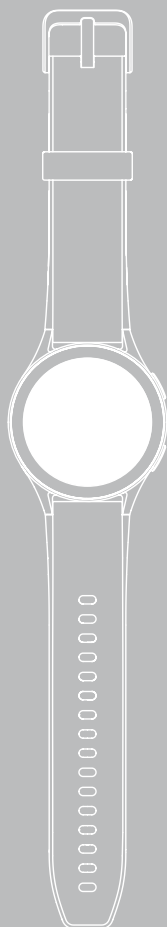


SMARTKLOKKE

Smartwatch 8900



N Bruksanvisning





1. Forklaring av varsymbols og instruksjoner	5
2. Pakkeinnhold	5
3. Sikkerhetsinstruksjoner	6
4. Kontroller	8
5. Første steg	9
5.1 Lade	9
5.2 Sett den på og slå den på	10
5.3 Skru av	10
6. Sette opp smartklokken	11
6.1 Last ned «Hama FIT move»-appen	11
6.2 Sammenkobling av smartklokke og smarttelefon	12
7. Betjening av smartklokken	14
7.1 Startskjermen	16
7.2 Varsler	16
7.3 Raske innstillinger	17
7.3.1 Ikke forstyr-modus	17
7.3.2 Skjermens lysstyrke	17
7.3.3 Aktiveringsdisplay	17
7.3.4 Lommelykt	17
7.3.5 Drenering	17
7.3.6 Vekkerklokke	17
7.3.7 Strømsparingsmodus	17
7.3.8 Telefonsøk	17
7.3.9 Innstillinger	17
7.4 Forbindelser	18
7.5 Trening (sportsmoduser)	18
7.5.1 Still inn viste treningsøkter (sportmoduser)	18
7.6 Applikasjoner	19
7.6.1 Aktivitet	19
7.6.2 Treningsstatus	19
7.6.3 Løp kurs	19
7.6.4 Trening (sportsmoduser)	19
7.6.5 Treningslogg	20
7.6.6 Trykk for å måle	20
7.6.7 Puls	20
7.6.8 Blodoksygen (SpO2)	20
7.6.9 Understreke	20
7.6.10 Kroppsenergi	20
7.6.11 Sove	20
7.6.12 Pustetrening	21
7.6.13 Sykluslogg	21
7.6.14 Omgivelsesstøy	21
7.6.15 Telefon	21
7.6.16 Alexa	22
7.6.17 Barometer	22
7.6.18 Kompass	22



7.6.19	Pomodoro timer	22
7.6.20	Arrangementspåminnelse	22
7.6.21	Vær	23
7.6.22	Musikk	23
7.6.23	Kamera	23
7.6.24	Vekkerklokke	23
7.6.25	Tidssporing	23
7.6.26	Stoppeklokke	23
7.6.27	Verdensklokke	23
7.6.28	Telefonsøk	23
8. Innstillinger for smartklokken		24
8.1	Ringer	24
8.2	AOD-innstillinger	24
8.3	Lyd og vibrasjon	24
8.4	Skjerm og lysstyrke	24
8.5	Appvisning	24
8.6	BNS (Ikke forstyrr)	24
8.7	Koble til mer	25
8.8	System	25
8.9	Over	25
9. Bruke «Hama FIT move»-appen		26
9.1	Oversikt «Hama FIT move»	26
9.1.1	Aktivitetsdata	27
9.1.2	Trinnmåling	28
9.1.3	Aktivitetsposter	29
9.1.4	Søvnanalyse	30
9.1.5	Pulsmåling	31
9.1.6	Stressmåling	32
9.1.7	Blodoksygen (SpO2)	33
9.1.8	Omgivelseslydnivå	34
9.1.9	Vekt	35
9.1.10	VO2 maks	36
9.1.11	Hjertefrekvensvariabilitet (HRV)	36
9.1.12	Kroppsendergi	36
9.1.13	Menstruasjonsyklus	37
9.2	Treningsmodus	38
9.2.1	Start aktivitet (med GPS)	39
9.2.2	Start aktivitet (uten GPS)	41
9.3	Enhetsinnstillinger	43
9.3.1	Startskjermen	44
9.3.2	Varsler	44
9.3.3	Samtaler	44
9.3.4	Vekkerklokke	44
9.3.5	Helseovervåking	45
9.3.5.1	Kroppsendergi	45
9.3.5.2	Pulsmåling	45
9.3.5.3	Stressmåling	45



9.3.5.4	Oksygenmåling i blodet	45
9.3.5.5	Drikkepåminnelse	45
9.3.5.6	Bevegelsespåminnelse	46
9.3.5.7	Omgivelseslydnivå	46
9.3.5.8	Sporing av menstruasjonssyklusen	46
9.3.6	Arrangementspåminnelse	47
9.3.7	Alexa stemmekontroll	48
9.3.8	Andre innstillinger	49
9.3.8.1	Automatisk aktivitetsdeteksjon	49
9.3.8.2	Type aktivitet	49
9.3.8.3	Telefonsøk	50
9.3.8.4	Musikkkontroll	50
9.3.8.5	Aktivering av armbevegelse	50
9.3.8.6	Menstruasjonsyklus	50
9.3.8.7	Værmelding	50
9.3.8.8	Verdensklokke	50
9.3.8.9	Skjermens lysstyrke	50
9.3.8.10	Forbindelser	51
9.3.8.11	Språkinnstilling smartklokke	51
9.3.9	Bruksanvisning	51
9.4	Brukerinnstillinger	52
9.4.1	Personlig informasjon	53
9.4.2	Mine medaljer	54
9.4.3	Mine data	54
9.4.4	Helserapport	55
9.4.5	Nyheter	55
9.4.6	Innstillinger	56
9.4.7	Hjelp	57
9.4.8	Spørsmål og forslag	57
9.4.9	Feilsøking	57
9.4.10	Se etter oppdateringer	57
9.4.11	Over	57
10.	Vedlikehold og stell	58
11.	Ansvarsfraskrivelse	58
12.	Støttede språk	58
13.	Tekniske data	58
14.	Avhendingsinstruksjoner	59
15.	Samsvarserklæring	59

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 varsel-symboler og instruksjoner

Advarsel



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

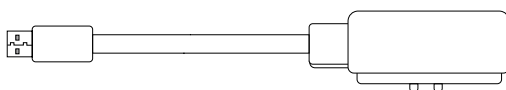
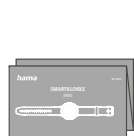
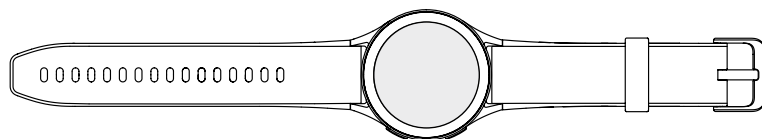
Legge merke til



Brukes til å indikere tilleggsinformasjon eller viktige merknader.

2. Pakkeinnhold

- Smartklokke "Smartwatch 8900 "
- 1 USB-ladekabel
- Bruksanvisning



Legge merke til



Illustrasjonene vist i denne brukerhåndboken tilsvarer Smartwatch 8900 Versjon med varenummer 00178611. De andre versjonene (00178612, 00178613) skiller seg visuelt. Beskrivelsen av funksjonene er identisk for alle versjoner.





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 distraheret 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 pacemakere.

