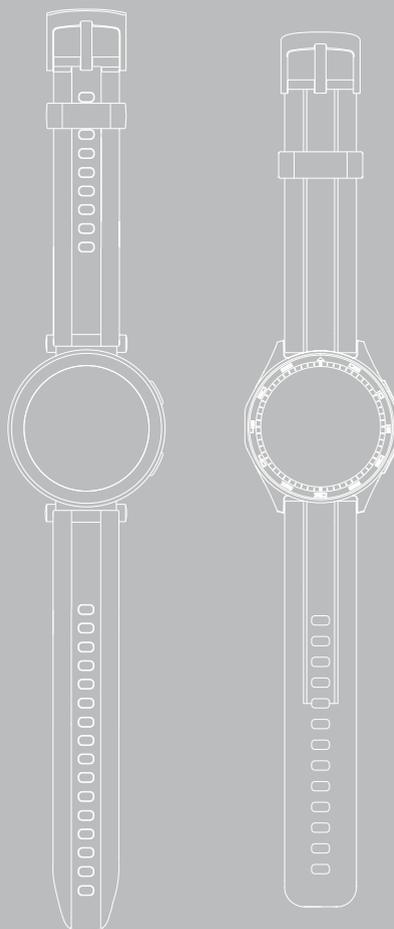


SMARTWATCH

Smartwatch 7000 / 7010



P Manual de instruções





1. Explicação dos símbolos de aviso e das observações	4
2. Conteúdo da embalagem	4
3. Avisos de segurança	5
4. Elementos de comando	7
5. Primeiros passos	8
5.1 Carregar	8
5.2 Ligar e desligar	9
5.3 Desligar	9
6. Configurar o seu smartwatch	10
6.1 Download da aplicação "Hama FIT Move"	10
6.2 Emparelhamento de smartwatch com o smartphone	11
7. Operar o seu smartwatch	13
7.1 Ecrã inicial	15
7.2 Notificações	15
7.3 Configurações rápidas	16
7.3.1 Modo Não Incomodar	16
7.3.2 Luminosidade do visor	16
7.3.3 Ativação do visor	16
7.3.4 Lanterna	16
7.3.5 Desumidificação	16
7.3.6 Alarme	16
7.3.7 Modo de poupar energia	16
7.3.8 Encontrar o telefone	16
7.3.9 Configurações	16
7.4 Ligações	17
7.5 Workout (modos desportivos)	17
7.5.1 Definir workouts indicados (modos desportivos)	18
7.6 Aplicações	18
7.6.1 Atividade	18
7.6.2 Estado de workout	18
7.6.3 Cursos de corrida	19
7.6.4 Workout (modos desportivos)	19
7.6.5 Protocolo de exercício	19
7.6.6 Clicar para medir	19
7.6.7 Frequência cardíaca	19
7.6.8 Oxigénio no sangue (SpO2)	19
7.6.9 Stress	19
7.6.10 Energia corporal	19
7.6.11 Dormir	20
7.6.12 Treino respiratório	20
7.6.13 Protocolo dos ciclos	20
7.6.14 Sons ambientais	20
7.6.15 Telefone	20
7.6.16 Assistente de línguas	21
7.6.17 Temporizador Pomodoro	21
7.6.18 Lembrete de evento	21



7.6.19	Clima	21
7.6.20	Música	21
7.6.21	Câmara	22
7.6.22	Alarme	22
7.6.23	Temporizador	22
7.6.24	Cronómetro	22
7.6.25	Relógio mundial	22
7.6.26	Encontrar o telefone	22
8.	Configurações do seu smartwatch	23
8.1	Mostradores do relógio	23
8.2	Configurações AOD	23
8.3	Som e vibração	23
8.4	Display & Brilho do visor	23
8.5	Visualização da aplicação	23
8.6	BNS (Não incomodar)	24
8.7	Ligar mais	24
8.8	Sistema	24
8.9	Sobre	24
9.	Manutenção e conservação	25
10.	Cláusula de desresponsabilização	25
11.	Línguas suportadas	25
12.	Dados técnicos	25
13.	Avisos de eliminação	26
14.	Declaração de conformidade	26

EXPLICAÇÃO DOS SÍMBOLOS DE AVISO E DAS OBSERVAÇÕES

Muito obrigado por se ter decidido por este produto Hama!

Antes de utilizar o produto, leia atentamente as seguintes indicações e observações. Em seguida, guarde as instruções de uso num local seguro, para as poder consultar sempre que necessário.

O seu novo smartwatch é o companheiro ideal para um estilo de vida saudável e motiva-o a ser ativo ao longo do dia. Para além de exibir a hora e a data, recolhe dados sobre o número de passos que dá, a sua frequência cardíaca e as calorias que queima. A ligação sem fios via *Bluetooth*® ao seu smartphone permite-lhe documentar os dados na aplicação associada "Hama FIT Move" e, assim, seguir sempre o seu sucesso. Verifique aqui quando tiver atingido o seu objetivo de aptidão pessoal!

1. Explicação dos símbolos de aviso e das observações

Aviso



Este símbolo é utilizado para identificar informações de segurança ou para chamar a atenção para perigos e riscos especiais.

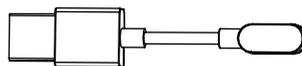
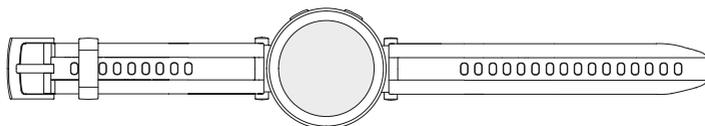
Observação



Este símbolo é utilizado para identificar informações adicionais ou para assinalar observações importantes.

2. Conteúdo da embalagem

- Smartwatch "Smartwatch 7000 / 7010"
- 1 cabo de carregamento USB
- Guia de início rápido
- Ficha de aviso de segurança



Observação



As ilustrações apresentadas neste manual de instruções correspondem ao modelo Smartwatch 7000 com o número de artigo 00178622. O modelo Smartwatch 7010 (00178618) apresenta diferenças óticas. A descrição das funções é idêntica, com a exceção do GPS integrado, que existe apenas no Smartwatch 7010.





