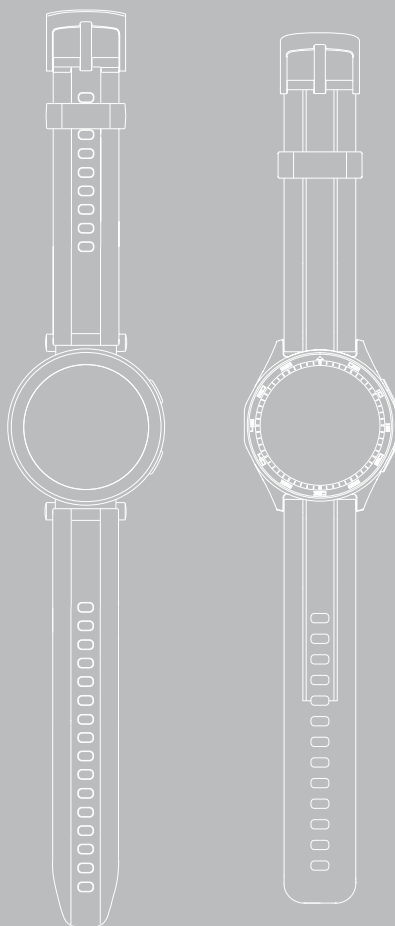


# СМАРТ ЧАСОВНИК

Smartwatch 7000 / 7010



**BG** Ръководство за обслужване





<b>1. Обяснение на предупредителни символи и указания</b>	<b>4</b>
<b>2. Съдържание на опаковката</b>	<b>4</b>
<b>3. Указания за безопасност</b>	<b>5</b>
<b>4. Елементи за управление</b>	<b>7</b>
<b>5. Първи стъпки</b>	<b>8</b>
5.1 Зареждане	8
5.2 Поставяне и включване	9
5.3 Изключете	9
<b>6. Настройване на смарт часовника</b>	<b>10</b>
6.1 Изтегляне на приложението "Наша FIT move"	10
6.2 Свързване на смарт часовника и смартфона	11
<b>7. Обслужване на смарт часовника</b>	<b>13</b>
7.1 Стартов екран	15
7.2 Уведомления	15
7.3 Бързи настройки	16
7.3.1 Режим "Не безпокой"	16
7.3.2 Яркост на дисплея	16
7.3.3 Активиране на дисплея	16
7.3.4 Джобно фенерче	16
7.3.5 Отводняване	16
7.3.6 Будилник	16
7.3.7 Режим за пестене на енергия	16
7.3.8 Търсене на телефон	16
7.3.9 Настройки	16
7.4 Преки пътища	17
7.5 Тренировка (спортни режими)	17
7.5.1 Задаване на показани тренировки (спортни режими)	18
7.6 Приложения	18
7.6.1 Дейност	18
7.6.2 Параметри за контрол на тренировката	18
7.6.3 Режими на бягане	19
7.6.4 Тренировка (спортни режими)	19
7.6.5 Протокол за тренировките	19
7.6.6 Старт измерване	19
7.6.7 Сърдечна честота	19
7.6.8 Кислород в кръвта (SpO2)	19
7.6.9 Стрес	19
7.6.10 Телесна енергия	19
7.6.11 Сън	20
7.6.12 Дихателни упражнения	20
7.6.13 Цикличен протокол	20
7.6.14 Околен шум	20
7.6.15 Телефон	20
7.6.16 Гласов асистент	21
7.6.17 Таймер „помодоро“	21
7.6.18 Напомняне за събитие	21



---

7.6.19	Метеорологично време	.21
7.6.20	Музика	.22
7.6.21	Камера	.22
7.6.22	Будилник	.22
7.6.23	Таймер	.22
7.6.24	Хронометър	.22
7.6.25	Световен часовник	.22
7.6.26	Търсене на телефон	.22
<b>8.</b>	<b>Настройки на вашия смарт часовник</b>	<b>.23</b>
8.1	Циферблати	.23
8.2	AOD settings	.23
8.3	Sound and vibration	.23
8.4	Display and brightness	.23
8.5	App view	.23
8.6	BNS (моля, не безпокойте)	.24
8.7	Свързване с друг смартфон	.24
8.8	System	.24
8.9	Информация	.24
<b>9.</b>	<b>Техническо обслужване и поддръжка</b>	<b>.24</b>
<b>10.</b>	<b>Изключване на отговорност</b>	<b>.24</b>
<b>11.</b>	<b>Поддържани езици</b>	<b>.25</b>
<b>12.</b>	<b>Технически данни</b>	<b>.25</b>
<b>13.</b>	<b>Указания за изхвърляне</b>	<b>.26</b>
<b>14.</b>	<b>Декларация за съответствие</b>	<b>.26</b>

---

# ОБЯСНЕНИЕ НА ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИ СИМВОЛИ И УКАЗАНИЯ

Благодарим Ви, че сте избрали продукт на Нама!

Отделете време и прочете първо следващите инструкции и указания. След това запазете това ръководство за експлоатация на сигурно място, за да можете да правите справки в него при нужда.

Вашият нов смарт часовник е идеалният придружител при здравословен стил на живот и Ви мотивира да се активни през целия ден. Освен показанието на часа и на датата, той събира данни като броя на Вашите крачки, Вашата сърдечна честота и изгорените от Вас калории. Безжичната връзка чрез *Bluetooth®* с Вашия смартфон Ви позволява да документирате данните в съответното приложение „Нама FIT move“ и така винаги да следите Вашия успех. Проверете тук, когато сте достигнали Вашата лична фитнес цел!

## 1. Обяснение на предупредителни символи и указания

### Предупреждение



Използва се, за да обозначава указание за безопасност или за да насочи вниманието към конкретни опасности и рискове.

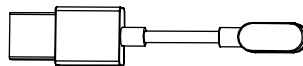
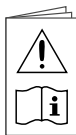
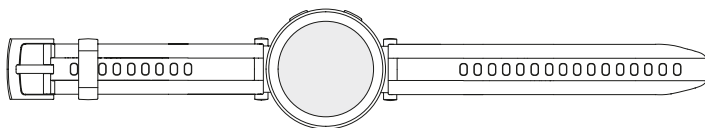
### Указание



Използва се, за да обозначава допълнителна информация или важни указания.

## 2. Съдържание на опаковката

- Смарт часовник „Smartwatch 7000 / 7010“
- 1 USB зареждащ кабел
- Ръководство за бързо стартиране
- Информационен лист за безопасност



### Указание



Илюстрациите, показани в това ръководство за експлоатация, съответстват на модела Smartwatch 7000 с артикулен номер 00178622. Моделът Smartwatch 7010 (00178618) се различава визуално. Описанието на функциите е идентично, с изключение на вградения GPS, който е оборудван само Smartwatch 7010.





