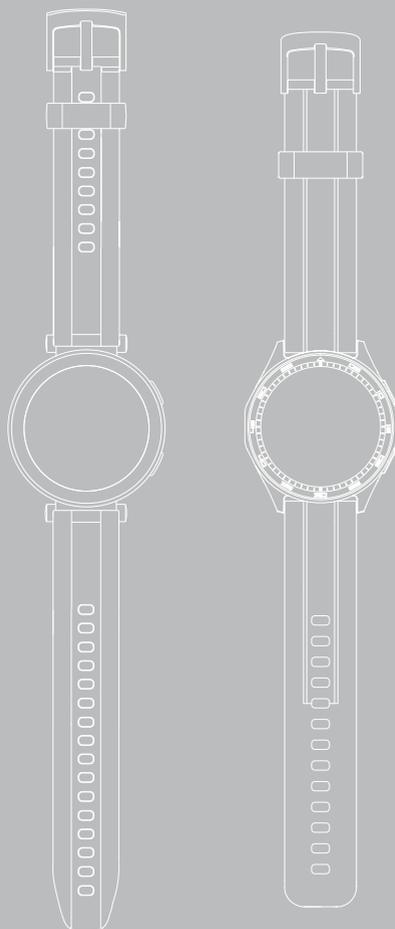


# SMARTWATCH

Smartwatch 7000 / 7010



**FRA** Mode d'emploi





<b>1. Explication des symboles d'avertissement et des remarques</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Contenu de la boîte</b> .....	<b>4</b>
<b>3. Consignes de sécurité</b> .....	<b>5</b>
<b>4. Éléments de commande</b> .....	<b>7</b>
<b>5. Premières étapes</b> .....	<b>8</b>
5.1 Recharger votre montre connectée .....	8
5.2 Porter et allumer votre montre connectée .....	9
5.3 Éteindre votre montre connectée .....	9
<b>6. Configurer votre montre connectée</b> .....	<b>10</b>
6.1 Téléchargement de l'application « Hama FIT move » .....	10
6.2 Appairage de la montre connectée et du smartphone .....	11
<b>7. Utilisation de votre montre connectée</b> .....	<b>13</b>
7.1 Écran d'accueil .....	15
7.2 Alertes .....	15
7.3 Configuration rapide .....	16
7.3.1 Mode Ne pas déranger .....	16
7.3.2 Luminosité de l'écran .....	16
7.3.3 Activation de l'écran .....	16
7.3.4 Lampe de poche .....	16
7.3.5 Égouttage .....	16
7.3.6 Réveil .....	16
7.3.7 Mode économie d'énergie .....	16
7.3.8 Recherche du téléphone .....	16
7.3.9 Paramètres .....	16
7.4 Raccourcis .....	17
7.5 Entraînement (sports) .....	17
7.5.1 Définir les entraînement affichés (sports) .....	18
7.6 Applications .....	18
7.6.1 Activité .....	18
7.6.2 Statut de l'entraînement .....	18
7.6.3 Course à pied .....	19
7.6.4 Entraînement (sports) .....	19
7.6.5 Protocole d'entraînement .....	19
7.6.6 Tapoter pour mesurer .....	19
7.6.7 Fréquence cardiaque .....	19
7.6.8 Oxygène sanguin (SpO2) .....	19
7.6.9 Stress .....	19
7.6.10 Énergie corporelle .....	20
7.6.11 Sommeil .....	20
7.6.12 Entraînement respiratoire .....	20
7.6.13 Protocole de cycle .....	20
7.6.14 Son ambiant .....	20
7.6.15 Téléphone .....	21
7.6.16 Assistant vocal .....	21
7.6.17 Minuterie Pomodoro .....	21
7.6.18 Rappel d'événement .....	21



7.6.19 Météo . . . . .	22
7.6.20 Musique . . . . .	22
7.6.21 Appareil photo. . . . .	22
7.6.22 Réveil . . . . .	22
7.6.23 Minuterie. . . . .	22
7.6.24 Chronomètre . . . . .	22
7.6.25 Horloges du monde . . . . .	22
7.6.26 Recherche du téléphone. . . . .	23
<b>8. Paramètres de votre montre connectée . . . . .</b>	<b>23</b>
8.1 Cadrans. . . . .	23
8.2 Paramètres AOD . . . . .	23
8.3 Son et vibration . . . . .	23
8.4 Écran & luminosité. . . . .	23
8.5 Vue de l'application. . . . .	24
8.6 NPD (Ne pas déranger) . . . . .	24
8.7 Connecter plus. . . . .	24
8.8 Système. . . . .	24
8.9 À propos de. . . . .	24
<b>9. Soins et entretien . . . . .</b>	<b>25</b>
<b>10. Exclusion de garantie . . . . .</b>	<b>25</b>
<b>11. Langues prises en charge . . . . .</b>	<b>25</b>
<b>12. Caractéristiques techniques . . . . .</b>	<b>25</b>
<b>13. Consignes de recyclage . . . . .</b>	<b>26</b>
<b>14. Déclaration de conformité. . . . .</b>	<b>26</b>

Nous vous remercions d'avoir choisi un produit Hama !

Veuillez prendre le temps de lire d'abord les remarques et consignes suivantes. Veuillez conserver ce mode d'emploi à un endroit sûr afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.

Votre nouvelle montre connectée est le compagnon idéal pour un mode de vie sain et elle vous motivera à être actif(-ve) toute la journée. En plus d'afficher la date et l'heure, elle recueille des données sur le nombre de pas que vous réalisez, votre fréquence cardiaque et les calories que vous brûlez. La connexion sans fil à votre smartphone via *Bluetooth*® vous permet de tenir à jour les données sur l'application « Hama FIT move » correspondante et de suivre ainsi vos résultats en permanence. Vérifiez ici à quel moment vous avez atteint votre objectif fitness personnel !

## 1. Explication des symboles d'avertissement et des remarques

### Avertissement



Ce symbole est utilisé pour indiquer des consignes de sécurité ou pour attirer votre attention sur des dangers et risques particuliers.

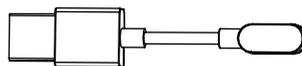
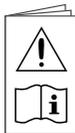
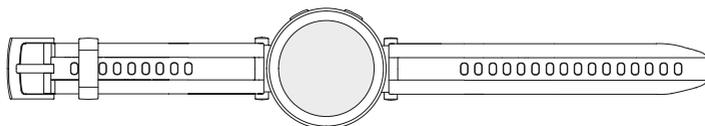
### Remarque



Ce symbole est utilisé pour indiquer des informations supplémentaires ou des remarques importantes.

## 2. Contenu de la boîte

- Montre connectée «Smartwatch 7000 / 7010»
- 1 câble de charge USB
- Guide de démarrage rapide
- Fiche de consignes de sécurité



### Remarque



Les illustrations représentées dans ce mode d'emploi correspondent au modèle Smartwatch 7000 avec la référence 00178622. L'aspect extérieur du modèle Smartwatch 7010 (00178618) est différent. La description des fonctions est la même, à l'exception du GPS intégré qui équipe seulement la Smartwatch 7010.





## 3. Consignes de sécurité

### Avertissement



Veillez prendre le temps de lire d'abord l'ensemble des remarques et consignes suivantes. Ce mode d'emploi vous fournit des informations concernant l'utilisation du produit.

