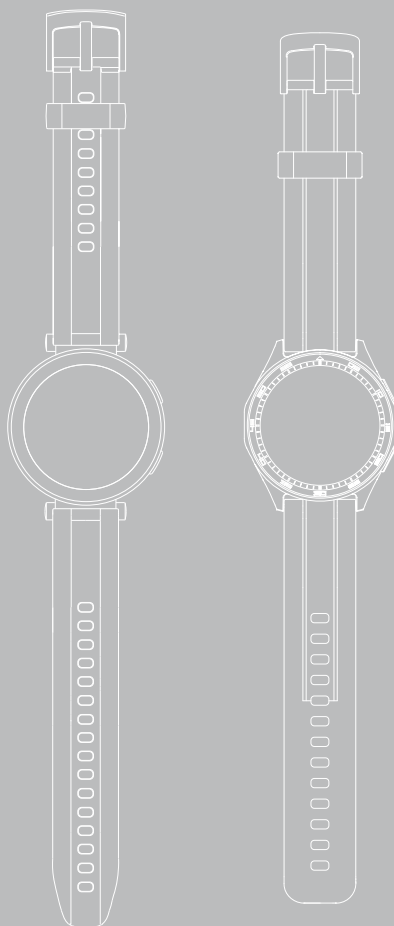


SMARTWATCH

Smartwatch 7000 / 7010



NL Gebruiksaanwijzing





1. Uitleg van waarschuwingssymbolen en instructies	4
2. Inhoud van de verpakking	4
3. Veiligheidsinstructies	5
4. Bedieningselementen	7
5. Eerste stappen	8
5.1 Opladen	8
5.2 Omdoen en inschakelen	9
5.3 Uitschakelen	9
6. Instellen van uw smartwatch	10
6.1 Downloaden van de app "Hama FIT move"	10
6.2 Koppeling van smartwatch en smartphone	11
7. Bediening van uw smartwatch	13
7.1 Startscherm	15
7.2 Meldingen	15
7.3 Snelle instellingen	16
7.3.1 Niet storen-modus	16
7.3.2 Displayhelderheid	16
7.3.3 Activering display	16
7.3.4 Zaklamp	16
7.3.5 Waterafvoer	16
7.3.6 Wekker	16
7.3.7 Energiebesparende modus	16
7.3.8 Telefoon zoeken	16
7.3.9 Instellingen	16
7.4 Snelkoppelingen	17
7.5 Workout (sportmodi)	17
7.5.1 Weergegeven workouts (sportmodi) instellen	18
7.6 Toepassingen	18
7.6.1 Activiteit	18
7.6.2 Workout status	18
7.6.3 Running courses	19
7.6.4 Workout (sportmodi)	19
7.6.5 Workout record	19
7.6.6 Push for measurement	19
7.6.7 Hartslag	19
7.6.8 Bloedzuurstof (SpO2)	19
7.6.9 Stress	19
7.6.10 Lichaamsenergie	19
7.6.11 Slaap	20
7.6.12 Ademhalingsoefeningen	20
7.6.13 Cycluslogboek	20
7.6.14 Ambient sound	20
7.6.15 Phone	20
7.6.16 Spraakassistent	21
7.6.17 The Pomodoro Technique	21
7.6.18 Herinnering voor gebeurtenis	21



7.6.19	Weer	21
7.6.20	Muziek	21
7.6.21	Camera	22
7.6.22	Wekker	22
7.6.23	Timer	22
7.6.24	Stopwatch	22
7.6.25	Wereldklok	22
7.6.26	Telefoon zoeken	22
8.	Instellingen van uw smartwatch	23
8.1	Watch faces	23
8.2	AOD settings	23
8.3	Sound and vibration	23
8.4	Display and brightness	23
8.5	App view	23
8.6	DND (A.u.b. niet storen)	24
8.7	Connect more	24
8.8	System	24
8.9	Over	24
9.	Onderhoud en verzorging	25
10.	Uitsluiting aansprakelijkheid	25
11.	Ondersteunde talen	25
12.	Technische gegevens	25
13.	Opmerkingen over afvalverwerking	26
14.	Conformiteitsverklaring	26

Hartelijk dank dat u voor een product van Hama hebt gekozen!

Neem de tijd om de volgende instructies en instructies volledig door te lezen. Berg deze gebruiksaanwijzing vervolgens op een goede plek op zodat u hem als naslagwerk kunt gebruiken.

Uw nieuwe smartwatch is de ideale metgezel voor een gezonde levensstijl en motiveert u om de hele dag actief te zijn. Hij geeft niet alleen de tijd en datum weer, maar verzamelt ook gegevens over het aantal stappen dat u zet, uw hartslag en het aantal calorieën dat u verbrandt. De draadloze verbinding via *bluetooth*[®] met uw smartphone biedt u de mogelijkheid om de gegevens met de bijbehorende app "Hama FIT move" te documenteren en zo uw succes altijd bij te houden. Controleer hier wanneer u uw persoonlijke fitnessdoel hebt bereikt!

1. Uitleg van waarschuwingssymbolen en instructies

Waarschuwing



Wordt gebruikt om veiligheidsinstructies te markeren of om op bijzondere gevaren en risico's te attenderen.

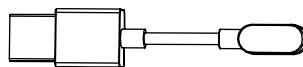
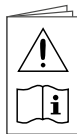
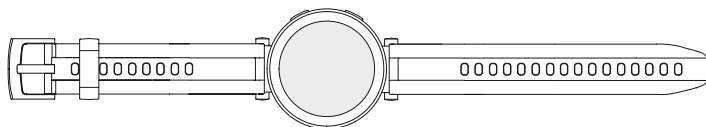
Opmerking



Wordt gebruikt om extra informatie of belangrijke instructies te markeren.

2. Inhoud van de verpakking

- Smartwatch "Smartwatch 7000 / 7010"
- 1 USB-oplaadkabel
- Snelstartgids
- Veiligheidsinformatieblad



Opmerking



De in deze gebruiksaanwijzing weergegeven illustraties komen overeen met het model Smartwatch 7000 met het artikelnummer 00178622. Het model Smartwatch 7010 (00178618) wijkt visueel af. De beschrijving van de functies is identiek, met uitzondering van de geïntegreerde gps, waarmee alleen de Smartwatch 7010 is uitgerust.





3. Veiligheidsinstructies

Waarschuwing



Neem de tijd om de volgende instructies en opmerkingen volledig door te lezen. Informatie over het gebruik van het product vindt u in deze gebruiksaanwijzing.

