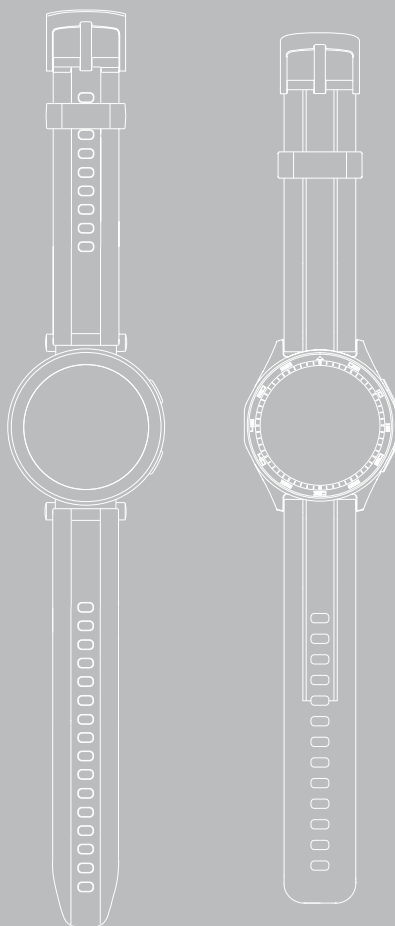


# SMARTWATCH

Smartwatch 7000 / 7010



 Istruzioni per l'uso





<b>1. Spiegazione dei simboli di avvertenza e delle istruzioni</b>	<b>4</b>
<b>2. Contenuto della confezione</b>	<b>4</b>
<b>3. Istruzioni di sicurezza</b>	<b>5</b>
<b>4. Elementi di comando</b>	<b>7</b>
<b>5. Primi passi</b>	<b>8</b>
5.1 Caricare il prodotto	8
5.2 Indossare e accendere	9
5.3 Spegnerne	9
<b>6. Configurare lo smartwatch</b>	<b>10</b>
6.1 Scaricare l'app "Hama FIT move"	10
6.2 Associare lo smartwatch allo smartphone	11
<b>7. Utilizzare lo smartwatch</b>	<b>13</b>
7.1 Schermata iniziale	15
7.2 Notifiche	15
7.3 Impostazioni rapide	16
7.3.1 Modalità non disturbare	16
7.3.2 Luminosità del display	16
7.3.3 Attivazione del display	16
7.3.4 Torcia	16
7.3.5 Smaltire umidità	16
7.3.6 Sveglia	16
7.3.7 Modalità risparmio energetico	16
7.3.8 Trovare il telefono	16
7.3.9 Impostazioni	16
7.4 Collegamenti	17
7.5 Workout (tipi di sport)	17
7.5.1 Definire i workout (tipi di sport) visualizzati	18
7.6 Applicazioni	18
7.6.1 Attività	18
7.6.2 Stato del workout	18
7.6.3 Percorsi di corsa	19
7.6.4 Workout (tipi di sport)	19
7.6.5 Record d'allenamento	19
7.6.6 Toccare per misurare	19
7.6.7 Frequenza cardiaca	19
7.6.8 Ossigeno nel sangue (SpO2)	19
7.6.9 Stress	19
7.6.10 Energia corporea	19
7.6.11 Sonno	20
7.6.12 Training di respirazione	20
7.6.13 Ciclo mestruale	20
7.6.14 Rumore ambientale	20
7.6.15 Telefono	20
7.6.16 Assistente vocale	21
7.6.17 Tecnica del pomodoro	21
7.6.18 Notifica eventi	21



---

7.6.19 Tempo meteo . . . . .	21
7.6.20 Musica . . . . .	21
7.6.21 Foto/videocamera . . . . .	22
7.6.22 Sveglia . . . . .	22
7.6.23 Timer . . . . .	22
7.6.24 Cronometro . . . . .	22
7.6.25 Orari del mondo . . . . .	22
7.6.26 Trovare il telefono . . . . .	22
<b>8. Configurare lo smartwatch . . . . .</b>	<b>23</b>
8.1 Quadranti e schermate . . . . .	23
8.2 Impostazioni AOD . . . . .	23
8.3 Suono e vibrazione . . . . .	23
8.4 Display e luminosità . . . . .	23
8.5 Visualizzare l'app . . . . .	23
8.6 DND (do noi disturb) . . . . .	24
8.7 Ulteriori connessioni . . . . .	24
8.8 Sistema . . . . .	24
8.9 A proposito di . . . . .	24
<b>9. Cura e manutenzione . . . . .</b>	<b>25</b>
<b>10. Esclusione di garanzia . . . . .</b>	<b>25</b>
<b>11. Lingue supportate . . . . .</b>	<b>25</b>
<b>12. Dati tecnici . . . . .</b>	<b>25</b>
<b>13. Smaltimento . . . . .</b>	<b>26</b>
<b>14. Dichiarazione di conformità . . . . .</b>	<b>26</b>

---

Grazie per avere acquistato un prodotto Hama!

Prima di utilizzare il prodotto, ti preghiamo di leggere attentamente le istruzioni e le informazioni riportate di seguito. Custodisci quindi le istruzioni d'uso in un luogo sicuro in modo da poterle consultare in caso di necessità.

Il tuo nuovo smartwatch è l'assistente ideale per condurre uno stile di vita sano e per motivarti a svolgere una regolare attività fisica. Oltre a indicare la data e l'ora, lo smartwatch acquisisce dati quali il numero di passi, la frequenza cardiaca e le calorie bruciate. La connessione con lo smartphone tramite *Bluetooth*® consente di salvare i dati sulla rispettiva app "Hama FIT move" e di documentare così i propri sviluppi e successi. Verifica gli obiettivi di fitness personali raggiunti!

## 1. Spiegazione dei simboli di avvertenza e delle istruzioni

### Attenzione



Contraddistingue le istruzioni di sicurezza o richiama l'attenzione su particolari rischi e pericoli.

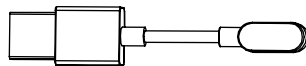
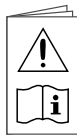
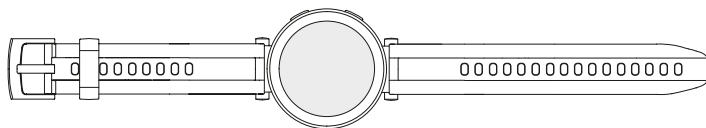
### Nota



Contraddistingue informazioni supplementari o indicazioni importanti.

## 2. Contenuto della confezione

- Smartwatch "Smartwatch 7000 / 7010"
- 1 cavo di carica USB
- Guida di avvio rapido
- Scheda di sicurezza



### Nota



Le illustrazioni utilizzate nelle presenti istruzioni per l'uso si riferiscono al modello smartwatch 7000 con codice 00178622. Il modello smartwatch 7010 (00178618) si distingue visivamente. La descrizione delle funzioni è in tutto identica, ad eccezione del GPS integrato, di cui risulta dotato solo il modello smartwatch 7010.





