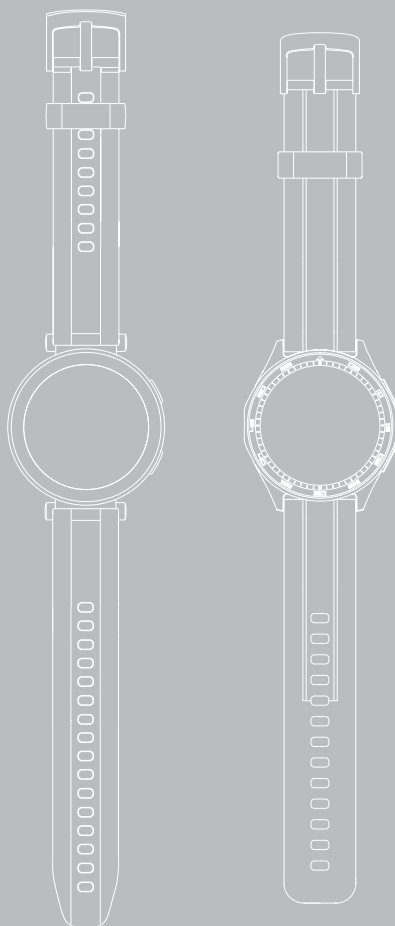


# SMARTKLOKKE

Smartwatch 7000 / 7010



**N** Bruksanvisning





<b>1. Forklaring av varsymbols og instruksjoner</b>	<b>4</b>
<b>2. Pakkeinnhold</b>	<b>4</b>
<b>3. Sikkerhetsinstruksjoner</b>	<b>5</b>
<b>4. Kontroller</b>	<b>7</b>
<b>5. Første steg</b>	<b>8</b>
5.1 Lade	8
5.2 Sett den på og slå den på	9
5.3 Skru av	9
<b>6. Sette opp smartklokken</b>	<b>10</b>
6.1 Last ned «Hama FIT move»-appen	10
6.2 Sammenkobling av smartklokke og smarttelefon	11
<b>7. Betjening av smartklokken</b>	<b>13</b>
7.1 Startskjermen	15
7.2 Varsler	15
7.3 Raske innstillinger	16
7.3.1 Ikke forstyr-modus	16
7.3.2 Skjermens lysstyrke	16
7.3.3 Aktiveringsdisplay	16
7.3.4 Lommelykt	16
7.3.5 Drenering	16
7.3.6 Vekkerklokke	16
7.3.7 Strømsparingsmodus	16
7.3.8 Telefonsøk	16
7.3.9 Innstillinger	16
7.4 Forbindelser	17
7.5 Trening (sportsmoduser)	17
7.5.1 Still inn viste treningsøkter (sportmoduser)	18
7.6 Applikasjoner	18
7.6.1 Aktivitet	18
7.6.2 Treningsstatus	18
7.6.3 Løp kurs	19
7.6.4 Trening (sportsmoduser)	19
7.6.5 Treningslogg	19
7.6.6 Trykk for å måle	19
7.6.7 Puls	19
7.6.8 Blodoksygen (SpO2)	19
7.6.9 Understreke	19
7.6.10 Kroppsenergi	19
7.6.11 Sove	20
7.6.12 Pustetrening	20
7.6.13 Sykluslogg	20
7.6.14 Omgivelsesstøy	20
7.6.15 Telefon	20
7.6.16 Stemmeassistent	21
7.6.17 Pomodoro timer	21
7.6.18 Arrangementspåminnelse	21



---

7.6.19 Vær	21
7.6.20 Musikk	21
7.6.21 Kamera	22
7.6.22 Vekkerklokke	22
7.6.23 Tidtaker	22
7.6.24 Stoppeklokke	22
7.6.25 Verdensklokke	22
7.6.26 Telefonsøk	22
<b>8. Innstillinger for smartklokken</b>	<b>23</b>
8.1 Ringer	23
8.2 AOD-innstillinger	23
8.3 Lyd og vibrasjon	23
8.4 Skjerm og lysstyrke	23
8.5 Appvisning	23
8.6 BNS (Ikke forstyrr)	23
8.7 Koble til mer	24
8.8 System	24
8.9 Over	24
<b>9. Vedlikehold og stell</b>	<b>25</b>
<b>10. Ansvarsfraskrivelse</b>	<b>25</b>
<b>11. Støttede språk</b>	<b>25</b>
<b>12. Tekniske data</b>	<b>25</b>
<b>13. Avhendingsinstruksjoner</b>	<b>26</b>
<b>14. Samsvarserklæring</b>	<b>26</b>

---

Takk for at du valgte et Hama-produkt!

Ta deg god tid og les følgende instruksjoner og notater først. Oppbevar deretter denne håndboken på et trygt sted for fremtidig referanse.

Din nye smartklokke er den ideelle følgesvennen til en sunn livsstil og motiverer deg til å være aktiv hele dagen. I tillegg til å vise klokkeslett og dato, samler den inn data om antall skritt du tar, pulsen din og kaloriene du forbrenner. Den trådløse tilkoblingen via *Bluetooth*® til smarttelefonen din lar deg dokumentere dataene på den tilhørende «Hama FIT move»-appen og dermed alltid spore suksessen din. Sjekk her når du har oppnådd ditt personlige treningsmål!

## 1. Forklaring av varselsymboler og instruksjoner

### Advarsel



Brukes for å indikere sikkerhetsinformasjon eller for å gjøre oppmerksom på spesielle farer og risikoer.

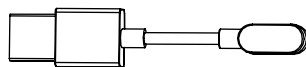
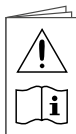
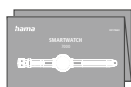
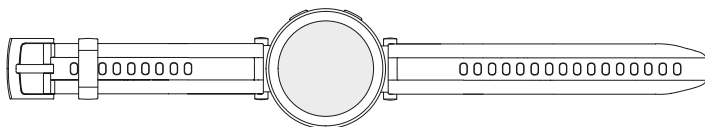
### Legge merke til



Brukes til å indikere tilleggsinformasjon eller viktige merknader.

## 2. Pakkeinnhold

- Smartklokke "Smartwatch 7000 / 7010 "
- 1 USB-ladekabel
- Hurtigstartguide
- Sikkerhetsinformasjonsblad



### Legge merke til



Illustrasjonene som vises i denne bruksanvisningen tilsvarer Smartwatch 7000-modellen med varenummer 00178622. Smartwatch 7010-modellen (00178618) er visuelt forskjellig. Beskrivelsen av funksjonene er identisk, med unntak av den integrerte GPS-en som kun Smartwatch 7010 er utstyrt med.







