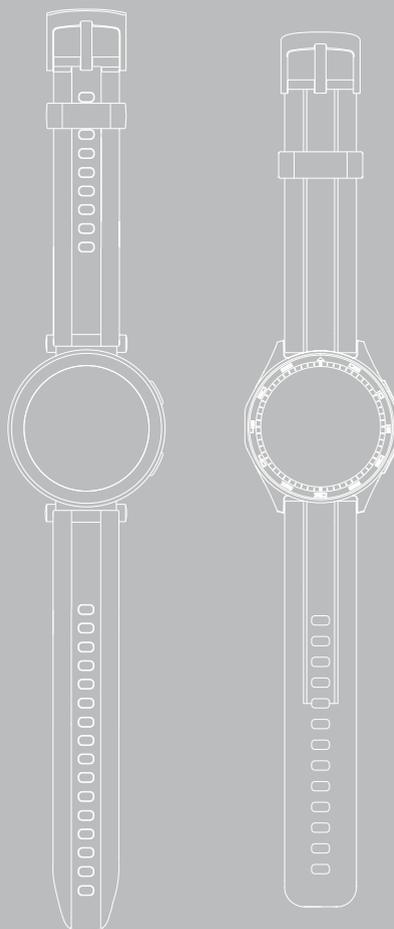


# SMARTWATCH

Smartwatch 7000 / 7010



**D** Bedienungsanleitung





<b>1. Erklärung von Warnsymbolen und Hinweisen</b>	<b>4</b>
<b>2. Packungsinhalt</b>	<b>4</b>
<b>3. Sicherheitshinweise</b>	<b>5</b>
<b>4. Bedienungselemente</b>	<b>7</b>
<b>5. Erste Schritte</b>	<b>8</b>
5.1 Aufladen	8
5.2 Anlegen und Einschalten	9
5.3 Ausschalten	9
<b>6. Einrichten Ihrer Smartwatch</b>	<b>10</b>
6.1 Herunterladen der App "Hama FIT move"	10
6.2 Kopplung von Smartwatch und Smartphone	11
<b>7. Bedienung Ihrer Smartwatch</b>	<b>13</b>
7.1 Startbildschirm	15
7.2 Benachrichtigungen	15
7.3 Schnelleinstellungen	16
7.3.1 Nicht-Stören-Modus	16
7.3.2 Displayhelligkeit	16
7.3.3 Aktivierung Display	16
7.3.4 Taschenlampe	16
7.3.5 Entwässerung	16
7.3.6 Wecker	16
7.3.7 Energiesparmodus	16
7.3.8 Telefonsuche	16
7.3.9 Einstellungen	16
7.4 Verknüpfungen	17
7.5 Workout (Sportmodi)	17
7.5.1 Angezeigte Workouts (Sportmodi) festlegen	18
7.6 Anwendungen	18
7.6.1 Aktivität	18
7.6.2 Workout-Status	18
7.6.3 Laufkurse	19
7.6.4 Workout (Sportmodi)	19
7.6.5 Trainingsprotokoll	19
7.6.6 Zum Messen antippen	19
7.6.7 Herzfrequenz	19
7.6.8 Blutsauerstoff (SpO2)	19
7.6.9 Stress	19
7.6.10 Körperenergie	19
7.6.11 Schlaf	20
7.6.12 Atemtraining	20
7.6.13 Zyklusprotokoll	20
7.6.14 Umgebungsgeräusche	20
7.6.15 Telefon	20
7.6.16 Sprachassistent	21
7.6.17 Pomodoro-Timer	21
7.6.18 Ereigniserinnerung	21



---

7.6.19 Wetter .....	21
7.6.20 Musik .....	21
7.6.21 Kamera .....	22
7.6.22 Wecker .....	22
7.6.23 Timer .....	22
7.6.24 Stoppuhr .....	22
7.6.25 Weltzeituhr .....	22
7.6.26 Telefonsuche .....	22
<b>8. Einstellungen Ihrer Smartwatch .....</b>	<b>23</b>
8.1 Ziffernblätter .....	23
8.2 AOD-Einstellungen .....	23
8.3 Schall und Vibration .....	23
8.4 Display & Helligkeit .....	23
8.5 App view .....	24
8.6 BNS (Bitte nicht stören) .....	24
8.7 Mehr verbinden .....	24
8.8 System .....	24
8.9 Über .....	24
<b>9. Wartung und Pflege .....</b>	<b>25</b>
<b>10. Haftungsausschluss .....</b>	<b>25</b>
<b>11. Unterstützte Sprachen .....</b>	<b>25</b>
<b>12. Technische Daten .....</b>	<b>25</b>
<b>13. Entsorgungshinweise .....</b>	<b>26</b>
<b>14. Konformitätserklärung .....</b>	<b>26</b>

---

# ERKLÄRUNG VON WARNSYMBOLEN UND HINWEISEN

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Hama Produkt entschieden haben!  
Nehmen Sie sich Zeit und lesen Sie die folgenden Anweisungen und Hinweise zunächst durch.  
Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung anschließend an einem sicheren Ort auf, um bei Bedarf darin nachschlagen zu können.

Ihre neue Smartwatch ist der ideale Begleiter eines gesunden Lebensstils und motiviert Sie, den ganzen Tag aktiv zu sein. Neben der Anzeige der Uhrzeit und des Datums, sammelt sie Daten über die Anzahl Ihrer Schritte, Ihre Herzfrequenz und Ihre verbrannten Kalorien. Die drahtlose Verbindung über *Bluetooth*® zu Ihrem Smartphone ermöglicht es Ihnen, die Daten auf der dazugehörigen App „Hama FIT move“ zu dokumentieren und so Ihren Erfolg stets mitzuverfolgen. Prüfen Sie hier, wann Sie Ihr persönliches Fitnessziel erreicht haben!

## 1. Erklärung von Warnsymbolen und Hinweisen

### Warnung



Wird verwendet, um Sicherheitshinweise zu kennzeichnen oder um Aufmerksamkeit auf besondere Gefahren und Risiken zu lenken.

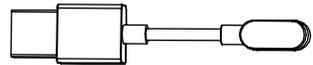
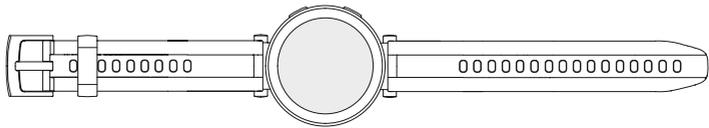
### Hinweis



Wird verwendet, um zusätzliche Informationen oder wichtige Hinweise zu kennzeichnen.

## 2. Packungsinhalt

- Smartwatch „Smartwatch 7000 / 7010“
- 1 USB-Ladekabel
- Schnellstartanleitung
- Sicherheitshinweisblatt



### Hinweis



Die in dieser Bedienungsanleitung dargestellten Illustrationen entsprechen dem Modell Smartwatch 7000 mit der Artikelnummer 00178622. Das Modell Smartwatch 7010 (00178618) weicht optisch ab. Die Beschreibung der Funktionen ist identisch, mit Ausnahme des integrierten GPS, mit welchem nur die Smartwatch 7010 ausgestattet ist.





## 3. Sicherheitshinweise

### Warnung



Nehmen Sie sich Zeit und lesen Sie die folgenden Anweisungen und Hinweise zunächst ganz durch. Informationen zum Gebrauch des Produktes entnehmen Sie dieser Bedienungsanleitung.

