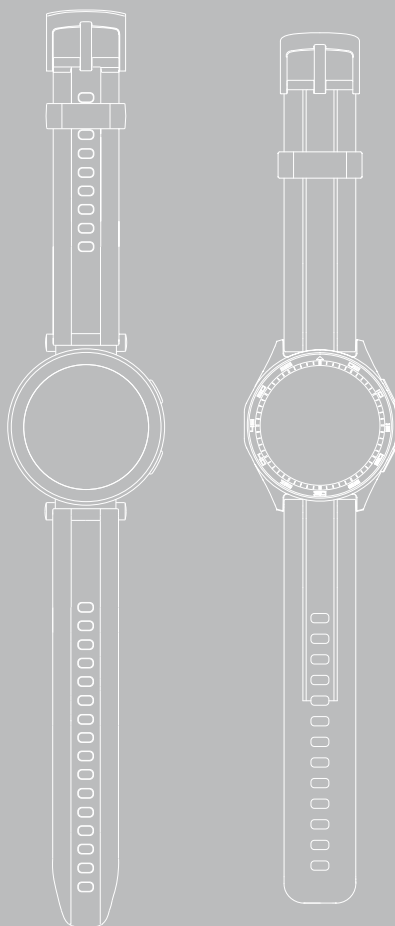


SMARTWATCH

Smartwatch 7000 / 7010



EL Οδηγίες χρήσης





1. Επεξήγηση προειδοποιητικών συμβόλων και υποδείξεων	4
2. Περιεχόμενο συσκευασίας	4
3. Υποδείξεις ασφαλείας	5
4. Στοιχεία χειρισμού	7
5. Πρώτα βήματα	8
5.1 Φόρτιση	8
5.2 Τοποθέτηση και ενεργοποίηση	9
5.3 Σβήσιμο	9
6. Ρύθμιση του smartwatch σας	10
6.1 Λήψη της εφαρμογής "Hama FIT move"	10
6.2 Σύζευξη smartwatch και smartphone	11
7. Χειρισμός του smartwatch σας	13
7.1 Αρχική οθόνη	15
7.2 Ειδοποιήσεις	15
7.3 Γρήγορες ρυθμίσεις	16
7.3.1 Λειτουργία Μην Ενοχλείτε	16
7.3.2 Φωτεινότητα οθόνης	16
7.3.3 Ενεργοποίηση οθόνης	16
7.3.4 Φακός τσέπης	16
7.3.5 Αποστράγγιση	16
7.3.6 Ξυπητήρι	16
7.3.7 Λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας	16
7.3.8 Αναζήτηση τηλεφώνου	16
7.3.9 Ρυθμίσεις	16
7.4 Συντομεύσεις	17
7.5 Workout (λειτουργίες άθλησης)	17
7.5.1 Ορισμός εμφανιζόμενων προπονήσεων (λειτουργίες άθλησης)	18
7.6 Εφαρμογές	18
7.6.1 Δραστηριότητα	18
7.6.2 Κατάσταση προπόνησης	18
7.6.3 Διαδρομές τρεξίματος	19
7.6.4 Workout (λειτουργίες άθλησης)	19
7.6.5 Πρωτόκολλο προπόνησης	19
7.6.6 Πατήστε για μέτρηση	19
7.6.7 Καρδιακός ρυθμός	19
7.6.8 Οξυγόνο στο αίμα (SpO2)	19
7.6.9 Στρες	19
7.6.10 Ενέργεια σώματος	20
7.6.11 Ύπνος	20
7.6.12 Προπόνηση αναπνοής	20
7.6.13 Πρωτόκολλο κύκλου	20
7.6.14 Θόρυβοι περιβάλλοντος	20
7.6.15 Τηλέφωνο	21
7.6.16 Φωνητικός βοηθός	21
7.6.17 Χρονόμετρο Pomodoro	21
7.6.18 Υπενθύμιση γεγονότος	21



7.6.19	Καιρός	21
7.6.20	Μουσική	22
7.6.21	Κάμερα	22
7.6.22	Ξυπνητήρι	22
7.6.23	Χρονόμετρο	22
7.6.24	Χρονόμετρο	22
7.6.25	Παγκόσμιο ρολόι	22
7.6.26	Αναζήτηση τηλεφώνου	22
8.	Ρυθμίσεις του smartwatch σας	23
8.1	Ώψεις ρολογιού	23
8.2	Ρυθμίσεις AOD	23
8.3	Ήχος και δόνηση	23
8.4	Οθόνη και φωτεινότητα	23
8.5	Προβολή εφαρμογών	23
8.6	DND (do not disturb)	24
8.7	Σύνδεση περισσότερων	24
8.8	Σύστημα	24
8.9	Σχετικά με	24
9.	Συντήρηση και φροντίδα	25
10.	Αποποίηση ευθύνης	25
11.	Υποστηριζόμενες γλώσσες	25
12.	Τεχνικά χαρακτηριστικά	25
13.	Υποδείξεις αποκομιδής	26
14.	Δήλωση συμμόρφωσης	26

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε ένα προϊόν της Hama!

Αρχικά, αφιερώστε λίγο χρόνο για να διαβάσετε προσεκτικά τις παρακάτω οδηγίες και υποδείξεις. Στη συνέχεια, φυλάξτε το εγχειρίδιο οδηγιών σε ασφαλές μέρος για μελλοντική χρήση, αν χρειαστεί.

Το νέο σας smartwatch είναι ο ιδανικός συνοδός για έναν υγιεινό τρόπο ζωής και σας παρακινεί να είστε ενεργοί όλη την ημέρα. Εκτός από το να εμφανίζει την ώρα και την ημερομηνία, συλλέγει δεδομένα σχετικά με τα βήματα που κάνετε, την καρδιακή σας συχνότητα και τις θερμίδες που καίτε. Η ασύρματη σύνδεση μέσω *Bluetooth*[®] με το smartphone σας επιτρέπει να καταγράψετε τα δεδομένα στη σχετική εφαρμογή "Hama FIT move" και, συνεπώς, να παρακολουθείτε διαρκώς την επιτυχία σας. Ελέγξτε εδώ πότε πετύχατε τον προσωπικό σας στόχο φυσικής κατάστασης!

1. Επεξήγηση προειδοποιητικών συμβόλων και υποδείξεων

Προειδοποίηση



Επισημαίνει προειδοποιήσεις ασφαλείας ή εφιστά την προσοχή σας σε ιδιαίτερους κινδύνους και ρίσκα.

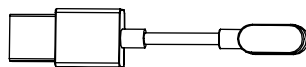
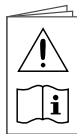
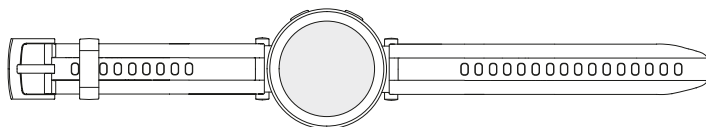
Υπόδειξη



Επισημαίνει πρόσθετες πληροφορίες ή σημαντικές υποδείξεις.

2. Περιεχόμενο συσκευασίας

- Smartwatch "Smartwatch 7000 / 7010"
- 1 καλώδιο φόρτισης USB
- Οδηγίες γρήγορης έναρξης
- Δελτίο υποδείξεων ασφαλείας



Υπόδειξη



Οι εικόνες που περιέχονται σε αυτές τις οδηγίες χρήσης αντιστοιχούν στο μοντέλο Smartwatch 7000 με κωδικό προϊόντος 00178622. Το μοντέλο Smartwatch 7010 (00178618) διαφέρει οπτικά. Η περιγραφή των λειτουργιών είναι ίδια, με εξαίρεση αυτή του ενσωματωμένου GPS, με το οποίο είναι εξοπλισμένο μόνο το Smartwatch 7010.





3. Υποδείξεις ασφαλείας

Προειδοποίηση



Αρχικά, αφιερώστε λίγο χρόνο για να διαβάσετε πλήρως τις παρακάτω οδηγίες και υποδείξεις. Πληροφορίες για τη χρήση του προϊόντος περιέχονται στις οδηγίες χρήσης.