- Het product is bedoeld voor privé-, niet-zakelijk gebruik.
- Gebruik het product alleen voor het beoogde doel.
- Bescherm het product tegen vuil, vocht en oververhitting en gebruik het alleen in droge omgevingen.
- Gebruik het product niet in de onmiddellijke nabijheid van de verwarming, andere warmtebronnen of in direct zonlicht.
- Gebruik het product niet buiten de in de technische gegevens vermelde prestatiegrenzen.
- Gebruik het product niet op plaatsen waar elektronische producten niet zijn toegestaan.
- De accu is vast ingebouwd en kan niet worden verwijderd.
- Open het product niet en gebruik het niet meer bij beschadigingen.
- Probeer het product niet zelf te onderhouden of te repareren. Laat onderhouds- en reparatiewerkzaamheden door vakpersoneel uitvoeren.
- Laat het product niet vallen en stel het niet bloot aan zware schokken of stoten.
- Verander niets aan het product. Daardoor vervalt elke aanspraak op garantie.
- Voer het verpakkingsmateriaal direct en overeenkomstig de lokaal geldende afvoervoorschriften af.
- Gooi de accu resp. het product niet in vuur.
- U mag de accu's/batterijen niet wijzigen en/of vervormen/verhitten/demonteren.
- Laat u niet door het product afleiden tijdens het autorijden of sporten en let op de verkeerssituatie en uw omgeving.
- Consulteer een arts voordat u met een trainingsprogramma start.
- Let tijdens de training steeds op de reacties van uw lichaam en breng in noodgevallen een arts op de hoogte.
- Overleg met een arts indien u aan bestaande aandoeningen lijdt en desondanks het product wilt gebruiken.
- Dit is een consumentenproduct en geen medisch apparaat. Het is bijgevolg niet bestemd voor de diagnose, therapie, genezing of preventie van ziektes.
- Een langer contact met de huid kan tot huidirritaties en allergische reacties leiden. Consulteer een arts indien de symptomen blijven bestaan.
- Dit product is geen speelgoed. Het bevat kleine onderdelen die kunnen worden ingeslikt en verstikkingsgevaar opleveren.
- Gebruik het artikel alleen in gematigde klimatologische omstandigheden.



Gevaar voor een elektrische schok



- Open het product niet en gebruik het niet meer bij beschadigingen.
- Gebruik het product niet indien de adapter, de adapterkabel of de voedingskabel is beschadigd.
- Probeer het product niet zelf te onderhouden of te repareren. Laat alle onderhoudswerkzaamheden door vakpersoneel uitvoeren.

Waarschuwing – Pacemakers



Het product genereert magnetische velden. Personen met een pacemaker dienen vóór het gebruik van dit product een arts om advies te vragen of het functioneren van de pacemaker er negatief door kan worden beïnvloed.

Opmerking – Vliegverkeer



- Dit product is een permanente radiozender. Houd er rekening mee dat bij vliegen het dragen en gebruiken van radiozenders tijdens bepaalde vluchtfasen (bijv. opstijgen/landen) om veiligheidsredenen niet is toegestaan.
- Informeer voor uw vlucht bij de luchtvaartmaatschappij of uw fitnessstracker is toegestaan. Laat het product bij twijfel thuis.

Waarschuwing – Accu

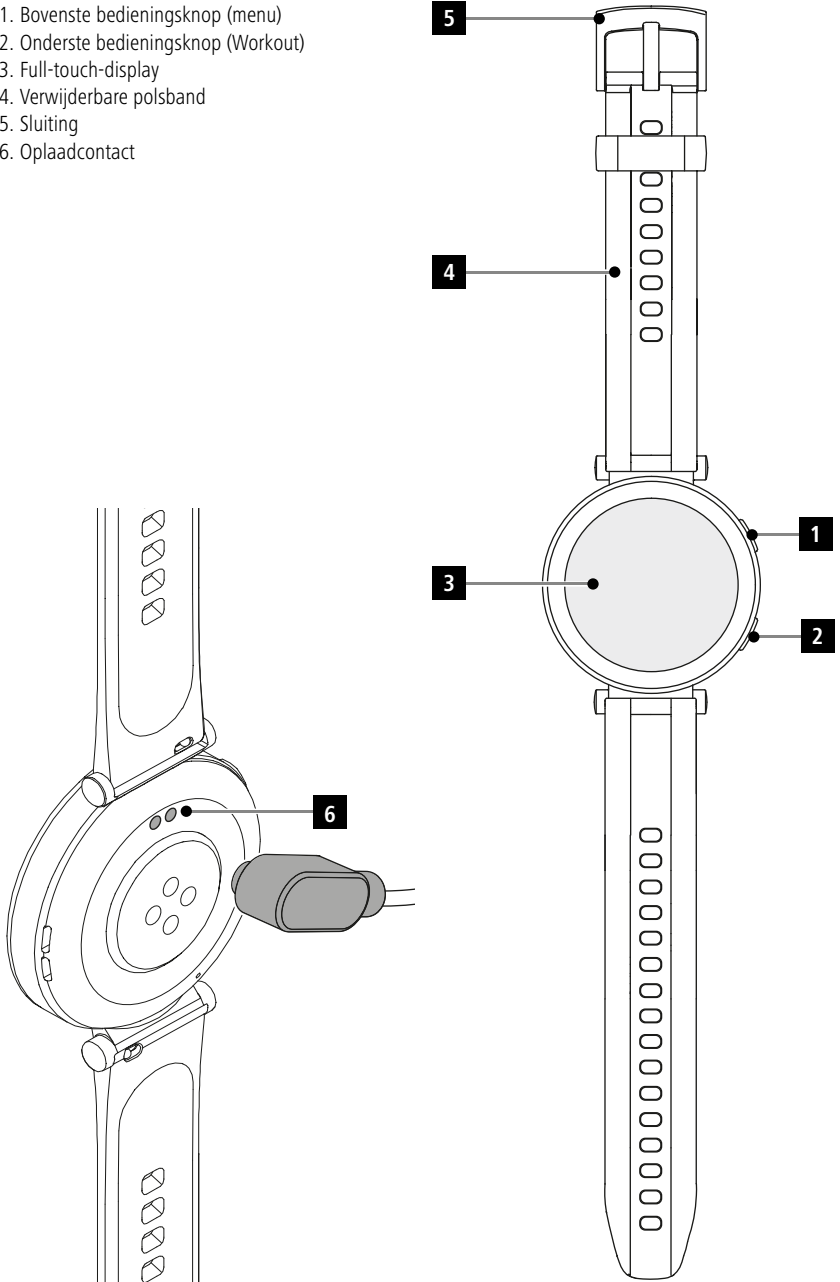


- Gebruik alleen geschikte opladers of USB-aansluitingen voor het opladen.
- Gebruik nooit defecte opladers of defecte USB-aansluitingen en probeer deze niet te repareren.
- U mag het product niet overladen of diepontladen.
- Vermijd opslag, opladen en gebruik bij extreme temperaturen en extreem lage luchtdruk (bijv. op grote hoogte).
- Laad bij langere opslag regelmatig (min. elk kwartaal) bij.



