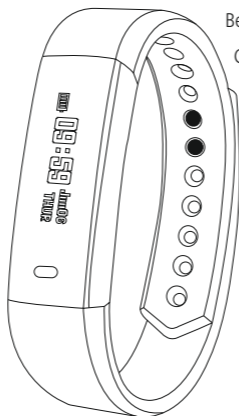


hama

Fitness Tracker with Heart Rate Monitor

Fitness-Tracker

mit Pulsmesser



Operating Instructions

GB

Bedienungsanleitung

D

Mode d'emploi

F

Instructiuni Utilizare

RO

Εγχειρίδιο οδηγιών

GR

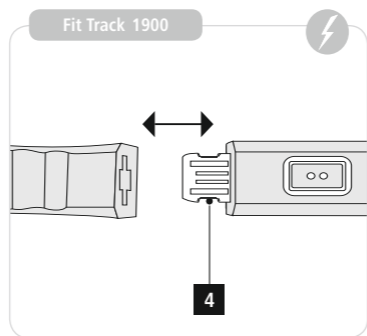
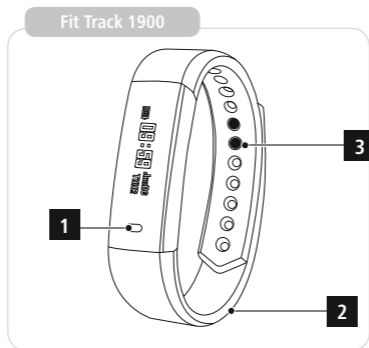
Betjeningsvejledning

DK

Gebruiksaanwijzing

NL














Controls and displays

1. Sensor button
2. Removable strap
3. Closure
4. Charging contact

Display symbols:

	Step counter
	Distance covered
	Calories burned
	Heart rate measurement
	Blood pressure measurement
	Notifications
	Alarm
	Movement reminder
	Battery status

Thank you for choosing a Hama product.

Take your time and read the following instructions and information completely. Please keep these instructions in a safe place for future reference.

Your new fitness tracker is the ideal companion for a healthy lifestyle and will motivate you to be active throughout the day. As well as displaying the time and date, it also collects data about the number of steps you have taken, your heart rate and the calories you have burned. Wireless connection via *Bluetooth*[®] to your smartphone enables you to document the data on the associated app and therefore constantly keep track of your success. Check here when you have reached your personal fitness goal!

1. Explanation of warning symbols and notes

Warning



This symbol is used to indicate safety instructions or to draw your attention to specific hazards and risks.

Note



This symbol is used to indicate additional information or important notes.

2. Package contents

- "Fit Track 1900" fitness tracker
- Operating Instructions

3. Safety instructions

- This product is intended for private, non-commercial use only.
- Use the product only for the intended purpose.
- Protect the product from dirt, moisture and overheating and use it in dry environments only.
- Do not use the product in the immediate vicinity of heaters, other heat sources or in direct sunlight.
- Do not operate the product outside the power limits specified in the technical data.
- Do not use the product in areas in which electronic products are not permitted.
- The battery is integrated and cannot be removed.
- Do not open the device or continue to operate it if it becomes damaged.
- Do not attempt to service or repair the product yourself. Leave any and all service work to qualified experts.
- Do not drop the product and do not expose it to any major shocks.
- Do not modify the product in any way. Doing so voids the warranty.
- Dispose of packaging material immediately in accordance with the locally applicable regulations.
- Do not incinerate the battery or the product.
- Do not tamper with or damage/heat/disassemble the batteries/rechargeable batteries.
- While driving a car or using sports equipment, do not allow yourself to be distracted by your product and keep an eye on the traffic situation and your surroundings.
- Consult your doctor before starting an exercise programme.
- Always be aware of your body's response when you exercise, and speak to your doctor in an emergency.
- Consult your doctor if you have a medical condition and wish to use the product.
- This is a consumer product, not a medical device. Hence, it is not intended for the diagnosis, therapy, cure or prevention of illnesses.
- Prolonged contact with the skin can lead to skin irritations and allergies. Consult a doctor if symptoms persist.
- This product is not a toy. It contains swallowable small parts that pose a suffocation hazard.

Warning - cardiac pacemakers



This product generates magnetic fields. Persons with a cardiac pacemaker should consult a doctor before using this product, as the pacemaker's proper function could be affected.

Information - Flying



- This product is a constant transmitter of radio signals. Please be aware that carrying and using radio transmitters during certain phases of the flight (e.g. take-off / landing) is not permitted for safety reasons.
- Check with your airline before you fly whether your fitness tracker can be taken on board. If in doubt, leave the product at home.

Warning – rechargeable battery



- Only use suitable charging devices or USB connections to charge the product.
- Do not use defective chargers or USB ports and do not attempt to repair them.
- Do not overcharge the product or allow the battery to completely discharge.
- Avoid storing, charging and using in extreme temperatures and at extremely low atmospheric pressures (such as at high altitudes).

4. First steps with the "Fit Track 1900" fitness tracker

4.1 Charging

- Charge your fitness tracker fully before using it for the first time.
- Connect the fitness tracker's charging contact [4] to a free USB port on your computer or a USB charger.
- To do this, consult the operating instructions for the USB charger you are using.

Note



- The charging time for a full battery charge is around 90 minutes. As soon as the battery shown in the display is fully charged, the charging process is complete and you can disconnect the fitness tracker.

4.2 Putting and switching on

- Place the fitness tracker around your wrist and fasten it using the closure [3].
- Hold the sensor button [1] down for 3 seconds to start the fitness tracker.

Note



- To use the functions of the fitness tracker most effectively, it should be positioned close to the skin on the top of the wrist but still be pleasant to wear.
- If you are right-handed, wear the fitness tracker on the left wrist, and if you are left-handed, wear it on the right wrist.
- The distance between the fitness tracker and the bones of the wrist should be about one to two finger breadths.

4.3 Switching off

- To switch the fitness tracker off, switch to the menu item [MAC].
- Press and hold the Sensor button [1] for around 3 seconds. The fitness tracker is switched off.

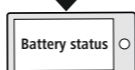
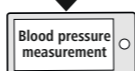
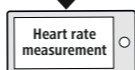
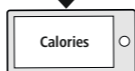
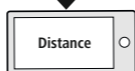
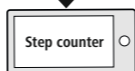
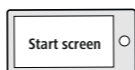
4.4 Operation - Menu structure

- Press the sensor button [1] to activate the start screen and to switch between the displays in the sequence shown.

Note



- This graphic is a summary of all of the menu items that can be displayed on the fitness tracker and the sequence of displays when shipped.



5. Download the "FitPro" app

Note

The following operating systems are supported:

- iOS 9.0 or higher
 - Android 5.0 or higher
- Open the iTunes AppStore or Google Play Store on your smartphone.
 - You can find the app using the search function.
 - Download the app as normal and install it on your smartphone. To do this, follow the instructions on your smartphone.

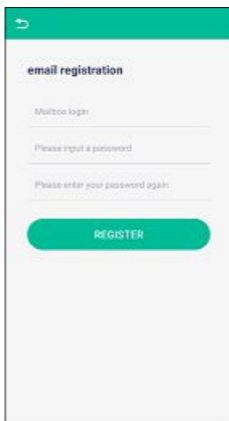
6. Using the app

Note

- Please be aware that your terminal device must support some functions if they are to be used.
- For more information, please refer to the operating instructions of your terminal device.
- While setting up the app, you will be asked whether the app has permission to access the functions of your terminal device.

6.1 Registration / user account

- To use the functions of the app to the full, register when you first launch the app and create a user account.
- To do this, press **[Register]** at the top left-hand edge of the screen when you start the app and enter your e-mail address and password.
- Following successful registration, you can log in using your e-mail address and assigned password.
- By registering and logging into the app, your personal data is stored permanently in the app.



6.2 Pairing the fitness tracker with your smartphone

Note

In order for your fitness tracker to display notifications such as calls, text messages and WhatsApp messages, activate push mode for messages in your smartphone settings.

Android / Apple mobile devices

- Ensure that the *Bluetooth®* function is switched on on your smartphone and your fitness tracker.
- Launch the app on your smartphone and press **[Set]** (Android) / **[Setting]** (iOS) in the menu selection at the bottom. Then, at the top edge of the screen, choose the **[Bind devices]** icon and search for your "Fit 1900" fitness tracker.
- Now select your "Fit1900" fitness tracker to pair it with the app.
- The fitness tracker is now linked with the app and synchronisation begins.

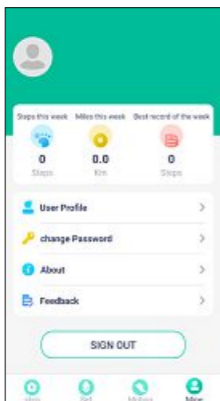
Note

To start synchronisation of the fitness tracker with the app, press the circular arrow at the top right of the app's launch screen.

6.3 Setting personal data

- In the menu selection at the bottom, press **[Mine]** to set your personal data.
- Select **[User Profile]** (Android) / **[Personal information]** (iOS) to create your personal user profile.
- You can enter your individual details such as your name, gender, age, height, weight and your target in your personal user profile. You can also specify the units.
- Choose the menu item you wish to edit by tapping it. A sub-menu will then open in which you can enter the relevant settings.
- Select **[Change password]** to change your personal password for your user account and confirm the change with **[OK]** (Android) / **[done]** (iOS).
- Select **[Feedback]** to provide feedback on the app.

iOS/Android:

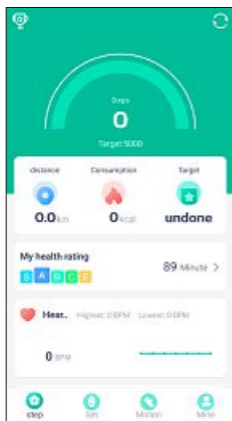


6.4 Displays on the start page

6.4.1 Step counter

- Here you will see a summary of the steps you have taken on the day in question.
- You will also see information on the distance you have covered, calories burned and the percentage of your daily goal in steps.
- To view further details and a graphic of your steps, distance and calories for a particular day, week or month, press the semicircle in the middle of the screen.

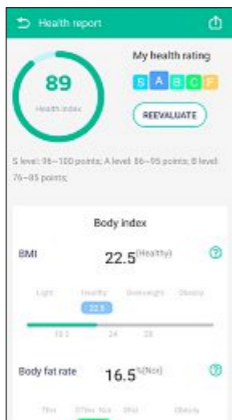
iOS/Android:



6.4.2 Health assessment

- To obtain a detailed summary of your health assessment, press **[My health rating]**.
- Here, you will see a categorisation of your health levels as well as a summary of key parameters such as your body mass index and percentage body fat.
- The values displayed are calculated solely based on your gender and age, height and weight.

iOS/Android:



6.4.3 Recording your heart rate and blood pressure

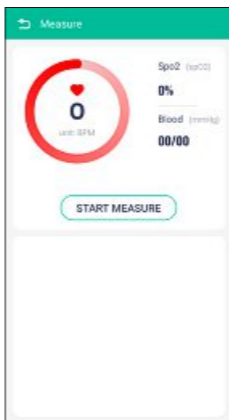
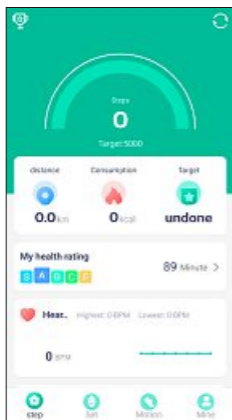
Note

Please be aware that heart rate and blood pressure recording in the history are only possible if an active *Bluetooth*[®] connection is in place between the fitness tracker and the app.

Note

- This is a consumer product, not a medical device. Hence, it is not intended for the diagnosis, therapy, cure or prevention of illnesses.
- The values displayed therefore represent only approximate, guideline values and are not generally valid. Please consult a doctor if you have any questions about your blood pressure.
- To start a measurement of the above parameters via the app, press **[Heart rate]** on the start page.
- Then, in the sub-menu, press **[Start measure]** (Android) / **[Start measuring]** (iOS). You will see a summary of your current heart rate and blood pressure. The app also calculates your blood oxygen content.
- All measurements are stored and clearly set out in the history.

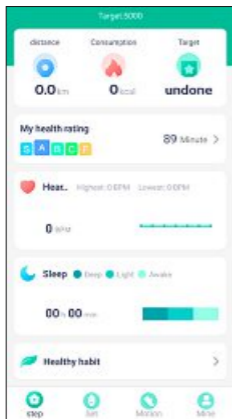
iOS/Android:



6.4.4 Sleep analysis

- To obtain a detailed summary of your sleep quality, press **[Sleep]** on the start page.
- Here you will see a summary of your sleep quality for the day in question. Your sleep quality is divided into three phases (deep, light, awake).

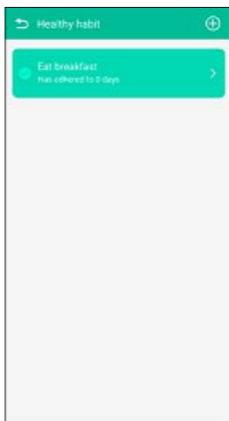
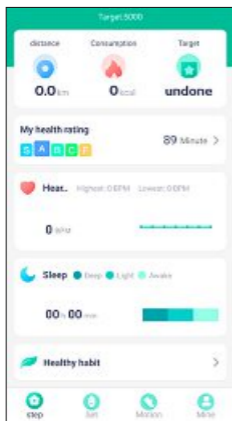
iOS/Android:



6.4.5 Healthy habits

- On the start page, press **[Healthy habit]** to integrate certain habits into your day-to-day activities.
- To add a habit, press the **[+]** button at the top right-hand edge of the screen.
- Here you will see a summary of certain habits from the categories of Diet, Exercise, Drinking, Sleep and Other. You can also create your own habit by pressing **[Create]** (Android) / **[Add]** (iOS).
- Once you have chosen certain habits, you will see these in a summary. Pressing and confirming the habit allows you to confirm that habit for the day in question.

iOS/Android:



6.5 Activity mode

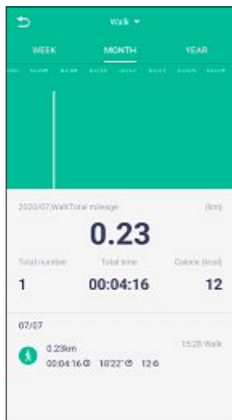
- In the menu selection at the bottom, press **[Motion]** to switch to Activity mode.
- In Activity mode, you can call up a summary of your previous activities and also start a new activity.
- In the selection bar at the top, you can select between the activities of Walking, Running and Cycling.
- To start an activity, press **[Start]**.

iOS/Android:



- After a countdown of 3 seconds, the activity begins and a map view opens showing the distance you have travelled. You can also see the total activity time, the distance covered, the average pace and the calories burned.
- To end the activity, swipe right at the bottom edge of the screen and press End.
- To see a summary of your activities so far, press the display of total kilometres in the middle of the screen. Here you can view your previous activities for a week, month or year.
- To obtain detailed information and the recorded distance of an activity, press the activity you want to find out about in the list at the bottom.

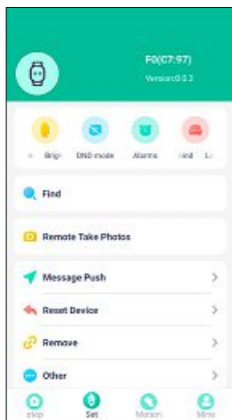
iOS/Android:



6.6 Settings

You can adapt the fitness tracker to your personal requirements in the Settings which you can call up under the selection bar by pressing **[Set]** (Android) / **[Setting]** (iOS).

iOS/Android:



6.6.1 Switch on display on raise

- Select **[Bright screen]** (Android) / **[Lift wrist to bright screen]** (iOS) and activate the function in the sub-menu.
- Activating this function enables the fitness tracker's display to be activated when you move your arm upwards.

6.6.2 Do not disturb mode

- Select **[DND mode]** and activate the function in the sub-menu.
- In the sub-menu, you can set the start and end times. During the set time period, you will not receive any notifications on your fitness tracker.

6.6.3 Alarm clock

- Select **[Alarms]** (Android) / **[Alarm Setting]** (iOS) to set various alarm times.
- You can add an alarm by pressing **[+]**.
- To do this, select the required alarm time in the sub-menu and the day of the week.
- Confirm your selection by pressing **[Confirm]**.

6.6.4 Movement reminder

- Select the item **[Long sit remind]** (Android) / **[Long sit reminder]** (iOS) and activate the function in the sub-menu to set a time interval for movement reminders.
 - Following a period of inactivity, the fitness tracker starts to vibrate during the set period and after the set duration if the vibration function is enabled.
-

6.6.5 Find fitness tracker

- Select [**Find**] to find your fitness tracker. The fitness tracker vibrates for around 1 second.

6.6.6 Remote camera trigger

- Select [**Remote Take Photos**] to activate the remote camera trigger function and open the camera on your smartphone.
- Activating this function allows you to control the camera on your smartphone with the fitness tracker.
- A turn of the wrist triggers your smartphone's camera.

6.6.7 Notifications

- Select [**Message Push**] (Android) / [**Message Push Setting**] (iOS) to activate notification functions in the sub-menu for calls, text messages and other apps and services.
- Activating the notification function allows you to see notifications directly on your fitness tracker.

6.6.8 Restore factory settings

- Select [**Reset Device**] (Android) / [**Device Reset**] (iOS) to reset your fitness tracker to its factory settings.
- Confirm the prompt that follows by pressing [**Confirm**].

6.6.9 Remove the "fitness tracker"

- Select [**Remove**] to break the connection to the fitness tracker.
- Confirm the prompt that follows by pressing [**Confirm**].

6.6.10 Setting vibration

- Select [**Other**] (Android) / [**Other Settings**] (iOS) and activate this function in the sub-menu in order to activate vibration on your fitness tracker.
- Activating this function causes the fitness tracker to vibrate when you receive a notification, for example.

7. Care and Maintenance

- Only clean this product with a slightly damp, lint-free cloth and do not use aggressive cleaning agents.
- Ensure that no water is able to enter the product.

8. Warranty Disclaimer

Hama GmbH & Co KG assumes no liability and provides no warranty for damage resulting from improper installation/mounting, improper use of the product or from failure to observe the operating instructions and/or safety notes.

9. Technical data

Bluetooth® version	4.0
Display	0.86" OLED
Dimensions	240 x 15 x 11
Weight	19g
Protection class	IP65
Battery type	Lithium polymer
Battery capacity	55mAh / 3.7V

10. Recycling Information

Note on environmental protection:



Following the implementation of European Directive 2012/19/EU and 2006/66/EU into the national legal systems, the following applies: electrical and electronic devices as well as batteries must not be disposed of with household waste. Consumers are obliged by law to return electrical and electronic devices as well as batteries to the designated public collection points or to the point of sale at the end of their service lives. Detailed information on this topic is defined in the national laws of the respective country. This presence of the above symbol on the product, operating instructions or package indicates that the product is subject to these regulations. By recycling, reusing the materials or other forms of utilising old devices/batteries, you are making an important contribution to protecting our environment.

11. Declaration of Conformity



Hama GmbH & Co KG hereby declares that this device is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 2014/53/EU. The declaration of conformity in accordance with the relevant directive can be found at www.hama.com.

Frequency band(s)	2402 – 2480 MHz
Maximum radio-frequency power transmitted	3.28 dBm

Bedienungselemente und Anzeigen

1. Sensortaste
2. Abnehmbares Armband
3. Verschluss
4. Ladekontakt

Displaysymbole:

	Schrittzähler
	Zurückgelegte Distanz
	Verbrauchte Kalorien
	Herzfrequenzmessung
	Blutdruckmessung
	Benachrichtigungen
	Wecker
	Bewegungserinnerung
	Akkustand

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Hama Produkt entschieden haben!

Nehmen Sie sich Zeit und lesen Sie die folgenden Anweisungen und Hinweise zunächst ganz durch. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung anschließend an einem sicheren Ort auf, um bei Bedarf darin nachschlagen zu können.

Ihr neuer Fitness-Tracker 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 er 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 zu dokumentieren und so Ihren Erfolg stets mitzuverfolgen. Überprüfen 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 zusätzlich Informationen oder wichtige Hinweise zu kennzeichnen.

2. Packungsinhalt

- Fitness-Tracker "Fit Track 1900"
- Bedienungsanleitung

3. Sicherheitshinweise

- 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.

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).

4. Erste Schritte mit dem Fitness-Tracker "Fit Track 1900"

4.1 Aufladen

- Laden Sie Ihren Fitness-Tracker vor der ersten Benutzung vollständig auf.
- Verbinden Sie den Ladekontakt [4] des Fitness-Trackers mit einem freien USB-Anschluss Ihres Computers oder einem USB-Ladegerät.
- Beachten Sie hierzu die Bedienungsanleitung des verwendeten USB-Ladegeräts.