- Das Produkt ist für den privaten, nicht gewerblichen Gebrauch vorgesehen.
- Verwenden Sie das Produkt ausschließlich für den dazu vorgesehenen Zweck.
- Schützen Sie das Produkt vor Schmutz, Feuchtigkeit und Überhitzung und verwenden Sie es nur in trockenen Umgebungen.
- Betreiben Sie das Produkt nicht in unmittelbarer Nähe der Heizung, anderer Hitzequellen oder in direkter Sonneneinstrahlung.
- Betreiben Sie das Produkt nicht außerhalb seiner in den technischen Daten angegebenen Leistungsgrenzen.
- Benutzen Sie das Produkt nicht in Bereichen, in denen elektronische Produkte nicht erlaubt sind.
- Der Akku ist fest eingebaut und kann nicht entfernt werden.
- Öffnen Sie das Produkt nicht und betreiben Sie es bei Beschädigungen nicht weiter.
- Versuchen Sie nicht, das Produkt selbst zu warten oder zu reparieren. Überlassen Sie jegliche Wartungsarbeit dem zuständigen Fachpersonal.
- Lassen Sie das Produkt nicht fallen und setzen Sie es keinen heftigen Erschütterungen aus.
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor. Dadurch verlieren Sie jegliche Gewährleistungsansprüche.
- Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial sofort gemäß den örtlich gültigen Entsorgungsvorschriften.
- Werfen Sie den Akku bzw. das Produkt nicht ins Feuer.
- Verändern und/oder deformieren/erhitzen/zerlegen Sie Akkus/Batterien nicht.
- Lassen Sie sich auf der Fahrt mit einem Kraftfahrzeug oder Sportgerät nicht durch Ihr Produkt ablenken und achten Sie auf die Verkehrslage und Ihre Umgebung.
- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm starten.
- Achten Sie während des Trainings stets auf die Reaktionen Ihres Körpers und verständigen Sie in Notfällen einen Arzt.
- Ziehen Sie einen Arzt zu Rate, wenn Sie an bestehenden Erkrankungen leiden und das Produkt dennoch nutzen wollen.
- Dies ist ein Verbraucherprodukt und kein medizinisches Gerät. Es ist somit nicht für die Diagnose, Therapie, Heilung oder Prävention von Krankheiten gedacht.
- Längerer Hautkontakt kann zu Hautreizungen und Allergien führen. Suchen Sie einen Arzt auf, falls die Symptome andauern.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Es enthält verschluckbare Kleinteile, die eine Erstickengefahr darstellen.
- Verwenden Sie den Artikel nur unter moderaten klimatischen Bedingungen.



## Gefahr eines elektrischen Schlages



- Öffnen Sie das Produkt nicht und betreiben Sie es bei Beschädigungen nicht weiter.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn der AC-Adapter, das Adapterkabel oder die Netzleitung beschädigt sind.
- Versuchen Sie nicht, das Produkt selbst zu warten oder zu reparieren. Überlassen Sie jegliche Wartungsarbeiten dem zuständigen Fachpersonal.

## Warnung – Herzschrittmacher



Das Produkt erzeugt magnetische Felder. Personen mit Herzschrittmacher sollten vor der Benutzung dieses Produktes einen Arzt zu Rate ziehen, ob die Funktion des Herzschrittmachers dadurch beeinträchtigt werden kann.

## Hinweis – Flugverkehr



- Dieses Produkt ist ein Dauerfunksender. Beachten Sie, dass im Flugverkehr das Mitführen und Betreiben von Funksendern in bestimmten Flugphasen (z.B. Start/Landung) aus Sicherheitsgründen nicht gestattet ist.
- Erkundigen Sie sich vor einem Flug bei der Fluglinie, ob Ihr Fitness-Tracker mitgeführt werden darf. Im Zweifelsfall lassen Sie das Produkt zuhause.

## Warnung – Akku

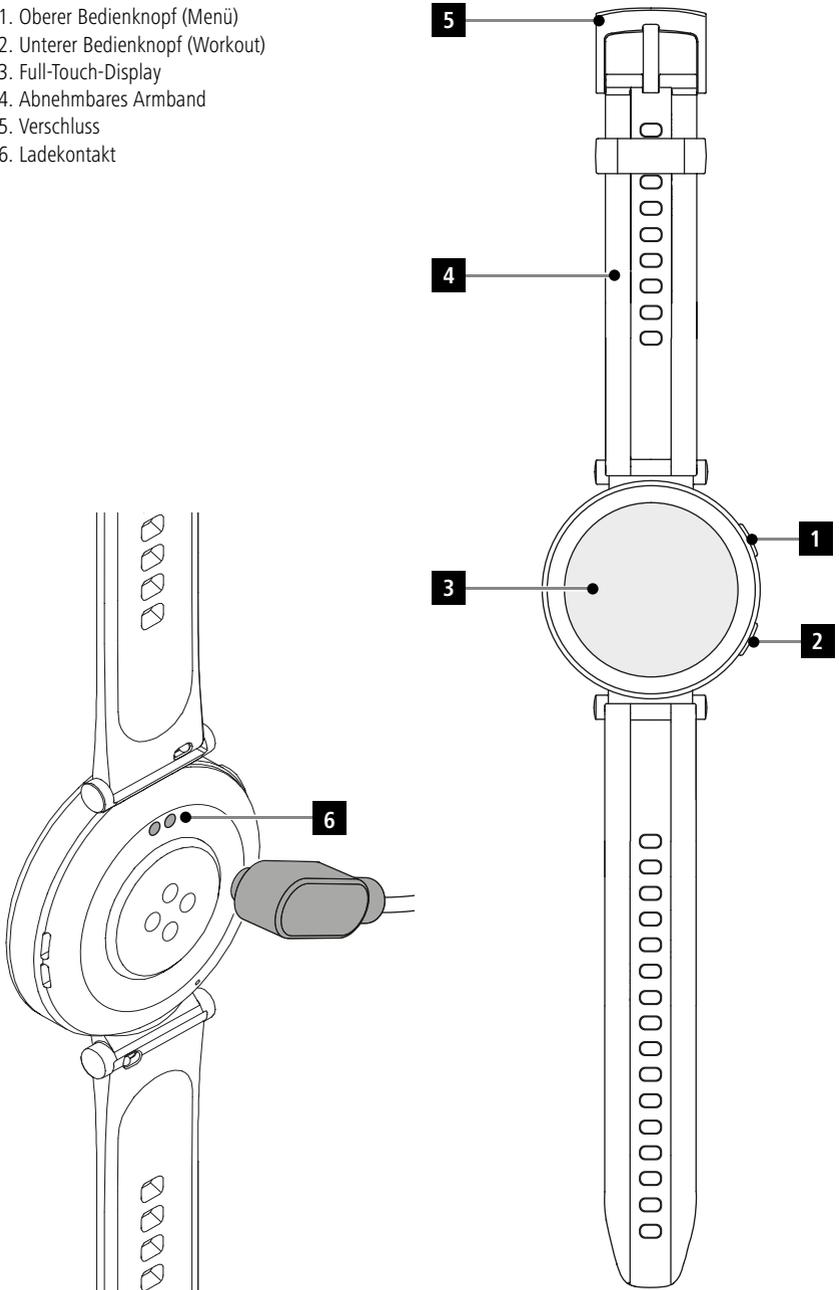


- Verwenden Sie nur geeignete Ladegeräte oder USB-Anschlüsse zum Aufladen.
- Verwenden Sie defekte Ladegeräte oder USB-Anschlüsse generell nicht mehr und versuchen Sie nicht, diese zu reparieren.
- Überladen oder tiefentladen Sie das Produkt nicht.
- Vermeiden Sie Lagerung, Laden und Benutzung bei extremen Temperaturen und extrem niedrigem Luftdruck (wie z.B. in großen Höhen).
- Laden Sie bei längerer Lagerung regelmäßig (min. vierteljährig) nach.



