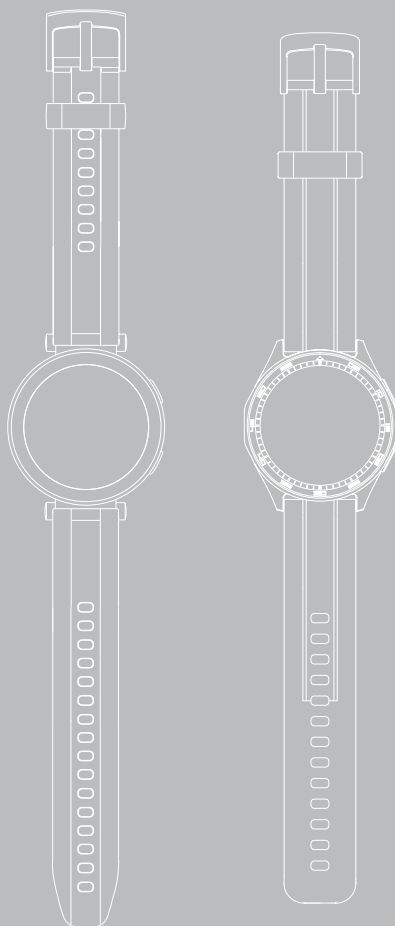


СМАРТ-ЧАСЫ

Smartwatch 7000 / 7010



RUS Руководство по эксплуатации





1. Пояснения к предупреждающим знакам и указаниям	4
2. Комплект поставки	4
3. Указания по технике безопасности	5
4. Элементы управления.	7
5. Первые шаги	8
5.1 Зарядка	8
5.2 Надевание и включение	9
5.3 Выключение	9
6. Настройка смарт-часов	10
6.1 Скачивание приложения Hama FIT move	10
6.2 Сопряжение смарт-часов и смартфона	11
7. Управление смарт-часами	13
7.1 Стартовый экран	15
7.2 Notifications	15
7.3 Быстрые настройки	16
7.3.1 Do not Disturb mode	16
7.3.2 Display brightness	16
7.3.3 Wake screen	16
7.3.4 Torch	16
7.3.5 Drainage	16
7.3.6 Alarm clock	16
7.3.7 Energy-save mode	16
7.3.8 Telephone search	16
7.3.9 Settings	16
7.4 Ярлыки	17
7.5 Тренировка (спортивные режимы)	17
7.5.1 Определение отображаемых тренировок (спортивных режимов)	18
7.6 Приложения	18
7.6.1 Activity	18
7.6.2 Параметры тренировки	18
7.6.3 Беговые тренировки	19
7.6.4 Workout (sport modes)	19
7.6.5 Workout record	19
7.6.6 Начать измерение	19
7.6.7 Heart rate	19
7.6.8 Сатурация (SpO2)	19
7.6.9 Stress	19
7.6.10 Энергия тела	19
7.6.11 Sleep	20
7.6.12 Breath training	20
7.6.13 Cycle report	20
7.6.14 Ambient sound	20
7.6.15 Phone	20
7.6.16 Голосовой помощник	21
7.6.17 Pomodoro technique	21
7.6.18 Event reminder	21



7.6.19 Weather	21
7.6.20 Music	21
7.6.21 Камера	22
7.6.22 Alarm clock	22
7.6.23 Таймер	22
7.6.24 Stopwatch	22
7.6.25 World clock	22
7.6.26 Telephone search	22
8. Настройка смарт-часов	23
8.1 Циферблаты	23
8.2 Настройки функции AOD	23
8.3 Звук и вибрация	23
8.4 Дисплей и яркость	23
8.5 App view	23
8.6 BNS (Не беспокоить)	24
8.7 Connect more	24
8.8 Система	24
8.9 Сведения	24
9. Техническое обслуживание и уход	25
10. Исключение ответственности	25
11. Поддерживаемые языки	25
12. Технические характеристики	25
13. Указания по утилизации	26
14. Сертификат соответствия	26

Благодарим вас за то, что вы выбрали продукт Hama!

Перед использованием прочтите следующие инструкции и указания. Храните данное руководство по эксплуатации в надежном месте, чтобы в случае необходимости у вас всегда был доступ к нему.

Ваши новые смарт-часы — идеальный помощник в ведении здорового образа жизни, который мотивирует к активности в течение всего дня. Наряду с индикацией времени и даты, они регистрируют количество пройденных шагов, частоту сердечных сокращений и сожженные калории. Беспроводное подключение к смартфону по *Bluetooth*® позволяет документировать данные в приложении Hama FIT move и постоянно отслеживать свои успехи. Здесь можно проверить, достигнута ли ваша личная фитнес-цель!

1. Пояснения к предупреждающим знакам и указаниям

Предупреждение



Используется для обозначения указаний по технике безопасности или для акцентирования внимания на особых опасностях и рисках.

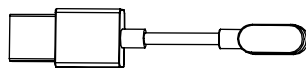
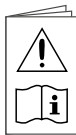
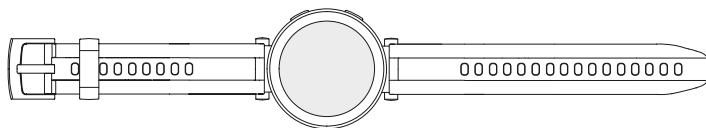
Указание



Используется для дополнительного обозначения информации или важных указаний.

2. Комплект поставки

- Смарт-часы „Smartwatch 7000 / 7010“
- 1 зарядный кабель USB
- Краткое руководство пользователя
- Памятка по технике безопасности



Указание



Иллюстрации, приведенные в данном руководстве по эксплуатации, соответствуют модели Smartwatch 7000 с артикулом 00178622. Модель Smartwatch 7010 (00178618) визуально отличается от нее. Описание функций идентично, за исключением встроенного GPS, которым оснащены только Smartwatch 7010.





3. Указания по технике безопасности

Предупреждение



Перед использованием прочтите следующие инструкции и указания полностью. Информация по использованию изделия приведена в данном руководстве по эксплуатации.

