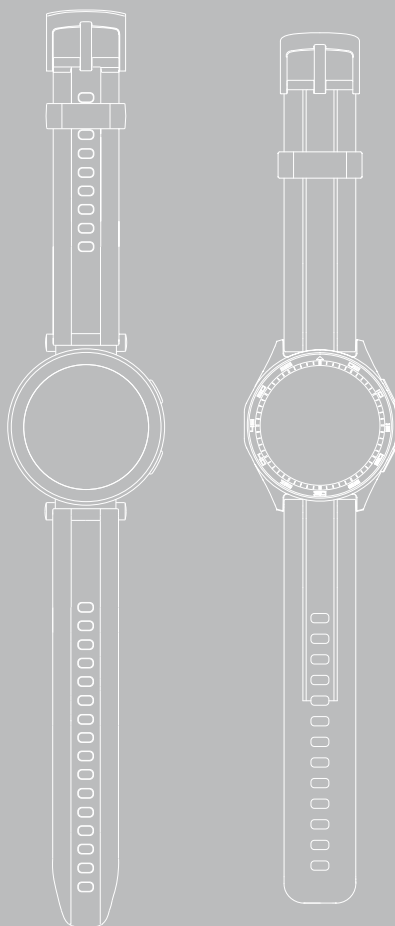


OKOSÓRA

Smartwatch 7000 / 7010



 Kezelési útmutató



1. Figyelmeztető jelzések és megjegyzések magyarázata	4
2. A csomag tartalma	4
3. Biztonsági utasítások	5
4. Kezelőelemek	7
5. Első lépések	8
5.1 Feltöltés	8
5.2 Felhelyezés és bekapcsolás	9
5.3 Kikapcsolás	9
6. Az okosóra beállítása	10
6.1 A „Hama FIT move” alkalmazás letöltése	10
6.2 Az okosóra és az okostelefon párosítása	11
7. Az okosóra kezelése	13
7.1 Kezdőképernyő	15
7.2 Értesítések	15
7.3 Gyorsbeállítások	16
7.3.1 Ne zavarjanak üzemmód	16
7.3.2 Kijelző fényereje	16
7.3.3 Kijelző aktiválása	16
7.3.4 Zseblámpa	16
7.3.5 Vízzmentesítés	16
7.3.6 Ébresztőóra	16
7.3.7 Energiatakarékos üzemmód	16
7.3.8 Telefonkeresés	16
7.3.9 Beállítások	16
7.4 Parancsikonok	17
7.5 Workout (Sport üzemmódok)	17
7.5.1 Megjelenített Workoutok (Sport üzemmódok) rögzítése	18
7.6 Funkciók	18
7.6.1 Tevékenység	18
7.6.2 Workout-állapot	18
7.6.3 Futott körök	19
7.6.4 Workout (Sport üzemmódok)	19
7.6.5 Edzésnapló	19
7.6.6 Érintés a méréshez	19
7.6.7 Pulzusszám	19
7.6.8 Véroxigénszint (SpO2)	19
7.6.9 Stressz	19
7.6.10 Testenergia	19
7.6.11 Alvás	20
7.6.12 Légzőgyakorlat	20
7.6.13 Ciklusnapló	20
7.6.14 Környezeti zajok	20
7.6.15 Telefon	20
7.6.16 Hangvezérelt asszisztens	21
7.6.17 Pomodoro-időzítő	21
7.6.18 Eseményemlékeztető	21



7.6.19	Időjárás	21
7.6.20	Zene	21
7.6.21	Kamera	22
7.6.22	Ébresztőóra	22
7.6.23	Időzítő	22
7.6.24	Stopperóra	22
7.6.25	Világóra	22
7.6.26	Telefonkeresés	22
8.	Okosórájának beállításai	23
8.1	Óralapok	23
8.2	AOD-beállítások	23
8.3	Hang és rezgés	23
8.4	Kijelző és világítás	23
8.5	Alkalmazás nézet	23
8.6	Ne zavarjanak	24
8.7	Továbbiak csatlakoztatása	24
8.8	Rendszer	24
8.9	Névjegy	24
9.	Karbantartás és ápolás	25
10.	Szavatosság kizárása	25
11.	Támogatott nyelvek	25
12.	Műszaki adatok	25
13.	Ártalmatlanítási utasítás	26
14.	Megfelelőségi nyilatkozat	26

Köszönjük, hogy Hama terméket választott!

Szánjon rá időt, és első teendőként olvassa el az alábbi utasításokat és megjegyzéseket. A későbbiekben tartsa biztonságos helyen ezt az útmutatót, hogy szükség esetén bármikor használhassa referenciaként.

Új okosórája ideális társ az egészséges életmódhoz, illetve egész nap motiválja Önt a mozgásra. Az időpont és dátum kijelzője mellett lépésszám-, pulzusszám- és égetett-kalória-adatokat gyűjt. Az okostelefonjával való, Bluetooth®-on keresztül, vezeték nélkül fennálló kapcsolat lehetővé teszi, hogy a hozzátartozó „Hama FIT move” alkalmazáson rögzítthesse az adatokat, így folyamatosan nyomon követheti sikereit. Ellenőrizze itt, hogy mikor érte el a személyes erőnléti célját!

1. Figyelmeztető jelzések és megjegyzések magyarázata

Figyelmeztetés



A biztonsági utasítások jelölésére használjuk, illetve hogy felhívjuk a figyelmet a különleges veszélyekre és kockázatokra.

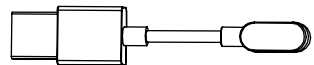
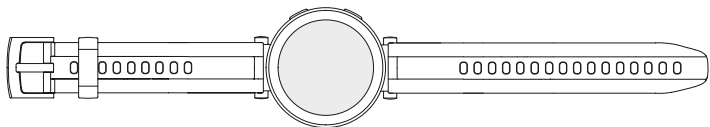
Megjegyzés



Akkor használjuk, ha kiegészítő információkat közlünk, vagy fontos tudnivalókra hívjuk fel a figyelmet.

2. A csomag tartalma

- „Smartwatch 7000 / 7010” okosóra
- 1 db USB töltőkábel
- Gyors üzembehelyezési útmutató
- Biztonsági tájékoztató



Megjegyzés



A kezelési útmutatóban szereplő illusztrációk a 00178622-es cikkszámú Smartwatch 7000 modellnek felelnek meg. A Smartwatch 7010 modell (00178618) kinézete eltérő. A funkciók leírása azonos, kivéve a beépített GPS-t, amellyel csak a Smartwatch 7010 rendelkezik.





3. Biztonsági utasítások

Figyelmeztetés



Szánjon rá időt, és első teendőként olvassa végig az alábbi utasításokat és megjegyzéseket. A termék használatára vonatkozó információk ebben a kezelési útmutatóban találhatók.