## 4. Bedienungselemente

1. Oberer Bedienknopf (Menü)
2. Unterer Bedienknopf (Workout)
3. Full-Touch-Display
4. Abnehmbares Armband
5. Verschluss
6. Ladekontakt





## 5. Erste Schritte

### Hinweis



Die Beschreibungen und Darstellungen in dieser Bedienungsanleitung basieren auf der App **Hama FIT move** in der Version 1.5.4 und der Smartwatch Firmware-Version 1.01.00. Beachten Sie, dass es bei Aktualisierung von App oder Smartwatch zu Abweichungen bei Bezeichnungen und Darstellungen kommen kann.

### 5.1 Aufladen

- Laden Sie Ihre Smartwatch vor der ersten Benutzung vollständig auf.
- Verbinden Sie das Ladekabel mit einem freien USB-Anschluss Ihres Computers oder einem USB-Ladegerät und dem Ladekontakt **[6]** Ihrer Smartwatch. Beachten Sie hierzu die Bedienungsanleitung des verwendeten USB-Ladegeräts.

### Hinweis

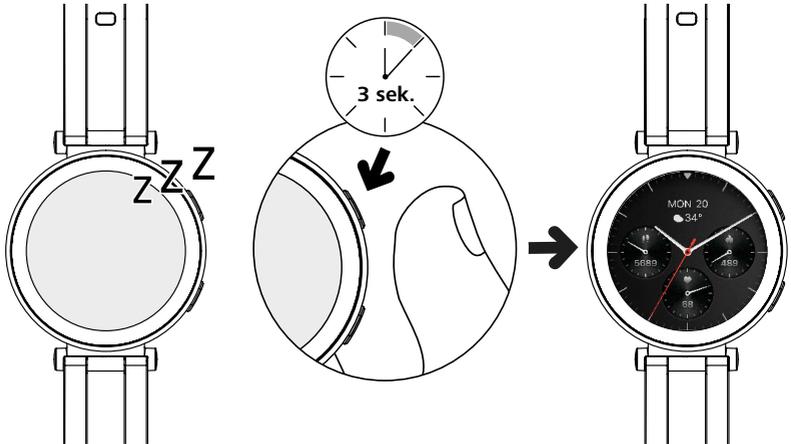


- Die Ladezeit für eine vollständige Ladung des Akkus beträgt ca. 150 Minuten. Wird der Akku im Display als voll geladen angezeigt, ist der Ladevorgang beendet. Bitte trennen Sie anschließend Ihre Smartwatch von der Stromversorgung.
- Liegt der Akkustand nur noch bei 10 %, laden Sie Ihre Smartwatch auf, um Funktionseinschränkungen zu vermeiden.



## 5.2 Anlegen und Einschalten

- Vor dem ersten Anlegen und Einschalten müssen Sie Ihre Smartwatch mit dem beiliegenden Ladekabel verbinden und an eine Stromquelle anschließen.
- Nach dem erfolgreichen Aufladen legen Sie Ihre Smartwatch an Ihr Handgelenk an und schließen Sie das Armband [4] mithilfe des Verschlusses [5].
- Halten Sie den oberen Bedientopf [1] für 3 Sek. gedrückt, um Ihre Smartwatch zu starten.



### Hinweis



- Um die Messfunktionen bestmöglich zu nutzen, sollte Ihre Smartwatch auf der Oberseite des Unterarms eng anliegen und angenehm zu tragen sein. Der Abstand zwischen Smartwatch und Handwurzelknochen sollte etwa einen Finger breit sein.
- Um eine bestmögliche Aufzeichnung Ihrer Aktivitäten zu gewährleisten, tragen Sie Ihre Smartwatch als Rechtshänder am linken Handgelenk und als Linkshänder am rechten Handgelenk.

## 5.3 Ausschalten

- Um Ihre Smartwatch auszuschalten, wechseln Sie in den Menüpunkt **[EINSTELLUNG 9**



## 6. Einrichten Ihrer Smartwatch

Um Zugriff auf den vollen Funktionsumfang Ihrer Smartwatch zu erhalten, installieren Sie die App „Hama FIT move“. Die folgenden Abschnitte enthalten Informationen zum Herunterladen und Einrichten der App.

### 6.1 Herunterladen der App "Hama FIT move"

#### Hinweis



Es werden die folgenden Betriebssysteme unterstützt:

- iOS 9.0 oder höher
- Android 6.0 oder höher

Nach dem ersten Einschalten Ihrer Smartwatch werden Sie dazu aufgefordert, die dazugehörige App „Hama FIT move“ auf Ihrem Smartphone herunterzuladen. Ein entsprechender QR-Code wird auf dem Display Ihrer Smartwatch angezeigt.

- Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder laden Sie die App aus dem Play Store (Android) oder dem App Store (iOS) herunter:



**Hama FIT move**

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

- Zur Installation der App, folgen Sie den Anweisungen Ihres Smartphones.

#### Hinweis



Weitere Informationen zu den einzelnen Anzeigen, Menüs und Funktionen der App erhalten Sie in der Anleitung: **App „Hama FIT move“**



## 6.2 Kopplung von Smartwatch und Smartphone

### Hinweis

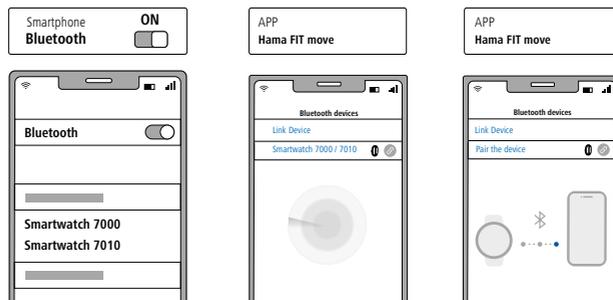


- Damit Ihre Smartwatch eingehende Anrufe, SMS, WhatsApp-Nachrichten und weitere Benachrichtigungen anzeigt, aktivieren Sie hierfür den Push-Modus für Benachrichtigungen in den Einstellungen Ihres Smartphones.
- Während der Einrichtung der App erfolgen Abfragen, ob die App auf Funktionen Ihres Endgerätes zugreifen darf. Erlauben Sie diese Abfragen für den vollen Funktionsumfang Ihrer Smartwatch.

- Starten Sie die App auf Ihrem Smartphone und stimmen Sie der Datenschutzvereinbarung zu. Beantworten Sie auftretende Fragen.

Für ein optimales Nutzungserlebnis sollten Sie ein Benutzerkonto erstellen. Durch die Erstellung eines Benutzerkontos können Sie Ihre persönlichen Daten abrufen, wenn Sie das Smartphone wechseln. Somit sind Ihre persönlichen Daten jederzeit verfügbar. Die Erstellung eines Benutzerkontos ist keine Voraussetzung zur Nutzung der App.

- Um ein Benutzerkonto anzulegen, tippen Sie auf **[ANMELDEN]** und wählen Sie **[JETZT REGISTRIEREN]** am unteren Bildschirmrand. Geben Sie eine E-Mail-Adresse sowie ein Passwort ein und tippen Sie auf **[NÄCHSTER SCHRITT]**.
- Geben Sie den Verifizierungscode ein, der an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse geschickt wird. Prüfen Sie gegebenenfalls Ihren Spam-Ordner.
- Nach erfolgreicher Registrierung können Sie einen Benutzernamen und Ihre persönlichen Daten eingeben sowie ein Profilbild zuweisen. Tippen Sie auf **[NÄCHSTER SCHRITT]**, um die Einrichtung fortzusetzen.
- Anschließend startet die Suche nach Ihrer Smartwatch „Smartwatch 7000 / 7010“.
- Folgen Sie den Anweisungen der App auf Ihrem Smartphone, um Ihre Smartwatch zu verbinden. Ihr Smartphone wird eine Bluetooth-Verbindung zu Ihrer Smartwatch herstellen.



- Wählen Sie „Smartwatch 7000“ bzw. „Smartwatch 7010“ aus und tippen Sie unten auf **[GERÄT VERBINDEN]**, um Ihre Smartwatch mit der App zu verbinden.
- Tippen Sie auf das Symbol  in der App auf Ihrem Smartphone, um die Verbindung zu bestätigen und schließen Sie die Einrichtung in der App ab.
- Sollte es zu einer Zeitüberschreitung kommen, wiederholen Sie den Vorgang.



