

ФИТНЕС-ТРЕКЕР

Fit Track 3910



RUS Руководство по эксплуатации





1. Пояснения к предупреждающим знакам и указаниям	5
2. Комплект поставки	5
3. Указания по технике безопасности	6
4. Элементы управления.	8
5. Первые шаги	9
5.1 Зарядка	9
5.2 Надевание и включение	9
5.3 Выключение	9
6. Настройка фитнес-трекера	10
6.1 Скачивание приложения Hama FIT Move	10
6.2 Сопряжение фитнес-трекера и смартфона	11
7. Управление фитнес-трекером	13
7.1 Стартовый экран	15
7.2 Краткое меню	15
7.2.1 Данные о здоровье	15
7.2.2 Прогноз погоды	15
7.2.3 Быстрые настройки	15
7.2.3.1 Яркость дисплея	15
7.2.3.2 Активация дисплея	15
7.2.3.3 Режим "Не беспокоить"	15
7.3 Дневной обзор	16
7.4 Активность	16
7.4.1 Бег на свежем воздухе (GPS)	16
7.4.2 Бег	17
7.4.3 Ходьба на свежем воздухе (GPS)	17
7.4.4 Ходьба	17
7.4.5 Пеший поход (GPS)	18
7.4.6 Езда на велосипеде на свежем воздухе (GPS)	18
7.4.7 Йога	18
7.4.8 Групповые занятия на велотренажере	19
7.4.9 Фитнес	19
7.4.10 Плавание в бассейне	19
7.4.11 Плавание на открытом воздухе	19
7.4.12 Гребной тренажер	20
7.4.13 Эллипсоид	20
7.4.14 Футбол	20
7.5 ЧСС	21
7.6 Стресс	21
7.7 Сатурация	21
7.8 Сон	21
7.9 Снятие напряжения	21
7.10 Таймер	21
7.11 Музыка	21
7.12 Фонарик	21
7.13 Настройки	22



7.14 Уведомления	22
8. Использование приложения Napa FIT Move.	23
8.1 Обзор Napa FIT Move.	23
8.1.1 Данные о здоровье	24
8.1.2 Измерение количества шагов	25
8.1.3 Тренировка.	26
8.1.4 Анализ сна.	27
8.1.5 Измерение частоты сердечных сокращений	28
8.1.6 Измерение уровня стресса.	29
8.1.7 Сатурация.	30
8.1.8 Регистрация веса	31
8.1.9 Менструальный цикл	32
8.2 Режим активности	33
8.2.1 Запуск активности (с GPS)	34
8.2.2 Запуск активности (без GPS).	36
8.3 Настройки устройства	38
8.3.1 Стартовый экран	39
8.3.2 Уведомления	39
8.3.3 Входящие вызовы	39
8.3.4 Будильник	40
8.3.5 Контроль здоровья	40
8.3.5.1 Непрерывное измерение частоты сердечных сокращений	40
8.3.5.2 Непрерывное измерение уровня стресса.	41
8.3.5.3 Напоминание о питьевом режиме	41
8.3.5.4 Ходьба/напоминание о движении.	41
8.3.5.5 Отслеживание менструального цикла	41
8.3.6 Прочие настройки	42
8.3.6.1 Режим "Не беспокоить"	42
8.3.6.2 Автоматическое распознавание активности	42
8.3.6.3 Вид тренировки	43
8.3.6.4 Поиск телефона	43
8.3.6.5 Управление музыкальным проигрывателем.	43
8.3.6.6 Активация движением руки.	43
8.3.6.7 Уведомление о погоде	43
8.3.6.8 Автоматическая регулировка яркости ночью	43
8.3.6.9 Настройка языка	43
8.4 Пользовательские настройки.	44
8.4.1 Персональные данные.	45
8.4.2 Мои медали	46
8.4.3 Мои данные	46
8.4.4 Отчет о здоровье	47
8.4.5 Сообщения.	47
8.4.6 Настройки	48
8.4.7 Справка	49
8.4.8 Вопросы и пожелания	49
8.4.9 Устранение неисправностей	49
8.4.10 Проверка обновлений	49
8.4.11 О приложении	49



9. Техническое обслуживание и уход50
10. Исключение ответственности50
11. Технические характеристики50
12. Указания по утилизации51
13. Сертификат соответствия51

Благодарим за выбор продукции Nana!

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

Ваш новый фитнес-трекер — идеальный помощник в ведении здорового образа жизни, который мотивирует к активности в течение всего дня. Наряду с индикацией времени и даты, он регистрирует количество пройденных шагов, частоту сердечных сокращений и сожженные калории. Беспроводное подключение к смартфону по *Bluetooth*® позволяет документировать данные в приложении Nana FIT Move и постоянно отслеживать свои успехи. Здесь можно проверить, достигнута ли ваша личная фитнес-цель!

1. Пояснения к предупреждающим знакам и указаниям

Предупреждение



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

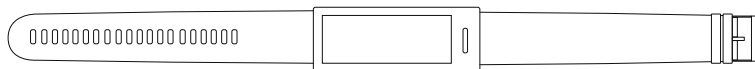
Указание



Используется для дополнительного обозначения информации или важных указаний.

2. Комплект поставки

- Фитнес-трекер Fit Track 3910
- Руководство по эксплуатации





3. Указания по технике безопасности

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



Опасность поражения электрическим током



- Не вскрывайте изделие и не используйте его при наличии повреждений.
- Не пытайтесь самостоятельно выполнять техническое обслуживание или ремонт изделия. Ремонт разрешается производить только квалифицированному персоналу.

Предупреждение: кардиостимуляторы



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

Указание: авиаперелеты



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

Предупреждение: аккумулятор

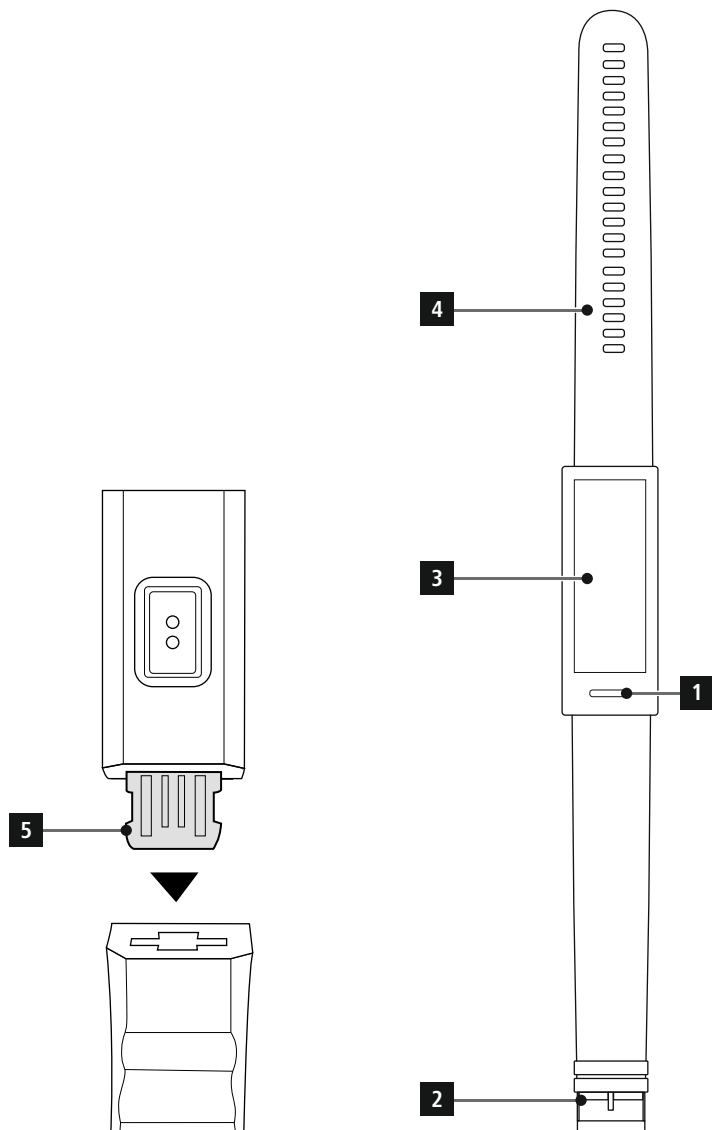


- Для зарядки используйте только подходящие зарядные устройства или USB-разъемы.
- Не используйте неисправные зарядные устройства или USB-разъемы и не пытайтесь их ремонтировать.
- Не допускайте избыточной зарядки и глубокой разрядки изделия.
- Не храните, не заряжайте и не используйте устройство при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



4. Элементы управления

1. Кнопка управления
2. Застежка
3. Сенсорный дисплей
4. Съёмный браслет
5. Зарядный контакт





5. Первые шаги

5.1 Зарядка

- Полностью зарядите фитнес-трекер перед первым использованием.
- Отсоедините нижнюю часть браслета [4] от фитнес-трекера. Подключите зарядный контакт [5] фитнес-трекера к свободному USB-разъему компьютера или зарядному USB-устройству.