- A termék magánjellegű, nem üzleti célú alkalmazásra készült.
- A terméket kizárólag a rendeltetési céljára használja.
- Óvja a terméket szennyeződéstől, nedvességtől és túlmelegedéstől, és kizárólag száraz környezetben használja.
- Ne üzemtesse a terméket közvetlenül fűtés, más hőforrás közelében vagy közvetlen napsugárzásnál.
- Ne üzemtesse a terméket a műszaki adatokban megadott teljesítményhatárokon túl.
- Ne használja a terméket olyan helyen, ahol elektronikus készülékek használata nem megengedett.
- Az akkumulátor állandó beszerelésű és nem távolítható el.
- Ne nyissa ki a terméket, és sérülés esetén ne üzemtesse tovább.
- Ne kísérelje meg a terméket saját kezűleg karbantartani vagy megjavítani. Minden karbantartási munkát bizzon illetékes szakemberre.
- Ne ejtse le a terméket és ne tegye ki erős rázkódásnak.
- Ne végezzen semmilyen módosítást a terméken. Ebben az esetben minden garanciaigény megszűnik.
- Azonnal selejtezze le a csomagolóanyagot a helyileg érvényes hulladékkezelési előírások szerint.
- Ne dobja tűzbe az akkumulátort, ill. a terméket.
- Ne módosítsa és/vagy deformálja/hevitse/szedje szét az akkumulátorokat/elemeket.
- Ne hagyja, hogy gépjárművel vagy sporteszközzel való utazása közben a termék elterelje a figyelmét a közlekedési helyzetről és a környezetéről.
- Forduljon orvoshoz, mielőtt edzőprogramba kezdene.
- Az edzés közben folyamatosan figyeljen teste reakcióira, és sürgős esetben hívjon orvost.
- Kérjen orvosi tanácsot, ha egészségügyi problémái vannak, mégis használni kívánja a terméket.
- A termék csak használati tárgy, nem orvosi készülék. Ennélfogva sem diagnózis felállítására, sem bármilyen terápiára, gyógyításra vagy betegségmegelőzésre nem alkalmas.
- A hosszabb idejű bőrrel való érintkezés bőrirritációkat és allergiát okozhat. Ha a tünetek hosszabb ideig fennállnak, keressen fel egy orvost.
- Ez a termék nem gyermekjáték. Lenyelhető apró alkatrészeket tartalmaz, amelyek miatt fulladás veszélye állhat fenn.
- A terméket csak mérsékelt időjárási körülmények között használja.



Áramütés veszélye



- Ne nyissa ki a terméket, és sérülés esetén ne üzemeltesse tovább.
- Ne használja a terméket, ha az AC-adapter, a csatlakozókábel vagy a hálózati vezeték megsérült.
- Ne kísérlelje meg a terméket saját kezűleg karbantartani vagy megjavítani. Minden karbantartási munkát bízjon illetékes szakemberre.

Figyelmeztetés – Szívritmus-szabályozók



A termék mágneses erőteret kelt. Mielőtt ezt a terméket szívritmus-szabályozót viselő személyek használnák, kérjük ki orvos tanácsát arról, hogy a termék befolyásolhatja-e a szívritmus-szabályozó működését.

Megjegyzés – Légi közlekedés



- Ez a termék folyamatos rádióadó. Felhívjuk figyelmét, hogy a légi közlekedésben a rádióadók szállítása és használata a repülés bizonyos szakaszaiban (pl. fel-és leszállás) biztonsági okokból nem megengedett.
- A légi utazás előtt tájékozódjon a légitársaságnál arról, hogy magával viheti-e fitness nyomkövetőjét. Kétségek esetén hagyja otthon a terméket.

Figyelmeztetés – akkumulátor

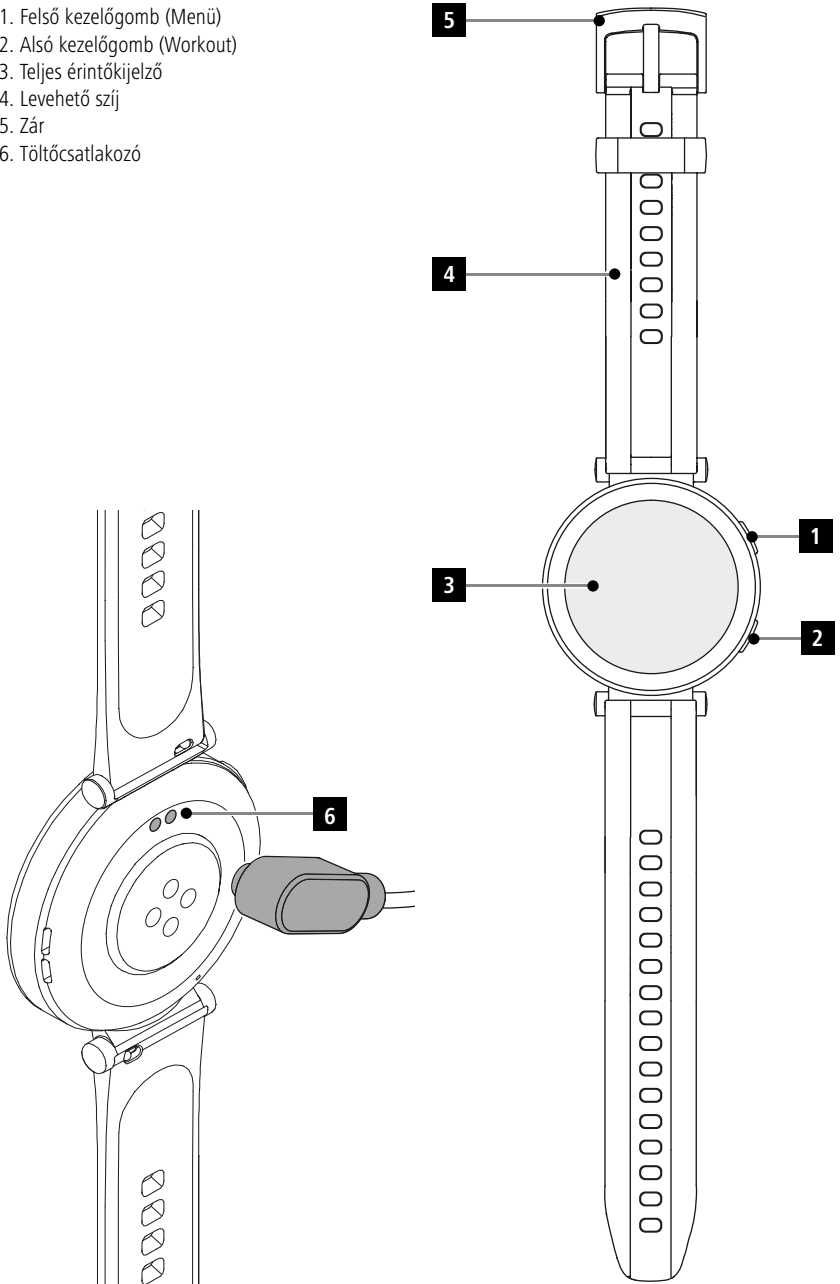


- Töltéshez csak megfelelő töltőket vagy USB-csatlakozókat használjon.
- A meghibásodott töltőkészülékeket, USB-csatlakozókat ne használja tovább, és ne próbálkozzon a megjavításukkal se.
- Ne töltsen túl és ne merítse le túlságosan a terméket.
- A terméket ne tárolja, ne töltsen és ne használja szélsőséges hőmérsékleteken, ill. szélsőségesen alacsony légnyomáson (pl. jelentős tengerszint feletti magasságban).
- Hosszabb tárolás alatt rendszeresen töltsen újra (legalább negyedévente).



