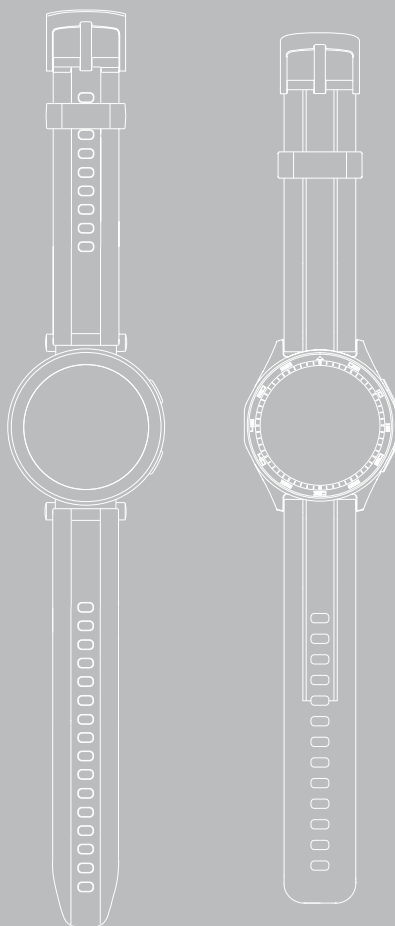


SMARTWATCH

Smartwatch 7000 / 7010



FIN Käyttöohje





1. Varoitusmerkkien ja ohjeiden selitykset	4
2. Pakkauksen sisältö	4
3. Turvallisuusohjeet	5
4. Käyttöelementit	7
5. Valmistelut	8
5.1 Lataaminen	8
5.2 Ranteeseen kiinnittäminen ja päällekytkeminen	9
5.3 Poiskytkeminen	9
6. Älykellon asettaminen	10
6.1 "Hama FIT Pro" -sovelluksen lataaminen	10
6.2 Älykellon ja älypuhelimien yhdistäminen	11
7. Älykellon käyttö	13
7.1 Aloitusnäyttö	15
7.2 Viestit	15
7.3 Pika-asetukset	16
7.3.1 Ei saa häiritä -tila	16
7.3.2 Näytön kirkkaus	16
7.3.3 Näytön aktivointi	16
7.3.4 Taskulamppu	16
7.3.5 Kosteuden poistaminen	16
7.3.6 Herätys	16
7.3.7 Energiansäästötila	16
7.3.8 Puhelimen haku	16
7.3.9 Asetukset	16
7.4 Pikavalinnat	17
7.5 Harjoitus (urheilutilat)	17
7.5.1 Näytettävien harjoitusten (urheilutilojen) asettaminen	18
7.6 Sovellukset	18
7.6.1 Aktiiviteetti	18
7.6.2 Treenin tila	18
7.6.3 Juoksukurssit	19
7.6.4 Harjoitus (urheilutilat)	19
7.6.5 Harjoituspäiväkirja	19
7.6.6 Mittaa napauttamalla	19
7.6.7 Syketaajuus	19
7.6.8 Veren happipitoisuus (SpO2)	19
7.6.9 Stressi	19
7.6.10 Kehon energia	19
7.6.11 Uni	20
7.6.12 Hengitysharjoittelu	20
7.6.13 Kuukautiskierto	20
7.6.14 Ympäristön äänet	20
7.6.15 Puhelin	20
7.6.16 Puheavustin	21
7.6.17 Pomodoro-ajastin	21
7.6.18 Tapahtuman muistutus	21



7.6.19 Sää	21
7.6.20 Musiikki	21
7.6.21 Kamera	21
7.6.22 Herätys	22
7.6.23 Ajastin	22
7.6.24 Ajanottokello	22
7.6.25 Maailmankello	22
7.6.26 Puhelimen haku	22
8. Älykellon asetukset	22
8.1 Kellotaulut	22
8.2 AOD-asetukset	22
8.3 Ääni ja värinä	23
8.4 Näyttö ja kirkkaus	23
8.5 Sovellusnäkyvä	23
8.6 BNS (Ei saa häiritä)	23
8.7 Yhdistä lisää	23
8.8 Järjestelmä	24
8.9 Tietoa	24
9. Hoito ja huolto	25
10. Vastuuvapauslauseke	25
11. Tuetut kielet	25
12. Tekniset tiedot	25
13. Hävitysohjeet	26
14. Vaatimustenmukaisuusvakuutus	26

Suurkiitos, että valitsit Hama-tuotteen.

Varaa aikaa ja lue seuraavat ohjeet ensin kokonaan läpi. Säilytä sen jälkeen tämä käyttöohje varmassa paikassa, jotta voit tarvittaessa tarkistaa siitä eri asioita.

Uusi älykellosi on ihanteellinen kumppani, joka motivoi sinua terveelliseen elämäntapaan ja päivittäiseen aktiivisuuteen. Kellonajan ja päivämäärän näytön lisäksi se kerää tietoja askelmääristä, syketaajuudesta ja kulutetuista kaloreista. Langattoman *Bluetooth*[®]-yhteyden kautta voit tallentaa tiedot älypuhelimesi "Hama FIT move" -sovellukseen ja seurata näin aina menestystäsi. Tarkista täältä, milloin olet saavuttanut henkilökohtaisen kuntotavoitteesi!

1. Varoitusmerkkien ja ohjeiden selitykset

Varoitus



Näin merkitään turvallisuusohjeet ja kiinnitetään huomio erityisiin vaaroihin ja riskeihin.

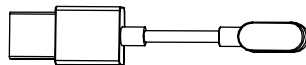
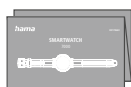
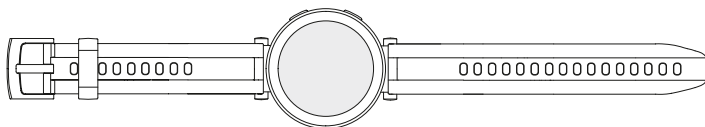
Huomautus



Käytetään lisätietojen tai tärkeiden ohjeiden merkitsemiseen.

2. Pakkauksen sisältö

- "Smartwatch 7000 / 7010" -älykello
- 1 USB-latausjohto
- Pikaopas
- Turvallisuustiedote



Huomautus



Tässä käyttöohjeessa olevat kuvat vastaavat Smartwatch 7000 -mallia, jonka tuotenumero on 00178622. Smartwatch 7010 -mallin (00178618) ulkonäkö poikkeaa siitä. Toimintojen kuvaus on samanlainen, lukuun ottamatta integroitua GPS-järjestelmää, joka on vain Smartwatch 7010:ssä.





3. Turvallisuusohjeet

Varoitus



Varaa aikaa ja lue seuraavat ohjeet ensin kokonaan läpi. Tuotteen käyttöä koskevat tiedot löytyvät tästä käyttöohjeesta.