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

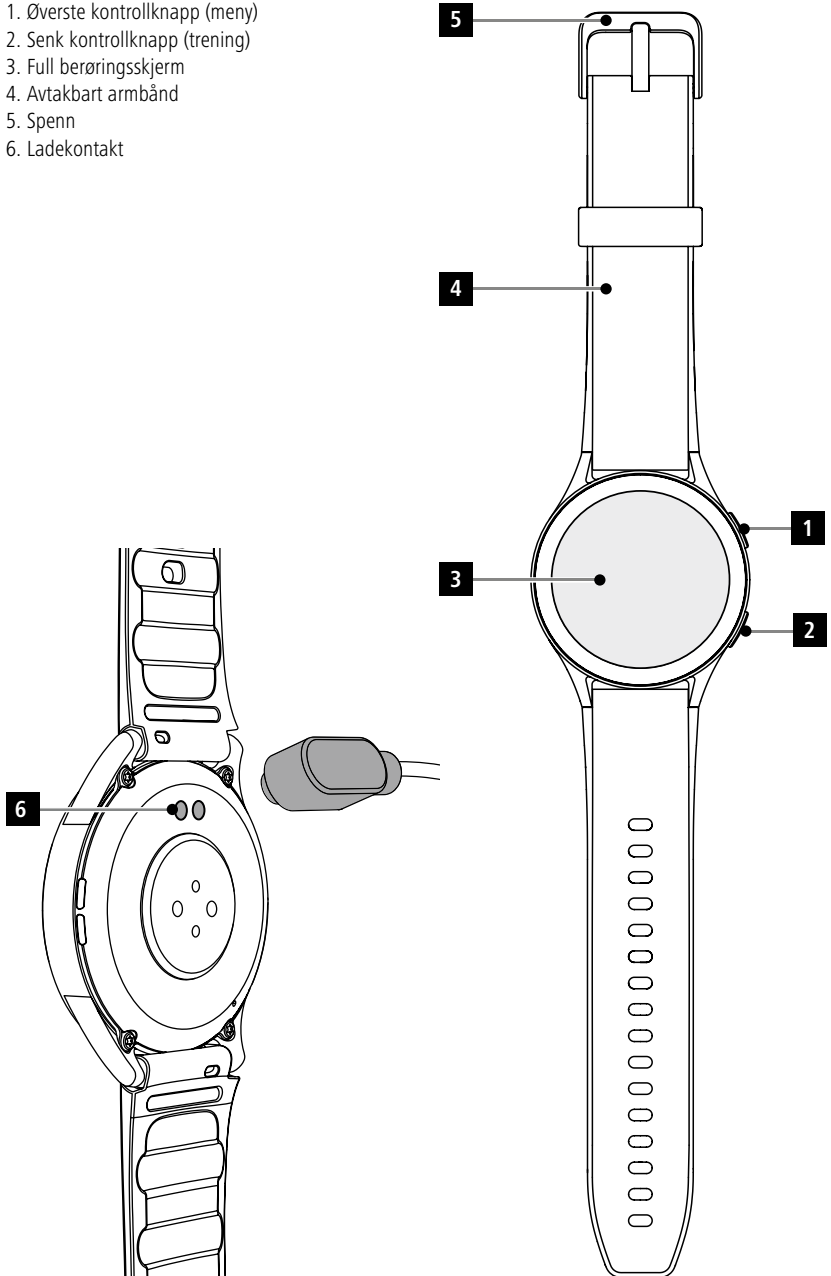


- Bruk kun passende ladere eller USB-porter for lading.
- Generelt, slutt å bruke defekte ladere eller USB-porter og ikke forsøk å reparere dem.
- Ikke overlad eller overutlad produktet.
- Unngå lagring, lading og bruk i ekstreme temperaturer og ekstremt lavt atmosfærisk trykk (som i store høyder).
- 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 1.4.0 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

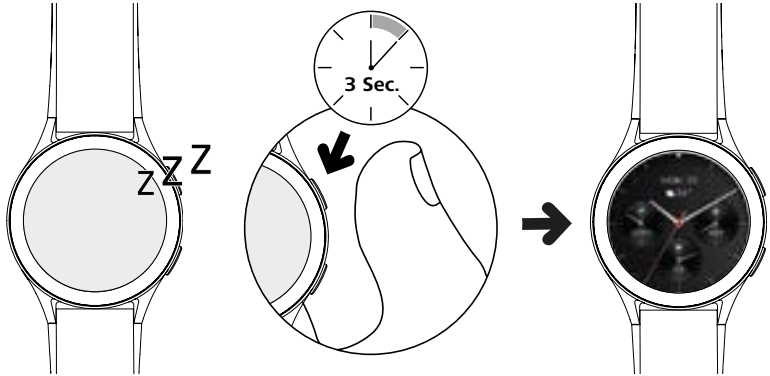


- Ladetiden for å fullade batteriet er omtrent 150 minutter. Hvis batteriet vises som fulladet i displayet, er ladeprosessen fullført og du kan koble smartklokken fra ladekabelen.
- Hvis batterinivået bare er på 10 %, lad smartklokken for å fungere for å unngå restriksjoner. Hvis batterinivået er under 20 % vil du ikke lenger kunne starte noen aktivitet, og hvis batterinivået er under 10 % vil den automatiske pulsmålingsfunksjonen deaktiveres.



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 [SETTINGS 10



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 move

link.hama.com/app/fit-move

- For å installere appen, følg instruksjonene på smarttelefonen.



6.2 Sammenkobling av smartklokke og smarttelefon

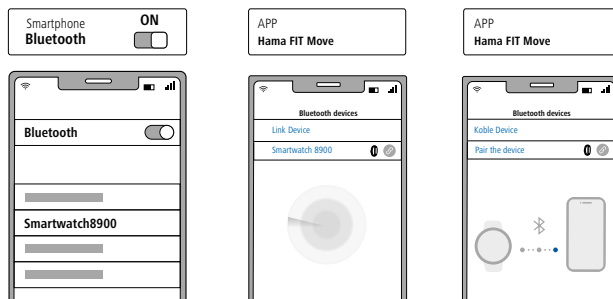
Legge merke til



- 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 8900 "
- Følg instruksjonene i appen på smarttelefonen for å koble til smartklokken. Smarttelefonen din vil opprette en Bluetooth-tilkobling til smartklokken.



- Velg "Watch8900" 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 kapittel **9.4 Brukerinnstillinger**).
- 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 skjermenspråket engelsk. Velg ønsket visningsspråk i appen (se kapittel **9.3.8.11 Språkinnstilling smartklokke**).
- 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 berøringsskjerm.

- 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.
- Ved å holde nede den øverste kontrollknappen **[1]** åpner du Alexa-stemmekontrollen. Forutsetningen for bruk er at du har satt opp Alexa stemmestyring (se kapittel **9.3.7 Alexa stemmekontroll**).
- Du kan starte på nytt eller slå av smartklokken ved å trykke og holde nede kontrollknappen **[2]**.

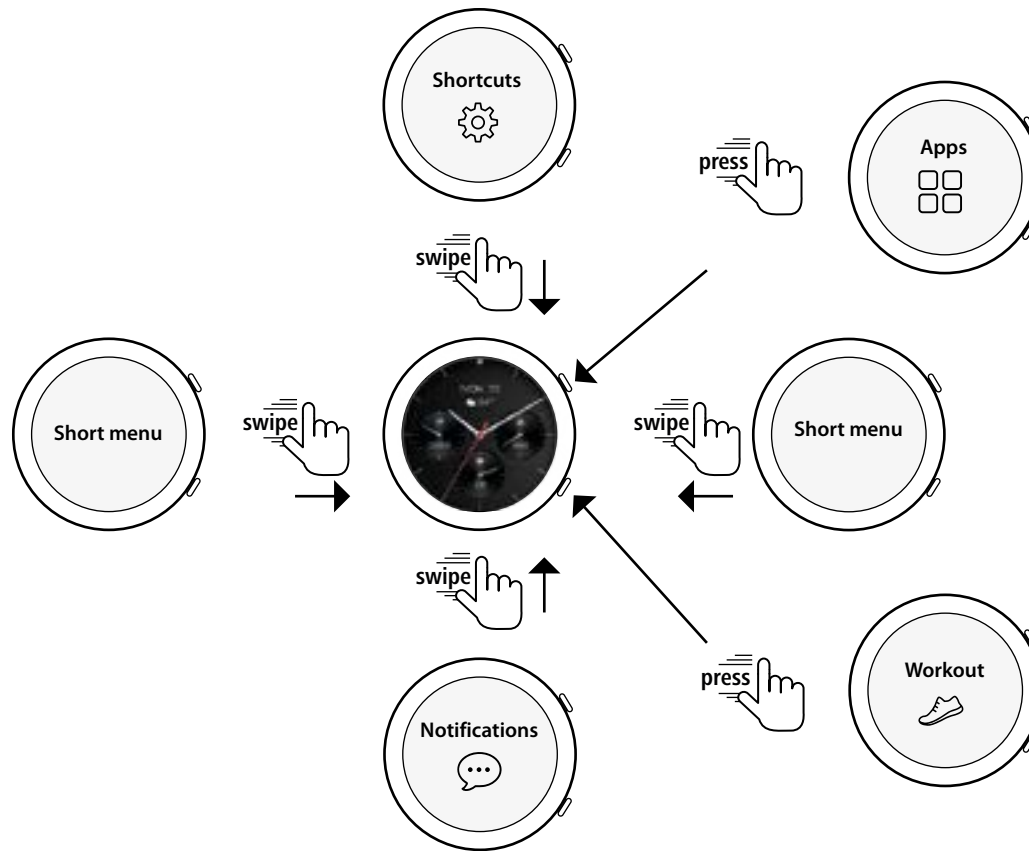
Legge merke til



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
Display brightness	7.3.2	Energy-save mode
Wake screen	7.3.3	Telephone search
Torch	7.3.4	Settings
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	7.6.21
Music	7.6.22
Alexa	7.6.16