3. Avisos de segurança

Aviso



Antes de utilizar o produto, leia atentamente todas as seguintes indicações e observações. As informações sobre como utilizar o produto pode consultar deste manual de instruções.

- O produto está previsto para a utilização privada, não para a comercial.
- Utilize o produto exclusivamente para o fim a que se destina.
- Proteja o produto da sujidade, da humidade e do sobreaquecimento, e utilize-o unicamente em ambientes secos.
- Nunca utilize o produto diretamente ao pé de aquecimentos ou de outras fontes de calor, nem o exponha à incidência direta dos raios de sol.
- Nunca utilize o produto fora dos limites de desempenho indicados nos dados técnicos.
- Nunca utilize o produto em áreas em que não sejam permitidos dispositivos eletrónicos.
- A bateria está instalada de forma fixa e não pode ser removida.
- Nunca abra o produto, nem o utilize caso esteja danificado.
- Nunca tente manter ou reparar o produto. Qualquer trabalho de manutenção deve ser executado por técnicos especializados.
- Nunca deixe cair o produto, nem o submeta a choques fortes.
- Nunca introduza alterações no produto. Se o fizer, a garantia deixará de ser válida.
- Elimine imediatamente o material da embalagem em conformidade com as normas de eliminação locais aplicáveis.
- Nunca deite a bateria ou o produto para o fogo.
- Não altere nem deforme/aqueça/desmonte as baterias/os acumuladores.
- Ao conduzir um automóvel ou um aparelho desportivo, não permita que o seu produto o distraia e tenha atenção ao trânsito e ao meio envolvente.
- Antes de iniciar um programa de exercício, consulte um médico.
- Durante o exercício, preste sempre atenção às reações do seu corpo e, em caso de emergência, contacte um médico.
- Consulte um médico se sofrer de qualquer tipo de doença e, mesmo assim, desejar utilizar o produto.
- Trata-se de um produto para o consumidor e não de um aparelho médico. Por isso, não é adequado para o diagnóstico, terapia, tratamento ou prevenção de doenças.
- Um contacto prolongado com a pele pode causar irritações cutâneas e alergias. Consulte um médico se os sintomas perdurarem.
- Este produto não é um brinquedo. Contém pequenas peças que podem ser engolidas e representar um risco de asfixia.
- Utilize o produto sempre só em condições climáticas moderadas.



Perigo de choque elétrico



- Nunca abra o produto, nem o utilize caso esteja danificado.
- Nunca utilize o produto se o adaptador de CA, o cabo de adaptação ou o cabo de alimentação estiverem danificados.
- Nunca tente manter ou reparar o produto. Qualquer trabalho de manutenção deve ser executado por técnicos especializados competentes.

Advertência – Pacemaker



O produto gera campos magnéticos. As pessoas com pacemakers devem procurar aconselhamento médico antes de utilizarem este produto, uma vez que o funcionamento do pacemaker pode ser afetado.

Observação – Tráfego aéreo



- Este produto é um transmissor de rádio permanente. Note-se que, no tráfego aéreo, o transporte e operação de transmissores de rádio não são permitidas em certas fases de voo (por exemplo, decolagem/aterragem) por razões de segurança.
- Verifique com a companhia aérea antes de um voo se o seu aparelho de rastreio de aptidão física pode ser transportado. Em caso de dúvida, deixe o produto em casa.