- Tuote on tarkoitettu yksityiseen, ei-kaupalliseen käyttöön.
- Käytä tuotetta vain sen käyttötarkoituksen mukaisesti.
- Suojaa tuotetta lialta, kosteudelta ja ylikuumentumiselta ja käytä sitä vain kuivissa tiloissa.
- Älä käytä tuotetta lämmityslaitteiden ja muiden lämmönlähteiden välittömässä läheisyydessä tai suorassa auringonsäteilyssä.
- Älä käytä tuotetta sen teknisissä tiedoissa ilmoitettujen suorituskykyrajojen ulkopuolella.
- Älä käytä tuotetta alueilla, joilla elektroniikkalaitteet eivät ole sallittuja.
- Akku on asennettu tuotteeseen kiinteästi, eikä sitä voi poistaa.
- Älä avaa tuotetta äläkä jatka sen käyttöä, jos se on vaurioitunut.
- Älä yritä huoltaa tai korjata tuotetta itse. Jätä huoltotyöt päteväälle henkilöstölle.
- Älä anna tuotteen pudota äläkä altista sitä voimakkaalle tärinälle.
- Älä tee muutoksia tuotteeseen. Muutosten tekeminen johtaa kaikkien takuuoikeuksien menettämiseen.
- Hävitä pakkausmateriaalit heti paikallisten jätehuoltomääräysten mukaisesti.
- Älä heitä akkua tai tuotetta tuleen.
- Älä muokkaa ja/tai taita/kuumenna/pura ladattavia akkuja/paristoja.
- Älä anna tuotteen kääntää pois huomiotasi ajon aikana tai käyttäessäsi jotakin urheiluvälinettä, sekä huomioi tieliikenne ja ympäristö.
- Keskustele lääkärisi kanssa ennen harjoittelun aloittamista.
- Harjoittelun aikana on kiinnitettävä huomiota kehon reaktioihin ja hätätapauksessa on otettava välittömästi yhteyttä lääkäriin.
- Keskustele lääkärisi kanssa, mikäli kärsit sairauksista mutta haluat silti käyttää tuotetta.
- Tuote ei ole lääkinnällinen laite vaan tarkoitettu ainoastaan kuluttajien käyttöön. Sitä ei ole tarkoitettu sairauksien diagnosointiin, terapiatarkoituksiin, sairauksien hoitoon tai sairauksien estoon.
- Pidempi kosketus ihon kanssa voi aiheuttaa ihon ärsyntymistä ja allergioita. Ota yhteyttä lääkäriin, mikäli oireet jatkuvat.
- Tuote ei ole leikkikalua. Se sisältää pieniä nieluun mahtuvia osia, mikä tarkoittaa tukehtumisvaaraa.
- Käytä tuotetta vain kohtalaisissa ilmasto-olosuhteissa.



Sähköiskun vaara



- Älä avaa tuotetta äläkä jatka sen käyttöä, jos se on vaurioitunut.
- Älä käytä tuotetta, jos AC-sovitin, sovittimen johto tai virtajohto on vaurioitunut.
- Älä yritä huoltaa tai korjata tuotetta itse. Jätä huoltotyöt pätevälle henkilöstölle.

Varoitus sydämentahdistimista



Tuote tuottaa magneettisia kenttiä. Sydämentahdistimia käyttävien henkilöiden on tiedusteltava lääkäriltä ennen tämän tuotteen käyttämistä, häiritseekö tuote sydämentahdistimen toimintaa.

Huomautus lentoliikenteestä



- Tuote on jatkuvatoiminen radiolähetin. Huomioi, että radiolähettimien käyttö lentoliikenteessä tietyissä vaiheissa (esim. nousu ja lasku) ei ole turvallisuussyistä sallittua.
- Tiedustele lentoyhtiöltä ennen lentoa, saako kuntoilurannekkeen ottaa mukaan. Epävarmassa tapauksessa jätä tuote kotiin.

Varoitus akusta

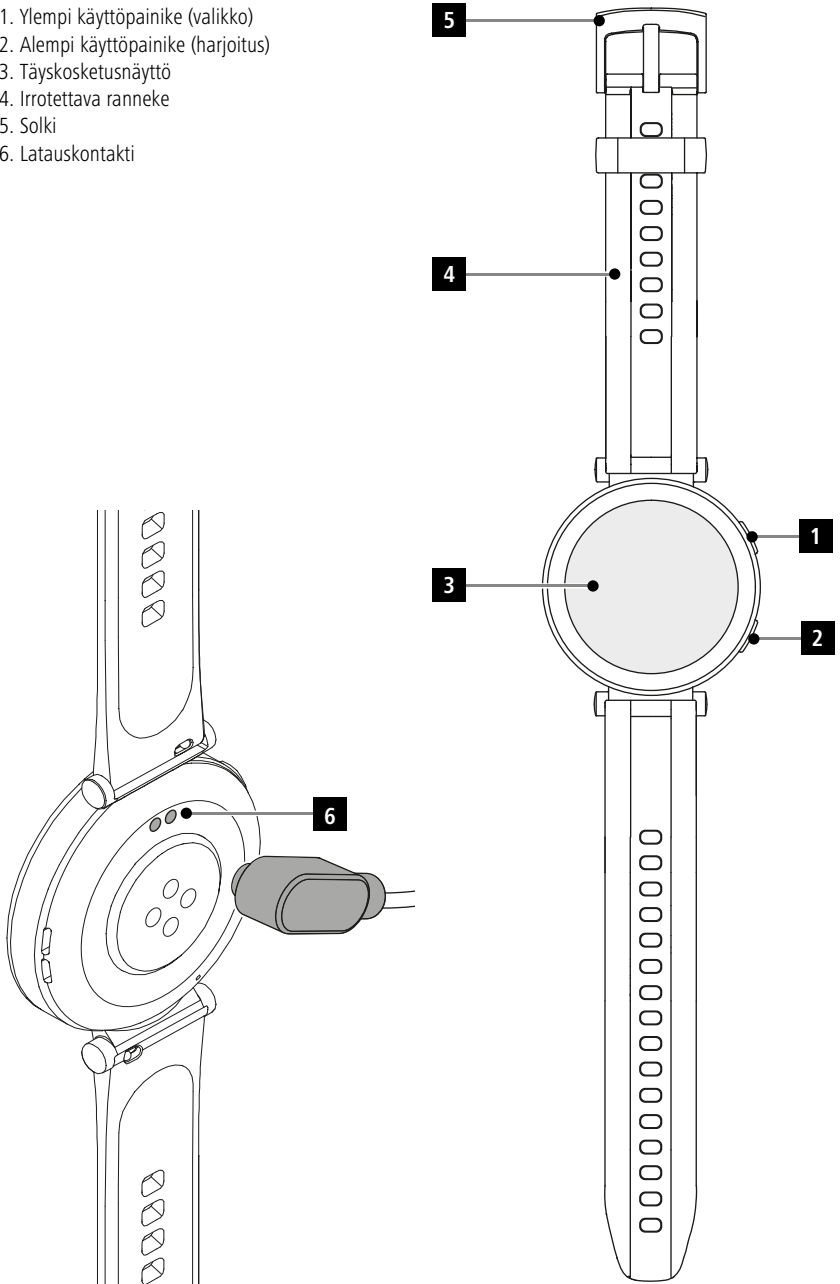


- Käytä lataamiseen vain sopivia latureita tai USB-liitäntöjä.
- Älä käytä viallisia latureita tai USB-liitäntöjä äläkä yritä korjata niitä.
- Älä ylikuormita tuotetta liikaa tai pura sitä.
- Vältä varastointia, lataamista ja käyttöä äärimmäisissä lämpötiloissa ja erittäin alhaisissa ilmanpaineissa (kuten suurilla korkeuksilla).
- Jos tuotetta säilytetään pitkään, lataa se säännöllisesti (vähintään kolmen kuukauden välein).



