYSTEM] på [SLÅ FRÅN]. Bekräfta säkerhetsfrågan för att stänga av smartwatchen.
- Alternativt kan du hålla den undre manöverknappen [2] intryckt längre och trycka på symbolen [].



6. Konfigurera smartwatchen

Installera appen "Hama FIT move" för att få tillgång till samtliga funktioner i smartwatchen. Följande avsnitt innehåller information om hur du laddar ner och konfigurerar appen.

6.1 Hämta appen "Hama FIT move"

Information



Följande operativsystem stöds:

- iOS 9.0 eller senare
- Android 6.0 eller senare

När smartwatchen slås på första gången begär den att den tillhörande appen "Hama FIT move" hämtas till din smartphone. En motsvarande QR-kod visas på displayen på din smartwatch.

- 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



Mer information om appens individuella displayer, menyer och funktioner finns i anvisningen: **App „Hama FIT move“**

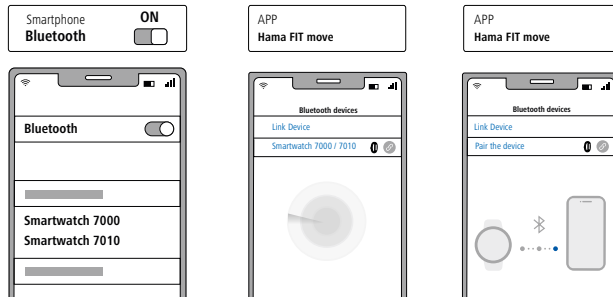



6.2 Sammankoppling av smartwatch och smartphone

Information



- För att din smartwatch ska visa inkommande samtal, SMS, WhatsApp-meddelanden och andra meddelanden aktiverar du pushläget för meddelanden i inställningarna i din smartphone.
- Vid konfigureringen av appen kommer det frågor om appen får använda funktioner i din slutenhet. Tillåt dessa frågor för full funktionalitet på din smartwatch.
- 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.
- Tryck på **[LOGGA IN]** och välj **[REGISTRERA DIG NU]** vid nedre kanten av displayen för att skapa ett användarkonto. Ange e-postadress och lösenord och tryck på **[NÄSTA STEG]**.
- Ange verifieringskoden som skickas till den e-postadress som angetts. Eventuellt kan koden hamna i skräppostmappen.
- Efter en lyckad registrering kan du ange användarnamn och personuppgifter samt välja profilbild. Tryck på **[NÄSTA STEG]** för att fortsätta installationen.
- Börja sedan söka efter din smartwatch "Smartwatch 7000 / 7010".
- 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 7000“ resp. „Smartwatch 7010“ och tryck på **[ANSLUTA ENHET]** för att ansluta smartwatchen till appen.
- Tryck på symbolen  i appen på smartphonen för att bekräfta anslutningen och avsluta installationen i appen.
- Om det blir en timeout upprepar du processen.



- Gör sedan dina personliga inställningar. Du kan anpassa dessa senare i appen (se instruktioner: **App „Hama FIT move“**).
- Din smartwatch är ansluten till appen och synkroniseringen startar.

Information



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

Information



- Efter den första synkroniseringen med appen övertar din smartwatch automatiskt klockslag, datum och språket från din smartphone.
- Klockslag och datum kan inte ställas in manuellt.
- Visningsspråket för din smartwatch beror på ditt val i appen. Så länge installationen inte är slutförd förblir visningsspråket engelska. Välj önskat visningsspråk i appen (se instruktioner: **App „Hama FIT move“**).
- Appen meddelar dig när en uppdatering av den inbyggda programvaran är tillgänglig för din smartwatch. Utför uppdateringen i appen för att säkerställa att din smartwatch fungerar korrekt.



7. Använda smartwatchen

Följande avsnitt innehåller information om hur din smartwatch fungerar och om menystrukturen. Din smartwatch har en display med pekskärm.

- Tryck på symboler och menyer eller dra med fingret på displayen för att navigera i menyer och utföra funktioner.
- Tryck på den övre manöverknappen **[1]** eller den undre 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 trycka på respektive symbol.
- Tryck på den övre manöverknappen **[1]** för att öppna huvudmenyn eller lämna en meny och gå tillbaka till startsidan.
- Om du trycker på den undre manöverknappen **[2]** kommer du till Workout-menyn. Där kan du starta ett sportläge resp. en aktivitet.
- Håll den undre manöverknappen **[2]** intryckt längre för att starta om eller stänga av smartwatchen.

