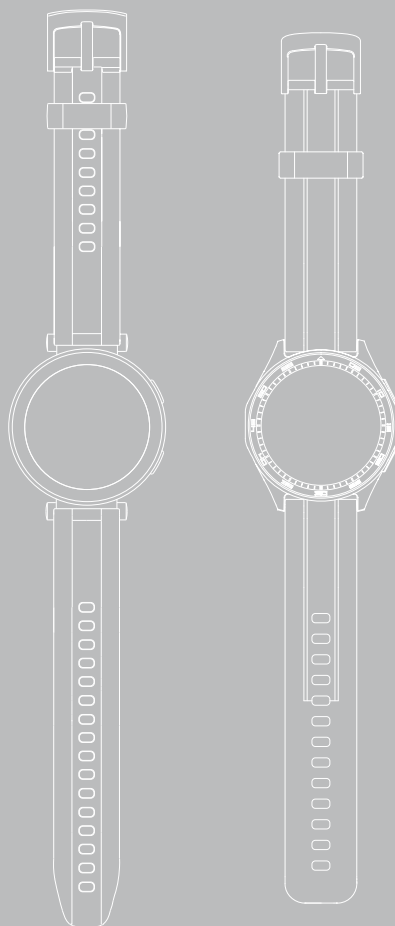


SMARTWATCH

Smartwatch 7000 / 7010



PL Instrukcja obsługi





| | |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Wyjaśnienie symboli ostrzegawczych i wskazówek | 4 |
| 2. Zawartość opakowania | 4 |
| 3. Instrukcje dotyczące bezpieczeństwa | 5 |
| 4. Elementy obsługi | 7 |
| 5. Pierwsze kroki | 8 |
| 5.1 Ładowanie | 8 |
| 5.2 Zakładanie i włączanie | 9 |
| 5.3 Wyłączanie | 9 |
| 6. Ustawianie zegarka smartwatch | 10 |
| 6.1 Pobieranie aplikacji "Hama FIT move" | 10 |
| 6.2 Łączenie smartwatcha i smartfona | 11 |
| 7. Obsługa smartwatcha | 13 |
| 7.1 Ekran główny | 15 |
| 7.2 Powiadomienia | 15 |
| 7.3 Szybkie nastawienia | 16 |
| 7.3.1 Tryb nieprzeszkadzania | 16 |
| 7.3.2 Jasność wyświetlacza | 16 |
| 7.3.3 Aktywacja wyświetlacza | 16 |
| 7.3.4 Latarka | 16 |
| 7.3.5 Suszenie | 16 |
| 7.3.6 Budzik | 16 |
| 7.3.7 Tryb oszczędzania energii | 16 |
| 7.3.8 Szukanie telefonu | 16 |
| 7.3.9 Ustawienia | 16 |
| 7.4 Powiązania | 17 |
| 7.5 Trening (tryby sportowe) | 17 |
| 7.5.1 Ustawianie wyświetlanych treningów (trybów sportowych) | 18 |
| 7.6 Aplikacje | 18 |
| 7.6.1 Aplikacja | 18 |
| 7.6.2 Status treningu | 18 |
| 7.6.3 Kursy biegowe | 19 |
| 7.6.4 Trening (tryby sportowe) | 19 |
| 7.6.5 Raport z treningu | 19 |
| 7.6.6 Wykonać pomiar poprzez naciśnięcie | 19 |
| 7.6.7 Tętno | 19 |
| 7.6.8 Tlen we krwi (SpO2) | 19 |
| 7.6.9 Stres | 19 |
| 7.6.10 Energia ciała | 19 |
| 7.6.11 Sen | 20 |
| 7.6.12 Trening oddychania | 20 |
| 7.6.13 Dziennik menstruacyjny | 20 |
| 7.6.14 Dźwięki z otoczenia | 20 |
| 7.6.15 Telefon | 20 |
| 7.6.16 asystent języków | 21 |
| 7.6.17 Pomodoro-Timer | 21 |
| 7.6.18 Przypomnienie o wydarzeniach | 21 |



| | |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| 7.6.19 Pogoda | 21 |
| 7.6.20 Muzyka | 21 |
| 7.6.21 Kamera | 22 |
| 7.6.22 Budzik | 22 |
| 7.6.23 Timer | 22 |
| 7.6.24 Stoper | 22 |
| 7.6.25 Zegar światowy | 22 |
| 7.6.26 Szukanie telefonu | 22 |
| 8. Ustawienia smartwatcha | 23 |
| 8.1 Tarcze zegarków | 23 |
| 8.2 Ustawienia AOD | 23 |
| 8.3 Dźwięk i wibracje | 23 |
| 8.4 Wyświetlacz i jasność | 23 |
| 8.5 Widok aplikacji | 23 |
| 8.6 BNS (nie przeszkadzać) | 24 |
| 8.7 Podłącz więcej | 24 |
| 8.8 System | 24 |
| 8.9 O zegarku | 24 |
| 9. Czyszczenie i konserwacja | 25 |
| 10. Wyłączenie odpowiedzialności z tytułu gwarancji | 25 |
| 11. Obsługiwane języki | 25 |
| 12. Dane techniczne | 25 |
| 13. Instrukcje dotyczące utylizacji | 26 |
| 14. Deklaracja zgodności | 26 |

Dziękujemy za zakup produktu firmy Hama!

Należy najpierw zapoznać się z niniejszą instrukcją i uwagami. Instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby później móc do niej zaglądać.

Nowy smartwatch jest idealnym towarzyszem zdrowego stylu życia i motywuje do całoninowej aktywności. Oprócz wskazywania godziny i daty gromadzi on dane dotyczące liczby wykonanych kroków, tętna i spalonych kalorii. Bezprzewodowe połączenie przez *Bluetooth*® ze smartfonem umożliwia dokumentowanie danych w odpowiedniej aplikacji "Hama FIT move", a tym samym śledzenie sukcesów przez cały czas.. Tutaj można sprawdzić, kiedy osiągnięty został indywidualny cel kondycyjny!

1. Wyjaśnienie symboli ostrzegawczych i wskazówek

Ostrzeżenie



Niniejszy symbol stosuje się do wskazania zaleceń dotyczących bezpieczeństwa lub w celu zwrócenia uwagi na konkretne zagrożenia i niebezpieczeństwa.

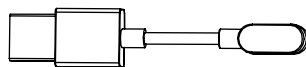
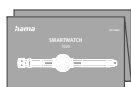
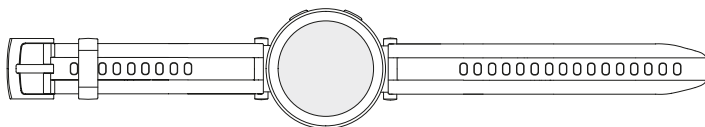
Wskazówka



Służy do wskazywania dodatkowych informacji lub ważnych uwag

2. Zawartość opakowania

- Smartwatch „Smartwatch 7000 / 7010”
- 1 kabel ładujący USB
- Instrukcja szybkiego startu
- Informacja dotycząca bezpieczeństwa



Wskazówka



Ilustracje przedstawione w niniejszej ilustracji odpowiadają modelowi smartwatcha 7000 numer artykułu 00178622. Model smartwatcha 7010 (00178618) odbiega optycznie. Opis funkcji jest identyczny z wyjątkiem zintegrowanego GPS, który zainstalowany jest tylko w smartwatchu 7010.





3. Instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

Ostrzeżenie



Prosimy poświęcić czas na przeczytanie niniejszej instrukcji i podanych informacji w całości. Informacje dotyczące korzystania z produktu znajdują się w niniejszej instrukcji obsługi.

- Produkt jest przeznaczony do prywatnego, niekomercyjnego użytku.
- Produktu należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Chronić produkt przed zanieczyszczeniami, wilgocią i przegrzaniem. Korzystać z produktu wyłącznie w suchych pomieszczeniach.
- Nie używać produktu w bezpośrednim sąsiedztwie grzejnika, innych źródeł ciepła lub w bezpośrednim świetle słonecznym.
- Nie używać produktu poza granicami jego wydajności określonymi w danych technicznych.
- Nie używać produktu w miejscach, gdzie niedozwolone jest stosowanie urządzeń elektronicznych.
- Bateria jest zamontowana na stałe i nie można jej usunąć.
- Nie otwierać produktu i nie kontynuować jego obsługi, jeżeli jest uszkodzony.
- Nie próbować samodzielnie dokonywać konserwacji lub naprawiać urządzenia. Wszelkie prace konserwacyjne należy powierzyć odpowiedniemu personelowi specjalistycznemu.
- Nie upuszczać produktu i nie narażać go na silne wstrząsy.
- Nie wolno w żaden sposób modyfikować produktu. Spowoduje to utratę gwarancji.
- Opakowanie należy niezwłocznie usunąć zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi utylizacji.
- Nie wolno wrzucać akumulatora ani produktu do ognia.
- Nie modyfikować/deformować/podgrzewać/rozmontowywać akumulatorów/baterii.
- Nie pozwolić, aby produkt rozpraszał uwagę podczas jazdy samochodem lub na sprzęcie sportowym i zwracać uwagę na sytuację na drodze i otoczenie.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.
- Należy zawsze zwracać uwagę na reakcje organizmu podczas ćwiczeń i w nagłych przypadkach kontaktować się z lekarzem.
- Konsultacja z lekarzem jest wymagana również w przypadku chęci używania produktu pomimo istniejących chorób.
- Jest to produkt konsumencki, a nie urządzenie medyczne. Nie jest więc przeznaczony do diagnozowania, terapii, leczenia chorób ani zapobiegania chorobom.
- Długotrwały kontakt ze skórą może prowadzić do podrażnień skóry i alergii. Jeśli objawy nie ustąpią, skontaktować się z lekarzem.
- Produkt nie jest zabawką. Zawiera małe elementy, które mogą zostać połknięte i spowodować zadławienie.
- Produkt może być używany wyłącznie w umiarkowanych warunkach klimatycznych.

Ryzyko porażenia prądem



- Nie otwierać produktu i nie kontynuować jego obsługi, jeżeli jest uszkodzony.
- Nie używać produktu, jeżeli zasilacz AC, przewód zasilacza lub przewód zasilania sieciowego są uszkodzone.
- Nie próbować samodzielnie dokonywać konserwacji lub naprawiać urządzenia. Wszelkie prace konserwacyjne należy powierzyć odpowiedniemu personelowi specjalistycznemu.

Ostrzeżenie – rozruszniki serca



Produkt wytwarza pola magnetyczne. Przed zastosowaniem tego produktu osoby z rozrusznikami serca powinny skonsultować się z lekarzem, gdyż działanie rozrusznika serca może zostać zakłócone.

Wskazówka – ruch lotniczy



- Produkt jest nadajnikiem radiowym pracującym w trybie ciągłym. Należy pamiętać, że noszenie i używanie nadajników radiowych w niektórych fazach lotu (np. startowanie/ładowanie) jest niedozwolone ze względów bezpieczeństwa.
- Należy spytać linię lotniczą przed lotem, czy można mieć przy sobie fitness tracker. W razie wątpliwości zostawić produkt w domu.

Ostrzeżenie – bateria

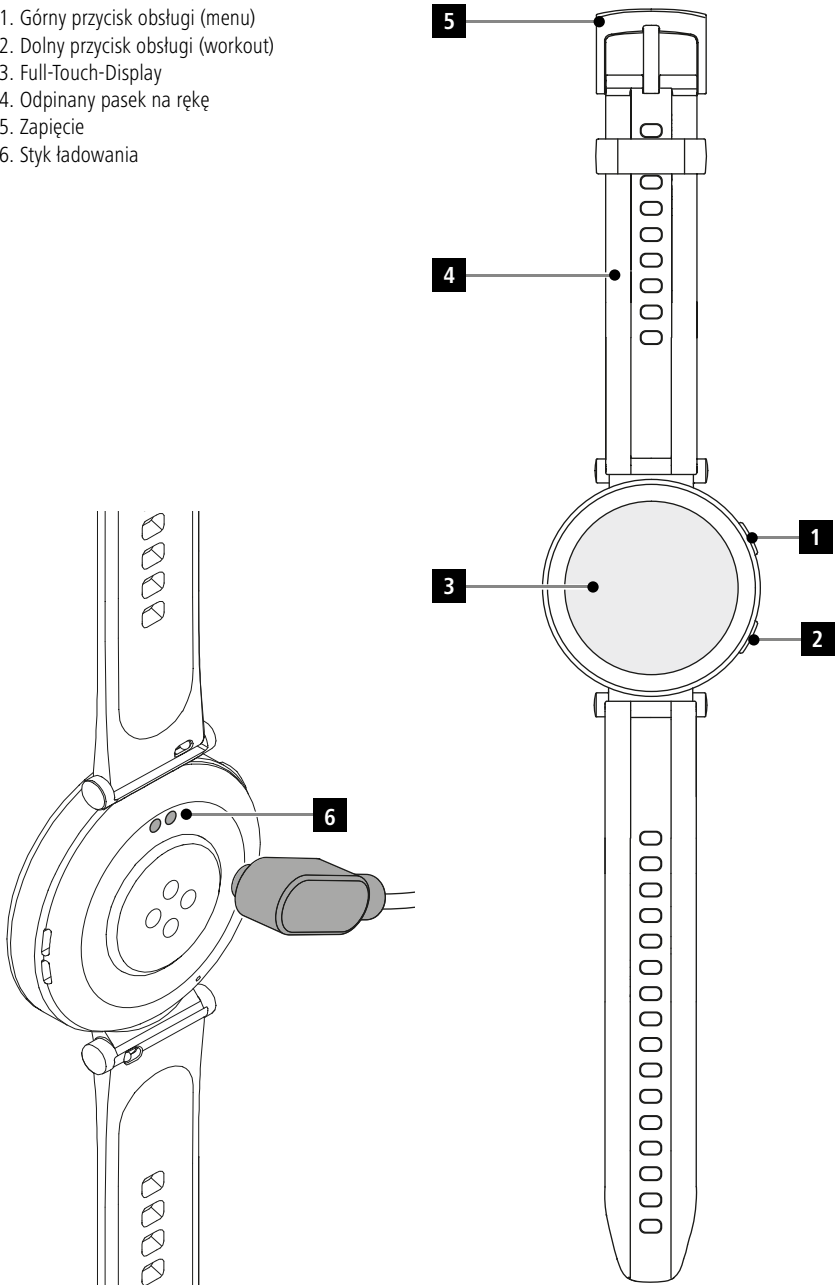


- Używać do ładowania tylko odpowiednich ładowarek lub portów USB.
- Z zasady nie należy używać uszkodzonych ładowarek ani portów USB i nie wolno próbować ich naprawiać.
- Chronić produkt przed przeładowaniem lub głębokim rozładowaniem.
- Unikać przechowywania, ładowania i użytkowania w ekstremalnych temperaturach i przy bardzo niskim ciśnieniu powietrza (np. na dużych wysokościach).
- W przypadku dłuższych okresów przechowywania należy regularnie doładowywać baterię (co najmniej raz na trzy miesiące).