4. Käyttöelementit

1. Ylempi käyttöpainike (valikko)
2. Alempi käyttöpainike (harjoitus)
3. Täyskosketusnäyttö
4. Irrotettava ranneke
5. Solki
6. Latauskontakti





5. Valmistelut

Huomautus



Tämän käyttöohjeen kuvaukset ja kuvat perustuvat **Hama FIT move** -sovelluksen versioon 1.5.4 ja älykellon laiteohjelmiston versioon 1.01.00. Huomaa, että sovelluksen tai älykellon päivityksen yhteydessä voi tulla muutoksia nimityksiin ja näyttöihin.

5.1 Lataaminen

- Lataa älykello täyteen ennen ensimmäistä käyttökertaa.
- Liitä latausjohto tietokoneen vapaaseen USB-liitäntään tai USB-laturiin ja älykellon latauskontaktiin [6]. Noudata tässä käytettävän USB-laturin käyttöohjetta.

Huomautus

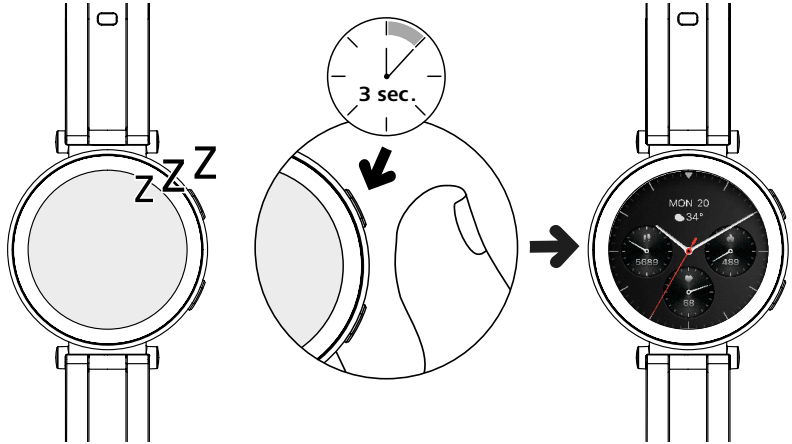


- Akun täyteen lataaminen kestää n. 150 minuuttia. Kun näytössä näkyy, että akku on ladattu täyteen, lataus on päättynyt. Irrota tämän jälkeen älykello virtalähteestä.
- Kun akun varaustaso on vain 10 %, lataa älykello toimintarajoitusten välttämiseksi.



5.2 Ranteeseen kiinnittäminen ja päällekytkeminen

- Ennen kuin kiinnität älykellon ranteeseen ja kytket sen päälle ensimmäistä kertaa, se on liitettävä virtalähteeseen oheisella latausjohdolla.
- Onnistuneen latauksen jälkeen laita älykello ranteeseesi ja kiinnitä hihna [4] soljella [5].
- Käynnistä älykello pitämällä ylempää käyttöpainiketta [1] 3 sekuntia alaspainettuna.






Huomautus



- Jotta mittaukset voitaisiin käyttää parhaalla mahdollisella tavalla, älykello tulisi kiinnittää sopivan tiukalle ranteen yläpintaan. Älykellon ja ranneluun välisen etäisyyden tulisi olla noin yksi sormen leveys.
- Jotta aktiviteetit saadaan tallennettua parhaalla mahdollisella tavalla, käytä älykelloa vasemmassa ranteessa, jos olet oikeakätinen, ja oikeassa ranteessa, jos olet vasenkätinen.

5.3 Poiskytkeminen

- Voit kytkeä älykellon pois päältä siirtymällä valikkokohtaan [ASETUS Asetukset) ja napauttamalla alivalikossa [JÄRJESTELMÄ - Vaihtoehtoisesti voit pitää alemmaa käyttöpainiketta [2] painettuna ja napauttaa kuvaketta [



6. Älykellon asettaminen

Asenna "Hama FIT move" -sovellus, jotta voit käyttää älykellosi kaikkia toimintoja. Seuraavissa kappaleissa on sovelluksen lataamista ja käyttöönottoa koskevia tietoja.

6.1 "Hama FIT Pro" -sovelluksen lataaminen

Huomautus

Tuetut käyttöjärjestelmät:

- iOS 9.0 tai uudempi
- Android 6.0 tai uudempi



Kun olet kytkenyt älykellon päälle ensimmäistä kertaa, saat kehotuksen ladata "Hama FIT move" -sovellus älypuhelimellesi. Älykellon näytöllä näkyy tätä varten QR-koodi.

- Skannaa QR-koodi älypuhelimellesi tai lataa sovellus Play Storesta (Android) tai App Storesta (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Asenna sovellus noudattamalla älypuhelimellesi ohjeita.

Huomautus

Lisätietoja sovelluksen yksittäisistä näytöistä, valikoista ja toiminnoista löydät seuraavasta ohjeesta: **sovellus "Hama FIT move"**





6.2 Älykellon ja älypuhelimien yhdistäminen

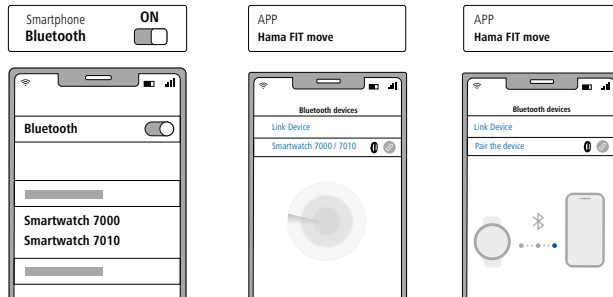
Huomautus



- Jotta älykello näyttää saapuvat puhelut, tekstiviestit, WhatsApp-viestit ja muut ilmoitukset, aktivoi viestien push-tila älypuhelimien asetuksista.
- Sovellusta asennettaessa sinulta kysytään, sallitaanko sovelluksen käyttää päätelaitteen toimintoja. Salli nämä kyselyt, jotta älykellon kaikki toiminnot ovat käytettävissä.

• Käynnistä sovellus älypuhelimesta ja hyväksy tietosuojasopimus. Vastaa esitettyihin kysymyksiin. Optimaalisen käyttökokemuksen saamiseksi sinun tulisi luoda käyttäjätili. Luomalla käyttäjätilin saat henkilökohtaiset tietosi käyttöösi silloinkin, kun vaihdat älypuhelin. Näin henkilökohtaiset tietosi ovat aina käytettävissä. Sovelluksen käyttö ei edellytä käyttäjätilin luomista.

- Voit luoda käyttäjätilin napauttamalla **[KIRJAUDU SISÄÄN]** ja valitsemalla näytön alareunasta kohdan **[REKISTERÖIDY NYT]**. Anna sähköpostiosoite ja salasana ja napauta **[SEURAAVA VAIHE]**.
- Kirjoita vahvistuskoodi, joka lähetetään antamaasi sähköpostiosoitteeseen. Tarkista tarvittaessa roskapostikansio.
- Onnistuneen rekisteröinnin jälkeen voit syöttää käyttäjätunnuksen ja henkilökohtaiset tiedot sekä asettaa profiilikuvan. Jatka asetusten määrittämistä napauttamalla **[SEURAAVA VAIHE]**.
- Tämän jälkeen käynnistyy "Smartwatch 7000 / 7010" -älykellon haku.
- Yhdistä älykello noudattamalla älypuhelimesi sovelluksen ohjeita. Älypuhelin muodostaa Bluetooth-yhteyden älykelloosi.