- Изделие предназначено только для домашнего некоммерческого применения.
- Используйте изделие исключительно в предусмотренных целях.
- Не допускайте загрязнения изделия, защищайте его от влаги и перегрева. Не используйте изделие при высокой влажности.
- Не используйте изделие в непосредственной близости от систем отопления, других источников тепла или под прямыми солнечными лучами.
- При использовании изделия не допускайте превышения предела мощности, указанного в технических характеристиках.
- Не применяйте в запретных зонах.
- Аккумулятор стационарный и замене не подлежит.
- Не вскрывайте изделие и не используйте его при наличии повреждений.
- Не пытайтесь самостоятельно выполнять техническое обслуживание или ремонт изделия. Ремонт разрешается производить только квалифицированному персоналу.
- Избегайте падения изделия и не подвергайте его сильным вибрациям.
- Не вносите в изделие конструктивные изменения. В результате этого любые гарантийные обязательства теряют свою силу.
- Сразу утилизируйте упаковочный материал согласно действующим местным предписаниям по утилизации.
- Не бросайте аккумуляторную батарею или изделие в огонь.
- Не изменяйте, не деформируйте, не нагревайте, не разбирайте аккумуляторы/батареи.
- Во время езды на автомобиле или занятий активными видами спорта не отвлекайтесь, а следите за дорожной обстановкой и окружением.
- Перед выполнением программы тренировки проконсультируйтесь у врача.
- Во время тренировки следите за реакцией организма и в случае необходимости обращайтесь к врачу.
- Если у вас имеются какие-либо заболевания, спросите у врача, можно ли вам пользоваться изделием.
- Изделие не является медицинским прибором. Его нельзя применять для диагностики, терапии, лечения или профилактики болезней.
- Длительный контакт с кожей может вызвать раздражения или аллергию. Если симптомы не исчезают, обратитесь к врачу.
- Данное изделие не является игрушкой для детей. Оно содержит мелкие детали, которые при проглатывании могут вызвать удушье.
- Используйте изделие только при приемлемых климатических условиях.



Опасность поражения электрическим током



- Не вскрывайте изделие и не используйте его при наличии повреждений.
- Не используйте изделие при повреждении адаптера переменного тока, кабеля адаптера или сетевого кабеля.
- Не пытайтесь самостоятельно выполнять техническое обслуживание или ремонт изделия. Ремонт разрешается производить только квалифицированному персоналу.

Предупреждение: кардиостимуляторы



Изделие создает магнитные поля. При использовании кардиостимуляторов проконсультируйтесь у врача о совместимости изделия с такими устройствами.

Указание: авиаперелеты



- Данное изделие является постоянным радиопередатчиком. Обратите внимание: по соображениям безопасности во время перелетов запрещено проносить с собой и использовать на определенных этапах полета радиопередатчики (например, при взлете/ посадке).
- Перед полетом уточните у авиаперевозчика, можно ли проносить на борт фитнес-трекер. В случае сомнений оставьте данное изделие дома.

Предупреждение: аккумулятор

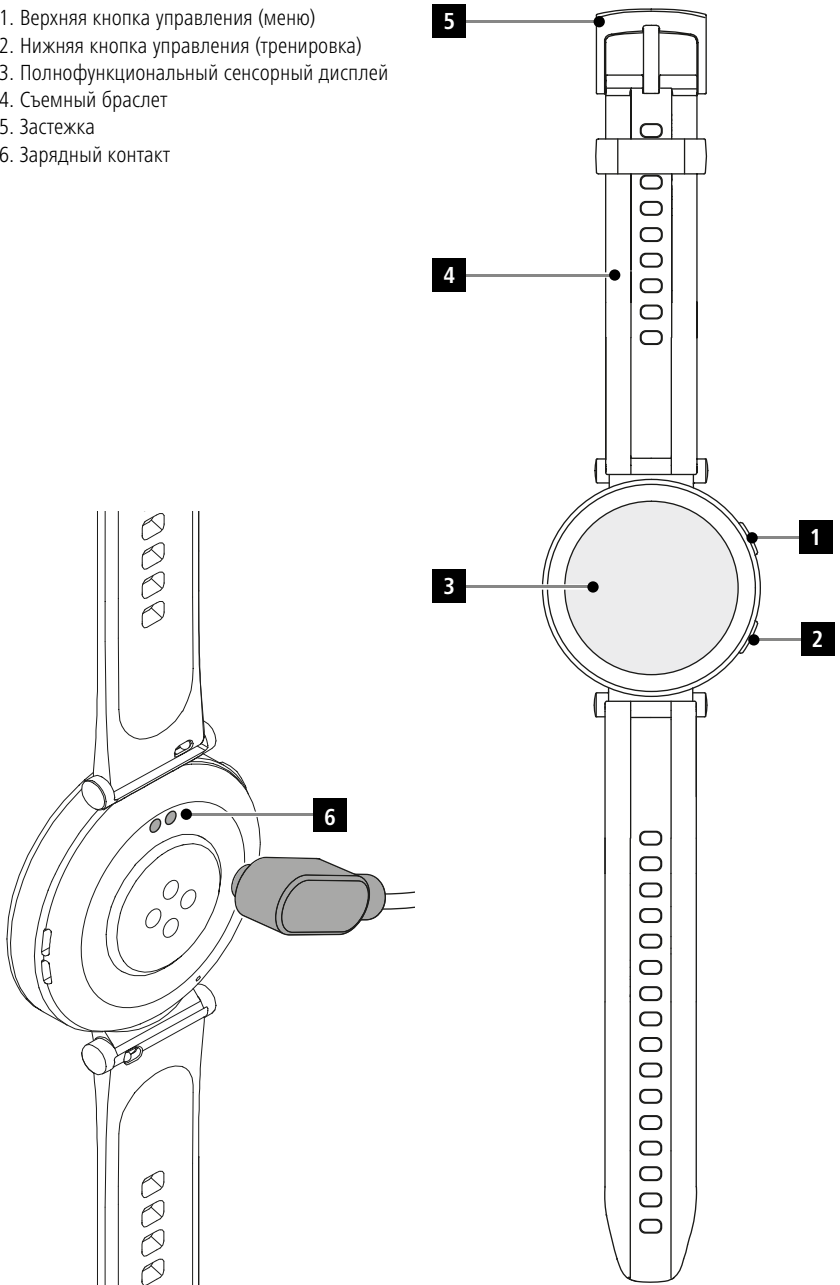


- Для зарядки используйте только подходящие зарядные устройства или USB-разъемы.
- Не используйте неисправные зарядные устройства или USB-разъемы и не пытайтесь их ремонтировать.
- Не допускайте избыточной зарядки и глубокой разрядки изделия.
- Не храните, не заряжайте и не используйте устройство при очень низких и очень высоких температурах и очень низком атмосферном давлении (например, на больших высотах).
- При длительном хранении регулярно заряжайте изделие (не реже одного раза в квартал).