- Το προϊόν προορίζεται για προσωπική και όχι για επαγγελματική χρήση.
- Χρησιμοποιείτε το προϊόν αποκλειστικά και μόνο για τον προβλεπόμενο σκοπό χρήσης του.
- Προστατεύετε το προϊόν από την ακαθαρσία, υγρασία και υπερθέρμανση και χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο σε ξηρά περιβάλλοντα.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν κοντά σε θερμαντικά σώματα, άλλες πηγές θέρμανσης ή στην άμεση ηλιακή ακτινοβολία.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εκτός των ορίων απόδοσής του που αναφέρονται στα τεχνικά στοιχεία.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχές όπου δεν επιτρέπονται ηλεκτρονικές συσκευές.
- Η μπαταρία είναι ενσωματωμένη και δεν μπορεί να αφαιρεθεί.
- Μην ανοίγετε το προϊόν και μη συνεχίζετε να το χρησιμοποιείτε, αν έχουν προκληθεί ζημιές.
- Μην επιχειρήσετε να προβείτε μόνοι σας σε εργασίες συντήρησης ή επισκευής στο προϊόν. Οι εργασίες συντήρησης πρέπει να γίνονται από εξειδικευμένα άτομα.
- Μην αφήνετε το προϊόν να πέφτει και μην το εκθέτετε σε ισχυρούς κραδασμούς.
- Μην προβαίνετε σε τροποποιήσεις του προϊόντος. Κατ' αυτόν τον τρόπο, παύει να ισχύει η εγγύηση.
- Απορρίψτε τα υλικά συσκευασίας αμέσως, σύμφωνα με τους ισχύοντες τοπικούς κανονισμούς για την απόρριψη.
- Μη ρίχνετε την επαναφορτιζόμενη μπαταρία ή το προϊόν σε φωτιά.
- Μην μετατρέπετε και/ή μην παραμορφώνετε/θερμαίνετε/ανοίγετε τις απλές/επαναφορτιζόμενες μπαταρίες.
- Προσέξτε ώστε να μην αποσπάται η προσοχή σας από το προϊόν κατά την οδήγηση ή τη χρήση οργάνου γυμναστικής και λαμβάνετε υπόψη σας την κατάσταση της κίνησης και τον περιβάλλοντα χώρο.
- Ζητήστε τη συμβουλή γιατρού, προτού ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης.
- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, πρέπει να προσέχετε πάντα τις αντιδράσεις του σώματος και να επικοινωνείτε με γιατρό σε περίπτωση ανάγκης.
- Συμβουλευτείτε γιατρό αν πάσχετε από κάποια ασθένεια και θέλετε παράλα αυτά να χρησιμοποιήσετε το προϊόν.
- Αυτό το προϊόν προορίζεται για χρήση από καταναλωτές και δεν είναι ιατρική συσκευή. Δεν έχει επομένως σχεδιαστεί για τη διάγνωση, τη θεραπεία, την ίαση ή την πρόληψη ασθενειών.
- Η επαφή με το δέρμα για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να οδηγήσει σε ερεθισμούς του δέρματος και αλλεργίες. Αν τα συμπτώματα επιμένουν, επισκεφθείτε γιατρό.
- Αυτό το προϊόν δεν αποτελεί παιχνίδι. Περιέχει μικρά μέρη που αν καταποθούν μπορούν να προκαλέσουν πνιγμό.
- Χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο σε ήπιες κλιματικές συνθήκες.

**Κίνδυνος ηλεκτροπληξίας**

- Μην ανοίγετε το προϊόν και μη συνεχίζετε να το χρησιμοποιείτε, αν έχουν προκληθεί ζημιές.
- Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν, αν ο αντάπτορας AC, το καλώδιο προσαρμογέα ή το τροφοδοτικό έχει βλάβη.
- Μην επιχειρήσετε να προβείτε μόνοι σας σε εργασίες συντήρησης ή επισκευής στο προϊόν. Οι εργασίες συντήρησης πρέπει να γίνονται από εξειδικευμένα άτομα.

Προειδοποίηση – βηματοδότης

Το προϊόν παράγει μαγνητικά πεδία. Τα άτομα με βηματοδότη πρέπει, πριν από τη χρήση του προϊόντος, να συμβουλευτούν γιατρό, για το αν η λειτουργία του προϊόντος μπορεί να παρεμποδίσει τη λειτουργία του βηματοδότη.

Οδηγία – Εναέρια κυκλοφορία

- Αυτό το προϊόν αποτελεί διαρκή πομπό ασύρματου σήματος. Λάβετε υπόψη ότι για λόγους ασφαλείας δεν επιτρέπεται η μεταφορά και η λειτουργία πομπών ασύρματου σήματος σε ορισμένες φάσεις των πτήσεων (π.χ. απογείωση/προσγείωση).
- Ενημερωθείτε από την αεροπορική εταιρεία πριν από την πτήση εάν μπορείτε να μεταφέρετε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας μαζί σας. Σε περίπτωση αμφιβολίας, αφήστε το προϊόν στο σπίτι.

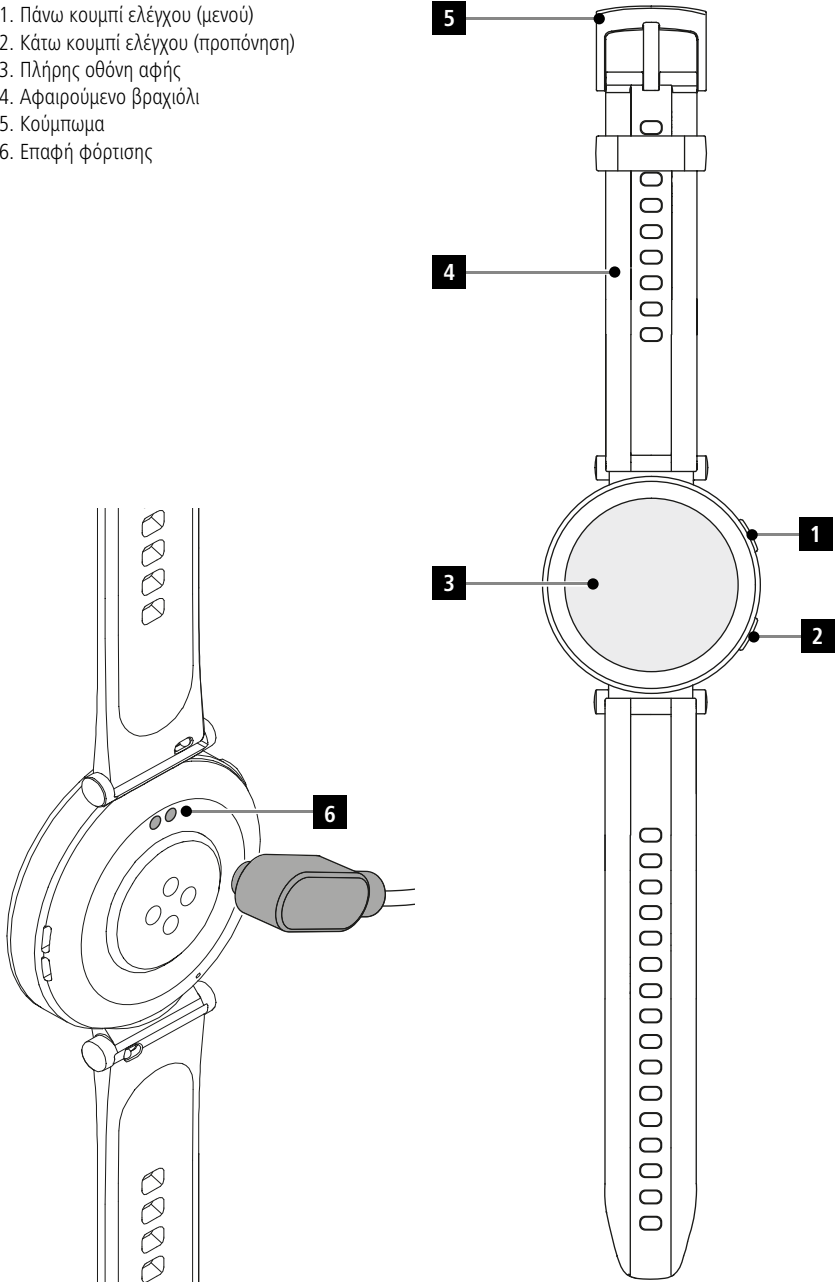
Προειδοποίηση – Επαναφορτιζόμενη μπαταρία

- Για τη φόρτιση χρησιμοποιείτε μόνο κατάλληλους φορτιστές ή υποδοχές USB.
- Μη χρησιμοποιείτε γενικά ελαττωματικούς φορτιστές ή θύρες USB και μην προσπαθείτε να τα επισκευάσετε.
- Μην αφήνετε το προϊόν να υπερφορτίζεται ή να αποφορτίζεται πλήρως.
- Αποφύγετε την αποθήκευση, τη φόρτιση και τη χρήση σε ακραίες θερμοκρασίες και σε εξαιρετικά χαμηλή πίεση αέρα (όπως σε μεγάλα υψόμετρα).
- Εάν το προϊόν παραμείνει αποθηκευμένο για μεγάλο χρονικό διάστημα, να το φορτίζετε τακτικά (τουλάχιστον ανά τρίμηνο).