4. Kezelőelemek

1. Felső kezelőgomb (Menü)
2. Alsó kezelőgomb (Workout)
3. Teljes érintőkijelző
4. Levehető szíj
5. Zár
6. Töltőcsatlakozó





5. Első lépések

Megjegyzés



A kezelési útmutatóban található leírások és ábrák a **Hama FIT move** alkalmazás 1.5.4 verzióján, és az okosóra 1.01.00 firmware-verzióján alapulnak. Ne feledje, hogy az alkalmazás vagy az okosóra frissítése esetén változások jelentkezhetnek a megnevezésekhez vagy az ábrákhoz képest.

5.1 Feltöltés

- Az első használat előtt töltsse fel teljesen az okosórát.
- Csatlakoztassa a töltőkábelt számítógépe szabad USB-csatlakozójához vagy egy USB-töltőkészülékhez és okosórája töltőérintkezőjéhez **[6]**. Ehhez vegye figyelembe a használt USB-töltőkészülék kezelési útmutatóját.

Megjegyzés

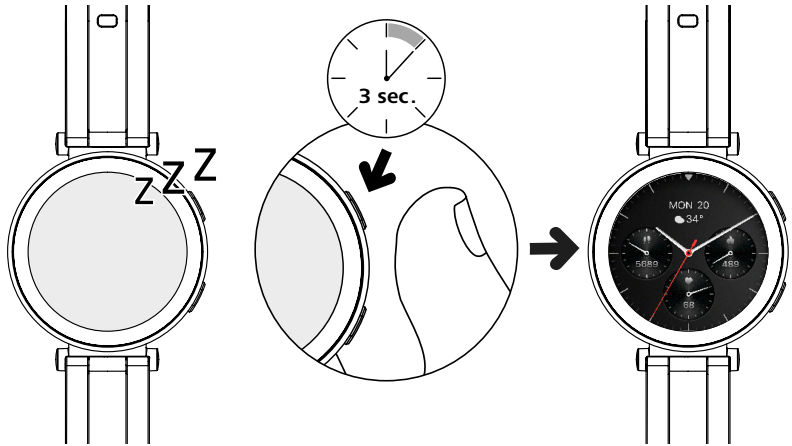


- Az akkumulátor teljes feltöltéséhez szükséges töltési idő kb. 150 perc. Ha a kijelzőn az akkumulátor teljesen feltöltötként jelenik meg, a töltési folyamat befejeződött. Ezután válassza le az okosórát a tápellátásról.
- Ha az akkumulátor töltöttségi szintje csak 10%-ot ér el, a működési korlátozások elkerülése érdekében töltsse fel okosóráját.



5.2 Felhelyezés és bekapcsolás

- Mielőtt az első alkalommal felhelyezi és bekapcsolja, csatlakoztassa az okosórát a mellékelt töltőkábelhez és egy áramforráshoz.
- Sikeres töltés után helyezze okosóráját a csuklójára, és a zár [5] segítségével zárja össze a szíjat [4].
- Az okosóra elindításához tartsa lenyomva a felső kezelőgombot [1] 3 másodpercig.







Megjegyzés



- A mérési funkciók optimális használatához okosórájának szorosan illeszkednie kell az alkar felső részéhez, és viselése legyen kényelmes. Az okosóra és a kéztőcsont közötti távolságnak nagyjából egy ujjnyi szélesnek kell lennie.
- Tevékenységeinek optimális rögzítése érdekében viselje okosóráját a bal csuklóján, ha jobbkezes, illetve a jobb csuklóján, ha balkezes.

5.3 Kikapcsolás

- Az okosóra kikapcsolásához lépjen a [SETTINGS ] menüpontra (lásd 7.3.9 Beállítások című fejezet), és a [SYSTEM ] almenüben érintse meg a [TURN OFF ] elemet. Az okosóra kikapcsolásához erősítse meg az ezután megjelenő kérdést.
- Másik megoldásként tartsa hosszabban lenyomva a kezelőgombot [2], majd koppintson a  szimbólumra.



6. Az okosóra beállítása

Ahhoz, hogy okosórájának minden funkciójához hozzáférhessen, telepítse a „Hama FIT move” alkalmazást. Az alábbi bekezdések az alkalmazás letöltésével és beállításával kapcsolatos információkat tartalmazzák.

6.1 A „Hama FIT move” alkalmazás letöltése

Megjegyzés



A támogatott operációs rendszerek a következők:

- iOS 9.0 vagy újabb
- Android 6.0 vagy újabb

Okosórája első bekapcsolása után az eszköz arra kéri, hogy töltsen le okostelefonján a hozzátartozó „Hama FIT move” alkalmazást. Az okosóra kijelzőjén megjelenik a megfelelő QR-kód.

- Olvassa be a QR-kódot okostelefonjával, vagy töltsen le az alkalmazást a Play Áruházból (Android) vagy az App Store-ból (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Az alkalmazás telepítéséhez kövesse okostelefonja utasításait.

Megjegyzés



Az alkalmazás egyes kijelzőivel, menüivel és funkcióival kapcsolatos további információk az alábbi útmutatóban találhatóak: **„Hama FIT move” kezelési útmutató**



6.2 Az okosóra és az okostelefon párosítása

Megjegyzés

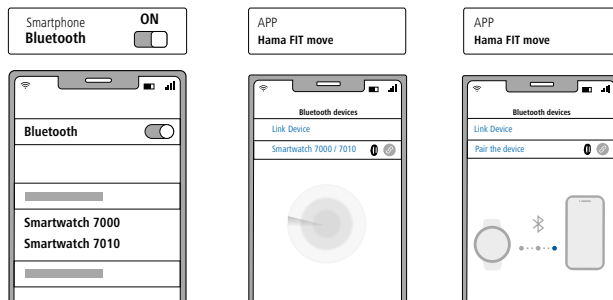



- Ahhoz, hogy okosórája megjelenítse a bejövő hívásokat, SMS-eket, WhatsApp üzeneteket és egyéb értesítéseket, aktiválja az értesítések push üzemmódját az okostelefon beállításaiiban.
- Az alkalmazás beállítása közben megjelennek a lekérdezések, hogy engedélyezi-e, hogy az alkalmazás hozzáférjen eszköze funkcióihoz. Okosórája összes funkciója eléréséhez engedélyezze ezeket a lekérdezéseket.

- Indítsa el az alkalmazást okostelefonján, és erősítse meg az adatvédelmi szabállyal való egyetértését. Válaszoljon a megjelenő kérdésekre.

Az optimális felhasználói élményhez hozzon létre egy felhasználói fiókot. A felhasználói profil létrehozása által akkor is lehívhatja személyes adatait, ha lecseréli okostelefonját. Így személyes adatai bármikor hozzáférhetők. A felhasználói fiók létrehozása nem előfeltétel az alkalmazás használatához.