4. Bedieningselementen

1. Bovenste bedieningsknop (menu)
2. Onderste bedieningsknop (Workout)
3. Full-touch-display
4. Verwijderbare polsband
5. Sluiting
6. Oplaadcontact





5. Eerste stappen

Opmerking



De beschrijvingen en afbeeldingen in deze gebruiksaanwijzing zijn gebaseerd op de app **Hama FIT move** in de versie 1.5.4 en de smartwatch-firmwareversie 1.01.00. Houd er rekening mee dat er bij het updaten van de app of smartwatch afwijkingen kunnen zijn in aanduidingen en weergaven.

5.1 Opladen

- Laad uw smartwatch volledig op voordat u hem voor het eerst gebruikt.
- Sluit de oplaadkabel aan op een vrije USB-poort van uw computer of een USB-lader en het oplaadcontactpunt **[6]** van uw smartwatch. Raadpleeg hiervoor de gebruiksaanwijzing van de gebruikte USB-oplader.

Opmerking

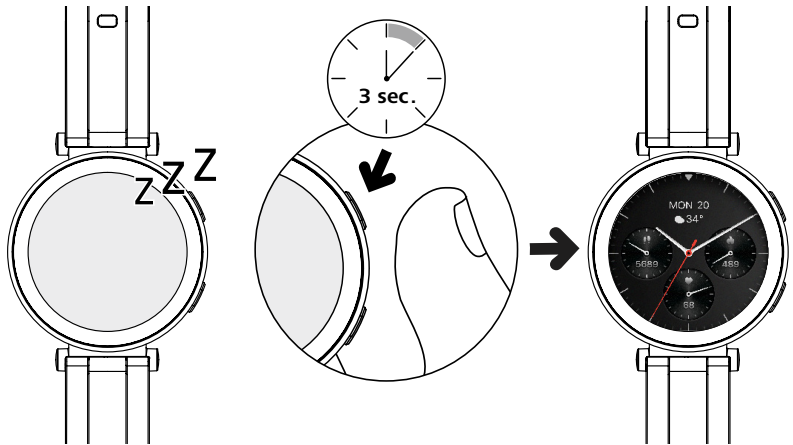


- De oplaadtijd voor een volledige lading van de accu bedraagt ongeveer 150 minuten. Als de accu op het display als volledig opgeladen wordt weergegeven, is het oplaadproces voltooid. Koppel vervolgens uw smartwatch van de stroomvoorziening los.
- Als het accuniveau nog slechts 10 % bedraagt, laadt u uw smartwatch op om functionele beperkingen te voorkomen.



5.2 Omdoen en inschakelen


- Voor het eerste omdoen en inschakelen moet u uw smartwatch met de meegeleverde oplaadkabel verbinden en op een stroombron aansluiten.
- Na het succesvol opladen doet u uw smartwatch om uw pols en sluit u de polsband [4] met behulp van de sluiting [5].
- Houd de bovenste bedieningsknop [1] gedurende 3 sec. ingedrukt om uw smartwatch te starten.



Opmerking

- Om de meetfuncties optimaal te kunnen benutten, moet uw smartwatch goed passen op de bovenkant van uw onderarm en comfortabel zitten. De afstand tussen de smartwatch en het handwortelbeentje moet ongeveer een vinger breed zijn.
- Om een zo goed mogelijke registratie van uw activiteiten te garanderen, draagt u uw smartwatch om uw linkerpols als u rechtshandig bent en om uw rechterpols als u linkshandig bent.

5.3 Uitschakelen

- Om uw smartwatch uit te schakelen, gaat u naar het menu-item [SETTINGS .



6. Instellen van uw smartwatch

Om toegang tot de volledige functionaliteit van uw smartwatch te krijgen, installeert u de app "Hama FIT move". De volgende secties bevatten informatie over het downloaden en instellen van de app.

6.1 Downloaden van de app "Hama FIT move"

Opmerking



De volgende besturingssystemen worden ondersteund:

- iOS 9.0 of hoger
- Android 6.0 of hoger

Na de eerste keer inschakelen van uw smartwatch wordt u gevraagd om de bijbehorende app "Hama FIT move" op uw smartphone te downloaden. Op het display van uw smartwatch verschijnt een bijbehorende QR-code.

- Scan de QR-code met uw smartphone of download de app in de Play Store (Android) of de App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Volg de instructies op uw smartphone om de app te installeren.

Opmerking



Meer informatie over de afzonderlijke weergaven, menu's en functies van de app vindt u in de gids:

App "Hama FIT move"



6.2 Koppeling van smartwatch en smartphone

Opmerking

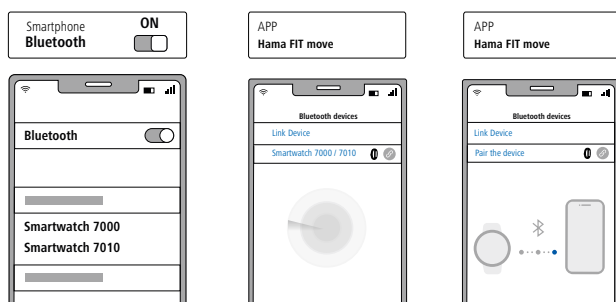


- Om uw smartwatch inkomende oproepen, sms-, WhatsApp-berichten en andere meldingen te laten weergeven, activeert u de push-modus voor meldingen in de instellingen van uw smartphone.
- Tijdens de installatie van de app wordt gevraagd of de app toegang mag krijgen tot functies van uw eindapparaat. Sta deze vragen toe om de volledige functionaliteit van uw smartwatch te kunnen gebruiken.

- Start de app op uw smartphone en ga akkoord met de gegevensbeschermingsverklaring. Beantwoord de vragen.

Voor een optimale gebruikerservaring moet u een gebruikersaccount aanmaken. Door een gebruikersaccount aan te maken, hebt u toegang tot uw persoonlijke gegevens wanneer u van smartphone wisselt. Zo zijn uw persoonlijke gegevens altijd beschikbaar. Het aanmaken van een gebruikersaccount is geen vereiste om de app te kunnen gebruiken.

- Om een gebruikersaccount aan te maken, tikt u op **[INLOGGEN]** en selecteer **[NU REGISTREREN]** onderaan het scherm. Voer een e-mailadres en een wachtwoord in en tik op **[VOLGENDE STAP]**.
- Voer de verificatiecode in die naar het door u opgegeven e-mailadres wordt gezonden. Controleer indien nodig uw spammap.
- Na een succesvolle registratie kunt u een gebruikersnaam en uw persoonlijke gegevens invoeren en een profielfoto toewijzen. Tik op **[VOLGENDE STAP]** om het instellen voort te zetten.
- Vervolgens start het zoeken naar uw smartwatch "Smartwatch 7000 / 7010".
- Volg de instructies van de app op uw smartphone om uw smartwatch te verbinden. Uw smartphone maakt nu een bluetooth-verbinding met uw smartwatch.