4. Στοιχεία χειρισμού

1. Πάνω κουμπι έλέγχου (μενού)
2. Κάτω κουμπι έλέγχου (προπόνηση)
3. Πλήρης οθόνη αφής
4. Αφαιρούμενο βραχιόλι
5. Κούμπωμα
6. Επαφή φόρτισης





5. Πρώτα βήματα

Υπόδειξη



Οι περιγραφές και απεικονίσεις στις παρούσες οδηγίες χρήσης βασίζονται στην εφαρμογή **Hama FIT move** στην έκδοση 1.5.4 και στο smartwatch με έκδοση υλικολογισμικού 1.01.00. Προσέξτε ότι σε περίπτωση ενημέρωσης της εφαρμογής ή του smartwatch μπορεί να παρουσιαστούν αποκλίσεις σε ονομασίες και απεικονίσεις.

5.1 Φόρτιση

- Φορτίστε το smartwatch πλήρως πριν από την πρώτη χρήση.
- Συνδέστε το καλώδιο φόρτισης με μία ελεύθερη σύνδεση USB του υπολογιστή σας ή ενός φορτιστή USB και την επαφή φόρτισης **[6]** στο smartwatch σας. Τηρείτε τις οδηγίες χειρισμού του φορτιστή USB που χρησιμοποιείτε.

Υπόδειξη

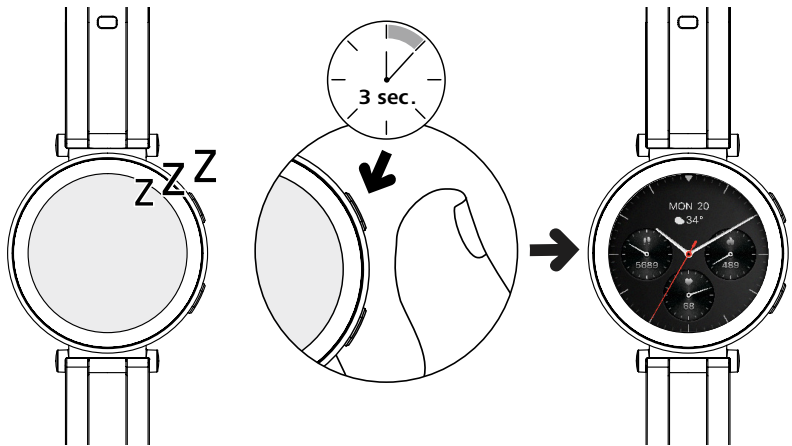


- Ο χρόνος για την πλήρη φόρτιση της μπαταρίας ανέρχεται σε περίπου 150 λεπτά. Μόλις η μπαταρία στην οθόνη εμφανιστεί πλήρως φορτισμένη, η φόρτιση έχει ολοκληρωθεί. Στη συνέχεια αποσυνδέστε το smartwatch από την παροχή ρεύματος.
- Εάν το επίπεδο της μπαταρίας είναι μόνο 10%, φορτίστε το smartwatch σας για να αποφύγετε λειτουργικούς περιορισμούς.



5.2 Τοποθέτηση και ενεργοποίηση


- Πριν από την πρώτη τοποθέτηση και ενεργοποίηση, πρέπει να συνδέσετε το smartwatch σας στο παρεχόμενο καλώδιο φόρτισης και σε μια πηγή ρεύματος.
- Μετά την επιτυχή φόρτιση, τοποθετήστε το smartwatch στον καρπό σας και κλείστε το βραχιόλι [4] χρησιμοποιώντας το κούμπωμα [5].
- Πατήστε το επάνω κουμπί ελέγχου [1] για 3 δευτερόλεπτα, ώστε να ενεργοποιήσετε το smartwatch σας.



Υπόδειξη

- Για να αξιοποιήσετε τις λειτουργίες με τον καλύτερο τρόπο, φοράτε το smartwatch σας από την πάνω πλευρά του πήχου σας, ώστε να εφαρμόζει σφιχτά και να φοριέται άνετα. Η απόσταση μεταξύ του smartwatch και του οστού του καρπού πρέπει να είναι περίπου ένα πλάτος δακτύλου.
- Για να εξασφαλίσετε την καλύτερη δυνατή καταγραφή των δραστηριοτήτων σας, φορέστε το smartwatch σας στον αριστερό καρπό, εάν είστε δεξιόχειρας και στον δεξιό καρπό, εάν είστε αριστερόχειρας.

5.3 Σβήσιμο

- Για να απενεργοποιήσετε το smartwatch, μεταβείτε στο στοιχείο μενού [SETTINGS .



6. Ρύθμιση του smartwatch σας

Εγκαταστήστε την εφαρμογή "Hama FIT move" για να αποκτήσετε πρόσβαση στην πλήρη λειτουργικότητα του smartwatch σας. Οι ακόλουθες ενότητες παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τη λήψη και τη ρύθμιση της εφαρμογής.

6.1 Λήψη της εφαρμογής "Hama FIT move"

Υπόδειξη

Υποστηρίζονται τα παρακάτω λειτουργικά συστήματα:

- iOS 9.0 ή μεταγενέστερο
- Android 6.0 ή μεταγενέστερο

Αφού ενεργοποιήσετε το smartwatch σας για πρώτη φορά, θα σας ζητηθεί να κάνετε λήψη της σχετικής εφαρμογής "Hama FIT move" στο smartphone σας. Ένας αντίστοιχος κωδικός QR θα εμφανιστεί στην οθόνη του smartwatch σας.

- Σαρώστε τον κωδικό QR με το smartphone σας ή πραγματοποιήστε λήψη της εφαρμογής από το Play Store (Android) ή το App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Για την εγκατάσταση της εφαρμογής, ακολουθήστε τις οδηγίες του smartphone σας.

Υπόδειξη

Περισσότερες πληροφορίες για τις επιμέρους ενδείξεις, τα μενού και τις λειτουργίες της εφαρμογής περιέχονται στις οδηγίες: **Εφαρμογή «Hama FIT move»**



6.2 Σύζευξη smartwatch και smartphone

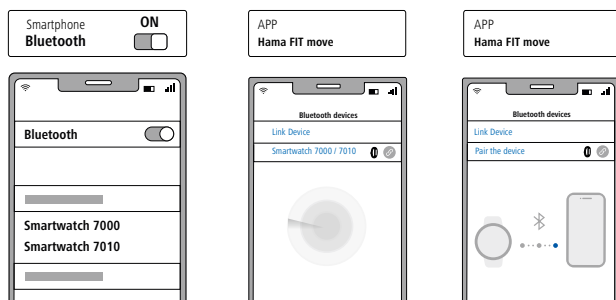
Υπόδειξη




- Προκειμένου το smartwatch σας να εμφανίζει ειδοποιήσεις όπως κλήσεις, μηνύματα SMS και WhatsApp και άλλες ειδοποιήσεις, ενεργοποιήστε τη λειτουργία ειδοποιήσεων push στις ρυθμίσεις του smartphone σας.
- Κατά την εγκατάσταση της εφαρμογής, θα ερωτηθείτε εάν επιτρέπεται στην εφαρμογή πρόσβαση στις λειτουργίες της τερματικής συσκευής σας. Επιτρέψτε αυτά τα ερωτήματα για την πλήρη λειτουργικότητα του smartwatch σας.
- Ξεκινήστε την εφαρμογή στο smartphone σας και συναinéστε στη συμφωνία προστασίας δεδομένων. Απαντήστε σε όποιες ερωτήσεις προκύψουν.

Για βέλτιστη εμπειρία χρήστη, θα πρέπει να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό χρήστη. Δημιουργώντας έναν λογαριασμό χρήστη, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στα προσωπικά σας δεδομένα, αν αλλάξετε smartphone. Ως εκ τούτου, τα προσωπικά σας δεδομένα είναι διαθέσιμα ανά πάσα στιγμή. Η δημιουργία λογαριασμού χρήστη δεν αποτελεί προϋπόθεση για τη χρήση της εφαρμογής.

- Για να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό χρήστη, πατήστε **[ΣΥΝΔΕΣΗ]** και επιλέξτε **[ΕΓΓΡΑΦΗ ΤΩΡΑ]** στο κάτω μέρος της οθόνης. Εισαγάγετε μια διεύθυνση email και έναν κωδικό πρόσβασης και πατήστε **[ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ]**.
- Εισαγάγετε τον κωδικό επαλήθευσης, ο οποίος αποστέλλεται στη διεύθυνση email που έχετε ορίσει. Ενδεχομένως ελέγξτε τον φάκελο ανεπιθύμητων μηνυμάτων.
- Μετά την επιτυχή εγγραφή μπορείτε να εισαγάγετε ένα όνομα χρήστη και τα προσωπικά σας δεδομένα και να επιλέξετε μια φωτογραφία προφίλ. Πατήστε **[ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ]** για να συνεχίσετε τη ρύθμιση.
- Στη συνέχεια ξεκινήστε η αναζήτηση για το smartwatch σας "Smartwatch 7000 / 7010".
- Ακολουθήστε τις οδηγίες τη εφαρμογής στο smartphone σας για να συνδέσετε το smartwatch σας. Το smartphone σας θα δημιουργήσει μια σύνδεση Bluetooth με το smartwatch σας.