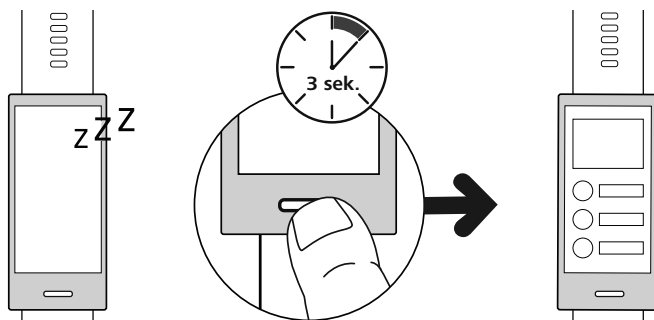
Указание



- Время полной зарядки аккумулятора составляет ок. 90 минут. Как только на дисплее отобразится, что аккумулятор заряжен полностью, фитнес-трекер можно отключить от зарядного кабеля, т. к. процесс зарядки завершен.
- Чтобы предотвратить ограничение функционирования, заряжайте фитнес-трекер, как только уровень заряда опустится до 10 %. При уровне заряда аккумулятора ниже 20 % нельзя запустить активность, а при уровне ниже 10 % деактивируется функция автоматического измерения частоты сердечных сокращений.

5.2 Надевание и включение

- Перед первым надеванием и включением необходимо зарядить фитнес-трекер (см. гл. 5.1 Зарядка).
- После завершения зарядки наденьте фитнес-трекер на запястье и застегните браслет [4] с помощью застежки [2].
- Чтобы запустить фитнес-трекер, удерживайте кнопку управления [1] нажатой ок. 3 с.




Указание



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

5.3 Выключение

- Чтобы выключить фитнес-трекер, перейдите в пункт меню [SETTINGS 



6. Настройка фитнес-трекера

Для доступа ко всем функциям фитнес-трекера установите приложение Hama FIT Move. В следующих разделах представлена информация о скачивании и настройке приложения.

6.1 Скачивание приложения Hama FIT Move

Указание

Поддерживаются следующие операционные системы:

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

После первого включения фитнес-трекера вам будет предложено скачать на смартфон приложение Hama FIT Move. На дисплее фитнес-трекера отобразится соответствующий QR-код.

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



[Hama FIT Move Android](https://www.hama.com/hama-fit-move-android)

<https://www.hama.com/hama-fit-move-android>



[Hama FIT Move iOS](https://www.hama.com/hama-fit-move-ios)

<https://www.hama.com/hama-fit-move-ios>

- Для установки приложения следуйте указаниям на смартфоне.



6.2 Сопряжение фитнес-трекера и смартфона

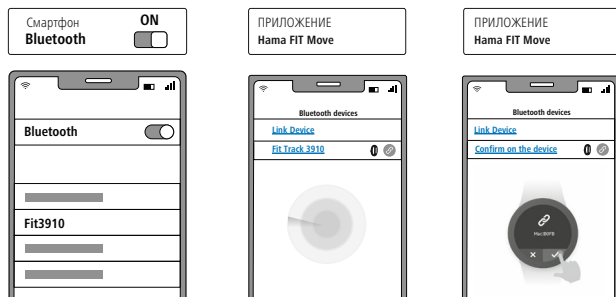
Указание




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

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

- Для создания учетной записи нажмите **[ВОЙТИ]** и выберите **[ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕСЬ СЕЙЧАС]** в нижней части экрана. Укажите адрес электронной почты и пароль и нажмите **[ВОЙТИ]**.
- Затем можно ввести имя пользователя и персональные данные, а также загрузить изображение профиля. Чтобы продолжить настройку, нажмите **[СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ]**.
- Запустится поиск фитнес-трекера Fit Track 3910.
- Для подключения фитнес-трекера следуйте указаниям приложения на смартфоне. Смартфон выполнит подключение к фитнес-трекеру по Bluetooth.



- Выберите Fit3910 и нажмите **[ПРИВЯЗАТЬ УСТРОЙСТВО]** ниже, чтобы подключить фитнес-трекер к приложению.
- Нажмите символ  на дисплее фитнес-трекера, чтобы подтвердить подключение, и завершите настройку в приложении.
- Если время будет превышено, повторите процесс.



- Затем задайте персональные настройки. Их можно задать в приложении позднее (см. гл. **8.4 Пользовательские настройки**).
- Фитнес-трекер подключен к приложению; запустится синхронизация.

Указание



- Перед первым использованием синхронизируйте фитнес-трекер с приложением. Если записать активность до первой синхронизации фитнес-трекера с приложением, активность не будет передана в приложение.
- Для запуска синхронизации фитнес-трекера с приложением вручную потяните экран на стартовой странице приложения вниз.
- Из-за ограниченной памяти фитнес-трекера необходимо синхронизировать его с приложением минимум раз в неделю, чтобы избежать потери данных.

Указание



- После первой синхронизации с приложением фитнес-трекер автоматически применит время, дату и язык смартфона.
- Настроить время и дату вручную невозможно.
- Язык, на котором отображается информация на фитнес-трекере, можно выбрать в приложении. До завершения настройки сохраняется английский язык. Выберите язык в приложении (см. гл. **8.3.6.9 Настройка языка**).
- Приложение сообщит вам о доступном обновлении микропрограммного обеспечения фитнес-трекера. Чтобы гарантировать безупречное функционирование фитнес-трекера, обновите приложение.



7. Управление фитнес-трекером

В следующих разделах представлена информация об управлении фитнес-трекером и структуре его меню.

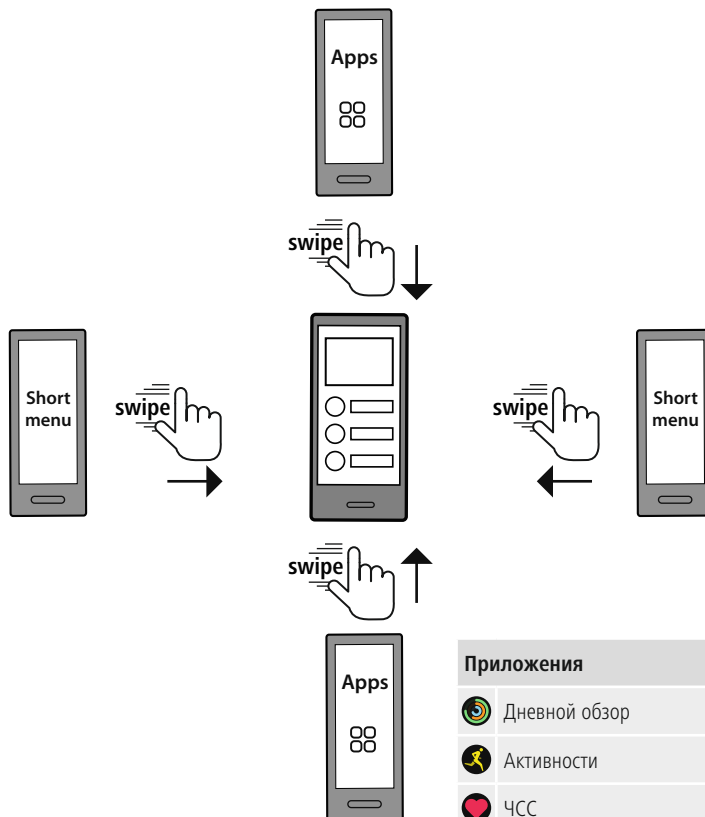
- Нажмите кнопку управления [1], чтобы активировать дисплей фитнес-трекера. Проводя пальцем по дисплею, можно переключаться между различными экранами и пунктами меню в указанной далее последовательности.
- Для перехода в подменю нажмите соответствующий символ.
- Для выхода из меню и возврата к предыдущему меню или на стартовый экран снова нажмите кнопку управления [1].

Указание



- На рисунке ниже представлена структура меню фитнес-трекера со всеми пунктами.