## 3. Istruzioni di sicurezza

### Attenzione



Prima di iniziare a utilizzare il prodotto, si prega di leggere le istruzioni e le informazioni descritte di seguito. Per le informazioni sull'uso del prodotto si vedano queste istruzioni per l'uso.

- Il prodotto è previsto per uso personale, non commerciale.
- Utilizzare il prodotto soltanto per gli scopi previsti.
- Proteggere il prodotto da sporco, umidità e surriscaldamento e utilizzarlo soltanto in ambienti asciutti.
- Non collocare il prodotto nelle immediate vicinanze di un radiatore o di altre fonti di calore e non esporlo alla luce diretta del sole.
- Non utilizzare il prodotto oltre i limiti di potenza indicati nei dati tecnici.
- Non utilizzare il prodotto in ambienti dove non è consentito l'uso di strumenti elettronici.
- La batteria è montata fissa e non può essere rimossa.
- Non aprire il prodotto e non continuare a utilizzarlo in presenza di danni.
- Non effettuare interventi di manutenzione e riparazione sul prodotto di propria iniziativa. Fare eseguire i lavori di riparazione soltanto da operatori specializzati.
- Non fare cadere il prodotto e non esporlo a urti violenti.
- Non apportare modifiche al prodotto. In tal caso decade ogni diritto di garanzia.
- Smaltire immediatamente il materiale d'imballaggio in conformità alle prescrizioni locali vigenti.
- Non gettare la batteria o il prodotto nel fuoco.
- Non modificare e/o deformare/riscaldare/scomporre le batterie/pile.
- Non farsi distrarre dal prodotto durante la guida di un veicolo o l'uso di un attrezzo sportivo e fare attenzione alla circolazione stradale e all'ambiente circostante.
- Consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di training.
- Durante lo svolgimento delle attività di training, prestare sempre attenzione alle reazioni dell'organismo e rivolgersi ad un medico in casi d'emergenza.
- Consultare un medico qualora si sia affetti da patologie e si voglia comunque utilizzare il prodotto.
- Lo smartwatch è un prodotto di consumo e non un dispositivo medico. Esso non è quindi concepito per lo svolgimento di diagnosi, terapie, cura e prevenzione delle malattie.
- Il contatto prolungato con la pelle può dare luogo a irritazioni e allergie. Rivolgersi a un medico in caso di persistenza dei sintomi.
- Il prodotto non è un giocattolo. Contiene parti di piccole dimensioni che, se ingerite, possono dare luogo a soffocamento.
- Utilizzare il prodotto solo in condizioni climatiche moderate.



### Pericolo di scarica elettrica



- Non aprire il prodotto e non continuare a utilizzarlo in presenza di danni.
- Non utilizzare il prodotto qualora l'adattatore AC, il cavo adattatore o quello di alimentazione siano danneggiati.
- Non effettuare interventi di manutenzione e riparazione sul prodotto di propria iniziativa. Fare eseguire i lavori di manutenzione soltanto da operatori specializzati.

### Avvertenza – Portatori di pacemaker



Il prodotto genera campi magnetici. Prima di utilizzarlo, si raccomanda di chiedere al proprio medico se il prodotto può interferire sul corretto funzionamento del pacemaker.

### Nota – Traffico aereo



- Il prodotto trasmette segnali radio continui. Si osservi quindi che, in determinate fasi di volo (ad es. decollo/atterraggio), i trasmettitori potrebbero interferire sulle strumentazioni di bordo per cui non è consentito il loro utilizzo.
- Prima di effettuare un volo, chiedere alla compagnia aerea se è consentito portare a bordo il proprio fitness tracker. In caso di dubbio, lasciare il prodotto a terra.