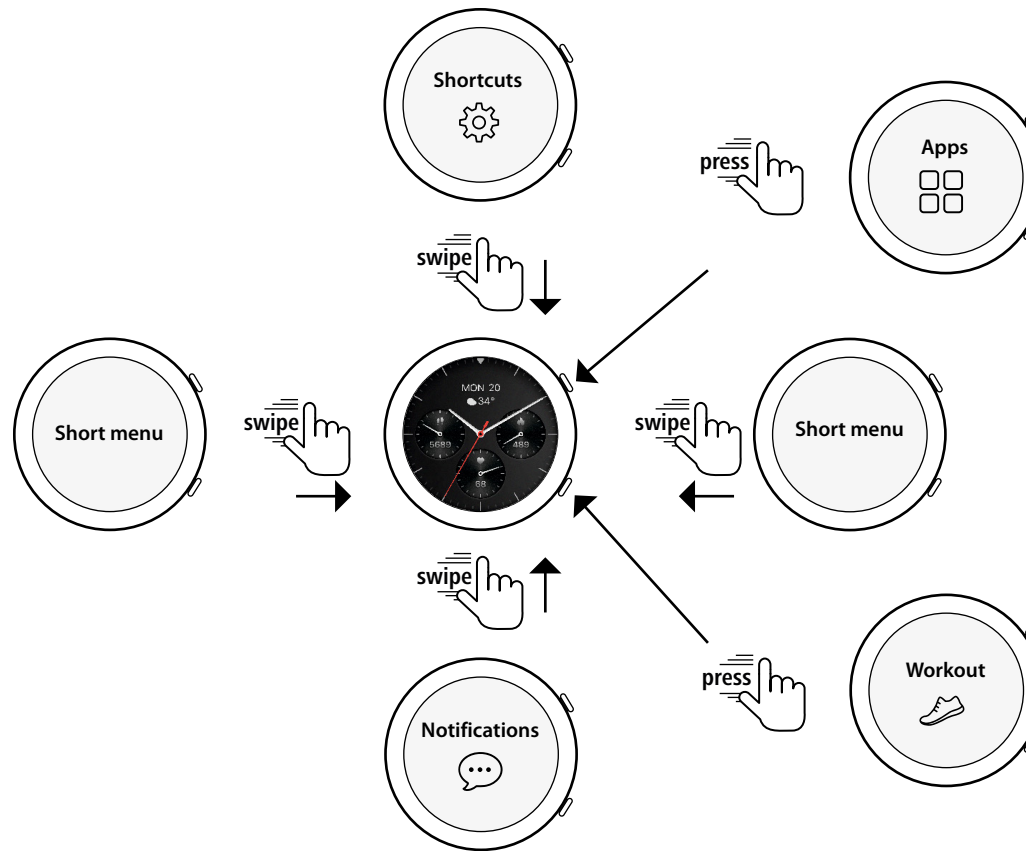
Information



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

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

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



Meddelanden 7.2

Funktioner		7.6
	Aktivitet	7.6.1
	Telefon	7.6.15
	Träningsstatus	7.6.2
	Röstassistent	7.6.16
	Kurser i löpning	7.6.3
	Pomodoro-timer	7.6.17
	Workout (sportlägen)	7.5
	Händelsepåminnelse	7.6.18
	Träningsprotokoll	7.6.5
	Väder	7.6.19
	Tryck för att mäta	7.6.6
	Musik	7.6.20
	Puls	7.6.7
	Kamera	7.6.21
	SpO2	7.6.8
	Väckarklocka	7.6.22
	Stress	7.6.9
	Timer	7.6.23
	Kroppsenergi	7.6.10
	Stoppur	7.6.24
	Sömn	7.6.11
	Världsklocka	7.6.25
	Andningsträning	7.6.12
	Sök efter telefon	7.6.26
	Cykelprotokoll	7.6.13
	Ficklampa	7.3.4
	Omgivningsljud	7.6.14
	Inställningar	8

Workout (sportlägen) 7.5



7.1 Startside

- När du har aktiverat startsidan 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 klicka på respektive startside. Om så önskas kan ytterligare startsidor installeras (se instruktioner: **App „Hama FIT move“**).