- Επιλέξτε «Smartwatch 7000» ή «Smartwatch 7010» και πατήστε **[ΣΥΝΔΕΣΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ]** στο κάτω μέρος για να συνδέσετε το smartwatch σας στην εφαρμογή.
- Πατήστε το σύμβολο  στην εφαρμογή του smartwatch σας για να επιβεβαιώσετε τη σύνδεση και να ολοκληρώσετε τη ρύθμιση στην εφαρμογή.
- Εάν παρέλθει το χρονικό όριο, επαναλάβετε τη διαδικασία.



- Στη συνέχεια, διαμορφώστε τις προσωπικές ρυθμίσεις σας. Μπορούν να προσαρμοστούν εκ των υστέρων στην εφαρμογή (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή «Hama FIT move»**).
- Το smartwatch σας είναι συνδεδεμένο στην εφαρμογή και ο συγχρονισμός θα ξεκινήσει.

Υπόδειξη



- Συγχρονίστε το smartwatch σας με την εφαρμογή, πριν το χρησιμοποιήσετε για πρώτη φορά. Εάν καταγράψετε μια δραστηριότητα πριν το smartwatch σας συγχρονιστεί με την εφαρμογή για πρώτη φορά, η δραστηριότητα δεν θα μεταφερθεί στη συνέχεια στην εφαρμογή.
- Για να ξεκινήσετε μη αυτόματα έναν συγχρονισμό του smartwatch σας με την εφαρμογή, σύρετε προς τα κάτω στην αρχική οθόνη της εφαρμογής.
- Λόγω του περιορισμένου χώρου αποθήκευσης του smartwatch σας, θα πρέπει να συγχρονίζετε το smartwatch σας με την εφαρμογή τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα για να αποφύγετε την απώλεια δεδομένων.

Υπόδειξη



- Μετά τον πρώτο συγχρονισμό με την εφαρμογή, το smartwatch σας υιοθετεί αυτόματα την ώρα, την ημερομηνία και τη γλώσσα του smartphone σας.
- Η ώρα και η ημερομηνία δεν μπορούν να ρυθμιστούν μη αυτόματα.
- Η γλώσσα εμφάνισης του smartwatch σας εξαρτάται από την επιλογή σας στην εφαρμογή. Εφόσον η ρύθμιση δεν έχει ολοκληρωθεί, η γλώσσα εμφάνισης θα παραμείνει η Αγγλική. Επιλέξτε την επιθυμητή γλώσσα εμφάνισης στην εφαρμογή (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή «Hama FIT move»**).
- Η εφαρμογή θα σας ειδοποιήσει όταν μια ενημέρωση υλικολογισμικού είναι διαθέσιμη για το smartwatch σας. Εκτελέστε την ενημέρωση στην εφαρμογή για να βεβαιωθείτε ότι το smartwatch σας λειτουργεί σωστά.



7. Χειρισμός του smartwatch σας

Οι παρακάτω ενότητες περιέχουν πληροφορίες σχετικά με τη λειτουργία και τη δομή των μενού του smartwatch σας. Το smartwatch σας διαθέτει οθόνη αφής.

- Πατήστε πάνω στα σύμβολο και μενού ή σαρώστε πάνω από την οθόνη, για να πλοηγηθείτε μέσα από τα μενού και να εκτελέσετε λειτουργίες.
- Πατήστε το επάνω κουμπί ελέγχου **[1]** ή το κάτω κουμπί ελέγχου **[2]** για να ενεργοποιήσετε την οθόνη του smartwatch σας. Στη συνέχεια, μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ των διαφόρων οθονών και των στοιχείων μενού με τη σειρά που φαίνεται παρακάτω, σύροντας το δάχτυλό σας στην οθόνη.
- Μπορείτε να μεταβείτε στα υπομενού πατώντας στο αντίστοιχο σύμβολο.
- Πατώντας το επάνω κουμπί ελέγχου **[1]** ανοίγετε το κύριο μενού ή εξέρχεστε από ένα μενού και επιστρέφετε στην αρχική οθόνη.
- Πατώντας το κάτω κουμπί ελέγχου **[2]** μεταβαίνετε στο μενού προπόνησης. Εκεί μπορείτε να ξεκινήσετε μια λειτουργία άθλησης ή μια δραστηριότητα.
- Μπορείτε να επανεκκινήσετε ή να απενεργοποιήσετε το smartwatch σας πατώντας παρατεταμένα το κάτω κουμπί ελέγχου **[2]**.

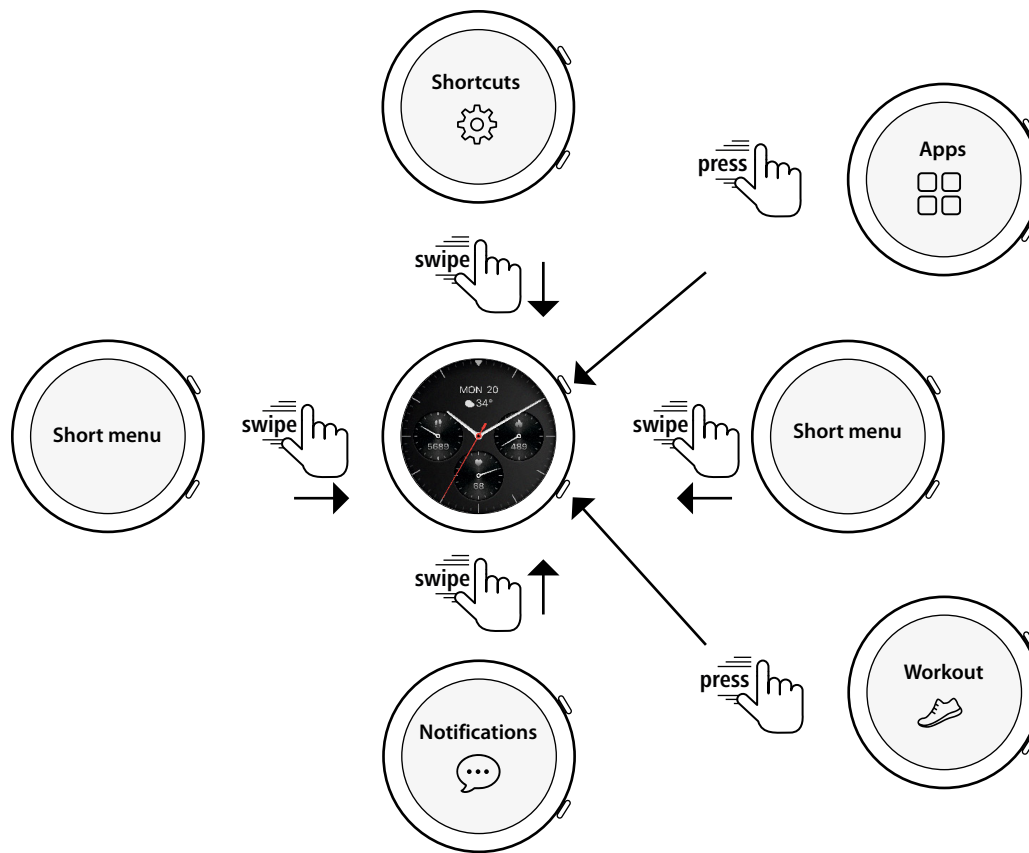
Υπόδειξη



Το παρακάτω γράφημα είναι μια επισκόπηση της δομής των μενού του smartwatch σας, με όλα τα στοιχεία μενού.

Γρήγορες ρυθμίσει		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

Συντομεύσεις	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



Ειδοποιήσεις 7.2

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

Workout (λειτουργίες άθλησης) 7.5



7.1 Αρχική οθόνη

- Αφού ενεργοποιήσετε την αρχική οθόνη, πατώντας παρατεταμένα την οθόνη εμφανίζεται μια επισκόπηση των διαφορετικών αρχικών οθονών (όψεις ρολογιού). Εδώ μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε διαφορετικές αρχικές οθόνες. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας πατώντας στην αντίστοιχη αρχική οθόνη. Εφόσον απαιτείται μπορείτε να εγκαταστήσετε και άλλες αρχικές οθόνες στην εφαρμογή (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή «Hama FIT move»**).



7.2 Ειδοποιήσεις

- Σύρτε την αρχική οθόνη προς τα πάνω, για να δείτε τις ειδοποιήσεις που έχετε λάβει στο smartphone σας. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να έχετε ενεργοποιήσει αυτήν τη λειτουργία στην εφαρμογή. Επιπλέον, μπορείτε να ορίσετε στην εφαρμογή από ποιες εφαρμογές θέλετε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις στο smartwatch σας (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή «Hama FIT move»**).
- Ανάλογα με την εφαρμογή, είτε θα λάβετε μια ειδοποίηση που θα δείχνει την αντίστοιχη εφαρμογή και τον αποστολέα, είτε θα δείτε επίσης μια προεπισκόπηση του αντίστοιχου μηνύματος.
- Πατώντας πάνω σε μια ειδοποίηση μπορείτε ενδεχ. να εμφανίσετε περισσότερες πληροφορίες.
- Εάν θέλετε να διαγράψετε όλες τις ειδοποιήσεις ταυτόχρονα, σύρετέ τις μέχρι τέρμα προς τα κάτω και πατήστε στον κάδο απορριμμάτων αφού επιβεβαιώσετε την επόμενη ερώτηση.