- Selecteer "Smartwatch 7000" of "Smartwatch 7010" en tik onderaan op **[APPARAAT VERBINDEN]** om uw smartwatch met de app te verbinden.
- Tik op het symbool **[✔]** in de app op uw smartphone om de verbinding te bevestigen en sluit het instellen in de app af.
- Als er een time-out is, herhaalt u de procedure.



- Maak dan uw persoonlijke instellingen. Deze kunnen later in de app worden aangepast (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).
- Uw smartwatch is verbonden met de app en de synchronisatie wordt gestart.

Opmerking



- Synchroniseer uw smartwatch met de app voordat u hem voor het eerst gebruikt. Als u een activiteit opneemt voordat uw smartwatch voor de eerste keer met de app is gesynchroniseerd, dan wordt deze activiteit aansluitend niet naar de app overgebracht.
- Om handmatig een synchronisatie van uw smartwatch met de app te starten, trekt u het scherm op de startpagina van de app naar beneden.
- Vanwege de beperkte opslagruimte op uw smartwatch dient u uw smartwatch minimaal één keer per week met de app te synchroniseren om gegevensverlies te voorkomen.

Opmerking



- Na de eerste synchronisatie met de app neemt uw smartwatch automatisch de tijd, datum en taal van uw smartphone over.
- De tijd en datum kunnen niet handmatig worden ingesteld.
- De displaytaal van uw smartwatch is afhankelijk van uw selectie in de app. Zolang de instelling niet is voltooid, blijft de displaytaal Engels. Selecteer de gewenste displaytaal in de app (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).
- De app waarschuwt u zodra er een firmware-update beschikbaar is voor uw smartwatch. Voer de update uit in de app voor een goede werking van uw smartwatch.



7. Bediening van uw smartwatch

De volgende secties bevatten informatie over de bediening en de menustructuur van uw smartwatch. Uw smartwatch beschikt over een display met aanraakscherm.

- Tik op symbolen en menu's of veeg over het display om door menu's te navigeren en functies uit te voeren.
- Druk op de bovenste bedieningsknop **[1]** of de onderste bedieningsknop **[2]** om het display van uw smartwatch te activeren. Vervolgens kunt u in de onderstaande volgorde tussen de verschillende weergaven en menu-items schakelen door over het display te vegen.
- U bereikt de submenu's door op het betreffende symbool te tikken.
- Door te tikken op de bovenste bedieningsknop **[1]** opent u het hoofdmenu of verlaat u een menu en springt u naar het startscherm terug.
- Door te tikken op de onderste bedieningsknop **[2]** opent u het Workout-menu. Hier kunt u een sportmodus of een activiteit starten.
- Door langer te drukken op de onderste bedieningsknop **[2]** kunt u uw smartwatch opnieuw opstarten of uitschakelen.

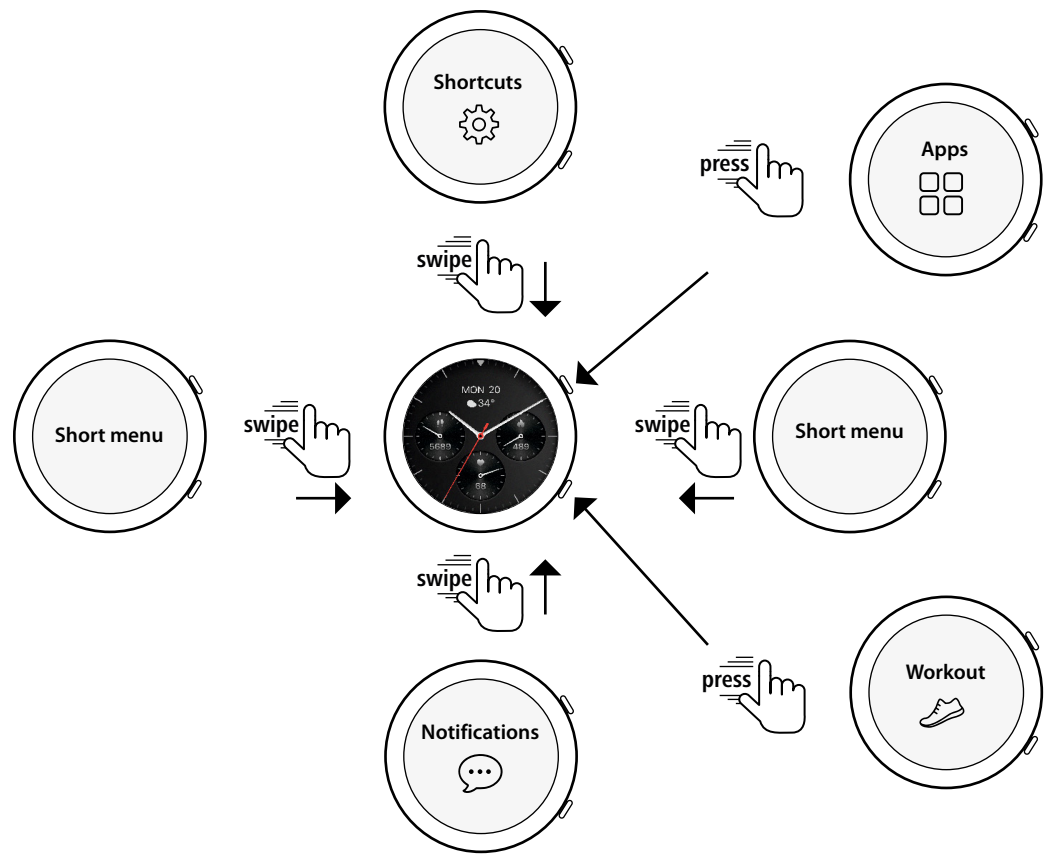
Opmerking



De volgende afbeelding biedt een overzicht van de menustructuur van uw smartwatch met alle menu-items.

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

Snelkoppelingen	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



Meldingen 7.2

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

Workout (sportmodi) 7.5



7.1 Startscherm

- Na het activeren van het startscherm krijgt u door lang te drukken op het display een overzicht van de verschillende startschermen (Watch faces). Hier kunt u kiezen uit verschillende startschermen. Bevestig uw keuze door op het betreffende startscherm te tikken. Indien nodig kunt u extra startschermen installeren (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).