- A felhasználói fiók létrehozásához érintse meg a **[BEJELENTKEZÉS]** menüpontot, és válassza ki a képernyő alján lévő **[REGISZTRÁLJON MOST]** lehetőséget. Adja meg e-mail-címét és egy jelszót, majd érintse meg a **[KÖVETKEZŐ LÉPÉS]** gombot.
- Adja meg a hitelesítő kódot, amit az Ön által megadott e-mail-címre küldtünk. Szükség esetén ellenőrizze a Spam mappát is.
- A sikeres regisztráció után megadhatja felhasználónevét és személyes adatait, illetve hozzájuk rendelhet egy profilképet. A beállítás folytatásához érintse meg a **[KÖVETKEZŐ LÉPÉS]** elemet.
- Ezt követően az eszköz elindítja a „Smartwatch 7000 / 7010” okosóra keresését.
- Az okosórával való kapcsolódáshoz kövesse okostelefonján az alkalmazás utasításait. Okostelefonja Bluetooth-kapcsolatot létesít az okosórájával.



- Az okosóra és az alkalmazás közötti kapcsolathoz válassza ki a „Smartwatch 7000”, ill. „Smartwatch 7010” elemet, és érintse meg az **[ESZKÖZ CSATLAKOZTATÁSA]** parancsot.
- A kapcsolat megerősítéséhez érintse meg az okosóra kijelzőjén lévő  szimbólumot, és fejezze be az alkalmazásban a beállítást.
- Időtűllépés esetén ismételje meg a műveletet.



- Ezután hajtja végre személyes beállításait. Ezek később módosíthatók az alkalmazásban (lásd **„Hama FIT move” kezelési útmutató**).
- Okosórája csatlakoztatva van az alkalmazáshoz, így elindul a szinkronizálási folyamat.

Megjegyzés



- Az első használat előtt szinkronizálja okosóráját az alkalmazással. Ha egy tevékenységet azelőtt rögzít, hogy az okosórát először szinkronizálná az alkalmazással, a tevékenység ezután nem kerül átvitelre az alkalmazásba.
- Okosórája és az alkalmazás manuális szinkronizálásának indításához húzza az ujját az alkalmazás kezdőlapján lefelé.
- Az okosóra korlátozott tárhelye miatt szinkronizálja okosóráját legalább heti egyszer az alkalmazással, hogy elkerülje az adatok elvesztését.

Megjegyzés



- Az alkalmazással történő első szinkronizálás után okosórája automatikusan átveszi az okostelefonján beállított időt, dátumot és nyelvet.
- Az idő és dátum nem állítható be manuálisan.
- Az okosórája kijelzőjének nyelve az alkalmazásban kiválasztott beállításoktól függ. Amíg a beállítás nem fejeződött be, a kijelző nyelve az angol marad. Válassza ki a kívánt megjelenítési nyelvet az alkalmazásban (lásd **„Hama FIT move” kezelési útmutató**).
- Az alkalmazás értesíti Önt, ha rendelkezésre áll egy firmware-frissítés az okosórájához. Okosórája hibátlan működéséhez hajtja végre az alkalmazás frissítését.



7. Az okosóra kezelése

Az alábbi bekezdések az okosóra menürendszerével és kezelésével kapcsolatos információkat tartalmazzák. Okosórája érintőkijelzővel van felszerelve.

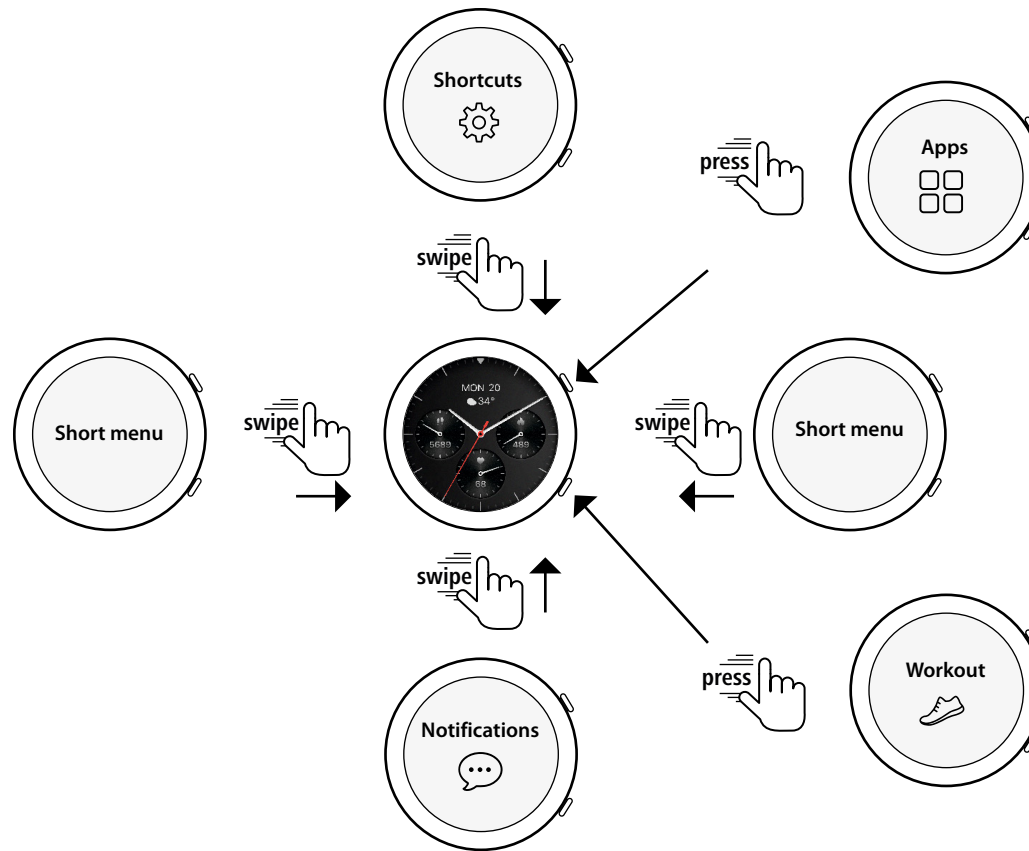
- Érintse meg a szimbólumokat és a menüket, vagy húzza végig ujjait a képernyőn a menükben való mozgáshoz vagy a funkciók végrehajtásához.
- Okosórája kijelzőjének aktiválásához nyomja meg a felső kezelőgombot **[1]** vagy az alsó kezelőgombot **[2]**. Ezután az ujját a kijelzőn húzva az alábbiakban látható sorrendben válthat a különböző kijelzések és menüpontok között.
- Az almenüket a megfelelő szimbólum megérintésével érheti el.
- A felső kezelőgomb **[1]** megnyomásával nyithatja meg a főmenüt, vagy hagyhatja el a menüt, és visszaugorhat a kezdőképernyőre.
- Az alsó kezelőgomb **[2]** megnyomásával beléphet okosórája Workout menüjébe. Ott elindíthat sportüzemmódot vagy egy tevékenységet.
- Az alsó kezelőgomb **[2]** nyomva tartásával újraindíthatja vagy kikapcsolhatja az okosórát.