## 3. Указания за безопасност

### Предупреждение



Отделете време и прочете изцяло следващите инструкции и указания. Информация за използването на продукта можете да намерите в това ръководство за обслужване.

- Продуктът е предвиден за лична, нестопанска битова употреба.
- Използвайте продукта само за предвидената цел.
- Пазете продукта от замърсяване, влага и прегряване и го използвайте само в суха среда.
- Не използвайте продукта в непосредствена близост до отоплителни уреди, други източници на топлина или на директна слънчева светлина.
- Не използвайте продукта извън неговите граници на мощността, посочени в техническите данни.
- Не използвайте продукта в зони, в които не са разрешени електронни продукти.
- Акумулаторната батерия е неподвижно вградена и не може да се маха.
- Не отваряйте продукта и при повреда не продължавайте да го използвате.
- Не се опитвайте сами да обслужвате или ремонтирате продукта. Оставете всякаква техническа поддръжка на компетентните специалисти.
- Не позволявайте на продукта да пада и не го излагайте на силни вибрации.
- Не правете промени в уреда. Така ще загубите право на всякакви гаранционни претенции.
- Изхвърлете опаковъчния материал веднага съгласно действащите на място разпоредби за изхвърляне на отпадъци.
- Не хвърляйте батерията или продукта в огън.
- Не променяйте и/или не деформирайте/нагрявайте/разглобявайте акумулаторните батерии/батериите.
- По време на пътуването с МПС или спортен уред не разрешавайте да бъдете отклонявани от Вашия продукт и внимавайте за положението при движение и Вашата околна среда.
- Консултирайте се с лекар, преди да започнете тренировъчна програма.
- По време на тренировката винаги внимавайте за реакциите на Вашето тяло и в спешни случаи уведомете лекар.
- Потърсете съвет от лекар, ако страдате от налични заболявания и въпреки това искате да ползвате продукта.
- Това е потребителски продукт и не е медицински уред. Поради това той не е предназначен за диагностика, терапия, лечение или превенция на заболявания.
- По-продължителен контакт с кожата може да доведе до кожни раздразнения и алергии. Потърсете лекар, ако симптомите са по-продължителни.
- Този продукт не е играчка. Той съдържа малки части, които могат да бъдат погълнати и представляват опасност от задушаване.
- Използвайте продукта само при умерени климатични условия.



### Опасност от токов удар



- Не отваряйте продукта и при повреда не продължавайте да го използвате.
- Не използвайте продукта, ако AC адаптерът, адаптерният кабел или мрежовият проводник са повредени.
- Не се опитвайте сами да обслужвате или ремонтирате продукта. Възлагайте всички дейности по поддръжката на отговорния специализиран персонал.

### Предупреждение – Сърдечни стимулатори



Продуктът генерира магнитни полета. Лицата със сърдечни стимулатори трябва да се консултират с лекар преди употреба на продукта, тъй като функцията на сърдечния стимулатор може да бъде нарушена.

### Указание – въздушно движение



- Този продукт е непрекъснат радио предавател. Обърнете внимание на това, че във въздушното движение в определени фази на полета (напр. излитане/кацане) от съображения за безопасност носенето и използването на радио предаватели не е разрешено.
- Преди полет се осведомете при авиолинията, дали Вашият фитнес тракер може да бъде носен. В случай на съмнение оставете продукта вкъщи.

### Предупреждение – батерия

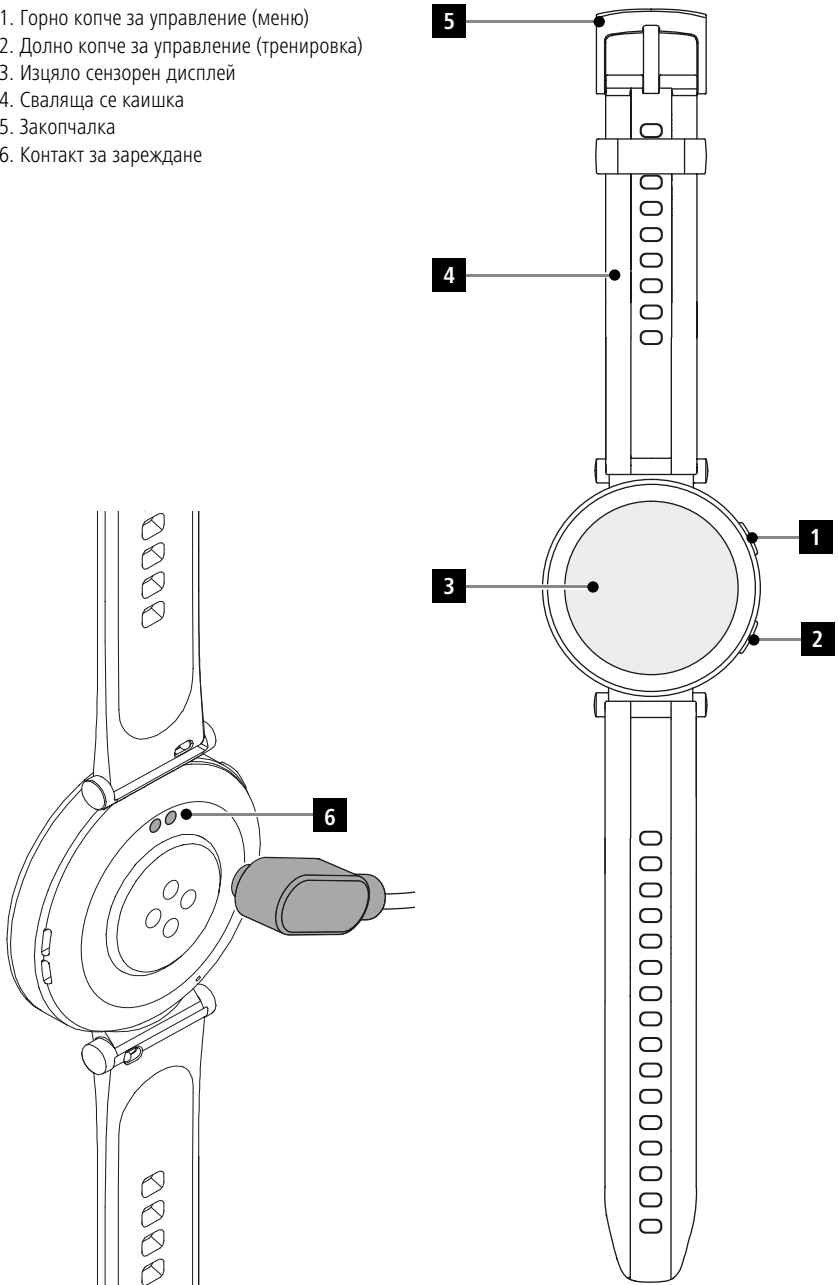


- За зареждане използвайте само подходящи зарядни устройства или USB изводи.
- По принцип не използвайте дефектни зарядни устройства или USB изводи и не се опитвайте да ги поправяте.
- Не позволявайте продукта да се зарежда повече от необходимото или да се разрежда напълно.
- Избягвайте съхранение, зареждане и използване при екстремни температури и изключително ниско налягане на въздуха (като например на големи височини).
- При по-дълги периоди на съхранение зареждайте редовно (поне на всеки три месеца).