### Avvertenza – Batteria

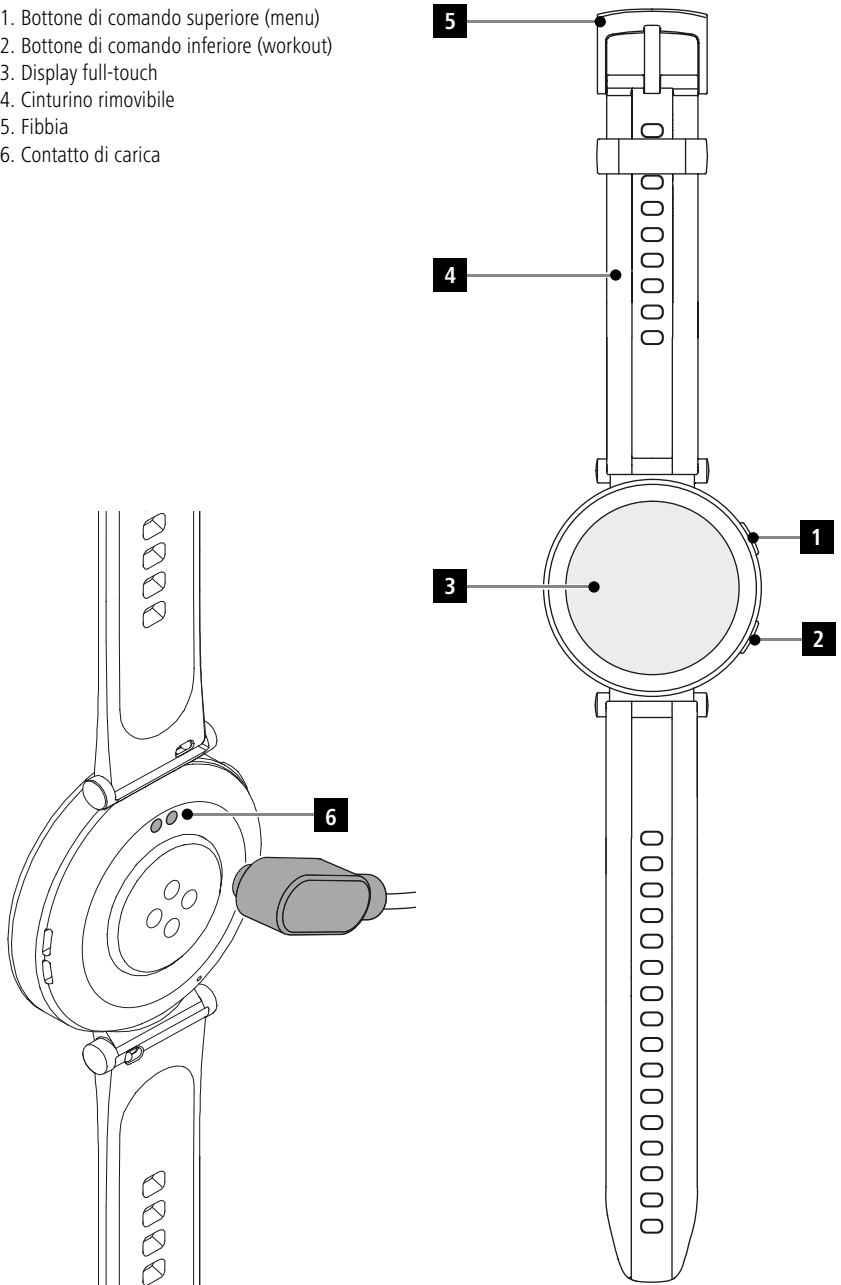


- Utilizzare soltanto caricabatteria o prese USB compatibili.
- Non utilizzare caricabatteria o prese USB guasti e non effettuare tentativi di riparazione.
- Non sovraccaricare il prodotto ed evitare scariche profonde.
- Evitare la custodia, la ricarica e l'uso del prodotto a temperature estreme e a pressioni atmosferiche estremamente basse (ad es. ad alte quote).
- In caso di messa fuori uso prolungata, caricare il prodotto regolarmente (min. ogni trimestre).



## 4. Elementi di comando

1. Bottone di comando superiore (menu)
2. Bottone di comando inferiore (workout)
3. Display full-touch
4. Cinturino rimovibile
5. Fibbia
6. Contatto di carica





## 5. Primi passi

### Nota



La descrizione e rappresentazione grafica nelle presenti istruzioni per l'uso si basano sull'app **Hama FIT move** nella versione 1.5.4 e sul firmware dello smartwatch nella versione 1.01.00. Si tenga presente che in caso di aggiornamento dell'app o dello smartwatch possono subentrare degli scostamenti in termini di descrizioni e rappresentazioni grafiche note fino a quel momento.

### 5.1 Caricare il prodotto

- Prima di iniziare a utilizzarlo, caricare completamente lo smartwatch.
- Collegare il cavo di ricarica a una porta USB libera del computer o a un caricabatterie USB e al contatto di ricarica **[6]** dello smartwatch. Seguire le istruzioni d'uso del caricabatteria USB utilizzato.

### Nota



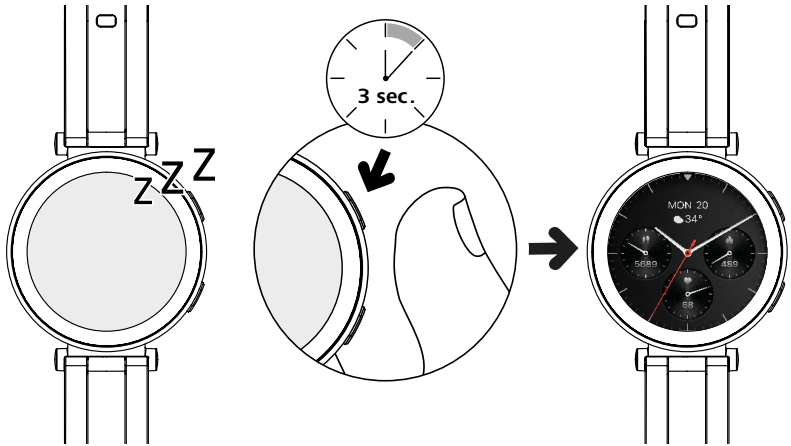
- La carica completa della batteria richiede all'incirca 150 minuti. Quando l'icona della batteria visualizzata sul display appare completamente carica, significa che il processo è terminato. Scollegare quindi lo smartwatch dall'alimentazione elettrica.
- Per evitare limitazioni di funzionamento, caricare lo smartwatch prima che il livello della batteria scenda al di sotto del 10%.





## 5.2 Indossare e accendere

- Prima di indossarlo e accenderlo per la prima volta, collegare lo smartwatch a una presa di corrente tramite il cavo di ricarica in dotazione.
- Una volta caricato lo smartwatch, indossarlo al polso e chiudere il cinturino [4] agendo sulla fibbia [5].
- Per accendere lo smartwatch, tenere premuto il bottone di comando superiore [1] per 3 secondi.



### Nota



- Per utilizzare al meglio le funzioni di misurazione, lo smartwatch dovrebbe aderire strettamente al lato superiore dell'avambraccio, senza tuttavia limitare il comfort necessario. La distanza tra lo smartwatch e l'osso carpale deve essere pari alla larghezza di un dito circa.
- Per garantire un'efficace registrazione delle proprie attività, indossare lo smartwatch al polso sinistro se si è destrimani e a quello destro se si è mancini.

## 5.3 Spegner

- Per spegnere lo smartwatch, passare al menu [SETTINGS ] (vedi capitolo 7.3.9 Impostazioni) e toccare nel sottomenu [SYSTEM ] su [TURN OFF ]. Confermando quindi la domanda visualizzata lo smartwatch si spegne.
- In alternativa, tenere premuto il bottone di comando inferiore [2] a lungo e toccare l'icona .



### 6. Configurare lo smartwatch

In modo da poter accedere a tutte le funzioni del proprio smartwatch, installare l'app "Hama FIT move". Le seguenti sezioni contengono informazioni su come scaricare e configurare l'app.

#### 6.1 Scaricare l'app "Hama FIT move"

##### Nota

Sistemi operativi supportati:

- iOS 9.0 o superiore
- Android 6.0 o superiore

Una volta acceso lo smartwatch per la prima volta, viene chiesto di scaricare la corrispondente app "Hama FIT move" sul proprio smartphone. Sul display dello smartwatch viene inoltre visualizzato anche un codice QR.

- Scansionare il codice QR con lo smartphone o scaricare l'app direttamente dal Play Store (Android) o dall'App Store (iOS):



**Hama FIT move**

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

- Seguire durante l'installazione dell'app le istruzioni visualizzate sul proprio smartphone.

##### Nota

Per ulteriori informazioni sulle singole rappresentazioni grafiche, i menu e le funzioni dell'app si rimanda alle istruzioni: **App "Hama FIT move"**



## 6.2 Associare lo smartwatch allo smartphone

### Nota

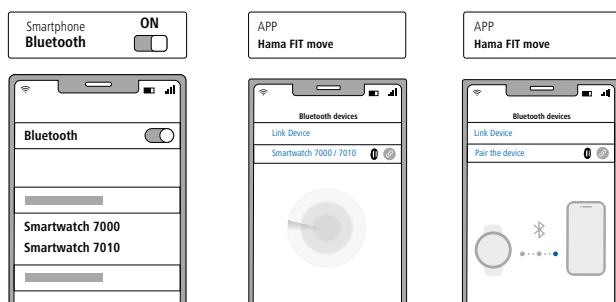



- Per visualizzare le chiamate in arrivo, gli SMS, i messaggi WhatsApp e altre notifiche sullo smartwatch, attivare la modalità di notifica Push nelle impostazioni dello smartphone.
- Durante la sua configurazione, viene richiesto di consentire all'app l'accesso alle funzioni del proprio dispositivo. Per usufruire di tutte le funzioni dello smartwatch, acconsentire a tale accesso.