### 3. Sikkerhetsinstruksjoner

#### Advarsel



Ta deg god tid og les de følgende instruksjonene og notatene fullstendig først. Informasjon om hvordan du bruker produktet finner du i denne bruksanvisningen.

- Produktet er beregnet for privat, ikke-kommersiell bruk.
- Bruk produktet utelukkende til det tiltenkte formålet.
- Beskytt produktet mot smuss, fuktighet og overoppheting og bruk det kun i tørre omgivelser.
- Ikke bruk produktet i umiddelbar nærhet av en varmeovn, andre varmekilder eller i direkte sollys.
- Ikke bruk produktet utenfor ytelsesgrensene spesifisert i de tekniske dataene.
- Ikke bruk produktet i områder hvor elektroniske produkter ikke er tillatt.
- Batteriet er permanent installert og kan ikke tas ut.
- Ikke åpne produktet eller fortsett å bruke det hvis det er skadet.
- Ikke forsøk å reparere eller reparere produktet selv. Overlat alt vedlikeholdsarbeid til ansvarlig fagpersonell.
- Ikke slipp produktet eller utsett det for sterke støt.
- Ikke gjør noen endringer på produktet. Dette vil føre til at du mister eventuelle garantikrav.
- Kast emballasjematerialet umiddelbart i henhold til lokale avfallsforskrifter.
- Ikke kast batteriet eller produktet i brann.
- Ikke modifier og/eller deformer/varm opp/demonter oppladbare batterier/batterier.
- Når du kjører et motorkjøretøy eller sportsutstyr, ikke bli distrauert av produktet og ta hensyn til trafikksituasjonen og omgivelsene dine.
- Rådfør deg med lege før du starter et treningsprogram.
- Vær alltid oppmerksom på kroppens reaksjoner under trening og kontakt lege i nødstilfeller.
- Rådfør deg med lege hvis du har eksisterende medisinske tilstander og fortsatt ønsker å bruke produktet.
- Dette er et forbrukerprodukt og ikke et medisinsk utstyr. Det er derfor ikke ment for diagnostisering, terapi, kurering eller forebygging av sykdommer.
- Langvarig hudkontakt kan forårsake hudirritasjon og allergier. Søk lege hvis symptomene vedvarer.
- Dette produktet er ikke et leketøy. Den inneholder små deler som kan svelges og utgjøre en kvelningsfare.
- Bruk elementet kun under moderate klimatiske forhold.



### Fare for elektrisk støt



- Ikke åpne produktet eller fortsett å bruke det hvis det er skadet.
- Ikke bruk produktet hvis AC-adapteren, adapterkabelen eller strømledningen er skadet.
- Ikke forsøk å reparere eller reparere produktet selv. Overlat alt vedlikeholdsarbeid til ansvarlig fagpersonell.

### Advarsel – pacemaker



Produktet genererer magnetiske felt. Personer med pacemaker bør konsultere lege før du bruker dette produktet for å finne ut om dette kan påvirke funksjonen til pacemakern.

### Merk – flytrafikk



- Dette produktet er en kontinuerlig radiosender. Vær oppmerksom på at det i flytrafikk ikke er tillatt å bære og bruke radiosendere under visse faser av flygingen (f.eks. start/landing) av sikkerhetsgrunner.
- Før du flyr, sjekk med flyselskapet om du kan bære treningsmåleren. Hvis du er i tvil, la produktet være hjemme.

### Advarsel – batteri

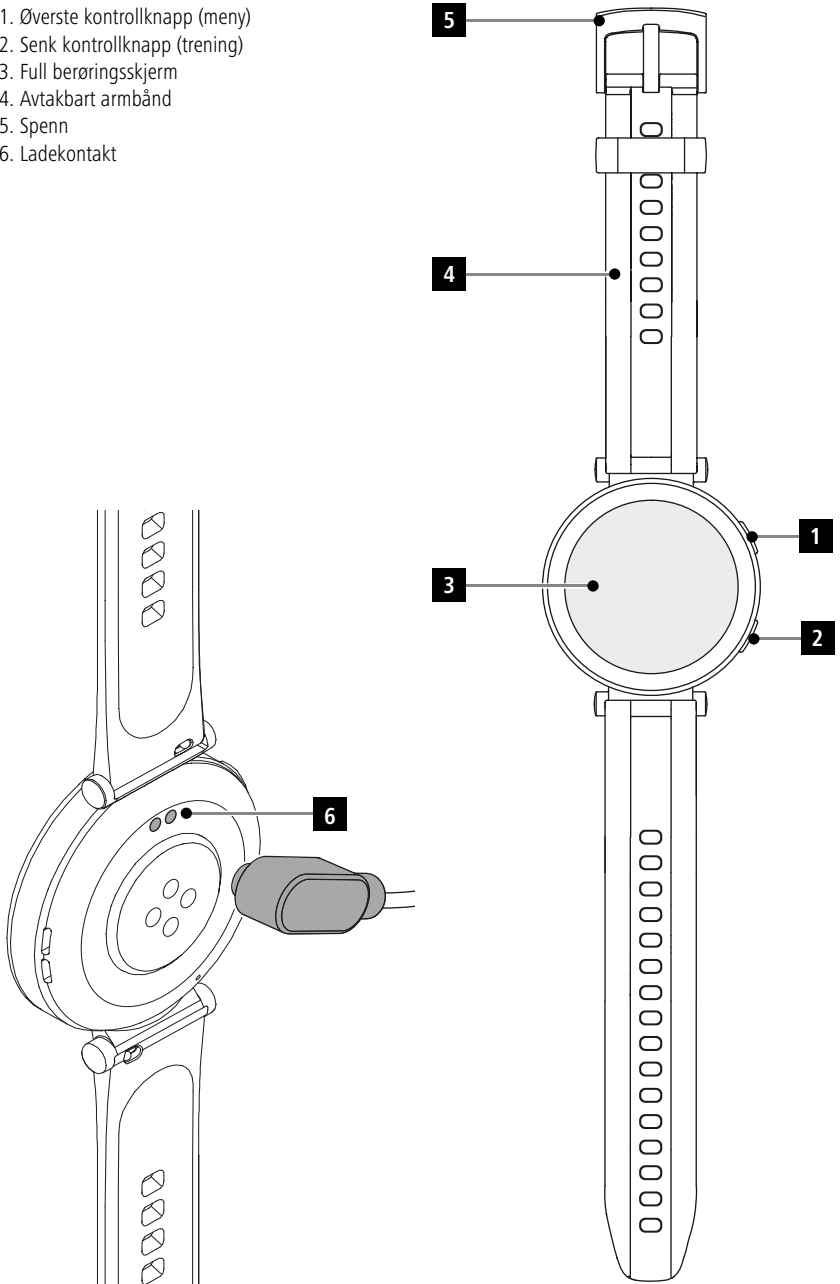


- Bruk kun passende ladere eller USB-porter for lading.
- Generelt, slutt å bruke defekte ladere eller USB-porter og ikke forsøk å reparere dem.
- Ikke overlad eller overutlad produktet.
- Unngå lagring, lading og bruk i ekstreme temperaturer og ekstremt lavt atmosfærisk trykk (som i store høyder).
- Hvis lagret i lengre tid, lad opp regelmessig (minst kvartalsvis).