Advertência – bateria

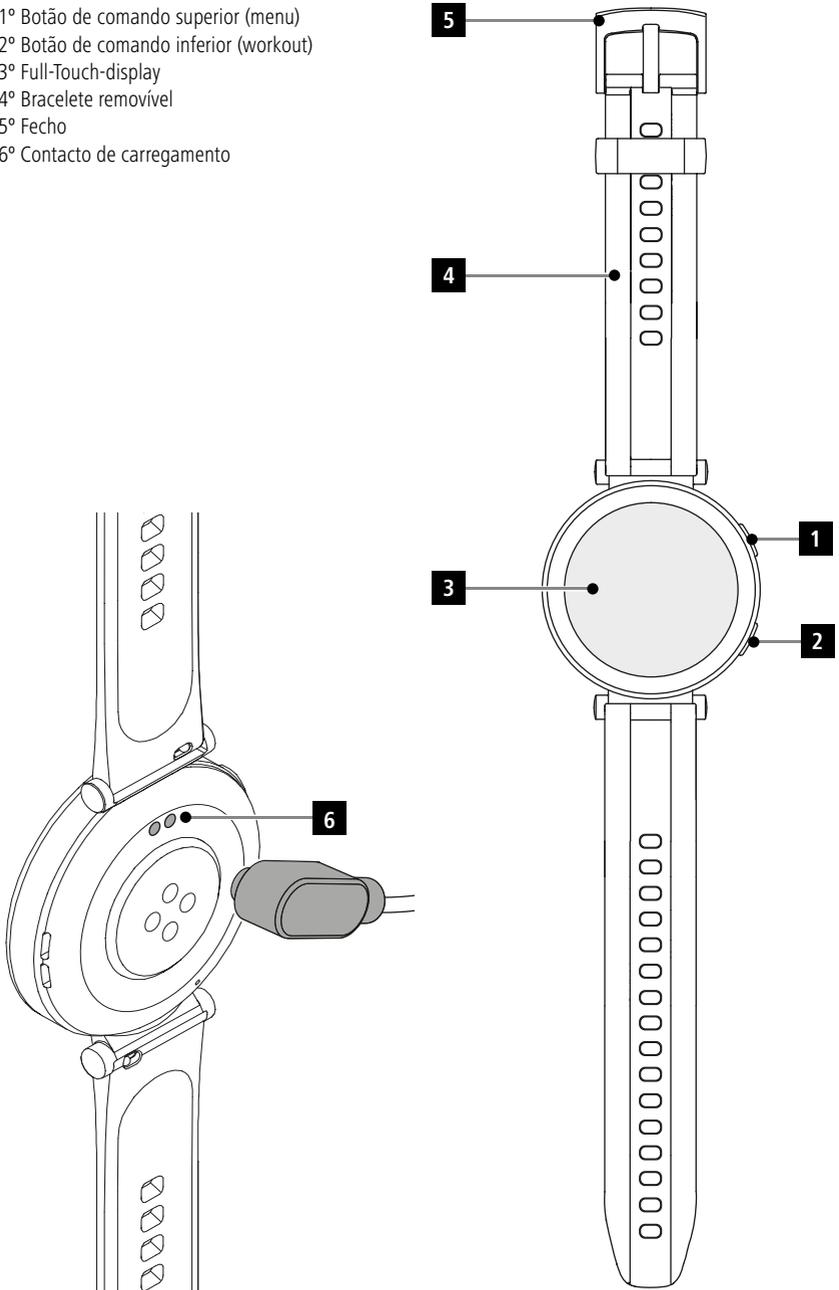


- Utilize apenas carregadores ou portas USB adequadas para efetuar o carregamento.
- Nunca utilize um carregador ou portas USB danificadas, nem tente repará-las.
- Não submeta o produto a um carregamento excessivo ou a um descarregamento completo.
- Evite um armazenamento, um carregamento e uma utilização em condições de temperaturas extremas e de pressão atmosférica extremamente baixa (como, por exemplo, a grandes altitudes).
- Sempre que o produto for armazenado por um período prolongado, recarregue-o regularmente (pelo menos trimestralmente).



4. Elementos de comando

- 1º Botão de comando superior (menu)
- 2º Botão de comando inferior (workout)
- 3º Full-Touch-display
- 4º Bracelete removível
- 5º Fecho
- 6º Contacto de carregamento





5. Primeiros passos

Observação



As descrições e apresentações neste manual de instruções baseiam-se na aplicação **Hama FIT move** na versão 1.5.4 e na versão 1.01.00 da firmware do smartwatch. Tenha em atenção que podem haver desvios nas designações e apresentações após atualizações da aplicação ou do smartwatch.

5.1 Carregar

- Antes de utilizar o smartwatch pela primeira vez, carregue-o uma vez com a carga total.
- Ligue o cabo de carregamento a uma porta USB livre no seu computador ou a um carregador USB e o contacto de carregamento **[6]** no seu smartwatch. Ao fazê-lo, cumpra as indicações do manual de instruções do carregador USB utilizado.

Observação

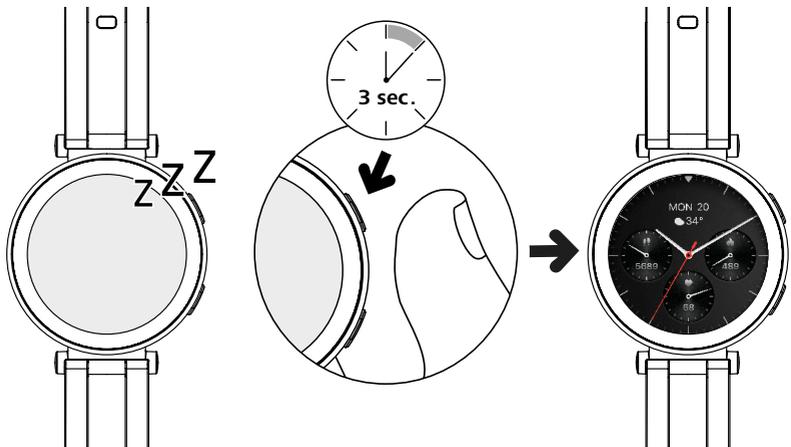


- O tempo de carregamento para uma carga completa da bateria é de aprox. 150 minutos. Se a bateria for mostrada totalmente carregada no display, o processo de carregamento está terminado. Em seguida, por favor, deve separar o smartwatch da alimentação elétrica.
- Se o nível da bateria for apenas 10 %, carregue o seu smartwatch para evitar restrições de funcionamento.



5.2 Ligar e desligar

- Antes de colocá-lo e ligá-lo pela primeira vez, deve conectar o seu smartwatch com o cabo de carregamento incluído e conectá-lo a uma fonte de alimentação.
- Depois de carregar com sucesso, coloque o smartwatch no pulso e feche o bracelete [4] usando o fecho [5].
- Para iniciar o seu smartwatch deve manter pressionado o botão de comando superior [1] durante 3 seg.



Observação

- Para aproveitar ao máximo as funções de medição, o seu smartwatch deve caber perfeitamente na parte superior do antebraço e ser confortável de usar. A distância entre o smartwatch e o osso do carpo deve ser de cerca de um dedo de largura.
- Para garantir o melhor registo possível das suas atividades, use o smartwatch no pulso esquerdo se for destro e no pulso direito se for canhoto.

5.3 Desligar

- Para desligar o seu smartwatch, vá para o item de menu [SETTINGS 

9



6. Configurar o seu smartwatch

Para aceder a toda a gama de funções do seu smartwatch, instale a aplicação "Hama FIT Move". As secções seguintes contêm informações sobre o download e a configuração da aplicação.

6.1 Download da aplicação "Hama FIT Move"

Observação

São suportados os seguintes sistemas operativos:

- iOS 9.0 ou superior
- Android 6.0 ou superior

Depois de ativar o seu smartwatch pela primeira vez, ser-lhe-á pedido para descarregar a aplicação correspondente "Hama FIT Move" no seu smartphone. Um código QR correspondente é apresentado no display do seu smartwatch.

- Digitalize o código QR com o seu smartphone ou descarregue a aplicação a partir da Play Store (Android) ou da App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Para instalar a aplicação, siga as instruções no seu smartphone.