- Avviare l'app sul proprio smartphone e accettare l'accordo sulla protezione dei dati. Rispondere alle domande visualizzate.

Per poter utilizzare il prodotto in maniera ottimale, si consiglia di creare un account utente. Creando un account utente è possibile accedere ai propri dati personali anche cambiando smartphone. In questo modo, i propri dati personali sono sempre disponibili. L'app può essere utilizzata anche senza creare un account utente.

- Per creare un account utente, toccare **[ACCESSO]** e selezionare **[ISCRIVITI ORA]** sul lato inferiore del display. Immettere un indirizzo e-mail e una password, quindi toccare **[PASSO SUCCESSIVO]**.
- Immettere il codice di verifica trasmesso all'indirizzo e-mail indicato. Se del caso, controllare la cartella spam.
- Una volta conclusa la registrazione, sarà possibile inserire un nome utente e i propri dati personali, nonché impostare un'immagine del profilo. Toccare **[PASSO SUCCESSIVO]** per proseguire l'impostazione.
- Infine viene avviata la ricerca dello smartwatch "Smartwatch 7000 / 7010".
- Seguire le istruzioni visualizzate sullo smartphone per associare lo smartphone. Lo smartphone instaurerà una connessione Bluetooth con lo smartwatch.



- Selezionare "Smartwatch 7000" o "Smartwatch 7010" e toccare in basso su **[VINCOLA DISPOSITIVO]** per associare lo smartwatch all'app.
- Toccare l'icona  nell'app sullo smartphone per confermare la connessione e concludere la configurazione nell'app.
- In caso di timeout, ripetere l'operazione.



- Eseguire infine le impostazioni personali. Queste possono essere modificate nell'app anche successivamente (vedi istruzioni: **App "Hama FIT move"**).
- Lo smartwatch adesso collegato con l'app avvia la sincronizzazione.

### Nota



- Sincronizzare lo smartwatch prima di iniziare a utilizzarlo con l'app. Le attività registrate prima di avere sincronizzato lo smartwatch con l'app per la prima volta non saranno trasmesse all'app.
- Per avviare una sincronizzazione dello smartwatch con l'app in modalità manuale, scorrere la schermata iniziale dell'app verso il basso.
- A causa del ridotto spazio di memoria dello smartwatch, sincronizzare regolarmente quest'ultimo (almeno una volta alla settimana) con l'app per evitare perdite di dati.

### Nota



- Dopo la prima sincronizzazione con l'app, lo smartwatch acquisisce automaticamente l'ora, la data e la lingua dello smartphone a cui risulta associato.
- L'ora e la data non possono essere impostate manualmente.
- La lingua di display tiene conto della selezione effettuata nell'app. Fintanto che la configurazione non è conclusa, la lingua di display preimpostata rimane l'inglese. Selezionare la lingua del display nell'app (vedi istruzioni: **App "Hama FIT move"**).
- L'app segnala autonomamente la presenza di un aggiornamento del firmware per il proprio smartwatch. Effettuare l'aggiornamento nell'app per garantire il corretto funzionamento dello smartwatch.



### 7. Utilizzare lo smartwatch

Le seguenti sezioni contengono informazioni sull'utilizzo e la struttura dei menu dello smartwatch. Lo smartwatch è dotato di display sensibile allo sfioramento (touchscreen).

- Toccare le icone e i menu o scorrere sopra il display per navigare nei menu ed eseguire le funzioni.
- Premere il bottone di comando superiore **[1]** o il bottone di comando inferiore **[2]** per attivare il display dello smartwatch. Scorrendo il display è possibile passare fra le varie schermate e i menu nella sequenza rappresentata di seguito.
- Ai sottomenu si accede toccando la rispettiva icona.
- Premendo il bottone di comando superiore **[1]** si apre il menu principale o si esce da un menu e si torna indietro alla schermata iniziale.
- Premendo il bottone di comando inferiore **[2]** si accede al menu **[WORKOUT]**, dove è possibile avviare un tipo di sport o un'attività.
- Premendo a lungo il bottone di comando inferiore **[2]** è possibile riavviare o spegnere lo smartwatch.

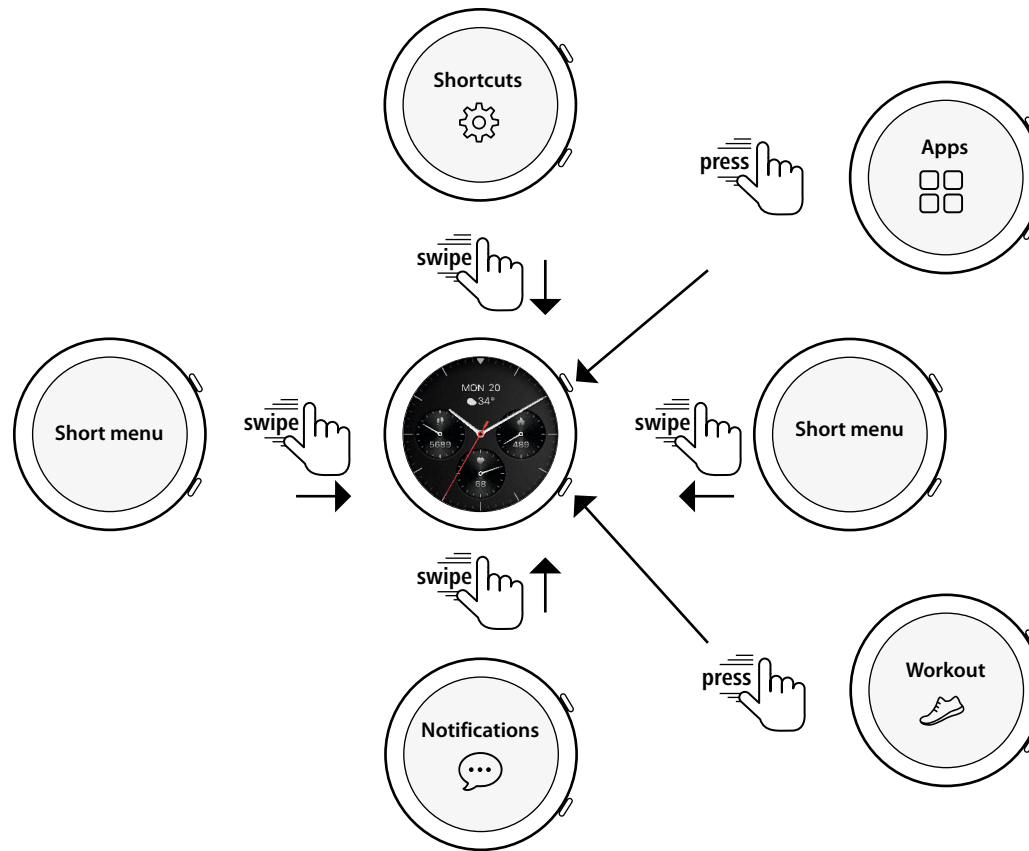
#### Nota



La seguente rappresentazione grafica offre una vista d'insieme dei menu dello smartwatch con tutte le rispettive voci di menu.