- Nehmen Sie anschließend Ihre persönlichen Einstellungen vor. Diese können nachträglich in der App angepasst werden (siehe Anleitung: **App „Hama FIT move“**).
- Ihre Smartwatch ist mit der App verbunden und die Synchronisierung wird gestartet.

### Hinweis



- Bitte synchronisieren Sie Ihre Smartwatch vor der ersten Nutzung mit der App. Sollten Sie eine Aktivität aufzeichnen, bevor Ihre Smartwatch das erste Mal mit der App synchronisiert wurde, wird die Aktivität anschließend nicht in die App übertragen.
- Um eine Synchronisierung Ihrer Smartwatch mit der App manuell zu starten, ziehen Sie den Bildschirm auf der Startseite der App nach unten.
- Aufgrund des begrenzten Speicherplatzes Ihrer Smartwatch sollten Sie Ihre Smartwatch mindestens einmal pro Woche mit der App synchronisieren, um Datenverlust zu vermeiden.

### Hinweis



- Nach der ersten Synchronisierung mit der App übernimmt Ihre Smartwatch automatisch die Uhrzeit, das Datum und die Sprache Ihres Smartphones.
- Die Uhrzeit und das Datum können nicht manuell eingestellt werden.
- Die Displaysprache Ihrer Smartwatch richtet sich nach Ihrer Auswahl in der App. Solange die Einrichtung nicht abgeschlossen ist, bleibt die Displaysprache Englisch. Wählen Sie die gewünschte Displaysprache in der App aus (siehe Anleitung: **App „Hama FIT move“**).
- Die App wird Sie darauf hinweisen, wenn eine Aktualisierung der Firmware für Ihre Smartwatch verfügbar ist. Führen Sie die Aktualisierung in der App durch, um eine einwandfreie Funktion Ihrer Smartwatch zu gewährleisten.



## 7. Bedienung Ihrer Smartwatch

Die folgenden Abschnitte enthalten Informationen zur Bedienung und Menüstruktur Ihrer Smartwatch. Ihre Smartwatch verfügt über ein Display mit Touchscreen.

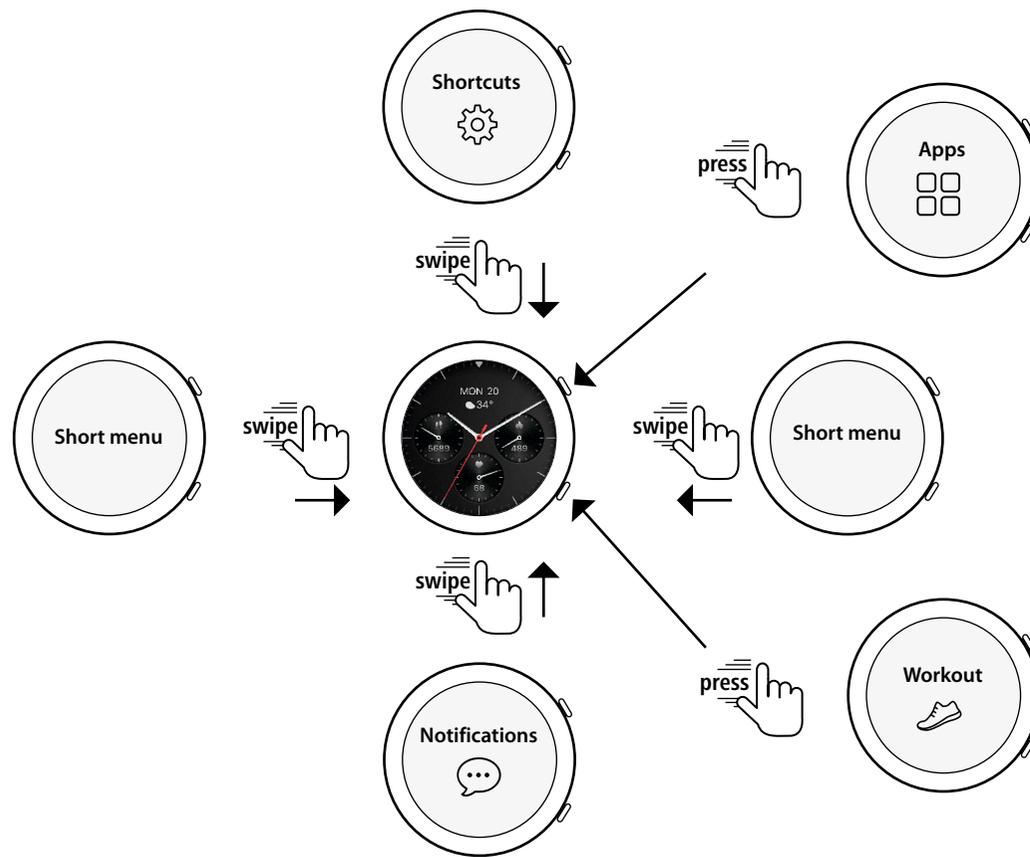
- Tippen Sie auf Symbole und Menüs oder wischen Sie über das Display, um durch Menüs zu navigieren und Funktionen auszuführen.
- Drücken Sie den oberen Bedienknopf **[1]** oder den unteren Bedienknopf **[2]**, um das Display Ihrer Smartwatch zu aktivieren. Anschließend können Sie durch Wischen auf dem Display zwischen den verschiedenen Anzeigen und Menüpunkten in der nachfolgend dargestellten Reihenfolge wechseln.
- Die Untermenüs erreichen Sie durch Tippen auf das jeweilige Symbol.
- Durch Drücken des oberen Bedienknopfes **[1]** öffnen Sie das Hauptmenü oder verlassen ein Menü und springen zum Startbildschirm zurück.
- Durch Drücken des unteren Bedienknopfes **[2]** gelangen Sie in das Workout-Menü. Dort können Sie einen Sportmodus bzw. eine Aktivität starten.
- Durch längeres Drücken des unteren Bedienknopfes **[2]** können Sie Ihre Smartwatch neu starten oder ausschalten.

### Hinweis



Die folgende Grafik ist eine Übersicht der Menüstruktur Ihrer Smartwatch mit allen Menüpunkten.

Schnelleinstellungen		7.3	
Nicht-Stören-Modus	7.3.1	Wecker	7.3.6
Displayhelligkeit	7.3.2	Energiesparmodus	7.3.7
Aktivierung Display	7.3.3	Telefonsuche	7.3.8
Taschenlampe	7.3.4	Einstellungen	7.3.9
Entwässerung	7.3.5		



**Benachrichtigungen** 7.2

Verknüpfungen	7.4
Aktivitätsdaten	7.6.1
Schritte	7.6.1
Zum Messen antippen	7.6.6
Schlaf	7.6.11
Workout (Sportmodi)	7.5
Wetter	7.6.19
Musik	7.6.20

Anwendungen		7.6	
Aktivität	7.6.1	Telefon	7.6.15
Workout-Status	7.6.2	Sprachassistent	7.6.16
Laufkurse	7.6.3	Pomodoro-Timer	7.6.17
Workout (Sportmodi)	7.5	Ereigniserinnerung	7.6.18
Trainingsprotokoll	7.6.5	Wetter	7.6.19
Zum Messen antippen	7.6.6	Musik	7.6.20
Herzfrequenz	7.6.7	Kamera	7.6.21
SpO2	7.6.8	Wecker	7.6.22
Stress	7.6.9	Timer	7.6.23
Körper Energie	7.6.10	Stoppuhr	7.6.24
Schlaf	7.6.11	Weltzeituhr	7.6.25
Atemtraining	7.6.12	Telefon finden	7.6.26
Zyklusprotokoll	7.6.13	Taschenlampe	7.3.4
Umgebungsgeräusche	7.6.14	Einstellungen	8

**Workout (Sportmodi)** 7.5



## 7.1 Startbildschirm

- Nach der Aktivierung des Startbildschirms erhalten Sie durch langes Drücken des Displays eine Übersicht der verschiedenen Startbildschirme (Ziffernblätter). Hier können Sie zwischen verschiedenen Startbildschirmen wählen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Tippen auf den jeweiligen Startbildschirm. Sie können bei Bedarf weitere Startbildschirme installieren (siehe Anleitung: **App „Hama FIT move“**).