Megjegyzés

Az alábbi ábrán az okosóra menürendszerének áttekintése látható az összes menüponttal.



Gyorsbeállítások		7.3
	Do not Disturb mode	7.3.1
	Alarm clock	7.3.6
	Display brightness	7.3.2
	Energy-save mode	7.3.7
	Wake screen	7.3.3
	Telephone search	7.3.8
	Torch	7.3.4
	Settings	7.3.9
	Drainage	7.3.5



Értesítések 7.2

Parancsikonok	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

Funkciók		7.6
	Activity	7.6.1
	Phone	7.6.15
	Workout status	7.6.2
	Language assistant	7.6.16
	Running courses	7.6.3
	Pomodoro technique	7.6.17
	Workout (sport modes)	7.5
	Event reminder	7.6.18
	Workout record	7.6.5
	Weather	7.6.19
	Push for measurement	7.6.6
	Music	7.6.20
	Heart rate	7.6.7
	Camera	7.6.21
	SpO2	7.6.8
	Alarm clock	7.6.22
	Stress	7.6.9
	Timer	7.6.23
	Body energy	7.6.10
	Stopwatch	7.6.24
	Sleep	7.6.11
	World clock	7.6.25
	Breath training	7.6.12
	Telephone search	7.6.26
	Cycle report	7.6.13
	Torch	7.3.4
	Ambient sound	7.6.14
	Settings	8

Workout (Sport üzemmódok) 7.5



7.1 Kezdőképernyő

- A kezdőképernyő aktiválása után a kijelző hosszú megnyomásával áttekintést kaphat a különböző kezdőképernyőkről (óralapokról). Itt különböző kezdőképernyők közül választhat. Erősítse meg kiválasztását a megfelelő kezdőképernyő megérintésével. Igény esetén további kezdőképernyőket is telepíthet (lásd **„Hama FIT move” kezelési útmutató**).



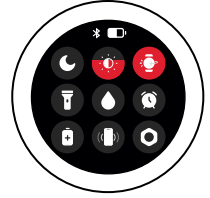
7.2 Értesítések

- Húzza ujját a kezdőképernyőről kiindulva lefelé, hogy megtekinthesse az okostelefonra érkezett értesítéseket. Ennek előfeltétele, hogy aktiválja ezt a funkciót az alkalmazásban. Kiegészítésként beállíthatja az alkalmazásban, hogy mely alkalmazásoktól szeretne okosóráján értesítéseket kapni (lásd **„Hama FIT move” kezelési útmutató**).
- Az alkalmazástól függően vagy értesítést kap az adott alkalmazás és a feladó megjelenítésével, vagy megjelenik az adott üzenet előnézete is.
- Egy értesítés megérintésével szükség esetén további információkat jeleníthet meg.
- Ha az összes értesítést egyidejűleg törölni szeretné, húzza ujját a képernyőn teljesen le, és érintse meg a kukát, majd adjon megerősítést az ezután megjelenő kérdésre.




7.3 Gyorsbeállítások

- Ha ujját felfelé húzza a kezdőképernyőről, az alábbiakban ismertetett gyorsbeállításokat láthatja.



7.3.1 Ne zavarjanak üzemmód

- A Ne zavarjanak üzemmód bekapcsolásához/kikapcsolásához érintse meg a  szimbólumot. Ha bekapcsolta a Ne zavarjanak üzemmódot, a csengőhangok és a rezgés kikapcsol, és a képernyő sem kapcsol be, ha push-üzenetek érkeznek.

Megjegyzés




Ne feledje, hogy a Ne zavarjanak és a DND (Do Not Disturb) az alkalmazásban és az okosórán azonos jelentéssel bírnak.

7.3.2 Kijelző fényereje

- A kijelző fényerejének ötfokozatú beállításához érintse meg a  szimbólumot.


7.3.3 Kijelző aktiválása

- A kijelző karmozgatással történő bekapcsolásához érintse meg a  szimbólumot. Ha a funkció be van kapcsolva, csuklója elfordításával be tudja kapcsolni a kijelzőt.


7.3.4 Zseblámpa

- Az okosóra zseblámpaként való használatához érintse meg a  szimbólumot.

7.3.5 Vízmentesítés

- Érintse meg a  szimbólumot, hogy rezgés segítségével eltávolítsa okosórájából a hangszóró- és mikrofonnyílásból az esetleg ott lévő vizet.


7.3.6 Ébresztőóra

- Ébresztés beállításához érintse meg a  szimbólumot.


7.3.7 Energiatakarékos üzemmód

- Az energiatakarékos üzemmód bekapcsolásához érintse meg a  szimbólumot.

7.3.8 Telefonkeresés

- Érintse meg a  szimbólumot az okosórával összekapcsolt okostelefon csengőhangjának aktiválásához. Ez segít megtalálni okostelefonját, ha éppen nem tudja, hová tette le.

7.3.9 Beállítások

- Érintse meg a  szimbólumot a következő beállítások eléréséhez (lásd

8. Okosórájának beállításai című fejezet):

- Watch faces
- AOD settings
- Sound and vibration
- Display and brightness
- App view
- DND (Do Not Disturb)
- Connect more
- System
- About



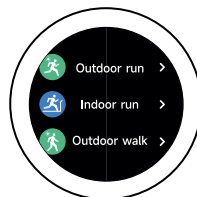
7.4 Parancsikonok

- Ha az ujját a kezdőképernyőről balra vagy jobbra húzza, megtekintheti a beállított parancsikonokat.
A napi tevékenységek áttekintése alapértelmezés szerint van beállítva. Megtekintheti tevékenységi adatait (megtett lépések és elégetett kalóriák), valamint a pulzusszám és a stressz méréseit. Az időjárás-értesítést és a zenevezérlést beállíthatja további parancsikonként (lásd „Hama FIT move” kezelési útmutató).



7.5 Workout (Sport üzemmódok)

- A **[WORKOUT]** elemre koppintva, vagy az alsó kezelőgomb **[2]** megnyomásával megjelennek a végzett tevékenységek.
- Egy tevékenység kiválasztása után a képernyő alsó peremét megérintve végezheti el a tevékenység beállítását.
- A **[START]** elemet megérintve indítja el a tevékenységet.
- A kiválasztott tevékenységtől függően megjelennek a sportra jellemző mérési értékek (pl. pulzusszám, kalória-fogyasztás).
- Az adatokat a tevékenység közben lekérheti, ha a képernyőt balra vagy jobbra húzza.
- Szüneteltetheti vagy leállíthatja a tevékenységet, ha ujját balról jobbra húzza a kijelzőn. Másik megoldásként szüneteltetheti a tevékenységet a felső kezelőgomb **[1]** rövid megnyomásával, vagy leállíthatja a tevékenységet a felső kezelőgomb **[1]** hosszabb nyomva tartásával.
- A legtöbb tevékenység közben vezérelheti okostelefonján a zenét, ha a tevékenység közben jobbról balra húzza ujját a kijelzőn.
- A tevékenység befejezése után a rendszer további rögzített adatokat jelenít meg. Görgessen az adatok között az ujját lentről felfelé húzva a kijelzőn.