4. Элементы управления

1. Верхняя кнопка управления (меню)
2. Нижняя кнопка управления (тренировка)
3. Полнофункциональный сенсорный дисплей
4. Съемный браслет
5. Застежка
6. Зарядный контакт





5. Первые шаги

Указание



Описания и иллюстрации в данном руководстве по эксплуатации основаны на приложении **Нана FIT move** версии 1.5.4 и прошивке смарт-часов версии 1.01.00. Обратите внимание, что при обновлении приложения или смарт-часов возможны различия в обозначениях и отображении.

5.1 Зарядка

- Полностью зарядите смарт-часы перед первым использованием.
- Подключите зарядный кабель к свободному USB-разъему компьютера или зарядному USB-устройству и зарядному контакту **[6]** смарт-часов. Соблюдайте рекомендации руководства по эксплуатации используемого зарядного USB-устройства.

Указание

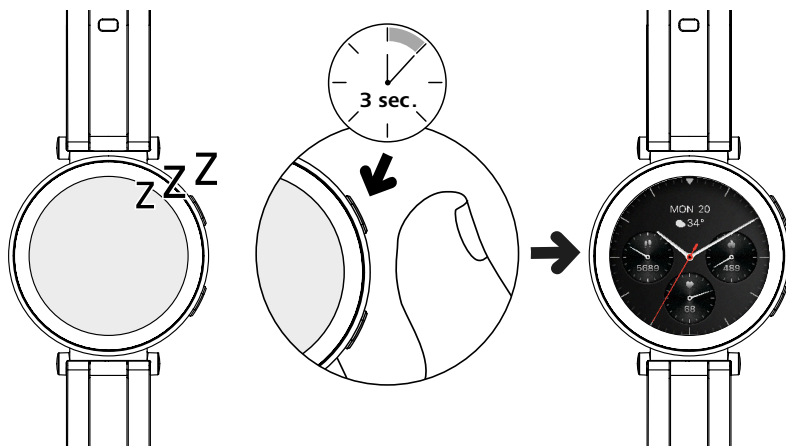


- Время полной зарядки аккумулятора составляет ок. 150 минут. Как только на дисплее отобразится, что аккумулятор заряжен полностью, процесс зарядки завершен. Затем отсоедините смарт-часы от источника питания.
- Чтобы предотвратить ограничение функционирования, заряжайте смарт-часы, как только уровень заряда опустится до 10 %.



5.2 Надевание и включение



- Перед первым надеванием необходимо подключить смарт-часы к прилагаемому зарядному кабелю и источнику тока.
- После завершения зарядки наденьте смарт-часы на запястье и застегните браслет [4] с помощью застежки [5].
- Чтобы запустить смарт-часы, удерживайте верхнюю кнопку управления [1] нажатой ок. 3 с.



Указание

- Для оптимального использования функций измерения смарт-часы должны плотно прилегать к верхней стороне предплечья, но не вызывать дискомфорта. Смарт-часы должны располагаться на расстоянии толщины пальца от косточки на запястье.
- Для оптимальной записи активностей правши должны носить смарт-часы на левом запястье, а левши — на правом.

5.3 Выключение

- Чтобы выключить смарт-часы, перейдите в пункт меню [SETTINGS - Или удерживайте нижнюю кнопку управления [2] нажатой дольше и нажмите на символ [].



6. Настройка смарт-часов

Для доступа ко всем функциям смарт-часов установите приложение Hama FIT move. В следующих разделах представлена информация о скачивании и настройке приложения.

6.1 Скачивание приложения Hama FIT move

Указание

Поддерживаются следующие операционные системы:

- iOS 9.0 или выше;
- Android 6.0 или выше.

После первого включения смарт-часов вам будет предложено скачать на смартфон приложение Hama FIT move. На дисплее смарт-часов отобразится соответствующий QR-код.

- Сканируйте QR-код смартфоном или скачайте приложение в Play Store (Android) или App Store (iOS).



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Для установки приложения следуйте указаниям на смартфоне.

Указание

Дополнительную информацию об отдельных экранах индикации, меню и функциях приложения можно найти в инструкции: **Приложение „Hama FIT move“**



6.2 Сопряжение смарт-часов и смартфона

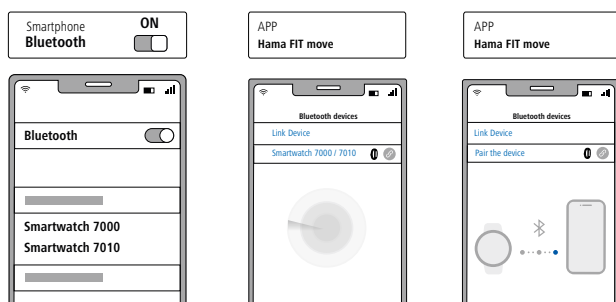
Указание



- Чтобы смарт-часы уведомляли о входящих звонках, СМС, сообщениях в WhatsApp и прочих событиях, активируйте режим push-уведомлений в настройках смартфона.
- При настройке приложение запрашивает доступ к функциям вашего оконечного устройства. Чтобы пользоваться всеми функциями смарт-часов, разрешите доступ.
- Запустите приложение на смартфоне и подтвердите соглашение о конфиденциальности. Ответьте на появляющиеся вопросы.