7.2 Meddelanden

- Dra med fingret uppåt på startsidan för att visa meddelanden som mottagits i smartphonen. Förutsättningen är att du har aktiverat denna funktion i appen. I appen kan du dessutom ställa in vilka meddelanden som du vill kunna ta emot i din smartwatch (se instruktioner: **App „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.
- Tryck på ett meddelande för att öppna ytterligare information.
- 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

- Dra nedåt med fingret på startsidan för att öppna nedanstående snabbinställningar.



7.3.1 Stör ej-läge

- Tryck på symbolen  för att aktivera/inaktivera Stör ej-läget. När Stör ej-läget är aktiverat är ringsignaler och vibrationer avstängda. Vid inkommande pushmeddelanden aktiveras inte displayen.

Information




Observera att begreppen BNS (Bitte nicht stören) och DND (do not disturb) används synonymt i appen och smartwatchen.

7.3.2 Displayens ljusstyrka

- Tryck på symbolen  för att ställa in displayens ljusstyrka i 5 steg.


7.3.3 Aktivering av displayen

- Tryck på symbolen  för att slå på displayen genom en 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 smartwatchens display som ficklampa.

7.3.5 Avfuktning

- Tryck på symbolen  för att avlägsna eventuell fukt i smartwatchen med hjälp av vibrationer ur högtalar- och mikrofonöppningen.


7.3.6 Väckarklocka

- Tryck på symbolen  för att ställa alarmklockan.

7.3.7 Energisparläge

- Tryck på symbolen  för att slå på energisparläget.

7.3.8 Telefonsökning

- Tryck på symbolen  för att aktivera ringsignalen i den anslutna smartphonen. Det är ett hjälpmedel för att lokalisera din smartphone om du förlagt den.

7.3.9 Inställningar

- Tryck på symbolen  för att få tillgång till följande inställningar (se kapitel

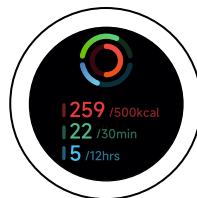
8. Inställningar i din smartwatch):

- Sifferblad
- AOD-inställningar
- Ljud och vibration
- Display och ljusstyrka
- App-vy
- BNS (Bitte nicht stören)
- Anslut mer
- System
- Via



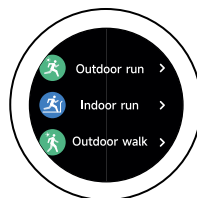
7.4 Genvägar

- Sveper du åt vänster eller höger utgående från startsidan ser du dina inställda genvägar.
Som standard är de dagliga aktivitetsöversikterna inställda. Här visas aktivitetsdata (antal steg och förbrukade kalorier) samt mätningar av hjärtfrekvens och stress. Du kan även bl.a. lägga till väderleksrapporter och musikkontroller som genvägar (se instruktioner: **App „Hama FIT move“**).



7.5 Workout (sportlägen)

- Om du trycker på **[WORKOUT]** eller trycker på den undre manöverknappen **[2]** visas sparade aktiviteter.
- När du väljer en aktivitet kan du göra inställningar för aktiviteten genom att trycka på den undre kanten av displayen.
- Om du trycker på **[START]** startar du aktiviteten.
- Beroende på den valda aktiviteten visas sportspecifika mätvärden (t.ex. hjärtfrekvens, kaloriförbrukning).
- Du kan öppna data under aktiviteten genom att dra med fingret uppåt på displayen.
- Du kan pausa eller stoppa aktiviteten genom att dra med fingret från vänster till höger på displayen. Alternativt kan aktiviteten pausas genom att man trycker kort på den övre manöverknappen **[1]** eller stoppar aktiviteten genom att trycka länge på den övre manöverknappen **[1]**.
- Under de flesta aktiviteterna kan musiken styras i din smartphone genom att dra med fingret från höger till vänster på displayen.
- När aktiviteten avslutas visas ytterligare registrerade data. Bläddra genom data genom att dra med fingret uppåt på displayen.