Megjegyzés

- Egyes, szabadban végezhető tevékenységek közben használja a beépített GPS-t. A tevékenység indításakor az eszköz a GPS-jelet keresi. Amint egy GPS-jel elérhető, megkezdheti a tevékenységet. Másik megoldásként elindíthat egy tevékenységet GPS-jel nélkül is. A kiválasztott tevékenységtől függően előfordulhat, hogy GPS-jel nélkül a rendszer nem tud minden adatot rögzíteni.
- Ne feledje, hogy eltarthat néhány percig, amíg okosórája befog egy GPS-jelet. Ez különösen akkor igaz, ha először használja a beépített GPS-t, ha hosszabb időn keresztül nem használta, vagy ha olyan helyen tartózkodik, amely nagyon távol van a legutóbbi GPS-pozíciójától. A szükséges idő lerövidítéséhez kapcsolja össze okosóráját az okostelefonján lévő alkalmazással az A-GPS-adatok átviteléhez. Adott esetben megjelenik egy erre vonatkozó felszólítás órája kijelzőjén.
- Csak a Smartwatch 7010 rendelkezik beépített GPS-szel, és támogatja a következő globális műholdas navigációs rendszereket (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU.





7.5.1 Megjelenített Workoutok (Sport üzemmódok) rögzítése

- Összesen 110 sport üzemmód közül választhat, és akár húszat is rögzíthet okosóráján.
- Érintse meg a [WORKOUT 🏃] elemet, és görgessen a lista végére, ujját alulról felfelé húzva a kijelzőn. Érintse meg a [SETTINGS ⚙️] elemet, majd a [WORKOUT MANAGEMENT] elemet. A kategóriákból válassza ki a kívánt sport üzemmódokat. Az okosóráján megjelenített sport üzemmódok ✓ szimbólummal vannak ellátva. Ha már 20 sport üzemmód ki van választva, akkor a pipa megérintésével törölje egy sportág kijelölését, mielőtt újabb sportágot ad hozzá.
- Másik megoldásként a megjelenített sport üzemmódokat rögzítheti az alkalmazásban (lásd „Hama FIT move” kezelési útmutató).

7.6 Funkciók

- A felső vezérlőgomb [1] megnyomásával beléphet okosórája főmenüjébe.
- A főmenüben lehetősége nyílik a megfelelő szimbólum megérintésével különböző funkciókat és almenüket lehívni.
- Ujjának felfelé és lefelé húzásával a főmenü különböző oldalai között válthat.



7.6.1 Tevékenység

- Az [ACTIVITY 🎯] megérintése esetén a nap következő adatai jelennek meg:
 - a tevékenységgel elégetett kalóriák
 - a közepestől nagy intenzitásúig terjedő tevékenységek időtartama
 - az állásidő
 - a megtett lépések
- Ujjának felfelé és lefelé húzásával végiggörgethet az egyes ábrákon.

Megjegyzés

Rögzíthet egyedi célokat (pl. tevékenységkalóriákat vagy lépéseket) az alkalmazásban (lásd „Hama FIT move” kezelési útmutató). Ekkor ezek a célok is megjelennek.

7.6.2 Workout-állapot

- A [WORKOUT STATUS 📱] elemre kattintva a VO2max, a javasolt pihenőidő és az aerob hatás megjelenítésével további fontos mérőszámokat kap egyedi edzésvezérléséhez.
- Ujjának felfelé és lefelé húzásával végiggörgethet az egyes ábrákon.
- A ⓘ szimbólumot megérintve további információkat kap a felsorolt mérőszámokról.



7.6.3 Futott körök

- A **[RUNNING COURSES]** elem megérintésével a következő üzemmódok jelennek meg a futáshoz:
 - Kocogás - 6 perc
 - Kocogás - 10 perc
 - Kocogás - 15 perc
 - Fitnesz futás - egyszerű
 - Fitnesz futás - közepesen nehéz
 - Fitnesz futás - nehéz

Futóedzésnél a séta és a kocogás között válthat, és minden további üzemmóddal növeli a testét érő terhelést. Ujjának felfelé és lefelé húzásával végiggörgethet az egyes üzemmódokon.

7.6.4 Workout (Sport üzemmódok)

- A **[WORKOUT]** elem megérintésével megjelennek a rögzített tevékenységek (lásd **7.5 Workout (Sport üzemmódok)** című fejezet).

7.6.5 Edzésnapló

- A **[WORKOUT RECORD]** elem megérintésével áttekintést kaphat a rögzített tevékenységekről.
- A részletes adatok megjelenítéséhez érintsen meg egy tevékenységet.

7.6.6 Érintés a méréshez

- A **[PUSH FOR MEASUREMENT]** elem megérintésével elindítja a pulzusszám, a véroxigénszint (SpO2) és a stressz-szint kombinált mérését.

7.6.7 Pulzusszám

- A **[HEART RATE]** elem megérintésével elindítja a pulzusszám manuális mérését.
- Megjelenik az átlagos pulzusszám, a pulzusszám-tartomány minimuma, maximuma, és a hozzá kapcsolódó további adatok, valamint a szívfrekvencia-variabilitás (HRV).

Megjegyzés



Ne feledje, hogy a szívfrekvencia-variabilitás (HRV) és a Heart rate variability (HRV) az alkalmazásban és az okosórán azonos jelentéssel bírnak.

7.6.8 Véroxigénszint (SpO2)

- Az **[SPO2]** elem megérintésével elindítja véroxigénszintjének manuális mérését (oxigénszaturáció).
- A rendszer megjeleníti az átlagos véroxigénszintet, illetve a minimális és a maximális értéket.

7.6.9 Stressz

- A **[STRESS]** elem megérintésével áttekintést kap az aktuális napon mért stressz-szintről. A stressz-szint mérése egy skálán (0 = stresszmentes állapot – 99 = rendkívül magas stressz-szint) történik.

7.6.10 Testenergia

- A **[BODY ENERGY]** elem megérintésével megjeleníthető az aktuális testenergiája. A testenergia a szívfrekvencia-variabilitás, a stressz, az alvás és a végzett tevékenységek kombinációjából vezethető le, az aktuális napra vonatkozó energiatartalékainak megbecsléséhez.
- A **Testenergia** funkció használatához be kell kapcsolni az alkalmazás megfelelő funkcióját (lásd **„Hama FIT move” kezelési útmutató**).



7.6.11 Alvás

- A **[SLEEP 🌙]** elem megérintésével az alvásméréshez lép. A következő adatok rögzítésére kerül sor:
 - Az elalvás időpontja
 - A felkelés időpontja
 - A mélyalvási szakaszok időtartama
 - A könnyű alvási periódusok időtartama
 - Az ébrenlét időtartama
 - A REM-fázis időtartama
 - Alváspontszám (0 = rossz – 99 = jó)
- Okosórája automatikusan felismeri, ha Ön elalszik, és elindítja az alvásmérést.