Observação

Encontra mais informações sobre as individuais apresentações, menus e funções da aplicação nas instruções: **aplicação "Hama FIT move"**



6.2 Emparelhamento de smartwatch com o smartphone

Observação

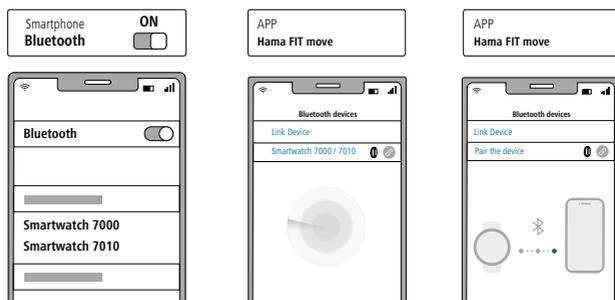


- Para que o seu smartwatch exiba as chamadas recebidas, mensagens de texto, mensagens WhatsApp e outras notificações, ative o modo Push para notificações nas configurações do seu smartphone.
- Durante a configuração da aplicação são feitas perguntas sobre se a aplicação é autorizada a aceder às funções do seu dispositivo final. Permita estas consultas para a plena funcionalidade do seu smartwatch.

- Inicie a aplicação no seu smartphone e aceite os termos da política de privacidade. Responda a quaisquer perguntas que surjam.

Para uma ótima experiência de utilizador, deverá criar uma conta de utilizador. Ao criar uma conta de utilizador, pode aceder aos seus dados pessoais se mudar de smartphone. Isto significa que os seus dados pessoais estão disponíveis a todo o momento. A criação de uma conta de utilizador não é um pré-requisito para a utilização da aplicação.

- Para criar uma conta de utilizador, clique em **[LOGIN]** e selecione **[REGISTAR AGORA]** na parte inferior do ecrã. Introduza um endereço de e-mail e uma senha e clique em **[LOGIN]**.
- Introduza o código de verificação que será enviado ao endereço de e-mail que indicou. Eventualmente, verifique a sua pasta de spam.
- Pode então introduzir um nome de utilizador e os seus dados pessoais bem como uma imagem de perfil depois de se ter registado. Clique em **[PASSO SEGUINTE]** para continuar a configuração.
- De seguida, é iniciada a procura pelo seu smartwatch "Smartwatch 7000 / 7010".
- Siga as instruções na aplicação do seu smartphone para ligar o seu smartwatch. O seu smartphone irá estabelecer uma conexão Bluetooth ao seu smartwatch.



- Selecionar "Smartwatch 7000" ou "Smartwatch 7010" e clique em **[VINCOLE O APARELHO]** na parte inferior para ligar o seu smartwatch à aplicação.
- Clique no símbolo  na aplicação do seu smartwatch para confirmar a ligação e completar a configuração na aplicação.
- Se houver um tempo limite, repita o processo.



- Depois, faça as suas configurações pessoais. Estes podem ser posteriormente adaptadas na aplicação (ver as instruções: **aplicação "Hama FIT move"**).
- O seu smartwatch está ligado à aplicação e a sincronização é iniciada.

Observação



- Por favor, sincronize o seu smartwatch com a aplicação antes de o utilizar pela primeira vez. Se registar uma atividade antes de o seu smartwatch ter sido sincronizado com a aplicação pela primeira vez, a atividade não será transferida de seguida para a aplicação.
- Para iniciar manualmente uma sincronização do seu smartwatch com a aplicação, arraste o ecrã para baixo na página inicial da aplicação.
- Devido ao espaço de memória limitado do seu smartwatch, deve sincronizar o seu smartwatch com a aplicação, pelo menos, uma vez por semana, para evitar a perda de dados.

Observação



- Após a primeira sincronização com a aplicação, o seu smartwatch adota automaticamente a hora, data e língua do seu smartphone.
- A hora e a data não podem ser configuradas manualmente.
- A linguagem do display do seu smartwatch depende da sua seleção na aplicação. Enquanto a configuração não for concluída, a língua de apresentação continua a ser o Inglês. Selecionar a língua de apresentação desejada na aplicação (ver as instruções: **aplicação "Hama FIT move"**).
- A aplicação irá alertá-lo quando uma atualização de firmware estiver disponível para o seu smartwatch. Realize a atualização na aplicação para assegurar o bom funcionamento do seu smartwatch.



7. Operar o seu smartwatch

As seções seguintes contêm informações sobre a operação e a estrutura do menu do seu smartwatch. O seu Smartwatch dispõe de um display com touchscreen.

- Clique nos símbolos e menus ou deslize no display para navegar pelos menus e executar funções.
- Prima o botão de comando superior **[1]** ou o botão de comando inferior **[2]** para ativar o display do seu smartwatch. Pode, então, alternar entre os vários ecrãs e itens do menu, percorrendo o display na ordem apresentada abaixo.
- Pode aceder aos submenus toque no respetivo símbolo.
- Ao premir o botão de comando superior **[1]**, abre-se o menu principal ou sai de um menu e regressa ao ecrã inicial.
- Prima o botão de comando inferior **[2]** para aceder ao menu de workout. Neste menu, pode iniciar um modo desportivo ou uma atividade.
- Ao premir o botão de comando superior **[2]** durante mais tempo, pode reiniciar ou desligar o seu smartwatch.