## 4. Елементи за управление

1. Горно копче за управление (меню)
2. Долно копче за управление (тренировка)
3. Изцяло сензорен дисплей
4. Свляща се каишка
5. Закопчалка
6. Контакт за зареждане





## 5. Първи стъпки

### Указание



Описанията и илюстрациите в това ръководство за експлоатация се основават на приложението **Нана FIT move** версия 1.5.4 и фърмуера на смарт часовника версия 1.01.00. Обърнете внимание на това, че при актуализиране на приложението или смарт часовника може да се стигне до отклонения в обозначенията и изображенията.

### 5.1 Зареждане

- Заредете напълно смарт часовника преди първата му употреба.
- Пъхнете зарядния кабел в свободен USB порт на компютъра или USB зарядно устройство и в зарядния контакт **[6]** на Вашия смарт часовник. За целта спазвайте инструкцията за обслужване на използваното USB зарядно устройство.

### Указание



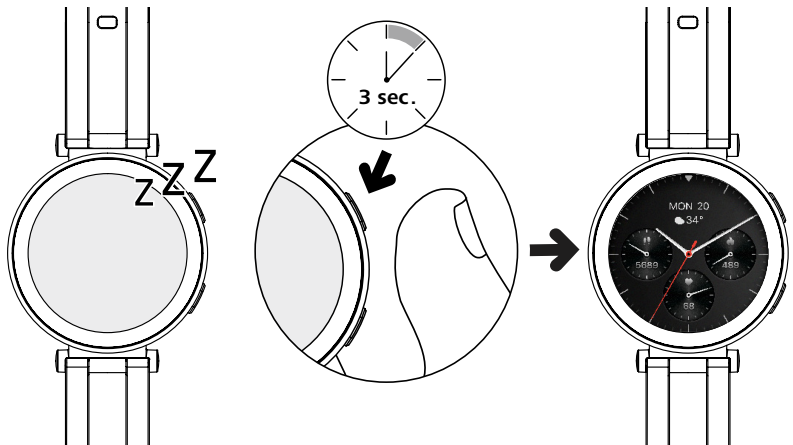
- Времето за зареждане за пълен заряд на батерията е ок. 150 минути. Когато акумулаторната батерия на дисплея се изобрази като пълно заредена, зареждането е приключило. След това изключете смарт часовника си от захранването.
- Ако нивото на батерията е само 10 %, заредете смарт часовника, за да избегнете функционални ограничения.





## 5.2 Поставяне и включване

- Преди първото поставяне и включване трябва да свържете смарт часовника с приложения заряден кабел и да го свържете с електрически източник.
- След като заредите успешно, поставете смарт часовника на китката си и закопчайте каишката [4] чрез закопчалката [5].
- Натиснете и задръжте натиснато за 3 сек. горното копче за управление [1], за да стартирате смарт часовника.







### Указание



- За да използвате оптимално функциите за измерване, смарт часовникът трябва да приляга плътно към горната част на предлакътницата ви и да е удобен за носене. Разстоянието между смарт часовника и китката трябва да е около един пръст.
- За да осигурите възможно най-добро записване на вашите дейности, носете смарт часовника на лявата ръка, ако сте десничар, и на дясната ръка, ако сте левичар.

## 5.3 Изключете

- За да изключите вашия смарт часовник, отидете в менюто [SETTINGS ] (вж. глава 7.3.9 **Настройки**) и докоснете [SYSTEM ] в подменюто [TURN OFF ]. Потвърдете след това въпроса, за да изключите смарт часовника си.
- Алтернативно, натиснете и задръжте долното копче за управление [2] и докоснете символа [].



## 6. Настройване на смарт часовника

За да имате достъп до всички функции на вашия смарт часовник, инсталирайте приложението "Hama FIT move". Следващите раздели съдържат информация за изтеглянето и настройката на приложението.

### 6.1 Изтегляне на приложението "Hama FIT move"

#### Указание

Поддържат се следните операционни системи:

- iOS 9.0 или по-висока
- Android 6.0 или по-висока

След като включите смарт часовника си за първи път, ще бъдете подканени да изтеглите съответното приложение "Hama FIT move" на смартфона си. Съответният QR код се показва на дисплея на вашия смарт часовник.

- Сканирайте QR кода със смартфона си или изтеглете приложението от Play Store (Android) или App Store (iOS):



**Hama FIT move**

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

- За да инсталирате приложението, следвайте инструкциите в смартфона си.

#### Указание

Допълнителна информация за отделните дисплеи, менюта и функции на приложението можете да намерите в ръководството: **приложение "Hama FIT move"**



## 6.2 Свързване на смарт часовника и смартфона

### Указание

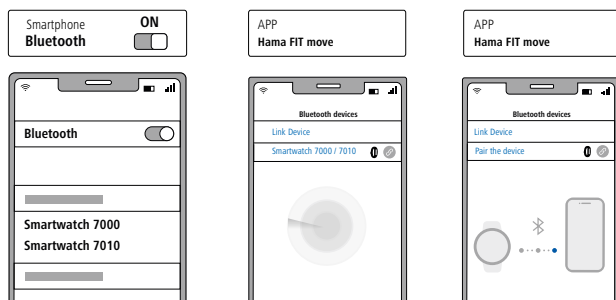



- За да се уверите, че вашият смартфон показва входящи повиквания, текстови съобщения, съобщения в WhatsApp и други известия, активирайте режима за известия в настройките на смартфона.
- По време на настройката на приложението се извършват запитвания, дали приложението има право на достъп до функциите на вашето крайно устройство. Позволете тези запитвания за всички функции на вашия смарт часовник.

- Стартирайте приложението на вашия смартфон и приемете споразумението за защита на данните. Отговоряйте на всички възникнали въпроси.