- Yhdistä älykello sovellukseen valitsemalla "Smartwatch 7000" tai "Smartwatch 7010" ja napauttamalla alla olevaa kohtaa **[YHDISTÄ LAITE]**.
- Vahvista yhteys napauttamalla älypuhelimien sovelluksessa -kuvaketta ja viimeistelet asetukset sovelluksessa.
- Jos tapahtuu aikakatkaistu, toista toimenpide.



- Tee sitten henkilökohtaiset asetukset. Niitä voidaan myöhemmin muuttaa sovelluksessa (katso ohje: **sovellus "Hama FIT move"**).
- Älykello on nyt yhdistetty sovellukseen ja synkronointi käynnistyy.

Huomautus



- Synkronoi älykello sovelluksen kanssa ennen ensimmäistä käyttöä. Jos tallennat aktiviteetin ennen kuin älykello on ensimmäisen kerran synkronoitu sovelluksen kanssa, tätä aktiviteettia ei siirretä sovellukseen.
- Älykellon synkronointi sovelluksen kanssa voidaan käynnistää manuaalisesti vetämällä sovelluksen aloitussivun näyttöä alaspäin.
- Älykellon rajoitetun muistitilan vuoksi älykello tulisi synkronoida sovelluksen kanssa vähintään kerran viikossa, jotta tietoja ei menetetä.

Huomautus



- Ensimmäisen sovelluksen kanssa tehdyn synkronoinnin jälkeen älykello ottaa automaattisesti käyttöön älypuhelimien kellonajan, päivämäärän ja kielen.
- Kellonaikaa ja päivämäärää ei voi asettaa manuaalisesti.
- Älykellon näyttökieli riippuu sovelluksessa tekemästäsi valinnasta. Näyttökielenä pysyy englanti, kunnes asetukset on saatu valmiiksi. Valitse haluamasi näyttökieli sovelluksessa (katso ohje: **sovellus "Hama FIT move"**).
- Sovellus ilmoittaa, kun älykelloosi on saatavilla laiteohjelmistopäivitys. Suorita päivitys sovelluksessa varmistaaksesi älykellon moitteettoman toiminnan.



7. Älykellon käyttö

Seuraavissa kappaleissa on tietoja älykellon käytöstä ja valikkorakenteesta. Älykellossasi on kosketusnäyttö.

- Valikoissa navigoidaan ja toimintoja suoritetaan napauttamalla kuvakkeita ja valikoita tai pyyhkäisemällä näyttöä.
- Aktivoi älykellon näyttö painamalla ylem্পää käyttöpainiketta **[1]** tai alem্পaa käyttöpainiketta **[2]**. Sen jälkeen voit selata erilaisia näyttöjä ja valikkokohtia pyyhkäisemällä näyttöä seuraavassa kuvatus järjestyksen mukaisesti.
- Alivalikkoihin pääset napauttamalla vastaavaa merkkiä.
- Ylem্পää käyttöpainiketta **[1]** painamalla voit avata päävalikon tai poistua valikosta ja palata aloitusnäyttöön.
- Alem্পaa käyttöpainiketta **[2]** painamalla pääset harjoitusvalikkoon. Sieltä voit käynnistää urheilutilan tai aktiviteetin.
- Kun painat pitkään alem্পaa käyttöpainiketta **[2]**, voit käynnistää älykellon uudelleen tai sammuttaa sen.

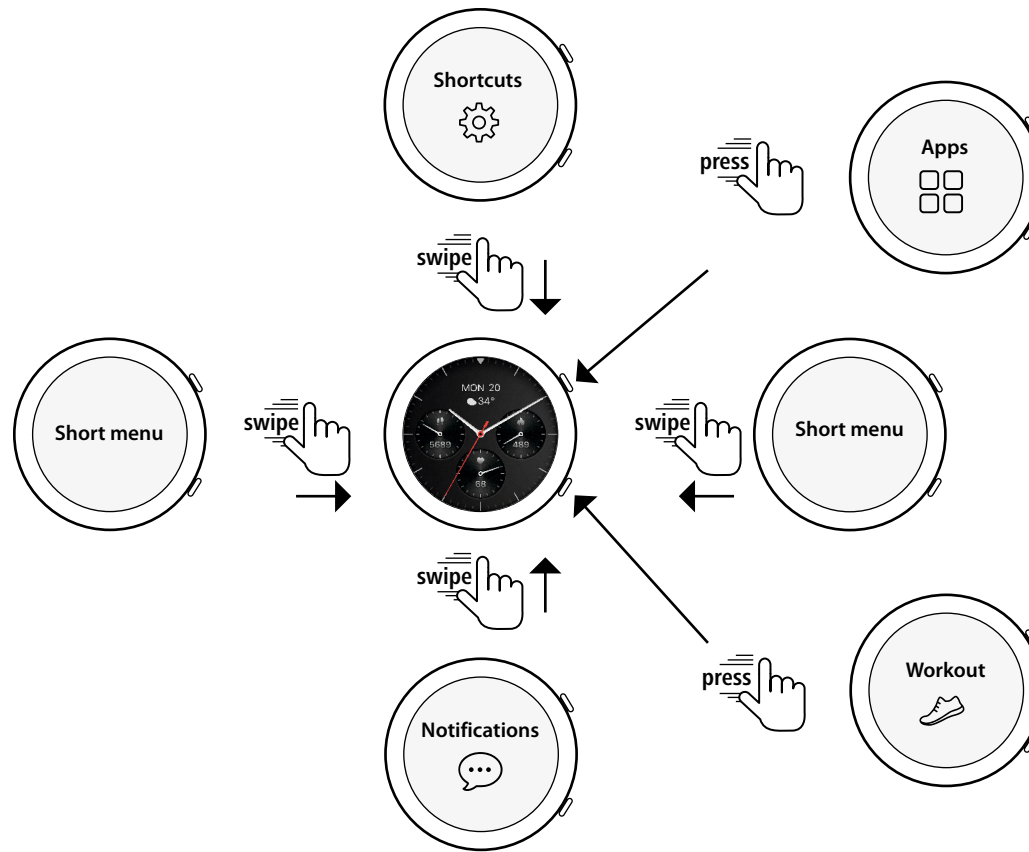
Huomautus



Seuraavassa kuvassa on yleiskuva älykellon valikkorakenteesta ja kaikista valikkokohdista.