Impostazioni rapide		7.3
	Do not Disturb mode	7.3.1
	Display brightness	7.3.2
	Wake screen	7.3.3
	Torch	7.3.4
	Drainage	7.3.5
	Alarm clock	7.3.6
	Energy-save mode	7.3.7
	Telephone search	7.3.8
	Settings	7.3.9

Collegamenti	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



Notifiche 7.2

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

Workout (tipi di sport) 7.5



### 7.1 Schermata iniziale

- Dopo l'attivazione della schermata iniziale, premendo a lungo il display si apre una vista d'insieme delle varie schermate iniziali (quadranti). Qui è possibile scegliere fra le schermate iniziali disponibili. Confermare la propria scelta toccando la schermata desiderata. Se si desidera, è altresì possibile installare ulteriori schermate iniziali (vedi istruzioni: **App "Hama FIT move"**).



### 7.2 Notifiche

- Scorrendo dalla schermata iniziale verso l'alto vengono visualizzate le notifiche ricevute sul proprio smartphone. Requisito è la precedente attivazione di questa funzione nell'app. In più, nell'app è possibile definire le app da cui si desidera ricevere le notifiche sullo smartwatch (vedi istruzioni: **App "Hama FIT move"**).
- A seconda dell'app si potrà ottenere una notifica con indicazione della relativa app e del mittente, oppure anche un'anteprima del messaggio.
- Toccando una notifica è possibile visualizzare eventuali altre informazioni.
- Per cancellare tutte le notifiche in una volta, scorrere verso il basso, toccare il cestino e confermare la domanda che segue.




### 7.3 Impostazioni rapide

- Scorrendo verso il basso dalla schermata iniziale si passa alle impostazioni rapide descritte qui di seguito.



#### 7.3.1 Modalità non disturbare

- Toccare l'icona  per attivare/disattivare la modalità non disturbare. Se la funzione è attivata, suonerie e allarme a vibrazione sono disattivati e in caso di notifiche Push in arrivo il display non si accende.

#### Nota


Tenere presente che app e smartphone visualizzano l'espressione DND (do not disturb) in maniera analoga.




#### 7.3.2 Luminosità del display

- Toccare l'icona  per configurare la luminosità del display in 5 livelli.


#### 7.3.3 Attivazione del display

- Toccare l'icona  per attivare il display attraverso il movimento del proprio braccio. Se la funzione è attivata, il display si accende con la semplice rotazione del polso.


#### 7.3.4 Torcia

- Toccare l'icona  per utilizzare il display dello smartwatch come una torcia.

#### 7.3.5 Smette umidità

- Toccare l'icona  per rimuovere con vibrazioni l'umidità dallo smartwatch attraverso l'apertura dell'altoparlante e del microfono.


#### 7.3.6 Sveglia

- Toccare l'icona  per configurare la sveglia.


#### 7.3.7 Modalità risparmio energetico

- Toccare l'icona  per attivare la modalità risparmio energetico.

#### 7.3.8 Trovare il telefono

- Toccare l'icona  per lanciare uno squillo di chiamata con lo smartphone associato. Ciò consente di localizzare lo smartphone in caso lo si sia perso di vista.

#### 7.3.9 Impostazioni

- Toccare l'icona  per accedere alle seguenti impostazioni (vedi capitolo

#### 8. Configurare lo smartwatch):

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






## 7.4 Collegamenti

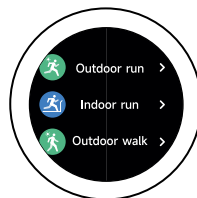
- Scorrere sulla schermata iniziale verso sinistra o destra per visualizzare i collegamenti impostati.

Nella configurazione standard risultano impostate le viste d'insieme delle attività giornaliere. Queste visualizzano i dati delle proprie attività (numero di passi compiuti e calorie bruciate), come anche le misurazioni relative a frequenza cardiaca e stress. In più, è possibile creare e configurare altri collegamenti come ad es. notifiche sul tempo meteo e controllo musica (vedi istruzioni: **App "Hama FIT move"**).



## 7.5 Workout (tipi di sport)

- Toccando **[WORKOUT]**  o premendo il bottone di comando inferiore **[2]** vengono visualizzate le attività rispettivamente associate.
- Una volta scelta un'attività, toccando sul lato inferiore del display si accede alle impostazioni relative all'attività interessata.
- Toccando **[START]** viene avviata l'attività.
- In base all'attività scelta, vengono visualizzati i valori misurati specifici per lo sport (ad es. frequenza cardiaca, consumo di calorie).
- I dati possono essere visualizzati durante l'attività scorrendo il display dal basso verso l'alto.
- È possibile mettere in pausa o interrompere l'attività scorrendo il display da sinistra verso destra. In alternativa, l'attività è messa in pausa premendo brevemente il bottone di comando superiore **[1]** oppure è interrotta premendo a lungo il bottone di comando superiore **[1]**.
- Durante la maggior parte delle attività è inoltre possibile gestire direttamente la musica sullo smartphone, scorrendo durante l'attività il display da destra verso sinistra.
- Una volta conclusa l'attività vengono visualizzati i dati registrati. I dati possono essere visualizzati scorrendo il display dal basso verso l'alto.






### Nota



- Alcune attività che si svolgono all'aperto utilizzano la funzione GPS integrata. All'avvio dell'attività viene cercato il segnale GPS. Non appena viene ricevuto il segnale GPS viene avviata l'attività. In alternativa è possibile avviare l'attività senza segnale GPS. In base all'attività scelta, senza segnale GPS non sempre è possibile registrare tutti i dati.
- Si tenga presente che la ricerca del segnale GPS da parte dello smartwatch può durare qualche minuto. Ciò si verifica in particolare quando si utilizza la funzione GPS integrata per la prima volta, se non è stata usata per un periodo prolungato o se ci si trova attualmente in una posizione lontana dall'ultima posizione GPS registrata. Per ridurre il tempo necessario alla ricezione del segnale GPS, collegare lo smartwatch con l'app sullo smartphone per il trasferimento di dati A-GPS. Se del caso sul display dello smartwatch viene visualizzata una richiesta.
- Solo lo smartwatch 7010 è dotato di GPS integrato e supporta in più i seguenti sistemi di navigazione satellitare globali (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU



## 7.5.1 Definire i workout (tipi di sport) visualizzati


- È possibile scegliere fra 110 tipi di sport e memorizzarne fino a 20 sul proprio smartwatch.
- Toccare **[WORKOUT **] e visualizzare l'elenco fino alla fine scorrendo il display dal basso verso l'alto. Toccare **[SETTINGS **] e quindi **[WORKOUT MANAGEMENT]**. Scegliere i tipi di sport d'interesse dalle categorie disponibili. I tipi di sport visualizzati sullo smartwatch sono contrassegnati da un'icona . Se risultano già selezionati 20 tipi di sport, prima di poter aggiungere un ulteriore tipo di sport è necessario selezionare un tipo di sport toccando sul segno di spunta.
- In alternativa è possibile definire i tipi di sport che si desidera visualizzare (vedi istruzioni: **App "Hama FIT move"**).