Краткое меню		
	Дневной обзор	7.3
	Настройки	7.13
	Прогноз погоды	7.2.2

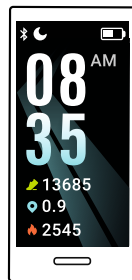


Приложения		
	Дневной обзор	7.3
	Активности	
	ЧСС	7.5
	Стресс	7.6
	Сатурация	7.7
	Сон	7.8
	Снятие напряжения	7.9
	Таймер	7.10
	Музыка	7.11
	Фонарик	7.12
	Настройки	7.13
	Сообщения	7.13



7.1 Стартовый экран

- После активации стартового экрана длительным нажатием на дисплей открывается обзор различных стартовых экранов (циферблатов). На выбор представлены различные варианты стартового экрана. Подтвердите выбор нажатием соответствующего экрана. При необходимости можно установить дополнительные стартовые экраны (см. гл. **8.3.1 Стартовый экран**).



7.2 Краткое меню

- Чтобы просмотреть отдельные индикаторы краткого меню, проведите по стартовому экрану слева направо или справа налево. Отобразятся данные о здоровье, погода и быстрые настройки.

7.2.1 Данные о здоровье

- Если провести по стартовому экрану влево, отобразятся записанные за день данные о здоровье. К данным о здоровье относятся пройденные шаги, сожженные калории, пройденное расстояние (шаги и активности) и круглая диаграмма заданных целей (фактические/заданные).

7.2.2 Прогноз погоды

- Если дважды провести по стартовому экрану влево или вправо, отобразится прогноз погоды на текущий день с актуальной температурой, а также минимальным и максимальным значениями.
- Данные о погоде передаются и обновляются при синхронизации фитнес-трекера с приложением. В нижней части экрана с прогнозом погоды отображается последнее обновление.
- Необходимо предварительно активировать функцию прогноза погоды в приложении (см. гл. **8.3.6.7 Уведомление о погоде**).

7.2.3 Быстрые настройки

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

7.2.3.1 Яркость дисплея

- Чтобы настроить яркость дисплея, нажмите символ [🔆]. Вы можете выбрать один из трех уровней [🔆] [🔆] [🔆].

7.2.3.2 Активация дисплея


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

7.2.3.3 Режим "Не беспокоить"

- Для активации/деактивации режима "Не беспокоить" нажмите символ [🌙]. Когда активирован режим "Не беспокоить", уведомления на фитнес-трекер не передаются.



7.3 Дневной обзор

- Проведите по стартовому экрану вниз или вверх и нажмите на символ **[DAILY OVERVIEW]** . Отобразятся данные записанных дневных активностей. К дневным активностям относятся пройденные шаги, сожженные калории, пройденное расстояние (шаги и активности) и общее количество всех выполненных активностей.

7.4 Активность

- Проведите по стартовому экрану вниз или вверх и нажмите на символ **[EXERCISE]** . Отобразятся различные режимы активности, по умолчанию сохраненные на фитнес-трекере. Вы можете выбрать различные режимы активности и сохранять в фитнес-трекере до восьми различных режимов (см. гл. **8.3.6.3 Вид тренировки**). Для запуска соответствующей активности нажмите на нее. Далее подробнее описываются различные режимы активности.
- Прерывать или возобновлять активность можно нажатием и удержанием кнопки управления **[1]**.
- После завершения активности отображается обзор записанных данных.

Указание



- Многие виды активности допускают прослушивание музыки во время тренировки. Для этого необходимо активировать в приложении функцию управления музыкальным проигрывателем (см. гл. **8.3.6.5 Управление музыкальным проигрывателем**).

7.4.1 Бег на свежем воздухе (GPS)

- Для этой активности используется встроенная система GPS. При запуске активности выполняется поиск GPS-сигнала. Как только GPS-сигнал будет получен, можно запускать активность.
- Также можно запустить активность без GPS-сигнала нажатием стрелки вниз справа. Расстояние и дистанция записываются только при наличии GPS-сигнала.
- При этой активности записываются следующие данные:
 - расстояние;
 - длительность;
 - частота сердечных сокращений;
 - пульсовая зона;
 - расход калорий;
 - количество шагов;
 - количество шагов в минуту;
 - темп (км/ч, мин/км и средний темп);
 - профиль трассы.
- Во время активности вы можете вызывать отдельные данные, проводя по экрану влево или вправо. Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.



7.4.2 Бег

- При этой активности записываются следующие данные:
 - расстояние;
 - длительность;
 - частота сердечных сокращений;
 - расход калорий;
 - количество шагов;
 - темп (км/ч и мин/км).
- Во время активности вы можете вызывать отдельные данные, проводя по экрану влево или вправо. Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.

7.4.3 Ходьба на свежем воздухе (GPS)

- Для этой активности используется встроенная система GPS. При запуске активности выполняется поиск GPS-сигнала. Как только появится GPS-сигнал, можно запустить активность нажатием стрелки вниз справа.
- Также можно запустить активность без GPS-сигнала нажатием стрелки вниз справа. Расстояние и дистанция записываются только при наличии GPS-сигнала.
- При этой активности записываются следующие данные:
 - расстояние;
 - длительность;
 - частота сердечных сокращений;
 - расход калорий;
 - количество шагов;
 - темп (км/ч и мин/км).
 - профиль трассы.
- Во время активности вы можете вызывать отдельные данные, проводя по экрану влево или вправо. Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.

7.4.4 Ходьба

- При этой активности записываются следующие данные:
 - расстояние;
 - длительность;
 - частота сердечных сокращений;
 - расход калорий;
 - количество шагов;
 - темп (км/ч и мин/км).
- Во время активности вы можете вызывать отдельные данные, проводя по экрану влево или вправо. Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.



7.4.5 Пеший поход (GPS)

- Для этой активности используется встроенная система GPS. При запуске активности выполняется поиск GPS-сигнала. Как только появится GPS-сигнал, можно запустить активность нажатием стрелки вниз справа.
- Также можно запустить активность без GPS-сигнала нажатием стрелки вниз справа. Расстояние и дистанция записываются только при наличии GPS-сигнала.
- При этой активности записываются следующие данные:
 - расстояние;
 - длительность;
 - частота сердечных сокращений;
 - расход калорий;
 - количество шагов;
 - темп (км/ч и мин/км).
 - профиль трассы.
- Во время активности вы можете вызывать отдельные данные, проводя по экрану влево или вправо. Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.

7.4.6 Езда на велосипеде на свежем воздухе (GPS)

- Для этой активности используется встроенная система GPS. При запуске активности выполняется поиск GPS-сигнала. Как только появится GPS-сигнал, можно запустить активность нажатием стрелки вниз справа.
- Также можно запустить активность без GPS-сигнала нажатием стрелки вниз справа. Расстояние и дистанция записываются только при наличии GPS-сигнала.
- При этой активности записываются следующие данные:
 - длительность;
 - частота сердечных сокращений;
 - расход калорий.
- Во время активности вы можете вызывать отдельные данные, проводя по экрану влево или вправо. Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.

7.4.7 Йога

- При этой активности записываются следующие данные:
 - длительность;
 - частота сердечных сокращений;
 - расход калорий.
- Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.



7.4.8 Групповые занятия на велотренажере

- При этой активности записываются следующие данные:
 - длительность;
 - частота сердечных сокращений;
 - расход калорий.
- Во время активности вы можете вызывать отдельные данные, проводя по экрану влево или вправо. Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.

7.4.9 Фитнес

- При этой активности записываются следующие данные:
 - длительность;
 - частота сердечных сокращений;
 - расход калорий.
- Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.

7.4.10 Плавание в бассейне

- При запуске активность запрашивает длину бассейна. Можно выбрать длину в диапазоне 25–50 м. Затем можно запустить активность нажатием стрелки вниз справа.
- При этой активности записываются следующие данные:
 - расстояние;
 - расход калорий;
 - длительность;
 - количество гребков на длину бассейна;
 - значение SWOLF.
- Значение SWOLF — это единица измерения эффективности плавания. Значение SWOLF рассчитывается из суммы времени, которое требуется, чтобы проплыть бассейн один раз, и количества гребков на длину бассейна. Чем меньше значение SWOLF, тем выше ваша эффективность при плавании.
- Пример: если вы проплываете бассейн длиной 25 м за 30 секунд и совершаете при этом 30 гребков, значение SWOLF составляет 60.

7.4.11 Плавание на открытом воздухе

- При этой активности записываются следующие данные:
 - длительность;
 - расход калорий;
 - количество гребков.