Создайте учетную запись пользователя, чтобы оптимально использовать все функции. Учетная запись пользователя позволяет сохранить персональные данные в приложении даже при смене смартфона. Персональные данные доступны в любое время. Пользоваться приложением можно также без создания учетной записи.

- Для создания учетной записи нажмите **[ВОЙТИ]** и выберите **[ЗАРЕГИСТРИРУЕТЕСЬ СЕЙЧАС]** в нижней части экрана. Укажите адрес электронной почты и пароль и нажмите на **[СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ]**.
- Введите проверочный код, который будет отправлен на указанный вами адрес электронной почты. При необходимости проверьте папку "Спам".
- После успешной регистрации можно ввести имя пользователя и персональные данные, а также загрузить изображение профиля. Чтобы продолжить настройку, нажмите **[СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ]**.
- Запустится поиск смарт-часов „Smartwatch 7000 / 7010“.
- Для подключения смарт-часов следуйте указаниям приложения на смартфоне. Смартфон выполнит подключение к смарт-часам по Bluetooth.



- Выберите „Smartwatch 7000“ или „Smartwatch 7010“ и нажмите **[ПРИВЯЗАТЬ УСТРОЙСТВО]** ниже, чтобы подключить смарт-часы к приложению.
- Нажмите символ **[✓]** в приложении на смартфоне, чтобы подтвердить подключение, и завершите настройку в приложении.
- Если время будет превышено, повторите процесс.



- Затем задайте персональные настройки. Их можно задать в приложении позднее (см. руководство: **Приложение „Hama FIT move“**).
- Смарт-часы подключены к приложению; запустится синхронизация.

Указание



- Перед первым использованием синхронизируйте смарт-часы с приложением. Если записать активность до первой синхронизации смарт-часов с приложением, активность не будет передана в приложение.
- Для запуска синхронизации смарт-часов с приложением вручную потяните экран на стартовой странице приложения вниз.
- По причине ограниченной памяти смарт-часов необходимо синхронизировать их с приложением минимум раз в неделю, чтобы избежать потери данных.

Указание



- После первой синхронизации с приложением смарт-часы автоматически применяют время, дату и язык смартфона.
- Настроить время и дату вручную невозможно.
- Язык, на котором отображается информация на смарт-часах, можно выбрать в приложении. До завершения настройки сохраняется английский язык. Выберите язык в приложении (см. руководство: **Приложение „Hama FIT move“**).
- Приложение сообщит вам о доступном обновлении прошивки для смарт-часов. Чтобы гарантировать безупречное функционирование смарт-часов, обновите приложение.



7. Управление смарт-часами

В следующих разделах представлена информация об управлении смарт-часами и структуре их меню. Ваши смарт-часы оснащены дисплеем с сенсорным экраном.

- Нажимайте на символы и меню или проведите пальцем по дисплею, чтобы перемещаться по меню и выполнять функции.
- Нажмите верхнюю кнопку управления **[1]** или нижнюю кнопку управления **[2]**, чтобы активировать дисплей смарт-часов. Проводя пальцем по дисплею, можно переключаться между различными экранами и пунктами меню в указанной далее последовательности.
- Для перехода в подменю нажмите соответствующий символ.
- Для открытия главного меню или выхода из меню и возврата на стартовый экран нажмите верхнюю кнопку управления **[1]**.
- При нажатии нижней кнопки управления **[2]** открывается меню активностей. Тут можно запустить спортивный режим или активность.
- Длительным нажатием на нижнюю кнопку управления **[2]** можно перезагрузить или выключить смарт-часы.

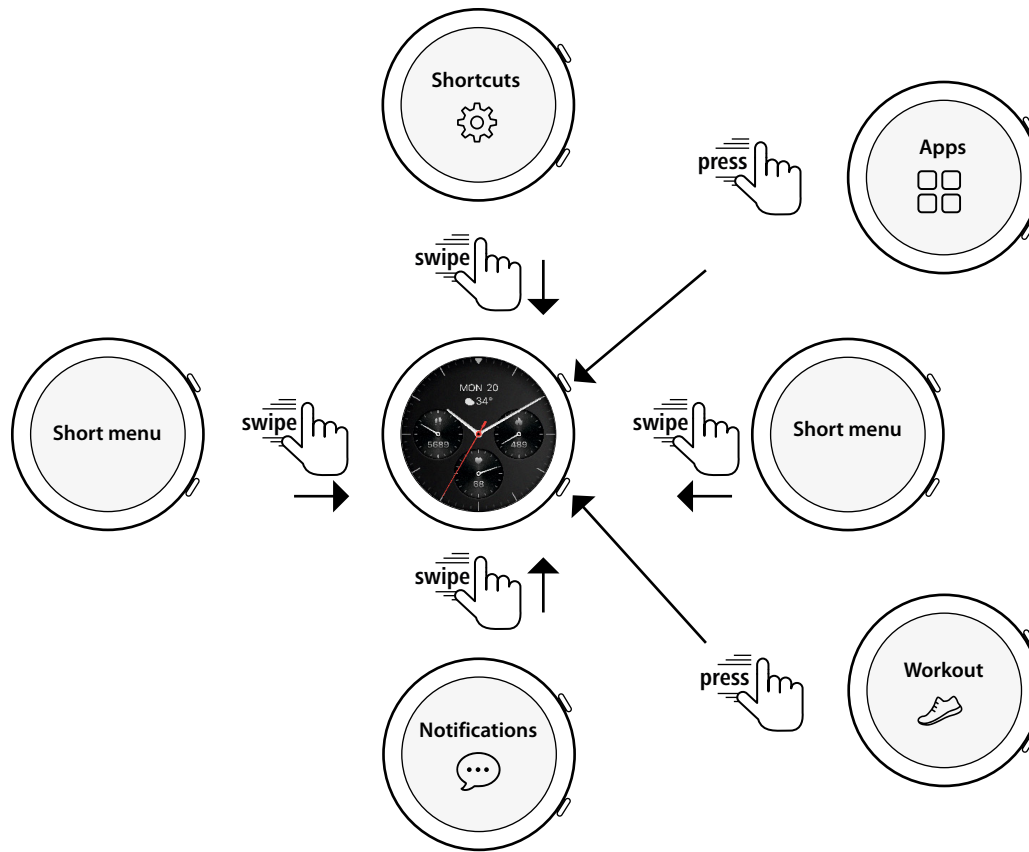
Указание



На рисунке ниже представлена структура меню смарт-часов со всеми пунктами.