4. Elementy obsługowe

1. Górny przycisk obsługi (menu)
2. Dolny przycisk obsługi (workout)
3. Full-Touch-Display
4. Odpinany pasek na rękę
5. Zapięcie
6. Styk ładowania





5. Pierwsze kroki

Wskazówka



Opisy i ilustracje w niniejszej instrukcji obsługi oparte są na aplikacji **Hama FIT move** w wersji 1.5.4 i wersji firmware 1.01.00. Należy pamiętać, że podczas aktualizacji aplikacji lub smartwatcha mogą wystąpić różnice w oznaczeniach i wyświetlaniu.

5.1 Ładowanie

- Przed pierwszym użyciem smartwatcha należy go naładować do maksymalnego poziomu.
- Podłączyć kabel do ładowania do wolnego portu USB w komputerze lub ładowarki USB i styku ładowania **[6]** na smartwatchu. Należy zapoznać się z instrukcją obsługi używanej ładowarki USB.

Wskazówka

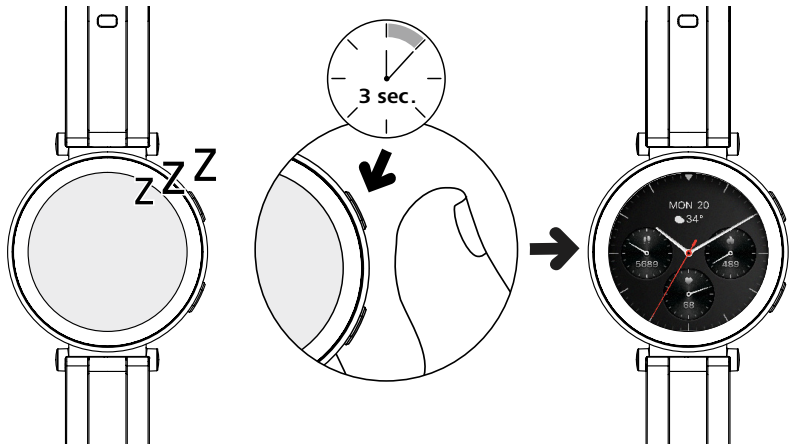


- Czas do pełnego naładowania baterii wynosi ok. 150 minut. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się informacja o pełnym naładowaniu, proces ładowania jest zakończony. Następnie odciąć smartwatch od dopływu prądu.
- Gdy naładowanie baterii spadnie do 10%, należy naładować smartwatch, aby uniknąć ograniczeń funkcji.



5.2 Zakładanie i włączanie




- Przed pierwszym założeniem i włączeniem smartwatcha należy podłączyć go do źródła zasilania za pomocą dołączonego kabla do ładowania.
- Po pomyślnym naładowaniu umieścić smartwatch na nadgarstku i zamknąć pasek [4] za pomocą zapięcia [5].
- Górny przycisk obsługi [1] przyciskać przez 3 sekundy, aby uruchomić smartwatch.



Wskazówka

- Aby optymalnie wykorzystać funkcje pomiarowe, smartwatch powinien ściśle przylegać do górnej części przedramienia, ale powinien zarazem być nadal wygodny w noszeniu. Pomiedzy smartwatchem a kością nadgarstka powinien zmieścić się jeden palec.
- Aby zapewnić optymalne rejestrowanie aktywności, osoby praworęczne powinny nosić smartwatch na lewym nadgarstku, a osoby leworęczne na prawym nadgarstku.

5.3 Wyłączenie

- Aby wyłączyć smartwatch, należy przejść do punktu w menu [NASTAWIENIA Ustawienia) i kliknąć w podmenu [SYSTEM - Alternatywnie naciskać dłużej na dolny przycisk obsługi [2] i nacisnąć symbol .



6. Ustawianie zegarka smartwatch

Aby uzyskać dostęp do pełnego zakresu funkcji smartwatcha, należy zainstalować aplikację "Hama FIT move". Poniższe punkty zawierają informacje na temat pobierania i konfigurowania aplikacji.

6.1 Pobieranie aplikacji "Hama FIT move"

Wskazówka



Wspierane są następujące systemy operacyjne:

- iOS 9.0 lub nowszy
- Android 6.0 lub nowszy

Po pierwszym włączeniu smartwatcha otrzymasz informację o możliwości pobrania odpowiedniej aplikacji "Hama FIT move" na swój smartfon. Na wyświetlaczu smartwatcha pojawi się odpowiedni kod QR.

- Zeskanować kod QR za pomocą smartfona lub pobrać aplikację ze sklepu Play Store (android) lub App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Aby zainstalować aplikację, postępować zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na smartfonie.

Wskazówka



Kolejne informacje do poszczególnych wyświetleń, punktów menu i funkcji aplikacji zawarte są w instrukcji: **aplikacja „Hama FIT move”**



6.2 Łączenie smartwatcha i smartfona

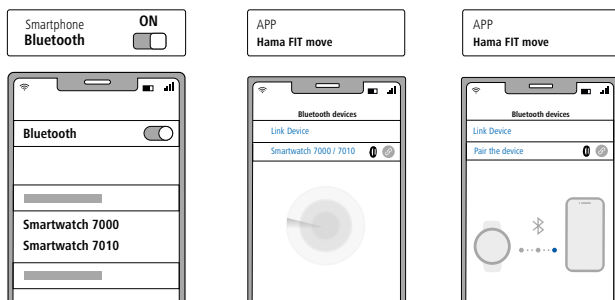
Wskazówka




- Aby smartwatch wyświetlał połączenia przychodzące, SMS-y, wiadomości WhatsApp i inne powiadomienia, w ustawieniach smartfona należy włączyć tryb push dla powiadomień.
- Podczas konfiguracji aplikacji pojawiają się pytania, czy aplikacja może mieć dostęp do funkcji urządzenia końcowego. Zezwól na te zapytania, aby uzyskać pełną funkcjonalność smartwatcha.
- Uruchomić aplikację na swoim smartfonie i zaakceptować umowę o ochronie danych. Należy odpowiadać wszelkie pojawiające się pytania.

Aby uzyskać pełną satysfakcję podczas użytkowania, należy utworzyć konto użytkownika. Zakładając konto użytkownika, można również uzyskać dostęp do swoich danych osobowych w razie zmiany smartfona. Dane osobowe są więc zawsze dostępne. Utworzenie konta użytkownika nie jest warunkiem korzystania z aplikacji.