## 7.2 Benachrichtigungen

- Wischen Sie vom Startbildschirm ausgehend nach oben, um Benachrichtigungen zu sehen, die Sie auf Ihrem Smartphone erhalten haben. Voraussetzung ist, dass Sie diese Funktion in der App aktiviert haben. Zusätzlich können Sie in der App einstellen, von welchen Apps Sie Benachrichtigungen auf Ihrer Smartwatch erhalten wollen (siehe Anleitung: **App „Hama FIT move“**).
- Je nach App erhalten Sie entweder eine Benachrichtigung mit Anzeige der jeweiligen App und des Absenders oder Sie sehen zusätzlich eine Vorschau der jeweiligen Nachricht.
- Durch Tippen auf eine Benachrichtigung können Sie ggf. weitere Informationen aufrufen.
- Wenn Sie alle Benachrichtigungen gemeinsam löschen wollen, wischen Sie ganz nach unten und tippen auf den Papierkorb und bestätigen die anschließende Frage.



## 7.3 Schnelleinstellungen

- Wenn Sie vom Startbildschirm ausgehend nach unten wischen, sehen Sie die im Folgenden beschriebenen Schnelleinstellungen.



### 7.3.1 Nicht-Stören-Modus

- Tippen Sie auf das Symbol [🌙], um den Nicht-Stören-Modus zu aktivieren/deaktivieren. Wenn der Nicht-Stören-Modus aktiviert ist, werden Klingeltöne und Vibration abgeschaltet und bei eingehenden Push-Benachrichtigungen wird das Display nicht aktiviert.

#### Hinweis



Beachten Sie, dass die Begriffe BNS (Bitte nicht stören) und DND (do not disturb) in der App und auf Ihrer Smartwatch synonym verwendet werden.

### 7.3.2 Displayhelligkeit

- Tippen Sie auf das Symbol [☀️], um die Helligkeit des Displays in 5 Stufen einzustellen.

### 7.3.3 Aktivierung Display

- Tippen Sie auf das Symbol [🔴], um das Display durch Ihre Armbewegung einzuschalten. Wenn die Funktion aktiviert ist, können Sie das Display durch eine Drehung des Handgelenks einschalten.

### 7.3.4 Taschenlampe

- Tippen Sie auf das Symbol [🔦], um das Display Ihrer Smartwatch als Taschenlampe zu verwenden.

### 7.3.5 Entwässerung

- Tippen Sie auf das Symbol [💧], um etwaige Feuchtigkeit in Ihrer Smartwatch durch Vibration aus Lautsprecher- und Mikrofonöffnung zu entfernen.

### 7.3.6 Wecker

- Tippen Sie auf das Symbol [🕒], um einen Wecker einzustellen.

### 7.3.7 Energiesparmodus

- Tippen Sie auf das Symbol [🔒], um den Energiesparmodus einzuschalten.

### 7.3.8 Telefonsuche

- Tippen Sie auf das Symbol [📞], um den Rufton Ihres verbundenen Smartphones auszulösen. Dies hilft Ihnen, Ihr Smartphone zu finden, falls Sie es verlegt haben sollten.

### 7.3.9 Einstellungen

- Tippen Sie auf das Symbol [⚙️], um Zugriff auf die folgenden Einstellungen (siehe Kapitel **8. Einstellungen Ihrer Smartwatch**) zu bekommen:

- Ziffernblätter
- AOD-Einstellungen
- Schall und Vibration
- Display & Helligkeit
- App view
- BNS (Bitte nicht stören)
- Mehr verbinden
- System
- Über



## 7.4 Verknüpfungen

- Wischen Sie vom Startbildschirm ausgehend nach links oder rechts, sehen Sie Ihre eingestellten Verknüpfungen. Standardmäßig sind die Übersichten der Tagesaktivitäten eingestellt. Sie sehen Ihre Aktivitätsdaten (Anzahl der gegangenen Schritte und verbrauchten Kalorien), sowie die Messungen von Herzfrequenz und Stress. Sie können u. a. die Wetterbenachrichtigung und die Musikkontrolle als weitere Verknüpfungen einstellen (siehe Anleitung: **App „Hama FIT move“**).



## 7.5 Workout (Sportmodi)

- Durch Tippen auf **[WORKOUT]**  oder das Drücken des unteren Bedientastes **[2]** werden die hinterlegten Aktivitäten angezeigt.
- Nach Auswahl einer Aktivität können Sie durch Tippen auf den unteren Bildschirmrand die Einstellungen für die Aktivität vornehmen.
- Durch Tippen auf **[ANFANG]** starten Sie die Aktivität.
- Abhängig von der ausgewählten Aktivität, werden sportspezifische Messwerte (z. B. Herzfrequenz, Kalorienverbrauch) angezeigt.
- Die Daten können Sie während der Aktivität abrufen, indem Sie auf dem Bildschirm von unten nach oben wischen.
- Sie können die Aktivität pausieren oder stoppen, indem Sie auf dem Bildschirm von links nach rechts wischen. Alternativ pausieren Sie die Aktivität durch kurzes Drücken des oberen Bedientastes **[1]** oder stoppen die Aktivität durch langes Drücken des oberen Bedientastes **[1]**.
- Sie können während der meisten Aktivitäten die Musik auf Ihrem Smartphone steuern, indem Sie während der Aktivität auf dem Bildschirm von rechts nach links wischen.
- Nach Beendigung der Aktivität werden weitere aufgezeichnete Daten angezeigt. Scrollen Sie durch die Daten, indem Sie auf dem Bildschirm von unten nach oben wischen.



### Hinweis

- Einige Aktivitäten, die im Freien stattfinden, verwenden das integrierte GPS. Beim Starten der Aktivität wird nach dem GPS-Signal gesucht. Sobald ein GPS-Signal vorhanden ist, können Sie die Aktivität starten. Alternativ können Sie die Aktivität ohne GPS-Signal starten. Abhängig von der ausgewählten Aktivität können ohne GPS-Signal nicht alle Daten aufgezeichnet werden.
- Beachten Sie, dass es ein paar Minuten dauern kann, bis das GPS-Signal von Ihrer Smartwatch empfangen wird. Das gilt besonders, wenn das integrierte GPS zum ersten Mal genutzt wird, längere Zeit nicht mehr genutzt wurde oder Sie sich an einem Ort befinden der weit entfernt von der zuletzt erfassten GPS-Position liegt. Verkürzen Sie die Zeit, indem Sie Ihre Smartwatch mit der App auf Ihrem Smartphone verbinden zur Übertragung von A-GPS Daten. Ggf. erhalten Sie hierzu eine Aufforderung auf dem Display Ihrer Uhr.
- Nur die Smartwatch 7010 verfügt über ein integriertes GPS und unterstützt zusätzlich die folgenden globalen Navigationssatellitensysteme (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU



## 7.5.1 Angezeigte Workouts (Sportmodi) festlegen

- Sie können aus 110 Sportmodi wählen und bis zu 20 auf Ihrer Smartwatch hinterlegen.
- Tippen Sie auf **[WORKOUT **] und scrollen Sie bis zum Ende der Liste, indem Sie auf dem Bildschirm von unten nach oben wischen. Tippen Sie auf **[EINSTELLUNG **] und auf **[TRAININGSSTEUERUNG]**. Wählen Sie die gewünschten Sportmodi aus den Kategorien aus. Die auf Ihrer Smartwatch angezeigten Sportmodi sind mit einem Symbol  versehen. Sind bereits 20 Sportmodi ausgewählt, wählen Sie eine Sportart durch Tippen auf das Häkchen ab, bevor Sie eine weitere Sportart hinzufügen können.
- Alternativ legen Sie die angezeigten Sportmodi über die App fest (siehe Anleitung: **App „Hama FIT move“**).