Hinweis



- Die Ladezeit für eine vollständige Ladung des Akkus beträgt ca. 90 Minuten. Sobald der angezeigte Akku im Display voll geladen ist, ist der Ladevorgang beendet und Sie können den Fitness-Tracker trennen.

4.2 Anlegen und Einschalten

- Legen Sie den Fitness-Tracker an Ihrem Handgelenk an und verschließen Sie ihn mithilfe des Verschlusses [3].
- Halten Sie die Sensortaste [1] für 3 Sekunden gedrückt, um den Fitness-Tracker zu starten.

Hinweis



- Um die Funktionen des Fitness-Trackers bestmöglich zu nutzen, sollte der Fitness-Tracker auf der Oberseite des Handgelenks eng anliegen, jedoch trotzdem angenehm zu tragen sein.
- Tragen Sie den Fitness-Tracker als Rechtshänder am linken Handgelenk und als Linkshänder am rechten Handgelenk.
- Der Abstand zwischen dem Fitness-Tracker und dem Handwurzelknochen sollte etwa ein bis zwei Fingerbreit sein.

4.3 Ausschalten

- Um den Fitness-Tracker auszuschalten, wechseln Sie in den Menüpunkt [MAC].
- Drücken und halten Sie die Sensortaste [1] für ca. 3 Sekunden. Der Fitness-Tracker wird ausgeschaltet.

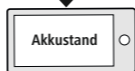
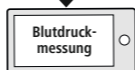
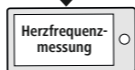
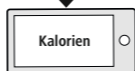
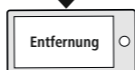
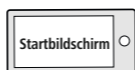
4.4 Bedienung – Menüstruktur

- Drücken Sie die Sensortaste [1], um den Startbildschirm zu aktivieren und um zwischen den Anzeigen in der dargestellten Reihenfolge zu wechseln.

Hinweis



- Diese Grafik ist eine Übersicht über alle auf dem Fitness-Tracker anzeigbaren Menüpunkte und die Reihenfolge der Anzeige bei Auslieferung.



5. Herunterladen der App "FitPro"

Hinweis

Es werden folgende Betriebssysteme unterstützt:

- iOS 9.0 oder höher
 - Android 5.0 oder höher
- Öffnen Sie den iTunes AppStore oder Google Play Store auf Ihrem Smartphone.
 - Mithilfe der Suchfunktion können Sie die App finden.
 - Laden Sie die App wie gewohnt herunter und installieren Sie diese auf Ihrem Smartphone. Folgen Sie hierfür den Anweisungen Ihres Smartphones.

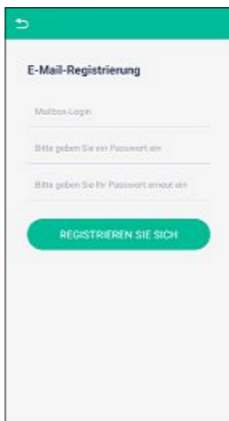
6. Nutzung der App

Hinweis

- Beachten Sie, dass die Unterstützung einiger Funktionen von Ihrem Endgerät abhängig ist.
- Beachten Sie hierzu die Bedienungsanleitung Ihres Endgerätes.
- Während der Einrichtung der App erfolgen Abfragen, ob die App auf Funktionen Ihres Endgerätes zugreifen darf.

6.1 Registrierung / Benutzerkonto

- Um die Funktionen der App in vollem Umfang nutzen zu können, registrieren Sie sich beim ersten Start der App und legen sich ein Benutzerkonto an.
- Drücken Sie hierfür beim Start der App am oberen linken Bildschirmrand auf **[Registrierung]** und geben Ihre E-Mail Adresse sowie ein Passwort ein.
- Nach erfolgreicher Registrierung können Sie sich mit Hilfe Ihrer E-Mail Adresse und dem vergebenen Passwort einloggen.
- Durch die Registrierung und das Einloggen in die App bleiben Ihre persönlichen Daten dauerhaft in der App gespeichert.



6.2 Kopplung des Fitness-Trackers mit Ihrem Smartphone

Hinweis



Damit Ihr Fitness-Tracker Benachrichtigungen wie Anrufe, SMS und Whatsapp-Nachrichten anzeigt, aktivieren Sie hierfür den Push-Modus für Mitteilungen in den Einstellungen Ihres Smartphones.

Android-/Apple-Mobilgeräte

- Stellen Sie sicher, dass die *Bluetooth*[®]-Funktion Ihres Smartphones und Ihr Fitness-Tracker eingeschaltet sind.
- Starten Sie die App auf Ihrem Smartphone und drücken Sie in der Menüauswahl unten auf **[Set]** (Android) / **[Einstellungen]** (iOS). Wählen Sie anschließend am oberen Bildschirmrand das Icon **[Binden Sie Geräte]** und suchen Sie nach Ihrem Fitness-Tracker "Fit 1900".
- Wählen Sie nun Ihren Fitness-Tracker "Fit1900" aus, um diesen mit der App zu verbinden.
- Der Fitness-Tracker ist nun mit der App verbunden und die Synchronisierung wird gestartet.

Hinweis

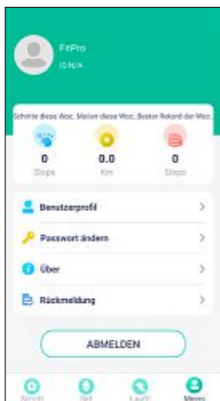


Um eine Synchronisierung des Fitness-Trackers mit der App zu starten, drücken Sie im Startbildschirm der App oben rechts auf den kreisförmigen Pfeil.

6.3 Persönliche Daten einstellen

- Drücken Sie in der Menüauswahl unten auf **[Meins]** (Android) / **[Meine]** (iOS), um Ihre persönlichen Daten einzustellen.
- Wählen Sie **[Benutzerprofil]** (Android) / **[Persönliche Informationen]** (iOS) aus, um Ihr persönliches Benutzerprofil anzulegen.
- In Ihrem persönlichen Benutzerprofil können Sie Ihre individuellen Daten, wie Name, Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht sowie Ihr Schrittziel einstellen. Zusätzlich können Sie die Einheiten einstellen.
- Wählen Sie durch Berühren denjenigen Menüpunkt aus, den Sie bearbeiten möchten. Es öffnet sich im Anschluss ein Untermenü, in dem Sie die Einstellungen vornehmen können.
- Wählen Sie **[Passwort ändern]** aus, um Ihr persönliches Passwort für Ihr Benutzerkonto zu ändern und bestätigen Sie die Änderung mit **[OK]** (Android) / **[Abgeschlossen]** (iOS).
- Wählen Sie **[Rückmeldung]** (Android) / **[Feedback]** (iOS) aus, um eine Rückmeldung zur App zu verfassen.

iOS/Android:



6.4 Anzeigen auf der Startseite

6.4.1 Schrittzähler

- Hier sehen Sie eine Übersicht zu den zurückgelegten Schritten für den jeweiligen Tag.
- Zusätzlich erhalten Sie Informationen zu der zurückgelegten Distanz, zu den verbrauchten Kalorien sowie zu Ihrem Tagesziel an Schritten.
- Um weitere Details sowie eine graphische Darstellung Ihrer Schritte, der Entfernung und den Kalorien für den jeweiligen Tag, einer Woche oder eines Monats zu sehen, drücken Sie auf den Halbkreis in der Mitte des Bildschirms.

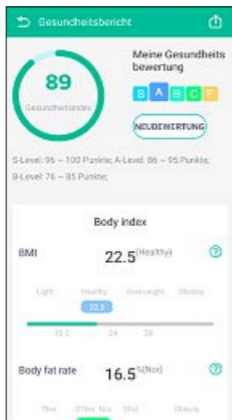
iOS/Android:



6.4.2 Gesundheitsbewertung

- Um eine detaillierte Übersicht zu Ihrer Gesundheitsbewertung zu erhalten, drücken Sie auf **[Meine Gesundheitsbewertung]**.
- Hier sehen Sie eine Einordnung Ihres Gesundheitslevels sowie eine Übersicht zu wichtigen Parametern wie dem Body-Mass-Index und dem Körperfettanteil.
- Die angezeigten Werte werden lediglich anhand Ihres Geschlechts und Alters, Ihrer Größe und Ihres Gewichts berechnet.

iOS/Android:



6.4.3 Aufzeichnung der Herzfrequenz und des Blutdrucks

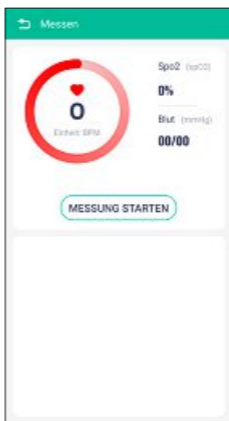
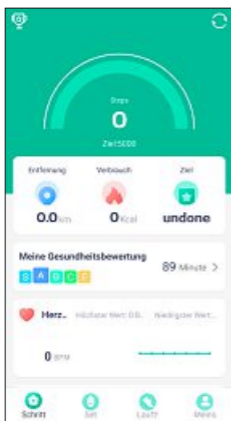
Hinweis

Beachten Sie, dass die Herzfrequenz- und Blutdruck-Aufzeichnung in der Historie nur möglich ist, wenn eine aktive Bluetooth®-Verbindung zwischen Fitness-Tracker und der App besteht.

Hinweis

- Dies ist ein Verbraucherprodukt und kein medizinisches Gerät. Es ist somit nicht für die Diagnose, Therapie, Heilung oder Prävention von Krankheiten gedacht.
- Die angezeigten Werte entsprechen daher nur groben Richtwerten und haben keine allgemeine Gültigkeit. Bitte konsultieren Sie bei Fragen zu Ihrem Blutdruck einen Arzt.
- Um eine Messung der oben genannten Parameter über die App zu starten, drücken Sie auf der Startseite auf **[Herzfrequenz]**.
- Drücken Sie anschließend im Untermenü auf **[Messung starten]**. Sie erhalten eine Übersicht zu Ihrer aktuellen Herzfrequenz und Ihrem aktuellen Blutdruck. Zusätzlich berechnet die App Ihren Blutsauerstoffgehalt.
- Alle Messungen werden gespeichert und in der Historie übersichtlich dargestellt.

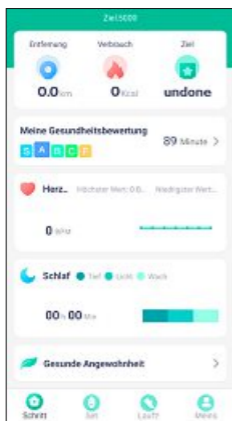
iOS/Android:



6.4.4 Schlafanalyse

- Um eine detaillierte Übersicht zu Ihrer Schlafqualität zu erhalten, drücken Sie auf der Startseite auf **[Schlaf]**.
- Hier sehen Sie eine Übersicht zu Ihrer Schlafqualität für den jeweiligen Tag. Ihre Schlafqualität ist in drei Phasen (Tief, Leicht, Wach) eingeteilt.

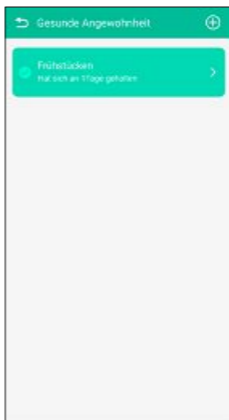
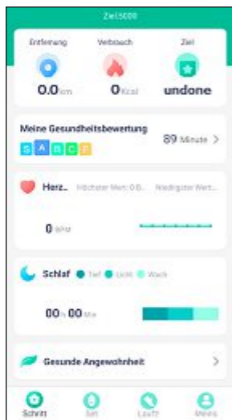
iOS/Android:



6.4.5 Gesunde Angewohnheiten

- Drücken Sie auf der Startseite auf [**Gesunde Angewohnheit**], um bestimmte Gewohnheiten in Ihren Alltag zu integrieren.
- Um eine Gewohnheit hinzuzufügen, drücken Sie am oberen rechten Bildschirmrand den Button [+].
- Hier erhalten Sie eine Übersicht zu bestimmten Gewohnheiten aus den Kategorien Diät, Bewegung, Trinken, Schlaf und Andere. Zusätzlich können Sie eine eigene Gewohnheit erstellen, indem Sie auf [**Erstellen**] drücken.
- Nachdem Sie bestimmte Gewohnheiten ausgewählt haben, sehen Sie diese in einer Übersicht. Durch Drücken und Bestätigen einer Gewohnheit, können Sie die jeweilige Gewohnheit für den jeweiligen Tag bestätigen.

iOS/Android:



6.5 Aktivitätsmodus

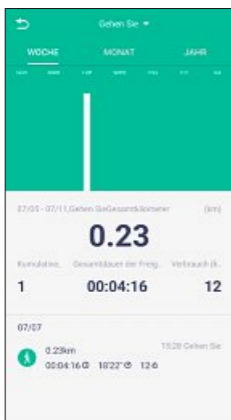
- Drücken Sie in der Menüauswahl unten auf **[Lauff]** (Android) / **[Sport]** (iOS), um in den Aktivitätsmodus zu wechseln.
- Im Aktivitätsmodus können Sie eine Übersicht zu Ihren bisherigen Aktivitäten aufrufen und zudem eine neue Aktivität starten.
- In der Auswahlleiste oben können Sie zwischen den Aktivitäten Gehen, Laufen und Fahrrad auswählen.
- Um eine Aktivität zu starten, drücken Sie auf **[Start]**.

iOS/Android:



- Nach einem Countdown von 3 Sekunden startet die Aktivität und es öffnet sich eine Kartenansicht, auf der sie Ihre zurückgelegte Strecke sehen. Zusätzlich sehen Sie die Gesamtzeit Ihrer Aktivität, die zurückgelegte Entfernung, das Durchschnittstempo sowie die verbrannten Kalorien.
- Um die Aktivität zu beenden, wischen Sie am unteren Bildschirmrand nach rechts und drücken Sie auf Ende.
- Um eine Übersicht der bisherigen Aktivitäten zu erhalten, drücken Sie in der Bildschirmmitte auf die Anzeige der Gesamtkilometer. Hier können Sie Ihre bisherigen Aktivitäten einer Woche, eines Monats oder eines Jahres einsehen.
- Um detaillierte Informationen sowie die aufgezeichnete Strecke einer Aktivität zu sehen, drücken Sie unten in der Liste auf die jeweilige Aktivität.

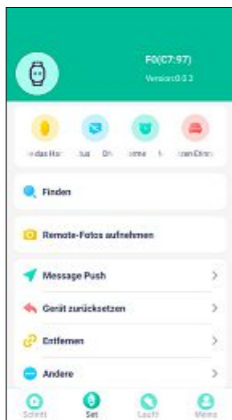
iOS/Android:



6.6 Einstellungen

In den Einstellungen, die Sie über die untere Auswahlleiste aufrufen, indem Sie auf **[Set]** (Android) / **[Einstellungen]** (iOS) drücken, können Sie den Fitness-Tracker auf Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen.

iOS/Android:



6.6.1 Display durch Anheben einschalten

- Wählen Sie **[Heben Sie das Handgelenk]** (Android) / **[Heller Bildschirm]** (iOS) aus und aktivieren Sie die Funktion im Untermenü.
- Durch Aktivierung dieser Funktion können Sie das Display des Fitness-Trackers mit einer Armbewegung nach oben aktivieren.

6.6.2 Nicht-Stören-Modus

- Wählen Sie **[DND-Modus]** (Android) / **[Bitte nicht stören]** (iOS) aus und aktivieren Sie die Funktion im Untermenü.
- Im Untermenü können Sie die Start- und Endzeit einstellen. Im eingestellten Zeitintervall erhalten Sie keine Benachrichtigungen auf Ihren Fitness-Tracker.

6.6.3 Wecker

- Wählen Sie **[Meine Alarmer]** (Android) / **[Alarmerinstellungen]** (iOS) aus, um verschiedene Weckzeiten einzustellen.
- Durch Drücken von **[+]** können Sie einen Alarm hinzufügen.
- Stellen Sie dafür im Untermenü die gewünschte Alarmzeit sowie den gewünschten Wochentag ein.
- Bestätigen Sie Ihre Auswahl indem Sie auf **[Bestätigen]** (Android) / **[Sichern]** (iOS) drücken.

6.6.4 Bewegungserinnerung

- Wählen Sie den Punkt **[Lange sitzen]** (Android) / **[Sitzende Erinnerung]** (iOS) aus und aktivieren Sie die Funktion im Untermenü, um ein Zeitintervall für die Bewegungserinnerung einzustellen.
 - Bei Inaktivität beginnt der Fitness-Tracker im eingestellten Zeitintervall und nach der eingestellten Dauer zu vibrieren, wenn die Funktion der Vibration eingestellt ist.
-

6.6.5 Suche Fitness-Tracker

- Wählen Sie **[Finden]** (Android) / **[Ausrüstung suchen]** (iOS) aus, um nach Ihrem Fitness-Tracker zu suchen. Der Fitness-Tracker vibriert anschließend für ca. 1 Sekunde.

6.6.6 Kamera Fernauslöser

- Wählen Sie **[Remote-Fotos aufnehmen]** (Android) / **[Fernfotografie]** (iOS) aus, um die Funktion Kamera Fernauslöser zu aktivieren und die Kamera Ihres Smartphones zu öffnen.
- Durch Aktivierung dieser Funktion können Sie die Kamera Ihres Smartphones mit dem Fitness-Tracker steuern.
- Durch Drehen des Handgelenkes lösen Sie die Kamera Ihres Smartphones aus.

6.6.7 Benachrichtigungen

- Wählen Sie **[Message Push]** (Android) / **[Anwendungs-Push]** (iOS) aus, um im Untermenü die Benachrichtigungsfunktion für Anrufe, SMS sowie weitere Apps und Dienste zu aktivieren.
- Durch Aktivierung der Benachrichtigungsfunktion sehen Sie die Benachrichtigungen direkt auf Ihrem Fitness-Tracker.

6.6.8 Werkseinstellungen wiederherstellen

- Wählen Sie **[Gerät zurücksetzen]** aus, um Ihren Fitness-Tracker auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen.
- Bestätigen Sie die anschließende Frage, indem Sie auf **[Bestätigen]** (Android) / **[Sichern]** (iOS) drücken.

6.6.9 Entfernen des "Fitness-Tracker"

- Wählen Sie **[Entfernen]** (Android) / **[Entbinden]** (iOS) aus, um die Verbindung zum Fitness-Tracker zu lösen.
- Bestätigen Sie die anschließende Frage, indem Sie auf **[Bestätigen]** (Android) / **[Sichern]** (iOS) drücken.

6.6.10 Einstellung der Vibration

- Wählen Sie **[Andere]** (Android) / **[Andere Funktionen]** (iOS) aus und aktivieren Sie diese Funktion im Untermenü, um die Vibration an Ihrem Fitness-Tracker zu aktivieren.
- Durch Aktivierung dieser Funktion vibriert der Fitness-Tracker, wenn Sie beispielsweise eine Benachrichtigung erhalten.

7. Wartung und Pflege

- Reinigen Sie dieses Produkt nur mit einem fusselfreien, leicht feuchten Tuch und verwenden Sie keine aggressiven Reiniger.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Produkt eindringt.

8. Haftungsausschluss

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

9. Technische Daten

Bluetooth® Version	4.0
Display	0.86" OLED
Maße	240 x 15 x 11
Gewicht	19g
Schutzklasse	IP65
Batterietyp	Lithium-Polymer
Akkukapazität	55mAh / 3,7V

10. 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.

11. Konformitätserklärung



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.

Frequenzband/Frequenzbänder	2402 – 2480 MHz
Abgestrahlte maximale Sendeleistung	3,28 dBm

Éléments de commande et d'affichage

1. Touche tactile
2. Bracelet amovible
3. Fermeture
4. Contact de recharge

Icônes d'affichage :

	Podomètre
	Distance parcourue
	Calories brûlées
	Mesure de la fréquence cardiaque
	Mesure de la tension artérielle
	Notifications
	Réveil
	Alarme vous invitant à bouger
	Durée de vie de la batterie

Nous vous remercions d'avoir choisi un produit Hama !

Veillez prendre le temps de lire l'ensemble des remarques et consignes suivantes. Veuillez conserver ce mode d'emploi à portée de main afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.

Votre nouveau fitness tracker est le compagnon idéal pour un mode de vie sain et il vous motivera à rester actif toute la journée. En plus d'afficher la date et l'heure, il recueille des données sur le nombre de pas que vous réalisez, votre rythme cardiaque et les calories que vous brûlez. La connexion sans fil à votre smartphone via *Bluetooth*® vous permet de tenir à jour les données sur l'application correspondante et de suivre ainsi vos résultats en permanence. Vérifiez ici si vous avez atteint votre objectif fitness personnel !

1. Explication des symboles d'avertissement et des remarques

Avertissement



Ce symbole est utilisé pour indiquer des consignes de sécurité ou pour attirer votre attention sur des dangers et risques particuliers.

Remarque



Ce symbole est utilisé pour indiquer des informations supplémentaires ou des remarques importantes.