- Aby utworzyć konto użytkownika nacisnąć **[ZALOGUJ]** i wybrać **[ZAREJESTRUJ SIĘ TERAZ]** na dolnej krawędzi ekranu. Wprowadzić adres e-mail i hasło, a następnie nacisnąć na **[NASTĘPNY KROK]**.
- Wprowadzić kod weryfikacyjny, który zostanie wysłany na podany adres e-mail. W razie potrzeby sprawdzić zawartość wiadomości spam.
- Po pomyślnej rejestracji można wprowadzić nazwę użytkownika i swoje dane osobowe oraz przypisać zdjęcie profilowe. Nacisnąć na **[NASTĘPNY KROK]**, aby kontynuować konfigurację.
- Rozpocznie się wyszukiwanie smartwatcha Smartwatch 7000 / 7010“.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji na smartfonie, aby połączyć smartwatch. Smartfon połączy się przez Bluetooth ze smartwatchem.



- Wybrać „smartwatch 7000“ lub „smartwatch 7010“ i kliknąć u dołu na **[POŁĄCZ URZĄDZENIE]**, w celu powiązania smartwatch z aplikacją.
- Wybrać symbol  w aplikacji na smartfonie, aby potwierdzić połączenie i zakończyć konfigurację w aplikacji.
- Jeśli wystąpi przekroczenie limitu czasu, powtórzyc proces.



- Następnie wprowadzić własne ustawienia. Później w aplikacji można je dopasować (zob. instrukcja: **aplikacja „Hama FIT move“**).
- Smartwatch jest połączony z aplikacją i rozpoczyna się synchronizacja.

Wskazówka



- Przed pierwszym użyciem aplikacji należy zsynchronizować smartwatch z aplikacją. Jeśli przed pierwszą synchronizacją smartwatcha z aplikacją zapisana została aktywność, nie zostanie ona przeniesiona do aplikacji.
- Aby rozpocząć synchronizację smartwatcha z aplikacją manualnie, należy pociągnąć ekran w dół na stronie głównej aplikacji.
- Ze względu na ograniczoną pojemność pamięci smartwatcha, należy synchronizować go z aplikacją co najmniej raz w tygodniu, aby zapobiec utracie danych.

Wskazówka



- Po pierwszej synchronizacji z aplikacją smartwatch przejmuje automatycznie ze smartfona godzinę, datę i język.
- Nie można ustawić godziny i daty ręcznie.
- Język na wyświetlaczu smartwatcha zależy od wyboru dokonanego w aplikacji. Do momentu zakończenia konfiguracji językiem na wyświetlaczu jest język angielski. Wybrać pożądany język wyświetlacza w aplikacji (zob. instrukcja: **aplikacja „Hama FIT move“**).
- Aplikacja powiadomi o dostępności aktualizacji firmware dla smartwatcha. Aby zapewnić prawidłowe działanie smartwatcha, należy przeprowadzić aktualizację w aplikacji.



7. Obsługa smartwatcha

Poniższe punkty zawierają informacje na temat obsługi i struktury menu smartwatcha. Smartwatch ma wyświetlacz z ekranem dotykowym

- Wybierać symbole i punkty menu lub przesuwać palcem po wyświetlaczu, aby poruszać się po menu i wykonywać funkcje.
- Nacisnąć górny przycisk obsługi **[1]** lub dolny przycisk obsługi **[2]**, aby włączyć wyświetlacz smartwatcha. Następnie można przesuwać palcem po wyświetlaczu, aby przełączać między różnymi ekranami i elementami menu w kolejności pokazanej poniżej.
- Do podmenu można wchodzić, naciskając odpowiednią ikonę.
- Nacisnąć górny przycisk obsługi **[1]**, aby otworzyć menu główne lub wyjść z menu i powrócić do ekranu startowego.
- Wybranie dolnego przycisku obsługi **[2]** powoduje przejście do menu treningu. Można tam uruchomić tryb sportowy lub wybrać aktywność.
- Smartwatch można ponownie uruchomić lub wyłączyć, naciskając dłużej dolny przycisk obsługi **[2]**.

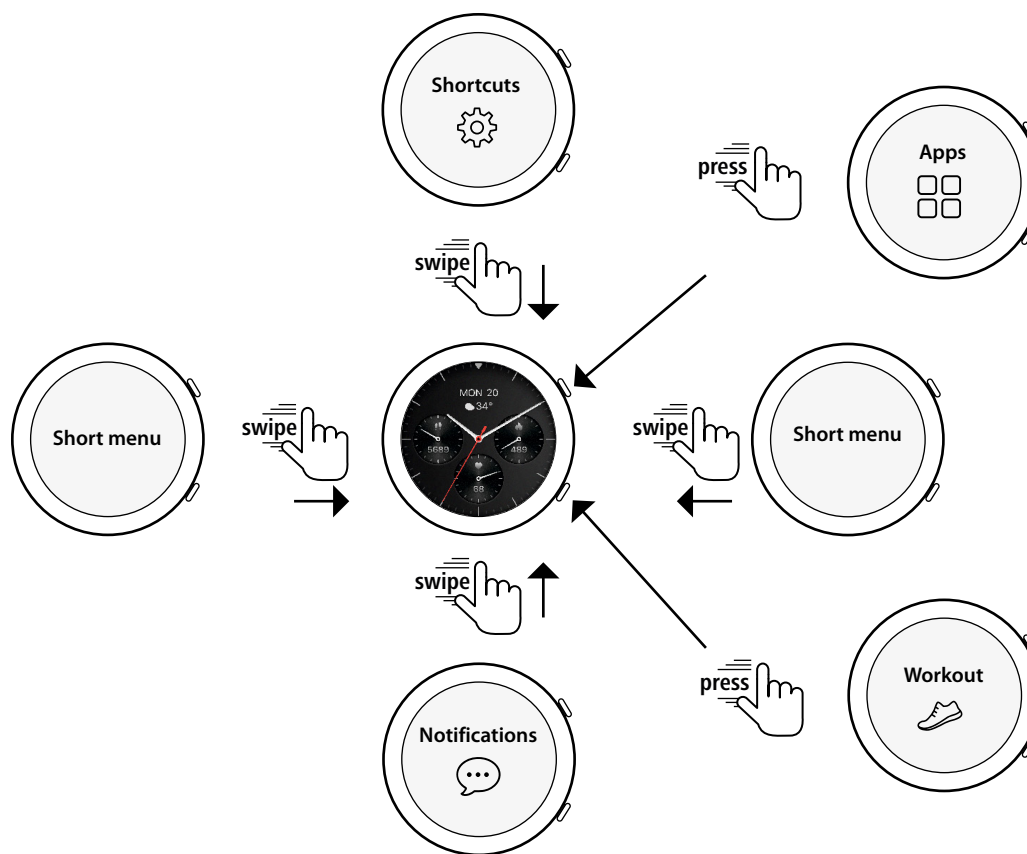
Wskazówka



Poniższa ilustracja przedstawia przegląd struktury menu smartwatcha wraz ze wszystkimi pozycjami menu.