7.4.12 Гребной тренажер

- При этой активности записываются следующие данные:
 - длительность;
 - частота сердечных сокращений;
 - расход калорий.
- Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.

7.4.13 Эллипсоид


- При этой активности записываются следующие данные:
 - длительность;
 - частота сердечных сокращений;
 - расход калорий.
- Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.

7.4.14 Футбол


- При этой активности записываются следующие данные:
 - длительность;
 - частота сердечных сокращений;
 - расход калорий;
 - количество шагов;
 - расстояние.
- Во время активности вы можете вызывать отдельные данные, проводя по экрану влево или вправо. Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.




7.5 ЧСС

- Проведите по стартовому экрану вниз или вверх и нажмите на символ **[HEART RATE **]. Запускается измерение ЧСС. После завершения измерения отображается текущая ЧСС (ударов в минуту).


7.6 Стресс

- Проведите по стартовому экрану вниз или вверх и нажмите на символ **[STRESS **]. Запустится измерение уровня стресса. После завершения измерения отобразится текущий уровень стресса. Уровень стресса измеряется по шкале от 0 (нет стресса) до 99 (экстремальный стресс).



7.7 Сатурация

- Проведите по стартовому экрану вниз или вверх и нажмите на символ **[BLOOD OXYGEN **]. Запустится измерение сатурации. После завершения измерения отобразится текущее значение сатурации.


7.8 Сон

- Проведите по стартовому экрану вниз или вверх и нажмите на символ **[SLEEP **] — вы перейдете к измерению сна. Записываются следующие данные: продолжительность фаз глубокого сна, продолжительность фаз быстрого сна, время бодрствования, время засыпания и время подъема. Фитнес-трекер автоматически распознает, когда вы засыпаете, и запускает измерение.


7.9 Снятие напряжения

- Проведите по стартовому экрану вниз или вверх и нажмите на символ **[BREATH TRAINING **]. Здесь можно выполнить программу расслабления с дыхательной гимнастикой.
- Выберите продолжительность дыхательной гимнастики.
- Для запуска дыхательной гимнастики нажмите символ **[▶ **]. После этого следуйте указаниям на дисплее.
- Чтобы завершить дыхательную гимнастику досрочно, нажмите кнопку управления **[1]**.


7.10 Таймер

- Проведите по стартовому экрану вниз или вверх и нажмите на символ **[TIMER **]. Вы можете запустить секундомер или выбрать таймер (1–100 мин).

7.11 Музыка

- Проведите по стартовому экрану вниз или вверх и нажмите на символ **[MUSIC **]. Отобразится меню управления различными музыкальными и стриминговыми сервисами. Управлять ими можно напрямую через фитнес-трекер. Можно включать и выключать музыку, а также переключать треки вперед и назад.
- Необходимо предварительно активировать функцию управления музыкальным проигрывателем в приложении (см. гл. **8.3.6.5 Управление музыкальным проигрывателем**).

7.12 Фонарик

- Проведите по стартовому экрану вниз или вверх и нажмите на символ **[FLASHLIGHT **]. Отобразится фонарик.
- Нажмите на дисплей, чтобы включить фонарик. На дисплее фитнес-трекера отобразится белая картинка.
- Чтобы выключить фонарик, нажмите кнопку управления **[1]**.




7.13 Настройки

Проведите по стартовому экрану вниз или вверх и нажмите на символ **[SETTINGS **].

Отобразится подменю, в котором можно выполнить следующие настройки, а также выключить или сбросить фитнес-трекер.

- Нажатием символа **[FIND PHONE **] запускается поиск смартфона. Смартфон начнет вибрировать, или вы услышите громкий звуковой сигнал.
- Для перезапуска фитнес-трекера нажмите **[RESTART **] и подтвердите появившийся запрос.
- Для выключения фитнес-трекера нажмите **[POWER OFF **] и подтвердите появившийся запрос.
- Для сброса фитнес-трекера до заводских настроек нажмите **[RESET **] и подтвердите появившийся запрос. Все записанные данные пользователя будут удалены.
- При нажатии пункта **[ABOUT **] отображается текущая версия микропрограммного обеспечения, MAC-адрес и наименование модели фитнес-трекера. MAC-адрес позволяет однозначно идентифицировать фитнес-трекер при подключении к смартфону по Bluetooth.

7.14 Уведомления

- Проведите по стартовому экрану вниз или вверх и нажмите на символ **[NOTIFICATIONS **]. Отобразятся уведомления, которые пришли на смартфон. Условие: эта функция должна быть активирована в приложении. Дополнительно в приложении можно выбрать приложения, из которых на фитнес-трекер могут приходить уведомления (см. гл. **8.3.2 Уведомления**).
- Отображается только уведомление со значком приложения и именем отправителя, или же дополнительно отображается предварительный просмотр сообщения (в зависимости от приложения).
- Нажатием на уведомление вы можете при необходимости вызвать дополнительную информацию, а нажатием на корзину — удалить соответствующее уведомление.
- Если вы хотите удалить все уведомления сразу, проведите по экрану до конца вниз, нажмите на корзину и подтвердите выбор.



8. Использование приложения Нама FIT Move

В следующих главах подробнее описываются отдельные пункты меню и возможности настройки приложения.

Указание



- Обратите внимание, что поддержка некоторых функций зависит от вашего оконечного устройства.
- Соблюдайте соответствующие указания руководства по эксплуатации вашего оконечного устройства.

8.1 Обзор Нама FIT Move

Стартовый экран предназначен для входа в приложение Нама FIT Move. Далее перечислены важнейшие элементы управления и индикации.

1. Индикация данных о здоровье
2. Индикация количества шагов
3. Индикация дополнительных карт
4. Строка меню






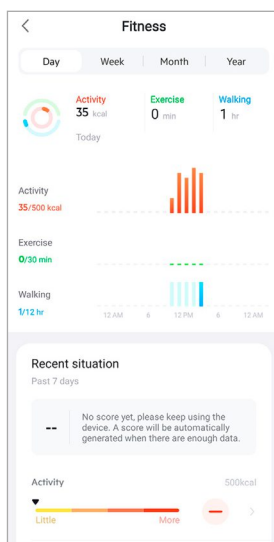
- Нажмите **[ИЗМЕНИТЬ КАРТОЧКУ]** внизу стартового экрана, чтобы выбрать карточки, которые будут отображаться на стартовом экране. На выбор доступны восемь карточек. Вы можете скрывать карточки и изменять их последовательность.
- Карточки, которые стоят сверху списка и отмечены символом **[-]**, отображаются на стартовом экране в данный момент. Карточки, которые стоят внизу списка и отмечены символом **[+]**, не отображаются.
- Нажимая **[-]** или **[+]**, вы можете удалять или добавлять карточки.
- Также можно менять последовательность сохраненных карточек. Для этого удерживайте символ **[≡]** нажатым и перемещайте карточки в нужное положение.



8.1.1 Данные о здоровье


- Для просмотра данных о здоровье нажмите на первый график сверху на стартовом экране.
- Здесь можно посмотреть количество сожженных калорий, выполненные активности и период, в который вы двигались.
- По умолчанию отображается обзор данных о здоровье за день. Выберите в верхней строке меню **Day** **Week** **Month** **Year** указанный временной период.
- Чтобы открыть более подробную информацию, проведите по экрану смартфона вверх. Ниже отображаются подробные данные о категориях "Активность", "Тренировка" и "Ходьба".
- Чтобы открыть подробный вид сохраненной категории, нажмите на соответствующую категорию. После этого можно посмотреть подробные данные, сохраненные в этой категории. Например, можно посмотреть траекторию, зафиксированную посредством GPS, продолжительность, пройденное расстояние, израсходованные калории или темп.

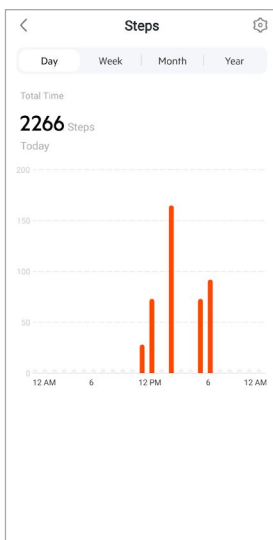
 **38** / 500 kcal
 **0** / 30 MIN
 **2** / 12 HRS





8.1.2 Измерение количества шагов

- Для просмотра количества шагов нажмите на второй сверху график на стартовом экране.
- Здесь отображается обзор пройденных шагов за текущий день.
- По умолчанию отображается дневной обзор пройденных шагов. Выберите в верхней строке меню **Day** | **Week** | **Month** | **Year** указанный временной период. Проводя по диаграмме влево и вправо, можно просматривать другие дни (недели/месяцы/годы). Дополнительно на диаграмме отображается установленная вами цель по количеству шагов.
- Нажмите , чтобы выполнить дополнительные настройки (см. гл. **8.4.6 Настройки**).