2. Contenu de l'emballage

- Fitness tracker "Fit Track 1900"
- Mode d'emploi

3. Consignes de sécurité

- Ce produit est destiné à un usage domestique non commercial.
- L'emploi du produit est exclusivement réservé à sa fonction prévue.
- Protégez le produit de toute saleté, humidité, surchauffe et utilisez-le uniquement dans des environnements secs.
- N'utilisez pas l'appareil à proximité immédiate d'un chauffage, d'autres sources de chaleur ou à la lumière directe du soleil.
- N'utilisez pas le produit en dehors des limites de puissance indiquées dans les caractéristiques techniques.
- N'utilisez pas le produit dans des zones où les produits électroniques ne sont pas autorisés.
- La batterie est installée de façon permanente et ne peut pas être retirée.
- Ne tentez pas d'ouvrir le produit en cas de détérioration et cessez de l'utiliser.
- Ne tentez pas de réparer l'appareil vous-même ni d'effectuer des travaux d'entretien. Déléguez tous travaux d'entretien à des techniciens qualifiés.
- Protégez le produit des secousses violentes et évitez tout choc ou toute chute.
- N'apportez aucune modification au produit. Des modifications vous feraient perdre vos droits de garantie.
- Recyclez les matériaux d'emballage conformément aux prescriptions locales en vigueur.
- Ne jetez pas la batterie ou le produit au feu.
- Ne modifiez pas et/ou ne déformez/chauffez/démontez pas les batteries/piles.
- Ne vous laissez pas distraire par votre produit sur la route en voiture ou avec votre équipement sportif et soyez attentifs aux conditions de circulation et à votre environnement.
- Veuillez consulter un médecin avant de démarrer un programme d'entraînement.
- Contrôlez vos réactions corporelles pendant votre entraînement et informez votre médecin en cas d'urgence.
- Consultez votre médecin dans le cas où vous souffrez d'une pathologie et désirez quand même utiliser le produit.
- Ce produit est un produit grand public et non un appareil médical. Il n'a donc pas été conçu pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.
- Un contact prolongé avec la peau est susceptible de provoquer une irritation cutanée ou une réaction allergique. Veuillez consulter un médecin en cas de symptômes persistants.
- Ce produit n'est pas un jouet. Il contient des petites pièces pouvant être avalées et qui pourraient engendrer un risque d'étouffement.

Avertissement – Stimulateurs cardiaques



Ce produit génère des champs magnétiques. Avant d'utiliser ce produit, toute personne portant un stimulateur cardiaque doit se faire conseiller par un médecin car le fonctionnement du stimulateur cardiaque peut en être affecté.

Remarque – Transport aérien



- Ce produit émet en permanence des ondes radio. Veuillez noter que, pour des raisons de sécurité, le transport et l'utilisation d'émetteurs radio ne sont pas autorisés dans les transports aériens pendant certaines phases de vol (par exemple, au décollage/à l'atterrissage).
- Renseignez-vous auprès de la compagnie aérienne avant d'embarquer sur votre vol pour savoir si vous pouvez emmener votre fitness tracker. En cas de doute, laissez le produit chez vous.

Avvertissement - Batterie



- Utilisez exclusivement un chargeur approprié ou une connexion USB pour la recharge.
- N'utilisez plus des chargeurs ou des ports USB défectueux et n'essayez pas de les réparer.
- Ne surchargez ou ne déchargez pas totalement le produit.
- Évitez le stockage, le chargement et l'utilisation du produit à des températures extrêmes et à des pressions atmosphériques extrêmement basses (comme en haute altitude par exemple).

4. Premiers pas avec le fitness tracker "Fit Track 1900"

4.1 Recharge

- Rechargez entièrement votre fitness tracker avant la première utilisation.
- Reliez le contact de recharge [4] du fitness tracker avec un port USB libre de votre ordinateur ou un chargeur USB.
- Reportez-vous au mode d'emploi du chargeur USB que vous utilisez.

Remarque



- Le temps de charge pour une charge complète de la batterie dure environ 90 minutes. Dès que la batterie qui s'affiche à l'écran est entièrement chargée, le processus de charge se termine et vous pouvez retirer le fitness tracker.

4.2 Mise en marche et allumage

- Placez le fitness tracker sur votre poignet et attachez-le à l'aide de la fermeture [3].
- Maintenez la touche tactile [1] appuyée pendant 3 secondes pour activer le fitness tracker.

Remarque



- Afin de pouvoir utiliser les fonctions du fitness tracker de façon optimale, celui-ci doit être positionné près de la partie supérieure du poignet, mais être agréable à porter.
- Si vous êtes droitier, portez votre fitness tracker au poignet gauche et, si vous êtes gaucher, portez-le au poignet droit.
- L'écart entre le fitness tracker et l'os du carpe doit être de la largeur de un à deux doigts.

4.3 Arrêt

- Afin d'arrêter le fitness tracker, changez [MAC] dans la rubrique.
- Maintenez appuyée la touche tactile [1] pendant environ 3 secondes. Le fitness tracker est arrêté.

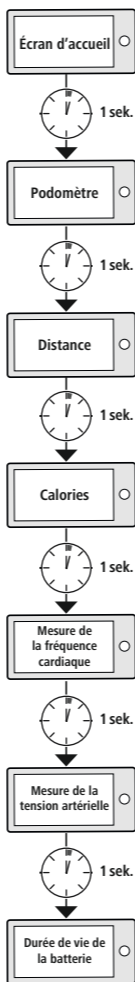
4.4 Utilisation - Structure des menus

- Appuyez ensuite sur la touche tactile [1] afin d'activer l'écran de démarrage et de passer d'un affichage à un autre dans l'ordre indiqué.

Remarque



- Ce graphique est un aperçu de tous les éléments du menu du fitness tracker et de leur ordre d'affichage lors de la livraison.



5. Chargement de l'application "FitPro"



Remarque

Le produit est compatible avec les systèmes d'exploitation suivants :

- iOS 9.0 ou version ultérieure
 - Android 5.0 ou version ultérieure
- Ouvrez l'AppStore iTunes ou Google Play Store sur votre smartphone.
- Vous pouvez trouver l'application à l'aide de la fonction recherche.
- Téléchargez l'appli comme d'habitude et installez celle-ci sur votre smartphone. Pour ce faire, suivez les instructions de votre smartphone.

6. Utilisation de l'application



Remarque

- Veuillez noter que la compatibilité de chaque fonction dépend de votre appareil.
- Veuillez consulter le mode d'emploi de votre appareil à ce sujet.
- Lors de la configuration de l'application, il vous sera demandé si l'application peut accéder aux fonctions de votre appareil.

6.1 Enregistrement/compte client

- Afin de pouvoir utiliser pleinement les fonctions de l'application, enregistrez-vous lors du premier démarrage de l'application et créez un compte utilisateur.
- Pour ce faire, appuyez sur **[S'inscrire]** (Android) / **[Inscription]** (iOS) au niveau du bord de l'écran supérieur gauche lors du démarrage de l'application, puis saisissez votre adresse e-mail et un mot de passe.
- Une fois l'enregistrement réussi, vous pouvez vous connecter à l'aide de votre adresse e-mail et du mot de passe attribué.
- L'enregistrement et la connexion à l'application permettent de stocker vos données personnelles de façon permanente dans l'application.



6.2 Appairage du fitness tracker avec votre smartphone

Remarque

Afin que votre fitness tracker affiche les notifications comme les appels, les SMS, les messages Whatsapp, activez le mode Push pour les messages dans les réglages de votre smartphone.

Appareil mobile Android/Apple

- Assurez-vous que la fonction *Bluetooth*® de votre smartphone et celle de votre fitness tracker sont activées.
- Démarrez l'application sur votre smartphone et appuyez sur **[Ensemble]** (Android) / **[Set]** (iOS) dans le choix de menu. Sélectionnez ensuite l'icône **[Lier les périphériques]** au niveau du bord supérieur de l'écran et cherchez votre Fitness-Tracker "Fit 1900".
- Sélectionnez ensuite votre fitness tracker "Fit1900" afin de le connecter à l'application.
- Le fitness tracker est maintenant connecté à l'application et la synchronisation est lancée.

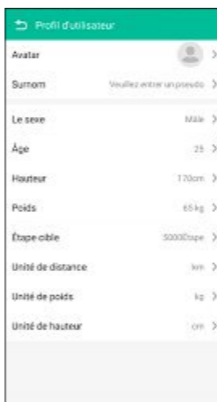
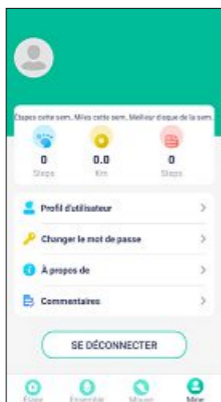
Remarque

Pour commencer la synchronisation du fitness tracker avec l'application, appuyez en haut à droite sur la flèche circulaire dans l'écran de démarrage.

6.3 Paramétrer les données personnelles

- Dans le choix de menu, appuyez en bas sur **[Mine]** (Android) / **[Mon]** (iOS) afin de paramétrer vos données personnelles.
- Sélectionnez **[Profil d'utilisateur]** (Android) / **[Informations personnelles]** (iOS) afin de créer votre profil utilisateur.
- Dans votre profil personnel, vous pouvez paramétrer vos données personnelles, comme votre nom, votre sexe, votre âge, votre taille, votre poids ainsi que votre objectif de progression. De plus, vous pouvez paramétrer les unités.
- Cliquez sur la rubrique de menu que vous souhaitez modifier. Un sous-menu s'ouvre ensuite dans lequel vous pouvez régler les paramètres.
- Sélectionnez **[Changer le mot de passe]** afin de modifier le mot de passe personnel de votre compte client et confirmez la modification avec **[OK]** (Android) / **[Complète]** (iOS).
- Sélectionnez **[Commentaires]** (Android) / **[Feedback]** (iOS) afin de saisir un commentaire concernant l'application.

iOS/Android :

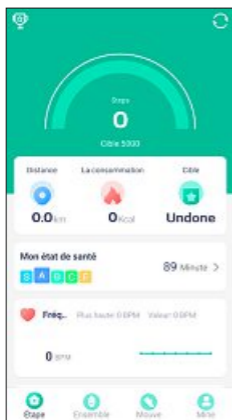


6.4 Affichage de la page de démarrage

6.4.1 Podomètre

- Vous voyez ici une synthèse du nombre de pas parcourus chaque jour.
- De plus, vous obtenez des informations sur la distance parcourue, les calories brûlées ainsi que l'objectif quotidien de pas.
- Afin d'afficher d'autres détails comme une représentation graphique de vos pas, votre distance et vos calories chaque jour, pour une semaine complète ou un mois complet, appuyez sur le demi-cercle situé au centre de l'écran.

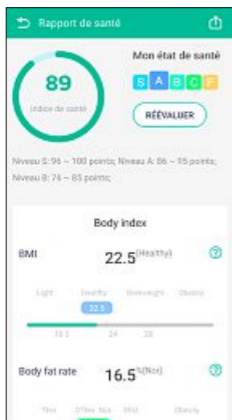
iOS/Android :



6.4.2 Évaluation de la santé

- Afin d'obtenir une synthèse détaillée de l'évaluation de votre santé, appuyez sur **[Mon état de santé]**.
- Vous verrez alors une classification du niveau de votre santé ainsi qu'une synthèse des paramètres importants comme l'indice de masse corporelle et la proportion de masse grasseuse.
- Les valeurs affichées sont simplement calculées d'après votre sexe et âge, votre taille et votre poids.

iOS/Android :



6.4.3 Enregistrement de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle

Remarque

Veuillez noter que l'enregistrement de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle n'est possible dans l'historique que si une connexion Bluetooth® active entre le fitness tracker et l'application a été établie.

Remarque

- Ce produit est un produit grand public et non un appareil médical. Il n'a donc pas été conçu pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.
- Les valeurs affichées sont, par conséquent, uniquement des valeurs indicatives et n'ont aucune validité générale. Veuillez consulter un médecin si vous avez des questions concernant votre tension artérielle.
- Afin de lancer une mesure des paramètres ci-dessus via l'application, appuyez sur [**Fréquence cardiaque**] (Android) / [**Heart rate**] (iOS) sur la page d'accueil.
- Appuyez ensuite sur [**Commencer à mesure**] (Android) / [**Début des mesures**] (iOS) dans le sous-menu. Vous obtenez une synthèse de votre fréquence cardiaque actuelle et de votre tension artérielle actuelle. L'application calcule de plus le taux d'oxygène dans votre sang.
- Toutes ces mesures sont enregistrées et présentées de façon claire dans l'historique.

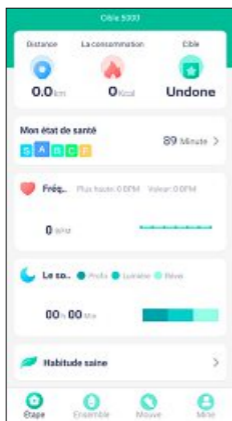
iOS/Android :



6.4.4 Analyse du sommeil

- Afin d'obtenir une synthèse détaillée de la qualité de votre sommeil, appuyez sur **[sommeil]** sur la page d'accueil.
- Vous voyez ici une synthèse de la qualité de votre sommeil chaque jour. La qualité de votre sommeil se divise en trois phases (profond, léger, éveil).

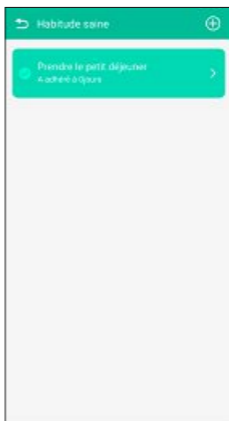
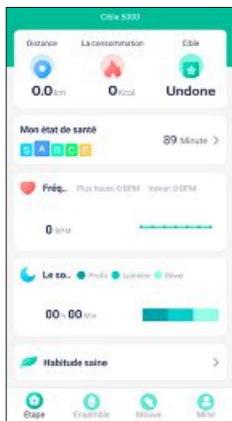
iOS/Android :



6.4.5 Habitudes saines

- Appuyez sur [**Habitude saine**] sur la page d'accueil afin d'intégrer certaines habitudes à votre quotidien.
- Afin d'ajouter une habitude, appuyez sur le bouton **[+]** sur le bord supérieur droit de l'écran.
- Vous obtenez ici une synthèse de certaines habitudes des catégories Régime alimentaire, Mouvement, Boisson, Sommeil et autres. Vous pouvez, de plus, créer une habitude propre en appuyant sur **[Créer]**.
- Après avoir sélectionné certaines habitudes, celles-ci vous apparaîtront sous forme de synthèse. En appuyant et en confirmant une habitude, vous pouvez confirmer chaque habitude pour chaque jour.

iOS/Android :



6.5 Mode d'activité

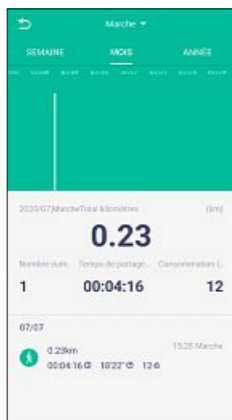
- Appuyez sur le choix de menu en bas sur **[Mouve]** (Android) / **[Les sports]** (iOS) afin de modifier votre mode d'activité.
- Dans le mode d'activité, vous pouvez ouvrir une synthèse de vos activités actuelles et démarrer une nouvelle activité.
- Dans la barre de sélection en haut, vous pouvez choisir entre les activités Marche, Course et Vélo.
- Pour commencer une nouvelle activité, appuyez sur **[Start]** (Android) / **[Début]** (iOS).

iOS/Android :



- Après un compte à rebours de 3 secondes, l'activité commence et une carte s'affiche pour vous permettre de voir le trajet parcouru. De plus, vous voyez la durée totale de l'activité, la distance parcourue, la vitesse moyenne ainsi que les calories brûlées.
- Afin de terminer l'activité, balayez la partie inférieure de l'écran vers la droite et appuyez sur Fin.
- Afin d'obtenir une synthèse de vos activités actuelles, appuyez au centre de l'écran sur l'affichage du total des kilomètres. Vous pouvez voir ici vos activités actuelles d'une semaine, d'un mois ou d'une année.
- Afin de voir des informations détaillées ainsi que le trajet enregistrée d'une activité, appuyez sur l'activité concernée en bas dans la liste.

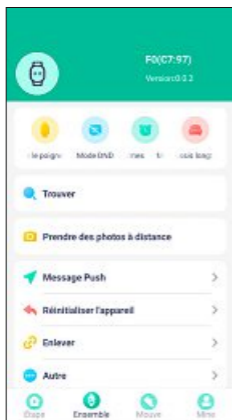
iOS/Android :



6.6 Réglages

Dans les paramètres auxquels vous accédez via la barre de sélection en appuyant sur **[Ensemble]** (Android) / **[Set]** (iOS), vous pouvez adapter le fitness tracker en fonction de vos besoins individuels.

iOS/Android :



6.6.1 Activation de l'affichage en levant le poignet

- Sélectionnez **[Soulèvement le poignet]** (Android) / **[Ecran]** (iOS) et activez la fonction dans le sous-menu.
- Si vous activez cette fonction, vous pouvez activer l'écran du fitness tracker d'un simple mouvement du bras.

6.6.2 Mode Ne pas déranger

- Sélectionnez **[Mode DND]** (Android) / **[Mode de désactivation]** (iOS) et activez la fonction dans le sous-menu.
- Dans le sous-menu, vous pouvez régler l'heure de début et l'heure de fin. Pendant l'intervalle de temps paramétré, vous ne recevrez aucune notification de votre fitness tracker.

6.6.3 Réveil

- Sélectionnez **[Mes alarmes]** (Android) / **[Le réveil]** (iOS) afin de paramétrer différentes heures de réveil.
- En appuyant sur **[+]**, vous pouvez ajouter une alarme.
- Pour cela, réglez l'heure de l'alarme ainsi que le jour de la semaine souhaités dans le sous-menu.
- Confirmez votre sélection en appuyant sur **[Confirmer]** (Android) / **[Oui]** (iOS).

6.6.4 Alarme vous invitant à bouger

- Sélectionnez la rubrique **[Restez assis longtemps]** (Android) / **[Rappelez]** (iOS) et activez la fonction dans le sous-menu afin de paramétrer l'intervalle de temps de l'alarme vous invitant à bouger.
 - En cas d'inactivité, le fitness-tracker se met à vibrer dans l'intervalle de temps défini et une fois la durée paramétrée écoulée si la fonction de vibration est activée.
-

6.6.5 Recherche du fitness tracker

- Sélectionnez la rubrique **[Trouver]** (Android) / **[Dispositif de recherche]** (iOS) afin de rechercher votre fitness tracker. Le fitness tracker vibre ensuite pendant environ 1 seconde.

6.6.6 Déclencheur à distance de l'appareil photo

- Sélectionnez **[Prendre des photos à distance]** (Android) / **[Téléphotographie]** (iOS) afin d'activer la fonction Déclencheur à distance de l'appareil photo et ouvrir l'appareil photo de votre smartphone.
- En activant cette fonction, vous pouvez commander l'appareil photo de votre smartphone avec votre fitness tracker.
- En tournant le poignet, vous déclenchez l'appareil photo de votre smartphone.

6.6.7 Notifications

- Sélectionnez **[Message push]** (Android) / **[Application push]** (iOS) afin d'activer la fonction de notification pour les appels, les SMS ainsi que d'autres applications et services dans le sous-menu.
- En activant la fonction de notification, vous voyez directement les notifications sur votre fitness tracker.

6.6.8 Restaurer les paramètres par défaut

- Sélectionnez **[Réinitialiser l'appareil]** (Android) / **[Dispositif de remplacement]** (iOS) pour réinitialiser votre fitness tracker aux paramètres par défaut.
- Confirmez la question suivante en appuyant sur **[Confirmer]** (Android) / **[Oui]** (iOS).

6.6.9 Déconnecter le "fitness tracker"

- Sélectionnez **[Enlever]** (Android) / **[Déconnecter]** (iOS) afin d'interrompre la connexion avec le fitness tracker.
- Confirmez la question suivante en appuyant sur **[Confirmer]** (Android) / **[Oui]** (iOS).

6.6.10 Activation des vibrations

- Sélectionnez **[Autre]** (Android) / **[Autres fonctions]** (iOS) et activez cette fonction dans le sous-menu afin d'activer les vibrations de votre fitness tracker.
- Si vous activez cette fonction, le fitness tracker vibre, par exemple, lorsque vous recevez une notification.

7. Soins et entretien

- Nettoyez le produit uniquement à l'aide d'un chiffon non pelucheux légèrement humide ; évitez tout détergent agressif.
- Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre dans le produit.

8. Exclusion de garantie

La société Hama GmbH & Co KG décline toute responsabilité en cas de dommages provoqués par une installation, un montage ou une utilisation non conformes du produit ou encore provoqués par le non-respect des consignes du mode d'emploi et/ou des consignes de sécurité.