7.2 Meldingen

- Veeg vanuit het startscherm naar boven om meldingen te zien die u op uw smartphone hebt ontvangen. Voorwaarde is dat u deze functie in de app hebt geactiveerd. Daarnaast kunt u in de app instellen, van welke apps u meldingen op uw smartwatch wilt ontvangen (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).
- Afhankelijk van de app ontvangt u ofwel een melding met weergave van de betreffende app en de afzender, ofwel ziet u ook een preview van de betreffende melding.
- Door te tikken op een melding kunt u, indien nodig, verdere informatie oproepen.
- Als u alle meldingen samen wilt verwijderen, veegt u helemaal naar beneden en tikt u op de prullenbak en bevestigt u de vraag.




7.3 Snelle instellingen

- Als u vanuit het startscherm naar beneden veegt, ziet u de hieronder beschreven snelle instellingen.



7.3.1 Niet storen-modus

- Tik op het symbool  om de Niet storen-modus te deactiveren/deactiveren. Als de Niet storen-modus geactiveerd is, worden beltonen en de trilfunctie uitgeschakeld en bij inkomende pushmeldingen wordt het display niet geactiveerd.

Opmerking




Houd er rekening mee dat de termen ANS (A.u.b. niet storen) en DND (Do Not Disturb) door elkaar worden gebruikt in de app en op uw smartwatch.

7.3.2 Displayhelderheid

- Tik op het symbool  om de helderheid van het display in 5 stappen in te stellen.


7.3.3 Activering display

- Tik op het symbool  om het display door uw armbeweging in te schakelen. Wanneer de functie is geactiveerd, kunt u het display inschakelen door uw pols te draaien.

7.3.4 Zaklamp

- Tik op het symbool  om het display van uw smartwatch als zaklamp te gebruiken.

7.3.5 Waterafvoer

- Tik op het symbool  om eventueel vocht in uw smartwatch via de trilfunctie uit de luidspreker- en microfoonopening te verwijderen.

7.3.6 Wekker

- Tik op het symbool  om een wekker in te stellen.


7.3.7 Energiebesparende modus

- Tik op het symbool  om de energiebesparende modus in te schakelen.

7.3.8 Telefoon zoeken

- Tik op het symbool  om het oproepsignaal van uw verbonden smartphone te activeren. Dit helpt u om uw smartphone te vinden als u hem bent kwijtgeraakt.

7.3.9 Instellingen

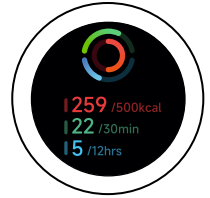
- Tik op het symbool  om toegang tot de volgende instellingen (zie hoofdstuk **8. Instellingen van uw smartwatch**) te krijgen:

- Watch faces
- AOD settings
- Sound and vibration
- Display and brightness
- App view
- DND (A.u.b. niet storen)
- Connect more
- System
- Over



7.4 Snelkoppelingen

- Als u vanuit het startscherm naar links of rechts veegt, ziet u uw ingestelde snelkoppelingen.
Standaard zijn de overzichten van de dagelijkse activiteiten ingesteld. U ziet uw activiteitsgegevens (aantal gelopen stappen en gebruikte calorieën), en de metingen van hartslag en stress. U kunt o.a. het weerbericht en muziek regelen als extra snelkoppelingen instellen (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).



7.5 Workout (sportmodi)

- Door te tikken op **[WORKOUT]** of te drukken op de onderste bedieningsknop **[2]** worden de opgeslagen activiteiten weergegeven.
- Na het selecteren van een activiteit kunt u door te tikken op de onderste schermrand de instellingen voor de activiteit maken.
- Door te tikken op **[START]** start u de activiteit.
- Afhankelijk van de geselecteerde activiteit worden sportspecifieke meetwaarden (bijv. hartslag, calorieverbruik) weergegeven.
- De gegevens kunt u tijdens de activiteit oproepen door op het scherm van beneden naar boven te vegen.
- U kunt de activiteit pauzeren of stoppen door op het scherm van links naar rechts te vegen. Als alternatief pauzeert u de activiteit door kort te drukken op de bovenste bedieningsknop **[1]** of stopt u de activiteit door lang te drukken op de bovenste bedieningsknop **[1]**.
- U kunt tijdens de meeste activiteiten de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit op het scherm van rechts naar links te vegen.
- Wanneer de activiteit is voltooid, worden nog andere geregistreerde gegevens weergegeven. Blader door de gegevens door op het scherm van beneden naar boven te vegen.



Opmerking

- Sommige activiteiten die buiten plaatsvinden, gebruiken de geïntegreerde gps. Bij het starten van de activiteit wordt er naar het gps-signaal gezocht. Zodra er een gps-signaal is, kunt u de activiteit starten. Als alternatief kunt u de activiteit zonder gps-signaal starten. Afhankelijk van de geselecteerde activiteit kunnen zonder gps-signaal niet alle gegevens worden geregistreerd.
- Houd er rekening mee dat het enkele minuten kan duren voordat het gps-signaal door uw smartwatch wordt ontvangen. Dit is vooral het geval als de geïntegreerde gps voor de eerste keer wordt gebruikt, langere tijd niet meer werd gebruikt of u zich op een plaats bevindt die ver verwijderd is van de laatst geregistreerde gps-positie. Verkort de tijd door uw smartwatch met de app op uw smartphone te verbinden voor overdracht van A-gps-gegevens. Mogelijk krijgt u hiervoor een verzoek op het display van uw horloge.
- Alleen de Smartwatch 7010 beschikt over een geïntegreerde gps en ondersteunt bovendien de volgende wereldwijde navigatiesatellietsystemen (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU

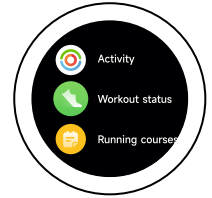


7.5.1 Weergegeven workouts (sportmodi) instellen


- U kunt uit 110 sportmodi kiezen en er maximaal 20 op uw smartwatch opslaan.
- Tik op **[WORKOUT]**  en blader naar het einde van de lijst door op het scherm van beneden naar boven te vegen. Tik op **[SETTINGS]**  en op **[WORKOUT MANAGEMENT]**. Selecteer de gewenste sportmodi uit de categorieën. De op uw smartwatch weergegeven sportmodi zijn voorzien van een symbool . Als er al 20 sportmodi zijn geselecteerd, deselecteer dan een sport door op het vinkje te tikken voordat u een andere sport kunt toevoegen.
- Als alternatief stelt u de weergegeven sportmodi via de app in (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).

7.6 Toepassingen

- Door te tikken op de bovenste bedieningsknop **[1]** gaat u naar het hoofdmenu van uw smartwatch.
- In het hoofdmenu hebt u de mogelijkheid om verschillende toepassingen en submenu's op te roepen door op het betreffende symbool te tikken.
- Veeg omhoog en omlaag om tussen de verschillende pagina's in het hoofdmenu te wisselen.