Varsler 7.2

Applikasjoner		7.6
Activity	7.6.1	Alexa
Workout status	7.6.2	Barometer
Running courses	7.6.3	Compass
Workout (sport modes)	7.5	Pomodoro technique
Workout record	7.6.5	Event reminder
Push for measurement	7.6.6	Weather
Heart rate	7.6.7	Music
SpO2	7.6.8	Camera
Stress	7.6.9	Alarm clock
Body energy	7.6.10	Timer
Sleep	7.6.11	Stopwatch
Breath training	7.6.12	World clock
Cycle report	7.6.13	Telephone search
Ambient sound	7.6.14	Torch
Phone	7.6.15	Settings

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 kapittel **9.3.1 Startskjermen**).



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. I tillegg kan du stille inn i appen hvilke apper du ønsker å motta varsler fra på smartklokken (se kapittel **9.3.2 Varsler**).
- 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.

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 håndledet.

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 smartklokken 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 forbrante kalorier), samt puls- og stressmålinger. Du kan stille inn blant annet værmelding og musikkkontroll som ekstra snarveier (se kapittel **9.3.8.10 Forbindelser**).



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. hjerterefrekvens, 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.

7.5.1 Still inn viste treningsøker (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.
- Alternativt kan du stille inn de viste sportsmodusene via appen (se kapittel **9.3.8.2 Type aktivitet**).




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  - 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 kapittel 9.4.6 **Innstillinger**). Disse destinasjonene vil da også vises.



7.6.2 Treningsstatus


- Ved å trykke på [WORKOUT STATUS - 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 - 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 




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 hjerterefrekvens, blodoksygen (SpO2) og stressnivå.


7.6.7 Puls

- Ved å trykke på **[PULS **] begynn å måle pulsen manuelt.
- Gjennomsnittlig hjerterefrekvens, maks- og min-verdier og andre data om hjerterefrekvensområdet og HRV (hjerterefrekvensvariabilitet) vises.


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 hjerterefrekvensvariasjoner, 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 kapittel 9.3.5.1 **Kroppsenergi**).

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 **[PERIOD RECORD **], vises en oversikt over menstruasjonssyklusen din.
- For å bruke **syklusloggapplikasjonen** må den tilsvarende funksjonen i appen være slått på (se kapittel **9.3.5.8 Sporing av menstruasjonssyklusen**).

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 Alexa

- Ved å trykke på **[ALEXA **] for å bruke Alexa stemmekontroll.
- Bruk talekommandoer for å utføre funksjoner. Følgende oversikt inneholder eksempler på talekommandoer:
 - Alexa, hvordan er været i Berlin?
 - Alexa, still inn alarmen til 08:00.
 - Alexa, lag en lapp som sier "Handle egg og brød."
- For å bruke **Alexa**- applikasjonen må den tilsvarende funksjonen i appen være slått på og satt opp (se kapittel **9.3.7 Alexa stemmekontroll**). Du trenger en Amazon-konto for å sette den opp.
- Du finner mer informasjon om talekommandoer i appen på:
[ENHET] > [BRUKSNOTATER] > [AMAZON ALEXA].





7.6.17 Barometer

- Ved å trykke på **[BAROMETER **] for å bruke smartklokken som et barometer.
- Barometeret viser gjeldende lufttrykk (hPa) og høyden (m).
- Barometeret måler høyde ved å sammenligne lufttrykk med atmosfærisk trykk ved havnivåhøyde.

7.6.18 Kompass

- Trykk på **[COMPASS **] for å bruke smartklokken som et kompass.

7.6.19 Pomodoro timer


- Ved å trykke på **[THE 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 **[**]. For å sette tidtakeren på pause, trykk på **[**]. For å avslutte målingen, trykk på symbolet **[**].

7.6.20 Arrangementspåminnelse


- Ved å trykke på **[EVENT REMINDER **] de lagrede hendelsene vises.
- For å bruke **hendelsespåminnelsesapplikasjonen** må hendelsene legges inn i appen (se kapittel **9.3.6 Arrangementspåminnelse**).




7.6.21 Vær

- Ved å trykke på [**WEATHER** - Værdatabasen overføres og oppdateres ved å synkronisere smartklokken med appen. Nederst på værdisplayet vil du se siste oppdatering.
- For å bruke **Vær**- applikasjonen må den tilsvarende funksjonen i appen være slått på og satt opp (se kapittel **9.3.8.7 Værmelding**).


7.6.22 Musikk

- Ved å trykke på [**MUSIC** - For å bruke **musikkapplikasjonen** må den tilsvarende funksjonen i appen være slått på og konfigurert (se kapittel **9.3.8.4 Musikkkontroll**).





7.6.23 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.





7.6.24 Vekkerklokke

- Ved å trykke på [**ALARM CLOCK** - Du kan også stille inn og administrere alarmtidene i appen og synkronisere dem med smartklokken din (se kapittel **9.3.4 Vekkerklokke**).


7.6.25 Tidssporing

- Ved å trykke på [**TIMER** - For å starte tidtakeren, trykk på []. For å sette tidtakeren på pause, trykk på []. For å avslutte målingen, trykk på symbolet [].


7.6.26 Stoppeklokke

- Ved å trykke på [**STOPWATCH** - For å starte stoppeklokken, trykk på []. For å sette stoppeklokken på pause, trykk på []. For å avslutte målingen, trykk på symbolet [].

7.6.27 Verdensklokke

- Ved å trykke på [**WORLD CLOCK** Berlin, London, New York, Tokyo
- Om nødvendig kan du stille inn flere verdensklokker i appen (se kapittel **9.3.8.8 Verdensklokke**).


7.6.28 Telefonsøk

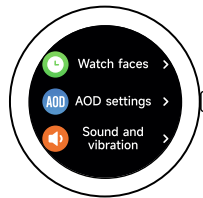
- Ved å trykke på [**FIND PHONE** - For å bruke **Phone Finder**- applikasjonen må smartklokken og smarttelefonen være koblet til via Bluetooth.



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 VOLUM]** 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 ringetone 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 **[BNS **] 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 andre funksjoner.
- Ved å trykke på **[RESTARTING **] 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. Bruke «Hama FIT move»-appen

I de følgende kapitlene forklares de enkelte menypunktene (kart) og de ulike innstillingsmulighetene i appen mer detaljert.

Legge merke til



- Vær oppmerksom på at støtte for enkelte funksjoner avhenger av smarttelefonen din (se bruksanvisningen til smarttelefonen).
- Ikke alle menyelementer (kart) vises på startskjermen som standard. Vis om nødvendig de ønskede menyelementene (kart).

9.1 Oversikt "Hama FIT move"

Startskjermen er introduksjonen til "Hama FIT move" -appen.

Følgende oversikt forklarer de viktigste kontrollene og displayene:

1. Vis aktivitetsdata
2. Vis fremgangsmåten
3. Vis flere kort
4. Menylinje



- På startskjermen trykker du på **[REDIGER KART]** nederst for å velge kartene som skal vises på startskjermen. Du kan velge mellom forskjellige kort. Du kan skjule kort og flytte rekkefølgen på kortene.
- Kortene som vises i listen ovenfor og har symbolet **[REDA]** vises på startskjermen. Kortene som vises i listen nedenfor og har symbolet **[GRØN]** vises ikke.
- Ved å trykke på ikonet **[REDA]** eller symbolet **[GRØN]** kan du fjerne eller legge til et kort.
- I tillegg kan du endre rekkefølgen på de lagrede kortene med symbol **[≡]** og flytt de respektive kortene til riktig posisjon.