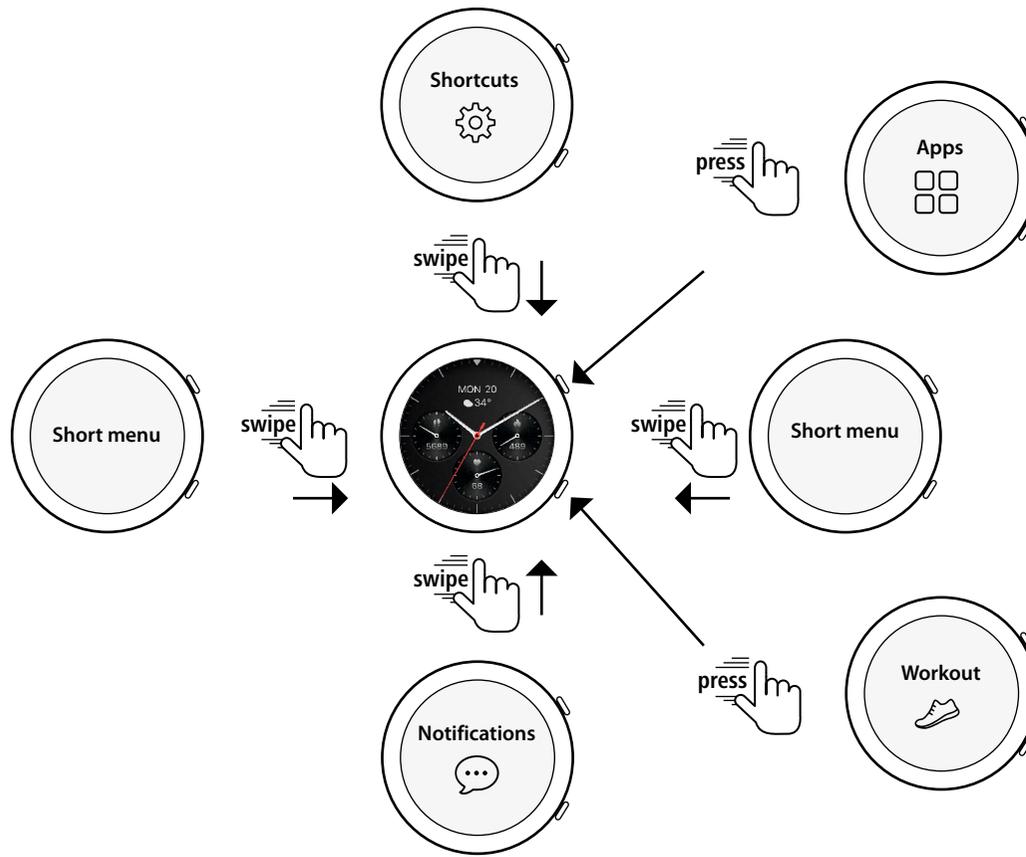
Observação



O gráfico seguinte é uma visão geral da estrutura do menu do seu smartwatch com todos os itens do menu.

Configurações rápidas		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

Links	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



Notificações 7.2

Aplicações		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 (modos desportivos) 7.5



7.1 Ecrã inicial

- Após ativar o ecrã inicial, pressionar longamente o display dá-lhe uma visão geral dos diferentes ecrãs iniciais (mostradores do relógio). Aqui, pode escolher entre ecrãs iniciais diferentes. Confirme a sua seleção, clicando no respetivo ecrã inicial. Se necessário, pode instalar outros ecrãs iniciais (ver as instruções: **aplicação "Hama FIT move"**).



7.2 Notificações

- A partir do ecrã inicial, deslize para cima, para ver as notificações que recebeu no seu smartphone. O pré-requisito é que tenha ativado esta função na aplicação. Além disso, pode configurar na aplicação de que aplicações quer receber notificações no seu smartwatch (ver as instruções: **aplicação "Hama FIT move"**).
- Dependendo da aplicação, será notificado com uma exibição da respetiva aplicação e do remetente ou verá também uma pré-visualização da respetiva mensagem.
- Ao tocar numa notificação, pode, se necessário, aceder a mais informações.
- Se quiser apagar todas as notificações em conjunto, deslize até à margem inferior e toque no símbolo do cesto de lixo e confirme a pergunta subsequente.



7.3 Configurações rápidas

- Se deslizar do ecrã inicial para baixo, verá as configurações rápidas descritas em seguida.



7.3.1 Modo Não Incomodar

- Clique no símbolo para ativar/desativar o modo Não Incomodar. Quando o modo Não Incomodar está ativado, os toques e a vibração são desligados e o display não é ativada quando notificações Push são recebidas.

Observação



Observe que os termos BNS (Não Incomodar) e DND (do not disturb) são usados, de forma sinónima, na aplicação e no seu smartwatch.

7.3.2 Luminosidade do visor

- Clique no símbolo para ajustar a luminosidade do visor em 5 níveis.

7.3.3 Ativação do visor

- Clique no símbolo para ativar o visor ao mover o seu braço. Quando a função está ativada, é possível ativar o visor rodando o pulso.

7.3.4 Lanterna

- Clique no símbolo para utilizar o display do seu smartwatch como lanterna.

7.3.5 Desumidificação

- Clique no símbolo para remove uma eventual humidade no seu smartwatch por meio de vibração vinda das aberturas dos altifalantes e do microfone.

7.3.6 Alarme

- Clique no símbolo para configurar o alarme.

7.3.7 Modo de poupar energia

- Clique no símbolo para ativar o modo de poupar energia.

7.3.8 Encontrar o telefone

- Clique no símbolo para ativar o toque do seu smartphone conectado. Isto o ajudará a encontrar o seu smartphone caso o perca.

7.3.9 Configurações

- Clique no símbolo para poder aceder às seguintes configurações (veja o capítulo

8. Configurações do seu smartwatch):

- mostradores do relógio
- configurações AOD
- ruído e vibração
- display & luminosidade
- visualização da aplicação
- BNS (Não Incomodar)
- ligar mais
- sistema
- sobre



7.4 Ligações

- Deslize para a esquerda ou direita do ecrã inicial para ver as suas ligações configuradas.

Por defeito, são configuradas as visões das atividades diárias. Verá seus dados de atividade (número de passos dados e calorias queimadas), bem como medições de frequência cardíaca e stress. Pode definir a notificação meteorológica e o controlo da música como ligações adicionais (ver as instruções: **aplicação "Hama FIT move"**).



7.5 Workout (modos desportivos)

- Ao clicar em **[WORKOUT]** ou pressionando o botão de comando inferior **[2]** as atividades registadas são visualizadas.
- Depois de selecionar uma atividade, pode ajustar as configurações da atividade tocando na margem inferior do ecrã.
- Toque em **[START]** para iniciar a atividade.
- Dependendo da atividade selecionada, são apresentados valores de medição específicos do desporto (por exemplo, frequência cardíaca, consumo de calorias).
- É possível aceder aos dados durante a atividade, deslizando o ecrã debaixo para cima.
- Pode pausar ou interromper a atividade deslizando da esquerda para a direita no ecrã. Alternativamente, pause a atividade pressionando brevemente o botão de comando superior **[1]** ou interrompa a atividade pressionando longamente o botão de comando superior **[1]**.
- Pode controlar a música do seu smartphone durante a maioria das atividades deslizando da direita para a esquerda no ecrã durante a atividade.
- Após a conclusão da atividade, os dados adicionais registados serão exibidos. Percorra os dados deslizando de baixo para cima no display.