| Szybkie ustawienia | | 7.3 | |
|------------------------|-------|---------------------------|-------|
| Tryb nieprzeszkadzania | 7.3.1 | Budzik | 7.3.6 |
| Jasność wyświetlacza | 7.3.2 | Tryb oszczędzania energii | 7.3.7 |
| Aktywacja wyświetlacza | 7.3.3 | Szukanie telefonu | 7.3.8 |
| Latarka | 7.3.4 | Ustawienia | 7.3.9 |
| Suszenie | 7.3.5 | | |

| Powiązania | 7.4 |
|------------------------------------|--------|
| Dane aktywności | 7.6.1 |
| kroki, | 7.6.1 |
| Wykonać pomiar poprzez naciśnięcie | 7.6.6 |
| Sen | 7.6.11 |
| Trening (tryby sportowe) | 7.5 |
| Pogoda | 7.6.19 |
| Muzyka | 7.6.20 |



Powiadomienia 7.2

| Aplikacje | | 7.6 | |
|------------------------------------|--------|------------------------------|--------|
| Aplikacja | 7.6.1 | Telefon | 7.6.15 |
| Status treningu | 7.6.2 | asystent języków | 7.6.16 |
| Kursy biegowe | 7.6.3 | Pomodoro-Timer | 7.6.17 |
| Trening (tryby sportowe) | 7.5 | Przypomnienie o wydarzeniach | 7.6.18 |
| Raport z treningu | 7.6.5 | Pogoda | 7.6.19 |
| Wykonać pomiar poprzez naciśnięcie | 7.6.6 | Muzyka | 7.6.20 |
| Tętno, | 7.6.7 | Kamera | 7.6.21 |
| SpO2 | 7.6.8 | Budzik | 7.6.22 |
| Stres | 7.6.9 | timer | 7.6.23 |
| Energia ciała | 7.6.10 | Stoper | 7.6.24 |
| Sen | 7.6.11 | Zegar światowy | 7.6.25 |
| Trening oddychania | 7.6.12 | Szukanie telefonu | 7.6.26 |
| Dziennik menstruacyjny | 7.6.13 | Latarka | 7.3.4 |
| Dźwięki z otoczenia | 7.6.14 | Ustawienia | 8 |

Trening (tryby sportowe) 7.5



7.1 Ekran główny

- Po aktywacji ekranu głównego można nacisnąć dłużej wyświetlacz, aby utworzyć zestawienie różnych ekranów głównych (tarcze). Tutaj można wybrać jeden z różnych ekranów głównych. Potwierdzić wybór, naciskając odpowiedni ekranu główny. W razie potrzeby można zainstalować kolejne tarcze startowe (zob. instrukcja: **aplikacja „Hama FIT move”**).



7.2 Powiadomienia

- Przesunąć palcem w górę od ekranu głównego, aby wyświetlić powiadomienia otrzymane na smartfonie. Warunkiem jest aktywowanie tej funkcji w aplikacji. Dodatkowo w aplikacji można nastawić, które aplikacje mogą przysyłać powiadomienia na smartwatch (zob. instrukcja: **aplikacja „Hama FIT move”**).
- W zależności od aplikacji można otrzymać tylko powiadomienie z wyświetleniem odpowiedniej aplikacji i nadawcy lub też dodatkowo podgląd wiadomości.
- Naciskając na powiadomienie, można w razie potrzeby wyświetlić dalsze informacje.
- W celu usunięcia wszystkich powiadomień naraz, należy przesunąć palcem do końca w dół, a następnie nacisnąć kosz i potwierdzić pytanie.



7.3 Szybkie nastawienia

- Przesuwając palcem w dół od ekranu głównego, pojawią się szybkie ustawienia opisane poniżej.



7.3.1 Tryb nieprzeszkadzania

- Wybrać symbol [🌑], w celu aktywacji /dezaktywacji trybu nieprzeszkadzania. Jeżeli włączony jest tryb nie przeszkadzać, dzwonki i wibracje są wyłączone, a przychodzące powiadomienia push nie pojawiają się na ekranie.

Wskazówka



Należy pamiętać, że terminy BNS (nie przeszkadzać) i DND (do not disturb) są używane zamiennie w aplikacji i na smartwatchu.

7.3.2 Jasność wyświetlacza

- Wybrać symbol [☀️] dla nastawienia jasności wyświetlacza w 5 stopniach.

7.3.3 Aktywacja wyświetlacza

- Wybrać symbol [👁️] dla włączenia wyświetlacza podczas ruchu ręki. Jeśli funkcja jest włączona, wyświetlacz można włączać, obracając nadgarstkiem.

7.3.4 Latarka

- Wybrać symbol [🔦], aby zastosować wyświetlacz smartfona jako latarkę.

7.3.5 Suszenie

- Wybrać symbol [💧], aby włączyć wibracje i usunąć przez otwory głośnika i mikrofonu wilgoć ze smartfona.

7.3.6 Budzik

- Wybrać symbol [🔔], aby nastawić budzik.

7.3.7 Tryb oszczędzania energii

- Wybrać symbol [🔋], aby włączyć tryb oszczędzania energii.

7.3.8 Szukanie telefonu

- Wybrać symbol [📶], aby wywołać sygnał na telefonie połączonym ze smartfonem. To pomoże znaleźć smartfon, w sytuacji, gdy się zgubił.

7.3.9 Ustawienia

- Wybrać symbol [⚙️], aby otrzymać dostęp do następujących nastawień (patrz rozdz.

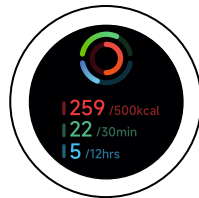
8. Ustawienia smartwatcha):

- tarcze zegarków
- ustawienia AOD
- dźwięk i wibracje
- wyświetlacz i jasność
- widok aplikacji
- DND (do not disturb)
- podłącz więcej
- system
- o zegarku




7.4 Powiązania

- Po przesunięciu ekranu głównego w lewo lub prawo, pojawią się nastawione powiązania. Standardowo nastawiony jest przegląd dziennych aktywności. Wyświetlane są dane dotyczące aktywności (liczba wykonanych kroków i spalonych kalorii), a także pomiary tętna i stresu. Można przykładowo nastawiać powiadomienia o pogodzie i kontrolę muzyki jako kolejne połączenia (zob. instrukcja: **aplikacja „Hama FIT move“**).



7.5 Trening (tryby sportowe)

- Poprzez naciśnięcie na **[TRENING **] lub naciśnięcie na dolny przycisk obsługi **[2]** wyświetlane są zapisane aktywności.
- Po wybraniu aktywności można wprowadzić jej ustawienia, dotykając dolnej krawędzi ekranu.
- Poprzez naciśnięcie na **[START]** rozpoczyna się rejestracja aktywności.
- W zależności od wybranej aktywności wyświetlane są wartości pomiaru specyficzne dla danego sportu (np. tętno, spalone kalorie).
- Dane można wyświetlać podczas aktywności przesuwając ekran od dołu do góry.
- Aktywność można wstrzymać lub zatrzymać, przesuwając palcem od lewej do prawej strony ekranu. Można też wstrzymać aktywność, krótko naciskając górny przycisk obsługi **[1]** lub zatrzymać działanie, naciskając i przytrzymując górny przycisk obsługi **[1]**.
- Podczas większości aktywności można nastawiać muzykę na smartphonie, przesuwając palcem na ekranie z prawej do lewej strony.
- Po zakończeniu aktywności wyświetlane są dalsze zarejestrowane dane. Dane można przewijać, przesuwając ekran od dołu do góry.