Information

- Vissa aktiviteter som sker utomhus använder den inbyggda GPS:en. När aktiviteten startas sker en sökning efter GPS-signalen. Så snart en GPS-signal finns kan aktiviteten startas. Alternativt kan aktiviteten starta utan GPS-signal. Beroende på den valda aktiviteten kan inte alla data registreras utan GPS-signal.
- Observera att det kan ta några minuter innan GPS-signalen tas emot av din smartwatch. Detta gäller i synnerhet när den inbyggda GPS:en används första gången, inte använts under en längre tid eller om du befinner dig på en plats på stort avstånd från den senast registrerade GPS-positionen. Korta ned tiden genom att ansluta smartwatchen med appen till din smartphone för att överföra A-GPS-data. Eventuellt kan du få en anmodan på armbandsurets display.
- Endast Smartwatch 7010 har integrerad GPS och stöder även följande globala satellitnavigeringssystem (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU

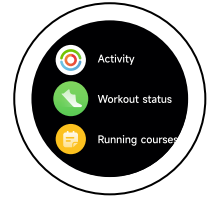


7.5.1 Fastställa visade workout (sportlägen)


- Du kan välja bland 110 sportlägen och spara upp till 20 lägen i din smartwatch.
- Tryck på **[WORKOUT **] och bläddra till slutet på listan genom att dra med fingret uppåt på displayen. Tryck på **[INSTÄLLNINGAR **] och på **[TRÄNINGSTYRNING]**. Välj önskade sportlägen ur kategorierna. Sportlägena som visas på smartwatchen visas med en symbol . Om 20 sportlägen redan har valts måste du avmarkera en sport genom att trycka på bockmarkeringen innan du kan lägga till en annan sport.
- Alternativt kan sportlägena definieras via appen (se instruktioner: **App „Hama FIT move“**).

7.6 Funktioner

- Om du trycker på den övre manöverknappen **[1]** kommer du till huvudmenyn i smartwatchen.
- 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



- Om du trycker på **[AKTIVITET **] visas följande data för dagen:
 - förbrända aktivitetskalorier
 - aktiviteternas längd med måttlig till hög intensitet
 - stilleståndstid
 - steg som gåtts
- Genom att svepa nedifrån och uppåt bläddrar du igenom de enskilda grafikobjekten.

Information

Du kan skapa individuella mål (t.ex. för aktivitetskalorier eller steg) i appen (se instruktioner: **App „Hama FIT move“**). Dessa mål visas också.



7.6.2 Träningsstatus

- Genom att trycka på **[TRÄNINGSTATUS **] får du andra viktiga nyckeltal för din individuella träningsstyrningen tillsammans med den rekommenderade återhämtningstiden och den aeroba effekten med VO2max.
- Genom att svepa nedifrån och uppåt bläddrar du igenom de enskilda grafikobjekten.
- Genom att trycka på symbolen  får du mer information om registrerade nyckeltal.



7.6.3 Kurser i löpning

- Genom att trycka på **[KURSER I LÖPNING 🏃]** visas följande lägen för löpträningen:
 - Lätt löpning - 6 min.
 - Lätt löpning - 10 min.
 - Lätt löpning - 15 min.
 - Fitnesslöpning - enkel
 - Fitnesslöpning - medelhård
 - Fitnesslöpning - hård

Vid löpträning växlar du mellan att promenera och jogga och öka den kroppsliga ansträngningen med varje ytterligare läge. Genom att dra med fingret bläddrar du igenom de enskilda lägena.

7.6.4 Workout (sportlägen)

- Genom att trycka på **[WORKOUT 🏃]** visas sparade aktiviteter (se kapitel 7.5 Workout (sportlägen)).

7.6.5 Träningsprotokoll

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

7.6.6 Tryck för att mäta

- Tryck på **[TRYCK FÖR ATT MÄTA 📏]** för att starta den kombinerade mätningen av hjärtfrekvens, syresättning (SpO2) och stressnivå.

7.6.7 Puls

- Tryck på **[PULS ❤️]** för att starta en manuell mätning av hjärtfrekvensen.
- Här visas den genomsnittliga hjärtfrekvensen, max- och min-värdet och ytterligare data om hjärtfrekvensbandet och HRV (hjärtfrekvensvariabilitet).

Information



Observera att begreppen HRV (hjärtrytmsvariabilitet) och HFV (hjärtfrekvensvariabilitet) används synonymt i appen och smartwatchen.