7.3 Γρήγορες ρυθμίσεις

- Εάν σύρετε προς τα κάτω την αρχική οθόνη, θα δείτε τις γρήγορες ρυθμίσεις που περιγράφονται παρακάτω.



7.3.1 Λειτουργία Μην Ενοχλείτε

- Πατήστε το σύμβολο [🌑] για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τη λειτουργία Μην Ενοχλείτε. Όταν η λειτουργία Μην Ενοχλείτε είναι ενεργοποιημένη, οι ήχοι κουδούνισματος και η δόνηση απενεργοποιούνται και σε εισερχόμενες ειδοποιήσεις ώθησης η οθόνη δεν ενεργοποιείται.

Υπόδειξη



Προσέξτε ότι οι όροι Μην Ενοχλείτε και DND (do not disturb) στην εφαρμογή και στο smartwatch σας είναι συνώνυμα.

7.3.2 Φωτεινότητα οθόνης

- Πατήστε το σύμβολο [🔴] για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης σε 5 επίπεδα.

7.3.3 Ενεργοποίηση οθόνης

- Πατήστε το σύμβολο [🔴] για να ενεργοποιήσετε την οθόνη με την κίνηση του χεριού σας. Όταν η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη, μπορείτε να ενεργοποιήσετε την οθόνη με μια περιστροφή του καρπού σας.

7.3.4 Φακός τσέπης

- Πατήστε το σύμβολο [🔍] για να χρησιμοποιήσετε την οθόνη του smartwatch σας ως φακό τσέπης.

7.3.5 Αποστράγγιση

- Πατήστε το σύμβολο [💧] για να απομακρύνετε πιθανή υγρασία στο smartwatch σας μέσω δόνησης από το άνοιγμα ηχείου και μικροφώνου.

7.3.6 Ξυπητήρι

- Πατήστε το σύμβολο [🍷] για να ρυθμίσετε ένα ξυπητήρι.

7.3.7 Λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας

- Πατήστε το σύμβολο [🔋] για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.

7.3.8 Αναζήτηση τηλεφώνου

- Πατήστε το σύμβολο [📞] για να ενεργοποιήσετε τον ήχο κλήσης του συνδεδεμένου smartphone σας. Αυτό σας βοηθά να βρείτε το smartphone σας, αν δεν θυμάστε που βρίσκεται.

7.3.9 Ρυθμίσεις

- Πατήστε το σύμβολο [⚙️] για να αποκτήσετε πρόσβαση στις παρακάτω ρυθμίσεις (βλέπε κεφάλαιο

8. Ρυθμίσεις του smartwatch σας):

- Watch faces
- AOD settings
- Sound and vibration
- Display and brightness
- App view
- DND (do not disturb)
- Connect more
- System
- About



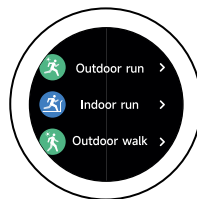
7.4 Συντομεύσεις

- Από την αρχική οθόνη, σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να δείτε τις συντομεύσεις που έχετε ορίσει. Οι ημερήσιες επισκοπήσεις δραστηριότητας ορίζονται από προεπιλογή. Μπορείτε να δείτε τα δεδομένα της δραστηριότητάς σας (αριθμός βημάτων που έχετε κάνει και θερμίδες που καταναλώσατε), καθώς και μετρήσεις καρδιακού ρυθμού και στρες. Μπορείτε μεταξύ άλλων να ρυθμίσετε την ειδοποίηση καιρού και τον έλεγχο μουσικής ως πρόσθετες συντομεύσεις (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή «Hama FIT move»**).



7.5 Workout (Λειτουργίες άθλησης)

- Πατώντας **[WORKOUT]** ή το κάτω κουμπί ελέγχου **[2]** εμφανίζονται οι αποθηκευμένες δραστηριότητες.
- Μετά από επιλογή μιας δραστηριότητας μπορείτε πατώντας το κάτω άκρο της οθόνης να πραγματοποιήσετε τις ρυθμίσεις για τη δραστηριότητα.
- Πατώντας **[START]** ξεκινάτε τη δραστηριότητα.
- Ανάλογα με την επιλεγμένη δραστηριότητα εμφανίζονται αθλητικές τιμές μέτρησης (π.χ. καρδιακός ρυθμός, κατανάλωση θερμίδων).
- Μπορείτε να προβάλετε τα δεδομένα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας σύροντας από κάτω προς τα πάνω στην οθόνη.
- Μπορείτε να κάνετε παύση ή διακοπή της δραστηριότητας, σύροντας από αριστερά προς τα δεξιά στην οθόνη. Εναλλακτικά μπορείτε να κάνετε παύση της δραστηριότητας πατώντας στιγμιαία το πάνω κουμπί ελέγχου **[1]** ή να διακόψετε τη δραστηριότητα πατώντας παρατεταμένα το επάνω κουμπί ελέγχου **[1]**.
- Κατά τη διάρκεια των περισσότερων δραστηριοτήτων μπορείτε να ελέγχετε τη μουσική στο smartphone σας, σύροντας κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας από δεξιά προς τα αριστερά στην οθόνη.
- Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας εμφανίζονται και άλλα καταγεγραμμένα δεδομένα. Κυλήστε μέσα από τα δεδομένα, σύροντας από κάτω προς τα πάνω στην οθόνη.






Υπόδειξη

- Ορισμένες δραστηριότητες που πραγματοποιούνται σε εξωτερικό χώρο χρησιμοποιούν το ενσωματωμένο GPS. Κατά την έναρξη της δραστηριότητας, αναζητείται το σήμα GPS. Μόλις είναι διαθέσιμο ένα σήμα GPS, μπορείτε να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα. Εναλλακτικά μπορείτε να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα χωρίς σήμα GPS. Ανάλογα με την επιλεγμένη δραστηριότητα δεν μπορούν να καταγραφούν όλα τα δεδομένα χωρίς σήμα GPS.
- Προσέξτε ότι μπορεί να χρειαστούν μερικά λεπτά, μέχρι το smartwatch σας να λάβει το σήμα GPS. Αυτό ισχύει ειδικά, όταν το ενσωματωμένο GPS χρησιμοποιείται για πρώτη φορά, όταν δεν έχει χρησιμοποιηθεί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα ή όταν βρίσκεστε σε ένα μέρος, το οποίο είναι μακριά από την τελευταία καταγεγραμμένη θέση GPS. Συντομεύστε τον χρόνο, συνδέοντας το smartwatch σας με την εφαρμογή στο smartphone σας για τη μεταφορά δεδομένων A-GPS. Ενδεχ. θα λάβετε σχετικά μια προτροπή στην οθόνη του ρολογιού σας.
- Μόνο το Smartwatch 7010 διαθέτει ενσωματωμένο GPS και υποστηρίζει πρόσθετα τα παρακάτω παγκόσμια δορυφορικά συστήματα πλοήγησης (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU





7.5.1 Ορισμός εμφανιζόμενων προπονήσεων (λειτουργίες άθλησης)


- Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε 110 λειτουργίες άθλησης και να αποθηκεύσετε έως 20 στο smartwatch σας.
- Πατήστε **[WORKOUT **] και κυλήστε μέχρι το τέλος της λίστας, σύροντας από κάτω προς τα πάνω στην οθόνη. Πατήστε **[SETTINGS **] και **[WORKOUT MANAGEMENT]**. Επιλέξτε τις επιθυμητές λειτουργίες άθλησης από τις κατηγορίες. Οι λειτουργίες άθλησης που εμφανίζονται στο smartwatch σας επισημαίνονται με ένα σύμβολο . Όταν έχουν επιλεγεί ήδη 20 λειτουργίες άθλησης, αποσιπώστε ένα άθλημα πατώντας το άγκιστρο, για να μπορέσετε να προσθέσετε ένα νέο άθλημα.
- Εναλλακτικά μπορείτε να ορίσετε τις εμφανιζόμενες λειτουργίες άθλησης μέσω της εφαρμογής (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή «Hama FIT move»**).

7.6 Εφαρμογές

- Πατώντας το επάνω κουμπί ελέγχου **[1]**, μεταβαίνετε στο κύριο μενού του smartwatch σας.
- Στο κύριο μενού, έχετε την επιλογή να καλέσετε διάφορες εφαρμογές και υπομενού πατώντας στο αντίστοιχο σύμβολο.
- Σύρτε προς τα πάνω και προς τα κάτω για εναλλαγή μεταξύ των διαφορετικών σελίδων στο κύριο μενού.