За да можете да използвате оптимално всички функции, трябва да създадете потребителски акаунт. Със създаването на потребителски акаунт можете да възстановите личните си данни, когато смените смартфона си. По този начин вашия налични данни са налични по всяко време. Създаването на потребителски акаунт не е задължително условие за използване на приложението.

- За да създадете потребителски акаунт, докоснете **[ВХОД]** и изберете **[РЕГИСТРИРАЙ СЕГА]** в долната част на екрана. Въведете имейл адрес и парола и докоснете **[СЛЕДВАЩА СЪПКА]**.
- Въведете кода за проверка, който ще бъде изпратен на предоставения от вас имейл адрес. Проверете евентуално папката за спам.
- След като се регистрирате успешно, можете да въведете потребителско име и лични данни и да зададете профилна снимка. Докоснете **[СЛЕДВАЩА СЪПКА]**, за да продължите настройката.
- След това започва търсенето на вашия смарт часовник "Smartwatch 7000 / 7010".
- Следвайте инструкциите в приложението на смартфона, за да свържете смарт часовника си. Смартфонът ви ще установи Bluetooth връзка със смарт часовника ви.



- Изберете „Smartwatch 7000“ респ. „„Smartwatch 7010“ и докоснете **[СВЪРЗВАНЕ НА УСТРОЙСТВО]** в долната част, за да свържете вашия смарт часовник с приложението.
- Докоснете символа  в приложението на вашия смартфон, за да потвърдите връзката и да завършите настройката в приложението.
- Ако се превиши времето, повторете процеса.



- След това извършете вашия лични настройки. Впоследствие те могат да бъдат персонализирани в приложението (вж. ръководството: **приложение „Hama FIT move“**).
- Вашият смарт часовник е свързан с приложението и синхронизацията е стартирана.

### Указание



- Моля, синхронизирайте смарт часовника си с приложението, преди да го използвате за първи път. Ако запишете дейност, преди смарт часовникът ви да бъде синхронизиран с приложението за първи път, след това дейността няма да бъде прехвърлена в приложението.
- За да започнете да синхронизирате ръчно своя смарт часовник с приложението, изтеглете екрана надолу в началната страница на приложението.
- Поради ограничената памет на смарт часовника, трябва да го синхронизирате с приложението поне веднъж седмично, за да предотвратите загуба на данни.

### Указание



- След първата синхронизация с приложението смарт часовникът приема автоматично часа, датата и езика на вашия смартфон.
- Часът и датата не могат да се настройват ръчно.
- Езикът на дисплея на вашия смарт часовник зависи от избора ви в приложението. Езикът на дисплея остава английски до приключване на настройката. Изберете желан език на дисплея в приложението (вж. ръководството: **приложение "Hama FIT move"**).
- Приложението ще ви уведоми, когато е налична актуализация на фърмуера за вашия смарт часовник. Извършете актуализацията в приложението, за да се уверите, че смарт часовникът ви работи правилно.



### 7. Обслужване на смарт часовника

Следващите раздели съдържат информация за обслужването и структурата на менюто на вашия смарт часовник. Вашият смарт часовник има дисплей със сензорен екран.

- Докоснете символите и менютата или плъзнете пръст по дисплея, за да преминете през менютата и да изпълнявате функции.
- Натиснете горното [1] или долното копче за управление [2], за да активирате дисплея на Вашия смарт часовник. След това можете да плъзнете пръста си по дисплея, за да превключвате между различните дисплеи и елементи от менюто в реда, показан по-долу.
- Достъпът до подменютата се осъществява чрез докосване на съответния символ.
- Натиснете горното копче за управление [1], за да отворите главното меню или да излезете от меню и да се върнете към началния екран.
- С натискане на долното копче за управление [2] ще преминете към менюто за тренировки. Там можете да стартирате спортен режим или дейност.
- Можете да рестартирате или изключите смарт часовника си, като натиснете и задържите долното копче за управление [2].

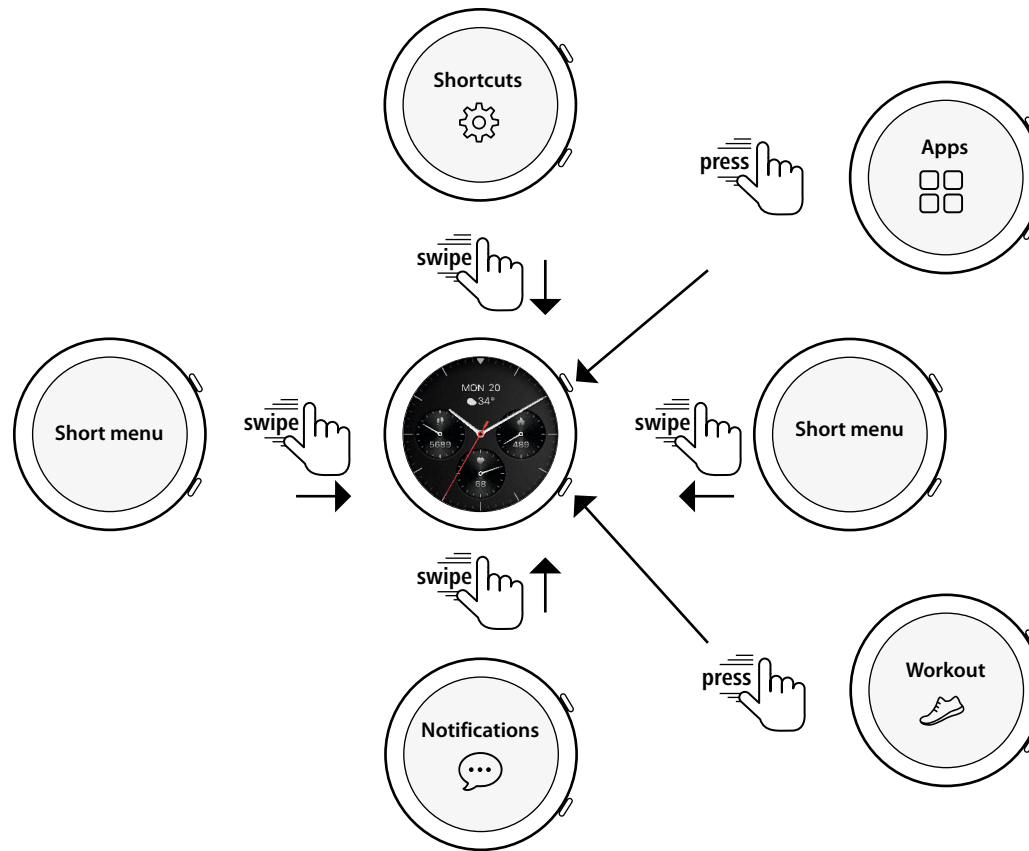
#### Указание



Следващата графика представлява преглед на структурата на менюто на вашия смарт часовник с всички елементи на менюто.