7.6.12 Légzésgyakorlat

- A **[BREATH TRAINING 🌬️]** elem megérintésével a légzésgyakorlathoz lép. Itt végrehajthat egy lazítási programot, irányított légzéssel.
- Válassza ki, milyen ritmusban (lassú, mérsékelt, gyors) és milyen hosszban (1–3 perc) szeretné végezni a légzésgyakorlatot.
- A légzésgyakorlat indításához érintse meg a **[▶️]** szimbólumot. Ezután kövesse a kijelzőn megjelenő utasításokat.
- Ha a légzésgyakorlatot korábban szeretné befejezni, nyomja meg a felső kezelőgombot **[1]**, és erősítse meg az ezt követően megjelenő kérdést.
- A légzésgyakorlat befejeztével megjelenik a légzésgyakorlat előtt és után mért pulzusszám.

7.6.13 Ciklusnapló

- A **[PERIOD TRACKING 📅]** elem megérintésével áttekintést jeleníthet meg menstruációs ciklusáról.
- A **Ciklusnapló** funkció használatához be kell kapcsolni az alkalmazás megfelelő funkcióját (lásd „Hama FIT move” kezelési útmutató).

7.6.14 Környezeti zajok


- Az **[AMBIENT SOUND 🎧]** elem megérintésével a rendszer rögzíti az aktuális környezeti zajokat (dB-ben). Tartsa karját nyugodalomban, amíg a rögzítés le nem zárul. A következő adatok jelennek meg:
 - Aktuális környezeti zajok
 - Minimális érték
 - Maximális érték
- A **[HELP]** elemet megérintve további információkat kaphat.

7.6.15 Telefon

- A **[PHONE 📞]** elem megérintésével a következő opciókkal felszerelt telefonfunkcióhoz férhet hozzá:
 - Gyakran használt névjegyek
 - Híváslista
 - Billentyűzet
- Okosórájáról is kezdeményezhet hívást, majd lefolytathatja azt csatlakoztatott okostelefonján.
- A **Telefon** funkció használatához okosóráját össze kell kapcsolni az okostelefonjával.



7.6.16 Hangvezérelt asszisztens

- A „Hangvezérelt asszisztens” funkció lehetővé teszi a párosított és kompatibilis okostelefon hangvezérelt asszisztensének elérését a **[LANGUAGE ASSISTANT 


Megjegyzés**




A hangvezérelt asszisztens optimális használatához kérjük, vegye figyelembe az alábbi beállításokat okostelefonján:

- Google Segéd (Android):
Állítsa be ezt Android okostelefonján alapértelmezett hangvezérelt asszisztensként, és engedélyezze a Google Segéd használatát zárolási módban.
- Apple Siri (iOS):
Aktiválja a Sirit iPhone készülékén, és engedélyezze a Siri használatát zárolási módban.


7.6.17 Pomodoro-időzítő

- A **[POMODORO TECHNIQUE 


7.6.18 Eseményemlékeztető**

- Az **[EVENT REMINDER 

7.6.19 Időjárás**


- A **[WEATHER 

7.6.20 Zene**


- A **[MUSIC 21**







7.6.21 Kamera

- A **[CAMERA **] elem megérintésével aktiválhatja csatlakoztatott okostelefonjának kameráját az okosóráján keresztül.
- A **Kamera** funkció használatához az okosórát össze kell kapcsolni az okostelefonnal Bluetooth segítségével, és okostelefonján aktiválni kell a kamera funkciót.





7.6.22 Ébresztőóra

- Az **[ALARM CLOCK **] elem megérintésével beállíthat egy ébresztési időt. Az aktuális időt megérintve be- vagy kikapcsolhatja az ébresztőórát vagy az emlékeztetőt.
- Az ébresztési időket beállíthatja és kezelheti az alkalmazásban is, illetve szinkronizálhatja őket okosórájával (lásd **„Hama FIT move” kezelési útmutató**).


7.6.23 Időzítő

- A **[TIMER **] elem megérintésével választhat különböző időzítők közül, vagy beállíthat egy felhasználó által meghatározott időzítőt is.
- Az időzítő indításához érintse meg a **[▶ **] szimbólumot. Az időzítő szüneteltetéséhez érintse meg a **[|| **] szimbólumot. A mérés befejezéséhez érintse meg a **[X **] szimbólumot.


7.6.24 Stopperóra

- A **[STOPWATCH **] elem megérintésével stopperként használhatja okosóráját.
- A stopper indításához érintse meg a **[▶ **] szimbólumot. A stopper szüneteltetéséhez érintse meg a **[|| **] szimbólumot. A mérés befejezéséhez érintse meg a **[X **] szimbólumot.

7.6.25 Világóra

- A **[WORLD CLOCK **] elem megérintésével a következő helyi időket jelenítheti meg: Berlin, London, New York, Tokió
- Igény esetén beállíthat további helyi időket is (lásd **„Hama FIT move” kezelési útmutató**).

7.6.26 Telefonkeresés

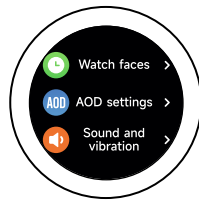
- A **[FIND PHONE **] elem megérintésével elindítja a telefonkeresést, hogy megtalálja elhagyott okostelefonját. Okostelefonja rezegni kezd vagy hangos jelzhangot hallat.
- A **Telefonkeresés** funkció használatához okostelefonját és okosóráját össze kell kapcsolni Bluetooth-kapcsolaton keresztül.



8. Okosórájának beállításai

A következő szakaszok az okosóra beállításaival kapcsolatos információkat tartalmaznak.

- Nyomja meg a felső kezelőgombot **[1]**, és érintse meg a **[SETTINGS]** elemet az almenükbe való belépéshez. Az almenükben elvégezheti a következő beállításokat, illetve kikapcsolhatja vagy visszaállíthatja okosóráját.



8.1 Óralapok

- A **[WATCH FACES]** elem megérintésével különböző kezdőképernyők közül választhat. Erősítse meg kiválasztását a megfelelő kezdőképernyő megérintésével.

8.2 AOD-beállítások

- Az **[AOD SETTINGS]** bekapcsolhatja az AOD (Always on Display – mindig a kijelzőn) funkciót. Okosórájának kijelzője a bekapcsolási időtartam lejártával (lásd **8.4 Kijelző és világítás** című fejezet) nem készenléti üzemmódba kapcsol, hanem egy egyszerűsített óralapra. Ne feledje, hogy az AOD funkció használata megnöveli az okosóra akkuhasználatát.
- Állítsa be az AOD funkció időtartamát (alapértelmezés szerint 08:00 és 22:00 között).
- Határozzon meg egy óralapot az AOD funkcióhoz.