Pika-asetukset		7.3	
Ei saa häiritä -tila	7.3.1	Herätys	7.3.6
Näytön kirkkaus	7.3.2	Energiansäästötila	7.3.7
Näytön aktivointi	7.3.3	Puhelimen haku	7.3.8
Taskulamppu	7.3.4	Asetukset	7.3.9
Kosteuden poistaminen	7.3.5		

Pikavalinnat	7.4
Aktiveettitiedot	7.6.1
Askeleet	7.6.1
Mittaa napauttamalla	7.6.6
Uni	7.6.11
Harjoitus (urheilutilat)	7.5
Sää	7.6.19
Musiikki	7.6.20



Viestit 7.2

Sovellukset		7.6	
Aktiveetti	7.6.1	Puhelin	7.6.15
Treenin tila	7.6.2	Puheavustin	7.6.16
Juoksukurssit	7.6.3	Pomodoro-ajastin	7.6.17
Harjoitus (urheilutilat)	7.5	Tapahtuman muistutus	7.6.18
Harjoituspäiväkirja	7.6.5	Sää	7.6.19
Mittaa napauttamalla	7.6.6	Musiikki	7.6.20
Syketaajuus	7.6.7	Kamera	7.6.21
SpO2	7.6.8	Herätys	7.6.22
Stressi	7.6.9	Ajastin	7.6.23
Kehon energia	7.6.10	Ajanottokello	7.6.24
Uni	7.6.11	Maailmankello	7.6.25
Hengitysharjoittelu	7.6.12	Puhelimen haku	7.6.26
Kuukautiskierto	7.6.13	Taskulamppu	7.3.4
Ympäristön äänet	7.6.14	Asetukset	8

Harjoitus (urheilutilat) 7.5



7.1 Aloitusnäyttö

- Kun aloitusnäyttö on aktivoitu, voit siirtyä erilaisten aloitusnäyttöjen (kellotaulujen) yleisnäkymään painamalla pitkään näyttöä. Tässä voit valita neljästä eri aloitusnäytöstä. Vahvista valinta napauttamalla vastaavaa aloitusnäyttöä. Tarvittaessa voit asentaa lisää aloitusnäyttöjä (katso ohje: **sovellus "Hama FIT move"**).



7.2 Viestit

- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä ylöspäin, näet viestit, jotka olet saanut älypuhelimeesi. Tämä edellyttää, että olet aktivoinut toiminnon sovelluksessa. Lisäksi sovellukseen voidaan asettaa, mistä sovelluksista viestejä halutaan vastaanottaa älypuheliimeen (katso ohje: **sovellus "Hama FIT move"**).
- Sovelluksesta riippuen näytössä näkyy viesti, sen lähettäjä ja sovelluksen nimi tai näiden lisäksi vielä viestin esikatselu.
- Napauttamalla viestiä voidaan hakea tarvittaessa lisätietoja.
- Jos haluat poistaa kaikki viestit samanaikaisesti, pyyhkäise näyttöä alaspäin ja napauta sitten roskakoria ja vahvista näytössä näkyvä kysymys.

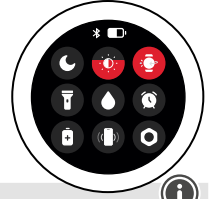


7.3 Pika-asetukset

- Jos pyyhkäiset aloitusnäytöstä alaspäin, näet alla kuvatut pika-asetukset.

7.3.1 Ei saa häiritä -tila

- Voit aktivoida/deaktivoida Ei saa häiritä -tilan napauttamalla kuvaketta [🌙]. Kun Ei saa häiritä -tila on aktivoitu, soittoaänet ja värinä kytkeytyvät pois päältä, eikä näyttö aktivoitu push-ilmoitusten saapuessa.



Huomaus

Huomaa, että lyhenteitä BNS ("Bitte nicht stören" - Ei saa häiritä) ja DND ("Do not disturb") käytetään sovelluksessa ja älykellossasi synonyymeinä.

7.3.2 Näytön kirkkaus

- Voit säätää näytön kirkkautta 5 tasolla napauttamalla kuvaketta [🔆].

7.3.3 Näytön aktivointi

- Napauta [🔴] -kuvaketta, jos haluat kytkeä näytön päälle liikuttamalla kättäsi. Kun käden liike on aktivoitu, näyttö voidaan kytkeä päälle kiertämällä rannetta.

7.3.4 Taskulamppu

- Voit käyttää älykellon näyttöä taskulamppuna napauttamalla [💡] -kuvaketta.

7.3.5 Kosteuden poistaminen

- Voit poistaa älykellon sisään päässeeseen kosteuden värinällä kaiuttimen ja mikrofonin aukon kautta napauttamalla [🌀] -kuvaketta.

7.3.6 Herätys

- Aseta herätyskello napauttamalla [🔔] -kuvaketta.

7.3.7 Energiansäästötila

- Ota energiansäästötila käyttöön napauttamalla kuvaketta [🔋].

7.3.8 Puhelimen haku

- Voit aktivoida yhdistetyn älypuhelimien soittoaänen napauttamalla [📞] -kuvaketta. Tämä auttaa sinua löytämään älypuhelimesi, jos olet hukannut sen.

7.3.9 Asetukset

- Napauttamalla kuvaketta [⚙️] pääset seuraaviin asetuksiin (katso luku

8. Älykellon asetukset):

- Kellotaulut
- AOD-asetukset
- Ääni ja värinä
- Näyttö ja kirkkaus
- Sovellusnäkyvä
- BNS (Ei saa häiritä)
- Yhdistä lisää
- Järjestelmä
- Tietoa




7.4 Pikavalinnat

- Kun pyyhkäiset aloitusnäytöstä vasemmalle tai oikealle, näet asettamasi pikavalinnat. Oletusarvona ovat päivittäisten aktiviteettien yleiskatsaukset. Näet aktiivisuustietosi (askelmäärä ja kulutetut kalorit) sekä syketaajuuden ja rasituksen mittaukset. Voit muun muassa asettaa säätiëdotteen ja musiikin ohjauksen ylimääräisiksi pikavalinnoiksi (katso ohje: **sovellus "Hama FIT move"**).



7.5 Harjoitus (urheilutilat)

- Napauttamalla [**HARJOITUS** ] tai painamalla alemmaa käyttöpainiketta [2] saat tallennetut toiminnot näkyviin.
- Kun olet valinnut aktiviteetin, voit tehdä aktiviteetin asetukset napauttamalla näytön alareunaa.
- Aloita aktiviteetti napauttamalla [**ALOITA**].
- Valitusta aktiviteetista riippuen näytetään lajikohtaiset mittausarvot (esim. syketaajuus, kalorien kulutus).
- Tiedot voidaan hakea aktiviteetin aikana näkyviin pyyhkäisemällä näyttöä ylhäältä alas.
- Voit keskeyttää tai lopettaa aktiviteetin pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalta oikealle. Vaihtoehtoisesti voit keskeyttää toiminnan painamalla lyhyesti ylempää käyttöpainiketta [1] tai lopettaa sen pitämällä ylempää käyttöpainiketta [1] pitempään painettuna.
- Voit ohjata älypuhelimien musiikkia useimpien aktiviteettien aikana pyyhkäisemällä näyttöä oikealta vasemmalle.
- Aktiviteetin päätyttyä tallennetut tiedot tulevat näkyviin. Selaa tietoja pyyhkäisemällä näyttöä alhaalta ylöspäin.