Бързи 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

Преки пътища	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



Уведомления 7.2

Приложения		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

Тренировка (спортни режими) 7.5



### 7.1 Стартов екран

- След като активирате стартовия екран, с продължително натискане на дисплея можете да видите различните начални екрани (циферблати на часовници). Тук можете да изберате между различни стартови екрани. Потвърдете Вашия избор чрез натискане върху съответния стартов екран. Ако е необходимо, можете да инсталирате допълнителни стартови екрани (вж. ръководството: **приложение "Hama FIT move"**)



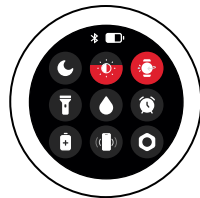
### 7.2 Уведомления

- Плъзнете нагоре от стартовия екран, за да видите уведомленията, които сте получили на смартфона си. Предпоставка за това е да сте активирали тази функция в приложението. В приложението можете също така да зададете кои приложения искате да получават уведомления от вашия смарт часовник (вж. ръководството: **приложение "Hama FIT move"**)
- В зависимост от приложението ще получите уведомление, показващо съответното приложение и подателя, или ще видите предварителен преглед на съответното съобщение.
- Можете да извикате допълнителна информация, като докоснете известието.
- Ако искате да изтриете всички уведомления заедно, плъзнете пръста си надолу, докоснете кошчето за боклук и потвърдете следващия въпрос.



## 7.3 Бързи настройки

- Ако плъзнете пръст надолу от стартовия екран, ще видите бързите настройки, описани по-долу.



### 7.3.1 Режим "Не безпокой"

- Докоснете символа [🌙], за да активирате/деактивирате режима "Не безпокойте". Когато е активиран режимът "Не безпокойте", мелодиите и вибрациите на са изключени и дисплеят не се активира за входящи push нотификации.

#### Указание



Моля, обърнете внимание, че термините BNS (не безпокойте) и DND (do not disturb) се използват взаимозаменяемо в приложението и на вашия смарт часовник.

### 7.3.2 Яркост на дисплея

- Докоснете символа [☀️], за да регулирате яркостта на дисплея в 5 нива.

### 7.3.3 Активиране на дисплея

- Докоснете символа [🔴], за да включите дисплея, като движите ръката си. Когато функцията е активирана, можете да включите дисплея, като завъртите китката си.

### 7.3.4 Джобно фенерче

- Докоснете символа [🔦], за да използвате дисплея на смарт часовника си като джобно фенерче.

### 7.3.5 Отводняване

- Докоснете символа [💧], за да премахнете влагата в смарт часовника си чрез вибриране от отвора на високоговорителя и микрофона.

### 7.3.6 Будилник

- Докоснете символа [🕒], за да настроите будилника.

### 7.3.7 Режим за пестене на енергия

- Докоснете символа [🔋], за да включите режима за пестене на енергия.

### 7.3.8 Търсене на телефон

- Докоснете символа [📞], за да задействате мелодията на свързания смартфон. Това ви помага да намерите смартфона си, ако не можете да го намерите.

### 7.3.9 Настройки

- Докоснете символа [⚙️], за да получите достъп до следните настройки (вж. глава

#### 8. Настройки на вашия смарт часовник) :

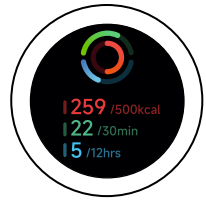
- Циферблати
- Настройки на AOD
- Звук и вибрации
- Дисплей & Яркост
- Преглед на приложенията
- BNS (Не безпокойте)
- Свържете повече
- Система
- Информация





## 7.4 Преки пътища

- Ако плъзнете наляво или надясно от стартовия екран, ще видите настроените реки пътища.  
Прегледите на дневните дейности са зададени по подразбиране. Можете да видите данните за дейностите си (брой направени крачки и изразходвани калории), както и измерванията на сърдечния ритъм и стреса. Наред с други неща, можете да зададете известие за време и управлението на музиката като допълнителни преки пътища (вж. ръководството: **приложение "Наша FIT move"**)



## 7.5 Тренировка (спортни режими)

- С докосване на **[WORKOUT]** или натискане на долното копче за управление **[2]** се показват запаменените дейности.
- След като изберете дейност, можете да направите настройки за нея, като докоснете долния край на екрана.
- Докоснете **[START]**, за да стартирате дейността.
- В зависимост от избраната дейност се показват специфични за спорта измерени стойности (напр. сърдечен ритъм, разход на калории).
- Можете да извикате данните по време на дейността, като плъзнете екрана отдолу нагоре.
- Можете да спрете или спрете дейността, като плъзнете пръст от ляво на дясно по екрана. Алтернативно, спрете дейността, като натиснете за кратко горното копче за управление **[1]**, или като натиснете и задържите натиснато горното копче за управление **[1]**.
- Можете да управлявате музиката на смартфона си по време на повечето дейности, като плъзнете пръст от дясно наляво по екрана по време на дейността.
- След приключване на дейността се показват допълнително записаните данни. Прегледайте данните чрез скролиране, като плъзгате екрана отдолу нагоре.



### Указание

- При някои дейности на открито се използва вграденият GPS. GPS сигналът се търси при стартиране на дейността. Веднага щом GPS сигналът е наличен, можете да започнете дейността. Можете също така да стартирате дейността без GPS сигнал. В зависимост от избраната дейност не всички данни могат да бъдат записани без GPS сигнал.
- Моля, имайте предвид, че може да отнеме няколко минути, докато GPS сигналът бъде приет от вашия смарт часовник. Това важи особено тогава, когато използвате вградения GPS за първи път, ако не сте го използвали дълго време или ако се намирате на място, което е далеч от последната записана GPS позиция. Съкратете времето, като свържете смарт часовника си с приложението на смартфона, за да прехвърлите A-GPS данни. Еventуално на дисплея на часовника може да се появи съобщение.
- Само смарт часовникът Smartwatch 7010 има вграден GPS и и поддържа следните глобални навигационни спътникови системи (ГНСС): GLONASS, GALILEO, BEIDOU