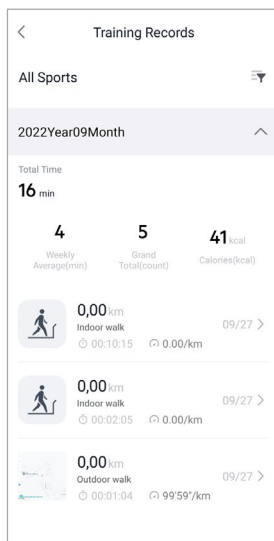


8.1.3 Тренировка

Указание



- По умолчанию на стартовом экране отображаются не все карточки. Нужную карточку можно выводить на экран по своему усмотрению.
- Нажмите карточку **[ТРЕНИРОВКА]**, чтобы просмотреть обзор тренировок.
- Здесь отображается обзор активностей, отсортированных по дням. Отображаются общее время, средняя длительность за неделю, общий объем тренировок и сожженные калории.
- Нажмите **[∨]**, чтобы развернуть выбранный день и просмотреть соответствующие активности. Нажмите **[∧]**, чтобы свернуть данные дня.
- Для отображения занятий определенным видом спорта нажмите **[☰]**.
- Чтобы открыть подробный вид записанной активности, нажмите на соответствующую активность. После этого можно просмотреть подробные данные, сохраненные для этой активности. Например, можно посмотреть траекторию, зафиксированную посредством GPS, продолжительность активности, количество шагов и пройденное расстояние, израсходованные калории или темп. Дополнительно вы получите подробный анализ частоты сердечных сокращений.



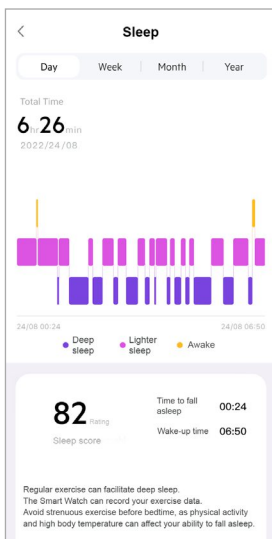


8.1.4 Анализ сна

Указание



- По умолчанию на стартовом экране отображаются не все карточки. Нужную карточку можно выводить на экран по своему усмотрению.
- Нажмите карточку **[СПЯЩИЙ РЕЖИМ]**, чтобы получить обзор анализа сна.
- Здесь можно просмотреть обзор общего времени сна, а также распределение времени сна на глубокий, быстрый сон и фазы бодрствования. В центре экрана дополнительно отображается время начала и окончания сна.
- По умолчанию отображается дневной обзор анализа сна.
Выберите в верхней строке меню **Day** **Week** **Month** **Year** указанный временной период. Проводя по диаграмме влево и вправо, можно просматривать другие дни (недели/месяцы/годы). Здесь отображается обзор сомнологического поведения за неделю, месяц или год. Внизу экрана отображаются следующие данные за неделю, месяц или год:
 - средняя продолжительность сна за сутки;
 - средняя продолжительность фазы глубокого сна за сутки;
 - средняя продолжительность быстрого сна за сутки;
 - среднее время начала фазы сна;
 - среднее время окончания фазы сна;
 - средняя продолжительность фазы бодрствования.





8.1.5 Измерение частоты сердечных сокращений

Указание



- По умолчанию на стартовом экране отображаются не все карточки. Нужную карточку можно выводить на экран по своему усмотрению.
- Нажмите карточку **[ЧСС]**, чтобы открыть обзор показателей измерения ЧСС.
- Здесь отображаются все сохраненные значения автоматического измерения частоты сердечных сокращений, а также обзор средней ЧСС, диапазон значений ЧСС и ЧСС покоя за соответствующий день. Проводите по диаграмме пальцем влево или вправо для вызова отдельных значений с соответствующим временем.
- По умолчанию отображается дневной обзор измерений частоты сердечных сокращений. Выберите в верхней строке меню **Day** | **Week** | **Month** | **Year** указанный временной период. Проводя по диаграмме влево и вправо, можно просматривать другие дни (недели/месяцы/годы).
- Нажмите **[⚙️]**, чтобы выполнить дополнительные настройки (см. гл. **8.3.5.1 Непрерывное измерение частоты сердечных сокращений**).





8.1.6 Измерение уровня стресса

Указание



- По умолчанию на стартовом экране отображаются не все карточки. Нужную карточку можно выводить на экран по своему усмотрению.
- Нажмите карточку **[СТРЕСС]**, чтобы открыть обзор показателей измерения уровня стресса.
- Здесь отображаются все сохраненные значения автоматического измерения уровня стресса, а также обзор среднего уровня стресса, диапазон значений вашего стресса и график стрессовой зоны за соответствующий день. Проводите по диаграмме пальцем влево или вправо для вызова отдельных значений с соответствующим временем.
- По умолчанию отображается дневной обзор измерений частоты сердечных сокращений. Выберите в верхней строке меню **Day** **Week** **Month** **Year** указанный временной период. Проводя по диаграмме влево и вправо, можно просматривать другие дни (недели/месяцы/годы).
- Нажмите **[⚙️]**, чтобы выполнить дополнительные настройки (см. гл. **8.3.5.2 Непрерывное измерение уровня стресса**).



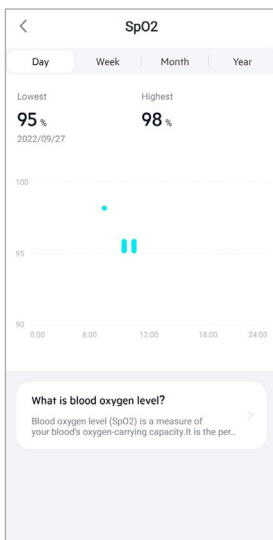


8.1.7 Сатурация

Указание



- По умолчанию на стартовом экране отображаются не все карточки. Нужную карточку можно выводить на экран по своему усмотрению.
- Нажмите карточку **[SpO2]**, чтобы получить обзор показателей измерения содержания кислорода в крови. Измерение можно выполнять вручную с помощью фитнес-трекера (см. гл. **7.7 Сатурация**).
- Здесь можно просмотреть сохраненные показатели измерения содержания кислорода в крови, а также обзор минимального и максимального значения за конкретный день. Проводите по диаграмме пальцем влево или вправо для вызова отдельных значений с соответствующим временем.
- По умолчанию отображается дневной обзор измерений содержания кислорода в крови. Выберите в верхней строке меню **Day** **Week** **Month** **Year** указанный временной период. Проводя по диаграмме влево и вправо, можно просматривать другие дни (недели/месяцы/годы).



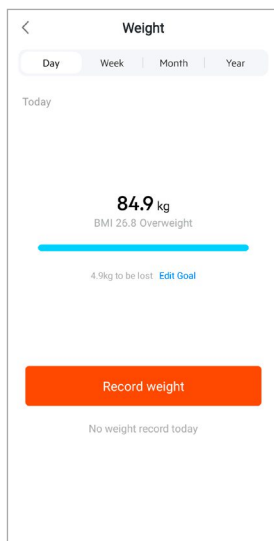


8.1.8 Регистрация веса

Указание



- По умолчанию на стартовом экране отображаются не все карточки. Нужную карточку можно выводить на экран по своему усмотрению.
- Нажмите карточку **[ВЕС]**, чтобы открыть обзор показателей измерения веса.
- Здесь отображаются график изменения веса, ИМТ и заданное целевое значение.
- Чтобы внести текущее значение веса, нажмите **[ЗАПИСАТЬ ВЕС]**.
- По умолчанию отображается дневной обзор зарегистрированных значений веса. Выберите в верхней строке меню **Day** **Week** **Month** **Year** указанный временной период. Проводя по диаграмме влево и вправо, можно просматривать другие дни (недели/месяцы/годы). Измеренные значения отображаются
 - на графике.