Huomautus

- Joissakin ulkona suoritettavissa aktiviteeteissa käytetään integroitua GPS:ää. Aktiviteettia käynnistettäessä kello hakee GPS-signaalia. Kun GPS-signaali on löytynyt, aktiviteetti voidaan aloittaa napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta. Vaihtoehtoisesti voit aloittaa aktiviteetin ilman GPS-signaalia. Valitusta aktiviteetista riippuen kaikkia tietoja ei voida tallentaa ilman GPS-signaalia.
- Huomaa, että voi kestää muutaman minuutin, ennen kuin älykellosi vastaanottaa GPS-signaalin. Tämä pätee erityisesti, jos integroitua GPS-paikanninta käytetään ensimmäistä kertaa, jos sitä ei ole käytetty pitkään aikaan tai jos olet kaukana viimeksi tallennetusta GPS-sijainnista. Voit lyhentää aikaa yhdistämällä älykellon älypuhelimien sovellukseen A-GPS-tietojen siirtämiseksi. Voit mahdollisesti saada siitä kehoituksen kellosi näyttöön.
- Ainoastaan Smartwatch 7010:ssä on integroitu GPS, ja se tukee myös seuraavia maailmanlaajuisia satelliittinavigointijärjestelmiä (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU

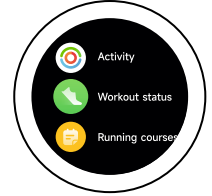


7.5.1 Näytettävien harjoitusten (urheilutilojen) asettaminen

- Voit valita 110 urheilutilan joukosta ja tallentaa jopa 20 urheilutilaa älykelloosi.
- Napauta [**HARJOITUS** 🏃] ja selaa luettelon loppuun pyyhkäisemällä näytön alareunasta yläreunaan. Napauta [**ASETUS** ⚙️] ja [**HARJOITUKSEN OHJAUS**]. Valitse haluamasi urheilutilat eri luokista. Älykellossasi näytettävät urheilutilat on merkitty kuvakkeella 📌. Jos 20 urheilutilaa on jo valittu, poista jonkin urheilulajin valinta napauttamalla rastia, ennen kuin voit lisätä uuden urheilulajin.
- Voit myös valita näytettävät urheilutilat sovelluksessa (katso ohje: **sovellus "Hama FIT move"**).

7.6 Sovellukset

- Ylempää käyttöpainiketta [**1**] painamalla pääset älykellon päävalikkoon.
- Päävalikosta voit hakea erilaisia käyttötarkoituksia ja alivalikoita napauttamalla vastaavaa merkkiä.
- Pyyhkäisemällä ylöspäin ja alaspäin voit selailia päävalikon sivuja.



7.6.1 Aktiiviteetti

- Kun napautat [**AKTIVITEETTI** 🎯], saat näkyviin seuraavat päivän tiedot:
 - aktiiviteeteissa kuluneet kalorit
 - keskiraskaiden ja raskaiden aktiiviteettien kesto
 - seisonta-aika
 - askelmäärä
- Voit selata yksittäisiä kuvia pyyhkäisemällä alhaalta ylöspäin.

Huomautus

Voit asettaa sovelluksessa yksilöllisiä tavoitteita (esim. aktiiviteettien kalorimäärille tai askeleille) (katso ohje: **sovellus "Hama FIT move"**). Myös nämä tavoitteet näytetään.

7.6.2 Treenin tila

- Napauttamalla [**TREENIN TILA** 📱] saat lisää tärkeitä tunnuslukuja harjoituksen yksilöllistä ohjausta varten, esimerkiksi VO2max-arvon, suositellun palautumisajan ja aerobisen vaikutuksen.
- Voit selata yksittäisiä kuvia pyyhkäisemällä alhaalta ylöspäin.
- Napauta kuvaketta ⚠️ saadaksesi lisätietoja mainituista tunnusluvuista.



7.6.3 Juoksukurssit

- Kun napautat **[JUOKSUKURSSIT]**, saat näkyviin seuraavat juoksuharjoittelutilat:
 - kevyt juoksu - 6 min
 - kevyt juoksu - 10 min
 - kevyt juoksu - 15 min
 - kuntojuoksu - kevyt
 - kuntojuoksu - keskiraskas
 - kuntojuoksu - raskas

Juoksuharjoittelussa vuorottelet kävelyn ja hölkkäämisen välillä, ja jokainen uusi tila lisää kehoosi kohdistuvaa raskautta. Voit selata yksittäisiä tiloja pyyhkäisemällä alhaalta ylöspäin.

7.6.4 Harjoitus (urheilutilat)

- Napauttamalla **[HARJOITUS]** saat tallennetut aktiviteetit näkyviin (katso luku **7.5 Harjoitus (urheilutilat)**).

7.6.5 Harjoituspäiväkirja

- Napauttamalla **[HARJOITUSPÄIVÄKIRJA]** saat yleiskuvan tallennetuista aktiviteeteista.
- Napauttamalla aktiviteettia saat näkyviin sen yksityiskohtaiset tiedot.

7.6.6 Mittaa napauttamalla

- Kun napautat **[MITTAA NAPAUTTAMALLA]**, alkaa syketaajuuden, veren happipitoisuuden (SpO2) ja stressitason yhdistetty mittaus.

7.6.7 Syketaajuus

- Aloita sykkeen manuaalinen mittaus napauttamalla **[SYKETAAJUUS]**.
- Näyttöön tulevat keskimääräinen syketaajuus, enimmäis- ja vähimmäisarvot sekä muita syketaajuutta ja sykevaihtelua koskevia tietoja.

Huomautus

Huomaa, että sykevaihtelun lyhenteitä HRV (Heart rate variability) ja HFV (Herzfrequenzvariabilität) käytetään sovelluksessa ja älykellossa synonyymeinä.

7.6.8 Veren happipitoisuus (SpO2)

- Napauttamalla **[SPO2]** käynnistät veren happipitoisuuden (happisaturaation) manuaalisen mittauksen.
- Näyttöön tulevat veren keskimääräinen happipitoisuus sekä enimmäis- ja vähimmäisarvot.

7.6.9 Stressi

- Napauttamalla **[STRESSI]** saat yleiskuvan kuluvan päivän mitatusta stressitasosta. Stressitaso mitataan asteikolla (0 = ei stressiä - 99 = äärimmäinen stressi).

7.6.10 Kehon energia

- Napauttamalla **[KEHON ENERGIA]** saat näkyviin kehosi tämänhetkisen energiatason. Kehon energia perustuu sykevaihtelun, stressin, unen ja suoritettujen aktiviteettien yhdistelmään, jonka avulla arvioidaan kuluvan päivän energiavarastoja.
- **Kehon energia** -sovelluksen käyttö edellyttää, että kyseinen toiminto on kytketty päälle sovelluksessa (katso ohje: **sovellus "Hama FIT move"**).



7.6.11 Uni

- Kun napautat **[UNI 🌙]**, pääset unen mittaukseen. Seuraavat tiedot tallennetaan:
 - nukahtamisaika
 - heräämisaika
 - syvän unen vaiheiden kesto
 - kevyen unen vaiheiden kesto
 - valveaika
 - REM-vaiheen kesto
 - unen pistemäärä (0 = huono - 99 = hyvä)
- Älykellosi tunnistaa automaattisesti, milloin nuket, ja alkaa tällöin mitata unta.