## 7.6 Applicazioni

- Premere il bottone di comando superiore **[1]** per accedere al menu principale dello smartwatch.
- Da qui è possibile accedere a varie applicazioni e sottomenu toccando la rispettiva icona.
- Scorrendo verso l'alto e il basso si passa fra le varie schermate del menu principale.



### 7.6.1 Attività



- Toccando **[ACTIVITY **] vengono visualizzati i seguenti dati riferiti alla giornata:
  - le calorie bruciate durante l'attività
  - la durata delle attività con suddivisione in attività ad intensità da media ad elevata
  - il tempo di permanenza in piedi
  - i passi percorsi
- Scorrendo dal basso verso l'alto è possibile visualizzare i singoli grafici.

#### Nota



Nell'app è possibile configurare gli obiettivi individuali (ad es. calorie bruciate durante l'attività o numero di passi) (vedi istruzioni: **App "Hama FIT move"**). Anche questi obiettivi vengono visualizzati.

### 7.6.2 Stato del workout

- Toccando **[WORKOUT STATUS **] con VO2max, il tempo di recupero consigliato e l'effetto aerobico si ottengono ulteriori parametri importanti per il controllo dell'allenamento individuale.
- Scorrendo dal basso verso l'alto è possibile visualizzare i singoli grafici.
- Toccando l'icona  vengono visualizzate maggiori informazioni sui parametri indicati.



### 7.6.3 Percorsi di corsa

- Toccando **[RUNNING COURSES]** vengono visualizzate le modalità per il training di corsa:
  - Corsa leggera - 6 min.
  - Corsa leggera - 10 min.
  - Corsa leggera - 15 min.
  - Corsa fitness - difficoltà bassa
  - Corsa fitness - difficoltà media
  - Corsa fitness - difficoltà alta

Durante il training di corsa si alternano camminata e jogging, aumentando con ogni successiva modalità le proprie esigenze fisiche. Scorrendo dal basso verso l'alto è possibile visualizzare le singole modalità.

### 7.6.4 Workout (tipi di sport)

- Toccando **[WORKOUT]** vengono visualizzate le attività associate (vedi capitolo **7.5 Workout (tipi di sport)**).

### 7.6.5 Record d'allenamento

- Toccando **[WORKOUT RECORD]** si ottiene una vista d'insieme delle attività registrate.
- Toccando un'attività vengono visualizzate maggiori informazioni dettagliate.

### 7.6.6 Toccare per misurare

- Toccando **[PUSH FOR MEASUREMENT]** si avvia la misurazione combinata di frequenza cardiaca, ossigeno nel sangue (SpO2) e livello di stress.

### 7.6.7 Frequenza cardiaca

- Toccando l'icona **[HEART RATE]** si avvia la misurazione manuale della frequenza cardiaca.
- Vengono visualizzati la frequenza cardiaca media, i valori max/min e altri dati riferiti a intervallo di frequenza cardiaca e HRV (variabilità della frequenza cardiaca).

#### Nota

Tenere presente che app e smartphone utilizzano le espressioni HRV (variabilità del battito cardiaco) e HFV (variabilità della frequenza cardiaca) in maniera analoga.

### 7.6.8 Ossigeno nel sangue (SpO2)

- Toccando **[SPO2]** si avvia la misurazione manuale dell'ossigeno nel sangue (saturazione di ossigeno).
- Vengono visualizzati il valore di ossigeno nel sangue medio e i valori max/min.

### 7.6.9 Stress


- Toccando **[STRESS]** si ottiene una vista d'insieme del livello di stress misurato per la giornata attuale. Il livello di stress viene misurato su una scala (0 = nessuno stress - 99 = stress estremo).

### 7.6.10 Energia corporea



- Toccando **[BODY ENERGY]** viene visualizzata l'energia corporea attuale. L'energia corporea viene determinata da una combinazione fra variabilità della frequenza cardiaca, stress, sonno e attività eseguite e offre una stima sulle riserve di energia previste per la giornata attuale.
- Per poter usufruire della funzione **Body energy** questa deve risultare altresì attivata nell'app (vedi istruzioni: **App "Hama FIT move"**).




### 7.6.11 Sonno

- Toccando **[SLEEP ** si passa alla modalità di misurazione del sonno. Vengono registrati i seguenti dati:
  - Orario di addormentamento
  - Orario di alzata
  - Durata delle fasi di sonno profondo
  - Durata delle fasi di sonno leggero
  - Durata del tempo di veglia
  - Durata della fase REM
  - Punteggio per il sonno (0 = scarso - 99 = buono)
- Lo smartwatch riconosce automaticamente quando si dorme e avvia la modalità di misurazione del sonno.


### 7.6.12 Training di respirazione

- Toccando **[BREATH TRAINING ** si passa al training di respirazione. Qui è possibile svolgere un programma di rilassamento a respirazione guidata.
- In più, si può scegliere il ritmo (lentamente, moderatamente, rapidamente) e la durata (1 - 3 min.) del training di respirazione.
- Toccare l'icona **[**] per avviare il training di respirazione. Seguire le istruzioni visualizzate a display.
- Se si desidera concludere anticipatamente il training di respirazione, premere il bottone di comando superiore **[1]** e confermare la domanda che segue.
- Alla fine del training di respirazione viene visualizzata la frequenza cardiaca misurata sia prima che dopo l'allenamento.


### 7.6.13 Ciclo mestruale

- Toccando **[CYCLE REPORT ** viene visualizzata una vista d'insieme del proprio ciclo mestruale.
- Per poter usufruire della funzione **Ciclo mestruale** questa deve risultare altresì attivata nell'app (vedi istruzioni: **App "Hama FIT move"**).

### 7.6.14 Rumore ambientale


- Toccando **[AMBIENT SOUND ** vengono registrati i rumori ambientali attuali (in dB). Non muovere il braccio finché la registrazione risulta conclusa. Vengono visualizzati i seguenti dati:
  - Rumori ambientali attuali
  - Valore min
  - Valore max
- Toccando **[HELP]** vengono visualizzate maggiori informazioni.