## 4. Kontroller

1. Øverste kontrollknapp (meny)
2. Senk kontrollknapp (trening)
3. Full berørings skjerm
4. Avtakbart armbånd
5. Spenn
6. Ladekontakt





## 5. Første steg

### Legge merke til



Beskrivelsene og illustrasjonene i denne bruksanvisningen er basert på **Hama FIT move** -appen versjon 1.5.4 og smartwatch-fastvaren versjon 1.01.00. Vær oppmerksom på at det kan være forskjeller i navn og representasjoner ved oppdatering av appen eller smartklokken.

### 5.1 Lade

- Lad smartklokken helt opp før du bruker den for første gang.
- Koble ladekabelen til en ledig USB-port på datamaskinen eller en USB-lader og ladekontakten **[6]** på smartklokken. Vennligst se bruksanvisningen for USB-laderen som brukes.

### Legge merke til

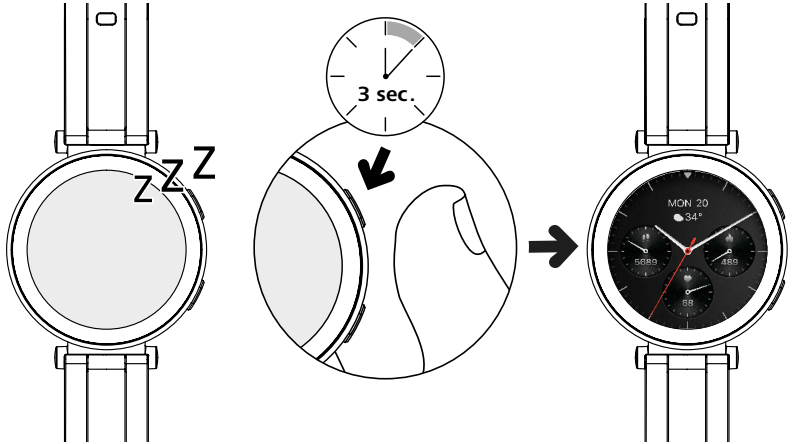


- Ladetiden for å fullade batteriet er omtrent 150 minutter. Hvis batteriet vises som fulladet i displayet, er ladeprosessen fullført. Koble deretter smartklokken fra strømforsyningen.
- Hvis batterinivået bare er på 10 %, lad smartklokken for å fungere for å unngå restriksjoner.



## 5.2 Sett den på og slå den på

- Før du setter den på og slår den på for første gang, må du koble til smartklokken med den medfølgende ladekabelen og koble den til en strømkilde.
- Etter vellykket lading, sett smartklokken på håndleddet og lukk armbåndet [4] med låsen [5].
- Trykk og hold den øverste kontrollknappen [1] i 3 sekunder for å starte smartklokken.



### Legge merke til



- For å få mest mulig ut av målefunksjonene bør smartklokken passe tett på toppen av underarmen og være behagelig å ha på. Avstanden mellom smartklokken og håndrotsbenet skal være omtrent en finger bred.
- For å sikre best mulig registrering av aktivitetene dine, bruk smartklokken på venstre håndledd hvis du er høyrehendt og på høyre håndledd hvis du er venstrehendt.

## 5.3 Skru av

- For å slå av smartklokken, gå til meny-punktet [SETTINGS ] (se kapittel 7.3.9 Innstillinger) og trykk på [SYSTEM ] i undermenyen til [TURN OFF ]. Bekreft det påfølgende spørsmålet for å slå av smartklokken.
- Alternativt kan du holde den nedre kontrollknappen [2] nede lenger og trykke på symbolet [].



### 6. Sette opp smartklokken

For å få tilgang til full funksjonalitet til smartklokken din, installer «Hama FIT move»-appen. De følgende delene gir informasjon om nedlasting og oppsett av appen.

#### 6.1 Last ned «Hama FIT move»-appen

##### Legge merke til



Følgende operativsystemer støttes:

- iOS 9.0 eller nyere
- Android 6.0 eller høyere

Etter at du har slått på smartklokken for første gang, vil du bli bedt om å laste ned den tilhørende «Hama FIT move»-appen på smarttelefonen. En tilsvarende QR-kode vil vises på displayet til smartklokken.

- Skann QR-koden med smarttelefonen din eller last ned appen fra Play Store (Android) eller App Store (iOS):



**Hama FIT-trekk**

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

- Følg anvisningene på mobilen for å installere appen.

##### Legge merke til



Mer informasjon om de enkelte displayene, menyene og funksjonene til appen finner du i instruksjonene: **«Hama FIT move»-appen.**



## 6.2 Sammenkobling av smartklokke og smarttelefon

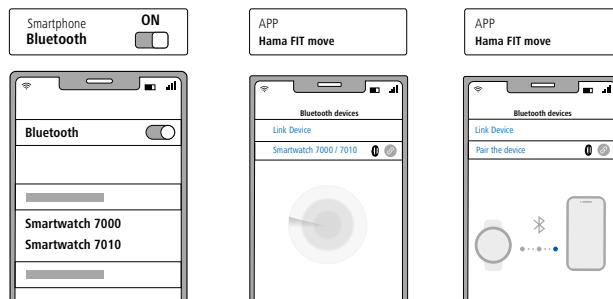
### Legge merke til



- For at smartklokken din skal vise innkommende anrop, SMS, WhatsApp-meldinger og andre varsler, aktiverer du push-modus for varsler i innstillingene på smarttelefonen.
- Når du setter opp appen, vil du bli spurt om appen har tilgang til funksjoner på enheten din. Tillat disse forespørslene for full funksjonalitet til smartklokken din.
- Start appen på smarttelefonen din og godta databeskyttelsesavtalen. Svar på spørsmål som dukker opp.

For en optimal brukeropplevelse bør du opprette en brukerkonto. Ved å opprette en brukerkonto kan du få tilgang til din personlige informasjon når du bytter smarttelefon. Dette betyr at dine personopplysninger er tilgjengelige til enhver tid. Å opprette en brukerkonto er ikke en forutsetning for å bruke appen.