7.6.12 Hengitysharjoittelu

- Napauttamalla **[HENGITYSHARJOITTELU 🎵]** pääset hengitysharjoitteluun. Tässä voit tehdä rentoutus- ja hengitysharjoituksia.
- Valitse hengitysharjoituksen ryhti (hidas, kohtalainen, nopea) ja kesto (1-3 minuuttia).
- Aloita hengitysharjoittelu napauttamalla kuvaketta **[▶️]**. Noudata sitten näytössä näkyviä ohjeita.
- Jos haluat lopettaa hengitysharjoituksen aikaisemmin, paina ylempää käyttöpainiketta **[1]** ja vahvista näytössä näkyvä kysymys.
- Hengitysharjoituksen päätyttyä näytetään mitattu syketaajuus ennen hengitysharjoitusta ja sen jälkeen.

7.6.13 Kuukautiskierto

- Napauttamalla **[KUUKAUTISKIERTO 🩸]** näytetään kuukautiskiertosi yleiskatsaus.
- **Kuukautiskierto**-sovelluksen käyttö edellyttää, että kyseinen toiminto on kytketty päälle sovelluksessa (katso ohje: **sovellus "Hama FIT move"**).

7.6.14 Ympäristön äänet

- Napauttamalla **[YMPÄRISTÖN ÄÄNET 🗣️]** tallennetaan ympäristön äänitaso (dB). Pidä käsi paikallaan, kunnes tallennus on päättynyt. Seuraavat tiedot näytetään:
 - ympäristön nykyiset äänet
 - minimiarvo
 - maksimiarvo
- Lisätietoja saat napauttamalla **[TUKI]**.

7.6.15 Puhelin

- Napauttamalla **[PUHELIN 📞]** pääset puhelintoimintoon, jossa on seuraavat vaihtoehdot:
 - usein käytetyt yhteistiedot
 - puhelut
 - valintanäppämistö
- Voit aloittaa puhelut suoraan älykellosi kautta ja jatkaa niitä yhdistetyllä älypuhelimella.
- **Puhelin**-sovelluksen käyttö edellyttää, että älykello on yhdistetty älypuheliimeen.



7.6.16 Puheavustin

- Puheavustinsovelluksen avulla voit käyttää pariliitetyt ja yhteensopivan älypuhelimien puheavustinta napauttamalla kuvaketta **[PUHEAVUSTIN]**. Edellytyksenä on, että laitteiden välillä on Bluetooth-yhteys. Kommunikaatio puheavustimen kanssa on vain kuultavissa. Kaikkien valmistajien ja käyttöjärjestelmäversioiden yhteensopivuutta ei voida taata. Erityisesti Android-käyttöjärjestelmässä voi olla rajoituksia. Ota tarvittaessa yhteyttä älypuhelimien valmistajaan. Älypuhelimessä voi olla saatavilla ohjelmistopäivitys, joka voi ratkaista ongelman.

Huomaus

Puheavustimen optimaalista käyttöä varten huomioi älypuhelimesi seuraavat asetukset:

- Google Assistant (Android):
Aseta se Android-älypuhelimesi oletuspuheavustimeksi ja salli Google Assistantin käyttö lukitustilassa
- Apple Siri (iOS):
Aktivoi Siri iPhone:ssa ja salli Sirin käyttö lukitustilassa.

7.6.17 Pomodoro-ajastin

- Napauttamalla **[POMODORO-AJASTIN]** voit valita erilaisia ajastimia tai asettaa mukautetun ajastimen.
- Pomodoro-tekniikka on ajanhallintamenetelmä, jossa työ jaetaan lyhytkestoisten ajastimien avulla 25 minuutin jaksoihin (niin sanottuihin pomodoreihin), joiden jälkeen pidetään taukoja.
- Käynnistä ajastin napauttamalla kuvaketta **[▶]**. Pysäytä ajastin napauttamalla kuvaketta **[⏸]**. Lopeta mittaus napauttamalla kuvaketta **[✕]**.

7.6.18 Tapahtuman muistutus

- Napauttamalla **[TAPAHTUMAN MUISTUTUS]** saat tallennetut tapahtumat näkyviin.
- **Tapahtuman muistutus** -sovelluksen käyttö edellyttää, että tapahtumat on kirjattu sovellukseen (katso ohje: **sovellus "Hama FIT move"**).

7.6.19 Sää

- Napauttamalla **[SÄÄ]** näet kuluvan päivän sääennusteen, joka sisältää lämpötilan sekä minimi- ja maksimiarvon. Pyyhkäisemällä ylöspäin näet lisää tietoja ja seuraavien päivien sääennusteen.
- Sää tiedot siirretään ja päivitetään synkronoimalla älykello sovelluksen kanssa. Säänäytön alareunassa näkyy viimeisin päivitys.
- **Sää**-sovelluksen käyttö edellyttää, että kyseinen toiminto on kytketty päälle ja asennettu sovelluksessa (katso ohje: **sovellus "Hama FIT move"**).

7.6.20 Musiikki


- Napauttamalla **[MUSIIKKI]** aukeaa eri musiikki- ja suoratoistopalvelujen ohjausnäky. Niitä voidaan ohjata älypuhelimella älykellon kautta. Musiikki voidaan aloittaa tai lopettaa, kappaleita voidaan selata eteen- ja taaksepäin ja äänenvoimakkuutta voidaan säätää.
- **Musiikki**-sovelluksen käyttö edellyttää, että kyseinen toiminto on kytketty päälle ja asennettu sovelluksessa (katso ohje: **sovellus "Hama FIT move"**).

7.6.21 Kamera



- Napauttamalla **[KAMERA]** voit laukaista yhdistetyn älypuhelimien kameran älykellosta.
- **Kamera**-sovelluksen käyttö edellyttää, että älykello ja älypuhelin on yhdistetty Bluetooth-yhteydellä ja älypuhelimien kameratoiminto on aktiivinen.





7.6.22 Herätys

- Napauttamalla [**HERÄTYS** - Voit asettaa ja hallita herätysaikoja myös sovelluksessa ja synkronoida ne älykellosi kanssa (katso ohje: **sovellus "Hama FIT move"**).


7.6.23 Ajastin

- Napauttamalla [**AJASTIN** - Käynnistä ajastin napauttamalla kuvaketta []. Pysäytä ajastin napauttamalla kuvaketta []. Lopeta mittaus napauttamalla kuvaketta [].


7.6.24 Ajanottokello

- Napauttamalla [**AJANOTTOKELLO** - Käynnistä ajanottokello napauttamalla kuvaketta []. Pysäytä ajanottokello napauttamalla kuvaketta []. Lopeta mittaus napauttamalla kuvaketta [].

7.6.25 Maailmankello


- Napauttamalla [**MAAILMANKELLO** - Tarvittaessa voit asentaa lisää maailmankelloja (katso ohje: **sovellus "Hama FIT move"**).

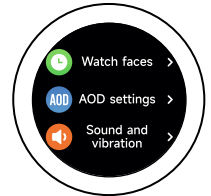
7.6.26 Puhelimen haku

- Napauttamalla [**PUHELIMEN HAKU** - **Puhelimen haku** -sovelluksen käyttö edellyttää, että älykello ja älypuhelin on yhdistetty Bluetooth-yhteydellä.

8. Älykellon asetukset

Seuraavissa kappaleissa on tietoja älykellon asetuksista.