7.6.8 Syresättning (SpO2)

- Tryck på **[SPO2 📏]** för att starta en manuell mätning av blodets syresättning (syremättnad).
- Här visas den genomsnittliga syrenivån i blodet och max- och min-värdet.

7.6.9 Stress


- Tryck på **[STRESS 😬]** för att få en översikt av den uppmätta stressnivån under den aktuella dagen. Stressnivån mäts med en skala (0 = ingen stress - 99 = extrem stress).

7.6.10 Kroppsenergi



- Tryck på **[KROPPSENERGI 📏]** för att visa aktuell fysisk energi. Den kroppsenergin analyseras på basis av hjärtfrekvensvariabilitet, stress, sömn och genomförda aktiviteter för att ge en uppskattning av energireserverna för aktuell dag.
- För att kunna använda funktionen **Fysisk energi** måste motsvarande funktion vara aktiverad i appen (se instruktioner: App „Hama FIT move“).




7.6.11 Sömn

- Tryck på [**SÖMN**  - Tidpunkt för insomning
 - Tidpunkt för uppstigning
 - Djupsömnfasens längd
 - Den ytliga sömnens längd
 - Längd för vaken tid
 - REM-fasens längd
 - Sömnpoäng (0 = dålig - 99 = bra)
- Smartwatchen känner automatiskt av när du sover och startar då sömnmätningen.


7.6.12 Andningsträning

- Tryck på [**ANDNINGSTRÄNING** - Välj vilken rytm (långsamt, måttligt, snabbt) och hur länge (1 - 3 min.) som andningsträningen ska ske i.
- Tryck 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 hjärtfrekvensen före och efter andningsträningen.


7.6.13 Cykelprotokoll

- Tryck på [**CYKELPROTOKOLL** - För att kunna använda funktionen **Cykelprotokoll** måste motsvarande funktion vara aktiverad i appen (se instruktioner: **App „Hama FIT move“**).

7.6.14 Omgivningsljud

- Tryck på [**OMGIVNINGSLJUD**  - Aktuella omgivningsljud
 - Min-värde
 - Max-värde
- Tryck på [**HJÄLP**] för att få mer information.

7.6.15 Telefon

- Tryck på [**TELEFON**  - Vanliga kontakter
 - Samtalslista
 - Knappsats
- Du kan ringa samtal direkt via smartwatchen och sedan prata via den ansluta smartphonen.
- För att använda funktionen **Telefon** måste smartwatchen vara ansluten till din smartphone.



7.6.16 Röstassistent


- Funktionen "Röstassistent" ger dig tillgång till röstassistenten på din parade och kompatibla smartphone när du trycker på [**RÖSTASSISTENT** ]. En Bluetooth-anslutning mellan båda enheterna krävs. Kommunikation med röstassistenten är endast hörbar. Kompatibilitet kan inte garanteras för alla tillverkare eller operativsystemversioner. Det kan finnas begränsningar i synnerhet vid Android OS. Kontakta tillverkaren av din smartphone vid behov. Det kan finnas en programvaruuppdatering tillgänglig för din smartphone som kan lösa problemet.

Information


För optimal användning av röstassistenten ska följande inställningar på din smartphone beaktas:

- Google Assistant (Android):
Ställ in denna som standardröstassistent på din Android-smarttelefon och tillåt användning av Google Assistant när den är låst.
- Apple Siri (iOS):
Aktivera Siri på din iPhone och tillåt att Siri användas när den är låst.


7.6.17 Pomodoro-timer

- Genom att trycka på [**POMODORO-TIMERN** ] har du möjlighet att välja mellan olika timers eller ställa in en användardefinierad timer.
- Pomodoro-tekniken är en metod för tidshantering där en korttidstimer används för att dela upp arbetet i 25 minuter långa sektioner (s.k. pomodori) med inplanerade pauser.
- Tryck på symbolen [] för att starta timern. Tryck på symbolen [] för att pausa timern. Tryck på symbolen [] för att avsluta mätningen.


7.6.18 Händelsepåminnelse

- Tryck på [**HÄNDELSEPÅMINNELSE** ] för att visa sparade händelser.
- För att kunna använda funktionen **Händelsepåminnelse** måste händelserna vara registrerade i appen (se instruktioner: **App „Hama FIT move“**).