- Ce produit est destiné à un usage domestique non commercial.
- L'emploi du produit est exclusivement réservé à sa fonction prévue.
- Protégez le produit de toute saleté, humidité et surchauffe et utilisez-le uniquement dans des environnements secs.
- N'utilisez pas le produit à proximité immédiate d'un chauffage, d'autres sources de chaleur ou à la lumière directe du soleil.
- N'utilisez pas le produit en dehors des limites de puissance indiquées dans les caractéristiques techniques.
- N'utilisez pas le produit dans des zones où les produits électroniques ne sont pas autorisés.
- La batterie est installée à demeure et ne peut pas être retirée.
- Ne tentez pas d'ouvrir le produit et cessez de l'utiliser s'il est endommagé.
- Ne tentez pas de réparer le produit vous-même ni d'y effectuer des travaux d'entretien. Confiez tous les travaux d'entretien à des techniciens qualifiés.
- Protégez le produit des secousses violentes et ne le laissez pas tomber.
- N'apportez aucune modification au produit. Toute modification vous fait perdre vos droits de garantie.
- Recyclez les matériaux d'emballage sans attendre et conformément aux réglementations locales en vigueur.
- Ne jetez pas la batterie ni le produit au feu.
- Ne modifiez pas et/ou ne déformez/chauffez/démontez pas les batteries/piles.
- Ne vous laissez pas distraire par votre produit pendant votre trajet en voiture ou avec votre équipement sportif et restez attentifs aux conditions de circulation et à votre environnement.
- Veuillez consulter un médecin avant de démarrer un programme d'entraînement.
- Surveillez vos réactions corporelles pendant votre entraînement et alertez un médecin en cas d'urgence.
- Veuillez consulter un médecin si vous souffrez de certaines pathologies et désirez quand même utiliser le produit.
- Ce produit est un produit grand public et non un appareil médical. Il n'a donc pas été conçu pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir des maladies.
- Tout contact prolongé avec la peau est susceptible de provoquer une irritation cutanée ou une réaction allergique. Veuillez consulter un médecin en cas de persistance des symptômes.
- Ce produit n'est pas un jouet. Il contient des petites pièces pouvant être avalées et engendrer un risque de suffocation.
- Utilisez le produit uniquement dans des conditions climatiques modérées.



### Risque d'électrocution



- Ne tentez pas d'ouvrir le produit et cessez de l'utiliser s'il est endommagé.
- N'utilisez pas le produit lorsque l'adaptateur, le câble de connexion ou le câble d'alimentation sont endommagés.
- Ne tentez pas de réparer le produit vous-même ni d'y effectuer des travaux d'entretien. Confiez tous les travaux d'entretien à des techniciens qualifiés.

### Avertissement – Stimulateurs cardiaques



Ce produit génère des champs magnétiques. Toute personne portant un stimulateur cardiaque doit demander l'avis d'un médecin avant d'utiliser ce produit qui pourrait affecter le fonctionnement du stimulateur cardiaque.

### Remarque – Transport aérien



- Ce produit émet en permanence des ondes radio. Veuillez noter que, pour des raisons de sécurité, le transport et l'utilisation d'émetteurs radio ne sont pas autorisés dans les transports aériens pendant certaines phases de vol (par exemple, au décollage/à l'atterrissage).
- Renseignez-vous auprès de la compagnie aérienne avant d'embarquer, pour savoir si vous pouvez garder votre tracker d'activité sur vous. En cas de doute, laissez le produit chez vous.

### Avertissement – Batterie

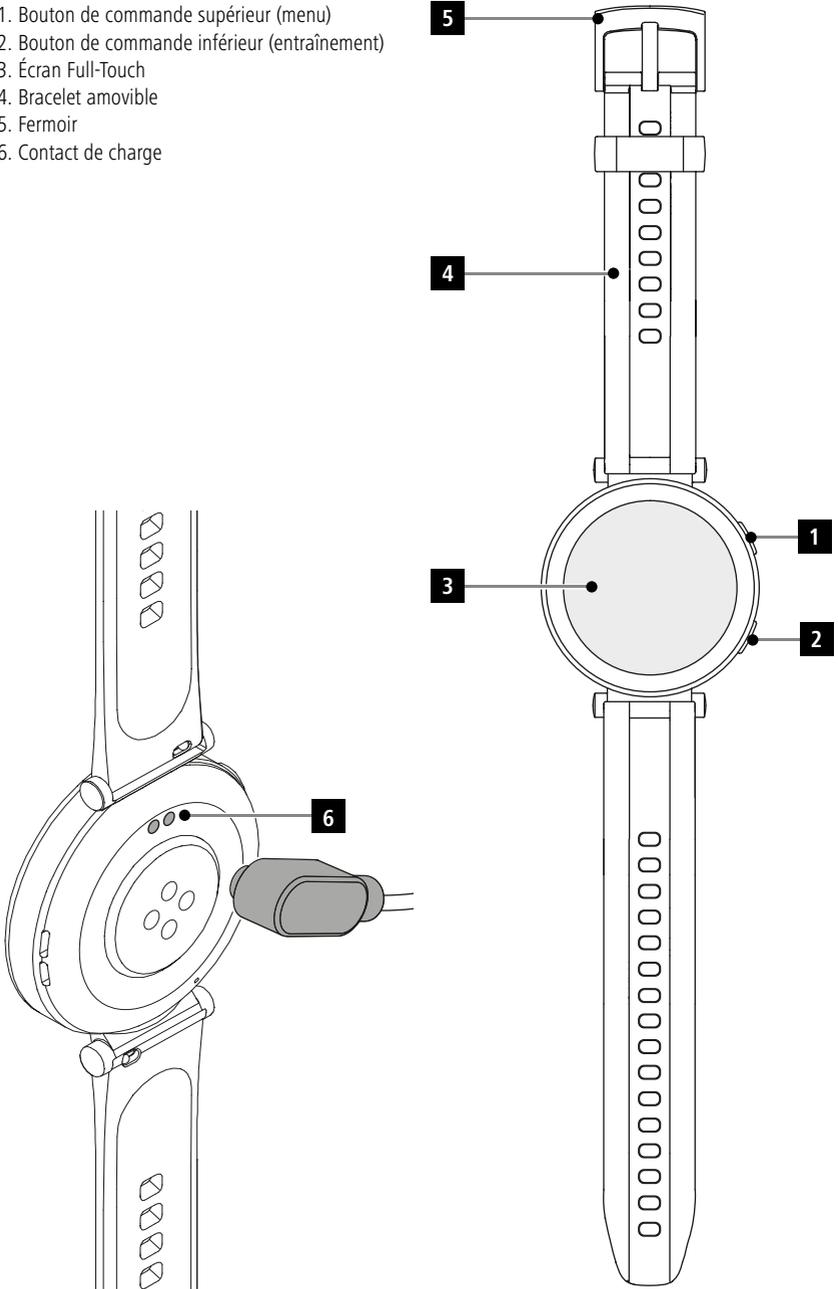


- Pour la recharge, utilisez uniquement un chargeur approprié ou un port USB.
- D'une manière générale, n'utilisez plus les chargeurs ou ports USB défectueux et n'essayez pas de les réparer.
- Ne rechargez pas le produit au-delà de l'état de charge maximal et ne le laissez pas passer à l'état de décharge profonde.
- Évitez l'entreposage, la recharge et l'utilisation du produit à des températures extrêmes et à des pressions atmosphériques extrêmement basses (comme en haute altitude par exemple).
- Rechargez le produit régulièrement (au moins tous les trois mois) s'il est entreposé pendant une période prolongée.