7.6.1 Activiteit



- Door te tikken op **[ACTIVITY]**  worden de volgende gegevens van de dag weergegeven:
 - de verbrande activiteitscalorieën
 - de duur van activiteiten met een matige tot hogere intensiteit
 - de stilstandtijd
 - de afgelegde stappen
- Veeg van onder naar boven om door de afzonderlijke afbeeldingen te bladeren.

Opmerking

U kunt individuele doelen (bijv. voor activiteitscalorieën of stappen) in de app instellen (zie de gids: **App "Hama FIT move"**). Deze doelen worden dan eveneens weergegeven.



7.6.2 Workout status

- Door te tikken op **[WORKOUT STATUS]**  krijgt u met de VO2max, de aanbevolen hersteltijd en het aerobe effect andere belangrijke parameters voor uw individuele Workout management.
- Veeg van onder naar boven om door de afzonderlijke afbeeldingen te bladeren.
- Door te tikken op het pictogram  krijgt u meer informatie over de vermelde parameters.



7.6.3 Running courses

- Door te tikken op **[RUNNING COURSES]** worden de volgende modi voor hardlooptraining weergegeven:
 - Rustig hardlopen - 6 min.
 - Rustig hardlopen - 10 min.
 - Rustig hardlopen - 15 min.
 - Fitnessrun - eenvoudig
 - Fitnessrun - matig zwaar
 - Fitnessrun - zwaar

Bij de hardlooptraining wisselt u tussen wandelen en joggen en verhoogt u met elke verdere modus de belasting van uw lichaam. Door te vegen van beneden naar boven bladert u door de afzonderlijke modi.

7.6.4 Workout (sportmodi)

- Door te tikken op **[WORKOUT]** worden de opgeslagen activiteiten weergegeven (zie hoofdstuk **7.5 Workout (sportmodi)**).

7.6.5 Workout record

- Door te tikken op **[WORKOUT RECORD]** krijgt u een overzicht van de geregistreerde activiteiten.
- Tik op een activiteit om gedetailleerde informatie weer te geven.

7.6.6 Push for measurement

- Door te tikken op **[PUSH FOR MEASUREMENT]**, start u de gecombineerde meting van hartslag, bloedzuurstof (SpO2) en stressniveau.

7.6.7 Hartslag

- Door te tikken op **[HEART RATE]** start u de handmatige meting van uw hartslag.
- Weergegeven worden de gemiddelde hartslag, de max- en min-waarde en andere gegevens over het hartslagbereik en de HRV (hartslagvariabiliteit).

Opmerking

Merk op dat de termen HRV (hartslagvariabiliteit) en HFV (hartritmevariabiliteit) in de app en op uw smartwatch door elkaar worden gebruikt.

7.6.8 Bloedzuurstof (SpO2)

- Door te tikken op **[SPO2]** start u de handmatige meting van uw bloedzuurstof (zuurstofverzadiging).
- Weergegeven worden de gemiddelde bloedzuurstofwaarde en de max- en min-waarde.

7.6.9 Stress


- Door te tikken op **[STRESS]**, krijgt u een overzicht van het gemeten stressniveau van de huidige dag. Het stressniveau wordt op een schaal (0 = geen stress - 99 = extreme stress) gemeten.

7.6.10 Lichaamsenergie



- Door te tikken op **[BODY ENERGY]** wordt uw huidige lichaamsenergie weergegeven. De lichaamsenergie wordt uit een combinatie van hartslagvariabiliteit, stress, slaap en uitgevoerde activiteiten afgeleid, om uw energiereserves voor de huidige dag te schatten.
- Voor het gebruik van de toepassing **Lichaamsenergie** moet de betreffende functie in de app ingeschakeld zijn (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).




7.6.11 Slaap

- Door te tikken op **[SLEEP **] gaat u naar de slaapmeting. De volgende gegevens worden geregistreerd:
 - tijdstip van inslapen
 - tijdstip van opstaan
 - duur van de diepe slaapfasen
 - duur van de lichte slaapfasen
 - duur van de wakkere tijd
 - duur van de REM-fase
 - slaapscore (0 = slecht - 99 = goed)
- Uw smartwatch detecteert automatisch wanneer u slaapt en start dan de slaapmeting.


7.6.12 Ademhalingsoefeningen

- Door te tikken op **[BREATH TRAINING **], gaat u naar de ademhalingsoefeningen. Hier kunt u een ontspanningsprogramma met geleide ademhaling afwerken.
- Selecteer in welk ritme (langzaam, matig, snel) en hoe lang (1 - 3 min.) de ademhalingsoefeningen moeten duren.
- Tik op het symbool **[**] om de ademhalingsoefeningen te starten. Volg vervolgens de instructies op het display.
- Als u de ademhalingsoefeningen voortijdig wilt beëindigen, drukt u op de bovenste bedieningsknop **[1]** en bevestigt u de volgende vraag.
- Na voltooiing van de ademhalingsoefeningen wordt de gemeten hartslag voor en na de ademhalingsoefeningen weergegeven.

7.6.13 Cycluslogboek

- Door te tikken op **[CYCLE REPORT **], wordt een overzicht van uw menstrual period (menstruatiecyclus) weergegeven.
- Voor het gebruik van de toepassing **Cycluslogboek** moet de betreffende functie in de app ingeschakeld zijn (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).

7.6.14 Ambient sound


- Door te tikken op **[AMBIENT SOUND **] worden de huidige omgevingsgeluiden (in dB) opgenomen. Houd uw arm stil totdat de opname is voltooid. De volgende gegevens worden weergegeven:
 - Huidige omgevingsgeluiden
 - Min-waarde
 - Max-waarde
- Door te tikken op **[HELP]**, krijgt u meer informatie.

7.6.15 Phone

- Door te tikken op **[PHONE **] krijgt u toegang tot de telefoonfunctie met de volgende opties:
 - Frequentie contacten
 - Oproeplijst
 - Kiestoetsenbord
- U kunt oproepen rechtstreeks via uw smartwatch starten en dan via uw verbonden smartphone voeren.
- Voor het gebruik van de toepassing **Phone** moet uw smartwatch met uw smartphone verbonden zijn.



7.6.16 Spraakassistent


- De toepassing "Spraakassistent" stelt u in staat om door op **[LANGUAGE ASSISTANT **] te drukken, toegang tot de spraakassistent van uw gekoppelde en compatibele smartphone te krijgen. Voorwaarde hiervoor is een bluetooth-verbinding tussen beide apparaten. De communicatie met de spraakassistent is alleen hoorbaar. Compatibiliteit kan niet voor alle fabrikanten of besturingssysteemversies worden gegarandeerd. Met name bij Android OS kunnen er beperkingen zijn. Neem hiervoor indien nodig contact op met de fabrikant van uw smartphone. Er is mogelijk een software-update voor uw smartphone beschikbaar die dit probleem kan verhelpen.