Wskazówka

- Niektóre aktywności wykonywane na zewnątrz wykorzystują zintegrowany GPS. Sygnał GPS jest wyszukiwany podczas rozpoczynania aktywności. Gdy tylko sygnał GPS będzie dostępny, można rozpocząć aktywność. Alternatywnie można rozpocząć aktywność bez sygnału GPS. W zależności od wybranej aktywności nie wszystkie dane mogą być rejestrowane bez sygnału GPS.
- Należy pamiętać, że odebranie sygnału GPS przez smartwatch może potrwać kilka minut. Dotyczy to w szczególności sytuacji, gdy zintegrowany GPS jest używany po raz pierwszy, nie był używany przez długi czas lub użytkownik znajduje się w miejscu odległym od ostatniej zarejestrowanej pozycji GPS. Łącząc smartwatch z aplikacją na smartfonie w celu przesłania danych A-GPS można skrócić ten czas. Na wyświetlaczu zegarka może pojawić się monit o wykonanie tej czynności.
- Tylko smartwatch 7010 posiada zintegrowany GPS i wspomaga dodatkowo następujące globalne satelitarne systemy nawigacyjne (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU





7.5.1 Ustawianie wyświetlanych treningów (trybów sportowych)


- Spośród 110 trybów sportowych można wybrać i zapisać do 20 na smartwatchu.
- Wybrać [TRENING . Jeżeli wybrano już 20 trybów sportu należy odhaczyć jeden rodzaj sportu poprzez kliknięcie na haczyk przed wyborem następnego rodzaju sportu.
- Alternatywnie nastawić wyświetlone tryby sportu poprzez aplikację (zob. instrukcja: aplikacja „Hama FIT move“).

7.6 Aplikacje

- Wybranie górnego przycisku obsługi [1] powoduje przejście do menu głównego smartwatcha.
- W menu głównym można otwierać różne aplikacje i podmenu poprzez naciśnięcie odpowiedniej ikony.
- Przesuwając palcem w górę lub w dół, można przełączać między różnymi stronami menu głównego.



7.6.1 Aplikacja



- Poprzez wybranie [AKTYWNOŚCI  - spalone kalorie poprzez aktywność
 - czas trwania aktywności od średniej do większej intensywności
 - czas stania
 - wykonane kroki
- Przesunąć palcem od dołu do góry, aby przewijać poszczególne grafiki.

Wskazówka



Indywidualne cele (np. kalorie spalone podczas aktywności lub kroki) ustawiać w aplikacji (zob. instrukcja: aplikacja „Hama FIT move“). Cele te są również wyświetlane.

7.6.2 Status treningu

- Poprzez wybór [STANU ĆWICZEŃ - Przesunąć palcem od dołu do góry, aby przewijać poszczególne grafiki.
- Wybrać symbol  wyświetla dalsze informacje wymienionych parametrów.



7.6.3 Kursy biegowe

- Poprzez wybór **[KURSÓW BIEGOWYCH]** wyświetlane są następujące tryby treningu biegowego:
 - Lekki bieg - 6 min.
 - Lekki bieg - 10 min.
 - Lekki bieg - 15 min.
 - Bieg kondycyjny - łatwy
 - Bieg kondycyjny - o średniej trudności
 - Bieg kondycyjny - trudny

Podczas biegania naprzemiennie wykonywać marsz i trucht, zwiększając obciążenie organizmu z każdym kolejnym trybem. Przesunąć palcem od dołu do góry, aby przewijać poszczególne tryby.

7.6.4 Trening (tryby sportowe)

- Wybranie **[TRENINGU]** wyświetla są zarejestrowane aktywności (patrz rozdz. 7.5 Trening (tryby sportowe)).

7.6.5 Raport z treningu

- Wybierając **[RAPORT Z TRENINGU]** wyświetla się przegląd zapisanych aktywności.
- Wybierając aktywność, aby wyświetlić szczegółowe informacje.

7.6.6 Wykonać pomiar poprzez naciśnięcie

- Poprzez wybór **[NACIŚNIJ, ABY ZMIERZYĆ]** uruchamia się łączony pomiar tętna, tlenu we krwi (SpO2) i poziomu stresu.

7.6.7 Tętno,

- Wybierając **[CZĘSTOŚĆ AKCJI SERCA]** uruchamia się manualny pomiar tętna.
- Wyświetlana jest średnia wartość tętna, wartość maksymalna i minimalna oraz inne dane dotyczące zakresu tętna i HRV (zmienności tętna).

Wskazówka

Należy pamiętać, że terminy HRV (zmiennosć raty tętna) i HFV (zmiennosć częstotliwości tętna) są używane zamiennie w aplikacji i na smartwatchu.



7.6.8 Tlen we krwi (SpO2)

- Wybrać przycisk **[SPO2]** aby rozpocząć ręczny pomiar stężenia tlenu we krwi (nasylenia tlenem).
- Wyświetlana jest średnia wartość tlenu we krwi oraz wartość maksymalna i minimalna.

7.6.9 Stres

- Wybrać **[STRES]** wyświetla się przegląd zmierzonego poziomu stresu dla bieżącego dnia. Poziomu stresu jest mierzony w skali (0 = brak stresu - 99 = skrajny stres).

7.6.10 Energia ciała

- Wybranie przycisku **[ENERGIA CIAŁA]** powoduje wyświetlenie bieżącej energii ciała. Energia ciała wyliczana jest z połączenia zmienności tętna, stresu, snu i wykonywanych czynności w celu oszacowania rezerw energii na bieżący dzień.
- W celu zastosowania funkcji **energia ciała**, należy aktywować odpowiednią funkcję w aplikacji (zob. instrukcja: aplikacja „Hama FIT move“).



7.6.11 Sen

- Wybranie przycisku **[SEN 🌙]** powoduje przejście do ekranu pomiaru snu. Rejestrowane są następujące dane:
 - Czas zasypiania
 - Czas budzenia się
 - Czas trwania głębokich faz snu
 - Czas trwania lekkich faz snu
 - Czas trwania czuwania
 - Czas trwania fazy REM
 - Wynik snu (0 = zły- 99 = dobry)
- Smartwatch automatycznie rozpoznaje, kiedy śpisz, a następnie rozpoczyna pomiar snu.

7.6.12 Trening oddychania

- Wybierając **[TRENING ODDYCHANIA 🌬️]** wyświetlany jest dostęp do programu treningu. Można wtedy przeprowadzić program relaksacyjny z oddychaniem z asystentem.
- Wybrać rytm (wolny, umiarkowany, szybki) i czas trwania (1 - 3 minuty) programu treningu oddechowego.
- Naciśnięcie symbolu **[▶️]**, rozpoczyna trening oddechowy. Następnie postępować zgodnie z instrukcjami na wyświetlaczu.
- Aby zakończyć trening relaksacyjny wcześniej, nacisnąć boczny przycisk obsługi **[1]** i potwierdzić pojawiające się pytanie.
- Po zakończeniu treningu oddechowego wyświetlane jest zmierzone tętno przed i po treningu oddechowym.