7.6.19 Väder

- Tryck på [**VÄDER** ] för att se en väderprognos för önskad dag med aktuell temperatur samt högsta och lägsta värdet. Dra uppåt med fingret för att visa ytterligare information och en väderprognos för nästkommande dagar.
- Väderdata skickas och uppdateras genom att din smartwatch synkroniseras med appen. Vid nedre kanten av väderdisplayen visas den senaste uppdateringen.
- För att kunna använda funktionen **Väder** måste motsvarande funktion vara aktiverad och installerad i appen (se instruktioner: **App „Hama FIT move“**).

7.6.20 Musik


- Tryck på [**MUSIK** ] för att öppna en kontrollvy för olika musik- resp. strömningstjänster. Du kan kontrollera dessa med din smartphone eller smartwatch. Du kan starta eller stoppa musiken, byta sår och reglera volymen.
- För att kunna använda funktionen **Musik** måste motsvarande funktion vara aktiverad och installerad i appen (se instruktioner: **App „Hama FIT move“**).

7.6.21 Kamera



- Tryck på [**KAMERA** ] för att använda kameran i den anslutna smartphonen med din smartwatch.
- För att kunna använda funktionen **Kamera** måste din smartwatch och din smartphone vara anslutna via Bluetooth och kamerafunktionen i smartphonen vara aktiverad.





7.6.22 Väckarklocka

- Tryck på [**VÄCKARKLOCKA** - Du kan också ställa in och hantera larm i appen samt synkronisera med din smartwatch (se instruktioner: **App „Hama FIT move“**).


7.6.23 Timer

- Genom att trycka på [**TIMER** - Tryck på symbolen [


7.6.24 Stoppur

- Tryck på [**STOPPUR** - Tryck på symbolen [

7.6.25 Världsklocka

- Tryck på [**VÄRLDSKLOCKA** Berlin, London, New York, Tokyo
- Vid behov kan ytterligare världsklockor ställas in i appen (se instruktioner: **App „Hama FIT move“**).

7.6.26 Telefonsökning

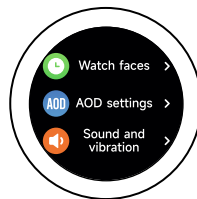
- Tryck på [**SÖK TELEFONEN** - För att använda funktionen **Telefonsökning** måste smartwatchen vara ansluten till din smartphone via Bluetooth.



8. Inställningar i din smartwatch

Följande avsnitt innehåller information om din smartwatches inställningar.

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



8.1 Sifferblad

- Genom att trycka på [SIFFERBLAD] kan du växla mellan olika startsidor. Bekräfta valet genom att klicka på respektive start sida.

8.2 AOD-inställningar

- Genom att trycka på [AOD-INSTÄLLNINGAR] kan funktionen AOD (Always on Display) slås på. Smartwatchens display skiftar sedan inte till viloläge efter att tillkopplingstiden förflutit (se kapitel 8.4 Display och ljusstyrka) utan till ett förenklat sifferblad. Observera att din smartwatches batteriförbrukning stiger när AOD-funktionen används.
- Ställ in tidsintervallet (standard 08:00 - 22:00) för AOD-funktionen.
- Välj ett sifferblad för AOD-funktionen.

8.3 Ljud och vibration

- Genom att trycka på [LJUD OCH VIBRATION] kan du göra ytterligare inställningar.
- Genom att trycka på [TYST LÅGE] blir samtal och meddelanden ljudlösa.
- Genom att trycka på [MEDIEVOLYLM] kan du ställa in volymen för medier som spelas upp.
- Genom att trycka på [VIBRATION] kan du ställa in vibrationsstyrkan i 3 steg (Stark, Svag, Ingen).
- Genom att trycka på [RINGTON FÖR INKOMMANDE SAMTAL] kan du ställa in en rington för inkommande samtal.

8.4 Display och ljusstyrka


- Genom att trycka på [DISPLAY OCH LJUSSTYRKA] kan du göra ytterligare inställningar.
- Tryck på [LJUSSTYRKA] för att ställa in displayens ljusstyrka i 5 steg (20 %, 40 %, 60 %, 80 %, 100 %). Observera att din smartwatches batteriförbrukning stiger när högre ljusstyrka används.
- Tryck på [SKÄRMTID] för att ställa in displayens tillkopplingstid (5 - 20 sek.). Påkopplingstiden avgör hur länge displayen på din smartwatch förblir aktiv efter användning. Observera att din smartwatches batteriförbrukning stiger när en längre tillkopplingstid används.
- Tryck på [TÄCK FÖR VILOLÄGE] för att stänga av displayen automatiskt om den täcks över (t.ex. med handen).