### 7.6.15 Telefono

- Toccando **[PHONE ** si accede alle funzioni del telefono con le seguenti opzioni:
  - Contatti frequenti
  - Elenco delle chiamate
  - Tastiera per la composizione del numero
- Le telefonate possono essere avviate direttamente tramite smartwatch e quindi condotte attraverso lo smartphone associato.
- Per poter usufruire della funzione **Phone** è necessario che lo smartwatch risulti associato al proprio smartphone.



### 7.6.16 Assistente vocale

- Toccando **[LANGUAGE ASSISTANT **] si accede alla funzione "Assistente vocale" del proprio smartphone compatibile e precedentemente associato. Requisito è la presenza di una connessione Bluetooth tra i due dispositivi. La comunicazione con l'assistente vocale è resa udibile. Non è possibile garantire la compatibilità con tutti i produttori e tutte le versioni di sistema operativo disponibili. In particolare, con il sistema operativo Android si potrebbero presentare delle restrizioni. Si prega di consultare in merito il produttore del proprio smartphone. Il problema potrebbe eventualmente risolversi con un aggiornamento del software del proprio smartphone.





#### Nota




Per un utilizzo ottimale dell'assistente vocale, compiere le seguenti impostazioni sullo smartphone:

- Google Assistant (Android):  
Impostare sul proprio smartphone Android l'assistente vocale come standard, acconsentendo all'uso di Google Assistant in modalità di blocco.
- Apple Siri (iOS):  
Attivare Siri sul proprio iPhone, acconsentendo all'uso di Siri in modalità di blocco.


### 7.6.17 Tecnica del pomodoro

- Toccando **[POMODORO TECHNIQUE **] si ha la possibilità di scegliere fra diversi timer oppure di configurare un timer individuale.
- La tecnica del pomodoro è un metodo per la gestione del tempo, caratterizzata dall'utilizzo di timer di breve durata per suddividere il lavoro in intervalli di 25 minuti (cosiddetti pomodori), separati da brevi pause.
- Per avviare il timer, toccare l'icona **[▶ **]. Per mettere in pausa il timer, toccare l'icona **[⏸ **]. Per concludere la misurazione, toccare l'icona **[⏹ **].


### 7.6.18 Notifica eventi

- Toccando **[EVENT REMINDER **] vengono visualizzati gli eventi memorizzati.
- Per poter usufruire della funzione **Event reminder** è necessario aver precedentemente registrato degli eventi nell'app (vedi istruzioni: **App "Hama FIT move"**).

### 7.6.19 Tempo meteo


- Toccando **[WEATHER **] si passa alle previsioni meteo del giorno con indicazione della temperatura attuale e dei valori minimi e massimi. Scorrendo in alto vengono visualizzate ulteriori informazioni e le previsioni meteo dei prossimi giorni.
- I dati meteo vengono trasmessi e aggiornati attraverso la sincronizzazione dello smartwatch con l'app. Sul lato inferiore della schermata del meteo appare l'ultimo aggiornamento.
- Per poter usufruire della funzione **Weather** questa deve risultare attivata e configurata nell'app (vedi istruzioni: **App "Hama FIT move"**).

### 7.6.20 Musica


- Toccando **[MUSIC **] si apre la schermata di gestione dei vari servizi musicali e di streaming. Questi possono essere attivati sullo smartphone attraverso lo smartwatch. È possibile avviare o arrestare la musica, nonché passare ai brani precedenti e successivi e regolarne il volume.
- Per poter usufruire della funzione **Musica** questa deve risultare attivata e configurata nell'app (vedi istruzioni: **App "Hama FIT move"**).







### 7.6.21 Foto/videocamera

- Toccando **[CAMERA **] è possibile accedere alla foto/videocamera del proprio smartphone attraverso lo smartwatch.
- Per poter usufruire della funzione **Camera** è necessario che smartwatch e smartphone risultino connessi via Bluetooth e che la funzione risulti attivata sullo smartphone.





### 7.6.22 Sveglia

- Toccando **[ALARM CLOCK **] è possibile impostare la sveglia. Toccando il rispettivo orario è possibile attivare o disattivare la sveglia o il promemoria.
- Gli orari di sveglia si lasciano altresì impostare e gestire nell'app e trasmettere allo smartwatch attraverso la sincronizzazione (vedi istruzioni: **App "Hama FIT move"**).


### 7.6.23 Timer

- Toccando **[TIMER **] si ha la possibilità di scegliere fra diversi timer oppure di configurare un timer individuale.
- Per avviare il timer, toccare l'icona **[▶ **]. Per mettere in pausa il timer, toccare l'icona **[|| **]. Per concludere la misurazione, toccare l'icona **[✕ **].


### 7.6.24 Cronometro

- Toccando **[STOPWATCH **] è possibile utilizzare lo smartwatch come cronometro.
- Per avviare il cronometro, toccare l'icona **[▶ **]. Per mettere in pausa il cronometro, toccare l'icona **[|| **]. Per concludere la misurazione, toccare l'icona **[✕ **].

### 7.6.25 Orari del mondo

- Toccando **[WORLD CLOCK **] vengono visualizzati i seguenti orari del mondo: Berlin, London, New York, Tokio
- Se del caso è altresì possibile aggiungere altri orari del mondo attraverso l'app (vedi istruzioni: **App "Hama FIT move"**).

### 7.6.26 Trovare il telefono

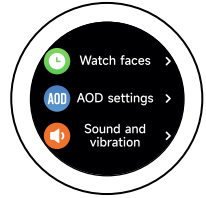
- Toccando **[TELEPHONE SEARCH **] si avvia la funzione di localizzazione dello smartphone in caso lo si sia perso di vista. Lo smartphone inizia a vibrare ed emette un segnale acustico.
- Per poter usufruire della funzione **Telephone search** è necessario che smartwatch e smartphone risultino connessi via Bluetooth.



## 8. Configurare lo smartwatch

Le seguenti sezioni contengono informazioni sulla configurazione dello smartwatch.

- Premere il bottone di comando superiore **[1]** e quindi su **[SETTINGS]** per accedere ai sottomenu. Nei sottomenu è possibile eseguire le seguenti impostazioni, nonché spegnere o reimpostare il proprio smartwatch.



### 8.1 Quadranti e schermate

- Toccando **[WATCH FACES]** si ha modo di scegliere fra le varie schermate iniziali. Confermare la propria scelta toccando la schermata desiderata.

### 8.2 Impostazioni AOD

- Toccando **[AOD SETTINGS]** viene attivata la funzione AOD (Always on Display). Al termine del tempo di accensione (vedi capitolo **8.4 Display e luminosità**), il display dello smartwatch non passa in modalità di stand-by bensì a un quadrante semplificato. Tenere presente che il consumo della batteria dello smartwatch aumenta quando si utilizza la funzione AOD.
- Impostare l'orario (standard ore 08:00 - 22:00) durante il quale la funzione AOD sarà attiva.
- Scegliere un quadrante per la funzione AOD.