## 4. Éléments de commande

1. Bouton de commande supérieur (menu)
2. Bouton de commande inférieur (entraînement)
3. Écran Full-Touch
4. Bracelet amovible
5. Fermeture
6. Contact de charge





## 5. Premières étapes

### Remarque



Les descriptions et représentations dans ce mode d'emploi se basent sur l'application **Hama FIT move** version 1.5.4 et sur la montre connectée avec micrologiciel version 1.01.00. Veuillez noter qu'en cas de mise à niveau de l'application ou de la montre connectée, les descriptions et représentations peuvent présenter des différences.

### 5.1 Recharger votre montre connectée

- Rechargez complètement votre montre connectée avant sa première utilisation.
- Raccordez le câble de charge à un port USB libre de votre ordinateur ou à un chargeur USB et au contact de charge **[6]** de votre montre connectée. Suivez les indications du mode d'emploi du chargeur USB utilisé.

### Remarque

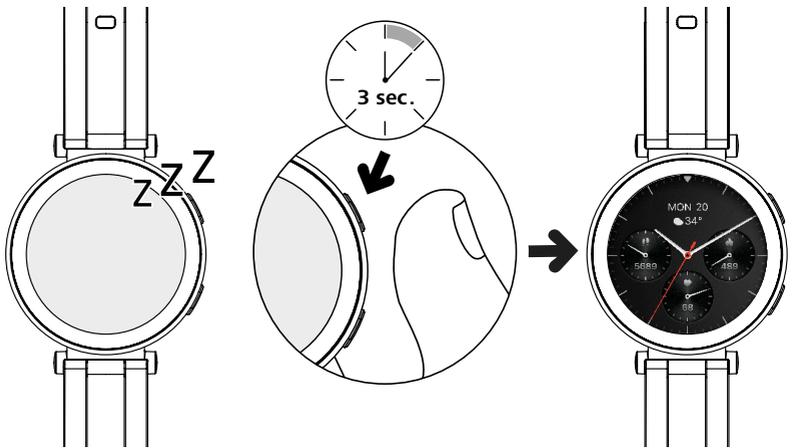


- Le temps de charge pour une charge complète de la batterie est d'environ 150 minutes. Si la batterie qu'affiche l'écran est complètement chargée, c'est que le cycle de charge est terminé. Veuillez ensuite débrancher le câble de charge de votre montre connectée.
- Si l'état de charge de la batterie n'atteint plus que 10 %, rechargez votre montre connectée afin d'éviter une limitation de ses fonctions.



## 5.2 Porter et allumer votre montre connectée

- Avant de mettre et d'allumer votre montre connectée pour la première fois, vous devez la raccorder au câble de charge fourni et la brancher à une source d'alimentation.
- Dès que votre montre connectée est rechargée, mettez-la à votre poignet et fermez le bracelet [4] à l'aide du fermoir [5].
- Maintenez le bouton de commande supérieur [1] appuyé pendant 3 secondes pour allumer votre montre connectée.



### Remarque

- Pour que vous puissiez utiliser au mieux les fonctions de mesure, votre montre connectée doit être bien serrée sur le dessus de l'avant-bras et agréable à porter. La distance entre la montre connectée et l'articulation du poignet doit être à peu près égale à la largeur d'un doigt.
- Afin de garantir un enregistrement optimal de vos activités, portez votre montre connectée au poignet gauche si vous êtes droitier/droitière ou au poignet droit si vous êtes gaucher/gauchère.

## 5.3 Éteindre votre montre connectée

- Pour éteindre votre montre connectée, passez à l'option de menu [RÉGLAGE ⚙️] (voir chapitre 7.3.9 Paramètres), puis, dans le sous-menu [SYSTÈME 🌐], tapotez sur [ÉTEINDRE 🔌]. Confirmez la question suivante pour éteindre votre montre connectée.
- Vous pouvez également maintenir le bouton de commande inférieur [2] appuyé, puis tapotez sur le symbole [🔌].



## 6. Configurer votre montre connectée

Pour avoir accès à toutes les fonctionnalités de votre montre connectée, installez l'application « Hama FIT move ». Les paragraphes suivants fournissent des informations sur le téléchargement et la configuration de l'application.

### 6.1 Téléchargement de l'application « Hama FIT move »

#### Remarque



L'application est compatible avec les systèmes d'exploitation suivants :

- iOS 9.0 ou version ultérieure
- Android 6.0 ou version ultérieure

À la première mise en marche de votre montre connectée, vous serez invité(e) à télécharger l'application associée « Hama FIT move » sur votre smartphone. Un code QR correspondant s'affichera sur l'écran de votre montre connectée.

- Scannez le code QR avec votre smartphone ou téléchargez l'application depuis Play Store (Android) ou App Store (iOS) :



**Hama FIT move**

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

- Suivez les instructions de votre smartphone pour installer l'application.

#### Remarque



Dans le mode d'emploi **Appli « Hama FIT move »**, vous trouverez de plus amples informations sur les différents affichages, menus et fonctions de l'application.



## 6.2 Appairage de la montre connectée et du smartphone

### Remarque

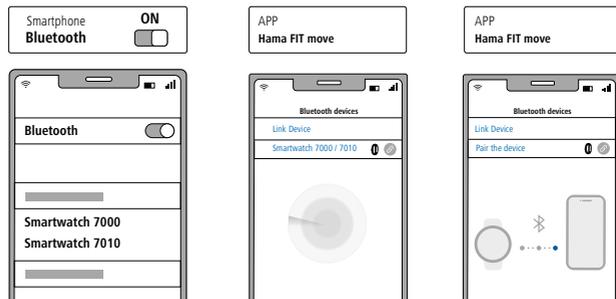


- Pour que votre montre connectée affiche les appels entrants, les SMS, les messages WhatsApp et autres alertes, activez le mode Push pour les alertes dans les paramètres de votre smartphone.
- Lors de la configuration de l'application, il vous sera demandé si l'application peut accéder aux fonctions de votre appareil. Autorisez ces requêtes pour bénéficier de toutes les fonctionnalités de votre montre connectée.

- Démarrez l'application sur votre smartphone et acceptez la politique de confidentialité. Répondez aux questions posées.

Pour une expérience utilisateur optimale, il est conseillé de créer un compte personnel. La création d'un compte personnel vous permet d'accéder à vos données personnelles même si vous changez de smartphone. Vos données personnelles sont ainsi disponibles à tout moment. La création d'un compte personnel n'est pas une condition préalable à l'utilisation de l'application.