Быстрые настройки		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

Shortcuts	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



Notifications 7.2

Applications		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 /sport modes) 7.5



7.1 Стартовый экран

- После активации стартового экрана длительным нажатием на дисплей открывается обзор различных стартовых экранов (циферблатов). На выбор представлены различные варианты стартового экрана. Подтвердите выбор нажатием соответствующего экрана. При необходимости можно установить дополнительные стартовые экраны (см. руководство: **Приложение „Hama FIT move“**).



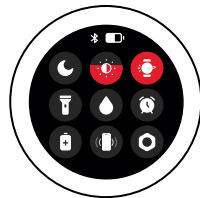
7.2 Notifications

- Для просмотра уведомлений, полученных со смартфона, проведите по стартовому экрану вверх. Условие: эта функция должна быть активирована в приложении. Дополнительно в приложении можно настроить приложения, из которых на смарт-часы могут приходить уведомления (см. руководство: **Приложение „Hama FIT move“**).
- Отображается только уведомление со значком приложения и именем отправителя, или же дополнительно отображается предварительный просмотр сообщения (в зависимости от приложения).
- Нажатием на уведомление вы можете при необходимости вызвать дополнительную информацию.
- Если вы хотите удалить все уведомления сразу, проведите по экрану до конца вниз, нажмите на корзину и подтвердите выбор.




7.3 Быстрые настройки

- Если провести по стартовому экрану вниз, отобразятся описанные далее быстрые настройки.



7.3.1 Do not Disturb mode

- Для активации/деактивации режима "Не беспокоить" нажмите символ . Если активирован режим "Не беспокоить", звуковые сигналы и вибрация отключаются, а дисплей не активируется при входящих push-уведомлениях.


Указание

Обратите внимание, что термины BNS (не беспокоить) и DND (не беспокоить) используются в приложении и на смарт-часах как взаимозаменяемые.


7.3.2 Display brightness

- Чтобы настроить яркость дисплея на 5 уровнях, нажмите символ .


7.3.3 Wake screen

- Чтобы включить дисплей движением руки, нажмите символ . Когда эта функция активирована, дисплей можно включать поворотом запястья.


7.3.4 Torch

- Чтобы использовать дисплей смарт-часов как фонарик, нажмите символ .

7.3.5 Drainage

- Нажмите на символ , чтобы удалить возможную влагу из динамика и отверстия микрофона смарт-часов за счет вибрации.


7.3.6 Alarm clock

- Для настройки будильника нажмите символ .


7.3.7 Energy-save mode

- Для активации режима экономии энергии нажмите символ .

7.3.8 Telephone search

- Нажатием символа  запускается сигнал вызова на сопряженном смартфоне. Это поможет найти смартфон, если вы его потеряли.

7.3.9 Settings

- Нажатием символа  открывается доступ к следующим настройкам (см. гл.

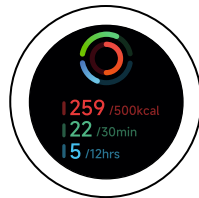
8. Настройка смарт-часов):

- Watch faces
- AOD settings
- Sound and vibration
- Display and brightness
- App view
- DND (Не беспокоить)
- Connect more
- System
- About



7.4 Ярлыки

- Чтобы просмотреть настроенные ярлыки, проведите по стартовому экрану слева направо или справа налево. По умолчанию настроен обзор дневных активностей. Отображаются данные об активности (количество пройденных шагов и сожженных калорий), а также показатели измерения частоты сердечных сокращений и уровня стресса. Дополнительно можно создать ярлыки для уведомления о погоде и управления музыкальным проигрывателем (см. руководство: **Приложение „Наша FIT move“**).



7.5 Тренировка (спортивные режимы)

- При нажатии на **[WORKOUT]**  или на нижнюю кнопку управления **[2]** отображаются заданные активности.
- После выбора активности можно выполнить настройки этой активности, нажав на нижнюю часть экрана.
- Нажатие на **[START]** запускает активность.
- В зависимости от выбранной активности на экране отображаются измеренные значения (например, частота сердечных сокращений, расход калорий), характерные для занятий спортом.
- Во время активности вы можете вызывать данные, проводя по экрану снизу вверх.
- Приостановить или прекратить активность можно, проведя пальцем по экрану слева направо. В качестве альтернативы можно приостановить активность, кратко нажав на верхнюю кнопку управления **[1]**, или остановить ее, длительным нажатием на верхнюю кнопку управления **[1]**.
- Управлять музыкой на смартфоне во время большинства активностей можно, проводя пальцем справа налево по экрану во время активности.
- По окончании активности отображаются другие записанные данные. Проведя пальцем по экрану снизу вверх, можно пролистать данные.



Указание



- В некоторых видах активностей используется встроенный GPS. При запуске активности выполняется поиск GPS-сигнала. Как только появится GPS-сигнал, можно запустить активность. В качестве альтернативы можно начать активность без сигнала GPS. В зависимости от выбранной активности не все данные могут быть записаны без сигнала GPS.
- Обратите внимание, что прием GPS-сигнала смарт-часами может занять несколько минут. Это особенно актуально, если Вы впервые используете встроенный GPS, если он давно не использовался или если Вы находитесь в месте, удаленном от последнего зафиксированного GPS-положения. Сократите время, подключив смарт-часы к приложению на смартфоне для передачи данных A-GPS. На дисплее часов может появиться соответствующий запрос.
- Только модель Smartwatch 7010 имеет встроенный GPS, а также поддерживает следующие глобальные навигационные спутниковые системы (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU



7.5.1 Определение отображаемых тренировок (спортивных режимов)


- Вы можете выбрать один из 110 спортивных режимов и сохранить до 20 из них на своих смарт-часах.
- Нажмите на **[WORKOUT **] и пролистайте до конца списка, проводя пальцем по экрану снизу вверх. Нажмите на **[SETTINGS **] и на **[WORKOUT MANAGEMENT]**. Выберите нужные спортивные режимы из категорий. Спортивные режимы, отображаемые на экране смарт-часов, обозначены символом . Если уже выбрано 20 спортивных режимов, отмените выбор одного спортивного режима, нажав на галочку, прежде чем добавлять другой режим.
- Кроме того, можно настроить отображаемые спортивные режимы через приложение (см. руководство: **Приложение „Hama FIT move“**).