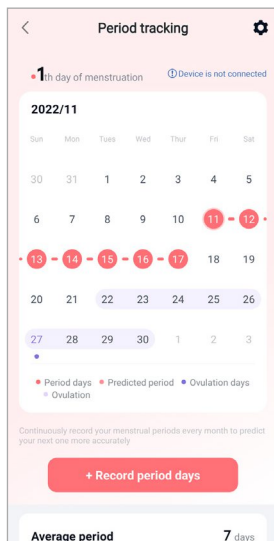


8.1.9 Менструальный цикл

Указание



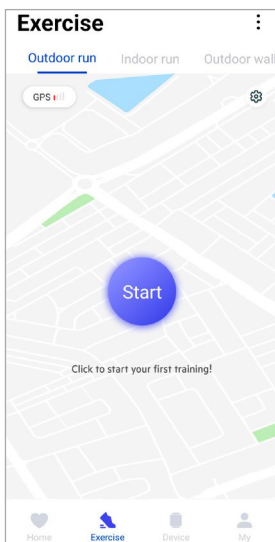
- По умолчанию на стартовом экране отображаются не все карточки. Нужную карточку можно выводить на экран по своему усмотрению.
- Чтобы открыть обзор менструального цикла, нажмите карточку **[МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ]**.
- Нажмите **[УКАЗАТЬ ДНИ МЕНСТРУАЦИИ]**, чтобы внести текущие данные о менструации.





8.2 Режим активности

- Нажмите **[ТРЕНИРОВКА]** в нижней строке меню, чтобы запустить активность через приложение. При этом активность одновременно запустится на фитнес-трекере. Активностью можно управлять через приложение или напрямую на фитнес-трекере.
- Переключаться между отдельными активностями можно, проводя по экрану влево и вправо.
- По умолчанию в приложении активированы следующие активности:
 - бег на свежем воздухе;
 - бег в зале;
 - ходьба на свежем воздухе;
 - ходьба в зале;
 - пеший поход;
 - езда на велосипеде на свежем воздухе.
- Нажмите **[☰]** и **[ИЗМЕНИТЬ СПОРТ]** в правой верхней части, чтобы выбрать активности, которые будут отображаться. На выбор доступны шесть активностей. Вы можете скрывать активности и изменять их последовательность.
- Активности, которые стоят сверху списка и отмечены символом **[−]**, отображаются.
- Активности, которые стоят внизу списка и отмечены символом **[+]**, не отображаются.
- Удалять или добавлять активности можно нажатием **[−]** или **[+]**.
- Дополнительно можно изменить последовательность активностей. Для этого удерживайте символ **[☰]** нажатым и перемещайте соответствующие активности в требуемое положение.
- Нажмите **[⚙️]**, чтобы выполнить следующие настройки:
 - задать цель тренировки (расстояние, калории, шаги, продолжительность);
 - активировать сигнал оповещения при достижении цели (1, 3, 5, 10 км);
 - задать зону частоты сердечных сокращений и активировать сигнал оповещения.









8.2.1 Запуск активности (с GPS)

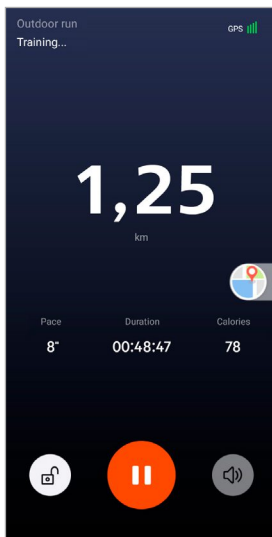
- Следующие активности записываются с поддержкой GPS:
 - бег на свежем воздухе;
 - ходьба на свежем воздухе;
 - пеший поход;
 - езда на велосипеде на свежем воздухе.
- Чтобы запустить активность, нажмите **[СТАРТ]**. Активность запустится на смартфоне и фитнес-трекере.
- Во время активности отображаются ранее пройденное общее расстояние при выбранной активности, текущий темп, затраченное время, а также текущая ЧСС.

Управление со смартфона

- Для отображения карты с текущим местоположением и пройденным расстоянием во время активности нажмите .
- Чтобы заблокировать обзор записи во время активности, нажмите .
- Чтобы прервать активность, нажмите символ .
- Чтобы завершить активность, нажмите символ  и удерживайте его нажатым до тех пор, пока круг вокруг символа не замкнется и активность не завершится.

Управление на фитнес-трекере

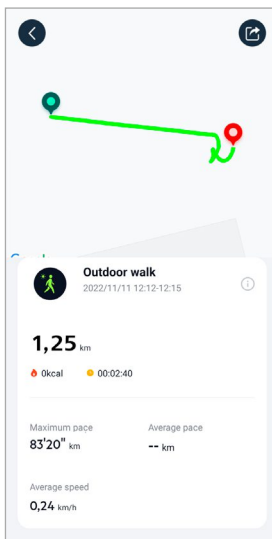
- Чтобы прервать активность, нажмите кнопку управления **[1]**.
- Чтобы завершить активность, нажмите кнопку управления **[1]**.





ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ НАМА FIT MOVE

- После завершения активности отображается обзор активности. В обзоре отображаются пройденное общее расстояние, сожженные калории, средняя частота сердечных сокращений и длительность активности. Ниже указаны подробные данные о темпе и количестве шагов. Чтобы просмотреть подробные данные об измерении частоты сердечных сокращений и темпе, проведите пальцем снизу вверх.
- Результаты активности можно распечатать или переслать в виде скриншота.





8.2.2 Запуск активности (без GPS)

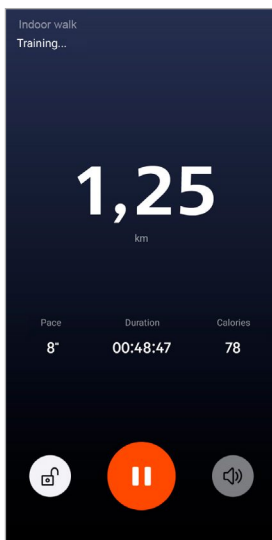
- Следующие активности записываются без поддержки GPS:
 - бег в зале;
 - ходьба в зале.
- Чтобы запустить активность, нажмите [СТАРТ]. Активность запустится на смартфоне и фитнес-трекере.
- Во время активности отображаются ранее пройденное общее расстояние при выбранной активности, текущий темп, затраченное время, а также текущая ЧСС.

Управление со смартфона

- Чтобы заблокировать обзор записи во время активности, нажмите [🔒].
- Чтобы прервать активность, нажмите символ [⏸].
- Чтобы завершить активность, нажмите символ [⏹] и удерживайте его нажатым до тех пор, пока круг вокруг символа не замкнется и активность не завершится.

Управление на фитнес-трекере

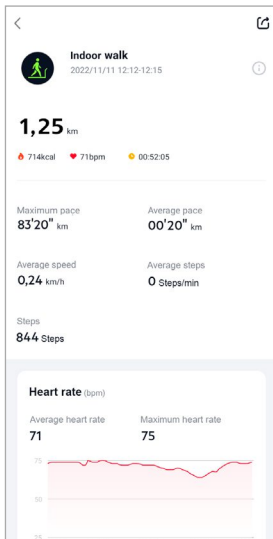
- Чтобы прервать активность, нажмите кнопку управления [1].
- Чтобы завершить активность, нажмите кнопку управления [1].





ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ НАМА FIT MOVE

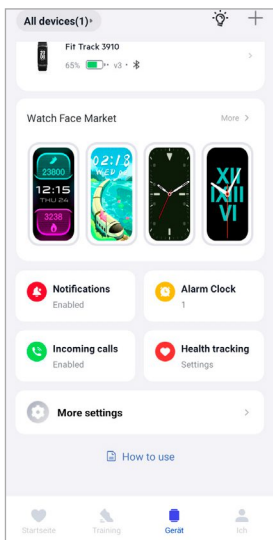
- После завершения активности отображается обзор активности. В обзоре отображаются пройденное общее расстояние, сожженные калории, средняя частота сердечных сокращений и длительность активности. Ниже указаны подробные данные о темпе и количестве шагов. Чтобы просмотреть подробные данные об измерении частоты сердечных сокращений и темпе, проведите пальцем снизу вверх.
- Результаты активности можно распечатать или переслать в виде скриншота.