### 8.3 Suono e vibrazione

- Toccando **[SOUND AND VIBRATION]** sono possibili ulteriori impostazioni.
- Toccando **[SILENT MODE]** chiamate e notifiche sono messe in mute.
- Toccando **[MEDIA VOLUME]** è possibile regolare il volume dei media riprodotti.
- Toccando **[VIBRATION]** è possibile impostare l'intensità della vibrazione in 3 livelli (intensa, bassa, niente vibrazione).
- Toccando **[INCOMING CALL RINGPHONE]** viene impostata la suoneria per le chiamate in arrivo.

### 8.4 Display e luminosità


- Toccando **[DISPLAY AND BRIGHTNESS]** sono possibili ulteriori impostazioni.
- Toccare **[SCREEN BRIGHTNESS]** per impostare la luminosità del display in 5 livelli (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Tenere presente che il consumo della batteria dello smartwatch aumenta maggiore è il livello di luminosità prescelto.
- Toccare **[SCREEN-ON TIME]** per impostare la durata di accensione del display (5 - 20 sec.). La durata di accensione stabilisce la durata durante la quale il display dello smartphone rimarrà ancora acceso dopo un comando. Tenere presente che il consumo della batteria dello smartwatch aumenta, maggiore è la durata di accensione prescelta.
- Toccare **[COVER TO SLEEP]** per spegnere il display automaticamente appena lo si copre (ad es. con la mano).

### 8.5 Visualizzare l'app


- Toccando **[APP VIEW]** è possibile impostare la visualizzazione dell'app sul proprio smartwatch. Scegliere dall'elenco o tramite tastierino.



### 8.6 DND (do noi disturb)

- Toccando **[DND]**  viene attivata la funzione "do no disturb" (non disturbare). Se la funzione è attivata, suonerie e allarme a vibrazione sono disattivati e in caso di notifiche Push in arrivo il display dello smartwatch non si accende.
- Scegliere fra le seguenti modalità:
  - **[ALL-DAY DND]**, la funzione è attivata.
  - **[SCHEDULED DND]**, è possibile impostare un orario di inizio e uno di fine.
  - **[OFF]**, la funzione è disattivata.

### 8.7 Ulteriori connessioni





- Toccando **[CONNECT MORE]**  è data la possibilità di associare il proprio smartwatch con un ulteriore smartphone. Seguire in tal caso le istruzioni visualizzate a display.

#### Nota


Tenere presente che attivando questa funzione l'associazione attuale con lo smartphone viene disattivata.



### 8.8 Sistema

- Toccando **[SYSTEM]**  è possibile eseguire ulteriori funzioni.
- Toccando **[RESTARTING]**  e confermando la domanda che segue è possibile riavviare lo smartwatch.
- Toccando **[TURN OFF]**  e confermando la domanda che segue è possibile spegnere lo smartwatch.
- Toccando **[RESET]**  e confermando la domanda che segue è possibile ripristinare le impostazioni iniziali dello smartwatch. In tal caso vengono cancellati tutti i dati utente registrati.

### 8.9 A proposito di

- Toccando **[ABOUT]**  vengono visualizzate informazioni relative a modello, indirizzo MAC, versione attuale del firmware dello smartwatch e note legali prescritte per legge. L'indirizzo MAC identifica univocamente lo smartwatch quando viene connesso via Bluetooth al proprio smartphone.





## 9. Cura e manutenzione

Pulire il presente prodotto servendosi di un panno anti-pelucchi leggermente umido, senza utilizzare detergenti aggressivi.

## 10. Esclusione di garanzia

Hama GmbH & Co KG declina ogni responsabilità per danni dovuti al montaggio o all'utilizzo scorretto del prodotto, nonché alla mancata osservanza delle istruzioni d'uso e/o di sicurezza.

## 11. Lingue supportate

Il seguente elenco riassume tutte le lingue supportate dall'interfaccia utente e disponibili per smartwatch ed app "Hama FIT move":

	Inglese	Tedesco	Francese	Spagnolo	Svedese	Ceco	Polacco	Finlandese	Italiano	Ungherese	Neerlandese	Portoghese	Russo	Rumeno	Slovacco	Bulgaro	Greco	Norvegese	Danese	Serbo		
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. Dati tecnici

	00178618	00178622
Versione bluetooth	5.3 LE	5.3 LE
Tipo di display	AMOLED Full-Touch	AMOLED Full-Touch
Dimensioni del display	1,43"	1,32"
Dimensioni (alloggiamento)	53 × 46 × 12 mm	51 × 43 × 12 mm
Peso	45 g	46 g
Lunghezza cinturino	17,1 - 24,0 cm	16,3 - 22,7 cm
Larghezza del braccialeto	2,2 cm	1,8 cm
Materiale cinturino	Silicone	Silicone
Materiale alloggiamento	Plastica	Lega di zinco / Plastica
Grado di protezione	IP68	IP68
Resistente all'acqua ai sensi di ISO 22810:2010	3ATM	3ATM
Tipo di batteria	Polimeri di litio	Polimeri di litio
Capacità della batteria	300 mAh	300 mAh
Tempo di ricarica	circa 2,5 ore	circa 2,5 ore
Autonomia della batteria	ca. 6-8 giorni	ca. 6-8 giorni



### 13. Smaltimento

Informazioni sulla tutela dell'ambiente:



A seguito del recepimento delle direttive europee 2012/19/UE e 2006/66/UE nella legislazione nazionale si applica quanto segue: non è consentito smaltire le apparecchiature elettriche ed elettroniche e le batterie insieme ai rifiuti domestici. Giunte alla fine del loro ciclo di vita, i consumatori sono obbligati per legge a restituire le apparecchiature elettriche ed elettroniche e le batterie presso i punti di raccolta pubblici competenti o nei punti vendita. I singoli aspetti in materia sono regolati dalle leggi nazionali dei singoli stati. La presenza di questo simbolo sul prodotto, sul manuale di istruzioni o sull'imballaggio rimanda a tali normative. Recuperando, riciclando o valorizzando in altro modo le apparecchiature/batterie giunte alla fine del loro ciclo di vita, viene fornito un importante contributo a favore della tutela dell'ambiente.

### 14. Dichiarazione di conformità

**CE** Hama GmbH & Co KG dichiara che il presente dispositivo è conforme ai requisiti di base e ad altre normative pertinenti della Direttiva 2014/53/UE. La dichiarazione di conformità ai sensi della direttiva in vigore è disponibile su:

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


Bande di frequenza	7000: 2402 – 2480 MHz 7010: 2402 – 2480 MHz
Massima potenza a radiofrequenza trasmessa	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



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.