8.5 App-vy


- Genom att trycka på [APP-VY] kan du ställa in hur apparna ska visas i din smartwatch. Välj i listan eller med knappsatsen.



8.6 BNS (Bitte nicht stören - Var god stör ej)

- Genom att trycka på **[BNS **] kan funktionen "Var god stör ej" ställas in. När funktionen är aktiverad är ringsignaler och vibrationer avstängda. Vid inkommande pushmeddelanden aktiveras inte displayen på din smartwatch.
- Välj mellan följande lägen:
 - **[DND HELA DAGEN]**, funktionen är avstängd.
 - **[PLANERAD DND]**, du kan välja en start- och sluttid.
 - **[AV]**, funktionen är avstängd.

8.7 Anslut mer





- Genom att trycka på **[ANSLUT MER **] kan din smartwatch sammankopplas med en annan smartwatch. Följ instruktionerna på din smartwatches display.

Information




Observera att den nuvarande anslutningen till din smartphone kopplas ned när denna funktion används.

8.8 System

- Genom att trycka på **[SYSTEM **] kan du utföra ytterligare funktioner.
- Genom att trycka på **[STARTA OM **] och bekräfta den efterföljande frågan kan du starta om din smartwatch.
- Genom att trycka på **[SLÅ FRÅN **] och bekräfta den efterföljande frågan kan du stänga av din smartwatch.
- Genom att trycka på **[ÅTERSTÄLL **] och bekräfta den efterföljande frågan kan du återställa din smartwatch till fabriksinställningarna. Då raderas alla registrerade användardata.

8.9 Via

- Genom att trycka på **[VIA **] visas modellbeteckningen, MAC-adressen och den aktuella versionen av den fasta programvaran i din smartwatch samt information om bestämmelser. MAC-adressen gör din smartwatch unikt identifierbar när du ansluter till din smartphone via Bluetooth.



9. Underhåll och skötsel

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

10. Begränsat ansvar

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 språk som stöds i din smartwatches användargränssnitt och appen "Hama FIT move":

	Engelska	Tyska	Franska	Spanska	Svenska	Tjeckiska	Polska	Finnska	Italienska	Ungerska	Holländska	Portugisiska	Ryska	Rumänska	Slovakiska	Bulgariska	Grekiska	Norska	Danska	Serbiska		
Smartwatch 7000	×	×	×	×	×	×	×	×														
Smartwatch 7010	×	×	×	×	×	×	×	×														
Hama FIT move	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

12. Tekniska data

	00178618	00178622
Bluetooth-version	5.3 LE	5.3 LE
Displaytyp	AMOLED Full-Touch	AMOLED Full-Touch
Displaystorlek	1.43"	1.32"
Mått (hus)	53 × 46 × 12 mm	51 × 43 × 12 mm
Vikt	45 g	46 g
Armbandslängder	17,1–24,0 cm	16,3–22,7 cm
Armbandets bredd	2,2 cm	1,8 cm
Material armband	Silikon	Silikon
Material hus	Plast	Zinklegering/plast
Kapslingsklass	IP68	IP68
Vattenskydd enligt ISO 22810-2010	3ATM	3ATM
Batterityp	Litium-polymer	Litium-polymer
Batterikapacitet	300 mAh	300 mAh
Laddningstid	ca 2,5 timmar	ca 2,5 timmar
Batteritid	ca 6-8 dagar	ca 6-8 dagar



13. Anvisningar för avfallshantering

Anvisningar för miljöskydd:



Från och med datumet för implementeringen av de europeiska direktiven 2012/19/EU och 2006/66/EG i nationell lagstiftning gäller följande: Elektriska och elektroniska apparater och batterier får inte slängas i hushållsavfallet. 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 hittar du på:


www.hama.com > Q > "Article number" > Downloads


Frekvensband	7000: 2402 – 2480 MHz 7010: 2402 – 2480 MHz
Maximal emitterad effekt	7000: 9 dBm 7010: 9 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
D-86652 Monheim, Tyskland

Service och support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

SE

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.