- For å opprette en brukerkonto, trykk på **[LOGG PÅ]** og velg **[REGISTRER NÅ]** nederst på skjermen. Skriv inn en e-postadresse og passord og trykk på **[NESTE SKRITT]**.
- Skriv inn bekreftelseskoden som vil bli sendt til e-postadressen du oppga. Sjekk om nødvendig søppelpostmappen din.
- Etter vellykket registrering kan du skrive inn et brukernavn og din personlige informasjon og tildele et profilbilde. Trykk på **[NESTE SKRITT]** for å fortsette oppsettet.
- Deretter starter søket etter smartklokken din. Smartwatch 7000 / 7010 ".
- Følg instruksjonene i appen på smarttelefonen for å koble til smartklokken. Smarttelefonen din vil opprette en Bluetooth-tilkobling til smartklokken.



- Velg «Smartwatch 7000» eller «Smartwatch 7010» og trykk på **[KOBLE TIL ENHET]** nederst for å koble smartklokken til appen.
- Trykk på **[✔]** i appen på smarttelefonen for å bekrefte tilkoblingen og fullføre oppsettet i appen.
- Hvis det oppstår et tidsavbrudd, gjenta prosessen.



- Gjør deretter dine personlige innstillinger. Disse kan justeres senere i appen (se instruksjoner: **«Hama FIT move»-appen**).
- Smartklokken din er koblet til appen og synkroniseringen starter.

### Legge merke til



- Synkroniser smartklokken med appen før du bruker den for første gang. Hvis du tar opp en aktivitet før smartklokken din synkroniseres med appen for første gang, overføres ikke aktiviteten til appen i etterkant.
- For å manuelt begynne å synkronisere smartklokken med appen, dra ned skjermen på appens hjemmeside.
- På grunn av den begrensede lagringsplassen til smartklokken din, bør du synkronisere smartklokken med appen minst en gang i uken for å unngå tap av data.

### Legge merke til



- Etter den første synkroniseringen med appen, adopterer smartklokken automatisk klokkeslett, dato og språk på smarttelefonen.
- Tid og dato kan ikke stilles inn manuelt.
- Visningsspråket til smartklokken din avhenger av valget ditt i appen. Så lenge oppsettet ikke er fullført, forblir skjermespråket engelsk. Velg ønsket visningsspråk i appen (se instruksjoner: **«Hama FIT move»-appen**).
- Appen vil varsle deg når en fastvareoppdatering er tilgjengelig for smartklokken din. Utfør oppdateringen i appen for å sikre at smartklokken din fungerer som den skal.





### 7. Betjening av smartklokken

De følgende delene inneholder informasjon om bruken og menystrukturen til smartklokken. Smartklokken din har en skjerm med berøringskjerm.

- Trykk på ikoner og menyer eller sveip skjermen for å navigere i menyer og utføre funksjoner.
- Trykk på den øvre kontrollknappen **[1]** eller den nedre kontrollknappen **[2]** for å aktivere visningen av smartklokken. Du kan deretter bytte mellom de ulike displayene og menyelementene i rekkefølgen vist nedenfor ved å sveipe på displayet.
- Du får tilgang til undermenyene ved å trykke på det respektive symbolet.
- Ved å trykke på den øverste kontrollknappen **[1]** åpner du hovedmenyen eller forlater en meny og hopper tilbake til startskjermen.
- Ved å trykke på den nedre kontrollknappen **[2]** får du tilgang til treningsmenyen. Der kan du starte en sportsmodus eller en aktivitet.
- Du kan starte på nytt eller slå av smartklokken ved å trykke og holde nede kontrollknappen **[2]**.

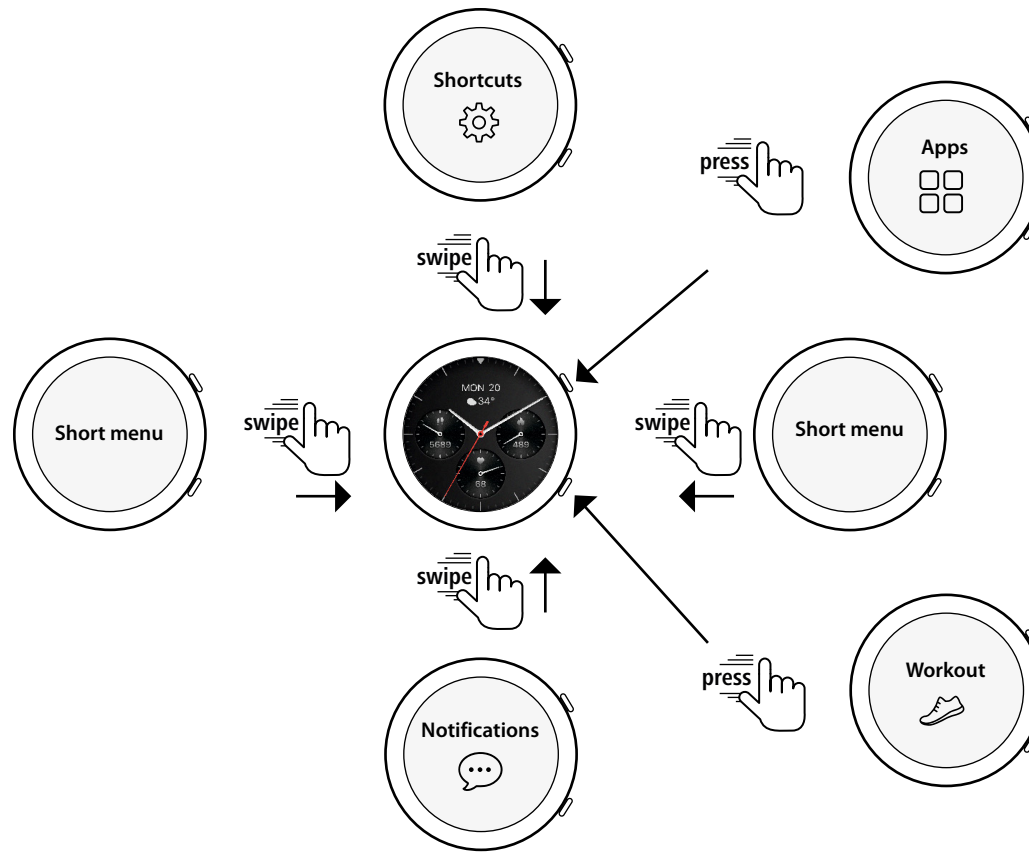
#### Legge merke til



Følgende grafikk er en oversikt over menystrukturen til smartklokken din med alle menyelementer.