7.6.1 Δραστηριότητα



- Πατώντας **[ACTIVITY **] εμφανίζονται τα παρακάτω δεδομένα της ημέρας:
 - οι θερμίδες δραστηριότητας που καταναλώθηκαν
 - η χρονική διάρκεια των δραστηριοτήτων με μεσαία έως υψηλή ένταση
 - ο χρόνος ακινησίας
 - τα βήματα που πραγματοποιήθηκαν
- Μπορείτε να κυλήσετε μέσα από τα επιμέρους γραφικά σύροντας από κάτω προς τα πάνω.

Υπόδειξη



Μπορείτε να ορίσετε εξατομικευμένους στόχους (π.χ. για θερμίδες δραστηριότητας ή βήματα) στην εφαρμογή (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή «Hama FIT move»**). Αυτοί οι στόχοι εμφανίζονται επίσης.

7.6.2 Κατάσταση προπόνησης

- Πατώντας **[WORKOUT STATUS **] λαμβάνετε μαζί με το VO2max, τον προτεινόμενο χρόνο ξεκούρασης και το αερόβιο αποτέλεσμα επιπλέον σημαντικές χαρακτηριστικές τιμές για την εξατομικευμένη διαχείριση της προπόνησής σας.
- Μπορείτε να κυλήσετε μέσα από τα επιμέρους γραφικά σύροντας από κάτω προς τα πάνω.
- Πατώντας το σύμβολο  εμφανίζονται περισσότερες πληροφορίες για τις εμφανιζόμενες χαρακτηριστικές τιμές.



7.6.3 Διαδρομές τρέξιματος

- Πατώντας **[RUNNING COURSES]** εμφανίζονται οι παρακάτω λειτουργίες για την προπόνηση τρέξιματος:
 - Ελαφρύ τρέξιμο - 6 λεπτά
 - Ελαφρύ τρέξιμο - 10 λεπτά
 - Ελαφρύ τρέξιμο - 15 λεπτά
 - Τρέξιμο fitness - εύκολο
 - Τρέξιμο fitness - μέτριο
 - Τρέξιμο fitness - δύσκολο

Στην προπόνηση τρέξιματος μπορείτε να εναλλάσσετε μεταξύ Περπάτημα και Τζόκινγκ και με κάθε επόμενη λειτουργία αυξάνετε τις σωματικές απαιτήσεις. Μπορείτε να κυλήσετε μέσα από τις επιμέρους λειτουργίες σύροντας από κάτω προς τα πάνω.

7.6.4 Workout (Λειτουργίες άθλησης)

- Πατώντας **[WORKOUT]** εμφανίζονται οι αποθηκευμένες δραστηριότητες (βλέπε κεφάλαιο **7.5 Workout (Sportmodi)**).

7.6.5 Πρωτόκολλο προπόνησης

- Πατώντας **[WORKOUT RECORD]** εμφανίζεται μια επισκόπηση των καταγεγραμμένων δραστηριοτήτων.
- Πατήστε μια δραστηριότητα, για να εμφανιστούν αναλυτικές πληροφορίες.

7.6.6 Πατήστε για μέτρηση

- Πατώντας **[PUSH FOR MEASUREMENT]** ξεκινά η συνδυασμένη μέτρηση του καρδιακού ρυθμού, του οξυγόνου στο αίμα (SpO2) και του επιπέδου στρες.

7.6.7 Καρδιακός ρυθμός

- Πατώντας **[HEART RATE]** ξεκινά η χειροκίνητη μέτρηση του καρδιακού ρυθμού.
- Εμφανίζονται ο μέσος καρδιακός ρυθμός, η μέγ. και ελάχ. τιμή και άλλα δεδομένα για το εύρος του καρδιακού ρυθμού και του HRV (μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού).

Υπόδειξη

Προσέξτε ότι οι όροι HRV (heart rate variability) και μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού στην εφαρμογή και στο smartwatch σας είναι συνώνυμα.

7.6.8 Οξυγόνο στο αίμα (SpO2)


- Πατώντας **[SPO2]** ξεκινάτε τη χειροκίνητη μέτρηση οξυγόνου του αίματός σας (κορεσμός οξυγόνου).
- Εμφανίζονται η μέση τιμή οξυγόνου στο αίμα καθώς και η μέγ. και ελάχ. τιμή.

7.6.9 Στρες


- Πατώντας το σύμβολο **[STRESS]** σας παρέχεται μια επισκόπηση του επιπέδου στρες που μετρήθηκε για την τρέχουσα ημέρα. Το επίπεδο στρες μετράται σε σχετική κλίμακα (0 = καθόλου στρες - 99 = ακραίο στρες).





7.6.10 Ενέργεια σώματος

- Πατώντας **[BODY ENERGY **] εμφανίζεται η τρέχουσα ενέργεια του σώματός σας. Η ενέργεια σώματος υπολογίζεται από έναν συνδυασμό μεταβλητότητας καρδιακού ρυθμού, στρες, ύπνου και ολοκληρωμένων δραστηριοτήτων, ώστε να εκτιμηθούν τα αποθέματα ενέργειάς σας για την τρέχουσα ημέρα.
- Για χρήση της εφαρμογής **Ενέργεια σώματος**, η αντίστοιχη λειτουργία πρέπει να είναι ενεργοποιημένη στην εφαρμογή (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή «Hama FIT move»**).


7.6.11 Ύπνος

- Πατώντας **[SLEEP **] μεταφέρεστε στη μέτρηση ύπνου. Τα παρακάτω δεδομένα καταγράφονται:
 - Χρονική στιγμή έναρξης ύπνου
 - Χρονική στιγμή αφύπνισης
 - Διάρκεια των φάσεων βαθιού ύπνου
 - Διάρκεια των φάσεων ελαφριού ύπνου
 - Διάρκεια του χρόνου σε κατάσταση αφύπνισης
 - Διάρκεια της φάσης REM
 - Βαθμολογία ύπνου (0 = κακός - 99 = καλός)
- Το smartwatch σας εντοπίζει αυτόματα πότε κοιμάστε και στη συνέχεια ξεκινά τη μέτρηση ύπνου.


7.6.12 Προπόνηση αναπνοής

- Πατώντας **[BREATH TRAINING **] μεταβαίνετε στην προπόνηση αναπνοής. Εδώ μπορείτε να εκτελέσετε ένα πρόγραμμα χαλάρωσης με καθοδηγούμενη αναπνοή.
- Επιλέξτε με ποιον ρυθμό (αργά, μέτρια, γρήγορα) και για πόση διάρκεια (1 - 3 λεπτά) θα διαρκέσει η προπόνηση αναπνοής.
- Πατήστε το σύμβολο **[**], για να ξεκινήσει η προπόνηση αναπνοής. Στη συνέχεια ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη.
- Εάν θέλετε να τερματίσετε νωρίς την προπόνηση αναπνοής, πατήστε το επάνω κουμπί ελέγχου **[1]** και επιβεβαιώστε την επόμενη ερώτηση.
- Όταν ολοκληρωθεί η προπόνηση αναπνοής, εμφανίζεται ο καρδιακός ρυθμός που μετρήθηκε πριν και μετά την προπόνηση αναπνοής.

7.6.13 Πρωτόκολλο κύκλου


- Πατώντας **[CYCLE REPORT **] εμφανίζεται μια επισκόπηση του εμμηνορροϊκού κύκλου.
- Για χρήση της εφαρμογής **Πρωτόκολλο κύκλου**, η αντίστοιχη λειτουργία πρέπει να είναι ενεργοποιημένη στην εφαρμογή (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή «Hama FIT move»**).

7.6.14 Θόρυβοι περιβάλλοντος


- Πατώντας **[AMBIENT SOUND **] καταγράφονται οι τρέχοντες θόρυβοι περιβάλλοντος (σε dB). Κρατήστε το χέρι σας σταθερό, μέχρι να ολοκληρωθεί η καταγραφή. Εμφανίζονται τα παρακάτω δεδομένα:
 - Τρέχοντες θόρυβοι περιβάλλοντος
 - Ελάχ. τιμή
 - Μέγ. τιμή
- Πατώντας **[ΒΟΗΘΕΙΑ]** εμφανίζονται περισσότερες πληροφορίες.



7.6.15 Τηλέφωνο

- Πατώντας [**PHONE**  - Συχνές επαφές
 - Λίστα κλήσεων
 - Πληκτρολόγιο κλήσης
- Μπορείτε να πραγματοποιήσετε κλήσεις απευθείας μέσω του smartwatch σας και ύστερα να τις συνεχίσετε μέσω του συνδεδεμένου smartphone.
- Για χρήση της εφαρμογής **Phone**, το smartwatch σας πρέπει να είναι συνδεδεμένο με το smartphone σας.