8.3 Настройки устройства

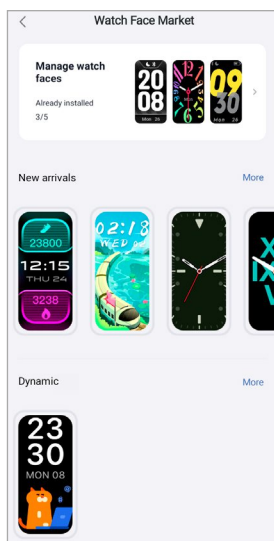
- Чтобы активировать или настроить различные функции фитнес-трекера, а также настроить его под свои потребности, нажмите **[УСТРОЙСТВО]** в нижней строке меню.
- В этом меню в верхней части экрана дополнительно можно просмотреть обзор различных данных подключенного фитнес-трекера. Отображаются момент последней синхронизации фитнес-трекера с приложением и текущий уровень заряда аккумулятора.
- Нажмите **[+]**, чтобы подключить дополнительные устройства к смартфону.
- Нажмите на устройство, чтобы получить информацию о фитнес-трекере или воспользоваться расширенными функциями.
- Нажмите **[ОБНОВЛЕНИЕ УСТРОЙСТВА]**, чтобы проверить, установлена ли на фитнес-трекере новейшая версия микропрограммного обеспечения, или загрузить и установить новую версию.
- Нажмите **[ПЕРЕЗАПУСТИТЬ УСТРОЙСТВО]** и подтвердите появившийся запрос, чтобы перезапустить фитнес-трекер. Перед повторным запуском ваши данные будут синхронизированы с приложением.
- Чтобы разорвать соединение фитнес-трекера со смартфоном, нажмите **[УДАЛИТЬ УСТРОЙСТВО]**. Все персональные данные будут удалены с фитнес-трекера.





8.3.1 Стартовый экран

- Чтобы установить дополнительные циферблаты для стартового экрана фитнес-трекера, нажмите **[МАГАЗИН ЦИФЕРБЛАТОВ]**. Вы можете устанавливать различные циферблаты. Нажмите на циферблат, который хотите настроить, и подтвердите выбор нажатием **[УСТАНОВИТЬ]**. Если достигнуто максимальное количество циферблатов на устройстве, отображается указание удалить существующие циферблаты.
- Также для стартового экрана можно использовать любое другое изображение: для этого нажмите **[ФОТО]**. Нажмите **[ВЫБРАТЬ ИЗ АЛЬБОМА]** и выберите изображение из галереи смартфона или нажмите **[КАМЕРА]**, чтобы сделать новое фото. Чтобы подтвердить изменение, нажмите **[ГОТОВО]**.



8.3.2 Уведомления

- Нажмите **[УВЕДОМЛЕНИЯ]**, чтобы активировать функцию уведомлений от различных приложений и служб. При активации этой функции на фитнес-трекер поступает уведомление о входящих сообщениях на смартфоне. Отображается только уведомление со значком приложения и именем отправителя, или же дополнительно отображается предварительный просмотр сообщения (в зависимости от приложения).
- Чтобы активировать функцию уведомлений, нажмите рядом с соответствующим приложением.

8.3.3 Входящие вызовы

- Нажмите **[ВХОДЯЩИЕ ВЫЗОВЫ]**, чтобы активировать уведомление о входящих вызовах. Когда эта функция активирована, о входящем звонке на фитнес-трекер приходит уведомление. Вы видите, кто звонит, и при необходимости можете отклонить вызов.
- Нажмите на экране справа, чтобы активировать функцию. Затем можно настроить задержку уведомления о вызове величиной 3 с.

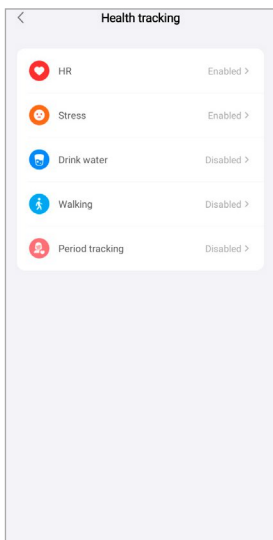


8.3.4 Будильник

- Чтобы настроить время сигнала будильника или напоминания, нажмите **[БУДИЛЬНИК]**.
- Чтобы добавить новое напоминание, нажмите **[+]** в центре экрана.
- Нажмите **[☀/🌙]** в правой части экрана, чтобы активировать установленный будильник.
- Чтобы отредактировать созданное напоминание, нажмите на него. В подменю можно настроить тип напоминания, дни недели, время и прочие детали.

8.3.5 Контроль здоровья

- Нажмите **[МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ]**, чтобы настроить функции контроля здоровья и напоминания о движении и (или) питьевом режиме.



8.3.5.1 Непрерывное измерение частоты сердечных сокращений

- Нажмите **[ЧСС]** и активируйте или деактивируйте эту функцию в подменю нажатием **[☀/🌙]**.
- Выберите частоту измерения. При выборе опции "Мониторинг в реальном времени" ЧСС измеряется непрерывно. Обратите внимание: из-за этого устройство разряжается быстрее. При выборе опции "Автоматическое измерение" ЧСС измеряется каждые 5 мин. Обратите внимание: при активной тренировке измерение автоматически выполняется в режиме реального времени.



8.3.5.2 Непрерывное измерение уровня стресса

- Нажмите **[СТРЕСС]** и активируйте или деактивируйте функцию напоминания о высоком уровне стресса в подменю нажатием **[**]. Далее задайте дополнительные настройки функции напоминания. Подробная информация представлена в текстовой форме в приложении.

8.3.5.3 Напоминание о питьевом режиме

- Нажмите **[ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ]** и активируйте или деактивируйте эту функцию в подменю нажатием **[**]. Далее задайте дополнительные настройки функции напоминания. Фитнес-трекер будет автоматически напоминать вам о необходимости попить посредством вибрации и уведомления с заданным интервалом.

8.3.5.4 Ходьба/напоминание о движении

- Нажмите **[ПРОГУЛКА]** и активируйте или деактивируйте эту функцию в подменю нажатием **[**]. Далее задайте дополнительные настройки функции напоминания. Фитнес-трекер будет автоматически напоминать вам о необходимости движения посредством вибрации и уведомления с заданным интервалом. Подробная информация представлена в текстовой форме в приложении.

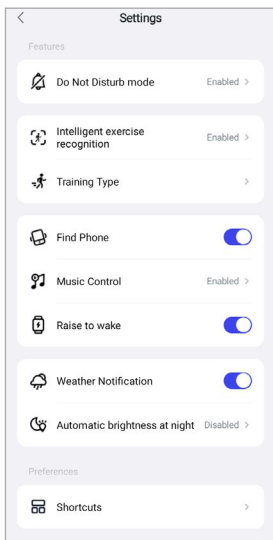
8.3.5.5 Отслеживание менструального цикла

- Нажмите **[ОТСЛЕЖИВАТЬ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ]** и активируйте или деактивируйте эту функцию в подменю нажатием **[**]. При активации этой функции вы можете настраивать различные данные, связанные с вашим менструальным циклом, и получать напоминания относительно вашей следующей менструации или фазы овуляции.
- В подменю настройте продолжительность менструации, длину менструального цикла и дату начала последней менструации.
- Далее нажмите **[НАЧАТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ]**, чтобы запустить отслеживание.




8.3.6 Прочие настройки


- Нажмите [**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАСТРОЙКИ**], чтобы задать дополнительные настройки и активировать полезные функции.



8.3.6.1 Режим "Не беспокоить"

- Нажмите [**РЕЖИМ "НЕ БЕСПОКОИТЬ"**] и активируйте или деактивируйте эту функцию в подменю нажатием []. При активации этой функции уведомления на фитнес-трекер не приходят.
- Дополнительно можно настроить временной период активности этого режима. Для этого нажмите на время начала и окончания.

8.3.6.2 Автоматическое распознавание активности

- Нажмите [**АВТОМАТИЧЕСКОЕ РАСПОЗНАВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ**] и активируйте или деактивируйте эту функцию в подменю активностей "Ходьба" и "Бег" нажатием []. При активации этой функции фитнес-трекер автоматически распознает, что вы в течение длительного времени занимаетесь активностью (ходьба/бег) и регистрирует эту активность после подтверждения. Подробная информация представлена в текстовой форме в приложении.



8.3.6.3 Вид тренировки

- Нажмите **[ВИД ТРЕНИРОВКИ]**, чтобы выбрать активности, которые будут сохраняться на фитнес-трекере. Можно выбрать различные активности. Вы можете скрывать активности и изменять их последовательность. По умолчанию настроены все активности. После следующей синхронизации с фитнес-трекером активности отображаются на дисплее согласно заданным настройкам.
- Активности, которые стоят сверху списка и отмечены символом **[−]**, отображаются на фитнес-трекере в данный момент. Активности, которые стоят внизу списка и отмечены символом **[+]**, не отображаются в данный момент.
- Удалять или добавлять активности можно нажатием **[−]** или **[+]**.
- Дополнительно можно изменить последовательность сохраненных активностей. Для этого удерживайте символ **[≡]** нажатым и переместите соответствующую активность в требуемое положение.