9. Caractéristiques techniques

Bluetooth® Version	4.0
Écran	OLED 0,86"
Dimensions	240 x 15 x 11
Poids	19g
Classe de protection	IP65
Type de batterie	Lithium-polymère
Capacité de l'accu	55 mAh/3,7 V

10. Consignes de recyclage

Remarques concernant la protection de l'environnement :



Conformément à la directive européenne 2012/19/EU et 2006/66/CE, et afin d'atteindre un certain nombre d'objectifs en matière de protection de l'environnement, les règles suivantes doivent être appliquées : les appareils électriques et électroniques ainsi que les piles ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers. Le consommateur doit retourner le produit/la batterie usagé(e) aux points de collecte prévus à cet effet. Il peut aussi les remettre à un revendeur. Les détails à ce sujet sont régis par la législation de chaque pays. Le pictogramme "picto" présent sur le produit, son manuel d'utilisation ou son emballage indique que le produit est soumis à cette réglementation. En permettant le recyclage des matériaux et des piles ou toute autre forme de valorisation d'anciens appareils, le consommateur apporte une contribution importante à la protection de notre environnement.

11. Déclaration de conformité



Hama GmbH & Co KG, déclare par la présente que cet appareil est conforme aux exigences fondamentales et aux autres dispositions pertinentes de la directive 2014/53/UE. Vous pouvez trouver la déclaration de conformité conformément à la directive correspondante à l'adresse www.hama.com.

Bandes de fréquences	2 402 – 2 480 MHz
Puissance de radiofréquence maximale	3,28 dBm

Elemente de operare și afișaje

1. Tastă senzor
2. Brățară detașabilă
3. Închidere
4. Contact de încărcare

Simboluri pe ecran:

	Contor de pași
	Distanța parcursă
	Caloriile consumate
	Măsurarea frecvenței cardiace
	Măsurarea tensiunii arteriale
	Notificări
	Deșteptător
	Reamintire referitoare la mișcare
	Nivelul de încărcare al acumulatorului

Vă mulțumim pentru faptul că v-ați decis în favoarea unui produs Hama!

Vă rugăm să vă luați timpul necesar pentru a citi următoarele instrucțiuni și indicații în totalitate. Păstrați aceste instrucțiuni de utilizare mai apoi într-un loc sigur, pentru a le putea consulta în caz de necesitate.

Noul dvs. Fitness-Tracker este însoțitorul ideal al unui stil de viață sănătos și vă motivează să fiți activi întreaga zi. Pe lângă afișarea orei și a datei, acesta colectează date cu privire la numărul de pași, pe care îi efectuați, frecvența dvs. cardiacă și caloriile consumate. Conexiunea fără fir prin intermediul *Bluetooth*[®] cu smartphone-ul dvs. vă permite să documentați datele pe aplicația aferentă și să vă urmăriți astfel succesul în permanență. Verificați aici când v-ați atins obiectivul de fitness personal!

1. Explicarea simbolurilor de avertizare și a indicațiilor

Avertizare



Este utilizat pentru a marca indicațiile de securitate sau pentru a atrage atenția asupra pericolelor și riscurilor speciale.

Indicație



Este utilizat pentru a marca suplimentar informații sau indicații importante.

2. Conținutul ambalajului

- Fitness-Tracker „Fit Track 1900”
- Instrucțiuni de utilizare

3. Indicații de securitate

- Produsul este conceput pentru utilizare privată și nu profesională.
- Utilizați produsul numai pentru scopul prevăzut pentru acesta.
- Protejați produsul de murdărie, umiditate și supraîncălzire și utilizați-l numai în medii uscate.
- Nu operați produsul în imediata apropiere a sistemului de încălzire, a altor surse de căldură sau în razele directe ale soarelui.
- Operați produsul numai în limita capacităților sale indicate în cadrul datelor tehnice.
- Nu folosiți produsul în zone unde nu sunt admise aparate electronice.
- Acumulatorul este montat fix și nu poate fi îndepărtat.
- Nu deschideți produsul și nu continuați să îl operați, dacă prezintă deteriorări.
- Nu încercați să reparați sau să întrețineți produsul în regie proprie. Orice lucrări de întreținere sunt executate numai de personal de specialitate responsabil.
- Nu lăsați produsul să cadă și nici nu îl expuneți unor vibrații puternice.
- Nu aduceți modificări produsului. În acest fel pierdeți orice drept la garanție.
- Eliminați ambalajele imediat, conform prescripțiilor locale valabile de eliminare a deșeurilor.
- Nu aruncați acumulatorul, respectiv produsul în foc.
- Nu modificați, deformați, încălziți sau dezmembra bateriile/acumuloatoarele.
- Nu permiteți să vi se distragă atenția pe parcursul deplasării cu un autovehicul sau echipament sport de către produsul dvs. și acordați atenție situației traficului și mediului dvs.
- Înaintea începerii unui program de antrenament consultați un medic.
- În timpul antrenamentului luați permanent în considerație reacțiile corpului și în caz de urgență consultați un medic.
- Dacă sunteți deja bolnav și totuși doriți să utilizați produsul consultați un medic.
- Acest produs este destinat consumatorilor dar nu este un aparat medical. Nu este conceput pentru diagnosticare, terapie, vindecare sau prevenire a bolilor.
- Contactul mai îndelungat poate duce la iritația pielii și alergii. Dacă simptomele se prelungesc consultați un medic.
- Acest produs nu este o jucărie. El conține piese de mici dimensiuni, ce pot fi înghițite, care prezintă un pericol de sufocare.

Avertizare – Stimulator cardiac



Produsul generează câmpuri magnetice. Produsul generează câmpuri magnetice. Deoarece funcționarea stimulatorului cardiac poate fi influențat, persoanelor cu stimulator li se recomandă să ceară sfatul medicului înainte folosirii acestui produs.

Indicație – Trafic aerian



- Acest produs este un emițător permanent de unde radio. Aveți în vedere faptul că purtarea și operarea de emițătoare radio este interzisă în anumite faze de zbor (de ex. decolare/aterizare) din motive de securitate.
- Informați-vă înainte de zbor la linia aeriană, dacă aveți voie să purtați aparatul dvs. Fitness-Tracker. În caz de dubiu, lăsați produsul acasă.

Avertizare – Acumulator



- Pentru încărcare folosiți numai încărcătoare adecvate sau racorduri USB.
- Nu mai utilizați încărcătoare defecte sau conexiuni USB defecte și nici nu încercați să le reparați.
- Nu supraîncărcați sau descărcați complet produsul.
- Evitați depozitarea, încărcarea și utilizarea la temperaturi extreme și la o presiune extrem de mică a aerului (ca de ex. la înălțimi foarte mari).

4. Primii pași cu Fitness-Tracker „Fit Track 1900”

4.1 Încărcarea

- Încărcați dispozitivul dvs. Fitness-Tracker complet înainte de prima utilizare.
- Conectați contactul de încărcare [4] al Fitness-Tracker la o conexiune USB liberă a calculatorului dvs. sau la un încărcător USB.
- Acordați atenție în acest sens instrucțiunilor de utilizare ale încărcătorului USB utilizat.

Indicație



- Durata de încărcare, pentru o încărcare completă a acumulatorului este de cca. 90 de minute. De îndată ce simbolul acumulatorului de pe ecran este complet încărcat, procesul de încărcare este încheiat și puteți deconecta aparatul Fitness-Tracker.

4.2 Aplicarea și pornirea

- Aplicați aparatul dvs. Fitness-Tracker pe încheietura mâinii și închideți-l cu ajutorul sistemului de închidere [3].
- Mențineți tasta senzorului [1] apăsată timp de 3 secunde, pentru a porni Fitness-Tracker.

Indicație



- Pentru a utiliza funcțiile aparatului Fitness-Tracker cât mai bine cu putință, Fitness-Tracker trebuie să fie așezat strâns pe partea superioară a articulației mâinii, dar ar trebui să fie totuși confortabil de purtat.
- În cazul în care sunteți dreptaci, purtați Fitness-Tracker pe mâna stângă și ca stângaci pe mâna dreaptă.
- Distanța dintre Fitness-Tracker și oasele articulației mâinii trebuie să fie de unul, până la două degete lățime.

4.3 Oprirea

- Pentru a opri Fitness-Tracker, treceți la punctul de meniu [MAC].
- Apăsăți și mențineți tasta [1] apăsată timp de cca. 3 secunde. Aparatul Fitness-Tracker este oprit.

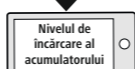
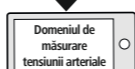
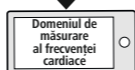
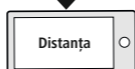
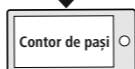
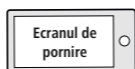
4.4 Operarea – Structura meniului

- Apăsăți tasta senzor [1], pentru a activa ecranul de pornire și pentru a comuta între ecrane, în succesiunea reprezentată.

Indicație



- Acest grafic reprezintă o imagine de ansamblu asupra tuturor punctelor de meniu Fitness-Tracker ce pot fi afișate și succesiunea de afișare la livrare.



5. Descărcarea aplicației „FitPro”

Indicație



Sunt susținute următoarele sisteme de operare:

- iOS 9.0 sau versiuni superioare
 - Android 5.0 sau versiuni superioare
- Deschideți iTunes AppStore sau Google Play Store de pe smartphone-ul dvs.
- Cu ajutorul funcției de căutare aveți posibilitatea de a găsi aplicația.
- Descărcați aplicația ca de obicei și instalați-o pe smartphone-ul dvs. Urmați în acest sens instrucțiunile de pe smartphone-ul dvs.

6. Utilizarea aplicației

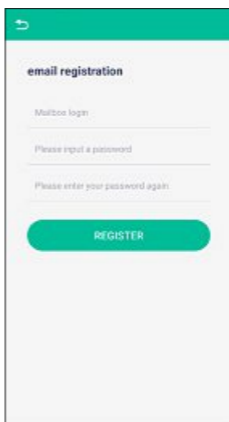
Indicație



- Aveți în vedere faptul că suportarea anumitor funcții depinde de terminalul dvs.
- Acordați în acest sens atenție instrucțiunilor de utilizare ale terminalului dvs.
- Pe parcursul setării aplicației au loc interogări, dacă aplicația poate accesa funcțiile terminalului dvs.

6.1 Înregistrarea / contul de utilizator

- Pentru a putea utiliza funcțiile aplicației în deplinătatea lor, înregistrați-vă la prima pornire a aplicației și creați un cont de utilizator.
- Apăsați în acest scop la pornirea aplicației pe marginea superioară stânga a ecranului [**Register**] și introduceți adresa dvs. de e-mail și parola.
- După înregistrarea reușită, puteți să vă autentificați cu ajutorul adresei dvs. de e-mail și a parolei alocate.
- Prin înregistrarea și autentificarea în aplicație, datele dvs. personale rămân salvate permanent în aplicație.



6.2 Cuplarea aparatului dvs. Fitness-Trackers la smartphone-ul dvs.

Indicație



Pentru ca aparatul dvs. Fitness-Tracker să afișeze mesaje, precum apelurile, SMS-urile și mesajele pe Whatsapp, activați în acest sens modul pentru mesaje Push în cadrul setărilor smartphone-ului dvs.

Aparate mobile Android/Apple

- Asigurați-vă, că funcția *Bluetooth*® a smartphone-ului și aparatului dvs. Fitness-Tracker sunt conectate.
- Porniți aplicația pe smartphone-ul dvs. și apăsați în selecția meniurilor în jos pe **[Set]** (Android) / **[Setting]** (iOS). Selectați în încheiere pe marginea superioară a ecranului pictograma **[Bind devices]** și căutați aparatul dvs. Fitness-Tracker „Fit 1900”.
- Selectați acum aparatul dvs. Fitness-Tracker „Fit1900”, pentru a-l conecta cu aplicația.
- Aparatul dvs. Fitness-Tracker este acum conectat cu aplicația și sincronizarea este pornită.



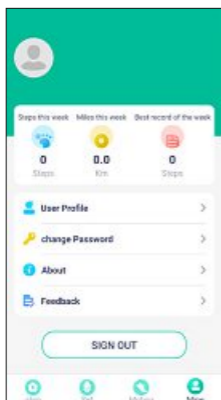
Indicație

Pentru a porni sincronizarea Fitness-Tracker cu aplicația, apăsați în ecranul de pornire al aplicației, dreapta sus, pe săgeata în cerc.

6.3 Setarea datelor personale

- Apăsați în selecția meniurilor în jos pe **[Mine]**, pentru a vă seta datele personale.
- Selectați **[User Profile]** (Android) / **[Personal information]** (iOS) pentru a crea profilul dvs. personal de utilizator.
- În cadrul profilului dvs. de utilizator, puteți selecta datele dvs. individuale, precum numele, genul, vârsta, înălțimea, greutatea, precum și obiectivul dvs. de pași. Suplimentar este posibilă și setarea unităților.
- Selectați prin atingere acel submeniu, pe care doriți să îl procesați. În încheiere se deschide un submeniu, în care pot fi efectuate setările.
- Selectați **[Change password]**, pentru a modifica parola dvs. personală pentru contul dvs. de utilizator și pentru a confirma modificarea cu **[OK]** (Android) / **[done]** (iOS).
- Selectați **[Feedback]**, pentru a redacta un răspuns pentru aplicație.

iOS/Android:

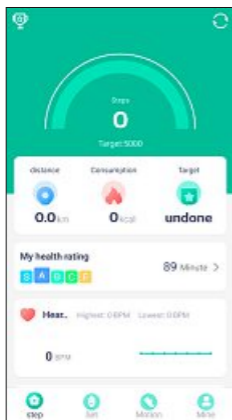


6.4 Indicațiile de pe pagina de pornire

6.4.1 Contorul de pași

- Aici puteți observa o imagine de ansamblu a pașilor efectuați pe parcursul zilei respective.
- Suplimentar obțineți informații referitoare la distanța parcursă, la calorii consumate, precum și la obiectivul dvs. zilnic referitor la pași.
- Pentru detalii suplimentare, precum și pentru o reprezentare grafică a pașilor dvs., a distanței și calorilor pentru ziua respectivă, pentru o săptămână sau un an, apăsați pe semicercul din centrul ecranului.

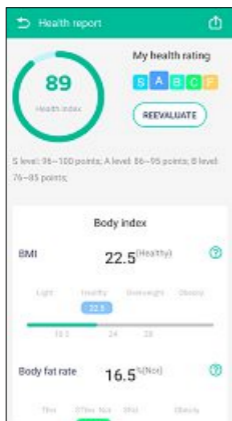
iOS/Android:



6.4.2 Evaluarea sănătății

- Pentru a obține o imagine detaliată a evaluării sănătății dvs., apăsați pe **[My health rating]**.
- Aici puteți vedea o alocare a nivelului dvs. de sănătate, precum și o imagine de ansamblu a celor mai importanți parametri, precum body-mass-index și proporția de grăsime în corp.
- Valorile indicate sunt calculate numai pe baza greutateii și a vârstei dvs. a înălțimii și a greutateii dvs.

iOS/Android:



6.4.3 Înregistrarea frecvenței dvs. cardiace și a tensiunii arteriale

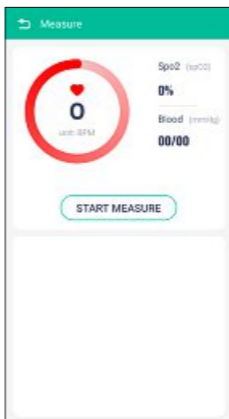
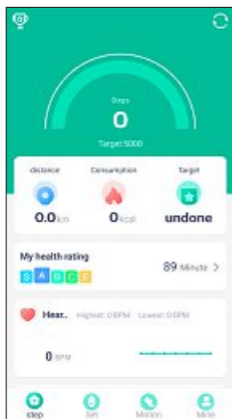
Indicație

Acordați atenție faptului, că înregistrarea frecvenței cardiace și a tensiunii arteriale în istoric este posibilă numai, dacă există o conexiune *Bluetooth*® activă între *Fitness-Tracker* și aplicație.

Indicație

- Acest produs este destinat consumatorilor dar nu este un aparat medical. Nu este conceput pentru diagnosticare, terapie, vindecare sau prevenire a bolilor.
- Valorile indicate corespund din acest motiv numai valorilor orientative grosiere și nu au o valabilitate generală. Vă rugăm ca în cazul în care aveți întrebări referitoare la tensiunea dvs. arterială, să consultați un medic.
- Pentru a porni o măsurare a parametrilor indicați anterior prin intermediul aplicației, apăsați pe pagina de pornire pe **[Heart rate]**.
- Apăsați în încheiere în submeniu pe **[Start measure]** (Android) / **[Start measuring]** (iOS). Vi se va prezenta o imagine de ansamblu a frecvenței dvs. cardiace actuale și a tensiunii dvs. arteriale actuale. Suplimentar, aplicația vă calculează conținutul de oxigen în sânge.
- Toate măsurătorile sunt salvate și reprezentate clar în cadrul istoricului.

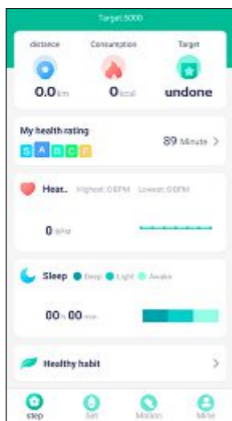
iOS/Android:



6.4.4 Analiza somnului

- Pentru a obține o imagine detaliată a calității somnului dvs., apăsați pe pagina de pornire pe **[Sleep]**.
- Aici puteți observa o imagine de ansamblu a calității somnului dvs. pe parcursul zilei respective. Calitatea somnului dvs. este împărțită în trei faze (adânc, superficial, treaz).

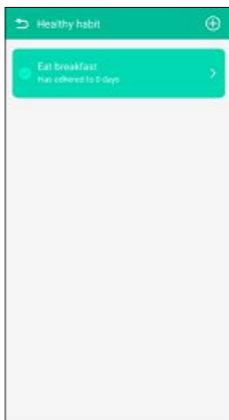
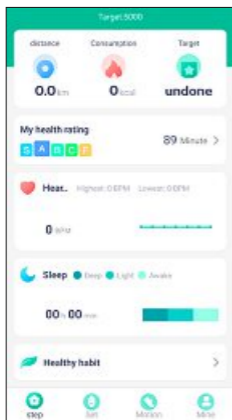
iOS/Android:



6.4.5 Obiceiuri sănătoase

- Apăsați pe pagina de pornire pe **[Healthy habit]**, pentru a integra anumite obiceiuri în viața dvs. de zi cu zi.
- Pentru a adăuga un obicei, vă rugăm să apăsați butonul de pe marginea superioară din dreapta a ecranului [+].
- Aici obțineți o imagine de ansamblu asupra anumitor obiceiuri din categoria dietă, mișcare, consum de lichide, somn și altele. Suplimentar puteți crea obișnuințe proprii, apăsând pe **[Create]** (Android) / **[Add]** (iOS).
- După ce ați selectat anumite obiceiuri, le puteți vedea în imaginea de ansamblu. Prin apăsarea și confirmarea unui obicei aveți posibilitatea de a confirma obiceiul respectiv pentru ziua în cauză.

iOS/Android:



6.5 Modul de activitate

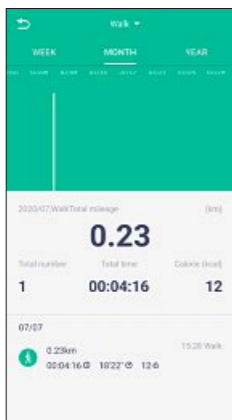
- Apăsați în selecția meniurilor, în partea de jos, pe **[Motion]**, pentru a trece în modul de activitate.
- În modul de activitate puteți accesa o imagine de ansamblu a activităților dvs. de până acum și să începeți suplimentar o activitate nouă.
- În lista de selecție de sus puteți selecta între activități precum mers, alergat și mers pe bicicletă.
- Pentru a iniția o activitate, apăsați pe **[Start]**.

iOS/Android:



- După un countdown de 3 secunde, activitatea începe și se deschide o hartă, pe care puteți vedea traseul parcurs. Suplimentar vedeți timpul total al activității dvs., distanța parcursă, viteza medie, precum și kaloriile arse.
- Pentru a încheia activitatea, glisați pe marginea inferioară a ecranului spre dreapta și apăsați pe Încheiere.
- Pentru a obține o imagine de ansamblu a activităților de până acum, apăsați în centrul ecranului afișajul numărului total de kilometri. Aici puteți vizualiza activitățile de până acum din timpul unei săptămâni, a unei luni sau a unui an.
- Pentru a obține informații detaliate, precum și traseul înregistrat al unei activități, apăsați jos în listă pe activitatea respectivă.