9.1.1 Aktivitetsdata

- På startskjermen trykker du på den første grafikken øverst for å se aktivitetsdataene dine.
- Her kan du se en oversikt over følgende aktivitetsdata:
 - aktiviteten kalorier forbrent
 - varigheten av aktiviteter med moderat til høyere intensitet
 - ståtiden ("gåing" = timer du sto i minst 1 minutt og har flyttet)
- Som standard ser du den daglige visningen av aktivitetsdata. Velg i den øverste menylinjen **Over** **Uke** **År** **Real** perioden som vises.
- For mer informasjon, sveip opp på smarttelefon skjermen. Nedenfor kan du se detaljert informasjon om kategoriene Aktivitet, Trening og Gang.




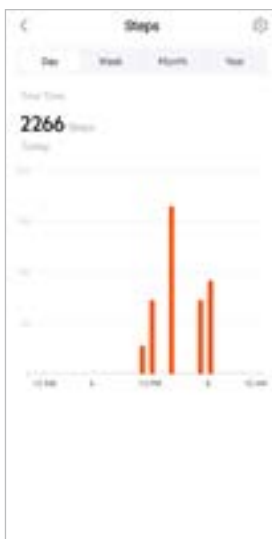


9.1.2 Trinnmåling

- Fra startskjermen trykker du på den andre grafikken øverst for å se de registrerte trinnene dine.
- Her kan du se en oversikt over trinnene som er tatt for den aktuelle dagen.
- Som standard ser du dagsvisningen av trinnmålingen.

Velg i den øverste menylinjen **Day** **Week** **Month** **Year** perioden som vises. Ved å sveipe til venstre og høyre på diagrammet kan du bytte frem og tilbake mellom individuelle dager (eller uker/måneder/år). I tillegg vises det angitte trinnmålet ditt grafisk i diagrammet.

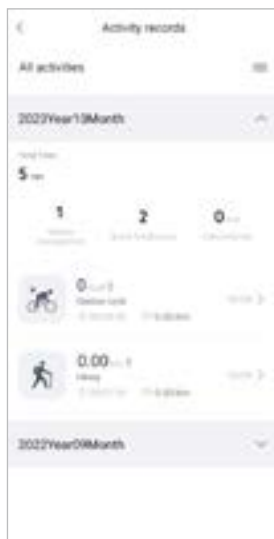
- Trykk på  for å gjøre flere innstillinger (se kapittel 9.4.3 Mine data).





9.1.3 Aktivitetsposter

- Trykk på **[AKTIVITETSREGISTRERING]**-kortet for å få en oversikt over treningsaktivitetene dine.
- Her kan du se en oversikt over aktiviteten sortert etter dager. Total tid, gjennomsnittlig ukentlig varighet, kumulativ trening og forbrente kalorier vises.
- Trykk på **[☰]** for å utvide den valgte måneden og se de respektive treningsaktivitetene. Trykk på **[☰]** for å kollapse dagen.
- For å se aktivitet for en bestemt sport, trykk på **[☰]**.
- For å åpne den detaljerte visningen av en registrert aktivitet, trykk på den respektive aktiviteten. Du vil da se detaljerte data registrert om aktiviteten. Du kan for eksempel se ruten registrert via GPS samt varigheten av aktiviteten, trinnene som er tatt og tilbakelagt distanse, forbrente kalorier eller tempo. Du vil også motta en detaljert evaluering av pulsen din.





9.1.4 Søvnanalyse

- Trykk på **[SØVN]**-kortet for å få en oversikt over søvnanalysen din.
- Her kan du se en oversikt over den totale søvntiden samt fordelingen av søvntiden din i dyp søvn, lett søvn, våkenfaser og REM-fase. Midt på skjermen kan du også se start- og sluttid for søvn.
- Som standard ser du dagsvisningen for søvnanalysen.
Velg i den øverste menylinjen **Uke** **Uker** **Måneder** **År** perioden som vises. Ved å sveipe til venstre og høyre på diagrammet kan du bytte frem og tilbake mellom individuelle dager (eller uker/ måneder/år). Her kan du se en oversikt over søvnadferden din for en uke, en måned eller et år. Nederst på skjermen vil du se følgende data, basert på en uke, en måned eller et år:

- Gjennomsnittlig søvnlengde per dag
- Gjennomsnittlig dyp søvnfase på en dag
- Gjennomsnittlig lett søvn per dag
- Gjennomsnittlig start på søvnfasen
- Gjennomsnittlig slutt på søvnfasen
- Gjennomsnittlig REM-fase
- Gjennomsnittlig våken periode





9.1.5 Pulsmåling

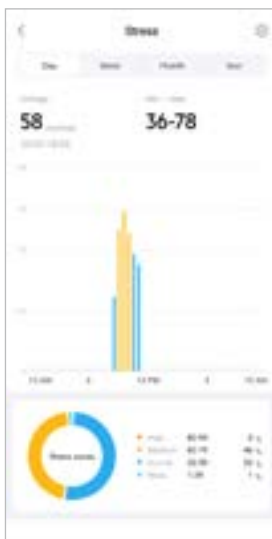
- Trykk på **[PULS]**-kortet for å få en oversikt over pulsmålingen din.
- Her kan du se alle registrerte verdier av pulsmålingene (automatiske og manuelle) samt en oversikt over gjennomsnittspulsen din, pulssonen og hvilefrekvensen din for den respektive dagen. Ved å sveipe lett til venstre og høyre på diagrammet får du tilgang til de individuelle verdiene med den respektive tiden.
- Som standard ser du den daglige visningen av pulsmålingen.
Velg i den øverste menylinjen **Dag** **Uke** **Måned** **År** perioden som vises. Ved å sveipe til venstre og høyre på diagrammet kan du bytte frem og tilbake mellom individuelle dager (eller uker/måneder/år).
- Trykk på **[☰]** for å gjøre flere innstillinger.





9.1.6 Stressmåling

- Trykk på **[STRESS]**-kortet for å få en oversikt over stressmålingen din.
- Her kan du se alle registrerte verdier av stressmålingene (automatiske og manuelle) samt en oversikt over ditt gjennomsnittlige stressnivå, din stresssone og en grafikk av stresssonen din for den respektive dagen. Ved å sveipe lett til venstre og høyre på diagrammet får du tilgang til de individuelle verdiene med den respektive tiden.
- Som standard ser du den daglige visningen av stressmålingen. Velg i den øverste menylinjen **Dag** **Uke** **Måned** **År** perioden som vises. Ved å sveipe til venstre og høyre på diagrammet kan du bytte frem og tilbake mellom individuelle dager (eller uker/ måneder/år).
- Trykk på **[☰]** for å gjøre flere innstillinger.





9.1.7 Blodoksygen (SpO2)

- Trykk på **[SPO2]**-kortet for å få en oversikt over blodets oksygenmålinger. Du kan utføre målingen manuelt med smartklokken (se kapittel **7.6.8 Blodoksygen (SpO2)**).
- Alternativt kan du stille inn automatiske blodoksygenmålinger:
Trykk på **[📷]** for å gjøre passende innstillinger.
- Her kan du se alle registrerte verdier av blodoksygenmålinger samt en oversikt over dine laveste og høyeste verdier for den respektive dagen. Ved å sveipe lett til venstre og høyre på diagrammet får du tilgang til de individuelle verdiene med den respektive tiden.
- Som standard ser du den daglige visningen av blodoksygenmålingen.
Velg i den øverste menylinjen **Dag** **Uke** **Måned** **År** perioden som vises. Ved å sveipe til venstre og høyre på diagrammet kan du bytte frem og tilbake mellom individuelle dager (eller uker/måneder/år).





9.1.8 Omgivelseslydnivå

- Trykk på **[LYDnivå I OMGIVELSENE]**-kortet for å få en oversikt over det målte omgivelseslydnivået. Du kan utføre målingen manuelt ved hjelp av smartklokken (se kapittel **7.6.14 Omgivelsesstøy**)
- Her kan du se alle registrerte omgivelseslydnivåverdier samt en oversikt over dine laveste og høyeste verdier for den respektive dagen. Ved å sveipe forsiktig til venstre og høyre på kartet kan du se poster for flere dager.
- Som standard ser du den daglige visningen av omgivelseslydnivået. Velg i den øverste menylinjen **Over**, **Uker**, **Måneder** eller **År** perioden som vises. Ved å sveipe til venstre og høyre på diagrammet kan du bytte frem og tilbake mellom individuelle dager (eller uker/måneder/år). De målte verdiene vises deretter som en kurve.