Raske innstillinger		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		

Forbindelser	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



Varsler 7.2

Applikasjoner		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

Trening (sportsmoduser) 7.5



### 7.1 Startskjermen

- Etter aktivering av startskjermbildet vil du få en oversikt over de ulike startskjermbildene (skivene) ved å trykke lenge på displayet. Her kan du velge mellom ulike startskjermer. Bekreft valget ditt ved å trykke på den respektive startskjermen. Du kan installere flere startskjermer om nødvendig (se instruksjoner: **«Hama FIT move»-appen**).



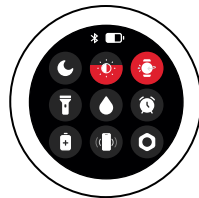
### 7.2 Varsler

- Sveip opp fra startskjermen for å se varsler du har mottatt på telefonen. Forutsetningen er at du har aktivert denne funksjonen i appen. Du kan også stille inn i appen hvilke apper du ønsker å motta varsler fra på smartklokken din (se instruksjoner: **«Hama FIT move»-appen**).
- Avhengig av appen vil du enten motta et varsel som viser den respektive appen og avsenderen, eller du vil også se en forhåndsvisning av den respektive meldingen.
- Du kan kanskje få tilgang til tilleggsinformasjon ved å trykke på et varsel.
- Hvis du vil slette alle varslene samtidig, sveiper du helt ned og trykker på søppelbøtta og bekrefter det påfølgende spørsmålet.



## 7.3 Raske innstillinger

- Hvis du sveiper ned fra startskjermen, vil du se hurtiginnstillingene beskrevet nedenfor.



### 7.3.1 Ikke forstyr-modus

- Trykk på [🌑] for å aktivere/deaktivere Ikke forstyr-modus. Når Ikke forstyr-modus er aktivert, Ringetoner og vibrasjon er slått av og innkommende anrop Push-varslere aktiverer ikke skjermen.

#### Legge merke til



Vær oppmerksom på at begrepene BNS (Ikke forstyr) og DND (Ikke forstyr) brukes om hverandre i appen og på smartklokken din.

### 7.3.2 Skjermens lysstyrke

- Trykk på [🔆] for å justere lysstyrken på skjermen i 5 nivåer.

### 7.3.3 Aktiveringsdisplay

- Trykk på [🔴] for å slå på skjermen med armen din. Når funksjonen er aktivert, kan du slå på skjermen med en vri på håndleddet.

### 7.3.4 Lommelykt

- Trykk på [🔦] for å bruke smartklokkens skjerm som en lommelykt.

### 7.3.5 Drenering

- Trykk på [💧] for å fjerne eventuell fuktighet i smartklokkens skjerm ved å vibrere høyttaleren og mikrofonåpningen.

### 7.3.6 Vekkerklokke

- Trykk på [🔔] for å stille inn en alarm.

### 7.3.7 Strømsparingsmodus

- Trykk på [🔋] for å slå på strømsparingsmodus.

### 7.3.8 Telefonsøk

- Trykk på [📞] for å utløse ringetonen til den tilkoblede smarttelefonen. Dette vil hjelpe deg med å finne smarttelefonen din hvis du mister den.

### 7.3.9 Innstillinger

- Trykk på [⚙️] for å få tilgang til følgende innstillinger (se kapittel

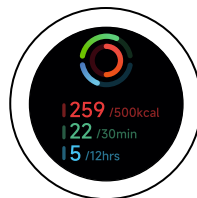
#### 8. Innstillinger for smartklokken) å få:

- Urskiver
- AOD-innstillinger
- Lyd og vibrasjon
- Skjerm og lysstyrke
- Appvisning
- BNS (Ikke forstyr)
- Koble til mer
- systemet
- Ovenfor



## 7.4 Forbindelser

- Hvis du sveiper til venstre eller høyre fra startskjermen, vil du se snarveiene du har angitt.  
Oversiktene over daglige aktiviteter er satt som standard. Du vil se aktivitetsdataene dine (antall skritt tatt og forbrente kalorier), samt puls- og stressmålinger. Du kan blant annet stille inn værmelding og musikkkontroll som ekstra snarveier (se instruksjoner: «Hama FIT move»-appen).



## 7.5 Trening (sportsmoduser)

- Ved å trykke på **[WORKOUT]** eller trykk på den nedre kontrollknappen **[2]** vil vise de lagrede aktivitetene.
- Etter at du har valgt en aktivitet, kan du justere innstillingene for aktiviteten ved å trykke nederst på skjermen.
- Trykk på **[START]** for å starte aktiviteten.
- Avhengig av valgt aktivitet, vises sportsspesifikke målinger (f.eks. hjertefrekvens, kaloriforbruk).
- Du kan få tilgang til dataene under aktivitet ved å sveipe opp fra bunnen av skjermen.
- Du kan pause eller stoppe aktiviteten ved å sveipe fra venstre til høyre på skjermen. Alternativt kan du sette aktiviteten på pause ved å trykke kort på den øverste kontrollknappen **[1]** eller stoppe aktiviteten ved å trykke lenge på den øverste kontrollknappen **[1]**.
- Du kan kontrollere musikken på smarttelefonen under de fleste aktiviteter ved å sveipe fra høyre til venstre på skjermen under aktiviteten.
- Etter at aktiviteten er fullført, vil ytterligere registrerte data vises. Bla gjennom dataene ved å sveipe opp fra bunnen av skjermen.






## Legge merke til

- Noen aktiviteter som foregår utendørs bruker den innebygde GPS-en. Når aktiviteten starter, søker den etter GPS-signalet. Når det er et GPS-signal, kan du starte aktiviteten. Alternativt kan du starte aktiviteten uten GPS-signal. Avhengig av aktiviteten som er valgt, kan det hende at ikke alle data registreres uten et GPS-signal.
- Vær oppmerksom på at det kan ta noen minutter før GPS-signalet mottas av smartklokken din. Dette gjelder spesielt hvis den integrerte GPS-en brukes for første gang, ikke har vært brukt på lenge eller du befinner deg på et sted som er langt unna den sist registrerte GPS-posisjonen. Forkort tiden ved å koble smartklokken til appen på smarttelefonen for å overføre A-GPS-data. Du kan motta en forespørsel om å gjøre dette på skjermen på klokken.
- Bare 7010 smartwatch har integrert GPS og støtter i tillegg følgende globale navigasjonssatellittsystemer (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU



## 7.5.1 Still inn viste treningsøkter (sportmoduser).


- Du kan velge mellom 110 sportsmoduser og lagre opptil 20 på smartklokken.
- Trykk på **[WORKOUT **] og bla til slutten av listen ved å sveipe opp fra bunnen av skjermen. Trykk på **[SETTINGS **] og klikk på **[WORKOUT MANAGEMENT]**. Velg sportsmodusene du ønsker fra kategoriene. Sportsmodusene som vises på smartklokken er merket med et ikon  Feil. Hvis 20 sportsmoduser allerede er valgt, fjerner du valget av en sport ved å trykke på haken før du kan legge til en annen sport.
- Alternativt kan du stille inn de viste sportsmodusene via appen (se instruksjoner: «**Hama FIT move**»-appen).