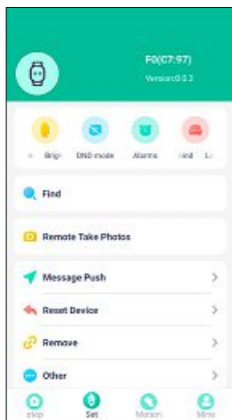
iOS/Android:



6.6 Setările

În cadrul setărilor, pe care le puteți accesa prin intermediul listei inferioare de selecție, apăsând pe **[Set]** (Android) / **[Setting]** (iOS), puteți adapta aparatul Fitness-Tracker la nevoile dvs. personale.

iOS/Android:



6.6.1 Conectarea ecranului prin ridicare

- Selectați **[Bright screen]** (Android) / **[Lift wrist to bright screen]** (iOS) și activați funcția din submeniu.
- Prin activarea acestei funcții aveți posibilitatea de a activa ecranul Fitness-Tracker prin intermediul unei mișcări de braț în sus.

6.6.2 Nicht-Stören-Modus

- Selectați **[DND mode]** și activați funcția din submeniu.
- În cadrul submeniuului puteți seta timpul de pornire și de oprire. În cadrul intervalului de timp setat nu vi se transmit notificări pe Fitness-Tracker.

6.6.3 Deșteptător

- Selectați **[Alarms]** (Android) / **[Alarm Setting]** (iOS), pentru a seta diferitele ore de trezire.
- Prin apăsarea **[+]** puteți adăuga o alarmă.
- Setati în acest scop în submeniu ora dorită a deșteptătorului, precum și ziua din săptămână dorită.
- Confirmați selecția apăsând pe **[Confirm]**.

6.6.4 Reamintire referitoare la mișcare

- Selectați punctul **[Long sit remind]** (Android) / **[Long sit reminder]** (iOS) și activați funcția din submeniu, pentru a seta un interval de timp pentru reamintirea referitoare la mișcare.
 - În caz de inactivitate, Fitness-Tracker începe să vibreze în intervalul de timp setat și după intervalul setat, dacă funcția este setată pe vibrare.
-

6.6.5 Caută Fitness-Tracker

- Selectați [**Find**] pentru a căuta Fitness-Tracker. Aparatul Fitness-Tracker vibrează în încheiere timp de cca. 1 secundă.

6.6.6 Declanșatorul de la distanță al camerei

- Selectați [**Remote Take Photos**], pentru a utiliza funcția de declanșator de la distanță și pentru a porni camera smartphone-ului dvs.
- Prin activarea acestei funcții puteți comanda camera smartphone-ului dvs. cu ajutorul Fitness-Tracker.
- Prin rotirea articulației mâinii declanșați camera smartphone-ului dvs.

6.6.7 Notificări

- Selectați [**Message Push**] (Android) / [**Message Push Setting**] (iOS), pentru a activa în submeniu funcția de notificare pentru apeluri, SMS-uri, precum și alte aplicații și servicii.
- Prin activarea funcției de notificare, vizualizați notificările direct pe Fitness-Tracker.

6.6.8 Resetarea la setările din fabrică

- Selectați [**Reset Device**] (Android) / [**Device Reset**] (iOS) pentru a reseta aparatul dvs. Fitness-Tracker la setările din fabrică.
- Confirmați întrebarea primită în încheiere apăsând pe [**Confirm**].

6.6.9 Îndepărtarea „Fitness-Tracker”

- Selectați [**Remove**], pentru a deconecta Fitness-Tracker.
- Confirmați întrebarea primită în încheiere apăsând pe [**Confirm**].

6.6.10 Setarea vibrațiilor

- Selectați [**Other**] (Android) / [**Other Settings**] (iOS) și activați această funcție din submeniu, pentru a activa vibrațiile la dispozitivul dvs. Fitness-Tracker.
- Prin activarea acestei funcții, Fitness-Tracker vibrează de ex. atunci când primiți, de ex. o notificare.

7. Întreținerea și îngrijirea

- Curățați produsul numai cu o lavetă ce nu lasă scame, ușor umezită și nu utilizați detergenți agresivi.
- Aveți grijă ca apa să nu pătrundă în produs.

8. Excluderea răspunderii

Hama GmbH & Co KG nu își asumă nicio răspundere sau garanție pentru daunele, ce rezultă din instalarea, montajul, utilizarea inadecvată a produsului sau nerespectarea instrucțiunilor de utilizare și/sau a indicațiilor de securitate.

9. Date tehnice

Versiunea <i>Bluetooth</i> [®]	4.0
Display	0,86" OLED
Dimensiuni:	240 x 15 x 11
Greutate:	19 g
Clasa de protecție	IP65
Tipul bateriei	Litiu-Polimer
Capacitatea acumulatorului	55 mAh/3,7 V

10. Indicații de eliminare ca deșeu

Instrucțiuni pentru protecția mediului înconjurător:



Din momentul aplicării directivelor europene 2012/19/UE și 2006/66/EG în dreptul național sunt valabile următoarele: Aparatele electrice și electronice nu pot fi salubrizate cu gunoiul menajer. Consumatorul este obligat conform legii să predea aparatele electrice și electronice la sfârșitul duratei de utilizare la locurile de colectare publice sau înapoi de unde au fost cumpărate. Detaliile sunt reglementate de către legislația țării respective. Simbolul de pe produs, în instrucțiunile de utilizare sau pe ambalaj indică aceste reglementări. Prin reciclarea, revalorificarea materialelor sau alte forme de valorificare a aparatelor scoase din uz aduceți o contribuție importantă la protecția mediului nostru înconjurător.

11. Declarație de conformitate












Hama GmbH & Co KG declară prin prezenta faptul că acest aparat este în conformitate cu cerințele fundamentale și celelalte prescripții relevante ale directivei 2014/53/UE. Declarația de conformitate corespunzătoare acestei directive o puteți găsi la www.hama.com.

Banda (benzile) de frecvențe	2402–2480 MHz
Puterea maximă	3,28 dBm

Στοιχεία χειρισμού και ενδείξεις

1. Πλήκτρα αισθητήρα
2. Αφαιρούμενο βραχιόλι
3. Κούμπωμα
4. Επαφή φόρτισης

Εμφανιζόμενα σύμβολα:

	Μετρητής βημάτων
	Διανυθείσα απόσταση
	Θερμίδες που κάηκαν
	Μέτρηση καρδιακής συχνότητας
	Μέτρηση αρτηριακής πίεσης
	Ειδοποιήσεις
	Ξυπνητήρι
	Υπενθύμιση κίνησης
	Κατάσταση μπαταρίας

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε ένα προϊόν της Hama!

Αρχικά, αφιερώστε λίγο χρόνο για να διαβάσετε τις παρακάτω οδηγίες και υποδείξεις. Στη συνέχεια, φυλάξτε το εγχειρίδιο οδηγιών σε ασφαλές μέρος για μελλοντική χρήση, αν χρειαστεί.

Το νέο σας βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας είναι ο ιδανικός συνοδός για έναν υγιεινό τρόπο ζωής και σας παρακινεί να είστε ενεργοί όλη την ημέρα. Εκτός από το να εμφανίζει την ώρα και την ημερομηνία, συλλέγει δεδομένα σχετικά με τα βήματα που κάνετε, την καρδιακή σας συχνότητα και τις θερμίδες που καίτε. Η ασύρματη σύνδεση *Bluetooth*® με το smartphone σας επιτρέπει να καταγράψετε τα δεδομένα στη σχετική εφαρμογή και, συνεπώς, να παρακολουθείτε διαρκώς την επιτυχία σας. Ελέγξτε εδώ πότε πετύχατε τον προσωπικό σας στόχο φυσικής κατάστασης!

1. Επεξήγηση προειδοποιητικών συμβόλων και υποδείξεων

Προειδοποίηση



Επισημαίνει προειδοποιήσεις ασφαλείας ή εφιστά την προσοχή σας σε ιδιαίτερους κινδύνους.

Υπόδειξη



Επισημαίνει πρόσθετες πληροφορίες ή σημαντικές υποδείξεις.

2. Περιεχόμενα συσκευασίας

- Βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας "Fit Track 1900"
- Εγχειρίδιο οδηγιών

3. Προειδοποιήσεις ασφαλείας

- Το προϊόν προορίζεται για προσωπική και όχι για επαγγελματική χρήση.
- Χρησιμοποιείτε το προϊόν αποκλειστικά και μόνο για τον προβλεπόμενο σκοπό χρήσης του.
- Προστατεύετε το προϊόν από την ακαθαρσία, υγρασία και υπερθέρμανση και χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο σε ξηρά περιβάλλοντα.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν κοντά σε θερμαντικά σώματα, άλλες πηγές θέρμανσης ή στην άμεση ηλιακή ακτινοβολία.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εκτός των ορίων απόδοσής του που αναφέρονται στα τεχνικά στοιχεία.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχές όπου δεν επιτρέπονται ηλεκτρονικές συσκευές.
- Η μπαταρία είναι ενσωματωμένη και δεν μπορεί να αφαιρεθεί.
- Μην ανοίγετε το προϊόν και μη συνεχίζετε να το χρησιμοποιείτε, αν έχουν προκληθεί ζημιές.
- Μην επιχειρήσετε να προβείτε μόνοι σας σε εργασίες συντήρησης ή επισκευής στο προϊόν. Οι εργασίες συντήρησης πρέπει να γίνονται από εξειδικευμένα άτομα.
- Μην αφήνετε το προϊόν να πέφτει και μην το εκθέτετε σε ισχυρούς κραδασμούς.
- Μην προβαίνετε σε τροποποιήσεις του προϊόντος. Κατ' αυτόν τον τρόπο, παύει να ισχύει η εγγύηση.
- Απορρίψτε τα υλικά συσκευασίας αμέσως, σύμφωνα με τους ισχύοντες τοπικούς κανονισμούς για την απόρριψη.
- Μη ρίχνετε την επαναφορτιζόμενη μπαταρία ή το προϊόν σε φωτιά.
- Μην μετατρέπετε και/ή μην παραμορφώνετε/θερμαίνετε/ανοίγετε τις απλές/επαναφορτιζόμενες μπαταρίες.
- Προσέξτε ώστε να μην αποσπάται η προσοχή σας από το προϊόν κατά την οδήγηση ή τη χρήση οργάνου γυμναστικής και λαμβάνετε υπόψη σας την κατάσταση της κίνησης και τον περιβάλλοντα χώρο.
- Ζητήστε τη συμβουλή γιατρού, προτού ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης.
- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, πρέπει να προσέχετε πάντα τις αντιδράσεις του σώματος και να επικοινωνείτε με γιατρό σε περίπτωση ανάγκης.
- Συμβουλευτείτε γιατρό αν πάσχετε από κάποια ασθένεια και θέλετε παρόλα αυτά να χρησιμοποιήσετε το προϊόν.
- Αυτό το προϊόν προορίζεται για χρήση από καταναλωτές και δεν είναι ιατρική συσκευή. Δεν έχει επομένως σχεδιαστεί για τη διάγνωση, τη θεραπεία, την ίαση ή την πρόληψη ασθενειών.
- Η επαφή με το δέρμα για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να οδηγήσει σε ερεθισμούς του δέρματος και αλλεργίες. Αν τα συμπτώματα επιμένουν, επισκεφθείτε γιατρό.
- Αυτό το προϊόν δεν αποτελεί παιχνίδι. Περιέχει μικρά μέρη που αν καταποθούν μπορούν να προκαλέσουν πνιγμό.

Προειδοποίηση – Βηματοδότης



Το προϊόν παράγει μαγνητικά πεδία. Τα άτομα με βηματοδότη πρέπει, πριν από τη χρήση του προϊόντος, να συμβουλευτούν γιατρό, για το αν η λειτουργία του προϊόντος μπορεί να παρεμποδίσει τη λειτουργία του βηματοδότη.

Οδηγία – Εναέρια κυκλοφορία



- Αυτό το προϊόν αποτελεί διαρκή πομπό ασύρματου σήματος. Λάβετε υπόψη ότι για λόγους ασφαλείας δεν επιτρέπεται η μεταφορά και η λειτουργία πομπών ασύρματου σήματος σε ορισμένες φάσεις των πτήσεων (π.χ. απογείωση/προσγείωση).
- Ενημερωθείτε από την αεροπορική εταιρεία πριν από την πτήση εάν μπορείτε να μεταφέρετε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας μαζί σας. Σε περίπτωση αμφιβολίας, αφήστε το προϊόν στο σπίτι.

Προειδοποίηση – Επαναφορτιζόμενη μπαταρία



- Για τη φόρτιση χρησιμοποιείτε μόνο κατάλληλους φορτιστές ή υποδοχές USB.
- Μη χρησιμοποιείτε γενικά ελαττωματικούς φορτιστές ή θύρες USB και μην προσπαθείτε να τα επισκευάσετε.
- Μην αφήνετε το προϊόν να υπερφορτιζεται ή να αποφορτιζεται πλήρως.
- Αποφύγετε την αποθήκευση, τη φόρτιση και τη χρήση σε ακραίες θερμοκρασίες και σε εξαιρετικά χαμηλή πίεση αέρα (όπως σε μεγάλα υψόμετρα).

4. Πρώτα βήματα με το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας "Fit Track 1900"

4.1 Φόρτιση

- Φορτίστε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας πλήρως πριν από την πρώτη χρήση.
- Συνδέστε την επαφή φόρτισης [4] του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητας με μία σύνδεση USB του υπολογιστή σας ή ενός φορτιστή USB.
- Τηρείτε τις οδηγίες χειρισμού του φορτιστή USB που χρησιμοποιείτε.

Υπόδειξη



- Ο χρόνος για την πλήρη φόρτιση της μπαταρίας ανέρχεται σε περίπου 90 λεπτά. Μόλις εμφανιστεί πλήρως φορτισμένη η μπαταρία στην οθόνη, η φόρτιση έχει ολοκληρωθεί και μπορείτε να αποσυνδέσετε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας.

4.2 Τοποθέτηση και ενεργοποίηση

- Τοποθετήστε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας στον καρπό σας και ασφαλίστε το με το κούμπωμα [3].
- Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο αισθητήρα [1] για περίπου 3 δευτερόλεπτα, για να εκκινήσετε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας.

Υπόδειξη



- Για να αξιοποιήσετε τις λειτουργίες του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητας με τον καλύτερο τρόπο, φοράτε το από την πάνω πλευρά του καρπού σας, ώστε να εφαρμόζει σφιχτά, αλλά ταυτόχρονα να φοριέται άνετα.
- Φοράτε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας ως δεξιόχειρες στον αριστερό καρπό, και στον δεξιό καρπό ως αριστερόχειρες.
- Η απόσταση μεταξύ του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητας και του οστού του καρπού πρέπει να είναι περίπου δύο δάχτυλα.

4.3 Απενεργοποίηση

- Για να απενεργοποιήσετε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας, μεταβείτε στο σημείο μενού [MAC].
- Πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο αισθητήρα [1] για περ. 3 δευτερόλεπτα. Το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας απενεργοποιείται.

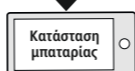
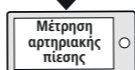
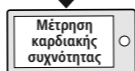
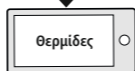
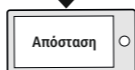
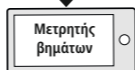
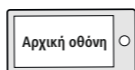
4.4 Χειρισμός – Δομή μενού

- Πατήστε το πλήκτρο αισθητήρα [1], για να ενεργοποιήσετε την αρχική οθόνη και για εναλλαγή μεταξύ των ενδείξεων με τη σειρά που απεικονίζεται.

Υπόδειξη



- Αυτό το γραφικό αποτελεί μια σύνοψη όλων των σημείων μενού που εμφανίζονται στο βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας και της σειράς των ενδείξεων κατά την παράδοση.



5. Λήψη της εφαρμογής "FitPro"

Υπόδειξη

Υποστηρίζονται τα παρακάτω λειτουργικά συστήματα:

- iOS 9.0 ή ανώτερο
 - Android 5.0 ή μεταγενέστερο
- Ανοίξετε το iTunes AppStore ή το Google Play Store στο smartphone σας.
 - Μπορείτε να εντοπίσετε την εφαρμογή με τη λειτουργία αναζήτησης.
 - Κατεβάστε την εφαρμογή ως συνήθως και εγκαταστήστε τη στο smartphone σας. Ακολουθήστε τις οδηγίες του smartphone σας.

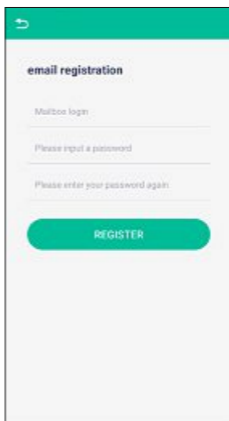
6. Χρήση της εφαρμογής

Υπόδειξη

- Λάβετε υπόψη ότι η υποστήριξη κάποιων λειτουργιών εξαρτάται από τη συσκευή σας.
- Ανατρέξτε στις οδηγίες λειτουργίας της τερματικής συσκευής σας.
- Κατά την εγκατάσταση της εφαρμογής, θα ερωτηθείτε εάν επιτρέπεται στην εφαρμογή πρόσβαση στις λειτουργίες της τερματικής συσκευής σας.

6.1 Εγγραφή/Λογαριασμός χρήστη

- Για να μπορέσετε να αξιοποιήσετε πλήρως τις λειτουργίες της εφαρμογής, εγγραφείτε κατά την πρώτη εκκίνηση της εφαρμογής και δημιουργήστε έναν λογαριασμό χρήστη.
- Γι' αυτό, πατήστε [**Register**] στην επάνω αριστερή γωνία της οθόνης κατά την εκκίνηση της εφαρμογής και πληκτρολογήστε τη διεύθυνση email σας και έναν κωδικό πρόσβασης.
- Αφού εγγραφείτε με επιτυχία, μπορείτε να συνδεθείτε με τη διεύθυνση email και τον κωδικό πρόσβασης που έχετε καταχωρίσει.
- Με την εγγραφή και τη σύνδεση στην εφαρμογή, τα προσωπικά δεδομένα σας αποθηκεύονται μόνιμως στην εφαρμογή.



6.2 Ζεύξη του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητας με το smartphone σας

Υπόδειξη

Προκειμένου το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας να εμφανίζει ειδοποιήσεις όπως κλήσεις, μηνύματα SMS και Whatsapp, ενεργοποιήστε τη λειτουργία ειδοποιήσεων push στις ρυθμίσεις του smartphone σας.

Φορητές συσκευές Android/Apple

- Βεβαιωθείτε ότι είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία Bluetooth® του smartphone και του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητας.
- Ξεκινήστε την εφαρμογή στο smartphone σας και πατήστε **[Set]** (Android) / **[Setting]** (iOS) στην παρακάτω επιλογή μενού. Στη συνέχεια, επιλέξτε το εικονίδιο **[Bind devices]** στο επάνω μέρος της οθόνης και αναζητήστε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας "Fit 1900".
- Έπειτα, επιλέξτε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας "Fit1900" για να το συνδέσετε με την εφαρμογή.
- Το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας είναι πλέον συνδεδεμένο με την εφαρμογή και ξεκινά ο συγχρονισμός.

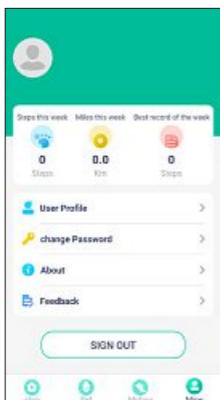
Υπόδειξη

Για να εκκινήσετε συγχρονισμό του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητας με την εφαρμογή, πατήστε το κυκλικό βέλος στην επάνω δεξιά γωνία της αρχικής οθόνης της εφαρμογής.

6.3 Ρύθμιση προσωπικών στοιχείων

- Στην παρακάτω επιλογή μενού, πατήστε **[Mine]** (Android) / **[Mine]** (iOS) για να ρυθμίσετε τα προσωπικά σας στοιχεία.
- Επιλέξτε **[User Profile]** (Android) / **[Personal information]** (iOS) για να δημιουργήσετε το προσωπικό σας προφίλ χρήστη.
- Στο προσωπικό σας προφίλ χρήστη, μπορείτε να ορίσετε τα ατομικά σας στοιχεία, όπως όνομα, φύλο, ηλικία, ύψος, βάρος και βήματα-στόχο. Επιπλέον, μπορείτε να ρυθμίσετε τις μονάδες.
- Επιλέξτε το στοιχείο μενού που θέλετε να επεξεργαστείτε αγγίζοντας το. Ανοίγει ένα υπομενού από το οποίο μπορείτε να προβείτε στις ρυθμίσεις.
- Επιλέξτε **[Change password]** για να αλλάξετε τον προσωπικό κωδικό πρόσβασης για τον λογαριασμό χρήστη σας και επιβεβαιώστε την αλλαγή με **[OK]** (Android) / **[Done]** (iOS).
- Επιλέξτε **[Feedback]** (Android) / **[Feedback]** (iOS) για να γράψετε σχόλια σχετικά με την εφαρμογή.

iOS/Android:

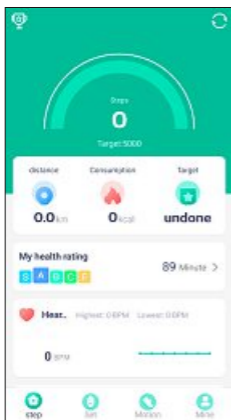


6.4 Ενδείξεις στην αρχική οθόνη

6.4.1 Μετρητής βημάτων

- Εδώ μπορείτε να δείτε μια επισκόπηση των βημάτων που πραγματοποιήθηκαν την εκάστοτε ημέρα.
- Λαμβάνετε επίσης πληροφορίες σχετικά με την απόσταση που καλύφθηκε, τις θερμίδες που κάηκαν και τον καθημερινό στόχο βημάτων.
- Για περισσότερες λεπτομέρειες και ένα γράφημα για τα βήματα, την απόσταση και τις θερμίδες εκείνης της ημέρας, της εβδομάδας ή του μήνα, πατήστε το ημικύκλιο στο κέντρο της οθόνης.