Observação

- Algumas atividades realizadas ao ar livre utilizam o GPS integrado. Ao iniciar a atividade, o sinal GPS é procurado. Assim que houver sinal de GPS, poderá iniciar a atividade. Alternativamente, pode iniciar a atividade sem sinal de GPS. Dependendo da atividade selecionada, nem todos os dados podem ser gravados sem sinal GPS.
- Tenha em atenção que pode levar alguns minutos para que o sinal GPS seja recebido pelo seu smartwatch. Isto é especialmente verdadeiro se o GPS integrado estiver ser usado pela primeira vez, não tiver sido usado por um longo período ou se estiver num local distante da última posição GPS registada. Reduza o tempo que o seu smartwatch está conectado à aplicação no seu smartphone para transferir dados de A-GPS. Eventualmente, pode receber uma solicitação para fazer isto no display do seu relógio.
- Apenas o smartwatch 7010 dispõe de um GPS integrado e, além disso, suporta os seguintes sistemas de satélite de navegação globais (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU



7.5.1 Definir workouts indicados (modos desportivos)

- Pode escolher entre 110 modalidades desportivas e armazenar até 20 no seu smartwatch.
- Clique em **[WORKOUT **] e percorra a lista até ao fim, deslizando de baixo para cima no display. Clique em **[SETTINGS **] e em **[WORKOUT MANAGEMENT]**. Seleccione os modos desportivos desejados nas categorias. Os modos desportivos exibidos no seu smartwatch estão marcados com um símbolo . Se já selecionou 20 modos desportivos tem de eliminar um dos modos tocando numa das marcas de seleção, antes de poder adicionar mais um tipo de desporto.
- Alternativamente, pode definir os modos desportivos exibidos através da aplicação (ver as instruções: **aplicação "Hama FIT move"**).

7.6 Aplicações

- Prima o botão de comando superior **[1]** para aceder ao menu principal do seu smartwatch.
- No menu principal, tem a opção de chamar várias aplicações e submenus, clicando no respetivo símbolo.
- Deslizando de cima para baixo no ecrã pode alternar entre as diferentes páginas do menu principal.



7.6.1 Atividade

- Ao clicar em **[ACTIVITY **] estão apresentados os seguintes dados do dia:
 - as calorias queimadas pela atividade
 - o período com atividades com intensidade média a elevada
 - o tempo de ficar em pé parado
 - os passos dados
- Deslizar de baixo para cima pode percorrer pelos gráficos individuais.

Observação



Pode definir objetivos individuais (por exemplo, para calorias de atividade ou passos) na aplicação (ver as instruções: **aplicação "Hama FIT move"**). Estes objetivos também serão exibidos.

7.6.2 Estado de workout

- Ao clicar em **[WORKOUT STATUS **] receberá outros parâmetros importantes para o controlo individual do seu exercício com o VO2máx, o tempo de recuperação recomendado e o efeito aeróbio.
- Deslizar de baixo para cima pode percorrer pelos gráficos individuais.
- Ao clicar no símbolo  receberá mais informações sobre os parâmetros listados.



7.6.3 Cursos de corrida

- Ao clicar em **[RUNNING COURSES]** são apresentados os seguintes modos para o exercício de corrida:
 - corrida leve - 6 min.
 - corrida leve - 10 min.
 - corrida leve - 15 min.
 - corrida fitness - simples
 - corrida fitness - meio difícil
 - corrida fitness - difícil

No exercício de corrida deve alternar entre walking e jogging. Aumente as exigências ao seu corpo com cada modo adicional. Deslizar de baixo para cima pode percorrer pelos modos individuais.

7.6.4 Workout (modos desportivos)

- Ao clicar em **[WORKOUT]** as atividades registradas são visualizadas (veja o capítulo 7.5 Workout (modos desportivos)).

7.6.5 Protocolo de exercício

- Ao clicar em **[WORKOUT RECORD]** obtém uma visão das atividades registradas.
- Clique numa atividade para indicar informações detalhadas.

7.6.6 Clicar para medir

- Ao clicar em **[PUSH FOR MEASUREMENT]** inicia-se a medição combinada de frequência cardíaca, oxigénio no sangue (SpO2) e nível de stress.

7.6.7 Frequência cardíaca

- Ao clicar em **[HEART RATE]** , inicia-se a medição manual da sua frequência cardíaca.
- A frequência cardíaca média, os valores máximo e mínimo e outros dados sobre a faixa de frequência cardíaca e VFC (variabilidade da frequência cardíaca) são exibidos.

Observação



Observe que os termos VBC (variabilidade do batimento cardíaco) e VFC (variabilidade da frequência cardíaca) são usados, de forma sinônima, na aplicação e no seu smartwatch.

7.6.8 Oxigénio no sangue (SpO2)

- Ao clicar em **[SPO2]** inicia-se a medição manual do seu oxigénio no sangue (saturação de oxigénio).
- O valor médio de oxigénio no sangue e os valores máximo e mínimo são exibidos.

7.6.9 Stress

- Ao clicar no símbolo **[STRESS]** obtém uma visão do nível de stress medido do dia atual. O nível de stress é medido numa escala (0 = sem stress a 99 = stress extremo).

7.6.10 Energia corporal

- Ao clicar em **[BODY ENERGY]** é indicada a sua energia corporal atual. A energia corporal é derivada de uma combinação da variabilidade da frequência cardíaca, stress, sono e atividades realizadas para estimar as suas reservas de energia para o dia atual.
- Para usar a aplicação **Energia corporal**, a função correspondente na aplicação deve estar ativada (veja a instrução: **aplicação "Hama FIT move"**).