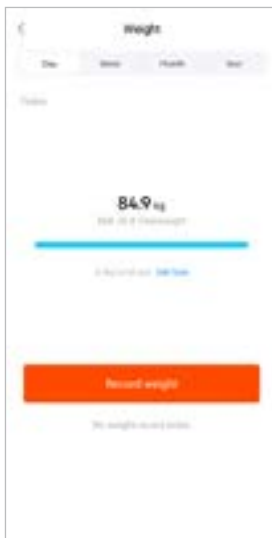




9.1.9 Vekt

- Trykk på **[VEKT]**-kortet for å få en oversikt over vektrekorden din.
- Her kan du se din vekthistorikk, din BMI og din innstilte målverdi.
- Trykk på **[NOTERE VEKT]** for å registrere din nåværende vekt.
- Trykk på **[EDIT MÅL]** for å redigere vekt målet ditt.
- Som standard vil du se den daglige visningen av vektrekorden.

Velg i den øverste menylinjen **Dag** **Uke** **Måned** **År** perioden som vises. Ved å sveipe til venstre og høyre på diagrammet kan du bytte frem og tilbake mellom individuelle dager (eller uker/ måneder/år). De målte verdiene vises deretter som en kurve.





9.1.10 VO2 maks

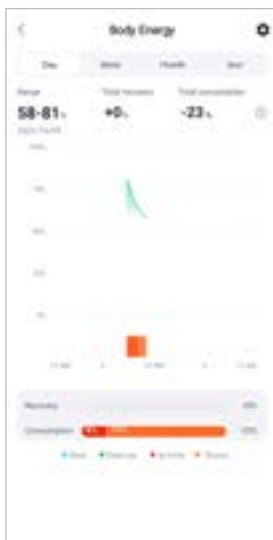
- Trykk på **[VO2MAX]**-kortet for å få en oversikt over din relative VO2max (oksygen per minutt per kilo kroppsvekt).
- Forutsetningen for å registrere VO2max er at treningsøktene gjennomføres i sportsmodusene **utendørs løping**, **løypeløp** eller **orientering**. Din målte treningspuls må kontinuerlig stige til over 75 % av din teoretiske maksimalpuls i minst 90 sekunder. Dette bestemmes basert på personopplysningene du har oppgitt.

9.1.11 Hjerterefrekvensvariabilitet (HRV)

- Trykk på **[PULSVARIASJON (PV)]**-kortet for å få en oversikt over hjerterefrekvensvariabiliteten (HRV).
- Forutsetningen for registrering av hjerterefrekvensvariabilitet (HRV) er at funksjonen for kontinuerlig hjerterefrekvensmåling er slått på i appen: Trykk på **[☑]** for å gjøre passende innstillinger.

9.1.12 Kroppsenergi

- Trykk på **[KROPPSENERGI]**-kortet for å få en oversikt over kroppsenergien din. Kroppsenergi er avledet fra en kombinasjon av hjerterefrekvensvariasjoner, stress, søvn og aktiviteter utført for å beregne energireservene dine for den aktuelle dagen.
- Som standard vil du se den daglige oversikten over kroppsenergi. Velg i den øverste menylinjen **7 DNE**, **7 DNE**, **14 DNE** eller **1 MÅN** perioden som vises. Ved å sveipe til venstre og høyre på diagrammet kan du bytte frem og tilbake mellom individuelle dager (eller uker/måneder/år).
- Forutsetningen for å vise kroppsenergi på smartklokken din er at funksjonen **for automatisk deteksjon av kroppsenergi** er slått på i appen: Trykk på **[☑]** for å gjøre passende innstillinger.





9.1.13 Menstruasjonssyklus

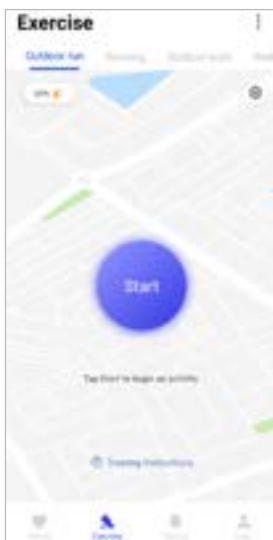
- Trykk på **[MENSTRUASJONSSYKLUS]**-kortet for å få en oversikt over menstruasjonssyklusen din.
- Trykk på **[ANGI MENSTRUASJONSDAGER]** for å angi gjeldende menstruasjon.





9.2 Treningsmodus

- Trykk på **[TRENING]** i den nederste menylinjen for å starte en aktivitet via appen. Samtidig vil aktiviteten starte på smartklokken din. Aktiviteten kan da styres enten via appen eller direkte på smartklokken din.
- Du kan flytte frem og tilbake mellom aktiviteter ved å sveipe til venstre og høyre.
- Som standard er følgende aktiviteter aktivert i appen:
 - Løping utendørs
 - Løpe
 - Å gå utendørs
 - Gå
 - Fottur
 - Utendørs sykling
- Øverst til høyre trykker du på [☰] og klikk på **[REDIGER SPORTSTYPER]** for å velge aktivitetene som skal vises. Totalt kan du velge mellom 6 aktiviteter. Du kan skjule aktiviteter og flytte rekkefølgen på aktiviteter.
- Aktivitetene som vises øverst på listen og er merket med symbolet [🔴] vises. Aktivitetene som er inkludert i listen nedenfor og merket med symbolet [🟢] vises ikke.
- Ved å trykke på [🔴] eller symbolet [🟢] kan du fjerne eller legge til en aktivitet.
- I tillegg kan du endre rekkefølgen på aktiviteter ved å bruke symbolet [☰] og flytt de respektive aktivitetene til den tilsvarende posisjonen.
- Trykk på [⚙️] for å gjøre følgende innstillinger:
 - Sett et treningsmål (distanser, kalorier, skritt, varighet).
 - Aktiver en alarm når du når en destinasjon (1, 3, 5, 10 km).
 - Still inn en pulssone og aktiver en alarm.









9.2.1 Start aktivitet (med GPS)


- Følgende aktiviteter registreres med GPS-støtte:
 - Løping utendørs
 - Å gå utendørs
 - Fottur
 - Utendørs sykling
- For å starte aktiviteten, trykk på **[START]**. Aktiviteten starter på smarttelefonen og smartklokken.
- Under den pågående aktiviteten vil du se de kumulative totale kilometerne tilbakelagt så langt for den valgte aktiviteten, gjeldende tempo, medgått tid og gjeldende hjerterefrevens.

Betjening med smarttelefon

- For å se kartet som viser din nåværende posisjon og tilbakelagt distanse under en aktivitet, trykk på .
- For å låse opptaksoversikten under en aktivitet, trykk på .
- For å sette aktiviteten på pause, trykk på .
- For å avslutte aktiviteten, trykk på  og hold fingeren til en sirkel lukkes rundt symbolet og aktiviteten avsluttes.

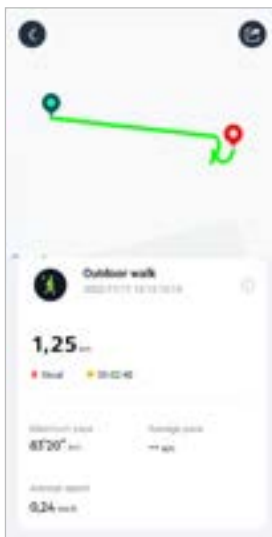


Betjening med smartklokke

- For å sette aktiviteten på pause, trykk på den øverste kontrollknappen **[1]**.
- For å avslutte aktiviteten, trykk og hold den øverste kontrollknappen **[1]** og trykk deretter på ikonet .



- Etter fullført aktivitet vises en oversikt over aktiviteten. I oversikten kan du se de akkumulerte totale tilbakelagte kilometerne så langt, forbrente kalorier, gjennomsnittlig hjerterefrekvens og varigheten av aktiviteten. Nedenfor finner du mer detaljert informasjon om tempo og trinn. Sveip opp fra bunnen for å se pulsmåling og tempodetaljer.
- Du kan skrive ut resultatene av aktiviteten eller videresende dem som et skjermbilde.