7.6.16 Φωνητικός βοηθός

- Με την εφαρμογή «Φωνητικός βοηθός» μπορείτε πατώντας την επιλογή [**LANGUAGE ASSISTANT** 


Υπόδειξη




Για ιδανική χρήση του φωνητικού βοηθού, προσέξτε τις παρακάτω ρυθμίσεις στο smartphone σας:

- Google Assistant (Android):
Ορίστε την εφαρμογή ως προεπιλεγμένο φωνητικό βοηθό στο Android smartphone σας και επιτρέψτε τη χρήση του Google Assistant σε κατάσταση κλειδώματος.
- Apple Siri (iOS):
Ενεργοποιήστε το Siri στο iPhone σας και επιτρέψτε τη χρήση του Siri σε κατάσταση κλειδώματος.


7.6.17 Χρονόμετρο Pomodoro

- Πατώντας [**POMODORO TECHNIQUE** - Η τεχνική Pomodoro είναι μια μέθοδος διαχείρισης του χρόνου, στην οποία χρησιμοποιούνται βραχυχρόνια ευπνητήρια για να χωριστεί η εργασία σε τμήματα των 25 λεπτών (λεγόμενα pomodori) με επακόλουθους χρόνους διαλείματος.
- Για έναρξη του χρονόμετρου, πατήστε το σύμβολο [**▶**]. Για παύση του χρονόμετρου, πατήστε το σύμβολο [**⏸**]. Για τερματισμό της μέτρησης, πατήστε το σύμβολο [**✖**].

7.6.18 Υπενθύμιση γεγονότος


- Πατώντας [**EVENT REMINDER** - Για χρήση της εφαρμογής **Υπενθυμίσεις γεγονότων** πρέπει να καταχωρηθούν τα γεγονότα στην εφαρμογή (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή «Hama FIT move»**).

7.6.19 Καιρός


- Πατώντας [**WEATHER** - Τα δεδομένα καιρού μεταφέρονται και ενημερώνονται μέσω συγχρονισμού του smartwatch σας με την εφαρμογή. Στο κάτω άκρο της οθόνης στην ένδειξη καιρού βλέπετε την τελευταία ενημέρωση.
- Για χρήση της εφαρμογής **Καιρός** η αντίστοιχη λειτουργία πρέπει να είναι ενεργοποιημένη και διαμορφωμένη στην εφαρμογή (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή «Hama FIT move»**).




7.6.20 Μουσική

- Πατώντας **[MUSIC **] ανοίγει η προβολή διαχείρισης για διάφορες υπηρεσίες μουσικής ή ροής. Αυτές ελέγχονται στο smartphone σας μέσω του smartwatch σας. Μπορείτε να ξεκινήσετε ή να σταματήσετε τη μουσική, να μεταβείτε σε κομμάτια εμπρός και πίσω και να ρυθμίσετε την ένταση του ήχου.
- Για χρήση της εφαρμογής **Μουσική** η αντίστοιχη λειτουργία πρέπει να είναι ενεργοποιημένη και διαμορφωμένη στην εφαρμογή (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή «Hama FIT move»**).


7.6.21 Κάμερα

- Πατώντας **[CAMERA **] μπορείτε να ενεργοποιήσετε την κάμερα του συνδεδεμένου smartphone σας μέσω του smartwatch σας.
- Για χρήση της εφαρμογής **Camera** πρέπει να συνδεθούν το smartwatch και το smartphone σας μέσω Bluetooth και να είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία κάμερας στο smartphone σας.


7.6.22 Ξυπνητήρι

- Πατώντας **[ALARM CLOCK **] μπορείτε να ρυθμίσετε μια ώρα αφύπνισης. Πατώντας μία από τις αντίστοιχες ώρες μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το ξυπνητήρι ή την υπενθύμιση.
- Μπορείτε να ρυθμίσετε και να διαχειριστείτε τις ώρες αφύπνισης επίσης στην εφαρμογή, καθώς και να τις συγχρονίσετε με το smartwatch σας (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή «Hama FIT move»**).


7.6.23 Χρονόμετρο

- Πατώντας **[TIMER **] έχετε τη δυνατότητα να επιλέξετε ανάμεσα σε διάφορα χρονόμετρα ή να ρυθμίσετε ένα εξατομικευμένο χρονόμετρο.
- Για έναρξη του χρονόμετρου, πατήστε το σύμβολο **[▶]**. Για παύση του χρονόμετρου, πατήστε το σύμβολο **[⏸]**. Για τερματισμό της μέτρησης, πατήστε το σύμβολο **[✖]**.


7.6.24 Χρονόμετρο

- Πατώντας **[STOPWATCH **] έχετε τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσετε το smartwatch σας ως χρονόμετρο.
- Για έναρξη του χρονόμετρου, πατήστε το σύμβολο **[▶]**. Για παύση του χρονόμετρου, πατήστε το σύμβολο **[⏸]**. Για τερματισμό της μέτρησης, πατήστε το σύμβολο **[✖]**.

7.6.25 Παγκόσμιο ρολόι

- Πατώντας **[WORLD CLOCK **], μπορείτε να εμφανίσετε τα παγκόσμια ρολόγια: Βερολίνο, Λονδίνο, Νέα Υόρκη, Τόκιο
- Εφόσον απαιτείται μπορείτε να εγκαταστήσετε και άλλα παγκόσμια ρολόγια στην εφαρμογή (βλέπε οδηγίες: **Εφαρμογή «Hama FIT move»**).


7.6.26 Αναζήτηση τηλεφώνου

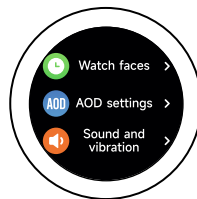
- Πατώντας **[TELEPHONE SEARCH **] ξεκινά η αναζήτηση τηλεφώνου, για να βρείτε ξανά το smartphone αν δεν θυμάστε που το έχετε αφήσει. Το smartphone σας αρχίζει να δονείται ή ακούτε ένα δυνατό ηχητικό σήμα.
- Για χρήση της εφαρμογής **Αναζήτηση τηλεφώνου**, το smartwatch και το smartphone σας πρέπει να είναι συνδεδεμένα μέσω Bluetooth




8. Ρυθμίσεις του smartwatch σας

Οι παρακάτω ενότητες περιέχουν πληροφορίες για τις ρυθμίσεις του smartwatch σας.


- Πατήστε το επάνω κουμπί ελέγχου [1] και πατήστε [SETTINGS , για να μεταβείτε στα υπομενού. Στα υπομενού μπορείτε να πραγματοποιήσετε τις παρακάτω ρυθμίσεις και να απενεργοποιήσετε ή να επαναφέρετε το smartwatch σας.




8.1 Όψεις ρολογιού

- Πατώντας [WATCH FACES , μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε διάφορες αρχικές οθόνες. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας πατώντας στην αντίστοιχη αρχική οθόνη.


8.2 Ρυθμίσεις AOD

- Πατώντας [AOD SETTINGS , μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία AOD (Always on Display). Η οθόνη του smartwatch σας δεν αλλάζει μετά τη λήξη της διάρκειας ενεργοποίησης (βλέπε κεφάλαιο **8.4 Οθόνη και φωτεινότητα**) στην αναμονή, αλλά σε μια απλοποιημένη όψη ρολογιού. Προσέξτε ότι η κατανάλωση της μπαταρίας του smartwatch σας στη λειτουργία AOD είναι αυξημένη.
- Ρυθμίστε το χρονικό διάστημα (προεπιλογή 08:00 - 22:00) για τη λειτουργία AOD.
- Ορίστε μια όψη ρολογιού για τη λειτουργία AOD.


8.3 Ήχος και δόνηση

- Πατώντας [SOUND AND VIBRATION , μπορείτε να πραγματοποιήσετε και άλλες ρυθμίσεις.
- Πατώντας [SILENT MODE] γίνεται σίγαση των κλήσεων και ειδοποιήσεων.
- Πατώντας [MEDIA VOLUME] μπορείτε να ρυθμίσετε συνεχόμενα την ένταση ήχου για τα αναπαραγόμενα μέσα.
- Πατώντας [VIBRATION] μπορείτε να ρυθμίσετε την ένταση της δόνησης σε 3 επίπεδα (υψηλή, χαμηλή, χωρίς).
- Πατώντας [INCOMING CALL RINGTONE] μπορείτε να ρυθμίσετε έναν ήχο κουδουνίσματος για εισερχόμενες κλήσεις.