7.6.13 Dziennik menstruacyjny

- Naciśnięcie na **[DZIENNIK MENSTRUACYJNY 🩸]** wyświetla przegląd cyklu menstruacyjnego.
- W celu zastosowania funkcji **dziennik menstruacyjny**, w aplikacji musi być włączona odpowiednia funkcja (zob. instrukcja: **aplikacja „Hama FIT move“**).

7.6.14 Dźwięki z otoczenia


- Wybranie **[DŹWIĘKÓW Z OTOCZENIA 🗣️]** nagrywa bieżący hałas otoczenia (w dB). Trzymaj ramię nieruchomo do momentu zakończenia nagrywania. Wyświetlane są następujące dane:
 - Bieżący hałas otoczenia
 - Wartość minimalna
 - Wartość maksymalna
- Wybierając **[POMOC]** wyświetla się więcej informacji.

7.6.15 Telefon

- Wybierając **[TELEFON 📞]** możliwy jest dostęp do funkcji telefonu z następującymi opcjami:
 - Częste kontakty-
 - Lista połączeń
 - Klawiatura wybierania numeru
- Połączenia można inicjować bezpośrednio za pomocą smartwatcha, a następnie wykonywać je za pomocą podłączonego smartfona.
- Aby korzystać z aplikacji **Telefon**, smartwatch musi być połączony ze smartfonem.



7.6.16 asystent języków

- Funkcja „asystent języków” umożliwia przez kliknięcie [ASYSTENTA JĘZYKÓW 





Wskazówka




Dla optymalnego zastosowania asystenta języków należy zwrócić uwagę na następujące nastawienia na smartfonie:

- Google Assistant (Android):
Ustawić jako standardowy asystent języków na smartfonie android i zezwolić zastosowanie Google Assistant w stanie zablokowanym.
- Apple Siri (iOS):
Aktywować Siri na iPhone i zezwolić zastosowanie Siri w stanie zablokowanym.


7.6.17 Pomodoro-Timer

- Wybierając [POMODORO-TIMER - Technika Pomodoro jest jedną z metod zarządzania czasem, korzystająca z budzika krótkofalowego, dzielącego pracę w 25-minutowe przedziały (tzw. pomodori) z następującymi po nich przerwami.
- Wybranie symbolu [] uruchamia timer. Wybierając symbol [] przerywa timer. Aby zakończyć, nacisnąć na symbol [].


7.6.18 Przypomnienie o wydarzeniach

- Wybierając [PRZYPOMNIENIA O WYDARZENIACH - Aby zastosować **przypomnienie o wydarzeniach** należy wpisać wydarzenia w aplikacji (zob. instrukcja: **aplikacja „Hama FIT move”**).

7.6.19 Pogoda


- Wybierając [POGODĘ - Dane pogodowe są przesyłane i aktualizowane poprzez synchronizację smartwatcha z aplikacją. U dołu ekranu prognozy pogody można zobaczyć ostatnią aktualizację.
- Aby zastosować funkcję **pogoda** należy włączyć odpowiednią funkcję w aplikacji i j nastawić (zob. instrukcja: **aplikacja „Hama FIT move”**).

7.6.20 Muzyka


- Wybierając [MUZYKĘ - Aby zastosować funkcję **muzyka** należy włączyć odpowiednią funkcję w aplikacji i j nastawić (zob. instrukcja: **aplikacja „Hama FIT move”**).







7.6.21 Kamera

- Wybierając **[KAMERĘ **] aktywuje się kamerę połączonego smartfona poprzez smartwatch.
- Aby zastosować funkcję **kamera** należy wcześniej połączyć smartwatch i smartfon poprzez bluetooth i aktywować funkcję kamery na smartfonie.





7.6.22 Budzik

- Dotykając **[BUDZIK **] można ustawić czas budzenia. Budzik lub przypomnienie można włączyć lub wyłączyć, naciskając odpowiednie godziny.
- W ten sposób można ustawić czasy budzenia również w aplikacji i zarządzać oraz zsynchronizować ze smartwatchem (zob. instrukcja: **aplikacja „Hama FIT move”**).


7.6.23 Timer

- Wybierając **[TIMER **] można wybierać spośród różnych timerów lub ustawić własny timer.
- Wybranie symbolu **[**] uruchamia timer. Wybranie symbolu **[**] przerywa timer. Aby zakończyć, nacisnąć na symbol **[**].


7.6.24 Stoper

- Wybranie przycisku **[STOPER **] umożliwia używanie smartwatcha jako stopera.
- Aby zakończyć pomiar, dotknąć symbol **[**]. Symbol **[**] przerywa stoper. Aby zakończyć, nacisnąć na symbol **[**].

7.6.25 Zegar światowy

- Wybierając **[ZEGARA ŚWIATOWEGO **], można wyświetlić następujące godziny w: Berlinie, Londynie, Nowym Yorku, Tokio
- W razie potrzeby można ustawić następne godziny świata w aplikacji (zob. instrukcja: **aplikacja „Hama FIT move”**).


7.6.26 Szukanie telefonu

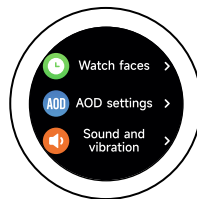
- Wybierając **[SZUKANIE TELEFONU **] rozpoczyna się wyszukiwanie telefonu w celu odnalezienia zgubionego smartfona. Smartfon zaczyna wtedy wibrować lub włącza się jego sygnał dźwiękowy.
- Aby zastosować **szukanie telefonu** smartwatch i smartfon muszą być połączone przez bluetooth.



8. Ustawienia smartwatcha

Poniższe działy zawierają informacje na temat ustawień smartwatcha.


- Wybierając górny przycisk obsługi [1] i dotknąć [USTAWIENIA , aby otworzyć podmenu. W podmenu można wprowadzić następujące ustawienia oraz wyłączyć lub zresetować smartwatch.




8.1 Tarcze zegarków

- Poprzez naciśnięcie [TARCZY ZEGARKÓW ] można wybierać pomiędzy różnymi ekranami głównymi. Potwierdzić wybór, naciskając odpowiedni ekranu główny.


8.2 Ustawienia AOD

- Wybór [USTAWIENIA AOD ] włącza funkcję AOD (Always on Display). Po upływie czasu włączenia wyświetlacz smartwatcha przełączy się na uproszczoną tarczę zegarka zamiast na tryb gotowości (patrz rozdział 8.4 Wyświetlacz i jasność). Należy pamiętać, że podczas korzystania z funkcji AOD zwiększa się zużycie baterii smartwatcha
- Ustaw okres czasu (domyślnie 08:00 - 22:00) dla funkcji AOD.
- Ustaw tarczę zegara dla funkcji AOD.


8.3 Dźwięk i wibracje

- Wybierając [DŹWIĘK I WIBRACJE ] można zastosować dalsze nastawienia.
- Wybierając [TRYB CICHY] połączenia i powiadomienia zostaną wyciszone.
- Wybierając [OBJĘTOŚĆ MEDIÓW] można w sposób ciągły regulować głośność odtwarzanych multimediów.
- Wybierając [WIBRACJE] można nastawić siłę wibracji na 3 poziomach (silne, niskie, brak).
- Wybierając [DZWONEK DLA POŁĄCZEŃ PRZYCHODZĄCYCH] można nastawić dzwonek połączeń przychodzących.