7.6 Приложения

- При нажатии верхней кнопки управления **[1]** открывается главное меню смарт-часов.
- В главном меню можно нажатием соответствующих символов вызвать различные приложения и подменю.
- Для переключения между страницами главного меню проведите по экрану вниз или вверх.



7.6.1 Activity



- При нажатии на **[ACTIVITY **] отображаются следующие данные за день:
 - сожженные за активность калории
 - продолжительность активностей средней и высокой интенсивности
 - время пребывания стоя
 - пройденные шаги
- Чтобы пролистывать изображения, проводите пальцем вниз или вверх.

Указание




В приложении можно установить индивидуальные цели (например, калории по активности или шаги) (см. руководство: **Приложение „Hama FIT move“**). Затем эти цели также будут отображаться на дисплее.

7.6.2 Параметры тренировки

- Нажатием на **[WORKOUT STATUS **] вы получите дополнительные важные параметры для индивидуального контроля тренировки с VO2max, рекомендуемым временем восстановления и аэробным эффектом.
- Чтобы пролистывать изображения, проводите пальцем вниз или вверх.
- Нажатием на символ  можно получить дополнительную информацию о перечисленных параметрах.




7.6.3 Беговые тренировки

- Нажатием на **[RUNNING COURSES]**  выводится отображение следующих режимов беговой тренировки:
 - легкий бег - 6 мин.
 - легкий бег - 10 мин.
 - легкий бег - 15 мин.
 - фитнес-бег - легкий
 - фитнес-бег - средней тяжести
 - фитнес-бег - тяжелый

При беге вы чередуете ходьбу и бег, увеличивая нагрузку на организм с каждым дополнительным режимом. Чтобы пролистывать отдельные режимы, проводите пальцем вниз или вверх.

7.6.4 Workout (sport modes)

- При нажатии на **[WORKOUT]**  отображаются заданные активности (см. гл. 7.5 Тренировка (спортивные режимы)).


7.6.5 Workout record

- При нажатии символа **[WORKOUT RECORD]**  открывается обзор записанных активностей.
- Чтобы просмотреть дополнительную информацию, нажмите на активность.

7.6.6 Начать измерение

- Нажмите на **[PUSH FOR MEASUREMENT]** , чтобы начать комбинированное измерение частоты сердечных сокращений, сатурации (SpO2) и уровня стресса.

7.6.7 Heart rate


- Нажатием на **[HEART RATE]**  запускается ручное измерение частоты сердечных сокращений.
- Отображаются среднее значение частоты сердечных сокращений, максимальное и минимальное значения, а также другие данные о диапазоне частоты сердечных сокращений и вариабельности сердечного ритма.

Указание




Обратите внимание, что термины ВЧСС (вариабельность ЧСС) и ВСР (вариабельность сердечного ритма) в приложении и на смарт-часах используются как взаимозаменяемые.


7.6.8 Сатурация (SpO2)

- Нажатием символа **[SPO2]**  запускается ручное измерение содержания кислорода в крови (сатурации).
- Отображается среднее значение кислорода крови, а также максимальное и минимальное значения.

7.6.9 Stress

- При нажатии символа **[STRESS]**  открывается обзор измеренного уровня стресса за текущий день. Уровень стресса измеряется по шкале (от 0 = нет стресса до 99 = экстремальный стресс).

7.6.10 Энергия тела

- Нажатием на **[BODY ENERGY]**  отображается текущая энергия организма. Энергия тела определяется на основе сочетания показателей вариабельности сердечного ритма, стресса, сна и выполненных активностей для оценки энергетических запасов на текущий день.
- Для использования приложения **Энергия тела**, необходимо включить соответствующую функцию в приложении (см. руководство: **Приложение „Nana FIT move“**).



7.6.11 Sleep

- При нажатии символа **[SLEEP 🌙]** происходит переключение на измерение показателей сна. Записываются следующие данные:
 - время засыпания
 - время подъема
 - продолжительность фаз глубокого сна
 - продолжительность фаз быстрого сна,
 - время бодрствования,
 - продолжительность REM-фазы
 - оценка сна (0 = плохо - 99 = хорошо)
- Смарт-часы автоматически распознают, когда вы засыпаете, и запускают измерение параметров сна.

7.6.12 Breath training

- При нажатии символа **[BREATH TRAINING 🌬️]** происходит переключение на тренировку дыхания. Здесь можно провести программу релаксации с управляемым дыханием.
- Выберите ритм (медленный, умеренный, быстрый) и продолжительность (1 - 3 минуты) тренировки дыхания.
- Чтобы запустить тренировку дыхания, нажмите символ **[▶️]**. Затем следуйте инструкциям на дисплее.
- Чтобы завершить тренировку дыхания досрочно, нажмите верхнюю кнопку управления **[1]** и подтвердите появившийся запрос.
- После завершения тренировки дыхания отображается измеренная частота сердечных сокращений до и после тренировки дыхания.

7.6.13 Cycle report

- При нажатии на **[CYCLE REPORT 🩺]** отображается обзор менструального цикла.
- Для использования приложения **Протокол цикла**, необходимо включить соответствующую функцию в приложении (см. руководство: **Приложение „Наша FIT move“**).