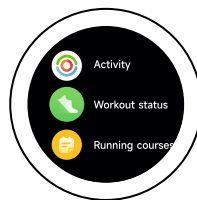


## 7.5.1 Задаване на показани тренировки (спортни режими)

- Можете да избирате измежду 110 спортни режима и да запаметите до 20 от тях на смарт часовника си.
- Докоснете **[WORKOUT 🏃]** и скролирайте до края на списъка, като плъзнете с пръст от долната към горната част на екрана. Докоснете **[SETTINGS ⚙️]** и **[WORKOUT MANAGEMENT]**. Изберете желаните спортни режими от категориите. Спортните режими, които се показват на вашия смарт часовник, са обозначени със символ **✓**. Ако вече са избрани 20 спортни режима, преди да можете да прибавите нов вид спорт, трябва да отметнете някой от видовете спорт като докоснете отметката.
- Алтернативно можете да настроите показаните спортни режими чрез приложението (вж. ръководството: **приложение "Наша FIT move"**)

## 7.6 Приложения

- С натискане на горното копче за управление **[1]** влизате в главното меню на вашия смарт часовник.
- В главното меню имате възможността да извиквате различни приложения и подменюта, като натиснете съответния символ.
- Чрез плъзгане нагоре и надолу сменят между различните страници в главното меню.



### 7.6.1 Дейност

- Докосването на **[ACTIVITY 🎯]** показва следните данни за деня:
  - изразходваните калории от дейността
  - продължителността на дейностите със средна и по-висока интензивност
  - времето за стоене
  - извървените крачки
- Плъзнете пръст отдолу нагоре, за да скролирате отделните графики.

#### Указание

Можете да зададете индивидуални цели (например за калории по време на дейност или крачки) в приложението (вж. ръководството: **приложение „Наша FIT move“**). Тези цели също се показват.




### 7.6.2 Параметри за контрол на тренировката

- Като докоснете **[WORKOUT STATUS 🏃]**, ще получите информация за VO2max, препоръчителното време за възстановяване и аеробния ефект - допълнителни важни параметри за индивидуалния контрол на тренировката.
- Плъзнете пръст отдолу нагоре, за да скролирате отделните графики.
- Докоснете символа **ⓘ**, за да получите повече информация за изброените параметри.




## 7.6.3 Режи́ми на бягане


- Докоснете **[RUNNING COURSES]** , за да се покажат следните режими за тренировка по бягане:
  - Лесно бягане - 6 мин
  - Лесно бягане - 10 мин
  - Лесно бягане - 15 мин
  - Фитнес бягане - лесно
  - Фитнес бягане - средно
  - Фитнес бягане - трудно

По време на тренировката редувате ходене и бягане и увеличавате изискванията към тялото си с всеки допълнителен режим. Плъзнете пръст надолу нагоре, за да скролирате отделните режими.


## 7.6.4 Тренировка (спортни режими)

- Като докоснете **[WORKOUT]** , се показват запаметените дейности (вж. глава 7.5 **Тренировка (спортни режими)**).


## 7.6.5 Протокол за тренировките

- Докоснете **[WORKOUT RECORD]** , за да получите преглед на записаните дейности.
- Докоснете дадена дейност, за да се покаже подробна информация.

## 7.6.6 Старт измерване

- Докоснете **[PUSH FOR MEASUREMENT]** , за да започнете комбинираното измерване на сърдечния ритъм, кислорода в кръвта (SpO2) и нивото на стрес.

## 7.6.7 Сърдечна честота


- Докоснете **[HEART RATE]** , за да стартирате ръчното измерване на сърдечния си ритъм.
- Извеждат се средната сърдечна честота, максималните и минималните стойности и други данни за диапазона на сърдечната честота и HRV (променливост на сърдечната честота).

### Указание




Моля, обърнете внимание на това, че термините HRV (променливост на сърдечния ритъм) и HFV (променливост на сърдечната честота) се използват синонимно в приложението и на вашия смарт часовник.


## 7.6.8 Кислород в кръвта (SpO2)

- Докоснете **[SPO2]** , за да стартирате ръчното измерване на кислорода в кръвта ви (наситеност с кислород).
- Показва се средната стойност на кислорода в кръвта, както и максималната и минималната стойност.

## 7.6.9 Стрес


- Докоснете **[STRESS]** , за да получите преглед на измереното ниво на стрес за текущия ден. Нивото на стрес се измерва по скала (0 = без стрес - 99 = силен стрес).

## 7.6.10 Телесна енергия



- Докоснете **[BODY ENERGY]** , за да покажете текущата си телесна енергия. Енергията на тялото се определя от комбинация от променливост на сърдечния ритъм, стрес, сън и извършени дейности, за да се оценят енергийните ви резерви за текущия ден.
- За да използвате приложението за **енергия на тялото**, съответната функция трябва да бъде включена в приложението (вж. ръководството: **приложение „Hama FIT move“**).




### 7.6.11 Сън

- Докоснете **[SLEEP ** ], за да получите достъп до измерването на съня. Записват се следните данни:
  - време на заспиване
  - време на ставане
  - продължителност на фазите на дълбокия сън
  - продължителност на фазите на лекия сън
  - продължителност на събуждането
  - продължителност на REM фазата
  - оценка на съня (0 = лош - 99 = добър)
- Смарт часовникът автоматично разпознава кога спите и започва да измерва съня ви.


### 7.6.12 Дихателни упражнения

- Докоснете **[BREATH TRAINING ** ], за да получите достъп до програмата за дихателни упражнения. Тук можете да проведете програма за релаксация с дихателни упражнения под ръководството на инструктор.
- Изберете ритъма (бавен, умерен, бърз) и продължителността (1 - 3 минути) на дихателните упражнения.
- Докоснете символа **[** ], за да стартирате дихателните упражнения. След това следвайте инструкциите на екрана.
- Ако желаете преждевременно да прекратите дихателните упражнения, натиснете горното копче за управление **[1]** и потвърдете следващия въпрос.
- След приключване на дихателните упражнения се показва измереният сърдечен ритъм преди и след упражненията.


### 7.6.13 Цикличен протокол

- При докосване на **[CYCLE REPORT ** ] показва преглед на менструалния ви цикъл.
- За да използвате приложението за **протоколиране на циклите**, съответната функция трябва да бъде включена в приложението (вж. ръководството: **приложение „Nana FIT move“**).

### 7.6.14 Околен шум


- Докоснете **[AMBIENT SOUND ** ], за да запишете актуалния околен шум (в dB). Дръжте ръката си неподвижна, докато записът приключи. Следните данни се показват:
  - Актуален околен шум
  - Минимална стойност
  - Максимална стойност
- Докоснете **[HELP]** за повече информация.