## 7.6 Applikasjoner

- Ved å trykke på den øverste kontrollknappen **[1]** får du tilgang til hovedmenyen til smartklokken.
- I hovedmenyen har du muligheten til å få tilgang til ulike applikasjoner og undermenyer ved å trykke på det respektive ikonet.
- Ved å sveipe opp og ned kan du bytte mellom de ulike sidene i hovedmenyen.





### 7.6.1 Aktivitet

- Ved å trykke på **[ACTIVITY **] følgende data for dagen vises:
  - aktiviteten kalorier forbrent
  - varigheten av aktiviteter med moderat til høyere intensitet
  - ståtiden
  - trinnene som er tatt
- Ved å sveipe opp fra bunnen kan du bla gjennom den enkelte grafikken.

#### Legge merke til

Du kan sette individuelle mål (f.eks. for aktivitetskalorier eller trinn) i appen (se instruksjoner: «**Hama FIT move**»-appen). Disse destinasjonene vil da også vises.

### 7.6.2 Treningsstatus

- Ved å trykke på **[WORKOUT STATUS **] får du andre viktige parametere for din individuelle treningskontroll med VO2max, anbefalt restitusjonstid og den aerobe effekten.
- Ved å sveipe opp fra bunnen kan du bla gjennom den enkelte grafikken.
- Ved å trykke på ikonet  du vil motta mer informasjon om de oppførte parametere.



## 7.6.3 Løp kurs

- Ved å trykke på **[RUNNING COURSES]**, vises følgende moduser for løpetrening:
  - Lett løp - 6 min.
  - Lett løp - 10 min.
  - Lett løp - 15 min.
  - Treningsløp - lett
  - Fitnessløp - middels vanskelighetsgrad
  - Treningsløp - vanskelig

Under løpetrening veksler du mellom å gå og jogge og øker kravene til kroppen for hver ekstra modus. Ved å sveipe opp fra bunnen kan du bla gjennom de enkelte modusene.

## 7.6.4 Trening (sportsmoduser)

- Ved å trykke på **[WORKOUT]**, vises de lagrede aktivitetene (se kapittel 7.5 Trening (sportsmoduser)).

## 7.6.5 Treningslogg

- Ved å trykke på **[WORKOUT RECORD]** får du en oversikt over de registrerte aktivitetene.
- Trykk på en aktivitet for å se detaljert informasjon.

## 7.6.6 Trykk for å måle

- Ved å trykke på **[PUSH FOR MEASUREMENT]** start den kombinerte målingen av hjertefrekvens, blodoksygen (SpO2) og stressnivå.

## 7.6.7 Puls

- Ved å trykke på **[HEART RATE]** begynner å måle pulsen manuelt.
- Gjennomsnittlig hjertefrekvens, maks- og min-verdier og andre data om hjertefrekvensområdet og HRV (hjertefrekvensvariabilitet) vises.

### Legge merke til



Vær oppmerksom på at begrepene HRV (heart rate variability) og HFV (heart rate variability) brukes om hverandre i appen og på smartklokken din.

## 7.6.8 Blodoksygen (SpO2)

- Ved å trykke på **[SPO2]** start den manuelle målingen av blodets oksygen (oksygenmetning).
- Den gjennomsnittlige oksygenverdien i blodet og maks- og minverdiene vises.

## 7.6.9 Understreke

- Ved å trykke på **[STRESS]** får du en oversikt over målt stressnivå for gjeldende dag. Spenningsnivået måles på en skala (0 = ingen stress - 99 = ekstrem stress).

## 7.6.10 Kroppsenergi

- Ved å trykke på **[BODY ENERGY]** din nåværende kroppsenergi vises. Kroppsenergi er avledet fra en kombinasjon av hjertefrekvensvariasjoner, stress, søvn og aktiviteter utført for å beregne energireservene dine for den aktuelle dagen.
- For å bruke **Body Energy**-applikasjonen må den tilsvarende funksjonen i appen være slått på (se instruksjoner: «Hama FIT move»-appen).



## 7.6.11 Sove

- Ved å trykke på **[SLEEP 🌙]** tar deg til søvnmålingen. Følgende data er registrert:
  - tidspunkt for å sovne
  - På tide å stå opp
  - Varighet av dype søvnfaser
  - Varighet av lette søvnfaser
  - Varighet av våken tid
  - Varighet av REM-fasen
  - Søvnpoeng (0 = dårlig - 99 = bra)
- Smartklokken din oppdager automatisk når du sover og begynner deretter å måle søvnen din.

## 7.6.12 Pustetrening

- Ved å trykke på **[BREATH TRAINING 🌬️]** kommer du til pustetreningen. Her kan du gjennomføre et avspenningsprogram med veiledet pust.
- Velg rytme (sakte, moderat, rask) og hvor lenge (1 - 3 minutter) pustetreningen skal vare.
- Trykk på **[▶️]** for å starte pustetrening. Følg deretter instruksjonene på skjermen.
- Hvis du ønsker å avslutte pustetreningen tidlig, trykk på den øverste kontrollknappen **[1]** og bekreft det påfølgende spørsmålet.
- Etter å ha fullført pustetreningen, vises den målte pulsen før og etter pustetreningen.

## 7.6.13 Sykluslogg

- Ved å trykke på **[CYCLE REPORT 🩸]**, vises en oversikt over menstruasjonssyklusen din.
- For å bruke **syklusloggapplikasjonen** må den tilsvarende funksjonen i appen være slått på (se instruksjoner: «**Hama FIT move**»-appen).

## 7.6.14 Omgivelsesstøy

- Ved å trykke på **[AMBIENT SOUND 🗣️]** gjeldende omgivelsesstøy (i dB) registreres. Hold armen i ro til opptaket er fullført. Følgende data vises på grunn av:
  - Aktuelle omgivelseslyder
  - Min verdi
  - Maks verdi
- Du kan få mer informasjon ved å trykke på **[HELP]**.