7.6.14 Ambient sound


- Нажатием на **[AMBIENT SOUND 🗣️]** осуществляется запись текущего уровня шума окружающей среды (в дБ). Держите руку неподвижно до окончания записи. Отображаются следующие данные:
 - текущий уровень шума окружающей среды
 - минимальное значение
 - максимальное значение
- Нажатием на символ **[СПРАВКА]** можно получить дополнительную информацию о перечисленных параметрах.

7.6.15 Phone

- Нажатие на **[PHONE 📞]** открывает доступ к функции телефона со следующими опциями:
 - Часто используемые контакты
 - Список вызовов
 - Клавиатура набора номера
- Вы можете совершать звонки непосредственно через смарт-часы, а затем вести их через подключенный смартфон.
- Для использования приложения **Телефон** смарт-часы должны быть подключены к смартфону.



7.6.16 Голосовой помощник





- Приложение „Голосовой помощник“ позволяет получить доступ к голосовому помощнику вашего сопряженного и совместимого смартфона, нажав [LANGUAGE ASSISTANT ]. Требуется соединение по Bluetooth между двумя устройствами. Общение с голосовым помощником происходит только на слух. Совместимость со всеми производителями и версиями операционных систем не гарантируется. Могут быть ограничения, особенно в ОС Android. При необходимости обратитесь к производителю смартфона. Возможно, для вашего смартфона доступно обновление программного обеспечения, которое может решить эту проблему.

Указание


Для оптимального использования голосового помощника обратите внимание на следующие настройки вашего смартфона:

- Google Assistant (Android):
Установите его в качестве голосового помощника по умолчанию на смартфоне Android и разрешите использовать Google Assistant в заблокированном состоянии.
- Apple Siri (iOS):
Активируйте Siri на iPhone и разрешите использовать Siri в заблокированном состоянии.


7.6.17 Pomodoro technique

- Нажав на [POMODORO TECHNIQUE ], вы можете выбрать один из различных таймеров или установить свой собственный.
- Техника pomodoro - это метод управления временем, при котором с помощью коротких таймеров работа делится на 25-минутные отрезки (так называемые pomodori) с последующими перерывами.
- Для запуска таймера нажмите на символ []. Для приостановки таймера нажмите на символ []. Чтобы завершить измерение, нажмите символ [].


7.6.18 Event reminder

- Нажмите на [EVENT REMINDER ], чтобы отобразить сохраненные события.
- Чтобы использовать приложение **Напоминание о событиях**, события должны быть введены в приложение позднее (см. руководство: **Приложение „Nana FIT move“**).

7.6.19 Weather


- Нажмите на [WEATHER ], чтобы просмотреть прогноз погоды на соответствующий день с указанием текущей температуры, минимальных и максимальных значений. Проведите пальцем вверх, чтобы увидеть дополнительную информацию и прогноз погоды на ближайшие несколько дней.
- Передача и обновление данных о погоде осуществляется путем синхронизации смарт-часов с приложением. Последнее обновление можно увидеть в нижней части экрана погоды.
- Для использования приложения **Погода**, необходимо включить и настроить соответствующую функцию в приложении (см. руководство: **Приложение „Nana FIT move“**).

7.6.20 Music


- При нажатии на [MUSIC ] открывается вид управления различными музыкальными или потоковыми сервисами. Управление ими может осуществляться на смартфоне через смарт-часы. Можно включать и выключать музыку, а также переключать треки вперед и назад и регулировать громкость.
- Для использования приложения **Музыка**, необходимо включить и настроить соответствующую функцию в приложении (см. руководство: **Приложение „Nana FIT move“**).







7.6.21 Камера

- Нажатием на **[CAMERA **] можно запустить камеру подключенного смартфона через смарт-часы.
- Для использования приложения **Камера** смарт-часы и смартфон должны быть соединены по Bluetooth, а функция камеры на смартфоне должна быть активирована.





7.6.22 Alarm clock

- Вы можете установить время будильника, нажав **[ALARM CLOCK **]. Будильник или напоминание можно активировать или деактивировать, нажав на соответствующее время.
- Кроме того, в приложении можно задавать и управлять временем срабатывания будильника, а также синхронизировать его со смарт-часами (см. руководство: **Приложение „Hama FIT move“**).


7.6.23 Таймер

- Нажав на **[TIMER **], вы можете выбрать один из различных таймеров или установить свой собственный.
- Для запуска таймера нажмите на символ **[▶ **]. Для приостановки таймера нажмите на символ **[⏸ **]. Чтобы завершить измерение, нажмите символ **[⏹ **].


7.6.24 Stopwatch

- Нажмите на **[STOPWATCH **], чтобы использовать смарт-часы в качестве секундомера.
- Для запуска секундомера нажмите на символ **[▶ **]. Для приостановки секундомера нажмите на символ **[⏸ **]. Чтобы завершить измерение, нажмите символ **[⏹ **].

7.6.25 World clock

- Нажмите на **[МИРОВЫЕ ЧАСЫ **], чтобы отобразить следующие мировые часы: Берлин, Лондон, Нью-Йорк, Токио
- При необходимости в приложении можно установить дополнительные мировые часы (см. руководство: **Приложение „Hama FIT move“**).


7.6.26 Telephone search

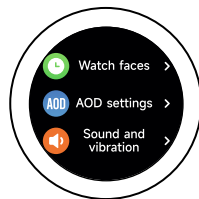
- Нажмите **[TELEPHONE SEARCH **], чтобы начать поиск телефона для обнаружения потерянного смартфона. Смартфон начнет вибрировать, или вы услышите громкий звуковой сигнал.
- Для использования приложения **Telephone search** смарт-часы и смартфон должны быть соединены по Bluetooth.



8. Настройка смарт-часов

В следующих разделах представлена информация о настройках смарт-часов.


- Нажмите верхнюю кнопку управления [1] и выберите пункт [SETTINGS 




8.1 Циферблаты

- При нажатии пункта [WATCH FACES 

8.2 Настройки функции AOD

- Нажатием на [AOD SETTINGS - Установите интервал (по умолчанию 08:00 - 22:00) для функции AOD.
- Установите циферблат для функции AOD.