- Pour créer un compte personnel, tapotez sur **[SE CONNECTER]** et sélectionnez **[INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT]** en bas de l'écran. Entrez une adresse e-mail et un mot de passe, puis tapotez sur **[ÉTAPE SUIVANTE]**.
- Entrez le code de vérification qui sera envoyé à l'adresse e-mail que vous avez indiquée. Vérifiez éventuellement votre dossier spam.
- Une fois l'inscription réussie, vous pourrez entrer un nom d'utilisateur et vos données personnelles et y associer une photo de profil. Tapotez sur **[ÉTAPE SUIVANTE]** pour poursuivre la configuration.
- L'application se met ensuite à la recherche de votre montre connectée «Smartwatch 7000 / 7010».
- Suivez les instructions de l'application sur votre smartphone pour appairer votre montre connectée. Votre smartphone va établir une connexion Bluetooth avec votre montre connectée.



- Sélectionnez « Smartwatch 7000 » ou « Smartwatch 7010 », puis tapotez en bas sur **[APPAIRER LE DISPOSITIF]** pour appairer votre montre connectée avec l'appli.
- Tapotez sur le symbole  dans l'application sur votre smartphone pour confirmer la connexion, puis terminez la configuration dans l'application.
- Répétez l'opération si le temps imparti est dépassé.



- Procédez ensuite à vos paramétrages personnels. Ceux-ci peuvent être adaptés ultérieurement dans l'appli (voir le mode d'emploi **Appli « Hama FIT move »**).
- Votre montre est connectée à l'application et la synchronisation démarre.

### Remarque



- Veuillez synchroniser votre montre connectée avec l'application avant la première utilisation. Si vous enregistrez une activité avant que votre montre connectée ait été une première fois synchronisée avec l'application, cette activité ne sera ensuite pas transmise à l'application.
- Pour démarrer manuellement une synchronisation de votre montre connectée avec l'application, balayez l'écran d'accueil de l'application vers le bas.
- En raison de la capacité de mémoire limitée de votre montre connectée, il est conseillé de la synchroniser au moins une fois par semaine avec l'application, afin d'éviter toute perte de données.

### Remarque



- Après la première synchronisation avec l'application, votre montre connectée reprend automatiquement l'heure, la date et la langue de votre smartphone.
- L'heure et la date ne peuvent pas être paramétrées manuellement.
- La langue d'affichage de votre montre connectée dépend de votre choix dans l'application. Tant que la configuration n'est pas terminée, la langue d'affichage reste l'anglais. Sélectionnez la langue d'affichage souhaitée dans l'appli (voir le mode d'emploi **Appli « Hama FIT move »**).
- L'application va vous avertir si une mise à jour du micrologiciel de votre montre connectée est disponible. Effectuez la mise à jour dans l'application pour garantir le parfait fonctionnement de votre montre connectée.



### 7. Utilisation de votre montre connectée

Les paragraphes suivants fournissent des informations sur l'utilisation et la structure des menus de votre montre connectée. Votre montre connectée dispose d'un écran tactile.

- Tapotez sur les symboles et menus ou balayez l'écran pour naviguer entre les menus et exécuter des fonctions.
- Appuyez sur le bouton de commande supérieur **[1]** ou sur le bouton de commande inférieur **[2]** afin d'activer l'écran de votre montre connectée. Vous pouvez ensuite balayer l'écran pour alterner entre les différents affichages et options de menu dans l'ordre indiqué ci-après.
- Vous accédez aux différents sous-menus en tapotant sur le symbole correspondant.
- Appuyez sur le bouton de commande supérieur **[1]** pour ouvrir le menu principal ou quitter un menu et revenir à l'écran d'accueil..
- Appuyez sur le bouton de commande inférieur **[2]** pour accéder au menu d'entraînement. Vous pouvez y démarrer un sport ou une activité.
- Appuyez longuement sur le bouton de commande inférieur **[2]** pour redémarrer ou éteindre votre montre connectée.

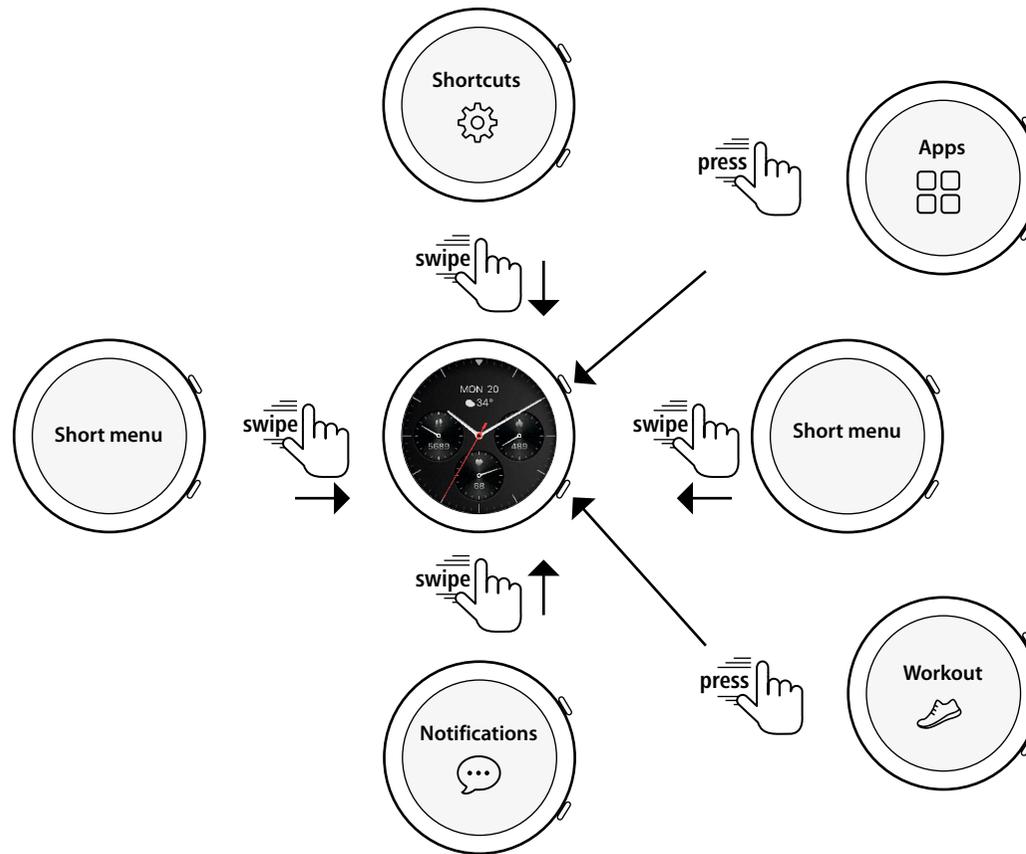
#### Remarque



Le graphique suivant est une vue d'ensemble de la structure des menus de votre montre connectée avec toutes les options de menu.