## 7.6.15 Telefon

- Ved å trykke på **[PHONE 📞]** gir deg tilgang til telefonfunksjonen med følgende alternativer:
  - Hyppige kontakter
  - Anropslogg
  - Tastaturet
- Du kan starte anrop direkte fra smartklokken og deretter ringe dem via din tilkoblede smarttelefon.
- For å bruke **telefonapplikasjonen** må smartklokken være koblet til smarttelefonen.





### 7.6.16 Stemmeassistent





- Voice Assistant-appen lar deg bruke **[LANGUAGE ASSISTANT **] ved å trykke på . Få tilgang til taleassistenten til din sammenkoblede og kompatible smarttelefon. En Bluetooth-tilkobling mellom begge enhetene kreves. Kommunikasjon med taleassistenten er kun hørbar. Kompatibilitet kan ikke garanteres for alle produsenter eller operativsystemversjoner. Det kan være begrensninger, spesielt med Android OS. Kontakt om nødvendig produsenten av smarttelefonen. Det kan være en programvareoppdatering tilgjengelig for smarttelefonen din som kan løse dette problemet.

#### Legge merke til


For optimal bruk av stemmeassistenten, legg merke til følgende innstillinger på smarttelefonen:

- Google Assistant (Android):  
Angi dette som standard stemmeassistent på Android-smarttelefonen din og tillat bruk av Google Assistant når den er låst.
- Apple Siri (iOS):  
Aktiver Siri på iPhone og la Siri brukes når den er låst.


### 7.6.17 Pomodoro timer

- Ved å trykke på **[POMODORO TECHNIQUE **] har du muligheten til å velge mellom forskjellige tidtakere eller stille inn en egendefinert tidtaker.
- Pomodoro-teknikken er en tidsstyringsmetode der timerklokker brukes til å dele opp arbeidet i 25-minutters perioder (såkalt pomodori) med påfølgende pausetider.
- For å starte tidtakeren, trykk på ikonet **[▶ **]. For å sette tidtakeren på pause, trykk på ikonet **[⏸ **]. For å avslutte målingen, trykk på symbolet **[✖ **].


### 7.6.18 Arrangementspåminnelse

- Ved å trykke på **[EVENT REMINDER **] de lagrede hendelsene vises.
- For å bruke **hendelsespåminnelsesapplikasjonen** må hendelsene legges inn i appen (se instruksjoner: «Hama FIT move»-appen).

### 7.6.19 Vær


- Ved å trykke på **[WEATHER **] kan du se værmeldingen for den respektive dagen med gjeldende temperatur samt minimums- og maksimumsverdier. Ved å sveipe opp kan du se mer informasjon og værmeldingen for de neste dagene.
- Værdataene overføres og oppdateres ved å synkronisere smartklokken med appen. Nederst på værdisplayet vil du se siste oppdatering.
- For å bruke **værapplikasjonen** må tilsvarende funksjon i appen være slått på og satt opp (se instruksjoner: «Hama FIT move»-appen).

### 7.6.20 Musikk


- Ved å trykke på **[MUSIC **] åpner kontrollvisningen for ulike musikk- eller strømmetjenester. Disse kan styres på smarttelefonen din via smartklokken. Du kan starte eller stoppe musikk, bytte spor frem og tilbake og kontrollere volumet.
- For å bruke **Musikk-** applikasjonen må den tilsvarende funksjonen i appen være slått på og satt opp (se instruksjoner: «Hama FIT move»-appen).





### 7.6.21 Kamera

- Ved å trykke på [**CAMERA** - For å bruke **kameraapplikasjonen** må smartklokken og smarttelefonen være koblet sammen via Bluetooth og kamerafunksjonen på smarttelefonen må være aktivert.

### 7.6.22 Vekkerklokke

- Ved å trykke på [**ALARM CLOCK** - Du kan også stille inn og administrere alarmtidene i appen og synkronisere dem med smartklokken din (se instruksjoner: «**Hama FIT move**»-appen).


### 7.6.23 Tidtaker

- Ved å trykke på [**TIMER** - For å starte tidtakeren, trykk på ikonet [

### 7.6.24 Stoppeklokke

- Ved å trykke på [**STOPWATCH** - For å starte stoppeklokken, trykk på ikonet [

### 7.6.25 Verdensklokke

- Ved å trykke på [**WORLD CLOCK** Berlin, London, New York, Tokyo
- Om nødvendig kan du stille inn flere verdensklokker i appen (se instruksjoner: «**Hama FIT move**»-appen).

### 7.6.26 Telefonsøk

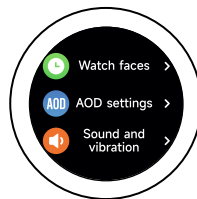
- Ved å trykke på [**TELEPHONE SEARCH** - For å bruke **Phone Finder**- applikasjonen må smartklokken og smarttelefonen være koblet til via Bluetooth.



## 8. Innstillinger for smartklokken

De følgende delene gir informasjon om smartklokkens innstillinger.

- Trykk på den øverste kontrollknappen [1] og trykk på **[SETTINGS]** for å få tilgang til undermenyene. I undermenyene kan du gjøre følgende innstillinger og slå av eller tilbakestille smartklokken.



### 8.1 Ringer

- Ved å trykke på **[WATCH FACES]** kan du velge mellom forskjellige startskjermer. Bekreft valget ditt ved å trykke på den respektive startskjermen.

### 8.2 AOD-innstillinger

- Ved å trykke på **[AOD SETTINGS]** kan du slå på AOD-funksjonen (Always on Display). Displayet til smartklokken endres deretter etter at innkoblingstiden er utløpt (se kapittel 8.4 Skjerm og lysstyrke) ikke i standby, men i en forenklet oppringning. Vær oppmerksom på at batteriforbruket til smartklokken din øker når du bruker AOD-funksjonen.
- Still inn perioden (standard 08:00 - 22:00) for AOD-funksjonen.
- Angi en urskive for AOD-funksjonen.

### 8.3 Lyd og vibrasjon

- Ved å trykke på **[SOUND AND VIBRATION]** kan du gjøre flere innstillinger.
- Ved å trykke på **[SILENT MODE]** blir anrop og varsler dempet.
- Ved å trykke på **[MEDIA VOLUME]** kan du kontinuerlig justere volumet for avspilte medier.
- Ved å trykke på **[VIBRATION]** kan du justere styrken på vibrasjonen i 3 nivåer (sterk, lav, ingen).
- Du kan angi en ringtone for innkommende anrop ved å trykke på **[INCOMING CALL RINGTONE]**.