8.4 Οθόνη και φωτεινότητα

- Πατώντας [DISPLAY AND BRIGHTNESS , μπορείτε να πραγματοποιήσετε και άλλες ρυθμίσεις.
- Πατήστε [SCREEN BRIGHTNESS], για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης σε 5 επίπεδα (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Προσέξτε ότι η κατανάλωση της μπαταρίας του smartwatch σας σε υψηλότερη φωτεινότητα είναι αυξημένη.
- Πατήστε [SCREEN-ON TIME], για να ρυθμίσετε τη διάρκεια ενεργοποίησης της οθόνης (5 - 20 δευτ.). Ο χρόνος λειτουργίας καθορίζει πόσο καιρό η οθόνη του smartwatch σας παραμένει ενεργή μετά από μια λειτουργία. Προσέξτε ότι η κατανάλωση της μπαταρίας του smartwatch σας σε μεγαλύτερη διάρκεια ενεργοποίησης είναι αυξημένη.
- Πατήστε [COVER TO SLEEP], για να απενεργοποιηθεί αυτόματα η οθόνη, όταν είναι καλυμμένη (π.χ. με το χέρι).

8.5 Προβολή εφαρμογών

- Πατώντας [APP VIEW , μπορείτε να ρυθμίσετε την απεικόνιση των εφαρμογών στο smartwatch σας. Επιλέξτε μεταξύ Προβολής Λίστας ή Πληκτρολογίου Επιλογής.



8.6 DND (do not disturb)

- Πατώντας **[DND]** μπορείτε να ρυθμίσετε τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε". Όταν η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη, οι ήχοι κουδουνίσματος και η δόνηση απενεργοποιούνται και σε εισερχόμενες ειδοποιήσεις ώθησης η οθόνη του smartwatch σας δεν ενεργοποιείται.
- Επιλέξτε ανάμεσα στις παρακάτω λειτουργίες:
 - **[ALL-DAY DND]**, η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη.
 - **[SCHEDULED DND]**, μπορείτε να ορίσετε μια ώρα έναρξης και λήξης.
 - **[OFF]**, η λειτουργία είναι απενεργοποιημένη.

8.7 Σύνδεση περισσότερων

- Πατώντας **[CONNECT MORE]** μπορείτε να συνδέσετε το smartwatch σας με ένα ακόμα smartphone. Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη του smartwatch σας.

Υπόδειξη

Προσέξτε ότι κατά τη χρήση αυτής της λειτουργίας διακόπτεται η τρέχουσα σύνδεση με το δικό σας smartphone.



8.8 Σύστημα

- Πατώντας **[SYSTEM]** μπορείτε να εκτελέσετε τις άλλες λειτουργίες.
- Πατώντας **[RESTART]** και επιβεβαιώνοντας την επόμενη ερώτηση, μπορείτε να επανεκκινήσετε το smartwatch σας.
- Πατώντας **[TURN OFF]** και επιβεβαιώνοντας την επόμενη ερώτηση, μπορείτε να απενεργοποιήσετε το smartwatch σας.
- Πατώντας **[RESET]** και επιβεβαιώνοντας την επόμενη ερώτηση, μπορείτε να επαναφέρετε το smartwatch σας στις εργοστασιακές ρυθμίσεις. Όλα τα καταγεγραμμένα δεδομένα χρήστη θα διαγραφούν.

8.9 Σχετικά με

- Πατώντας **[ABOUT]** μπορείτε να δείτε την ονομασία μοντέλου, τη διεύθυνση MAC, την τρέχουσα έκδοση υλικολογισμικού του smartwatch σας καθώς και πληροφορίες για νομικούς κανονισμούς. Το smartwatch σας μπορεί να αναγνωριστεί επακριβώς μέσω της διεύθυνσης MAC, εάν δημιουργήσετε μια σύνδεση με το smartphone σας μέσω Bluetooth.



9. Συντήρηση και φροντίδα

Καθαρίστε το προϊόν με ένα ελαφρώς υγρό πανί που δεν αφήνει χνούδια. Μην χρησιμοποιείτε ισχυρά καθαριστικά.

10. Αποποίηση ευθύνης

Η Hama GmbH & Co KG δεν αναλαμβάνει καμία ευθύνη ή εγγύηση για ζημιές οι οποίες προκλήθηκαν από εσφαλμένη εγκατάσταση και συναρμολόγηση, από εσφαλμένη χρήση του προϊόντος ή από μη τήρηση του εγχειριδίου οδηγιών ή/και των προειδοποιήσεων ασφαλείας.

11. Υποστηριζόμενες γλώσσες

Η παρακάτω λίστα περιέχει μια επισκόπηση των γλωσσών που υποστηρίζονται από την επιφάνεια χρήστη του smartwatch σας και από την εφαρμογή "Hama FIT move":

	Αγγλικά	Γερμανικά	Γαλλικά	Ισπανικά	Σουηδικά	Τσέχικα	Πολωνικά	Φινλανδικά	Ιταλικά	Ουγγρικά	Ολλανδικά	Πορτογαλικά	Ρώσικα	Ρουμάνικα	Σλοβάκικα	Βουλγάρικα	Ελληνικά	Νορβηγικά	Δανικά	Σερβικά	
Smartwatch 7000	×	×	×	×	×	×	×	×													
Smartwatch 7010	×	×	×	×	×	×	×	×													
Hama FIT move	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

12. Τεχνικά χαρακτηριστικά

	00178618	00178622
Έκδοση Bluetooth	5.3 LE	5.3 LE
Τύπος οθόνης	AMOLED Full-Touch	AMOLED Full-Touch
Μέγεθος οθόνης	1.43"	1.32"
Διαστάσεις (περίβλημα)	53 × 46 × 12 mm	51 × 43 × 12 mm
Βάρος	45 g	46 g
Μήκη βραχιολιού	17,1 - 24,0 cm	16,3 - 22,7 cm
Πλάτος βραχιολιού	2,2 cm	1,8 cm
Υλικό βραχιολιού	Σιλικόνη	Σιλικόνη
Υλικό περιβλήματος	Πλαστικό	Κράμα ψευδαργύρου / πλαστικό
Βαθμός προστασίας	IP68	IP68
Προστασία από νερό κατά ISO 22810:2010	3ATM	3ATM
Τύπος μπαταρίας	Λίθιο-πολυμερές	Λίθιο-πολυμερές
Χωρητικότητα μπαταρίας	300 mAh	300 mAh
Χρόνος φόρτισης	περ. 2,5 ώρες	περ. 2,5 ώρες
Χρόνος λειτουργίας μπαταρίας	περ. 6-8 ημέρες	περ. 6-8 ημέρες



13. Υπόδειξεις αποκομιδής

Υπόδειξη για την προστασία του περιβάλλοντος:



Από τη στιγμή που οι Ευρωπαϊκές Οδηγίες 2012/19/ΕΕ και 2006/66/ΕΚ ενσωματώνονται στο εθνικό δίκαιο ισχύουν τα εξής: Οι ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές καθώς και οι μπαταρίες δεν επιτρέπεται να απορρίπτονται στα οικιακά απορρίμματα. Οι καταναλωτές υποχρεούνται από τον νόμο να επιστρέφουν τις ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές καθώς και τις μπαταρίες που έχουν φτάσει στο τέλος του κύκλου της ζωής τους στα δημόσια σημεία περισυλλογής που έχουν δημιουργηθεί γι' αυτόν τον σκοπό ή στα σημεία πώλησης. Οι λεπτομέρειες ρυθμίζονται στην εκάστοτε κρατική νομοθεσία. Το σύμβολο πάνω στο προϊόν, στο εγχειρίδιο χρήσης ή στη συσκευασία παραπέμπει σε αυτές τις διατάξεις. Με την ανακύκλωση, την επαναχρησιμοποίηση των υλικών ή με άλλες μορφές αξιοποίησης παλιών συσκευών / μπαταριών συνεισφέρετε σημαντικά στην προστασία του περιβάλλοντος.

14. Δήλωση συμμόρφωσης

CE Με το παρόν, η Hama GmbH & Co KG δηλώνει ότι αυτή η συσκευή συμμορφώνεται με τις βασικές απαιτήσεις και άλλους σχετικούς κανονισμούς της οδηγίας 2014/53/ΕΕ. Η δήλωση συμμόρφωσης σύμφωνα με τις αντίστοιχες οδηγίες είναι διαθέσιμες στο:

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


Ζώνη συχνοτήτων/Ζώνες συχνοτήτων	7000: 2402 – 2480 MHz 7010: 2402 – 2480 MHz
Ακτινοβολούμενη μέγιστη ισχύς εκπομπής	7000: 9 dBm 7010: 9 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim/Γερμανία

Σέρβις και υποστήριξη

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

EL

Η λέξη και τα λογότυπα Bluetooth® αποτελούν καταχωρημένα εμπορικά σήματα της Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση αυτών των σημάτων από τη Hama GmbH & Co KG γίνεται κατόπιν σχετικής άδειας. Άλλα εμπορικά σήματα και εμπορικές ονομασίες ανήκουν στους σχετικούς κατόχους.

Όλες οι επωνυμίες που παρουσιάζονται αποτελούν εμπορικά σήματα των αντίστοιχων εταιρειών. Εξαιρούνται λάθη και παραλείψεις και υπόκεινται σε τεχνικές αλλαγές. Ισχύουν οι γενικοί όροι παράδοσης και πληρωμής.