## 7.6 Anwendungen

- Durch Drücken des oberen Bedientastes **[1]** gelangen Sie in das Hauptmenü Ihrer Smartwatch.
- Im Hauptmenü haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Anwendungen und Untermenüs aufzurufen, indem Sie auf das jeweilige Symbol tippen.
- Durch Wischen nach oben und unten wechseln Sie zwischen den verschiedenen Seiten im Hauptmenü.



### 7.6.1 Aktivität

- Durch Tippen auf **[AKTIVITÄT **] werden die folgenden Daten des Tages angezeigt:
  - die verbrannten Aktivitätskalorien
  - die Zeitdauer von Aktivitäten mit mittlerer bis höherer Intensität
  - die Stehzeit
  - die zurückgelegten Schritte
- Durch Wischen von unten nach oben scrollen Sie durch die einzelnen Grafiken.

#### Hinweis



Sie können individuelle Ziele (z.B. für Aktivitätskalorien oder Schritte) in der App festlegen (siehe Anleitung: **App „Hama FIT move“**). Diese Ziele werden dann ebenfalls angezeigt.

### 7.6.2 Workout-Status

- Durch Tippen auf **[WORKOUT-STATUS **] erhalten Sie mit der VO2max, der empfohlenen Erholungszeit und dem aeroben Effekt weitere wichtige Kenngrößen für Ihre individuelle Trainingssteuerung.
- Durch Wischen von unten nach oben scrollen Sie durch die einzelnen Grafiken.
- Durch Tippen auf das Symbol  erhalten Sie mehr Informationen zu den aufgeführten Kenngrößen.



## 7.6.3 Laufkurse

- Durch Tippen auf **[LAUFKURSE]** werden die folgenden Modi für das Lauftraining angezeigt:
  - Leichter Lauf - 6 Min.
  - Leichter Lauf - 10 Min.
  - Leichter Lauf - 15 Min.
  - Fitnesslauf - einfach
  - Fitnesslauf - mittelschwer
  - Fitnesslauf - schwer

Beim Lauftraining wechseln Sie zwischen Walken und Joggen und erhöhen mit jedem weiteren Modus die Anforderung an Ihren Körper. Durch Wischen von unten nach oben scrollen Sie durch die einzelnen Modi.

## 7.6.4 Workout (Sportmodi)

- Durch Tippen auf **[WORKOUT]** werden die hinterlegten Aktivitäten angezeigt (siehe Kapitel 7.5 **Workout (Sportmodi)**).

## 7.6.5 Trainingsprotokoll

- Durch Tippen auf **[TRAININGSPROTOKOLL]** erhalten Sie einen Überblick der aufgezeichneten Aktivitäten.
- Tippen Sie auf eine Aktivität, um detaillierte Informationen anzuzeigen.

## 7.6.6 Zum Messen antippen

- Durch Tippen auf **[ZUM MESSEN ANTIPPEN]** starten Sie die kombinierte Messung von Herzfrequenz, Blutsauerstoff (SpO2) und Stresslevel.

## 7.6.7 Herzfrequenz

- Durch Tippen auf **[HERZFREQUENZ]** starten Sie die manuelle Messung Ihrer Herzfrequenz.
- Angezeigt werden die durchschnittliche Herzfrequenz, der Max- und Min-Wert und weitere Daten zum Herzfrequenz-Bereich und der HRV (Herzfrequenzvariabilität).

### Hinweis

Beachten Sie, dass die Begriffe HRV (Herzratenvariabilität) und HFV (Herzfrequenzvariabilität) in der App und auf Ihrer Smartwatch synonym verwendet werden.

## 7.6.8 Blutsauerstoff (SpO2)

- Durch Tippen auf **[SPO2]** starten Sie die manuelle Messung Ihres Blutsauerstoffs (Sauerstoffsättigung).
- Angezeigt werden der durchschnittliche Blutsauerstoffwert und der Max- und Min-Wert.

## 7.6.9 Stress

- Durch Tippen auf **[STRESS]** erhalten Sie einen Überblick des gemessenen Stresslevels des aktuellen Tages. Das Stresslevel wird auf einer Skala (0 = kein Stress - 99 = extremer Stress) gemessen.

## 7.6.10 Körperenergie

- Durch Tippen auf **[KÖRPERENERGIE]** wird Ihre aktuelle Körperenergie angezeigt. Die Körperenergie wird aus einer Kombination aus Herzfrequenzvariabilität, Stress, Schlaf und durchgeführten Aktivitäten abgeleitet, um Ihre Energiereserven für den aktuellen Tag zu schätzen.
- Zur Nutzung der Anwendung **Körperenergie**, muss die entsprechende Funktion in der App eingeschaltet sein (siehe Anleitung: **App „Hama FIT move“**).



## 7.6.11 Schlaf

- Durch Tippen auf **[SCHLAF **] gelangen Sie in die Schlafmessung. Die folgenden Daten werden aufgezeichnet:
  - Zeitpunkt des Einschlafens
  - Zeitpunkt des Aufstehens
  - Dauer der Tiefschlafphasen
  - Dauer der leichten Schlafphasen
  - Dauer der Wachzeit
  - Dauer der REM-Phase
  - Schlafpunktzahl (0 = schlecht - 99 = gut)
- Ihre Smartwatch erkennt automatisch, wenn Sie schlafen und startet dann die Schlafmessung.

## 7.6.12 Atemtraining

- Durch Tippen auf **[ATEMTRAINING **] gelangen Sie in das Atemtraining. Hier können Sie ein Entspannungsprogramm mit geführter Atmung durchführen.
- Wählen Sie aus, in welchem Rhythmus (langsam, mäßig, schnell) und wie lange (1 - 3 Min.) das Atemtraining dauern soll.
- Tippen Sie auf das Symbol **[**], um das Atemtraining zu starten. Folgen Sie anschließend den Anweisungen auf dem Display.
- Wenn Sie das Atemtraining vorzeitig beenden möchten, drücken Sie auf den oberen Bedientaste **[1]** und bestätigen die anschließende Frage.
- Nach Abschluss des Atemtrainings wird die gemessene Herzfrequenz vor und nach dem Atemtraining angezeigt.

## 7.6.13 Zyklusprotokoll

- Durch Tippen auf **[ZYKLUSPROTOKOLL **] wird eine Übersicht Ihres Menstruationszyklus angezeigt.
- Zur Nutzung der Anwendung **Zyklusprotokoll**, muss die entsprechende Funktion in der App eingeschaltet sein (siehe Anleitung: **App „Hama FIT move“**).

## 7.6.14 Umgebungsgeräusche

- Durch Tippen auf **[UMGEBUNGSGERÄUSCHE **] werden die aktuellen Umgebungsgeräusche (in dB) aufgezeichnet. Halten Sie Ihren Arm ruhig, bis die Aufzeichnung abgeschlossen ist. Die folgenden Daten werden angezeigt:
  - Aktuelle Umgebungsgeräusche
  - Min-Wert
  - Max-Wert
- Durch Tippen auf **[HILFE]** erhalten Sie mehr Informationen.