8.4 Wyświetlacz i jasność


- Wybierając [WYŚWIETLACZ I JASNOŚĆ ] można wprowadzać dalsze ustawienia.
- Wybierając [JASNOŚĆ EKRANU], można nastawić jasność ekranu w 5 poziomach (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Należy pamiętać, że zużycie baterii smartwatcha wzrasta wraz ze wzrostem jasności.
- Wybierając [CZAS WŁĄCZENIA EKRANU], nastawia się czas włączenia ekranu (5 - 20 sek.). Czas włączenia określa, jak długo wyświetlacz smartwatcha pozostaje aktywny po wykonaniu operacji. Należy zwrócić uwagę, że zużycie baterii smartwatcha zwiększa się podczas dłuższego zastosowania.
- Wybierając [ZAKRYJ, ABY UŚPIĆ], automatycznie wyłączy się wyświetlacz, gdy zostanie przykryty (np. ręką).

8.5 Widok aplikacji


- Wybierając [WIDOK APLIKACJI ] ustawia się wyświetlanie aplikacji na smartwatchu. Można wybrać widok listy lub klawiatury numerycznej.



8.6 BNS (nie przeszkadzać)

- Wybierając **[BNS]**  można ustawić funkcję "Nie przeszkadzać". Gdy funkcja jest włączona, dźwięki dzwonka i wibracje są wyłączone, a wyświetlacz smartwatcha nie jest aktywowany dla przychodzących powiadomień push.
- Do wyboru są następujące tryby:
 - **[CAŁODNIOWE DND]**, funkcja jest włączona.
 - **[ZAPLANOWANE DND]**, można ustalić czas rozpoczęcia i końca.
 - **[WYŁĄCZONY]**, funkcja jest wyłączona.

8.7 Podłącz więcej





- Wybierając **[PODŁĄCZ WIĘCEJ]**  można połączyć smartwatch z kolejnymi smartfonami. Postępować zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie smartwatcha.

Wskazówka




Należy pamiętać, że użycie tej funkcji spowoduje rozłączenie bieżącego połączenia ze smartfonem.

8.8 System

- Wybierając **[SYSTEM]**  można wykonać inne funkcje.
- Wybierając **[RESTART]**  i potwierdzając pytanie kontrolne można ponownie zrestartować smartwatch.
- Wybierając **[WYŁĄCZ]**  i potwierdzając pojawiające się następnie pytanie, można wyłączyć smartwatch.
- Wybierając **[RESET]**  i potwierdzając pytanie kontrolne można powrócić do ustawień fabrycznych. Nastąpi wtedy usunięcie wszystkich zapisanych danych użytkownika.

8.9 O zegarku

- Wybierając **[PRZEZ]**  można wyświetlić nazwę modelu, adres MAC, aktualną wersję firmware smartwatcha oraz informacje o przepisach prawnych. Adres MAC umożliwia jednoznaczną identyfikację smartwatcha podczas nawiązywania połączenia ze smartfonem przez Bluetooth.

**9. Czyszczenie i konserwacja**

Produkt należy czyścić niestrzępiącą się, lekko wilgotną ściereczką i nie używać żadnych agresywnych środków czyszczących.

10. Wyłączenie odpowiedzialności z tytułu gwarancji

Hama GmbH & Co KG nie ponosi odpowiedzialności i nie udziela żadnej gwarancji z tytułu szkód wynikających z niewłaściwego montażu, instalacji, niewłaściwego użytkowania urządzenia ani z tytułu szkód wynikających z postępowania niezgodnie z instrukcją obsługi i wskazówkami bezpieczeństwa.

11. Obsługiwane języki

Poniższa lista zawiera przegląd obsługiwanych języków interfejsu użytkownika smartwatcha i aplikacji "Hama FIT move":

| | angielski | niemiecki | francuski | hiszpański | szwedzki | czeski | polski | fiński | włoski | węgierski | niderlandzki | portugalski | rosyjski | rumuński | słowacki | bułgarski | grecki | norweski | duński | serbski | |
|-----------------|-----------|-----------|-----------|------------|----------|--------|--------|--------|--------|-----------|--------------|-------------|----------|----------|----------|-----------|--------|----------|--------|---------|---|
| 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. Dane techniczne

| | 00178618 | 00178622 |
|---------------------------------------------|-------------------|-------------------------------|
| wersja Bluetooth | 5.3 LE | 5.3 LE |
| Displaytyp | AMOLED Full-Touch | AMOLED Full-Touch |
| Rozmiar ekranu | 1.43" | 1.32" |
| wymiar(obudowa) | 53 × 46 × 12 mm | 51 × 43 × 12 mm |
| Waga | 45 g | 46 g |
| długości pasków | 17,1 - 24,0 cm | 16,3 - 22,7 cm |
| szerokość paska | 2,2 cm | 1,8 cm |
| Materiał paska | sylikon | sylikon |
| Materiał obudowy | tworzywo sztuczne | ocynkowany/ tworzywo sztuczne |
| Klasa ochrony | IP68 | IP68 |
| Zabezpieczenie przed wodą wg ISO 22810:2010 | 3ATM | 3ATM |
| Typ baterii | Litowo-polimerowa | Litowo-polimerowa |
| Pojemność baterii | 300 mAh | 300 mAh |
| Czas do pełnego załadowania | ok. 2,5 godz. | ok. 2,5 godz. |
| Czas ładowania | ok. 6-8 dni | ok. 6-8 dni |



13. Instrukcje dotyczące utylizacji

Uwaga dotycząca ochrony środowiska:



Poniższe informacje obowiązują od daty transpozycji dyrektyw europejskich 2012/19/UE i 2006/66/WE do prawa krajowego: Urządzeń elektrycznych i elektronicznych oraz baterii nie wolno wyrzucać razem z odpadami domowymi. Konsumentom są prawnie zobowiązani do zwrotu sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz baterii i akumulatorów po zakończeniu okresu ich eksploatacji do publicznych punktów zbiórki lub do punktu sprzedaży. Szczegółowe kwestie regulują przepisy prawne danego kraju. Informuje o tym symbol umieszczony na opakowaniu, na produkcie lub w instrukcji obsługi. Ponowne wykorzystanie, odzysk lub inne formy recyklingu starego sprzętu/akumulatorów i baterii stanowią ważny wkład w ochronę naszego środowiska.

14. Deklaracja zgodności



Niniejszym firma Hama GmbH & Co KG oświadcza, że urządzenie spełnia podstawowe wymagania i inne obowiązujące postanowienia dyrektywy 2014/53/UE. Deklarację zgodności z odpowiednią dyrektywą można znaleźć na stronie:


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


| | |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Pasma częstotliwości/zakresy częstotliwości | 7000: 2402 – 2480 MHz 7010: 2402 – 2480 MHz |
| maksymalna moc nadawania | 7000: 9 dBm 7010: 9 dBm |

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germany

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

PL

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.