8.3 Hang és rezgés

- A **[SOUND AND VIBRATION]** elem megérintésével további beállításokat adhat meg.
- A **[SILENT MODE]** elem megérintésével elnémítja a hívások és értesítések hangjelzését.
- A **[MEDIA VOLUME]** elem megérintésével fokozatmentesen beállíthatja a lejátszott média hangerejét.
- A **[VIBRATION]** elem megérintésével három fokozatban (erős, gyenge, nincs) állíthatja be a rezgés intenzitását.
- Az **[INCOMING CALL RINGTONE]** elem megérintésével beállíthat egy csengőhangot a bejövő hívásokhoz.

8.4 Kijelző és világítás

- A **[DISPLAY AND BRIGHTNESS]** elem megérintésével további beállításokat adhat meg.
- Érintse meg a **[BRIGHTNESS]** elemet, hogy öt fokozatban (20%, 40%, 60%, 80%, 100%) beállíthassa a kijelző fényerejét. Ne feledje, hogy nagyobb fényerő alkalmazása megnöveli az okosóra akkuhasználatát.
- Érintse meg a **[SCREEN-ON TIME]** elemet a képernyő bekapcsolási időtartamának (5–20 mp) beállításához. A bekapcsolási időtartam meghatározza, hogy egy művelet után mennyi ideig marad aktív az okosóra kijelzője. Ne feledje, hogy a hosszabb bekapcsolási időtartam megnöveli az okosóra akkuhasználatát.
- Érintse meg a **[COVER TO SLEEP]** elemet, hogy a kijelző automatikusan kikapcsoljon, ha letakarják (pl. kézzel).

8.5 Alkalmazás nézet

- Az **[APP VIEW]** elem megérintésével beállíthatja a funkciók megjelenítését okosóráján. Válasszon Lista nézetben, vagy a billentyűzettel.



8.6 Ne zavarjanak

- A **[DND]** elem megérintésével kapcsolhatja be a „Ne zavarjanak” funkciót. Ha bekapcsolta a funkciót, a csengőhangok és a rezgés kikapcsol, és a kijelző sem kapcsol be, ha push-üzenetek érkeznek.
- Válasszon a következő üzemmódok közül:
 - **[ALL-DAY DND]**, a funkció be van kapcsolva.
 - **[SCHEDULED DND]**, megadhat egy kezdő és egy befejező időpontot.
 - **[OFF]**, a funkció ki van kapcsolva.

8.7 További csatlakoztatása

- A **[CONNECT MORE]** elem megérintésével okosóráját egy további okostelefonnal is összekapcsolhatja. Ezután kövesse az okosóra kijelzőjén megjelenő utasításokat.

Megjegyzés



Ne feledje, hogy a funkció használata esetén a jelenlegi okostelefonjával való kapcsolat megszakad.

8.8 Rendszer

- A **[SYSTEM]** elem megérintésével a további funkciókat tudja végrehajtani.
- A **[RESTART]** elem megérintésével és a megjelenő kérdés nyugtázásával újraindíthatja okosóráját.
- A **[TURN OFF]** elem megérintésével és a megjelenő kérdés nyugtázásával kikapcsolhatja okosóráját.
- A **[RESET]** elem megérintésével és a megjelenő kérdés nyugtázásával visszaállíthatja okosóráját a gyári beállításokra. Ennek során az összes rögzített felhasználói adat törlésre kerül.

8.9 Névjegy

- Az **[ABOUT]** elem megérintésével megtekintheti az okosóra modellmegnevezését, MAC-címét, aktuális firmware-verzióját, illetve a törvényi előírásokra vonatkozó információkat. A MAC-cím alapján okosórája egyértelműen azonosítható, ha Bluetooth-on keresztül kapcsolatot létesít okostelefonjával.



9. Karbantartás és ápolás

A terméket szőszmentes, kissé nedves kendővel tisztítsa, és ne használjon agresszív tisztítószert.

10. Szavatosság kizárása

A Hama GmbH & Co KG semmilyen felelősséget vagy szavatosságot nem vállal a termék szakszerűtlen telepítéséből, szereléséből és szakszerűtlen használatából, vagy a használati útmutató és/vagy a biztonsági utasítások be nem tartásából eredő károkért.

11. Támogatott nyelvek

Az alábbi listában áttekinthetők azon nyelvek, amelyeket az okosóra kijelzője, illetve a „Hama FIT move” alkalmazás támogat:

	Angol	Német	Francia	Spanyol	Svéd	Cseh	Lengyel	Finn	Olasz	Magyar	Holland	Portugál	Orosz	Román	Szlovák	Bolgár	Görög	Norvég	Dán	Szerb
7000 okosóra	x	x	x	x	x	x	x	x												
7010 okosóra	x	x	x	x	x	x	x	x												
Hama FIT move	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

12. Műszaki adatok

	00178618	00178622
Bluetooth Version	5.3 LE	5.3 LE
Kijelző típusa	AMOLED Full-Touch	AMOLED Full-Touch
Kijelző mérete	1,43"	1,32"
Méreték (ház)	53 × 46 × 12 mm	51 × 43 × 12 mm
Súly	45 g	46 g
Szija hossza	17,1–24,0 cm	16,3–22,7 cm
Szija szélessége	2,2 cm	1,8 cm
Szija anyaga	Szilikon	Szilikon
Ház anyaga	Műanyag	Cinkötvözet / műanyag
Védettségi osztály	IP68	IP68
Víz elleni védelem az ISO 22810:2010 szerint	3ATM	3ATM
Akkumulátor típusa	Lítium-polimer	Lítium-polimer
Akkumulátor teljesítménye	300 mAh	300 mAh
Töltési idő	kb. 2,5 óra	kb. 2,5 óra
Akkumulátor üzemideje	kb. 6–8 nap	kb. 6–8 nap



13. Ártalmatlanítási utasítás

Környezetvédelmi utasítás:



A 2012/19/EU és 2006/66/EK irányelvek nemzeti jogba való átültetésétől kezdve a következők érvényesek: Az elektromos és elektronikai készülékeket, valamint az elemeket/akkumulátorokat nem szabad a háztartási hulladékkal együtt leselejtezni. Az elhasznált és működésképtelen elektromos és elektronikus készülékek, ill. elemek/akkumulátorok gyűjtésére törvényi előírás

kötelez mindenkit, ezért azokat el kell szállítani egy kijelölt gyűjtőhelyre, vagy vissza kell vinni a vásárlási helyére. A részleteket az adott nemzeti jog szabályozza. A terméken, annak csomagolásán vagy használati útmutatójában feltüntetett szimbólum egyértelműen jelzi ezt a kötelezettséget. A régi készülékek begyűjtése, visszaváltása vagy bármilyen formájú újrahasznosítása közös hozzájárulás környezetünk védelméhez.

14. Megfelelőségi nyilatkozat



A Hama GmbH & Co KG kijelenti, hogy ez az eszköz megfelel a 2014/53/EU irányelv alapvető követelményeinek és egyéb vonatkozó előírásainak. A vonatkozó irányelv szerinti megfelelőségi nyilatkozat itt található:


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


Frekvenciasáv/frekvenciatartomány	7000: 2402 – 2480 MHz 7010: 2402 – 2480 MHz
Maximális sugárzott átviteli teljesítmény	7000: 9 dBm 7010: 9 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Németország

Szerviz és támogatás

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

H

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.