Opmerking

Voor een optimale toepassing van de spraakassistent moet u de volgende instellingen op uw smartphone in acht nemen:

- Google Assistant (Android):
Stel deze als standaard spraakassistent op uw Android-smartphone in en sta het gebruik van Google Assistant in vergrendelde toestand toe.
- Apple Siri (iOS):
Activeer Siri op uw iPhone en sta het gebruik van Siri in vergrendelde toestand toe.

7.6.17 The Pomodoro Technique

- Door te tikken op **[POMODORO TECHNIQUE **], kunt u kiezen uit verschillende timers of een aangepaste timer instellen.
- De Pomodoro-techniek is een methode voor tijdmanagement waarbij minutenwekkers worden gebruikt om het werk te verdelen in perioden van 25 minuten (zogenaamde pomodori) met daaropvolgende pauzetijden.
- Om de timer te starten, tikt u op het symbool **[▶ **]. Om de timer te pauzeren, tikt u op het symbool **[⏸ **]. Om de meting te beëindigen, tikt u op het symbool **[⏹ **].

7.6.18 Herinnering voor gebeurtenis

- Door te tikken op **[EVENT REMINDER **], worden de opgeslagen gebeurtenissen weergegeven.
- Voor het gebruik van de toepassing **Herinneringen voor gebeurtenissen** moeten de gebeurtenissen in de app worden ingevoerd (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).

7.6.19 Weer

- Door te tikken op **[WEATHER **] ziet u de weersvoorspelling voor de betreffende dag met de huidige temperatuur en de minimum- en maximumwaarde. Door te vegen naar boven ziet u verdere informatie en de weersvoorspelling voor de volgende dagen.
- De weergegevens worden door synchronisatie van uw smartwatch met de app overgedragen en bijgewerkt. Onderaan het scherm van de weerweergave ziet u de laatste update.
- Voor het gebruik van de toepassing **Weer** moet de betreffende functie in de app ingesteld en ingeschakeld zijn (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).

7.6.20 Muziek

- Door te tikken op **[MUSIC **], wordt de bedieningsweergave voor verschillende muziek- en streamingdiensten geopend. Deze kunnen op uw smartphone via uw smartwatch worden bediend. U kunt muziek starten of stoppen, tracks naar voren en achteren springen en het volume regelen.
- Voor het gebruik van de toepassing **Muziek** moet de betreffende functie in de App ingesteld en ingeschakeld zijn (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).



7.6.21 Camera

- Door te tikken op **[CAMERA **] kunt u de camera van uw verbonden smartphone via uw smartwatch activeren.
- Voor het gebruik van de toepassing **Camera** moeten uw smartwatch en uw smartphone via bluetooth verbonden zijn en moet de camerafunctie op uw smartphone geactiveerd zijn.


7.6.22 Wekker

- Door te tikken op **[ALARM CLOCK **] kunt u een wektijd instellen. U kunt de wekker of de herinnering activeren of deactiveren door op de betreffende tijden te tikken.
- U kunt de wektijden ook in de app instellen en beheren, en met uw smartwatch synchroniseren (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).


7.6.23 Timer

- Door op **[TIMER **] te tikken, hebt u de mogelijkheid om uit verschillende timers te kiezen of een aangepaste timer in te stellen.
- Om de timer te starten, tikt u op het symbool **[▶]**. Om de timer te pauzeren, tikt u op het symbool **[||]**. Om de meting te beëindigen, tikt u op het symbool **[✕]**.

7.6.24 Stopwatch

- Door te tikken op **[STOPWATCH **] kunt u uw smartwatch als stopwatch gebruiken.
- Om de stopwatch te starten, tikt u op het symbool **[▶]**. Om de stopwatch te pauzeren, tikt u op het symbool **[||]**. Om de meting te beëindigen, tikt u op het symbool **[✕]**.

7.6.25 Wereldklok

- Door te tikken op **[WORLD CLOCK **], kunt u de volgende wereldklokken weergeven: Berlijn, Londen, New York, Tokio
- Indien nodig kunt u andere wereldklokken in de app instellen (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).


7.6.26 Telefoon zoeken

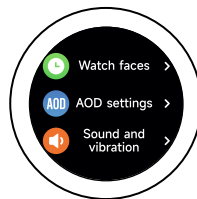
- Door te tikken op **[TELEPHONE SEARCH **] start u het telefoon zoeken om uw zoekgeraakte smartphone terug te vinden. Uw smartphone begint te trillen of u hoort een luide signaaltoon.
- Voor het gebruik van de toepassing **Telefoon zoeken** moeten uw smartwatch en uw smartphone via bluetooth verbonden zijn.




8. Instellingen van uw smartwatch

De volgende secties bevatten informatie over de instellingen van uw smartwatch.

- Druk op de bovenste bedieningsknop [1] en tik op **[SETTINGS]**  om naar het submenu te gaan. In de submenu's kunt u de volgende instellingen maken en uw smartwatch uitschakelen of resetten.



8.1 Watch faces

- Door op **[WATCH FACES]**  te tikken, kunt u uit verschillende startschermen kiezen. Bevestig uw keuze door op het betreffende startscherm te tikken.

8.2 AOD settings

- Door te tikken op **[AOD SETTINGS]**  kunt u de functie AOD (Always on Display) inschakelen. Het display van uw smartwatch gaat dan na afloop van de inschakelduur (zie hoofdstuk **8.4 Display and brightness**) niet op stand-by maar naar een vereenvoudigde wijzerplaat. Houd er rekening mee dat het accuverbruik van uw smartwatch bij het gebruik van de functie AOD toeneemt.
- Stel de periode (standaard 08:00 - 22:00 uur) voor de functie AOD in.
- Stel een wijzerplaat in voor de functie AOD.

8.3 Sound and vibration

- Door te tikken op **[SOUND AND VIBRATION]** , kunt u overige instellingen maken.
- Door te tikken op **[SILENT MODE]** worden oproepen en meldingen gedempt.
- Door te tikken op **[MEDIA VOLUME]**, kunt u het volume voor afgespeelde media traploos instellen.
- Door te tikken op **[VIBRATION]**, kunt u de sterkte van de trilfunctie in 3 stappen (Sterk, Laag, Geen) instellen.
- Door te tikken op **[INCOMING CALL RINGTONE]**, kunt u een beltoon voor inkomende oproepen instellen.