## 7.6.15 Telefon

- Durch Tippen auf **[TELEFON **] erhalten Sie Zugriff auf die Telefon-Funktion mit den folgenden Optionen:
  - Häufige Kontakte
  - Anrufliste
  - Wähltastatur
- Sie können Anrufe direkt über Ihre Smartwatch auslösen und dann über Ihr verbundenes Smartphone führen.
- Zur Nutzung der Anwendung **Telefon** muss Ihre Smartwatch mit Ihrem Smartphone verbunden sein.



## 7.6.16 Sprachassistent

- Die Anwendung „Sprachassistent“ ermöglicht Ihnen durch Tippen auf **[SPRACHASSISTENT **] Zugriff auf den Sprachassistenten Ihres gekoppelten und kompatiblen Smartphones. Voraussetzung ist eine Bluetooth-Verbindung zwischen beiden Geräten. Die Kommunikation mit dem Sprachassistenten ist nur hörbar. Kompatibilität kann nicht für alle Hersteller bzw. Betriebssystem-Versionen gewährleistet werden. Insbesondere bei Android OS kann es zu Einschränkungen kommen. Wenden Sie sich hierzu ggf. an den Hersteller Ihres Smartphones. Möglicherweise ist ein Softwareupdate für Ihr Smartphone verfügbar, welches dieses Problem beheben kann.

### Hinweis

Für eine optimale Anwendung des Sprachassistenten, beachten Sie die folgenden Einstellungen an Ihrem Smartphone:

- Google Assistant (Android):  
Legen Sie diesen als Standard-Sprachassistenten auf Ihrem Android-Smartphone fest und erlauben Sie die Verwendung von Google Assistant im Sperrzustand.
- Apple Siri (iOS):  
Aktivieren Sie Siri auf Ihrem iPhone und erlauben Sie die Verwendung von Siri im Sperrzustand.

## 7.6.17 Pomodoro-Timer

- Durch Tippen auf **[POMODORO-TIMER **] haben Sie die Möglichkeit, aus verschiedenen Timern zu wählen oder einen benutzerdefinierten Timer einzustellen.
- Die Pomodoro-Technik ist eine Methode des Zeitmanagements, bei welchem Kurzzeitwecker verwendet werden, um Arbeit in 25-Minuten-Abschnitte (sog. pomodori) mit anschließenden Pausenzeiten zu unterteilen.
- Um den Timer zu starten, tippen Sie auf das Symbol **[**]. Um den Timer zu pausieren, tippen Sie auf das Symbol **[**]. Um die Messung zu beenden, tippen Sie auf das Symbol **[**].

## 7.6.18 Ereigniserinnerung

- Durch Tippen auf **[EREIGNISERINNERUNG **] werden die gespeicherten Ereignisse angezeigt.
- Zur Nutzung der Anwendung **Ereigniserinnerungen** müssen die Ereignisse in der App eingetragen werden (siehe Anleitung: **App „Hama FIT move“**).

## 7.6.19 Wetter

- Durch Tippen auf **[WETTER **] sehen Sie die Wettervorhersage für den jeweiligen Tag mit der aktuellen Temperatur sowie dem Tiefst- und Höchstwert. Durch Wischen nach oben sehen Sie weitere Informationen und die Wettervorhersage für die nächsten Tage.
- Die Wetterdaten werden durch Synchronisierung Ihrer Smartwatch mit der App übertragen und aktualisiert. Am unteren Bildschirmrand der Wetteranzeige sehen Sie die letzte Aktualisierung.
- Zur Nutzung der Anwendung **Wetter** muss die entsprechende Funktion in der App eingeschaltet und eingerichtet sein (siehe Anleitung: **App „Hama FIT move“**).

## 7.6.20 Musik

- Durch Tippen auf **[MUSIK **] öffnet sich die Steuerungsansicht für verschiedene Musik- bzw. Streamingdienste. Diese können auf Ihrem Smartphone über Ihre Smartwatch gesteuert werden. Sie können Musik starten oder stoppen, Titel vor- und zurückschalten und die Lautstärke regeln.
- Zur Nutzung der Anwendung **Musik** muss die entsprechende Funktion in der App eingeschaltet und eingerichtet sein (siehe Anleitung: **App „Hama FIT move“**).



### 7.6.21 Kamera

- Durch Tippen auf **[KAMERA **] können Sie die Kamera Ihres verbundenen Smartphones über Ihre Smartwatch auslösen.
- Zur Nutzung der Anwendung **Kamera** müssen Ihre Smartwatch und Ihr Smartphone über Bluetooth verbunden und die Kamerafunktion an Ihrem Smartphone aktiviert sein.

### 7.6.22 Wecker

- Durch Tippen auf **[WECKER **] können Sie eine Weckzeit einstellen. Durch Tippen auf die jeweiligen Zeiten können Sie den Wecker bzw. die Erinnerung aktivieren oder deaktivieren.
- Sie können die Weckzeiten auch in der App einstellen und verwalten, sowie mit Ihrer Smartwatch synchronisieren (siehe Anleitung: **App „Hama FIT move“**).

### 7.6.23 Timer

- Durch Tippen auf **[TIMER **] haben Sie die Möglichkeit, aus verschiedenen Timern zu wählen oder einen benutzerdefinierten Timer einzustellen.
- Um den Timer zu starten, tippen Sie auf das Symbol **[▶]**. Um die den Timer zu pausieren, tippen Sie auf das Symbol **[⏸]**. Um die Messung zu beenden, tippen Sie auf das Symbol **[✖]**.

### 7.6.24 Stoppuhr

- Durch Tippen auf **[STOPPUHR **] haben Sie die Möglichkeit, Ihre Smartwatch als Stoppuhr zu verwenden.
- Um die Stoppuhr zu starten, tippen Sie auf das Symbol **[▶]**. Um die Stoppuhr zu pausieren, tippen Sie auf das Symbol **[⏸]**. Um die Messung zu beenden, tippen Sie auf das Symbol **[✖]**.

### 7.6.25 Weltzeituhr

- Durch Tippen auf **[WELTZEITUHR **], um die folgenden Weltzeituhren anzuzeigen: Berlin, London, New York, Tokio
- Bei Bedarf können Sie weitere Weltzeituhren in der App einstellen (siehe Anleitung: **App „Hama FIT move“**).

### 7.6.26 Telefonsuche

- Durch Tippen auf **[TELEFON FINDEN **] starten Sie die Telefonsuche, um Ihr verlegtes Smartphone wiederzufinden. Ihr Smartphone beginnt zu vibrieren oder Sie hören einen lauten Signalton.
- Zur Nutzung der Anwendung **Telefonsuche** müssen Ihre Smartwatch und Ihr Smartphone über Bluetooth verbunden sein.



## 8. Einstellungen Ihrer Smartwatch

Die folgenden Abschnitte enthalten Informationen zu den Einstellungen Ihrer Smartwatch.

- Drücken Sie den oberen Bedientaste [1] und tippen Sie auf **[EINSTELLUNGEN]**, um in die Untermenüs zu gelangen. In den Untermenüs können Sie die folgenden Einstellungen vornehmen sowie Ihre Smartwatch ausschalten oder zurücksetzen.



### 8.1 Ziffernblätter

- Durch Tippen auf **[ZIFFERNBLÄTTER]** können Sie zwischen verschiedenen Startbildschirmen wählen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Tippen auf den jeweiligen Startbildschirm.

### 8.2 AOD-Einstellungen

- Durch Tippen auf **[AOD-EINSTELLUNGEN]** können Sie die Funktion AOD (Always on Display) einschalten. Das Display Ihrer Smartwatch wechselt dann nach Ablauf der Einschaltdauer (siehe Kapitel **8.4 Display & Helligkeit**) nicht in den Standby, sondern in ein vereinfachtes Ziffernblatt. Beachten Sie, dass sich der Akkuverbrauch Ihrer Smartwatch bei Nutzung der Funktion AOD erhöht.
- Stellen Sie den Zeitraum (Standard 08:00 - 22:00 Uhr) für die Funktion AOD ein.
- Legen Sie ein Ziffernblatt für die Funktion AOD fest.