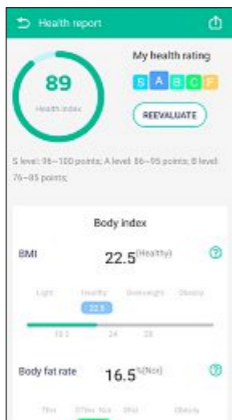
iOS/Android:



6.4.2 Αξιολόγηση υγείας

- Για μια λεπτομερή επισκόπηση σχετικά με την αξιολόγηση της υγείας σας, πατήστε **[My health rating]**.
- Εδώ βλέπετε μια κατάταξη του επιπέδου της υγείας σας, καθώς και μια επισκόπηση σημαντικών παραμέτρων, όπως δείκτη μάζας σώματος και ποσοστό σωματικού λίπους.
- Οι τιμές που εμφανίζονται υπολογίζονται μόνο με βάση το φύλο και την ηλικία, το ύψος και το βάρος σας.

iOS/Android:



6.4.3 Καταγραφή καρδιακής συχνότητας και αρτηριακής πίεσης

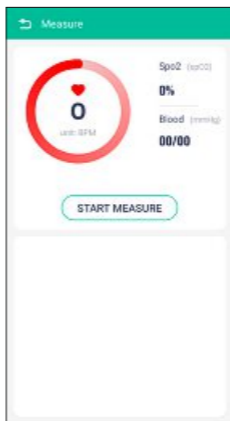
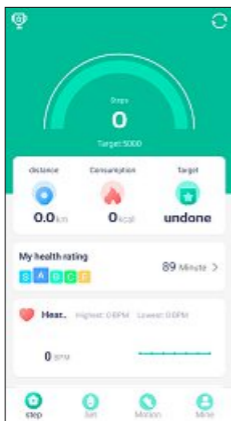
Υπόδειξη

Λάβετε υπόψη ότι η αποθήκευση της καρδιακής συχνότητας και της αρτηριακής πίεσης στο ιστορικό είναι δυνατή μόνο εάν υπάρχει ενεργή σύνδεση Bluetooth® μεταξύ του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητας και της εφαρμογής.

Υπόδειξη

- Αυτό το προϊόν προορίζεται για χρήση από καταναλωτές και δεν είναι ιατρική συσκευή. Δεν έχει επομένως σχεδιαστεί για τη διάγνωση, τη θεραπεία, την ίαση ή την πρόληψη ασθενειών.
- Οι εμφανιζόμενες τιμές είναι επομένως μόνο προσεγγιστικές ενδεικτικές τιμές και δεν έχουν γενική εγκυρότητα. Συμβουλευτείτε έναν γιατρό εάν έχετε απορίες για την αρτηριακή σας πίεση.
- Για να εκκινήσετε μια μέτρηση των παραπάνω παραμέτρων μέσω της εφαρμογής, πατήστε [**Heart rate**] στην αρχική σελίδα.
- Στη συνέχεια, πατήστε [**Start measure**] (Android) / [**Start measuring**] (iOS) / στο υπομενού. Λαμβάνετε μια επισκόπηση της τρέχουσας καρδιακής σας συχνότητας και της αρτηριακής πίεσης. Η εφαρμογή υπολογίζει επίσης την περιεκτικότητα σε οξυγόνο στο αίμα σας.
- Όλες οι μετρήσεις αποθηκεύονται και εμφανίζονται συνοπτικά στο ιστορικό.

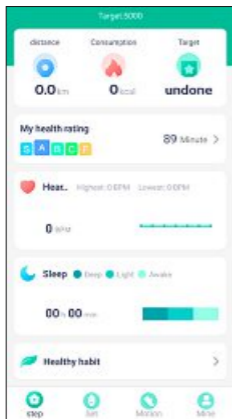
iOS/Android:



6.4.4 Ανάλυση ύπνου

- Για μια λεπτομερή επισκόπηση σχετικά με την ποιότητα του ύπνου σας, πατήστε [**Sleep**] στην αρχική σελίδα.
- Εδώ μπορείτε να δείτε μια επισκόπηση για την ποιότητα ύπνου της εκάστοτε ημέρας. Η ποιότητα του ύπνου σας χωρίζεται σε τρεις φάσεις (βαθύς, ελαφρύς, αφύπνιση).

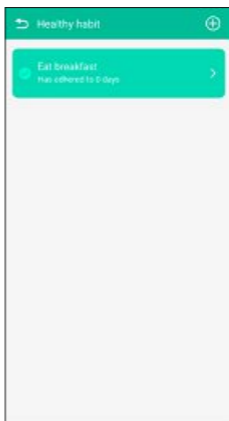
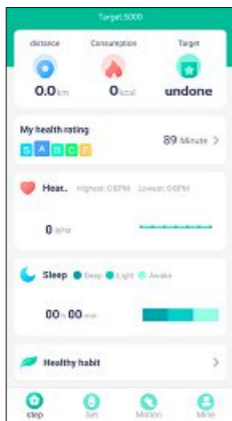
iOS/Android:



6.4.5 Υγιείς συνήθειες

- Στην αρχική σελίδα, πατήστε [**Healthy habit**] για να ενσωματώσετε ορισμένες συνήθειες στην καθημερινή σας ζωή.
- Για να προσθέσετε μια συνήθεια, πατήστε το κουμπί **[+]** πάνω δεξιά στην οθόνη.
- Εδώ βλέπετε μια επισκόπηση ορισμένων συνηθειών από τις κατηγορίες διατροφή, άσκηση, πόση, ύπνος και άλλα. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε τη δική σας προσαρμοσμένη συνήθεια πατώντας [**Create**] (Android) / [**Add**] (iOS).
- Αφού επιλέξετε ορισμένες συνήθειες, αυτές προβάλλονται σε μια επισκόπηση. Πατώντας και επιβεβαιώνοντας μια συνήθεια, μπορείτε να επιβεβαιώσετε την εκάστοτε συνήθεια για την εκάστοτε ημέρα.

iOS/Android:



6.5 Λειτουργία δραστηριότητας

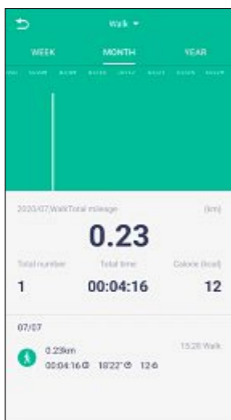
- Στην παρακάτω επιλογή μενού, πατήστε **[Motion]** (Android) / **[Motion]** (iOS) για να αλλάξετε τη λειτουργία δραστηριότητας.
- Στη λειτουργία δραστηριότητας, μπορείτε να προβάλετε μια επισκόπηση των προηγούμενων δραστηριοτήτων σας, καθώς και να εκκινήσετε μια νέα δραστηριότητα.
- Στη γραμμική επιλογής επάνω, μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε περπάτημα, τρέξιμο και ποδηλασία.
- Για να εκκινήσετε μια δραστηριότητα, πατήστε **[Start]**.

iOS/Android:



- Μετά από αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων, ξεκινά η δραστηριότητα και προβάλλεται ένας χάρτης όπου μπορείτε να δείτε την απόσταση που διανύσατε. Μπορείτε επίσης να δείτε τον συνολικό χρόνο της δραστηριότητας, την απόσταση που καλύφθηκε, τον μέσο ρυθμό και τις θερμίδες που κάηκαν.
- Για να τερματίσετε τη δραστηριότητα, σύρετε προς τα δεξιά στο κάτω μέρος της οθόνης και πατήστε Τέλος.
- Για να δείτε μια επισκόπηση των προηγούμενων δραστηριοτήτων, πατήστε στο μέσο της οθόνης την ένδειξη των συνολικών χιλιομέτρων. Εδώ μπορείτε να δείτε τις προηγούμενες δραστηριότητές σας για μια εβδομάδα, έναν μήνα ή έναν χρόνο.
- Για λεπτομερείς πληροφορίες και την καταγεγραμμένη διαδρομή μιας δραστηριότητας, πατήστε την αντίστοιχη δραστηριότητα κάτω στη λίστα.

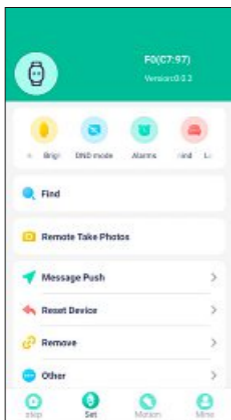
iOS/Android:



6.6 Ρυθμίσεις

Στις ρυθμίσεις, οι οποίες εμφανίζονται από την κάτω γραμμή επιλογών πατώντας **[Set]** (Android) / **[Setting]** (iOS), μπορείτε να προσαρμόσετε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας στις ατομικές σας ανάγκες.

iOS/Android:



6.6.1 Ενεργοποίηση οθόνης με ανύψωση

- Επιλέξτε **[Bright screen]** (Android) / **[Lift wrist to bright screen]** (iOS) και ενεργοποιήστε τη λειτουργία στο υπομενού.
- Με αυτήν τη λειτουργία, η οθόνη του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητας θα ενεργοποιείται με την κίνηση προς τα πάνω.

6.6.2 Λειτουργία Μην ενοχλείτε

- Επιλέξτε **[DND mode]** (Android) / **[DND mode]** (iOS) και ενεργοποιήστε τη λειτουργία στο υπομενού.
- Στο υπομενού μπορείτε να ορίσετε την ώρα έναρξης και λήξης. Δεν θα λαμβάνετε ειδοποιήσεις στο βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας για το καθορισμένο χρονικό διάστημα.

6.6.3 Ξυπνητήρι

- Επιλέξτε **[Alarms]** (Android) / **[Alarm Setting]** (iOS) για να για να ρυθμίσετε διαφορετικές ώρες ξυπνητηριού.
- Μπορείτε να προσθέσετε ένα ξυπνητήρι πατώντας **[+]**.
- Για να το κάνετε αυτό, ρυθμίστε την επιθυμητή ώρα και ημέρα εβδομάδας για το ξυπνητήρι στο υπομενού.
- Επιβεβαιώστε την επιλογή πατώντας **[Confirm]** (Android) / **[Confirm]** (iOS).

6.6.4 Υπενθύμιση κίνησης

- Επιλέξτε το σημείο **[Long sit remind]** (Android) / **[Long sit reminder]** (iOS) και ενεργοποιήστε τη λειτουργία στο υπομενού, για να ρυθμίσετε ένα χρονικό διάστημα για την υπενθύμιση κίνησης.
 - Όταν δεν υπάρχει δραστηριότητα, το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας αρχίζει να δονείται στο καθορισμένο χρονικό διάστημα και μετά την καθορισμένη διάρκεια, εάν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία δόνησης.
-

6.6.5 Αναζήτηση βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητας

- Επιλέξτε **[Find]** (Android) / **[Find]** (iOS) για αναζήτηση του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητας. Το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας δονείται για περίπου 1 δευτερόλεπτο.

6.6.6 Απομακρυσμένη ενεργοποίηση κάμερας

- Επιλέξτε **[Remote Take Photos]** (Android) / **[Remote Take Photos]** (iOS) για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία απομακρυσμένου ελέγχου του κλειστρου της κάμερας και για να ανοίξετε την κάμερα του smartphone σας.
- Ενεργοποιώντας αυτήν τη λειτουργία μπορείτε να ελέγχετε την κάμερα του smartphone σας με το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας.
- Στρέφοντας τον καρπό σας, ενεργοποιείτε την κάμερα στο smartphone σας.

6.6.7 Ειδοποιήσεις

- Επιλέξτε **[Message Push]** (Android) / **[Message Push Setting]** (iOS) για να ενεργοποιήσετε στο υπομενού τη λειτουργία ειδοποιήσεων για κλήσεις, SMS και άλλες εφαρμογές και υπηρεσίες.
- Ενεργοποιώντας τη λειτουργία ειδοποιήσεων, θα βλέπετε τις ειδοποιήσεις απευθείας στο βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας.

6.6.8 Επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων

- Επιλέξτε **[Reset Device]** για να επαναφέρετε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας στις εργοστασιακές του ρυθμίσεις.
- Επιβεβαιώστε την επόμενη ερώτηση πατώντας **[Confirm]** (Android) / **[Confirm]** (iOS).

6.6.9 Διαγραφή βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητας

- Επιλέξτε **[Remove]** (Android) / **[Remove]** (iOS) για να διαγράψετε τη σύνδεση του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητας.
- Επιβεβαιώστε την επόμενη ερώτηση πατώντας **[Confirm]** (Android) / **[Confirm]** (iOS).

6.6.10 Ρύθμιση της δόνησης

- Επιλέξτε **[Other]** (Android) / **[Other Settings]** (iOS) και ενεργοποιήστε αυτήν τη λειτουργία στο υπομενού, για να ενεργοποιήσετε τη δόνηση στο βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας.
- Ενεργοποιώντας αυτήν τη λειτουργία, το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας θα δονείται όταν λαμβάνετε, για παράδειγμα, ειδοποιήσεις.

7. Συντήρηση και φροντίδα

- Καθαρίστε το προϊόν με ένα ελαφρώς υγρό πανί που δεν αφήνει χνούδια. Μην χρησιμοποιείτε ισχυρά καθαριστικά.
- Φροντίστε να μην εισέλθει νερό στο προϊόν.

8. Αποποίηση ευθύνης

H Hama GmbH & Co KG δεν αναλαμβάνει καμία ευθύνη ή εγγύηση για ζημιές οι οποίες προκλήθηκαν από εσφαλμένη εγκατάσταση και συναρμολόγηση, από εσφαλμένη χρήση του προϊόντος ή από μη τήρηση του εγχειριδίου οδηγιών ή/και των προειδοποιήσεων ασφαλείας.

9. Τεχνικά Χαρακτηριστικά

Bluetooth® Έκδοση	4.0
Οθόνη	0.86" OLED
Διαστάσεις	240 x 15 x 11
Βάρος	19g
Κατηγορία προστασίας	IP65
Τύπος μπαταρίας	Πολυμερών λιθίου
Χωρητικότητα μπαταρίας	55 mAh/3,7 V

10. Υποδείξεις για την απόρριψη

Υπόδειξη σχετικά με την προστασία περιβάλλοντος:



Από τη στιγμή που η Ευρωπαϊκή Οδηγία 2012/19/EU και 2006/66/EE ενσωματώνεται στο εθνικό δίκαιο ισχύουν τα εξής: Οι ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές καθώς και οι μπαταρίες δεν επιτρέπεται να απορρίπτονται στα οικιακά απορρίμματα. Οι καταναλωτές υποχρεούνται από τον νόμο να επιστρέφουν τις ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές καθώς και τις μπαταρίες που έχουν φτάσει στο τέλος του κύκλου της ζωής τους στα δημόσια σημεία περισυλλογής που έχουν δημιουργηθεί γι' αυτόν τον σκοπό ή στα σημεία πώλησης. Οι λεπτομέρειες ρυθμίζονται στην εκάστοτε κρατική νομοθεσία. Το σύμβολο πάνω στο προϊόν, στο εγχειρίδιο χρήσης ή στη συσκευασία παραπέμπει σε αυτές τις διατάξεις. Με την ανακύκλωση, την επαναχρησιμοποίηση των υλικών ή με άλλες μορφές αξιοποίησης παλιών συσκευών / μπαταριών συνεισφέρετε σημαντικά στην προστασία του περιβάλλοντος.

11. Δήλωση συμμόρφωσης












Με το παρόν, η Hama GmbH & Co KG δηλώνει ότι αυτή η συσκευή συμμορφώνεται με τις βασικές απαιτήσεις και άλλους σχετικούς κανονισμούς της οδηγίας 2014/53/EE. Η δήλωση συμμόρφωσης με τη σχετική οδηγία είναι διαθέσιμη στη διεύθυνση www.hama.com.

Ζώνη συχνοτήτων / Ζώνες συχνοτήτων	2402 – 2480 MHz
Μέγιστη εκπεμπόμενη ισχύς	3,28 dBm

Kontrollementer og skærbilleder

1. Sensorknap
2. Aftagelig strop
3. Lukkemekanisme
4. Opladningsstik

Skærmsymboler:

	Skridttæller
	Tilbagelagt afstand
	Forbrændte kalorier
	Måling af puls
	Måling af blodtryk
	Meddelelser
	Alarm
	Bevægelsespåmindelse
	Batteristatus

Tak, fordi du har valgt et Hama-produkt.

Brug god tid på at læse følgende instruktioner og oplysninger fuldstændigt. Opbevar disse instruktioner et sikkert sted til senere brug.

Din nye fitness-tracker er den ideelle ledsager til en sund livsstil og motiverer dig til at være aktiv hele dagen. Ud over at vise tid og dato indsamler den også data om antallet af skridt, du har gået, din puls og det antal kalorier, du har forbrændt. Trådløs forbindelse via *Bluetooth*[®] til din smartphone giver dig mulighed for at dokumentere dataene på den tilknyttede app og dermed hele tiden holde styr på dine fremskridt. Her kan du se, når du har nået dit personlige fitnessmål!

1. Forklaring af advarselssymboler og bemærkninger

Advarsel



Dette symbol bruges til at angive sikkerhedsinstruktioner eller til at henlede opmærksomheden på specifikke farer og risici.

Bemærk



Dette symbol bruges til at angive yderligere oplysninger eller vigtige bemærkninger.

2. Pakkens indhold

- Fitness-trackeren "Fit Track 1900"
- Brugsanvisning

3. Sikkerhedsanvisninger

- Dette produkt er udelukkende beregnet til hjemmebrug, ikke kommercielt brug.
- Brug kun produktet til det tilsigtede formål.
- Beskyt produktet mod snavs, fugt og overophedning, og brug det kun i tørre omgivelser.
- Brug ikke produktet i nærheden af varmeapparater, andre varmekilder eller i direkte sollys.
- Brug ikke produktet uden for de effektgrænser for strøm, der er angivet i de tekniske data.
- Brug ikke produktet i områder, hvor elektroniske produkter ikke er tilladt.
- Batteriet er integreret og kan ikke fjernes.
- Åbn ikke enheden, og betjen den ikke, hvis den bliver beskadiget.
- Forsøg ikke selv at servicere eller reparere produktet. Overlad alt servicearbejde til kvalificerede eksperter.
- Tab ikke produktet, og udsæt det ikke for stød.
- Produktet må ikke tilpasses på nogen måde. Hvis du gør det, annulleres garantien.
- Bortskaf emballagematerialet straks i overensstemmelse med gældende lokale bestemmelser.
- Batteriet eller produktet må ikke brændes.
- Undlad at manipulere med eller beskadige/opvarme/demontere batterierne/de genopladelige batterier.
- Når du kører bil eller bruger sportsudstyr, må du ikke lade dig distrahere af dit produkt. Du skal holde øje med trafiksituationen og dine omgivelser.
- Kontakt din læge, før du påbegynder et træningsprogram.
- Vær altid opmærksom på din krops reaktion og signaler, når du træner, og tal med din læge, hvis der opstår problemer.
- Kontakt din læge, hvis du har en medicinsk diagnose og ønsker at bruge produktet.
- Dette er et forbrugerprodukt, ikke en medicinsk enhed. Derfor er det ikke beregnet til diagnose, terapi, helbredelse eller forebyggelse af sygdomme.
- Langvarig kontakt med huden kan føre til hudirritationer og allergier. Kontakt en læge, hvis symptomerne varer ved.
- Dette produkt er ikke et legetøj. Det indeholder små dele, der kan sluges og medføre en risiko for kvælning.

Advarsel – Hjerterpacemakere



Dette produkt genererer magnetfelter. Personer med hjerterpacemaker bør konsultere en læge, før dette produkt benyttes, da pacemakerens korrekte funktion kan blive påvirket.