8.3 Звук и вибрация

- Нажатием на [SOUND AND VIBRATION - Нажатие на [SILENT MODE] отключает вызовы и уведомления.
- Нажатием на [MEDIA VOLUME] можно плавно регулировать громкость воспроизводимых медиафайлов.
- Нажатием на [VIBRATION] можно установить силу вибрации на 3 уровнях (сильная, слабая, нет).
- Вы можете установить мелодию для входящих вызовов, нажав [INCOMING CALL RINGTONE].

8.4 Дисплей и яркость


- Нажатием на [DISPLAY AND BRIGHTNESS - Нажмите [BRIGHTNESS], чтобы установить яркость дисплея на 5 уровнях (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Обратите внимание, что при увеличении яркости увеличивается расход заряда батареи смарт-часов.
- Нажмите [SCREEN-ON TIME], чтобы установить длительность включения дисплея (5 - 20 сек.). Длительность включения определяет, как долго дисплей смарт-часов остается активным после последнего действия. Обратите внимание, что при длительном включении смарт-часов увеличивается расход заряда батареи.
- Нажмите [COVER TO SLEEP] для автоматического выключения дисплея, когда его накрывают (например, рукой).

8.5 App view


- Нажатием на [APP VIEW 



8.6 BNS (Не беспокоить)

- Настроить функцию "Не беспокоить" можно, нажав **[DND]** . При активации этой функции звуковые сигналы и вибрация отключаются, а дисплей не активируется при входящих push-уведомлениях.
- Выберите один из следующих режимов:
 - **[ALL-DAY DND]**, функция включена.
 - **[SCHEDULED DND]**, вы можете указать время начала и окончания работы.
 - **[OFF]**, функция отключается.

8.7 Connect more





- Вы можете подключить свои смарт-часы к другому смартфону, нажав **[CONNECT MORE]** . Следуйте инструкциям на дисплее.

Указание




Обратите внимание, что использование этой функции приведет к разрыву текущего соединения со смартфоном.

8.8 Система

- Нажатием на **[SYSTEM]**  можно выполнить другие функции.
- Для перезапуска смарт-часов нажмите **[RESTART]**  и подтвердите появившийся запрос.
- Выключить смарт-часы можно, нажав **[TURN OFF]**  и подтвердив последующий вопрос.
- Для сброса смарт-часов до заводских настроек нажмите **[RESET]**  и подтвердите появившийся запрос. Все записанные данные пользователя будут удалены.

8.9 Сведения

- При нажатии на **[ABOUT]**  отображается название модели, MAC-адрес, текущая версия прошивки смарт-часов и информация о законодательных нормах. MAC-адрес позволяет однозначно идентифицировать смарт-часы при подключении к смартфону по Bluetooth.



9. Техническое обслуживание и уход

Очищайте изделие с помощью слегка увлажненной безворсовой салфетки; не используйте агрессивные чистящие средства.

10. Исключение ответственности

Hama GmbH & C. KG не несет ответственности за повреждения, возникшие в результате ненадлежащей установки, монтажа и ненадлежащего использования изделия или несоблюдения требований руководства по эксплуатации и (или) указаний по технике безопасности.

11. Поддерживаемые языки

В следующем списке представлен обзор поддерживаемых языков для пользовательского интерфейса смарт-часов и приложения Hama FIT move:

	Английский	Немецкий	Французский	Испанский	Шведский	Чешский	Польский	Финский	Итальянский	Венгерский	Голландский	Португальский	Русский	Румынский	Словацкий	Болгарский	Греческий	Норвежский	Датский	Сербский	
Smartwatch 7000	×	×	×	×	×	×	×	×													
Smartwatch 7010	×	×	×	×	×	×	×	×													
Hama FIT move	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

12. Технические характеристики

	00178618	00178622
Версия Bluetooth	5.3 LE	5.3 LE
Тип дисплея	AMOLED, полностью сенсорный	AMOLED, полностью сенсорный
Размер дисплея	1.43"	1.32"
Габариты (корпус)	53 × 46 × 12 мм	51 × 43 × 12 мм
Вес	45 г	46 г
Длина браслета	17,1 - 24,0 см	16,3 - 22,7 см
Ширина браслета	2,2 см	1,8 см
Материал браслета	Силикон	Силикон
Материал корпуса	Пластик	Цинковый сплав / пластик
Степень защиты	IP68	IP68
Водонепроницаемость по ISO 22810:2010	3ATM	3ATM
Тип аккумулятора	литий-полимерный	литий-полимерный
Емкость аккумулятора	300 мА*ч	300 мА*ч
Время зарядки	ок. 2,5 ч	ок. 2,5 ч
Срок службы аккумулятора	прим. 6-8 дней	прим. 6-8 дней



13. Указания по утилизации

Указание по охране окружающей среды:



С момента перехода национального законодательства на европейские нормативы 2012/19/EU и 2006/66/EC действует следующее правило: утилизация электрических и электронных приборов, а также батарей вместе с бытовым мусором не разрешается.

Потребитель по закону обязан утилизировать электрические и электронные приборы, а также батареи по истечении срока их годности в специально предназначенных для этого общественных пунктах сбора или в пункте продаж. Детальная регламентация этих требований осуществляется соответствующим местным законодательством. На необходимость соблюдения данных предписаний указывает особый значок на изделии, инструкции по эксплуатации или упаковке. Сдавая бывшие в употреблении приборы/батареи на переработку, вторичную переработку или на утилизацию в другой форме, вы вносите важный вклад в охрану окружающей среды.

14. Сертификат соответствия



Настоящим Hama GmbH & Co KG заявляет, что данное устройство соответствует основным требованиям и другим важным предписаниям директивы 2014/53/EC. Декларацию о соответствии согласно соответствующей директиве можно найти по адресу:


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


Диапазон/диапазоны частот	7000: 2402 – 2480 МГц 7010: 2402 – 2480 МГц
Максимальная излучаемая мощность	7000: 9 дБм 7010: 9 дБм

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Германия

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

RUS

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.