### 8.3 Schall und Vibration

- Durch Tippen auf **[SCHALL UND VIBRATION]** können Sie weitere Einstellungen vornehmen.
- Durch Tippen auf **[STILLER MODUS]** werden Anrufe und Benachrichtigungen stummgeschaltet.
- Durch Tippen auf **[MEDIENVOLUMEN]** können Sie die Lautstärke für abgespielte Medien stufenlos einstellen.
- Durch Tippen auf **[VIBRATION]** können Sie die Stärke der Vibration in 3 Stufen (Stark, Niedrig, Keine) einstellen.
- Durch Tippen auf **[KLINGELTON FÜR EINGEHENDE ANRUFEN]** können Sie einen Klingelton für eingehende Anrufe einstellen.

### 8.4 Display & Helligkeit

- Durch Tippen auf **[DISPLAY & HELBIGKEIT]** können Sie weitere Einstellungen vornehmen.
- Tippen Sie auf **[HELLIGKEIT]**, um die Helligkeit des Displays in 5 Stufen (20%, 40%, 60%, 80%, 100%) einzustellen. Beachten Sie, dass sich der Akkuverbrauch Ihrer Smartwatch bei höherer Helligkeit erhöht.
- Tippen Sie auf **[BILDSCHIRM-EINSCHALTDAUER]**, um die Einschaltdauer des Displays (5 - 20 Sek.) einzustellen. Die Einschaltdauer legt fest, wie lange das Display Ihrer Smartwatch nach einer Bedienung aktiv bleibt. Beachten Sie, dass sich der Akkuverbrauch Ihrer Smartwatch bei längerer Einschaltdauer erhöht.
- Tippen Sie auf **[ZUM SCHLAFEN ABDECKEN]**, um das Display automatisch auszuschalten, wenn es abgedeckt wird (z. B. mit der Hand).



## 8.5 App view

- Durch Tippen auf **[APP VIEW **] können Sie die Darstellung der Anwendungen auf Ihrer Smartwatch einstellen. Wählen Sie aus der Ansicht Liste oder Wähltastatur.

## 8.6 BNS (Bitte nicht stören)

- Durch Tippen auf **[BNS **] können Sie die Funktion „Bitte nicht stören“ einstellen. Wenn die Funktion aktiviert ist, werden Klingeltöne und Vibration abgeschaltet und bei eingehenden Push-Benachrichtigungen wird das Display Ihrer Smartwatch nicht aktiviert.
- Wählen Sie zwischen den folgenden Modi:
  - **[GANZTÄGIG DND]**, die Funktion ist eingeschaltet.
  - **[GEPLANTES DND]**, Sie können eine Start- und Endzeit festlegen.
  - **[AUS]**, die Funktion ist ausgeschaltet.

## 8.7 Mehr verbinden

- Durch Tippen auf **[MEHR VERBINDEN **] können Sie Ihre Smartwatch mit einem weiteren Smartphone verbinden. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display Ihrer Smartwatch.

### Hinweis



Beachten Sie, dass bei Nutzung dieser Funktion die aktuelle Verbindung zu Ihrem Smartphone getrennt wird.

## 8.8 System

- Durch Tippen auf **[SYSTEM **] können Sie die weiteren Funktionen ausführen.
- Durch Tippen auf **[NEUSTART **] und Bestätigung der anschließenden Frage können Sie Ihre Smartwatch neu starten.
- Durch Tippen auf **[AUSSCHALTEN **] und Bestätigung der anschließenden Frage können Sie Ihre Smartwatch ausschalten.
- Durch Tippen auf **[ZURÜCKSETZEN **] und Bestätigung der anschließenden Frage können Sie Ihre Smartwatch auf die Werkseinstellungen zurücksetzen. Hierbei werden alle aufgezeichneten Benutzerdaten gelöscht.

## 8.9 Über

- Durch Tippen auf **[ÜBER **] sehen Sie die Modellbezeichnung, die MAC-Adresse, die aktuelle Firmware-Version Ihrer Smartwatch sowie Informationen zu gesetzlichen Vorschriften. Durch die MAC-Adresse ist Ihre Smartwatch eindeutig identifizierbar, wenn Sie via Bluetooth eine Verbindung mit Ihrem Smartphone herstellen.



## 9. Wartung und Pflege

Reinigen Sie dieses Produkt mit einem fusselfreien, leicht feuchten Tuch und verwenden Sie keine aggressiven Reiniger.

## 10. Haftungsausschluss

Die Hama GmbH & Co KG übernimmt keine Haftung oder Gewährleistung für Schäden, die aus unsachgemäßer Installation, Montage und unsachgemäßem Gebrauch des Produktes oder einer Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung und/oder der Sicherheitshinweise resultieren.

## 11. Unterstützte Sprachen

Die folgende Liste enthält eine Übersicht der unterstützten Sprachen der Benutzeroberfläche Ihrer Smartwatch und der App „Hama FIT move“:

	Englisch	Deutsch	Französisch	Spanisch	Schwedisch	Tschechisch	Polnisch	Finnisch	Ungarisch	Niederländisch	Portugiesisch	Russisch	Rumänisch	Slowakisch	Bulgarisch	Griechisch	Norwegisch	Dänisch	Serbisch
Smartwatch 7000	×	×	×	×	×	×	×	×											
Smartwatch 7010	×	×	×	×	×	×	×	×											
Hama FIT move	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

## 12. Technische Daten

	<b>00178618</b>	<b>00178622</b>
Bluetooth Version	5.3 LE	5.3 LE
Displaytyp	AMOLED Full-Touch	AMOLED Full-Touch
Displaygröße	1.43"	1.32"
Maße (Gehäuse)	53 × 46 × 12 mm	51 × 43 × 12 mm
Gewicht	45 g	46 g
Armbandlängen	17,1 - 24,0 cm	16,3 - 22,7 cm
Armbandbreite	2,2 cm	1,8 cm
Material Armband	Silikon	Silikon
Material Gehäuse	Kunststoff	Zinklegierung / Kunststoff
Schutzklasse	IP68	IP68
Wasserschutz nach ISO 22810:2010	3ATM	3ATM
Batterietyp	Lithium-Polymer	Lithium-Polymer
Akkukapazität	300 mAh	300 mAh
Ladezeit	ca. 2,5 Stunden	ca. 2,5 Stunden
Akkulaufzeit	ca. 6-8 Tage	ca. 6-8 Tage



## 13. Entsorgungshinweise

Hinweis zum Umweltschutz:



Ab dem Zeitpunkt der Umsetzung der europäischen Richtlinien 2012/19/EU und 2006/66/EG in nationales Recht gilt folgendes: Elektrische und elektronische Geräte sowie Batterien dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Der Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, elektrische und elektronische Geräte sowie Batterien am Ende ihrer Lebensdauer an den dafür eingerichteten, öffentlichen Sammelstellen oder an die Verkaufsstelle zurückzugeben. Einzelheiten dazu regelt das jeweilige Landesrecht. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist auf diese Bestimmungen hin. Mit der Wiederverwertung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten/Batterien leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

## 14. Konformitätserklärung

**CE** Hiermit erklärt Hama GmbH & Co KG, dass sich dieses Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den anderen relevanten Vorschriften der Richtlinie 2014/53/EU befindet. Die Konformitätserklärung gemäß der entsprechenden Richtlinie finden Sie unter: [www.hama.com](http://www.hama.com) >  > „Artikelnummer“ > Downloads

Frequenzband/Frequenzbänder	7000: 2402 – 2480 MHz 7010: 2402 – 2480 MHz
Abgestrahlte maximale Sendeleistung	7000: 9 dBm 7010: 9 dBm



# ***hama***

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

## **Service & Support**

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

 +49 9091 502-0

**D**

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.