9.2.2 Start aktivitet (uten GPS)


- Følgende aktiviteter registreres uten GPS-støtte:
 - Løpe
 - Gå
- For å starte aktiviteten, trykk på **[START]**. Aktiviteten starter på smarttelefonen og smartklokken.
- Under den pågående aktiviteten vil du se de kumulative totale kilometerne tilbakelagt så langt for den valgte aktiviteten, gjeldende tempo, medgått tid og gjeldende hjerterefreksens.

Betjening med smarttelefon

- For å låse opptaksversikten under en aktivitet, trykk på .
- For å sette aktiviteten på pause, trykk på .
- For å avslutte aktiviteten, trykk på  og hold fingeren til en sirkel lukkes rundt symbolet og aktiviteten avsluttes.



Betjening med smartklokke

- For å sette aktiviteten på pause, trykk på den øverste kontrollknappen **[1]**.
- For å avslutte aktiviteten, trykk og hold den øverste kontrollknappen **[1]** og trykk deretter på ikonet .



- Etter fullført aktivitet vises en oversikt over aktiviteten. I oversikten kan du se de akkumulerte totale tilbakelagte kilometerne så langt, forbrente kalorier, gjennomsnittlig hjerterefrekvens og varigheten av aktiviteten. Nedenfor finner du mer detaljert informasjon om tempo og trinn. Sveip opp fra bunnen for å se pulsmåling og tempodetaljer.
- Du kan skrive ut resultatene av aktiviteten eller videresende dem som et skjermbilde.





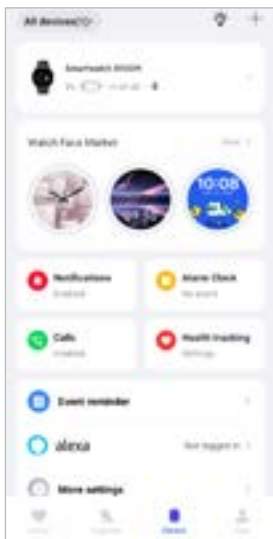
9.3 Enhetsinnstillinger

- Trykk på **[ENHET]** i den nederste menylinjen for å aktivere og stille inn ulike funksjoner på smartklokken og tilpasse smartklokken til dine individuelle behov.
- Under denne menyen vil du også se en oversikt over ulike data fra din tilkoblede smartklokke øverst på skjermen.
- Trykk på **[+]** for å pare flere enheter med smarttelefonen din.
- Trykk på enheten din for å få informasjon om smartklokken eller utføre avanserte funksjoner.
- Trykk på **[ENHETSOPPDATERING]** for å sjekke om den nyeste fastvareversjonen er installert på smartklokken eller for å laste ned og installere en ny fastvareversjon på smartklokken.
- Trykk på **[START ENHET PÅ NYTT]** og bekreft det påfølgende spørsmålet for å starte smartklokken på nytt. Før du starter på nytt, vil dataene dine bli synkronisert med appen.
- Trykk på **[ENHETEN ER TILBAKESTILT TIL FABRIKKNINSTILLINGER]** og bekreft det påfølgende spørsmålet for å tilbakestille smartklokken til fabrikkinnstillingene. Alle registrerte brukerdata vil bli slettet.
- Trykk på **[SLETT ENHET]** for å koble fra smartklokken og smarttelefonen. Alle personlige data vil bli slettet fra smartklokken din.

Legg merke til



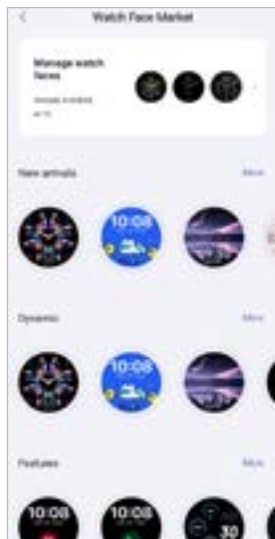
For å se siste synkroniseringstid mellom smartklokken og appen, trykk på enheten som vises øverst og trykk på **[VIA]**-knappen.





9.3.1 Startskjermen

- Trykk på **[TALLSKIVE-BUTIKK]** for å installere flere urskiver for smartklokkens startskjerm. Du kan velge mellom forskjellige urskiver. Trykk på urskiven du vil stille inn og bekreft valget med **[INSTALLERE]**. Hvis du har nådd maksimalt antall klokkeskiver på enheten, vil du bli bedt om å slette eksisterende klokkeskiver.



9.3.2 Varsler

- Trykk på **[VARSLER]** for å aktivere varslingsfunksjonen for ulike apper og tjenester. Ved å aktivere denne funksjonen vil du motta et varsel på smartklokken din når meldinger kommer på smarttelefonen din. 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.
- For hver app eller helsefunksjon velger du om varsler er tillatt, dempet eller slått av.

9.3.3 Samtaler

- Trykk på **[ANROP]** for å aktivere varsling om innkommende anrop. Ved å aktivere denne funksjonen vil du motta et varsel på smartklokken din når det er et innkommende anrop. De ser hvem som vil ringe dem og kan avvise anropet om nødvendig.
- Trykk på **[HYPPIGE KONTAKTER]** på høyre kant av skjermen for å aktivere funksjonen. Du kan deretter stille inn funksjonen **[HYPPIGE KONTAKTER]**.

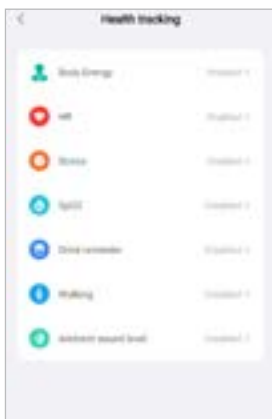
9.3.4 Vekkerklokke

- Trykk på **[VEKKERKLOKKE]** for å stille inn alarmtider eller påminnelser.
- For å legge til en ny påminnelse, trykk på **[+]** i midten av skjermen.
- Trykk på **[HYPPIGE KONTAKTER]** på høyre kant av skjermen for å aktivere innstilte alarmklokker.
- Ved å trykke på den opprettede påminnelsen kan du redigere den. I undermenyen kan du stille inn påminnelsestype, de respektive ukedagene, tidspunktet for påminnelsen og andre detaljer.




9.3.5 Helseovervåking


- Trykk på **[HELSEOVERVÅKNING]** for å angi funksjoner som overvåker helsen din og minner deg på å trene og/eller drikke vann.




9.3.5.1 Kroppsenergi

- Trykk på **[KROPPSENERGI]** for å aktivere denne funksjonen i undermenyen ved å trykke på  for å aktivere/deaktivere.


9.3.5.2 Pulsmåling

- Trykk på **[PULS]** for å gjøre flere innstillinger.
- Velg om varsler skal tillates, dempes eller slås av.
- Trykk på  for å slå på kontinuerlig hjertefrekvensmåling. Målefrekvensen er basert på intelligent overvåking 24 timer i døgnet.


9.3.5.3 Stressmåling

- Trykk på **[STRESS]** for å gjøre flere innstillinger.
- Velg om varsler skal tillates, dempes eller slås av.
- Trykk på  for å slå på automatisk spenningsmåling. Målefrekvensen er basert på intelligent overvåking 24 timer i døgnet.

9.3.5.4 Oksygenmåling i blodet


- Trykk på **[SPO2]** for å gjøre flere innstillinger.
- Velg om varsler skal tillates, dempes eller slås av.
- Trykk på  for å slå på automatisk blodoksygenmåling. Målefrekvensen er basert på intelligent overvåking 24 timer i døgnet.

9.3.5.5 Drikkepåminnelse


- Trykk på **[DRIKKEPÅMINNELSE]** for å aktivere denne funksjonen i undermenyen ved å trykke på  for å aktivere/deaktivere. Angi deretter ytterligere innstillinger for påminnelesfunksjonen. Smartklokken din vil automatisk minne deg på å drikke noe med et bestemt intervall ved hjelp av vibrasjoner og varsler.