Information - Flyvning



- Dette produkt udsender konstant radiosignaler. Vær opmærksom på, at transport og brug af radiosendere under visse faser af flyvningen (f.eks. start/landing) ikke er tilladt af sikkerhedsmæssige årsager.
- Kontakt dit flyselskab, før du flyver, om din fitness-tracker kan tages med om bord. Hvis du er i tvivl, skal du efterlade produktet hjemme.

Advarsel – Genopladeligt batteri



- Brug kun passende opladningsenheder eller USB-forbindelser til at oplade produktet.
- Brug ikke defekte opladere eller USB-porte, og forsøg ikke selv at reparere dem.
- Oplad ikke produktet ud over dets kapacitet, og lad ikke batteriet blive helt afladt.
- Undgå opbevaring, opladning og brug ved ekstreme temperaturer og ved ekstremt lavt atmosfæriske tryk (f.eks. i store højder).

4. Den første brug af fitness-trackeren "Fit Track 1900"

4.1 Opladning

- Oplad din fitness-tracker helt, inden du bruger den for første gang.
- Slut fitness-trackerens opladningsstik [4] til en ledig USB-port på din computer eller en USB-oplader.
- For at gøre dette skal du se betjeningsvejledningen for den USB-oplader, du bruger.

Bemærk



- Opladningstiden for en fuld batteriopladning er ca. 90 minutter. Så snart batteriet vises på skærmen som fuldt opladet, er opladningen afsluttet, og du kan frakoble fitness-trackeren.

4.2 Sådan tænder du produktet

- Placer fitness-trackeren rundt om dit håndled, og fastgør den med lukkemekanismen [3].
- Hold sensorknappen [1] nede i 3 sekunder for at starte fitness-trackeren.

Bemærk



- For at du kan bruge fitness-trackerens funktioner mest effektivt, skal den placeres tæt på huden ved håndleddet, men stadig være behagelig at have på.
- Hvis du er højrehåndet, skal du bære fitness-trackeren på venstre håndled, og hvis du er venstrehåndet, skal du bære den på højre håndled.
- Afstanden mellem fitness-trackeren og håndledsknogle skal være omkring en til to fingerbredder.

4.3 Sådan slukker du produktet

- Hvis du vil slukke for fitness-trackeren, skal du skifte til menupunktet [MAC].
- Hold sensorknappen [1] nede i ca. 3 sekunder. Fitness-trackeren er slukket.

4.4 Betjening – Menustruktur

- Tryk på sensorknappen [1] for at aktivere startskærmen og skifte mellem skærmene i den viste rækkefølge.

Bemærk



- Denne grafik er en oversigt over alle de menupunkter, der kan vises på fitness-trackeren, og rækkefølgen af skærmene, som de vises.

5. Download "FitPro"-appen

Bemærk

Følgende operativsystemer understøttes:

- iOS 9.0 eller nyere
 - Android 5.0 eller nyere
- Åbn iTunes AppStore eller Google Play Butik på din smartphone.
 - Du kan finde appen ved hjælp af søgefunktionen.
 - Download appen som normalt, og installer den på din smartphone. For at gøre dette skal du følge instruktionerne på din smartphone.

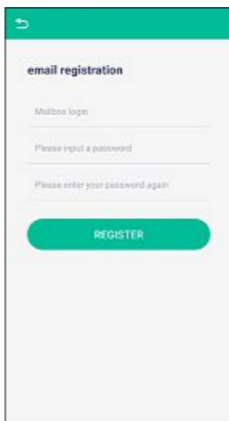
6. Sådan bruger du appen

Bemærk

- Vær opmærksom på, at din terminalenhed skal understøtte visse funktioner, hvis de skal bruges.
- Du kan finde flere oplysninger i betjeningsvejledningen på din terminalenhed.
- Når du konfigurerer appen, bliver du spurgt, om appen skal have tilladelse til at få adgang til funktionerne på din terminalenhed.

6.1 Registrering/brugerkonto

- Hvis du vil bruge alle appens funktioner, skal du tilmelde dig, når du starter appen første gang, og oprette en brugerkonto.
- For at gøre dette skal du trykke på **[Register]** øverst til venstre på skærmen, når du starter appen, og indtaste din e-mailadresse og adgangskode.
- Når du er tilmeldt, kan du logge ind ved hjælp af din e-mailadresse og den tildelte adgangskode.
- Når du tilmelder dig og logger ind i appen, gemmes dine personlige data permanent i appen.



6.2 Sådan parres din fitness-tracker med din smartphone

Bemærk

For at din fitness-tracker kan vise meddelelser såsom opkald, sms'er og WhatsApp-beskeder, skal du aktivere push-tilstand for meddelelser i din smartphones indstillinger.

Android-/Apple-mobilenheder

- Sørg for, at *Bluetooth*[®] er aktiveret på både din smartphone og din fitness-tracker.
- Åbn appen på din smartphone, og tryk på **[Set]** (Android)/**[Setting]** (iOS) i menupunktet forned. Derefter skal du vælge ikonet **[Bind devices]** øverst på skærmen og søge efter fitness-trackeren "Fit 1900".
- Vælg derefter fitness-trackeren "Fit1900" for at parre den med appen.
- Fitness-trackeren er nu forbundet med appen, og synkroniseringen begynder.

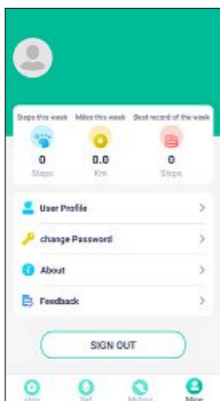
Bemærk

Hvis du vil starte synkroniseringen af fitness-trackeren med appen, skal du trykke på cirkelpilen øverst til højre på appens startskærm.

6.3 Indstilling af personlige data

- I menupunktet nederst skal du trykke på **[Mine]** for at indstille dine personlige data.
- Vælg **[User Profile]** (Android)/**[Personal information]** (iOS) for at oprette din personlige brugerprofil.
- Du kan indtaste dine individuelle oplysninger såsom navn, køn, alder, højde, vægt og mål i din personlige brugerprofil. Du kan også angive enheder.
- Vælg det menupunkt, du vil redigere, ved at trykke på det. Der åbnes derefter en undermenu, hvor du kan indtaste de relevante indstillinger.
- Vælg **[Change password]** for at ændre din personlige adgangskode til din brugerkonto, og bekræft ændringen med **[OK]** (Android)/**[done]** (iOS).
- Vælg **[Feedback]** for at give sende os feedback om appen.

iOS/Android:

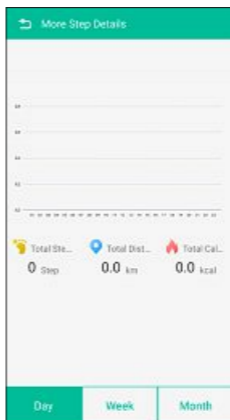
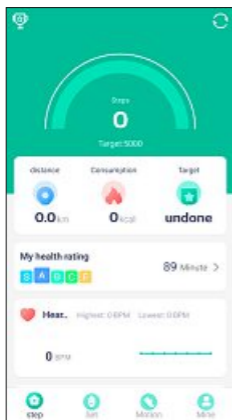


6.4 Viser på startsiden

6.4.1 Skridttæller

- Her kan du se en oversigt over det antal skridt, du har gået den pågældende dag.
- Du kan også se oplysninger om den afstand, du har tilbagelagt, forbrændte kalorier og procentdelen af dit daglige mål i skridt.
- Hvis du vil se yderligere detaljer og en grafik over skridt, afstand og kalorier for en bestemt dag, uge eller måned, skal du trykke på halvcirklen midt på skærmen.

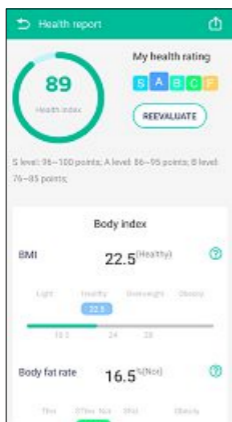
iOS/Android:



6.4.2 Helbreds vurdering

- Du kan få en detaljeret oversigt af din helbreds vurdering ved at trykke på [**My health rating**].
- Her kan du se en kategorisering af dit helbreds niveau samt en oversigt over nøgleparametre såsom dit BMI og procentvis kropsfedt.
- De viste værdier beregnes udelukkende ud fra dit køn og alder, højde og vægt.

iOS/Android:



6.4.3 Registrering af puls og blodtryk

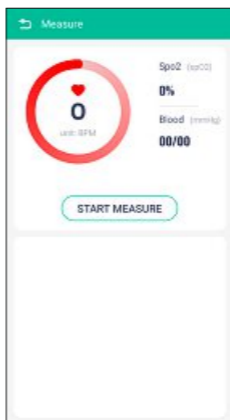
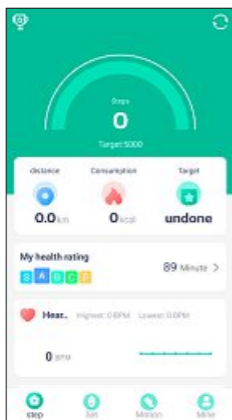
Bemærk

Du skal være opmærksom på, at puls- og blodtryksregistrering i historikken kun er mulig, hvis der er en aktiv Bluetooth®-forbindelse mellem fitness-trackeren og appen.

Bemærk

- Dette er et forbrugerprodukt, ikke en medicinsk enhed. Derfor er det ikke beregnet til diagnose, terapi, helbredelse eller forebyggelse af sygdomme.
- De viste værdier repræsenterer derfor kun omtrentlige vejledende værdier og er generelt ikke gyldige. Kontakt en læge, hvis du har spørgsmål vedrørende dit blodtryk.
- Hvis du vil starte en måling af ovenstående parametre via appen, skal du trykke på **[Heart rate]** på startsiden.
- Derefter skal du trykke på **[Start measure]** (Android)/**[Start measuring]** (iOS) i undermenuen. Du kan nu se en oversigt over nuværende puls og blodtryk. Appen beregner også iltindholdet i dit blod.
- Alle målinger opbevares og angives tydeligt i historikken.

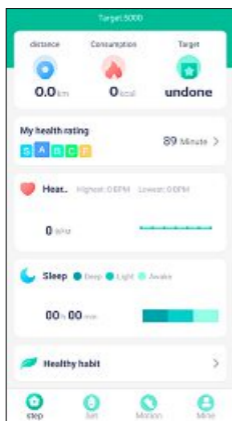
iOS/Android:



6.4.4 Søvnanalyse

- Du kan få en detaljeret oversigt over søvnkvaliteten ved at trykke på **[Sleep]** på startsiden.
- Her kan du se en oversigt over din søvnkvalitet for den pågældende dag. Din søvnkvalitet er opdelt i tre faser (dyb, let, vågen).

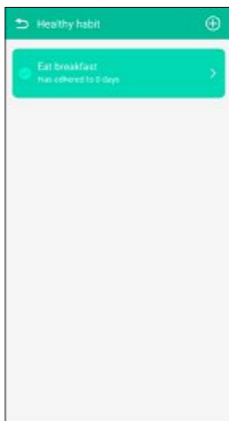
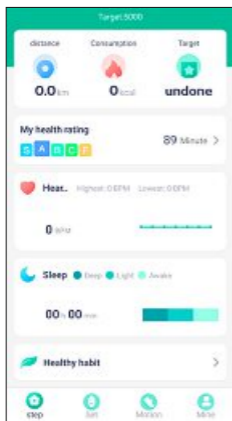
iOS/Android:



6.4.5 Sunde vaner

- På startsiden skal du trykke på **[Healthy habit]** for at integrere sunde vaner i dine daglige aktiviteter.
- For at tilføje en vane skal du trykke på **[+]**-knappen øverst til højre på skærmen.
- Her vil du se en oversigt over visse vaner fra kategorierne Kost, Motion, Drikkevarer, Søvn og Andet. Du kan også oprette din egen vane ved at trykke på **[Create]** (Android)/**[Add]** (iOS).
- Når du har valgt de ønskede vaner, kan du se dem i en oversigt. Når du trykker på vanen og bekræfter, kan du bekræfte den pågældende vane for den pågældende dag.

iOS/Android:



6.5 Aktivitetstilstand

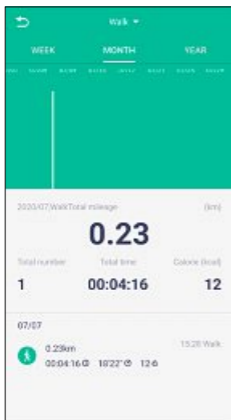
- Tryk på **[Motion]** nederst i menuen for at skifte aktivitetstilstand.
- I Aktivitetstilstand kan du hente en oversigt over dine tidligere aktiviteter og også starte en ny aktivitet.
- I udvælgelseslinjen øverst kan du vælge mellem aktiviteterne i Gang, Løb og Cykling.
- For at starte en aktivitet skal du trykke på **[Start]**.

iOS/Android:



- Efter en nedtælling på 3 sekunder begynder aktiviteten, og der åbnes en kortvisning, der viser den afstand, du har tilbagelagt. Du kan også se samlet aktivitetstid, tilbagelagt afstand, gennemsnitligt tempo og forbrændte kalorier.
- Hvis du vil afslutte aktiviteten, skal du stryge til højre nederst på skærmen og trykke på Afslut.
- Hvis du vil se en oversigt over dine aktiviteter indtil videre, skal du trykke på visningen af antal kilometer i alt midt på skærmen. Her kan du se dine tidligere aktiviteter for en uge, en måned eller et år.
- For at få detaljerede oplysninger og den registrerede tilbagelagte afstand for en aktivitet skal du trykke på den ønskede aktivitet i listen forned.

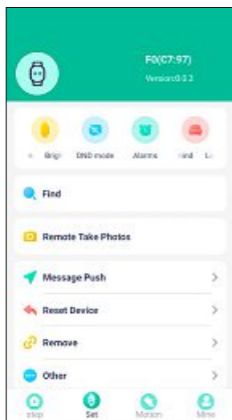
iOS/Android:



6.6 Indstillinger

Du kan tilpasse fitness-trackeren til dine personlige krav i Indstillinger, som du kan kalde frem under udvælgelseslinjen ved at trykke på **[Set]** (Android)/**[Setting]** (iOS).

iOS/Android:



6.6.1 Tænd skærm ved løft

- Vælg **[Bright screen]** (Android)/**[Lift wrist to bright screen]** (iOS), og aktiver funktionen i undermenuen.
- Aktivering af denne funktion gør det muligt at aktivere fitness-trackerens skærm, når du bevæger armen opad.

6.6.2 Forstyr ikke-tilstand

- Vælg **[DND mode]**, og aktiver funktionen i undermenuen.
- Du kan indstille start- og sluttidspunkter i undermenuen. I den indstillede periode vil du ikke modtage nogen meddelelser på din fitness-tracker.

6.6.3 Alarm/Ur

- Vælg **[Alarms]** (Android)/**[Alarm Setting]** (iOS) for at indstille forskellige alarmtider.
- Du kan tilføje en alarm ved at trykke på **[+]**.
- For at gøre dette skal du vælge den ønskede alarmtid samt ugedag i undermenuen.
- Bekræft dit valg ved at trykke på **[Confirm]**.

6.6.4 Bevægelsepåmindelse

- Vælg underpunktet **[Long sit remind]** (Android)/**[Long sit reminder]** (iOS), og aktiver funktionen i undermenuen for at indstille et tidsinterval for bevægelsepåmindelse.
 - Efter en periode med inaktivitet begynder fitness-trackeren at vibrere i den indstillede periode og efter den indstillede varighed, hvis vibrationsfunktionen er aktiveret.
-

6.6.5 Find fitness-tracker

- Vælg **[Find]** for at finde din fitness-tracker. Fitness-trackeren vibrerer i ca. 1 sekund.

6.6.6 Fjernudløsning af kamera

- Vælg **[Remote Take Photos]** for at aktivere funktionen til fjernudløsning af kamera og åbne kameraet på din smartphone.
- Aktivering af denne funktion giver dig mulighed for at styre kameraet på din smartphone med fitness-trackeren.
- En drejning af håndleddet udløser din smartphones kamera.

6.6.7 Notifikationer

- Vælg **[Message Push]** (Android)/**[Message Push Setting]** (iOS) for at aktivere notifikationer i undermenuen for opkald, sms'er og andre apps og tjenester.
- Aktivering af notifikationer giver dig mulighed for at se meddelelser direkte på din fitness-tracker.

6.6.8 Gendan fabriksindstillinger

- Vælg **[Reset Device]** (Android)/**[Device Reset]** (iOS) for at gendanne fitness-trackerens fabriksindstillinger.
- Bekræft den følgende meddelelse ved at trykke på **[Confirm]**.

6.6.9 Fjern fitness-trackeren

- Vælg **[Remove]** for at afbryde forbindelsen til fitness-trackeren.
- Bekræft den følgende meddelelse ved at trykke på **[Confirm]**.

6.6.10 Indstilling af vibration

- Vælg **[Other]** (Android)/**[Other Settings]** (iOS), og aktiver denne funktion i undermenuen for at aktivere vibrationer på din fitness-tracker.
- Aktivering af denne funktion får f.eks. fitness-trackeren til at vibrere, når du modtager en notifikation.

7. Pleje og vedligeholdelse

- Rengør kun dette produkt med en let fugtig, fnugfri klud, og brug ikke aggressive rengøringsmidler.
- Sørg for, at intet vand kommer ind i produktet.

8. FRALÆGGELSE AF ANSVAR I FORBINDELSE MED GARANTI

Hama GmbH & Co KG påtager sig intet ansvar og giver ingen garanti for skader som følge af ukorrekt installation/montering, forkert brug af produktet eller manglende overholdelse af betjeningsvejledningen og/eller sikkerhedsbemærkningerne.

9. Tekniske data

Bluetooth®-version	4.0
Display	0.86" OLED
Mål	240 x 15 x 11
Vægt	19g
Beskyttelsesklasse	IP65
Batteritype	Lithiumpolymer
Batterikapacitet	55 mAh/3,7 V

10. Oplysninger om genanvendelse

Bemærkning om miljøbeskyttelse:



Efter implementeringen af det europæiske direktiv 2012/19/EU og 2006/66/EU i de nationale retssystemer gælder følgende: Elektrisk og elektronisk udstyr samt batterier må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffald. Forbrugerne er ved lov forpligtet til at returnere elektriske og elektroniske apparater samt batterier til de udpegede offentlige indsamlingssteder eller til salgsstedet ved udløbet af deres levetid. Detaljerede oplysninger om dette emne er defineret i det pågældende

lands nationale lovgivning. Tilstedeværelsen af ovenstående symbol på produktet, betjeningsvejledningen eller pakken indikerer, at produktet er underlagt disse regler. Ved genbrug, genanvendelse af materialer eller andre former for brug af gamle enheder/batterier yder du et vigtigt bidrag til at beskytte vores miljø.

11. Konformitetserklæring





Hama GmbH & Co KG erklærer herved, at dette udstyr er i overensstemmelse med de væsentlige krav og andre relevante bestemmelser i direktiv 2014/53/EU. Overensstemmelseserklæringen i overensstemmelse med det relevante direktiv findes på www.hama.com.

Frekvensbånd	2402-2480 MHz
Maksimal overført radiofrekvenseffekt	3,28 dBm

Bedieningselementen en weergaven/indicaties

1. Sensorsleutel
2. Verwijderbare armband
3. Sluiting
4. Oplaad-contactpunt

Displaysymbolen:

	Stappenteller
	Afgelegde afstand
	Verbruikte calorieën
	Hartslagmeting
	Bloeddrukmeting
	Meldingen
	Wekker
	Herinnering om te bewegen
	Accuniveau

Hartelijk dank dat u voor een product van Hama hebt gekozen.

Neem de tijd om de volgende aanwijzingen en instructies volledig door te lezen. Berg deze gebruiksaanwijzing vervolgens op een goede plek op zodat u hem als naslagwerk kunt gebruiken.

Uw nieuwe fitnesstracker is de ideale metgezel voor een gezonde levensstijl en motiveert u om de hele dag actief te zijn. Hij geeft niet alleen de tijd en datum weer, maar verzamelt ook gegevens over het aantal stappen dat u zet, uw hartslag en het aantal calorieën dat u verbrandt. Dankzij de draadloze verbinding via *Bluetooth*® met uw smartphone kunt u de gegevens met de bijbehorende app documenteren en zo altijd uw succes bijhouden. Controleer hier wanneer u uw persoonlijke fitness doel hebt bereikt!

1. Verklaring van waarschuwingssymbolen en instructies

Waarschuwing



Wordt gebruikt om veiligheidsinstructies te markeren of om op bijzondere gevaren en risico's te attenderen.

Aanwijzing



Wordt gebruikt om extra informatie of belangrijke aanwijzingen te markeren.