Configuration rapide		7.3	
Mode Ne pas déranger	7.3.1	Réveil	7.3.6
Luminosité de l'écran	7.3.2	Mode économie d'énergie	7.3.7
Activation de l'écran	7.3.3	Recherche du téléphone	7.3.8
Lampe de poche	7.3.4	Paramètres	7.3.9
Égouttage	7.3.5		

Raccourcis	7.4
Données d'activité	7.6.1
Pas	7.6.1
Tapoter pour mesurer	7.6.6
Sommeil	7.6.11
Entraînement (sports)	7.5
Météo	7.6.19
Musique	7.6.20



**Alertes** 7.2

Applications		7.6	
Activité	7.6.1	Téléphone	7.6.15
Statut de l'entraînement	7.6.2	Assistant vocal	7.6.16
Course à pied	7.6.3	Minuterie Pomodoro	7.6.17
Entraînement (sports)	7.5	Rappel d'événement	7.6.18
Protocole d'entraînement	7.6.5	Météo	7.6.19
Tapoter pour mesurer	7.6.6	Musique	7.6.20
Fréquence cardiaque	7.6.7	Appareil photo	7.6.21
SpO2	7.6.8	Réveil	7.6.22
Stress	7.6.9	Minuterie	7.6.23
Énergie corporelle	7.6.10	Chronomètre	7.6.24
Sommeil	7.6.11	Horloges du monde	7.6.25
Entraînement respiratoire	7.6.12	Trouver le téléphone	7.6.26
Protocole de cycle	7.6.13	Lampe de poche	7.3.4
Son ambiant	7.6.14	Paramètres	8

**Entraînement (sports)** 7.5



### 7.1 Écran d'accueil

- Après l'activation de l'écran d'accueil, un appui long sur l'écran vous donne une vue d'ensemble des différents écrans d'accueil (cadrans). Vous pouvez choisir entre différents écrans d'accueil. Validez votre choix en tapotant sur l'écran d'accueil choisi. Au besoin, vous pouvez installer d'autres écrans d'accueil (voir le mode d'emploi **Appli « Hama FIT move »**).



### 7.2 Alertes

- Depuis l'écran d'accueil, balayez vers le bas pour voir les alertes que vous avez reçues sur votre smartphone. Vous devez toutefois avoir activé cette fonction auparavant dans l'application. Vous pouvez de plus paramétrer dans l'application les applications dont vous souhaitez recevoir des alertes sur votre montre connectée (voir le mode d'emploi **Appli « Hama FIT move »**).
- Selon l'application, vous recevez une alerte indiquant l'application et l'expéditeur ou vous voyez en plus un aperçu de chaque message.
- En tapotant sur une alerte, vous pourrez éventuellement accéder à d'autres informations.
- Si vous souhaitez supprimer toutes les alertes en même temps, balayez l'écran entièrement vers le bas et tapotez sur la corbeille, puis confirmez la question suivante.



## 7.3 Configuration rapide

- Si vous balayez vers le bas depuis l'écran d'accueil, vous voyez la configuration rapide décrite ci-dessous.



### 7.3.1 Mode Ne pas déranger

- Tapotez sur le symbole [🌙] pour activer/désactiver le mode Ne pas déranger. Quand le mode Ne pas déranger est activé, les sonneries et vibrations sont désactivées et l'écran ne s'allume pas à la réception d'alertes Push.

#### Remarque



Veillez noter que les termes NPD (Ne pas déranger) et DND (do not disturb) ont la même signification dans l'application et sur votre montre connectée.

### 7.3.2 Luminosité de l'écran

- Tapotez sur le symbole [☀️] pour paramétrer la luminosité de l'écran sur 5 niveaux.

### 7.3.3 Activation de l'écran

- Tapotez sur le symbole [👋] pour allumer l'écran en bougeant votre bras. Lorsque cette fonction est activée, vous pouvez allumer l'écran en tournant votre poignet.

### 7.3.4 Lampe de poche

- Tapotez sur le symbole [🔦] pour utiliser l'écran de votre montre connectée comme lampe de poche.

### 7.3.5 Égouttage

- Tapotez sur le symbole [💧] pour éliminer l'humidité éventuelle de votre montre connectée par le haut-parleur et le microphone sous l'effet de vibrations.

### 7.3.6 Réveil

- Tapotez sur le symbole [🕒] pour paramétrer un réveil.

### 7.3.7 Mode économie d'énergie

- Tapotez sur le symbole [🔋] pour activer le mode économie d'énergie.

### 7.3.8 Recherche du téléphone

- Tapotez sur le symbole [📞] pour déclencher la tonalité d'appel de votre smartphone connecté. Ceci vous aide à retrouver votre smartphone si vous l'avez égaré.

### 7.3.9 Paramètres

- Tapotez sur le symbole [⚙️] pour accéder aux paramètres suivants (voir chapitre

#### 8. Paramètres de votre montre connectée) :

- Cadrons
- Paramètres AOD
- Son et vibration
- Écran & luminosité
- Vue de l'application
- NPD (Ne pas déranger)
- Connecter plus
- Système
- À propos de



## 7.4 Raccourcis

- Depuis l'écran d'accueil, balayez vers la gauche ou la droite pour voir les raccourcis que vous avez configurés.  
La configuration par défaut est celle des vues d'ensemble des activités quotidiennes. Vous voyez vos données d'activité (nombre de pas effectués et de calories dépensées), ainsi que les mesures de votre fréquence cardiaque et de votre stress. Vous pouvez entre autres définir les notifications météo et le réglage de la musique comme raccourcis supplémentaires (voir le mode d'emploi **Appli « Hama FIT move FIT move »**).



## 7.5 Entraînement (sports)

- En tapotant sur **[ENTRAÎNEMENT]** ou en appuyant sur le bouton de commande inférieur **[2]**, vous affichez les activités proposées.
- Après avoir choisi une activité, vous pouvez définir les paramètres pour cette activité en tapotant sur le bas de l'écran.
- Vous démarrez l'activité en tapotant sur **[DÉBUT]**.
- Selon l'activité choisie, l'écran affiche les valeurs de mesure spécifiques associées (p. ex. fréquence cardiaque, calories dépensées).
- Vous pouvez consulter ces données pendant l'activité en balayant l'écran de bas en haut.
- Vous pouvez arrêter l'activité ou faire une pause en balayant l'écran de gauche à droite. Vous pouvez aussi faire une pause pendant l'activité en appuyant brièvement sur le bouton de commande supérieur **[1]** ou arrêter l'activité en appuyant longuement sur le bouton de commande supérieur **[1]**.
- Pendant la plupart des activités, vous pouvez contrôler la musique sur votre smartphone en balayant l'écran de droite à gauche pendant l'activité.
- D'autres données enregistrées sont affichées après la fin de l'activité. Faites défiler les données en balayant l'écran de bas en haut.



### Remarque

- Certaines activités exercées en plein air utilisent le GPS intégré. Le signal GPS est recherché dès le démarrage de l'activité. Dès qu'un signal GPS est détecté, vous pouvez démarrer l'activité. Vous pouvez aussi démarrer l'activité sans signal GPS. Selon l'activité choisie, toutes les données ne pourront pas être enregistrées s'il n'y a pas de signal GPS.
- Veuillez noter qu'il peut s'écouler quelques minutes jusqu'à ce que votre montre connectée reçoive le signal GPS. C'est le cas notamment lorsque vous utilisez pour la première fois le GPS intégré, lorsqu'il n'a plus été utilisé depuis longtemps ou lorsque vous vous trouvez à un endroit très éloigné de la dernière position GPS enregistrée. Réduisez le délai d'attente en connectant votre montre à l'application sur votre smartphone pour transférer les données A-GPS. L'écran de votre montre vous invitera éventuellement à le faire.
- Seule montre équipée d'un GPS intégré, la Smartwatch 7010 prend aussi en charge les systèmes globaux de navigation par satellite suivants (GNSS) : GLONASS, GALILEO, BEIDOU.