9.3.5.6 Bevegelsespåminnelse

- Trykk på **[GANGE]** for å få tilgang til denne funksjonen i undermenyen ved å trykke  for å aktivere/deaktivere. Angi deretter ytterligere innstillinger for påminnelsesfunksjonen. Smartklokken din vil automatisk minne deg på å bevege deg med det angitte intervallet gjennom vibrasjon og varsling. Ytterligere informasjon finner du i teksten under i appen.

9.3.5.7 Omgivelseslydnivå

- Trykk på **[LYDNIVÅ I OMGIVELSENE]** for å aktivere denne funksjonen i undermenyen ved å trykke  for å aktivere/deaktivere. Ytterligere informasjon finner du i teksten under i appen.

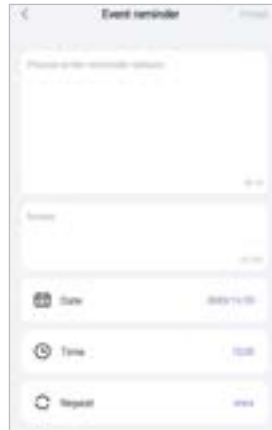
9.3.5.8 Sporing av menstruasjonssyklusen

- Forutsetningen for å bruke funksjonen er at den er slått på i appen:
[ANDRE INNSTILLINGER] > [MENSTRUASJONSLYDSYKLUS]
- Ved å aktivere denne funksjonen kan du angi ulike datoer relatert til menstruasjonssyklusen din og motta påminnelser om din neste menstruasjon eller din fertile fase.
- Bruk undermenyene til å angi lengden på menstruasjonen, lengden på menstruasjonssyklusen og datoen for siste menstruasjon.
- Trykk på  for å gjøre flere innstillinger.



9.3.6 Arrangementspåminnelse

- Trykk på **[PÅMINNELSE OM HENDELSE]** og trykk på **[LEGG TIL]**-knappen for å legge til egendefinerte hendelser.
- Trykk på inndatafeltene for å skrive inn tekster. Still deretter inn dato, klokkeslett og antall repetisjoner.





9.3.7 Alexa stemmekontroll

- Trykk på **[ALEXA]** for å sette opp Alexa stemmekontroll. Sveip fra høyre til venstre for mer informasjon.
- Trykk på **[LOGG PÅ AMAZON MED AMAZON-KONTOEN DIN]**-knappen og følg de videre instruksjonene i appen.



Legge merke til

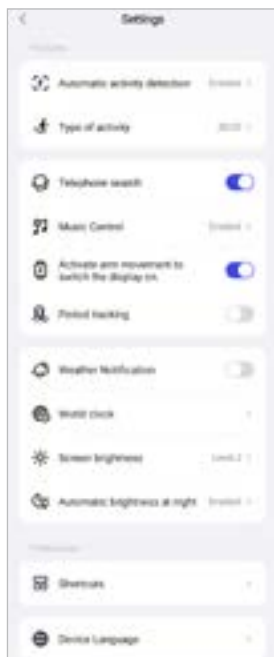


For å bruke Alexa stemmekontroll trenger du en Amazon-konto.




9.3.8 Andre innstillinger

- Trykk på **[ANDRE INNSTILLINGER]** for å gjøre flere innstillinger og aktivere nyttige funksjoner.



9.3.8.1 Automatisk aktivitetsdeteksjon

- Trykk på **[AUTOMATIC WORKOUT DETECTION]** og aktiver/deaktiver funksjonen i undermenyen for spesifikke aktiviteter (gåing, løping, elliptisk, romaskin) ved å trykke på . Når du aktiverer denne funksjonen, vil smartklokken automatisk oppdage når du deltar i en aktivitet over en lengre periode og registrere den aktiviteten ved bekreftelse. Ytterligere informasjon finner du i teksten under i appen.

9.3.8.2 Type aktivitet



- Trykk på **[AKTIVITETSTYPE]** for å velge sportsmodusene som skal lagres på smartklokken. Du kan velge mellom 110 sportsmoduser og vise 20 i smartklokken. Du kan skjule aktiviteter og flytte rekkefølgen på aktiviteter. Etter neste synkronisering med smartklokken din, vil aktivitetene vises på skjermen i henhold til innstillingene dine.
- Aktivitetene som vises øverst på listen og er merket med symbolet  vises på smartklokken din. Aktivitetene som er inkludert i listen nedenfor og merket med symbolet  vises ikke for øyeblikket.
- Ved å trykke på ikonet  eller symbolet  kan du fjerne eller legge til en aktivitet.
- I tillegg kan du endre rekkefølgen på de lagrede aktivitetene ved å bruke symbolet  og flytt den respektive aktiviteten til den tilsvarende posisjonen.




9.3.8.3 Telefonsøk

- Under **[TELEFONSØK]**, trykk på  for å aktivere denne funksjonen. Ved å aktivere denne funksjonen kan du finne din feilplasserte smarttelefon via smartklokken (se kapittel **7.6.15 Telefon**).


9.3.8.4 Musikk kontroll

- Trykk på **[MUSIKKONTROLL]** og aktiver/deaktiver funksjonen i undermenyen ved å trykke på . Ved å aktivere denne funksjonen kan du styre ulike musikk- eller strømmetjenester på smarttelefonen din via smartklokken. Du kan starte eller stoppe musikk og bytte spor frem og tilbake.
- Ved siden av **[MUSIKKTITTEL]**, trykk på  for å vise musikksporene på skjermen på smartklokken.


9.3.8.5 Aktivering av armbevegelse

- Ved **[LØFT HÅNDELDET FOR Å SLÅ PÅ SKJERMEN]**, trykk på  for å aktivere denne funksjonen. Ved å aktivere denne funksjonen kan du slå på skjermen til smartklokken med en vri på håndledet.

9.3.8.6 Menstruasjonsyklus

- Under **[MENSTRUASJONSSYKLUS]** trykker du på  for å aktivere denne funksjonen. Ved å aktivere denne funksjonen kan du spore menstruasjonsyklusen din på smartklokken (se kapittel **7.6.13 Sykluslogg**).

9.3.8.7 Værmelding

- For **[VÆRVARSLER]**, trykk på  for å aktivere denne funksjonen. Ved å aktivere denne funksjonen kan du se værmeldingene for gjeldende dag og for de neste 6 dagene på smartklokken din (se kapittel **7.6.21 Vær**).

9.3.8.8 Verdensklokke

- Trykk på **[VERDENSKLOKKE]** for å se de eksisterende verdensklokkene (Berlin, London, New York, Tokyo) eller legg til flere verdensklokker. Du kan se verdensklokkene på smartklokken din (se kapittel **7.6.27 Verdensklokke**).

9.3.8.9 Skjermens lysstyrke

- Trykk på **[LYSSTYRKE PÅ BILDESKJERM]** for å justere lysstyrken på smartklokkens skjerm i 5 nivåer (se kapittel **8.4 Skjerm og lysstyrke**).



9.3.8.10 Forbindelser

Du får tilgang til snarveiene via displayet på smartklokken din ved å sveipe til venstre eller høyre fra startskjermen (se kapittel **7.4 Forbindelser**).

- Trykk på **[SNARVEIER]** for å velge snarveiene som skal lagres på smartklokken. Du kan velge mellom ulike snarveier. Du kan skjule snarveier og flytte rekkefølgen på snarveiene. Som standard er de daglige visningene av aktivitetsdata samt hjertefrekvens- og stressmålinger angitt. Etter neste synkronisering med smartklokken vil snarveiene vises på skjermen i henhold til innstillingene dine.
- Snarveiene som vises øverst på listen og har symbolet **[🔴]** vises på smartklokken din. Snarveiene som vises i listen nedenfor og med symbolet **[🟢]** vises ikke for øyeblikket.
- Ved å trykke på ikonet **[🔴]** eller symbolet **[🟢]** kan du fjerne eller legge til snarveier.
- I tillegg kan du endre rekkefølgen på de lagrede koblingene ved å bruke symbolet **[☰]** og flytt den respektive snarveien til riktig posisjon.

9.3.8.11 Språkinnstilling smartklokke

- Trykk på **[ENHETSSPRÅK]** for å angi språket på smartklokken.
- Velg **[FØLG SYSTEM]** hvis du vil at språket på smartklokken skal være identisk med språket til appen eller smarttelefonen.
- Alternativt kan du velge mellom 8 språk og angi dem manuelt ved å trykke på det respektive språket.