2. Inhoud van de verpakking

- Fitnesstracker "Fit Track 1900"
- Gebruiksaanwijzing

3. Veiligheidsinstructies

- Het product is bedoeld voor privé-, niet-zakelijk gebruik.
- Gebruik het product alleen voor het beoogde doel.
- Bescherm het product tegen vuil, vocht en oververhitting en gebruik het alleen in droge omgevingen.
- Gebruik het product niet in de onmiddellijke nabijheid van de verwarming, andere warmtebronnen of in direct zonlicht.
- Gebruik het product niet buiten de in de technische gegevens vermelde vermogensgrenzen.
- Gebruik het product niet op plaatsen waar elektronische producten niet zijn toegestaan.
- De accu is vast ingebouwd en kan niet worden verwijderd.
- Open het product niet en gebruik het niet meer bij beschadigingen.
- Probeer het product niet zelf te onderhouden of te repareren. Laat onderhouds- en reparatiewerkzaamheden door vakpersoneel uitvoeren.
- Laat het product niet vallen en stel het niet bloot aan zware schokken of stoten.
- Verander niets aan het product. Daardoor vervalt elke aanspraak op garantie.
- Voer het verpakkingsmateriaal direct en overeenkomstig de lokaal geldende afvoorschriften af.
- Gooi de accu resp. het product niet in vuur.
- U mag de accu's/batterijen niet wijzigen en/of vervormen/verhitten/demonteren.
- Laat u niet door het product afleiden tijdens het autorijden of sporten en let op de verkeerssituatie en uw omgeving.
- Consulteer een arts voordat u met een trainingsprogramma start.
- Let tijdens de training steeds op de reacties van uw lichaam en breng in noodgevallen een arts op de hoogte.
- Overleg met een arts indien u aan bestaande aandoeningen lijdt en desondanks het product wilt gebruiken.
- Dit is een consumentenproduct en geen medisch apparaat. Het is bijgevolg niet bestemd voor de diagnose, therapie, genezing of preventie van ziektes.
- Een langer contact met de huid kan tot huidirritaties en allergische reacties leiden. Consulteer een arts indien de symptomen blijven bestaan.
- Dit product is geen speelgoed. Het bevat kleine onderdelen die kunnen worden ingeslikt en verstikkingsgevaar opleveren.

Waarschuwing – pacemakers



Het product genereert magnetische velden. Personen met een pacemaker dienen vóór het gebruik van dit product een arts om advies te vragen of het functioneren van de pacemaker er negatief door kan worden beïnvloed.

Aanwijzing – Vliegverkeer



- Dit product is een permanente radiozender. Houd er rekening mee dat bij vliegen het dragen en gebruiken van radiozenders tijdens bepaalde vluchtfasen (bijv. opstijgen/landen) om veiligheidsredenen niet is toegestaan.
- Informeer voor uw vlucht bij de luchtvaartmaatschappij of uw fitnessstracker is toegestaan. Laat het product bij twijfel thuis.

Waarschuwing – Accu



- Gebruik alleen geschikte opladers of USB-aansluitingen voor het opladen.
- Gebruik nooit defecte opladers of defecte USB-aansluitingen en probeer deze niet te repareren.
- U mag het product niet overladen of diepontladen.
- Vermijd opslag, opladen en gebruik bij extreme temperaturen en extreem lage luchtdruk (bijv. op grote hoogte).

4. Aan de slag met de fitnessstracker "Fit Track 1900"

4.1 Opladen

- Laad uw fitnessstracker volledig op voordat u hem voor het eerst gebruikt.
- Sluit het oplaad-contactpunt [4] van de fitnessstracker aan op een vrije USB-aansluiting van uw computer of een USB-oplader.
- Raadpleeg hiervoor de gebruiksaanwijzing van de gebruikte USB-oplader.

Aanwijzing



- De oplaadtijd voor een volledige lading van de accu bedraagt ongeveer 90 minuten. Zodra de accu die op het display wordt weergegeven volledig is opgeladen, is het oplaadproces voltooid en kunt u de fitnessstracker loskoppelen.

4.2 Omdoen en inschakelen

- Doe de fitnessstracker om uw pols en sluit hem met behulp van de sluiting [3].
- Houd de sensorknop [1] 3 seconden ingedrukt om de fitnessstracker te starten.

Aanwijzing



- Om optimaal gebruik te maken van de functies van de fitnessstracker, moet de fitnessstracker goed op de bovenzijde van de pols aansluiten, maar toch comfortabel te dragen zijn.
- Draag de fitnessstracker om uw linkerpols als u rechtshandig bent en om uw rechterpols als u linkshandig bent.
- De afstand tussen de fitnessstracker en het handwortelbeen moet ongeveer een of twee vingerbreedtes zijn.

4.3 Uitschakelen

- Om de fitnessstracker uit te schakelen, gaat u naar het menu-item [MAC].
- Houd de sensorknop [1] ongeveer 3 seconden ingedrukt. De fitnessstracker wordt uitgeschakeld.

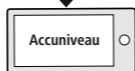
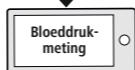
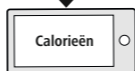
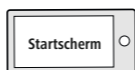
4.4 Bediening - Menustructuur

- Druk op sensorknop [1] om het startscherm te activeren en om te schakelen tussen de displays in de getoonde volgorde.

Aanwijzing



- Deze afbeelding biedt een overzicht van alle menu-items die op de fitnessstracker kunnen worden weergegeven en de standaardvolgorde waarin ze worden weergegeven.



5. De "FitPro" app downloaden

Aanwijzing

De volgende besturingssystemen worden ondersteund:

- iOS 9.0 of hoger
 - Android 5.0 of hoger
- Open iTunes AppStore of Google Play Store op uw smartphone.
 - U kunt de zoekfunctie gebruiken om de app te vinden.
 - Download de app op de gebruikelijke wijze en installeer hem op uw smartphone. Volg hiervoor de instructies op uw smartphone.

6. Gebruik van de app

Aanwijzing

- Houd er rekening mee dat de ondersteuning van sommige functies afhankelijk is van uw apparaat.
- Raadpleeg hiervoor de gebruiksaanwijzing van uw eindapparaat.
- Tijdens de installatie van de app wordt gevraagd of de app toegang mag krijgen tot functies van uw eindapparaat.

6.1 Registratie / gebruikersaccount

- Om ten volle te profiteren van de functies van de app, registreert u zich wanneer u de app voor het eerst start en maakt u een gebruikersaccount aan.
- Druk hiervoor op **[inschrijven]** linksboven in het scherm wanneer u de app start en voer uw e-mailadres en een wachtwoord in.
- Na succesvolle registratie kunt u inloggen met behulp van uw e-mailadres en het toegewezen wachtwoord.
- Als u zich registreert en inlogt op de app, blijven uw persoonlijke gegevens permanent opgeslagen in de app.



6.2 De fitnesstracker aan uw smartphone koppelen

Aanwijzing



Om uw fitnesstracker-meldingen zoals oproepen, SMS- en Whatsapp-berichten te laten weergeven, activeert u de push-modus voor berichten in de instellingen van uw smartphone.

Android/Apple mobiele eindapparaten

- Zorg ervoor dat de *Bluetooth*[®]-functie van uw smartphone en uw fitnesstracker zijn ingeschakeld.
- Start de app op uw smartphone en druk op **[Set]** (Android) / **[oprichten]** (iOS) in de menuselectie onderaan. Selecteer vervolgens het pictogram **[Bind apparaten]** bovenaan het scherm en zoek uw fitnesstracker "Fit 1900".
- Selecteer nu uw fitnesstracker "Fit1900" om deze met de app te verbinden.
- De fitnesstracker is nu verbonden met de app en de synchronisatie wordt gestart.

Aanwijzing

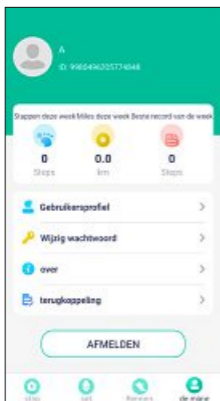


Om te beginnen met het synchroniseren van uw fitnesstracker met de app, drukt u op de ronde pijl in de rechterbovenhoek van het startscherm van de app.

6.3 Instelling van persoonsgegevens

- Druk op **[de mijne]** (Android) / **[mijn]** (iOS) in de menuselectie hieronder om uw persoonlijke gegevens in te stellen.
- Selecteer **[Gebruikersprofiel]** (Android) / **[Persoonlijke gegevens]** (iOS) om uw persoonlijke gebruikersprofiel aan te maken.
- In uw persoonlijke gebruikersprofiel kunt u uw individuele gegevens instellen, zoals naam, geslacht, leeftijd, lengte, gewicht en uw stappendoel. Bovendien kunt u de eenheden instellen.
- Selecteer het menu-item dat u wilt bewerken door het aan te raken. Er wordt een submenu geopend waar u de instellingen kunt maken.
- Selecteer **[wachtwoord]** om uw persoonlijke wachtwoord voor uw gebruikersaccount te wijzigen en bevestig de wijziging met **[OK]** (Android) / **[completeet]** (iOS).
- Selecteer **[terugkoppeling]** (Android) / **[Feedback]** (iOS) om feedback over de app te schrijven.

iOS/Android:

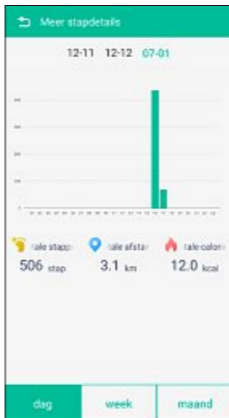


6.4 Weergaven op de startpagina

6.4.1 Stappenteller

- Hier ziet u een overzicht van het aantal stappen voor de desbetreffende dag.
- Bovendien krijgt u informatie over de afgelegde afstand, de verbruikte calorieën en uw dagelijkse streefaantal stappen.
- Om meer details en een grafiek van uw stappen, afstand en calorieën voor de dag, week of maand te zien, drukt u op de halve cirkel in het midden van het scherm.

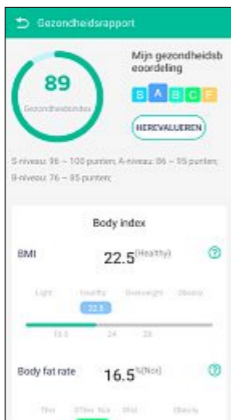
iOS/Android:



6.4.2 Beoordeling van de gezondheid

- Om een gedetailleerd overzicht van de beoordeling van uw gezondheid te krijgen, drukt u op **[Mijn gezondheidsbeoordeling]**.
- Hier ziet u een classificatie van uw gezondheidsniveau evenals een overzicht van belangrijke parameters zoals de body mass index en het lichaamsvetpercentage.
- De weergegeven waarden worden uitsluitend berekend op basis van uw geslacht en leeftijd, lengte en gewicht.

iOS/Android:



6.4.3 Registratie van hartslag en bloeddruk

Aanwijzing

Houd er rekening mee dat een hartslag- en bloeddrukregistratie in de geschiedenis alleen mogelijk is als er een actieve Bluetooth®-verbinding is tussen de fitnesstracker en de app.

Aanwijzing

- Dit is een consumentenproduct en geen medisch apparaat. Het is bijgevolg niet bestemd voor de diagnose, therapie, genezing of preventie van ziektes.
- De weergegeven waarden komen daarom alleen overeen met globale richtwaarden en hebben geen algemene geldigheid. Raadpleeg een arts als u vragen hebt over uw bloeddruk.
- Om een meting van de bovenstaande parameters via de app te starten, drukt u op **[Hartslag]** op het startscherm.
- Druk vervolgens op **[Begin met meten]** in het submenu. U krijgt een overzicht van uw huidige hartslag en bloeddruk. Bovendien berekent de app het zuurstofgehalte in uw bloed.
- Alle metingen worden opgeslagen en duidelijk weergegeven in de geschiedenis.

iOS/Android:



6.4.4 Slaapanalyse

- Om een gedetailleerd overzicht van uw slaapkwaliteit te krijgen, drukt u op **[slaap]** op het startscherm.
- Hier ziet u een overzicht van uw slaapkwaliteit voor de desbetreffende dag. Uw slaapkwaliteit is verdeeld in drie fasen (Diep, Licht, Wakker).

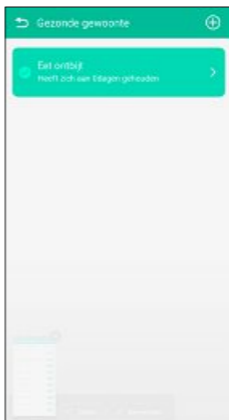
iOS/Android:



6.4.5 Gezonde gewoonten

- Druk op **[Gezonde gewoonte]** op het startscherm om bepaalde gewoonten in uw dagelijkse routine op te nemen.
- Om een gewoonte toe te voegen, drukt u op de knop **[+]** rechtsboven in het scherm.
- Hier krijgt u een overzicht van specifieke gewoonten uit de categorieën Voeding, Lichaamsbeweging, Drinken, Slapen en Andere. Bovendien kunt u uw eigen gewoonte creëren door op **[creëren]** te drukken.
- Nadat u bepaalde gewoonten hebt geselecteerd, ziet u ze in een overzicht. Door op een gewoonte te drukken en die te bevestigen, kunt u die gewoonte voor die dag bevestigen.

iOS/Android:



6.5 Activiteitsmodus

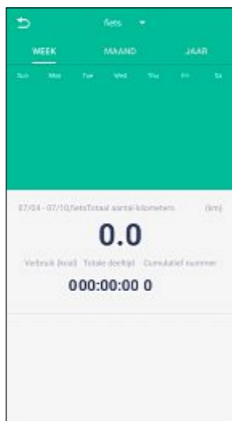
- Druk op **[Rennen]** (Android) / **[Sport]** (iOS) in de menuselectie onderaan om over te schakelen naar de activiteitsmodus.
- In de activiteitenmodus kunt u een overzicht van uw vorige activiteiten oproepen en ook een nieuwe activiteit starten.
- In de selectiebalk bovenaan kunt u kiezen tussen de activiteiten wandelen, hardlopen en fietsen.
- Om een nieuwe activiteit te starten, drukt u op **[Start]** (Android) / **[beginnen]** (iOS).

iOS/Android:



- Na een aftelling van 3 seconden begint de activiteit en wordt een kaartweergave geopend waarop de afgelegde afstand wordt getoond. Bovendien kunt u de totale tijd van uw activiteit, de afgelegde afstand, het gemiddelde tempo en de verbruikte calorieën zien.
- Als u de activiteit wilt beëindigen, veegt u onderaan het scherm naar rechts en drukt u op Beëindigen.
- Om een overzicht van uw vorige activiteiten te zien, drukt u op het totaal aantal kilometers display in het midden van het scherm. Hier kunt u uw vorige activiteiten van een week, een maand of een jaar bekijken.
- Om gedetailleerde informatie en de geregistreerde afstand van een activiteit te zien, drukt u op de betreffende activiteit onderaan de lijst.

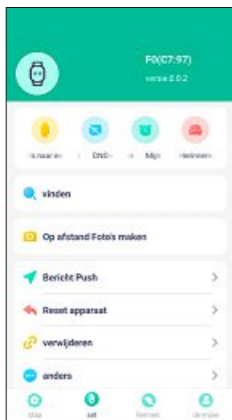
iOS/Android:



6.6 Instellingen

In de instellingen, die u opent via de onderste selectiebalk door op **[Set]** (Android) / **[oprichten]** (iOS) te drukken, kunt u de fitnesstracker aanpassen aan uw individuele behoeften.

iOS/Android:



6.6.1 Inschakelen van het display bij optillen

- Selecteer **[Brenge de pols naar een helder scherm]** (Android) / **[Draai het polsscherm]** (iOS) en activeer de functie in het submenu.
- Door deze functie te activeren, kunt u het display van de fitnesstracker activeren met een opwaartse armbeweging.

6.6.2 Niet storen-modus

- Selecteer **[DND-Modus]** (Android) / **[De modus niet storen]** (iOS) en activeer de functie in het submenu.
- In het submenu kunt u de begin- en eindtijd instellen. Tijdens het ingestelde tijdsinterval ontvangt u geen meldingen op uw fitnesstracker.

6.6.3 Wekker

- Selecteer **[Mijn alarmen]** (Android) / **[Armband wekker]** (iOS) om verschillende alarmtijden in te stellen.
- Druk op **[+]** om een alarm toe te voegen.
- Stel daartoe in het submenu de gewenste wektijd en de gewenste dag van de week in.
- Bevestig uw selectie door op **[bevestigen]** (Android) / **[bepalen]** (iOS) te drukken.

6.6.4 Bewegingsherinnering

- Selecteer het item **[Lang zitten herinneren]** (Android) / **[Sedentaire herinnering]** (iOS) en activeer de functie in het submenu om een tijdsinterval voor de bewegingsherinnering in te stellen.
 - Tijdens inactiviteit begint de fitnesstracker te trillen met het ingestelde tijdsinterval en na de ingestelde duur als de trillfunctie is ingesteld.
-

6.6.5 Fitnesstracker zoeken

- Selecteer **[vinden]** (Android) / **[Op zoek naar apparatuur]** (iOS) om uw fitnesstracker te zoeken. De fitnesstracker trilt dan gedurende ongeveer 1 seconde.

6.6.6 Camera-ontspanner

- Selecteer **[Op afstand Fotos maken]** (Android) / **[Fotografie op afstand]** (iOS) om de functie Camera op afstand te activeren en de camera van uw smartphone te openen.
- Door deze functie te activeren, kunt u de camera van uw smartphone met de fitnesstracker bedienen.
- Door uw pols te draaien, activeert u de camera van uw smartphone.

6.6.7 Meldingen

- Selecteer **[Bericht push]** (Android) / **[Toepassing push]** (iOS) om de meldingsfunctie voor oproepen, SMS en andere apps en diensten in het submenu te activeren.
- Door de meldingsfunctie te activeren, kunt u de meldingen direct op uw fitnesstracker zien.

6.6.8 Fabrieksinstellingen herstellen

- Selecteer **[Reset apparaat] (Android) / [Apparaat reset] (iOS)** om uw fitnesstracker terug te zetten naar de fabrieksinstellingen.
- Bevestig de erop volgende vraag door op **[bevestigen]** (Android) / **[bepalen]** (iOS) te drukken.

6.6.9 Verwijderen van de "Fitnesstracker"

- Selecteer **[verwijderen]** (Android) / **[losbinden]** (iOS) om de fitnesstracker los te koppelen.
- Bevestig de erop volgende vraag door op **[bevestigen]** (Android) / **[bepalen]** (iOS) te drukken.

6.6.10 Instellen van de trilling

- Selecteer **[anders]** (Android) / **[andere functies]** (iOS) en activeer deze functie in het submenu om de vibratie op uw fitnesstracker te activeren.
- Als u deze functie activeert, gaat de fitnesstracker trillen wanneer u bijvoorbeeld een melding ontvangt.

7. Onderhoud en verzorging

- Reinig dit product uitsluitend met een pluisvrije, licht vochtige doek en gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen.
- Let erop dat er geen water in het product terechtkomt.

8. Uitsluiting aansprakelijkheid

Hama GmbH & Co KG is niet aansprakelijk voor en verleent geen garantie op schade die het gevolg is van ondeskundige installatie, montage en ondeskundig gebruik van het product of het niet in acht nemen van de handleiding en/of veiligheidsinstructies.

9. Technische gegevens

Bluetooth®-versie	4.0
Display	0.86" OLED
Afmeting	240 x 15 x 11
Gewicht	19g
Beschermingsklasse	IP65
Batterijtype	Lithium-polymeer
Accu capaciteit	55mAh / 3,7V

10. Aanwijzingen over de afvalverwerking

Opmerking over de omgang met het milieu:



Ten gevolge van de invoering van de Europese Richtlijn 2012/19/EU en 2006/66/EU in het nationaal juridisch systeem, is het volgende van toepassing: Elektrische en elektronische apparatuur, zoals batterijen, mag niet met het huisvuil weggegooid worden. Consumenten zijn wettelijk verplicht om elektrische en elektronische apparaten, zoals batterijen, op het einde van gebruik in te dienen bij openbare verzamelplaatsen speciaal opgezet voor dit doeleinde of bij een verkooppunt. Verdere specificaties aangaande dit onderwerp zijn omschreven door de nationale wet van het betreffende land. Dit symbool op het product, de gebruiksaanwijzing of de verpakking duidt erop dat het product onderworpen is aan deze richtlijnen. Door te recycleren, hergebruiken van materialen of andere vormen van hergebruiken van oude toestellen/batterijen, levert u een grote bijdrage aan de bescherming van het milieu.

11. Conformiteitsverklaring



Hama GmbH & Co KG verklaart hierbij dat dit apparaat in overeenstemming is met de essentiële eisen en andere relevante bepalingen van Richtlijn 2014/53/EU. De verklaring van overeenstemming volgens de overeenkomstige richtlijn is te vinden op www.hama.com.


Frequentieband(en)	2402 – 2480 MHz
Maximaal radiofrequent vermogen	3,28 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germany

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

GB



www.hama.com/nep

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.

00178600/07.21