7.6.11 Dormir

- Clicar em **[SLEEP **] para chegar à medição do sono. Os seguintes dados são registados:
 - hora de dormir
 - hora de se levantar
 - duração das fases do sono profundo
 - duração das fases do sono leve
 - duração do tempo de vigília
 - duração da fase REM
 - n.º de pontos de sono (0 = mau - 99 = bom)
- O seu smartwatch deteta automaticamente quando está a dormir e depois inicia a medição de sono.

7.6.12 Treino respiratório

- Clicar em **[BREATH TRAINING **] para chegar ao treino respiratório. Aqui pode realizar um programa de relaxamento com respiração guiada.
- Escolha o ritmo (lento, moderado, rápido) e quanto tempo (1 a 3 minutos) deve durar o treino respiratório.
- Clicar no símbolo **[**] para iniciar o treino respiratório. Em seguida, siga as instruções no display.
- Se desejar encerrar o treino respiratório mais cedo, pressione o botão de comando superior **[1]** e confirme a pergunta subsequente.
- Depois de concluir o treino respiratório, é apresentada a frequência cardíaca medida antes e depois do treino respiratório.

7.6.13 Protocolo dos ciclos

- Ao clicar em **[CYCLE REPORT **] é indicada a visão sobre o seu ciclo de menstruação.
- Para usar a aplicação **Protocolo dos ciclos**, a função correspondente na aplicação deve estar ativada (ver as instruções: **aplicação “Hama FIT move”**).

7.6.14 Sons ambientais

- Ao clicar em **[AMBIENT SOUND **] são registados os sons ambientais atuais (em dB). Mantenha o braço imóvel até o registo terminar. Serão apresentados os seguintes dados:
 - sons ambientais atuais
 - valor mín.
 - valor máx.
- Ao clicar em **[HELP]** receberá mais informações.

7.6.15 Telefone

- Clicar em **[PHONE **] dá acesso à função de telefone com as seguintes opções:
 - contatos frequentes
 - lista de chamadas
 - teclado de discagem
- Pode iniciar chamadas diretamente de seu smartwatch e depois realizá-las por meio de seu smartphone conectado.
- Para usar a aplicação **Telefone**, o seu smartwatch deve estar conectado ao seu smartphone.



7.6.16 Assistente de línguas

- A aplicação “Assistente de línguas” permite-lhe o acesso ao [LANGUAGE ASSISTANT 

Observação

Para usar otimamente o assistente de línguas deve ter em atenção as seguintes configurações no seu smartphone:

- Google Assistant (Android):
definir este como assistente de línguas padrão no seu smartphone tipo Android e permitir a utilização do Google Assistant no modo bloqueado.
- Apple Siri (iOS):
ativar Siri no seu iPhone e permitir a utilização de Siri no modo bloqueado.

7.6.17 Temporizador Pomodoro

- Ao clicar em [POMODORO TECHNIQUE 

7.6.18 Lembrete de evento

- Ao clicar em [EVENT REMINDER 

7.6.19 Clima

- Ao clicar em [WEATHER 

7.6.20 Música

- Clicar em [MUSIC 

21



7.6.21 Câmara

- Ao clicar em **[CAMERA **] pode ativar a câmara do seu smartphone conectado através do seu smartwatch.
- Para usar a aplicação **Câmara**, o seu smartwatch e o seu smartphone devem estar conectados via Bluetooth e a função de câmara no seu smartphone deve estar ativada.

7.6.22 Alarme

- Clique em **[ALARM CLOCK **] para configurar a hora de despertar. Ao clicar nas respetivas horas pode ativar ou desativar o alarme ou lembrete.
- Também pode definir e gerir as horas de despertar na aplicação e sincronizá-las com o seu smartwatch (ver as instruções: **aplicação "Hama FIT move"**).

7.6.23 Temporizador

- Ao clicar em **[TIMER **], tem a opção de escolher entre diferentes temporizadores ou definir um temporizador personalizado pelo utilizador.
- Clique no símbolo **[▶]** para ativar o temporizador. Clique no símbolo **[||]** para pausar o temporizador. Para terminar a medição, clique no símbolo **[✕]**.

7.6.24 Cronómetro

- Ao clicar em **[STOPWATCH **] pode usar o seu smartwatch como cronómetro.
- Clique no símbolo **[▶]** para ativar o cronómetro. Clique no símbolo **[||]** para pausar o cronómetro. Para terminar a medição, clique no símbolo **[✕]**.

7.6.25 Relógio mundial

- Ao clicar em **[WORLD CLOCK **] para apresentar os seguintes relógios mundiais: Berlim, Londres, Nova York, Tóquio
- Se necessário, pode definir relógios mundiais adicionais na aplicação (ver as instruções: **aplicação "Hama FIT move"**).

7.6.26 Encontrar o telefone

- Ao clicar em **[TELEPHONE SEARCH **] inicia-se a procura por telefone para encontrar o seu smartphone perdido. O seu smartphone começa a vibrar ou ouve um sinal sonoro alto.
- Para usar a aplicação **Encontrar o telefone**, o seu smartwatch e o seu smartphone devem estar conectados via Bluetooth e a função de câmara no seu smartphone deve estar ativada.



8. Configurações do seu smartwatch

As seções seguintes contêm informações sobre a configuração do seu smartwatch.

- Pressione o botão de comando superior [1] e clique em [SETTINGS 



8.1 Mostradores do relógio

- Ao clicar em [WATCH FACES 

8.2 Configurações AOD

- Ao clicar em [AOD SETTINGS 8.4 Display & Brilho do visor) não no modo de standby, mas num mostrador simplificado. Observe que o consumo da bateria do seu smartwatch aumenta ao usar a função AOD.
- Defina o período (padrão 08:00 - 22:00) para a função AOD.
- Defina um mostrador de relógio para a função AOD.

8.3 Som e vibração

- Pode fazer outras configurações ao clicar em [SOUND AND VIBRATION - Clicar em [SILENT MODE] silencia chamadas e notificações.
- Ao clicar em [MEDIA VOLUME] pode ajustar continuamente o volume reproduzido dos meios de comunicação.
- Ao clicar em [VIBRATION] pode definir a intensidade da vibração em 3 níveis (Forte, Baixa, Nenhuma).
- Pode definir um toque para chamadas recebidas ao clicar em [INCOMING CALL RINGTONE].