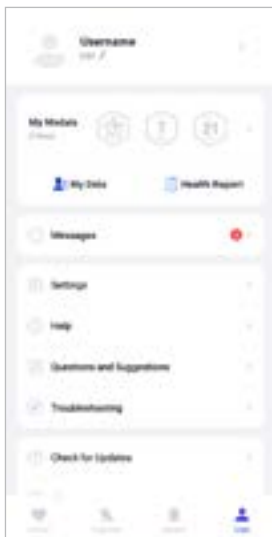
9.3.9 Bruksanvisning

- Trykk på **[MERKNADER TIL BRUK]** for å få nyttige tips, for eksempel mer informasjon om Amazon Alexa-talekommandoer.



9.4 Brukerinstillinger

- Trykk på **[BRUKER]** i den nederste menylinjen. Her kan du administrere brukerkontoen din og angi dine personlige data og mål. Du kan også få tilgang til ytterligere informasjon om appen, som vises i de følgende kapitlene.





9.4.1 Personlig informasjon

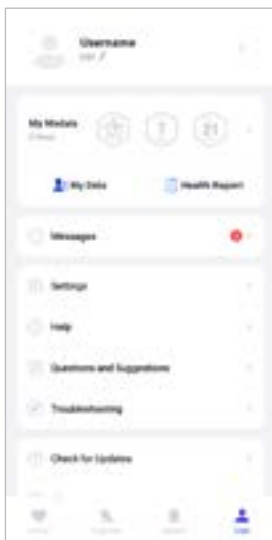
- Trykk på **[ADMINISTRERE]** under brukernavnet ditt for å redigere navn, kjønn, fødselsdato og høyde og vekt. Om ønskelig kan du også angi et profilbilde. Trykk på oppføringen du vil redigere.
- Trykk på **[JA]** for å bekrefte.





9.4.2 Mine medaljer

- Under **[MEDALJER]** kan du se dine personlige prestasjoner (medaljer). Trykk på en oppføring for å få mer informasjon.



9.4.3 Mine data

- Under **[MINE DATA]** kan du se registreringen av målingene dine. Trykk på en oppføring for mer informasjon.





9.4.4 Helserapport

- Under **[HELSE RAPPORT]** kan du se den ukentlige registreringen av aktivitetsdata og aktiviteter. Trykk på en tilsvarende ukentlig rapport for detaljert informasjon.



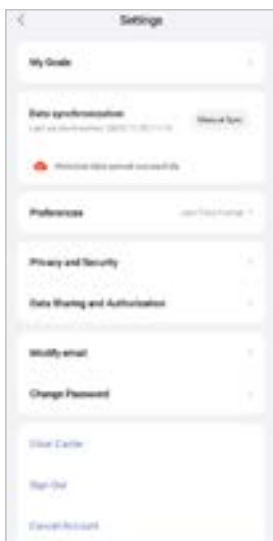
9.4.5 Nyheter

- Under **[MELDINGER]** får du en oversikt over appens nyheter, som for eksempel: B. nye funksjoner eller oppdateringer.



9.4.6 Innstillinger

- Under **[INNSTILLINGER]** kan du gjøre ulike innstillinger og få tilgang til informasjon. Du kan endre din registrerte e-postadresse og passordet til din brukerkonto. Du har også muligheten til å logge ut av brukerkontoen din eller avslutte brukerkontoen helt.
- Trykk på **[MITT MÅL]** for å sette personlige mål for oppnådde skritt og vekt.
- Trykk på **[MANUELL SYNKRONISERING]** for å manuelt starte synkroniseringen av data mellom smartklokken og appen.
- Trykk på **[FORHÅNDSINNSTILLINGER]** for å angi enhetene for avstand, høyde, vekt og temperatur. Du spesifiserer også hvilken ukedag som er den første dagen i uken som dataene dine er utarbeidet på.
- Trykk på **[PRIVATSFÆRE OG SIKKERHET]** for å angi hvilke appdata som skal synkroniseres til skyen. For å slette alle data, trykk på **[SLETT PERSONLIG DATA I SKYEN]**.
- Trykk på **[DATAOVERFØRING OG AUTORISASJON]** for å tillate at de registrerte dataene deles med andre apper.
- Trykk på **[ENDRE E-POST]** for å endre brukerkontoens e-postadresse.
- Trykk på **[ENDRE PASSORD]** for å endre passordet til brukerkontoen din.
- Trykk på **[SLETTE CACHE]** for å slette de midlertidige dataene fra appen. Ingen registrerte data går tapt.
- Trykk på **[MELDE SEG PÅ]** for å logge av gjeldende brukerkonto.
- Trykk på **[KONTO KANSELLERES]** og bekreft følgende spørsmål for å slette brukerkontoen din. Alle innstillinger og registrerte data vil gå tapt.





9.4.7 Hjelp

- Trykk på [**HJELP**] for å få en oversikt over svar på vanlige spørsmål. Trykk på hvert spørsmål for mer informasjon.
- Hvis spørsmålet ditt ikke er besvart, sjekk informasjonen i feilsøkingsdelen (se kapittel **9.4.9 Feilsøking**) eller send en forespørsel til Hama produkt rådgivning (se kapittel **9.4.8 Spørsmål og forslag**).

9.4.8 Spørsmål og forslag

- Trykk på [**SPØRSMÅL OG INNSPILL**] for å sende en forespørsel eller tilbakemelding til Hama produkt rådgivning.
- Velg et emne og beskriv deretter søket ditt mer detaljert. Du kan også legge til bilder i forespørselen din og dele protokollen for forbindelsene mellom smartklokken og appen. Vennligst inkluder e-postadressen din ved hver forespørsel.
- Trykk på [**SEND**] nedenfor for å sende en forespørsel.

9.4.9 Feilsøking

- Trykk på [**FEILSØKING**] for å få et sammendrag av svar på vanlige spørsmål. Trykk på hvert spørsmål for mer informasjon.
- Hvis spørsmålet ditt ikke blir besvart, send en forespørsel til Hama produkt rådgivning (se kapittel **9.4.8 Spørsmål og forslag**).

9.4.10 Se etter oppdateringer

- Trykk på [**SE ETTER OPPDATERINGER**] for å se etter en nyere versjon av " Hama FIT move " -appen. Du blir automatisk omdirigert til Google Play (Android) eller App Store (iOS).

Legge merke til



Smarttelefonens standardinnstillinger skal automatisk varsle deg om appoppdateringer.

9.4.11 Over

- Trykk på [**VIA**] for å få informasjon om appen, for eksempel appversjonen som brukes, personvernreglene og brukeravtalen.
- Trykk på [**TREKKE SAMTYKKE TILBAKE**] hvis du vil trekke tilbake samtykket til personvernreglene og brukeravtalene. Vær oppmerksom på at appen ikke kan brukes uten disse samtykkene.



10. Vedlikehold og stell

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

11. 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.

12. 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	Ungarsk	Nederlandsk	Portugisisk	Russisk	Rumensk	Slovakisk	Bulgarsk	Gresk	Norsk	Dansk	Serbisk
Smartklokke 8900	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

13. Tekniske data

	00178611	00178612 / 00178613
Bluetooth-versjon	5,3 LE	5,3 LE
Visningstype	AMOLED full touch	AMOLED full touch
Skjerm størrelse	1,43"	1,32"
Dimensjoner	269 × 46 × 12 mm	251 × 43 × 10 mm
Vekt	43,5 g	39,7 g
Lengder på armbånd	12,5 cm / 9,8 cm	11,3 cm / 8,8 cm
Armbåndsbredde / brobredde	2,2 cm/2 cm	2cm/1,8cm
Armbåndsmateriale	Plast (silikon)	Plast (silikon)
Husmateriale	Aluminium / plast (ABS+PC)	Aluminium / plast (ABS+PC)
Beskyttelses klasse	IP68	IP68
Batteritype	Litium polymer	Litium polymer
Batterikapasitet	300 mAh	300 mAh
Lastetid	ca 2,5 timer	ca 2,5 timer
Batteritid	ca. 8 dager	ca. 8 dager



14. Avhendinginstruksjoner

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.

15. 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 > Search > **00178611, 00178612, 00178613** > Downloads


Frekvensbånd/bånd	2402-2480MHz
Utstrålte maksimal sendeeffekt	10dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Tyskland

Service og støtte

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

N

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.