## 7.5.1 Définir les entraînements affichés (sports)

- Vous pouvez choisir parmi 110 sports et en enregistrer jusqu'à 20 sur votre montre connectée.
- Tapotez sur **[ENTRAÎNEMENT]** et faites défiler la liste jusqu'à la fin en balayant l'écran de bas en haut. Tapotez sur **[RÉGLAGE]** et sur **[CONTRÔLE DE L'ENTRAÎNEMENT]**. Choisissez les sports souhaités dans les catégories. Les sports affichés sur votre montre connectée sont repérés par un symbole. S'il y a déjà 20 sports sélectionnés, vous devez en désélectionner un en tapotant sur la marque de sélection avant de pouvoir ajouter un autre sport.
- Vous pouvez aussi définir les sports affichés via l'application (voir le mode d'emploi **Appli « Hama FIT move »**).

## 7.6 Applications

- En appuyant sur le bouton de commande supérieur **[1]**, vous accédez au menu principal de votre montre connectée.
- Dans le menu principal, vous avez la possibilité d'afficher différents sous-menus et applications en appuyant sur le symbole correspondant.
- Balayez l'écran vers le haut et le bas pour passer d'une page à l'autre du menu principal.



### 7.6.1 Activité

- En tapotant sur **[ACTIVITÉ]**, vous affichez les données suivantes de la journée :
  - les calories brûlées pendant les activités
  - la durée des activités d'intensité moyenne à élevée
  - le temps passé debout
  - le nombre de pas réalisé
- Vous faites défiler les différentes figures en balayant l'écran de bas en haut.

#### Remarque

Dans l'application, vous pouvez définir des objectifs personnalisés (p. ex. pour les calories brûlées pendant les activités ou pour le nombre de pas) (voir le mode d'emploi **Appli « Hama FIT move »**). Ces objectifs sont alors eux aussi affichés.

### 7.6.2 Statut de l'entraînement

- En tapotant sur **[STATUT DE L'ENTRAÎNEMENT]**, vous obtenez d'autres paramètres importants (VO2max, temps de récupération conseillé et effet aérobie) pour le contrôle personnalisé de votre entraînement.
- Vous faites défiler les différentes figures en balayant l'écran de bas en haut.
- En tapotant sur le symbole, vous obtenez plus d'informations sur les paramètres indiqués.



## 7.6.3 Course à pied

- En tapotant sur **[COURSE À PIED]**, vous affichez les modes suivants pour votre entraînement de course à pied :
  - Course facile - 6 min
  - Course facile - 10 min
  - Course facile - 15 min
  - Course fitness - facile
  - Course fitness - moyennement difficile
  - Course fitness - difficile

Pendant votre entraînement de course à pied, vous alternez entre la marche et la course et augmentez mode après mode l'effort demandé à votre corps. Vous faites défiler les différents modes en balayant l'écran de bas en haut.

## 7.6.4 Entraînement (sports)

- En tapotant sur **[ENTRAÎNEMENT]**, vous affichez les activités proposées (voir chapitre 7.5 **Entraînement (sports)**).

## 7.6.5 Protocole d'entraînement

- En tapotant sur **[PROTOCOLE D'ENTRAÎNEMENT]**, vous obtenez une vue d'ensemble des activités enregistrées.
- Tapotez sur une activité pour afficher des informations plus détaillées.

## 7.6.6 Tapoter pour mesurer

- En tapotant sur **[TAPOTER POUR MESURER]**, vous démarrez la mesure combinée de la fréquence cardiaque, de l'oxygène sanguin (SpO2) et du niveau de stress.

## 7.6.7 Fréquence cardiaque

- En tapotant sur **[FRÉQUENCE CARDIAQUE]**, vous lancez la mesure manuelle de votre fréquence cardiaque.
- L'écran affiche la fréquence cardiaque moyenne, les valeurs max. et min. ainsi que d'autres données relatives à la plage de fréquence cardiaque et à la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC).

### Remarque



Veillez noter que les termes HRV (variabilité du rythme cardiaque) et VFC (variabilité de la fréquence cardiaque) ont la même signification dans l'application et sur votre montre connectée.

## 7.6.8 Oxygène sanguin (SpO2)

- En tapotant sur **[SPO2]**, vous lancez la mesure manuelle de votre oxygène sanguin (saturation en oxygène).
- L'écran affiche la valeur moyenne d'oxygène sanguin et les valeurs max. et min.

## 7.6.9 Stress

- En tapotant sur **[STRESS]**, vous obtenez une vue d'ensemble du niveau de stress mesuré pour la journée actuelle. Le niveau de stress est mesuré sur une échelle de 0 à 99 (0 = aucun stress - 99 = stress extrême).



## 7.6.10 Énergie corporelle

- En tapotant sur [**ÉNERGIE CORPORELLE** , vous affichez votre énergie corporelle actuelle. L'énergie corporelle est déduite à partir de l'association de la variabilité de la fréquence cardiaque, du stress, du sommeil et des activités effectuées afin d'estimer vos réserves d'énergie pour la journée actuelle.
- Pour utiliser l'application **Énergie corporelle**, il faut que la fonction correspondante soit activée dans l'appli (voir le mode d'emploi **Appli « Hama FIT move »**).

## 7.6.11 Sommeil

- En tapotant sur [**SOMMEIL** , vous accédez à la mesure du sommeil. Les données suivantes sont enregistrées :
  - Moment de l'endormissement
  - Moment du lever
  - Durée des phases de sommeil profond
  - Durée des phases de sommeil léger
  - Durée de veille
  - Durée de la phase REM
  - Score de sommeil (0 = mauvais - 99 = bon)
- Votre montre connectée détecte automatiquement quand vous dormez et démarre alors la mesure de sommeil.

## 7.6.12 Entraînement respiratoire

- Tapotez sur [**ENTRAÎNEMENT RESPIRATOIRE** , pour accéder à l'entraînement respiratoire. Vous pouvez exécuter ici un programme de relaxation avec respiration guidée.
- Choisissez le rythme (lent, normal, rapide) et la durée (1 à 3 min) de l'entraînement respiratoire.
- Tapotez sur le symbole [, pour démarrer l'entraînement respiratoire. Suivez ensuite les instructions à l'écran.
- Si vous souhaitez terminer l'entraînement respiratoire avant la fin, appuyez sur le bouton de commande supérieur [1] et confirmez la question suivante.
- La fréquence cardiaque mesurée avant et après l'entraînement respiratoire est affichée à l'issue de l'entraînement respiratoire.

## 7.6.13 Protocole de cycle

- En tapotant sur [**PROTOCOLE DE CYCLE** , vous affichez une vue d'ensemble de votre cycle menstruel.
- Pour utiliser l'application **Protocole de cycle**, il faut que la fonction correspondante soit activée dans l'appli (voir le mode d'emploi **Appli « Hama FIT move »**).

## 7.6.14 Son ambiant

- En tapotant sur [**SON AMBIANT** , vous enregistrez le son ambiant actuel (in dB). Ne bougez pas votre bras jusqu'à ce que l'enregistrement soit terminé. Les données suivantes sont affichées :
  - Son ambiant actuel
  - Valeur min.
  - Valeur max.
- En tapotant sur [**AIDE**], vous obtenez plus d'informations.