### 7.6.15 Телефон

- Докосването на **[PHONE ** ] ви дава достъп до телефонната функция със следните опции:
  - Чести контакти
  - Списък с повиквания
  - Клавиатура за набиране
- Можете да инициирате повиквания директно чрез смарт часовника си и след това да ги провеждате чрез свързания си смартфон.
- За да използвате приложението **Телефон**, смарт часовникът трябва да е свързан със смартфона ви.



### 7.6.16 Гласов асистент

- Приложението "Гласов асистент" ви позволява да получите достъп до гласовия асистент на вашия вдвоен и съвместим смартфон чрез кликане върху **[LANGUAGE ASSISTANT **]. Предпоставка за това е Bluetooth връзка между двете устройства. Комуникацията с гласовия асистент е само звукова. Съвместимостта не може да бъде гарантирана за всички производители или версии на операционната система. Възможно е да има ограничения, особено при операционната система Android. Ако е необходимо, свържете се с производителя на вашия смартфон. Възможно е да има налична актуализация на софтуера за вашия смартфон, която може да реши този проблем.


#### Указание




За да използвате оптимално гласовия асистент, обърнете внимание на следните настройки на смартфона си:

- Google Assistant (Android):  
Настройте като гласов асистент по подразбиране на вашия смартфон с Android и разрешете използването на Google Assistant, когато е заключен.
- Apple Siri (iOS):  
Активирайте Siri на вашия iPhone и разрешете използването на Siri, когато е заключен.

### 7.6.17 Таймер „помодоро“

- Като докоснете **[POMODORO TECHNIQUE **], имате възможност да избирате от различни таймери или да зададете персонализиран таймер.
- Техниката "помодоро" е метод за управление на времето, при който се използват кратки часовници, за да се раздели работата на 25-минутни участъци (т.нар. "помодоро") с последващи почивки.
- За да стартирате таймера, докоснете символа **[▶]**. За да спрете таймера на пауза, докоснете символа **[⏸]**. За да прекратите измерването, докоснете символа **[✕]**.

### 7.6.18 Напомняне за събитие


- Докоснете **[EVENT REMINDER **], за да се покажат запамените събития.
- За да използвате приложението за **напомняне на събития**, събитията трябва да бъдат въведени в приложението (вж. ръководството: **приложение „Наша FIT move“**).

### 7.6.19 Метеорологично време


- Като докоснете **[WEATHER **], можете да видите прогнозата за времето за съответния ден с актуалната температура и най-ниските и най-високите стойности. Плъзнете пръст нагоре, за да видите повече информация и прогнозата за времето през следващите няколко дни.
- Данните за времето се прехвърлят и актуализират чрез синхронизиране на вашия смарт часовник с приложението. Можете да видите последната актуализация в долната част на дисплея за времето.
- За да се използва функцията за **метеорологично време**, тя трябва да бъде включена и настроена в приложението (вж. ръководството: **приложение „Наша FIT move“**).




### 7.6.20 Музика

- Чрез докосване на **[MUSIC **] се отваря изглед за управление на различни музикални и стрийминг услуги. Те могат да се управляват от смартфона ви чрез вашия смарт часовник. Можете да стартирате или спирате музика, да превключвате песни напред и назад и да регулирате силата на звука.
- За да се използва функцията за **музика**, тя трябва да бъде включена и настроена в приложението (вж. ръководството: **приложение „Нана FIT move“**).


### 7.6.21 Камера

- Чрез докосване на **[CAMERA **] можете чрез своя смарт часовник да задействате камерата на свързания смартфон.
- За да използвате приложението **Камера**, смарт часовникът и смартфонът трябва да са свързани чрез Bluetooth и функцията за камера на смартфона трябва да е активирана.


### 7.6.22 Будилник

- Можете да зададете време на алармата, като докоснете **[ALARM CLOCK **]. Чрез натискане върху съответните времена може да активирате или деактивирате будилника, респ. напомнянето.
- Можете също така да задавате и управлявате часовете на алармите в приложението и да ги синхронизирате със смарт часовника си (вж. ръководството: **приложение „Нана FIT move“**).


### 7.6.23 Таймер

- Като докоснете **[TIMER **], имате възможност да избирате от различни таймери или да зададете персонализиран таймер.
- За да стартирате таймера, докоснете символа **[▶]**. За да спрете таймера на пауза, докоснете символа **[⏸]**. За да прекратите измерването, докоснете символа **[✕]**.


### 7.6.24 Хронометър

- Като докоснете **[STOPWATCH **], имате възможност да използвате своя смарт часовник като хронометър.
- За да стартирате хронометъра, докоснете символа **[▶]**. За да спрете хронометъра на пауза, докоснете символа **[⏸]**. За да прекратите измерването, докоснете символа **[✕]**.

### 7.6.25 Световен часовник

- Докоснете **[WORLD CLOCK **], за да покажете следните световни часовници: Берлин, Лондон, Ню Йорк, Токио
- Ако е необходимо, можете да зададете допълнителни световни часовници в приложението (вж. ръководството: **приложение „Нана FIT move“**).


### 7.6.26 Търсене на телефон

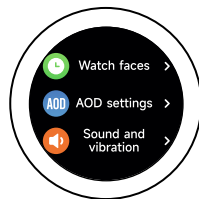
- Докоснете **[TELEPHONE SEARCH **] за стартиране на търсенето на телефона, за да намерите изгубения си смартфон. Смартфонът ви започва да вибрира или чувате силен звуков сигнал.
- За да използвате **търсене на телефон**, смарт часовникът и смартфонът трябва да са свързани чрез Bluetooth.




## 8. Настройки на вашия смарт часовник

Следващите раздели съдържат информация за настройките на вашия смарт часовник.

- Натиснете горното копче за управление [1] и докоснете [SETTINGS ], за да получите достъп до подменютата. В подменютата можете да направите следните настройки и да изключите или нулирате смарт часовника си.




### 8.1 Циферблати

- Можете да избирате между различни начални екрани, като докоснете [WATCH FACES ]. Потвърдете Вашия избор чрез натискане върху съответния стартов екран.


### 8.2 AOD settings

- Можете да включите функцията AOD (Always on Display), като докоснете [AOD SETTINGS ]. Дисплеят на вашия смарт часовник ще премине към опростен циферблат след изтичане на времето за включване (вж. глава 8.4 Display and brightness), вместо да премине в режим на готовност. Моля, имайте предвид, че консумацията на батерията на вашия смарт часовник се увеличава, когато използвате функцията AOD.
- Задайте времевия период (по подразбиране 08:00 - 22:00) за функцията AOD.
- Задайте циферблат за функцията AOD.