8.4 Display & Brilho do visor

- Pode fazer outras configurações ao clicar em [DISPLAY AND BRIGHTNESS - Clique em [BRIGHTNESS] para ajustar a luminosidade do display em 5 níveis (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Observe que o consumo da bateria do seu smartwatch aumenta no caso de luminosidade mais elevada.
- Clique em [SCREEN-ON TIME] para definir o tempo de ativação do display (5 - 20 seg.). A duração de iniciação determina quanto tempo o display do seu smartwatch permanece ativa após uma operação. Observe que o consumo da bateria do seu smartwatch aumenta no caso de tempo de ativação mais longo.
- Clique em [COVER TO SLEEP] para desligar automaticamente o display quando coberto (por exemplo, com a mão).

8.5 Visualização da aplicação

- Ao clicar em [APP VIEW 



8.6 BNS (Não incomodar)

- Ao clicar em **[DND]**  pode ativar a função “Não incomodar”. Quando a função é ativada, os toques e a vibração são desligados e o display do seu smartwatch não é ativado quando notificações Push são recebidas.
- Escolhe entre os seguintes modos:
 - **[ALL-DAY DND]**, a função está ativada.
 - **[SCHEDULED DND]**, pode definir uma hora inicial e terminal.
 - **[OFF]**, a função está desligada.

8.7 Ligar mais

- Ao clicar em **[CONNECT MORE]** , pode conectar o seu smartwatch a outro smartphone. Em seguida, siga as instruções no display do seu smartwatch.

Observação



Observe que o uso desta função desconectará a conexão atual com o seu smartphone.

8.8 Sistema

- Ao clicar em **[SYSTEM]**  pode realizar as outras funções.
- Pode reiniciar o seu smartwatch ao clicar em **[RESTART]**  e ao confirmar a pergunta subsequente.
- Pode desligar o seu smartwatch ao clicar em **[TURN OFF]**  e ao confirmar a pergunta subsequente.
- Ao clicar em **[RESET]**  e confirmar a pergunta subsequente, pode reposicionar as configurações de fábrica do seu smartwatch. Isto apaga todos os dados de utilizador registados.

8.9 Sobre

- Clique em **[ABOUT]**  para ver a designação do modelo, o endereço MAC, a versão atual do firmware do seu smartwatch bem como informações sobre a legislação. O endereço MAC torna o seu smartwatch unicamente identificável quando se liga ao seu smartphone através de Bluetooth.



9. Manutenção e conservação

Limpe o produto apenas com um pano sem fiapos, ligeiramente humedecido, e não utilize produtos de limpeza agressivos.

10. Cláusula de desresponsabilização

A Hama GmbH & Co KG declina toda e qualquer responsabilidade ou garantia por danos decorrentes da instalação, da montagem ou do manuseamento incorretos do produto e/ou do incumprimento das indicações de segurança e/ou das indicações de segurança.

11. Línguas suportadas

A lista a seguir contém uma visão geral das línguas suportadas pela interface do utilizador do seu smartwatch e da aplicação "Hama FIT move":

	Inglês	Alemão	Francês	Espanhol	Sueco	Checo	Polaco	Finlandês	Italiano	Húngaro	Neerlandês	Português	Russo	Romeno	Eslavo	Búlgaro	Grego	Norueguês	Dinamarquês	Sérvio
Smartwatch 7000	x	x	x	x	x	x	x	x												
Smartwatch 7010	x	x	x	x	x	x	x	x												
Hama FIT move	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

12. Dados técnicos

	00178618	00178622
Versão de Bluetooth	5.3 LE	5.3 LE
Tipo de display	AMOLED Full-Touch	AMOLED Full-Touch
Tamanho do display	1,43"	1,32"
Medidas (caixa)	53 × 46 × 12 mm	51 × 43 × 12 mm
Peso	45 g	46 g
Comprimentos do bracelete	17,1 - 24,0 cm	16,3 - 22,7 cm
Largura do bracelete	2,2 cm	1,8 cm
Material do bracelete	Silicone	Silicone
Material da caixa	Plástico	Liga de zinco / plástico
Classe de proteção	IP68	IP68
Proteção contra água conforme ISO 22810:2010	3ATM	3ATM
Tipo de pilha	Polímero de lítio	Polímero de lítio
Capacidade da pilha	300 mAh	300 mAh
Tempo de carregamento	aprox. 2,5 horas	aprox. 2,5 horas
Tempo de funcionamento da pilha	aprox. 6-8 dias	aprox. 6-8 dias



13. Avisos de eliminação

Aviso sobre a proteção ambiental:



após a transposição das diretivas comunitárias 2012/19/UE e 2006/66/CE para a legislação nacional, aplica-se o seguinte: os dispositivos e equipamentos elétricos e eletrônicos, bem como as pilhas e baterias, não podem ser eliminados juntamente com o lixo doméstico. O consumidor está obrigado por lei a depositar os dispositivo e equipamentos elétricos e eletrônicos, bem como as pilhas e as baterias, no fim das respectivas vidas úteis, em locais públicos específicos para este efeito ou a entregá-los no ponto de venda. Os detalhes deste processo estão estipulados nas leis dos respectivos países. Este símbolo no produto, no manual de instruções ou na embalagem indica que o produto está sujeito a estes regulamentos. Ao reciclar, permitindo a reutilização dos materiais dos seus produtos/ baterias velhos, está a dar um contributo enorme para a proteção do ambiente.

14. Declaração de conformidade

CE A Hama GmbH & Co KG declara que este dispositivo está em conformidade com os requisitos essenciais e outras disposições relevantes da diretiva 2014/53/UE. A declaração de conformidade de acordo com a diretiva correspondente pode ser encontrada em:

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

Banda/bandas de frequência	7000: 2402 – 2480 MHz 7010: 2402 – 2480 MHz
Potência de emissão máx. emitida	7000: 9 dBm 7010: 9 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim/Alemanha

Serviço & Suporte

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

P

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.