## 7.6.15 Téléphone

- En tapotant sur **[TÉLÉPHONE **], vous accédez à la fonction Téléphone avec les options suivantes :
  - Contacts fréquents
  - Liste d'appels
  - Clavier
- Vous pouvez déclencher un appel directement depuis votre montre et téléphoner ensuite avec votre smartphone connecté.
- Pour pouvoir utiliser l'application **Téléphone**, vous devez avoir connecté votre montre avec votre smartphone.

## 7.6.16 Assistant vocal

- L'application « Assistant vocal » vous permet d'accéder à l'assistant vocal de votre smartphone compatible appairé en tapotant sur **[ASSISTANT VOCAL **]. À condition que les deux appareils soient connectés via Bluetooth. Vous pouvez seulement entendre la communication avec l'assistant vocal. Une compatibilité ne peut pas être garantie pour tous les fabricants ou toutes les versions de système d'exploitation. Il peut notamment y avoir des restrictions pour Android OS. À ce sujet, adressez-vous le cas échéant au fabricant de votre smartphone. Il est possible qu'une mise à jour du logiciel de votre smartphone soit disponible et qu'elle puisse résoudre ce problème.

### Remarque



Pour utiliser l'assistant vocal de manière optimale, veillez aux paramètres suivants sur votre smartphone :

- Assistant Google (Android) :  
Paramétrez-le comme assistant vocal par défaut sur votre smartphone Android et autorisez l'utilisation de l'Assistant Google quand le smartphone est verrouillé.
- Apple Siri (iOS) :  
Activez Siri sur votre iPhone et autorisez l'utilisation de Siri quand l'iPhone est verrouillé.

## 7.6.17 Minuterie Pomodoro

- En tapotant sur **[MINUTERIE POMODORO **], vous pouvez choisir entre différentes minuteries ou configurer une minuterie personnalisée.
- La technique Pomodoro est une méthode de gestion du temps dans laquelle on utilise des minuteries courtes pour diviser le travail en phases de 25 minutes (appelées « pomodori ») suivies à chaque fois d'une pause.
- Pour démarrer la minuterie, tapotez sur le symbole **[**]. Pour interrompre temporairement la minuterie, tapotez sur le symbole **[**]. Pour terminer la mesure, tapotez sur le symbole **[**].

## 7.6.18 Rappel d'événement

- En tapotant sur **[RAPPEL D'ÉVÉNEMENT **], vous affichez les événements enregistrés.
- Pour utiliser l'application **Rappels d'événements** il faut noter les événements dans l'appli (voir le mode d'emploi **Appli « Hama FIT move »**).



### 7.6.19 Météo

- En tapotant sur [**MÉTÉO** ], vous voyez les prévisions météo du jour avec la température actuelle et les valeurs minimale et maximale. En balayant l'écran vers le haut, vous voyez d'autres informations et les prévisions météo pour les jours suivants.
- Les données météo sont transmises et mises à jour en synchronisant votre montre connectée avec l'application. Vous voyez la dernière mise à jour en bas de l'écran d'affichage de la météo.
- Pour utiliser l'application **Météo**, il faut que la fonction correspondante soit configurée et activée dans l'appli (voir le mode d'emploi **Appli « Hama FIT move »**).

### 7.6.20 Musique

- En tapotant sur [**MUSIQUE** ], vous ouvrez l'écran de commande des différents services de musique et de streaming. Vous pouvez les commander sur votre smartphone via votre montre connectée. Vous pouvez lancer ou arrêter la musique, passer au titre suivant ou précédent et régler le volume.
- Pour utiliser l'application **Musique**, il faut que la fonction correspondante soit configurée et activée dans l'appli (voir le mode d'emploi **Appli « Hama FIT move »**).

### 7.6.21 Appareil photo

- En tapotant sur [**APPAREIL PHOTO** ], vous pouvez, via votre montre, déclencher l'appareil photo de votre smartphone connecté.
- Pour utiliser l'application **Appareil photo**, il faut que votre montre connectée et votre smartphone soient reliés via Bluetooth et que la fonction Appareil photo soit activée sur votre smartphone.

### 7.6.22 Réveil

- Vous pouvez paramétrer une heure de réveil en tapotant sur [**RÉVEIL** ]. Vous pouvez activer ou désactiver le réveil ou le rappel en tapotant sur l'heure associée.
- Vous pouvez aussi paramétrer et gérer les heures de réveil dans l'appli, et les synchroniser avec votre montre connectée (voir le mode d'emploi **Appli « Hama FIT move »**).

### 7.6.23 Minuterie

- En tapotant sur [**MINUTERIE** ], vous pouvez choisir entre différentes minuteries ou configurer une minuterie personnalisée.
- Pour démarrer la minuterie, tapotez sur le symbole []. Pour interrompre temporairement la minuterie, tapotez sur le symbole []. Pour terminer la mesure, tapotez sur le symbole [].

### 7.6.24 Chronomètre

- En tapotant sur [**CHRONOMÈTRE** ], vous pouvez utiliser votre montre connectée comme chronomètre.
- Pour démarrer le chronomètre, tapotez sur le symbole []. Pour interrompre temporairement le chronomètre, tapotez sur le symbole []. Pour terminer la mesure, tapotez sur le symbole [].

### 7.6.25 Horloges du monde

- En tapotant sur [**HORLOGES DU MONDE** ], vous affichez les horloges du monde suivantes : Berlin, Londres, New York, Tokyo
- Au besoin, vous pouvez paramétrer d'autres horloges du monde dans l'appli (voir le mode d'emploi **Appli « Hama FIT move »**).



## 7.6.26 Recherche du téléphone

- En tapotant sur **[TROUVER LE TÉLÉPHONE]** , vous lancez la recherche du téléphone pour retrouver votre smartphone égaré. Votre smartphone se met à vibrer ou vous entendez un signal sonore fort.
- Pour utiliser l'application **Recherche du téléphone**, votre montre connectée et votre smartphone doivent être reliés via Bluetooth.

## 8. Paramètres de votre montre connectée

Les paragraphes suivants fournissent des informations sur les paramètres de votre montre connectée.

- Appuyez sur le bouton de commande supérieur **[1]** et tapotez sur **[PARAMÈTRES]** , pour accéder aux sous-menus. Dans les sous-menus, vous pouvez effectuer les paramétrages suivants ainsi qu'éteindre ou réinitialiser votre montre connectée.



### 8.1 Cadrons

- En tapotant sur **[CADRANS]** , vous pouvez choisir entre différents écrans d'accueil. Validez votre choix en tapotant sur l'écran d'accueil choisi.

### 8.2 Paramètres AOD

- En tapotant sur **[PARAMÈTRES AOD]** , vous pouvez activer la fonction AOD (Always on Display). Une fois le temps d'utilisation écoulé (voir chapitre **8.4 Écran & luminosité**), l'écran de votre montre connectée ne se mettra pas en veille, mais passera à un cadran simplifié. Veuillez noter que votre montre connectée consomme plus de batterie quand vous utilisez la fonction AOD.
- Paramétrez une période (par défaut : 08:00 à 22:00 heures) pour la fonction AOD.
- Définissez un cadran pour la fonction AOD.