8.4 Display and brightness


- Door te tikken op **[DISPLAY AND BRIGHTNESS]** , kunt u overige instellingen maken.
- Tik op **[BRIGHTNESS]** om de helderheid van het display in 5 stappen (20%, 40%, 60%, 80%, 100%) in te stellen. Houd er rekening mee dat het accuverbruik van uw smartwatch bij hogere helderheid van het scherm toeneemt.
- Tik op **[SCREEN-ON TIME]** om de inschakelduur van het display (5 - 20 sec.) in te stellen. De inschakeltijd bepaalt hoe lang het display van uw smartwatch actief blijft na een handeling. Houd er rekening mee dat het accuverbruik van uw smartwatch toeneemt naarmate deze langer ingeschakeld is.
- Tik op **[COVER TO SLEEP]** om het display automatisch uit te schakelen als het wordt afgedekt (bijv. met de hand).

8.5 App view


- Door te tikken op **[APP VIEW]** , kunt u de weergave van de toepassingen op uw smartwatch instellen. Selecteer in de weergave lijst of kiestoetsenbord.



8.6 DND (A.u.b. niet storen)

- Door te tikken op **[DND]**  kunt u de functie "A.u.b. niet storen" instellen. Als de functie is geactiveerd, worden beltonen en de trilfunctie uitgeschakeld en wordt bij inkomende pushmeldingen het display van uw smartwatch niet geactiveerd.
- Kies uit de volgende modi:
 - **[ALL-DAY DND]**, de functie is ingeschakeld.
 - **[SCHEDULED DND]**, u kunt een start- en eindtijd instellen.
 - **[UIT]**, de functie is uitgeschakeld.

8.7 Connect more





- Door te tikken op **[CONNECT MORE]** , kunt u uw smartwatch met een andere smartphone verbinden. Volg de instructies op het display van uw smartwatch.

Opmerking




Houd er rekening mee dat bij het gebruik van deze functie de huidige verbinding met uw smartphone wordt verbroken.

8.8 System

- Door op **[SYSTEM]**  te tikken, kunt u de andere functies uitvoeren.
- Door te tikken op **[RESTART]**  en de daaropvolgende vraag te bevestigen, kunt u uw smartwatch opnieuw opstarten.
- Door te tikken op **[TURN OFF]**  en de daaropvolgende vraag te bevestigen, kunt u uw smartwatch uitschakelen.
- Door te tikken op **[RESET]**  en de daaropvolgende vraag te bevestigen, kunt u uw smartwatch terugzetten naar de fabrieksinstellingen. Hierbij worden alle geregistreerde gebruikersgegevens verwijderd.

8.9 Over

- Door te tikken op **[ABOUT]** , kunt u de modelnaam, het MAC-adres, de huidige firmwareversie van uw smartwatch en informatie over wettelijke voorschriften zien. Via het MAC-adres is uw smartwatch eenduidig identificeerbaar wanneer u via bluetooth verbinding met uw smartphone maakt.



9. Onderhoud en verzorging

Reinig dit product uitsluitend met een pluisvrije, licht vochtige doek en gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen.

10. Uitsluiting aansprakelijkheid

Hama GmbH & Co KG is niet aansprakelijk voor en verleent geen garantie op schade die het gevolg is van ondeskundige installatie, montage en ondeskundig gebruik van het product of het niet in acht nemen van de gebruiksaanwijzing en/of veiligheidsinstructies.

11. Ondersteunde talen

De volgende lijst bevat een overzicht van de ondersteunde talen van de gebruikersinterface van uw smartwatch en de app "Hama FIT move":

	Engels	Duits	Frans	Spaans	Zweeds	Tsjechisch	Pools	Fins	Italiaans	Hongaars	Nederlands	Portugees	Russisch	Roemeens	Slowaaks	Bulgaars	Grieks	Noors	Deens	Servisch		
Smartwatch 7000	×	×	×	×	×	×	×	×														
Smartwatch 7010	×	×	×	×	×	×	×	×														
Hama FIT move	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

12. Technische gegevens

	00178618	00178622
Bluetooth-versie	5.3 LE	5.3 LE
Displaytype	AMOLED full touch	AMOLED full touch
Displayformaat	1.43"	1.32"
Afmetingen (behuizing)	53 × 46 × 12 mm	51 × 43 × 12 mm
Gewicht	45 g	46 g
Polsbandlengtes	17,1 - 24,0 cm	16,3 - 22,7 cm
Polsbandbreedte	2,2 cm	1,8 cm
Materiaal polsband	Siliconen	Siliconen
Materiaal behuizing	Kunststof	Zinklegering / kunststof
Beschermingsklasse	IP68	IP68
Waterbestendigheid volgens ISO 22810:2010	3ATM	3ATM
Batterijtype	Lithium-polymeer	Lithium-polymeer
Accucapaciteit	300 mAh	300 mAh
Oplaadtijd	ca. 2,5 uur	ca. 2,5 uur
Accu duur	ca. 6-8 dagen	ca. 6-8 dagen



13. Opmerkingen over afvalverwerking

Opmerking over milieubescherming:



Vanaf de datum van implementatie van de Europese richtlijnen 2012/19/EU en 2006/66/EG in nationale wetgeving geldt het volgende: Elektrische en elektronische apparatuur en batterijen mogen niet met het huishoudelijk afval worden weggegooid. Consumenten zijn wettelijk verplicht om elektrische en elektronische apparaten, zoals batterijen, op het einde van gebruik in te leveren bij openbare verzamelplaatsen speciaal opgezet voor dit doeleinde of bij een verkooppunt. Verdere specificaties aangaande dit onderwerp zijn omschreven door de nationale wet van het betreffende land. Dit symbool op het product, de gebruiksaanwijzing of de verpakking duidt erop dat het product onderworpen is aan deze richtlijnen. Door te recyclen, hergebruiken van materialen of andere vormen van hergebruiken van oude toestellen/batterijen, levert u een grote bijdrage aan de bescherming van het milieu.

14. Conformiteitsverklaring

CE Hama GmbH & Co KG verklaart hierbij dat dit apparaat in overeenstemming is met de essentiële eisen en andere relevante bepalingen van Richtlijn 2014/53/EU. De conformiteitsverklaring volgens de betreffende richtlijn vindt u op:


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


Frequentieband(en)	7000: 2402 – 2480 MHz 7010: 2402 – 2480 MHz
Maximaal radiofrequent vermogen	7000: 9 dBm 7010: 9 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germany

Service en ondersteuning

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

NL

Het Bluetooth®-woordmerk en de Bluetooth®-logo's zijn gedeponeerde handelsmerken in eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en elk gebruik van dergelijke merken door Hama GmbH & Co KG gebeurt onder licentie. Andere handelsmerken en handelsnamen zijn eigendom van hun betreffende eigenaars.

Alle vermelde merken zijn handelsmerken van de desbetreffende bedrijven. Fouten en weglatingen voorbehouden, en onderhevig aan technische wijzigingen. Onze algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zijn van toepassing.