### 8.3 Sound and vibration

- Можете да направите допълнителни настройки, като докоснете [SOUND AND VIBRATION ].
- Докосване на [SILENT MODE] заглушава повикванията и известията.
- Докосване на [MEDIA VOLUME] регулира плавно силата на звука на възпроизвежданата медия.
- Като докоснете [VIBRATION], можете да зададете силата на вибрацията в 3 нива (силна, слаба, без).
- Можете да зададете мелодия на звънене за входящи повиквания, като докоснете [INCOMING CALL RINGTONE].

### 8.4 Display and brightness


- Можете да направите допълнителни настройки, като докоснете [DISPLAY AND BRIGHTNESS ].
- Докоснете [SCREEN BRIGHTNESS], за да настроите яркостта на дисплея на 5 нива (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Имайте предвид, че консумацията на батерията на вашия смарт часовник се увеличава при по-висока яркост.
- Докоснете [SCREEN-ON TIME], за да зададете продължителността на включване на дисплея (5 - 20 сек.). Времето за включване определя колко дълго дисплеят на вашия смарт часовник остава активен след извършването на определена операция. Имайте предвид, че консумацията на батерията на вашия смарт часовник се увеличава при по-продължително включване.
- Докоснете [COVER TO SLEEP], за да изключите автоматично дисплея, когато е покрит (например с ръка).

### 8.5 App view


- Чрез докосване на [APP VIEW ] можете да настроите показването на приложенията на вашия смарт часовник. Изберете от изгледа на списъка или клавиатурата за набиране.



### 8.6 BNS (моля, не безпокойте)

- Можете да настроите функцията "Не безпокойте", като докоснете **[DND]** . Когато функцията е активирана, мелодиите на звънене и вибрациите са изключени, а дисплеят на смарт часовника не се активира за входящи известия.
- Изберете един от следните режими:
  - **[ALL-DAY DND]**, функцията е включена.
  - **[SCHEDULED DND]**, можете да зададете начален и краен час.
  - **[OFF]**, функцията се изключва.

### 8.7 Свързване с друг смартфон





- Можете да свържете смарт часовника си с друг смартфон, като докоснете **[CONNECT MORE]** . Следвайте инструкциите на дисплея на вашия смарт часовник.

#### Указание




Имайте предвид, че използването на тази функция ще прекъсне актуално установената връзка със смартфона ви.

### 8.8 System

- Като докоснете **[SYSTEM]** , можете да изпълнявате и други функции.
- Можете да рестартирате своя смарт часовник, като докоснете **[RESTART]**  и потвърдите последващия въпрос.
- Можете да изключите своя смарт часовник, като докоснете **[TURN OFF]**  и потвърдите следващия въпрос.
- С докосване на **[RESET]**  и потвърждаване на последващия въпрос можете да възстановите фабричните настройки на вашия смарт часовник. При това всички записани потребителски данни се изтриват.

### 8.9 Информация

- Като докоснете **[ABOUT]** , можете да видите името на модела, MAC адреса, текущата версия на фърмуера на вашия смарт часовник и информация за законовите разпоредби. MAC адресът ясно идентифицира вашия смарт часовник, когато установявате връзка със смартфона си чрез Bluetooth.

## 9. Техническо обслужване и поддръжка

Почиствайте този продукт с леко влажна кърпа без власинки и не използвайте агресивни почистващи препарати.

### 10. Изключване на отговорност

Ната GmbH & Co KG не поема отговорност или гаранция за повреди, които са резултат от неправилна инсталация, монтаж и употреба на продукта или от неспазване на ръководството за експлоатация и/или на указанията за безопасност.





## 11. Поддържани езици

Следващият списък съдържа преглед на поддържаните езици за потребителския интерфейс на вашия смарт часовник и приложението "Nana FIT move":

	английски	немски	френски	испански	шведски	чешки	полски	финландски	Италиански	унгарски	холандски	Португалски	руски	Румънски	словашки	български	гръцки	норвежки	Датски	сръбски		
Смарт часовник 7000	x	x	x	x	x	x	x	x														
Смарт часовник 7010	x	x	x	x	x	x	x	x														
Nana FIT move	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

## 12. Технически данни

	00178618	00178622
Версия на Bluetooth	5.3 LE	5.3 LE
Тип дисплей	AMOLED Full-Touch	AMOLED Full-Touch
Размер на дисплея	1.43"	1.32"
Размери (корпус)	53 × 46 × 12 mm	51 × 43 × 12 mm
Тегло	45 g	46 g
Дължини на каишката	17,1 - 24,0 cm	16,3 - 22,7 cm
Ширина на гривната	2,2 cm	1,8 cm
Материал на каишката	Силикон	Силикон
Материал на корпуса	Пластмаса	Цинкова сплав / пластмаса
Клас на защита	IP68	IP68
Защита от вода в съответствие с ISO 22810:2010	3ATM	3ATM
Тип батерия	Литиево-полимерна	Литиево-полимерна
Капацитет на акумулаторната батерия	300 mAh	300 mAh
Време за зареждане	около 2,5 часа	около 2,5 часа
Действие на акумулаторната батерия	около 6-8 дни	около 6-8 дни



## 13. Указания за изхвърляне

Информация относно опазването на околната среда:



Следното се прилага от датата на транспониране на европейските директиви 2012/19/ЕС и 2006/66/ЕО в националното законодателство: Електрически и електронни устройства и батерии не трябва да се изхвърлят заедно с битовите отпадъци. Потребителят е длъжен по закон да върне електрическите и електронните уреди и батериите в края на техния експлоатационен срок на изградените за целта обществени пунктове за събиране на отпадъци или на търговския обект. Подробностите по въпроса са регламентирани в законодателството на съответната страна. Символът върху продукта, упътването за употреба или опаковката насочва към тези разпоредби. Чрез рециклирането, преработката на материалите или други форми на оползотворяване на старите уреди/батерии вие допринасяте за защитата на нашата околна среда.

## 14. Декларация за съответствие



С настоящото фирма Hama GmbH & Co KG декларира, че този уред съответства на основните изисквания и другите приложими предписания на Директива 2014/53/ЕС. Декларацията за съответствие съгласно съответната директива може да бъде намерена на адрес: [www.hama.com](http://www.hama.com) > Q > "Article number" > Downloads


Честотна лента/честотни ленти	7000: 2402 – 2480 MHz 7010: 2402 – 2480 MHz
Максимална излъчвателна мощност	7000: 9 dBm 7010: 9 dBm




# ***hama***

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

## **Услуга & Поддръжка**

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

 +49 9091 502-0

**BG**

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.