### 8.4 Skjerm og lysstyrke

- Ved å trykke på **[DISPLAY AND BRIGHTNESS]** kan du gjøre flere innstillinger.
- Trykk på **[SCREEN BRIGHTNESS]** for å justere lysstyrken på skjermen i 5 nivåer (20 %, 40 %, 60 %, 80 %, 100 %). Vær oppmerksom på at batteriforbruket til smartklokken din øker med høyere lysstyrke.
- Trykk på **[SCREEN-ON TIME]** for å stille inn skjermen på tid (5 - 20 sekunder). Driftstiden bestemmer hvor lenge skjermen på smartklokken forblir aktiv etter en operasjon. Vær oppmerksom på at batteriforbruket til smartklokken din øker jo lenger den er slått på.
- Trykk på **[COVER TO SLEEP]** for å slå av skjermen automatisk når den er tildekket (f.eks. for hånd).

### 8.5 Appvisning


- Ved å trykke på **[APP VIEW]** kan du stille inn visningen av applikasjoner på smartklokken. Velg fra liste- eller tastaturvisning.

### 8.6 BNS (Ikke forstyr)

- Ved å trykke på **[DND]** kan du stille inn «Ikke forstyr»-funksjonen. Når funksjonen er aktivert, slås ringetoner og vibrasjon av og visningen av smartklokken din aktiveres ikke når push-varsler mottas.
- Velg mellom følgende moduser:
  - **[ALL-DAY DND]**, funksjonen er slått på.
  - **[SCHEDULED DND]**, du kan angi start- og sluttid.
  - **[OFF]**, funksjonen er slått av.



### 8.7 Koble til mer





- Ved å trykke på **[CONNECT MORE **] kan du koble smartklokken til en annen smarttelefon. Følg instruksjonene på smartklokkens skjerm.

#### Legge merke til




Vær oppmerksom på at bruk av denne funksjonen vil koble fra gjeldende tilkobling til smarttelefonen.

### 8.8 System

- Ved å trykke på **[SYSTEM **] kan du utføre de andre funksjonene.
- Ved å trykke på **[RESTART **] og bekrefte det påfølgende spørsmålet, kan du starte smartklokken på nytt.
- Ved å trykke på **[TURN OFF **] og bekrefte det påfølgende spørsmålet, kan du slå av smartklokken.
- Ved å trykke på **[RESET **] og bekrefte det påfølgende spørsmålet, kan du tilbakestille smartklokken til fabrikkinnstillingene. Alle registrerte brukerdata vil bli slettet.

### 8.9 Over

- Ved å trykke på **[ABOUT **] kan du se modellnavnet, MAC-adressen, gjeldende fastwareversjon av smartklokken og informasjon om lovbestemmelser. MAC-adressen gjør at smartklokken din kan identifiseres tydelig når du kobler til smarttelefonen via Bluetooth.



## 9. Vedlikehold og stell

Rengjør dette produktet med en lofri, lett fuktet klut og ikke bruk aggressive rengjøringsmidler.

## 10. Ansvarsfraskrivelse

Hama GmbH & Co KG påtar seg intet ansvar eller garanti for skader som følge av feil installasjon, montering og feil bruk av produktet eller manglende overholdelse av bruksanvisningen og/eller sikkerhetsinstruksjonene.

## 11. Støttede språk

Følgende liste inneholder en oversikt over de støttede språkene i brukergrensesnittet til smartklokken din og "Hama FIT move"-appen:

	Engelsk	Tysk	Fransk	Spansk	Svensk	Tsjekkisk	Polsk	Finsk	Italiensk	Ungarsk	Nederlandsk	Portugisisk	Russisk	Rumensk	Slovakisk	Bulgarsk	Gresk	Norsk	Dansk	Serbisk	
Smartklokke 7000	x	x	x	x	x	x	x	x													
Smartklokke 7010	x	x	x	x	x	x	x	x													
Hama FIT-trekk	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

## 12. Tekniske data

	00178618	00178622
Bluetooth-versjon	5,3 LE	5,3 LE
Visningstype	AMOLED full touch	AMOLED full touch
Skjerm størrelse	1,43"	1,32"
Dimensjoner (hus)	53 × 46 × 12 mm	51 × 43 × 12 mm
Vekt	45 g	46 g
Lengder på armbånd	17,1 - 24,0 cm	16,3 - 22,7 cm
Bredde på armbånd	2,2 cm	1,8 cm
Armbåndsmateriale	Silikon	Silikon
Husmateriale	Plast	Sinklegering/plast
Beskyttelses klasse	IP68	IP68
Vannbeskyttelse i henhold til ISO 22810:2010	3 ATM	3 ATM
Batteritype	Litium polymer	Litium polymer
Batterikapasitet	300 mAh	300 mAh
Lastetid	ca 2,5 timer	ca 2,5 timer
Batteritid	ca 6-8 dager	ca 6-8 dager



## 13. Avhending sinstruksjoner

Merknad om miljøvern:



Fra det øyeblikk de europeiske direktivene 2012/19/EU og 2006/66/EC er implementert i nasjonal lovgivning, gjelder følgende: Elektriske og elektroniske enheter samt batterier må ikke kastes sammen med husholdningsavfallet. Forbrukeren er juridisk forpliktet til å returnere elektriske og elektroniske apparater og batterier ved slutten av levetiden til de offentlige innsamlingsstedene som er opprettet for dette formålet eller til salgsstedet. Detaljer er regulert av den respektive statlige lov. Symbolet på produktet, bruksanvisningen eller emballasjen indikerer disse bestemmelsene. Ved å resirkulere, resirkulere eller andre former for resirkulering av gamle enheter/batterier, gir du et viktig bidrag til å beskytte miljøet vårt.

## 14. Samsvarserklæring



Hama GmbH & Co KG erklærer herved at denne enheten er i samsvar med de grunnleggende kravene og andre relevante forskrifter i direktiv 2014/53/EU. Samsvarserklæringen i samsvar med det relevante direktivet finnes på:

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


Frekvensbånd/bånd	7000: 2402 – 2480 MHz 7010: 2402 – 2480 MHz
Utstrålte maksimal sendeeffekt	7000: 9dBm 7010: 9dBm




# ***hama***

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

## **Service og støtte**

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

 +49 9091 502-0

**N**

Bluetooth® -ordmerket og -logoer er registrerte varemerker som eies av Bluetooth SIG, Inc. og Enhver bruk av slike merker av Hama GmbH & Co KG er under lisens. Andre varemerker og handelsnavn er de av deres respektive eiere.

Alle oppførte merker er varemerker for de tilsvarende selskapene. Unntatt feil og mangler, og med forbehold om tekniske endringer. Våre generelle leverings- og betalingsbetingelser gjelder.