### 8.3 Son et vibration

- En tapotant sur **[SON ET VIBRATION]** , vous pouvez procéder à d'autres paramétrages.
- En tapotant sur **[MODE SILENCIEUX]**, vous coupez le son des appels entrants et des alertes.
- En tapotant sur **[VOLUME MÉDIA]**, vous pouvez régler en continu le volume des média que vous écoutez.
- En tapotant sur **[VIBRATION]**, vous pouvez régler la puissance de vibration sur 3 niveaux (forte, faible, aucune).
- En tapotant sur **[SONNERIE D'UN APPEL ENTRANT]**, vous pouvez paramétrer une sonnerie pour les appels entrants.

### 8.4 Écran & luminosité

- En tapotant sur **[ÉCRAN & LUMINOSITÉ]** , vous pouvez procéder à d'autres paramétrages.
- Tapotez sur **[LUMINOSITÉ]** pour paramétrer la luminosité de l'écran sur 5 niveaux (20 %, 40 %, 60 %, 80 %, 100 %). Veuillez noter que votre montre connectée consomme plus de batterie quand la luminosité est plus élevée.
- Tapotez sur **[TEMPS D'UTILISATION DE L'ÉCRAN]** pour paramétrer le temps d'utilisation de l'écran (5 à 20 secondes). Le temps d'utilisation détermine combien de temps l'écran de votre montre connectée reste actif après son utilisation. Veuillez noter que votre montre connectée consomme plus de batterie si vous la gardez longtemps allumée.
- Tapotez sur **[COUVRIR POUR DORMIR]** pour éteindre l'écran automatiquement quand vous le couvrez (avec votre main p. ex.).



### 8.5 Vue de l'application

- En tapotant sur **[VUE DE L'APPLICATION **], vous pouvez paramétrer la représentation des applications sur votre montre connectée. Choisissez entre Liste et Clavier.

### 8.6 NPD (Ne pas déranger)

- En tapotant sur **[NPD **], vous pouvez paramétrer la fonction « Ne pas déranger ». Quand cette fonction est activée, les sonneries et vibrations sont désactivées et l'écran de votre montre connectée ne s'allume pas à la réception d'alertes Push.
- Choisissez entre les modes suivants :
  - **[NPD JOURNÉE COMPLÈTE]**, la fonction est activée.
  - **[NPD PLANIFIÉ]**, vous pouvez définir une heure de début et une heure de fin.
  - **[DÉSACTIVÉ]**, la fonction est désactivée.

### 8.7 Connecter plus

- En tapotant sur **[CONNECTER PLUS **], vous pouvez connecter votre montre à un autre smartphone. Suivez les instructions à l'écran de votre montre connectée.

#### Remarque



Veillez noter que l'utilisation de cette fonction coupe la connexion actuelle avec votre smartphone.

### 8.8 Système

- En tapotant sur **[SYSTÈME **], vous pouvez exécuter les autres fonctions.
- En tapotant sur **[REDÉMARRAGE **] et en confirmant la question suivante, vous pouvez redémarrer votre montre connectée.
- En tapotant sur **[ÉTEINDRE **] et en confirmant la question suivante, vous pouvez éteindre votre montre connectée.
- En tapotant sur **[RÉINITIALISER **] et en confirmant la question suivante, vous pouvez réinitialiser votre montre connectée aux paramètres par défaut. Toutes les données utilisateur enregistrées sont alors supprimées.

### 8.9 À propos de

- En tapotant sur **[À PROPOS DE **], vous voyez la désignation du modèle, l'adresse MAC, la version actuelle du micrologiciel de votre montre connectée ainsi que des informations concernant les réglementations légales. L'adresse MAC permet d'identifier votre montre connectée de façon univoque lorsque vous la connectez à votre smartphone via Bluetooth.



## 9. Soins et entretien

Nettoyez ce produit avec un chiffon non pelucheux légèrement humide ; évitez tout détergent agressif.

## 10. Exclusion de garantie

La société Hama GmbH & Co KG décline toute responsabilité en cas de dommages provoqués par une installation, un montage ou une utilisation non conformes du produit ou encore provoqués par le non-respect des consignes du mode d'emploi et/ou des consignes de sécurité.

## 11. Langues prises en charge

La liste suivante offre une vue d'ensemble des langues prises en charge par l'interface utilisateur de votre montre connectée et de l'application « Hama FIT move » :

	Anglais	Allemand	Français	Espagnol	Suédois	Tchèque	Polonais	Finois	Italien	Hongrois	Néerlandais	Portugais	Russe	Roumain	Slovaque	Bulgare	Grec	Norvégien	Danois	Serbe	
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	x

## 12. Caractéristiques techniques

	00178618	00178622
Version Bluetooth	5.3 LE	5.3 LE
Type d'écran	AMOLED Full-Touch	AMOLED Full-Touch
Taille de l'écran	1.43"	1.32"
Dimensions (boîtier)	53 × 46 × 12 mm	51 × 43 × 12 mm
Poids	45 g	46 g
Longueurs du bracelet	17,1 à 24,0 cm	16,3 à 22,7 cm
Largeur du bracelet	2,2 cm	1,8 cm
Matière du bracelet	Silicone	Silicone
Matière du boîtier	Plastique	Alliage de zinc / Plastique
Degré de protection	IP68	IP68
Étanchéité selon ISO 22810:2010	3 ATM	3 ATM
Type de pile	Lithium-polymère	Lithium-polymère
Capacité de la batterie	300 mAh	300 mAh
Temps de charge	environ 2,5 heures	environ 2,5 heures
Durée de fonctionnement de la batterie	env. 6 à 8 jours	env. 6 à 8 jours



### 13. Consignes de recyclage

Remarque concernant la protection de l'environnement :



La règle suivante s'applique depuis la date de transposition en droit allemand des directives européennes 2012/19/UE et 2006/66/CE : les appareils électriques et électroniques ainsi que les piles ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers. Le consommateur est tenu par la loi de retourner les appareils électriques et électroniques ainsi que les piles usagé(s) aux points de collecte publics mis en place à cet effet. Il peut aussi les rapporter au point de vente. Les détails à ce sujet sont régis par la législation de chaque pays. Le pictogramme sur le produit, son manuel d'utilisation ou son emballage indique que le produit est soumis à cette réglementation. En permettant le recyclage des matières et des piles ou toute autre forme de valorisation des appareils usagés, le consommateur apporte une contribution importante à la protection de notre environnement.

### 14. Déclaration de conformité

**CE** Hama GmbH & Co KG déclare par la présente que cet appareil est conforme aux exigences fondamentales et aux autres dispositions pertinentes de la directive 2014/53/UE. Vous trouverez la déclaration de conformité à la directive correspondante sur le site:

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

Bande/bandes de fréquences	7000 : 2402 à 2480 MHz 7010 : 2402 à 2480 MHz
Puissance d'émission maximale émise	7000 : 9 dBm 7010 : 9 dBm



# ***hama***

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

## **Service & Support**

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

 +49 9091 502-0

**FRA**

La marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de telles marques par Hama GmbH & Co KG s'effectue sous licence. Les autres marques commerciales et noms de marque appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

Toutes les marques mentionnées sont des marques commerciales des sociétés correspondantes. Sauf erreur ou omission et sous réserve de modifications techniques. Nos conditions générales de livraison et de paiement s'appliquent.