- Paina ylempää käyttöpainiketta [**1**] ja napauta [**ASETUKSET** 



8.1 Kellotaulut


- Napauttamalla [**KELLOTAULUT** 

8.2 AOD-asetukset


- Napauttamalla [**AOD-ASETUKSET** 8.4 Näyttö ja kirkkaus) valmiustilaan vaan yksinkertaistettuun kellotauluun. Huomaa, että älykellon akun kulutus kasvaa, kun käytät AOD-toimintoa.
- Aseta AOD-toiminnon aikajakso (vakio 08.00 - 22.00 Uhr).
- Valitse kellotaulu AOD-toimintoa varten.




8.3 Ääni ja värinä

- Napauttamalla [**ÄÄNI JA VÄRINÄ** - Napauttamalla [**HILJAINEN TILA**] mykistät puhelut ja viestit.
- Napauttamalla [**MEDIAN ÄÄNENVOIMAKKUUS**] voit säätää toistettavan median äänenvoimakkuutta portaattomasti.
- Napauttamalla [**VÄRINÄ**] voit asettaa värinän voimakkuuden 3 tasolle (voimakas, matala, ei lainkaan).
- Napauttamalla [**SAAPUVAN PUHELIN SOITTOÄÄNI**] voit asettaa soittoäänien saapuvia puheluita varten.


8.4 Näyttö ja kirkkaus

- Napauttamalla [**NÄYTTÖ JA KIRKKAUS** - Napauttamalla [**KIRKKAUS**] voit asettaa näytön kirkkauden viidelle eri tasolle (20 %, 40 %, 60 %, 80 %, 100 %). Huomaa, että älykellon akun kulutus kasvaa, kun käytät suurta kirkkautta.
- Napauttamalla [**NÄYTÖN PÄÄLLÄOLOAIKA**] voit asettaa näytön päälläolon keston (5-20 sekuntia). Päälläoloaika määrittää, kuinka kauan älykellon näyttö pysyy aktiivisena käyttötoimenpiteen jälkeen. Huomaa, että älykellon akun kulutus kasvaa, kun päälläoloaika on pitkä.
- Napauttamalla [**SIIRRÄ LEPOTILAAN PEITTÄMÄLLÄ**] voit sammuttaa näytön automaattisesti, kun se peitetään (esim. kädellä).


8.5 Sovellusnäkymä

- Napauttamalla [**SOVELLUSNÄKYMÄ** 

8.6 BNS (Ei saa häiritä)

- Napauttamalla [**BNS** - Valitse jokin seuraavista tiloista:
 - [**KOKOPÄIVÄN DND**], toiminto on päällä.
 - [**SUUNNITELTU DND**], voit asettaa alkamis- ja päättymisajan.
 - [**POIS**], toiminto on pois päältä.

8.7 Yhdistä lisää

- Napauttamalla [**YHDISTÄ LISÄÄ** 





Huomautus

Huomaa, että tämän toiminnon käyttäminen katkaisee nykyisen yhteyden älypuheliimeen.






8.8 Järjestelmä

- Napauttamalla [**JÄRJESTELMÄ** - Napauttamalla [**JUDELLEENKÄYNNISTYS** - Napauttamalla [**DEAKTIVOI** - Napauttamalla [**NOLLAAMINEN** 

8.9 Tietoa

- Napauttamalla [**TIETOA** 



9. Hoito ja huolto

Puhdista tuote ainoastaan nukattomalla, hieman kostutetulla liinalla, älä käytä voimakkaita puhdistusaineita.

10. Vastuuvapauslauseke

Hama GmbH & Co KG ei ota minkäänlaista vastuuta tai myönnä takuuta vahingoista, jotka johtuvat tuotteen epäasianmukaisesta asennuksesta, kokoonpanosta ja epäasianmukaisesta käytöstä tai käyttöohjeen ja/tai turvallisuusohjeiden laiminlyönnistä.

11. Tuetut kielet

Seuraavasta luettelosta näet älykellon käyttöliittymän ja "Hama FIT move" -sovelluksen tukemat kielet:

	Englanti	Saksa	Ranska	Espanja	Ruotsi	Tšekki	Puola	Suomi	Italian	Unkari	Hollanti	Portugali	Venäjä	Romania	Slovakki	Bulgaria	Kreikka	Norja	Tanska	Serbia
Smartwatch 7000	x	x	x	x	x	x	x	x												
Smartwatch 7010	x	x	x	x	x	x	x	x												
Hama FIT move	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

12. Tekniset tiedot

	00178618	00178622
Bluetooth-versio	5.3 LE	5.3 LE
Näytön tyyppi	AMOLED täyskosketusnäyttö	AMOLED täyskosketusnäyttö
Näytön koko	1.43"	1.32"
Mitat (runko)	53 × 46 × 12 mm	51 × 43 × 12 mm
Paino	45 g	46 g
Rannekepituuudet	17,1 - 24,0 cm	16,3 - 22,7 cm
Rannekkeen leveys	2,2 cm	1,8 cm
Rannekkeen materiaali	Silikoni	Silikoni
Rungon materiaali	Muovi	Sinkkiseos / muovi
Kotelointiluokka	IP68	IP68
Vesisuojaus ISO 22810:2010 -standardin mukaan	3ATM	3ATM
Paristotyyppi	Litiumpolymeeri	Litiumpolymeeri
Akun kapasiteetti	300 mAh	300 mAh
Latausaika	n. 2,5 tuntia	n. 2,5 tuntia
Akun kesto	n. 6-8 päivää	n. 6-8 päivää



13. Hävitysohjeet

Ympäristönsuojelua koskeva huomautus:



Siitä alkaen, kun EU-direktiivit 2012/19/EU ja 2006/66/EY on saatettu osaksi kansallista lainsäädäntöä, sovelletaan seuraavaa: Sähkö- ja elektroniikkalaitteita sekä paristoja ei saa hävittää kotitalousjätteen mukana. Kuluttajalla on lain mukaan velvollisuus toimittaa sähkö- ja elektroniikkalaitteet niiden käyttöiän päätyttyä niille varattuihin julkisiin keräyspisteisiin tai palauttaa ne myyntipaikkaan. Tähän liittyvistä yksityiskohdista säädetään kussakin kansallisessa lainsäädännössä. Näistä määräyksistä mainitaan myös tuotteen merkinnässä, käyttöohjeessa tai pakkauksessa. Uudelleenkäytöllä, materiaalien uudelleenkäytöllä tai muilla vanhojen laitteiden/paristojen uudelleenkäyttötavoilla voit vaikuttaa merkittävästi ympäristömme suojeluun.

14. Vaatimustenmukaisuusvakuutus



Hama GmbH & Co KG vakuuttaa, että tämä laite täyttää direktiivin 2014/5/EU perusvaatimukset ja muut asiaankuuluvat määräykset. Asiaa koskevan direktiivin mukainen vaatimustenmukaisuusvakuutus löytyy osoitteesta:


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


Taajuusalue/taajuusalueet	7000: 2402 – 2480 MHz 7010: 2402 – 2480 MHz
Säteilevä suurin mahdollinen lähetysteho	7000: 9 dBm 7010: 9 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim/Germany

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

FIN

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.