8.3.6.4 Поиск телефона

- Чтобы активировать эту функцию, нажмите **[🔍]** рядом с пунктом **[НАЙТИ ТЕЛЕФОН]**. При активации данной функции вы можете искать смартфон в помещении с помощью фитнес-трекера (см. гл. **7.13 Настройки**).

8.3.6.5 Управление музыкальным проигрывателем

- Нажмите **[УПРАВЛЕНИЕ МУЗЫКОЙ]** и активируйте или деактивируйте эту функцию в подменю нажатием **[🔍]**. При активации этой функции можно управлять различными музыкальными и стриминговыми сервисами напрямую через фитнес-трекер. Можно включать и выключать музыку, а также переключать треки вперед и назад.
- Нажмите **[🔍]** рядом с пунктом **[НАЗВАНИЕ ПЕСНИ]**, чтобы отображать названия треков на дисплее фитнес-трекера.

8.3.6.6 Активация движением руки

- Чтобы активировать эту функцию, нажмите **[🔍]** в пункте **[ВКЛЮЧАТЬ ЭКРАН ДВИЖЕНИЕМ ЗАПЯСТЬЯ]**. При активации этой функции дисплей фитнес-трекера включается при повороте запястья.

8.3.6.7 Уведомление о погоде

- Чтобы активировать эту функцию, нажмите **[🔍]** в пункте **[УВЕДОМЛЕНИЕ О ПОГОДЕ]**. При активации этой функции можно просматривать на фитнес-трекере прогноз погоды на текущий день и на два следующих дня (см. гл. **7.2.2 Прогноз погоды**).

8.3.6.8 Автоматическая регулировка яркости ночью

- Чтобы активировать или деактивировать эту функцию, нажмите в пункте **[АВТОМАТИЧЕСКАЯ ЯРКОСТЬ НОЧЬЮ]** на **[🔍]**. Затем настройте временной период, в котором должна применяться эта функция. При активации этой функции фитнес-трекер автоматически изменяет яркость дисплея с учетом условий освещенности.

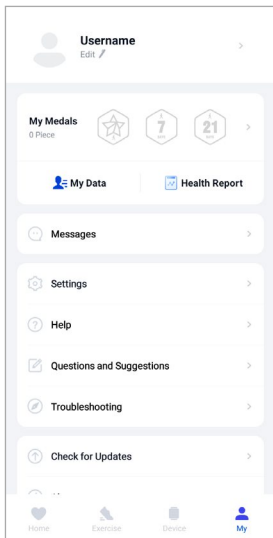
8.3.6.9 Настройка языка

- Нажмите **[ЯЗЫК УСТРОЙСТВА]**, чтобы настроить язык на фитнес-трекере.
- Выберите **[СЛЕДИТЬ ЗА СИСТЕМОЙ]**, если язык на фитнес-трекере должен совпадать с языком приложения или смартфона.
- Также вы можете выбрать один из 8 языков и установить его вручную нажатием.



8.4 Пользовательские настройки

- Нажмите **[Я]** в нижней строке меню. Здесь можно управлять учетной записью пользователя, а также персональными данными и целями. Дополнительно можно вызвать подробную информацию о приложении, которая представлена в следующих главах.



Указание



- Условие для использования этой функции — активная учетная запись пользователя.



8.4.1 Персональные данные

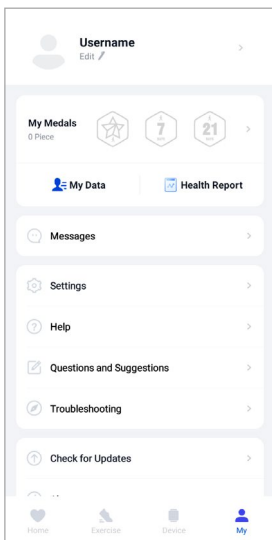
- Нажмите **[РЕДАКТИРОВАТЬ]** под именем пользователя, чтобы редактировать имя, пол, дату рождения, рост и вес. По желанию можно дополнительно установить изображение профиля. Нажмите на запись, которую хотите отредактировать.
- Для подтверждения нажмите **[ДА]**.

Gender	Male
Birthday	1984/03
Height	178cm
Weight	84,9kg
E-mail	dominik.franke@format-docu.de
Region	Germany



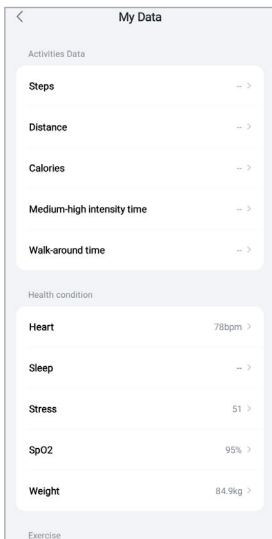
8.4.2 Мои медали

- В разделе **[МОИ МЕДАЛИ]** представлены ваши личные достижения (медали). Нажмите на нужную запись, чтобы просмотреть больше информации.



8.4.3 Мои данные

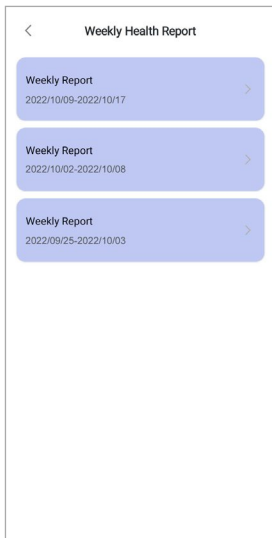
- В разделе **[МОИ ДАННЫЕ]** сохранены все ваши результаты измерений. При нажатии на запись появляется дополнительная информация.





8.4.4 Отчет о здоровье

- В разделе **[ОТЧЕТ О ЗДОРОВЬЕ]** представлена еженедельная запись всех ваших активностей и данных о здоровье. Чтобы просмотреть дополнительную информацию, нажмите на соответствующий еженедельный отчет.



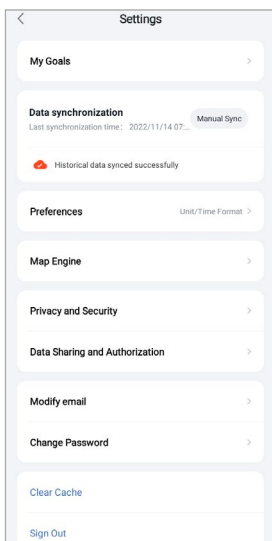
8.4.5 Сообщения

- В пункте **[СООБЩЕНИЯ]** представлен обзор всех новостей приложения, например, о новых функциях или обновлениях.



8.4.6 Настройки

- В разделе **[НАСТРОЙКИ]** можно задавать различные настройки и вызывать данные. Можно изменить сохраненный адрес электронной почты и пароль учетной записи. Дополнительно вы можете выйти из своей учетной записи пользователя или полностью удалить ее.
- В пункте **[МОИ ЦЕЛИ]** можно задать персональные цели в отношении количества пройденных шагов и веса.
- В пункте **[РУЧНАЯ СИНХРОНИЗАЦИЯ]** можно запустить синхронизацию данных между фитнес-трекером и приложением вручную.
- Нажмите **[ПРЕДПОЧТЕНИЯ]**, чтобы настроить единицы измерения расстояния, веса и температуры. Дополнительно здесь можно настроить формат времени и день начала недели, в который будут обрабатываться данные.
- Нажмите **[БИБЛИОТЕКА КАРТ]**, чтобы выбрать фоновую карту для различных измерений.
- Нажмите **[КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ]**, чтобы настроить данные приложения, которые будут синхронизироваться с облачным хранилищем. Чтобы удалить все данные, нажмите **[ОЧИСТИТЬ ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ В ОБЛАКЕ]**.
- Нажмите **[ОБМЕН ДАННЫМИ И АВТОРИЗАЦИЯ]**, чтобы разрешить передачу сохраненных данных в другие приложения. При этом отобразятся только приложения, установленные на вашем смартфоне и поддерживающие эту функцию.
- Нажмите **[ИЗМЕНИТЬ АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ]**, чтобы изменить адрес электронной почты вашей учетной записи пользователя.
- Нажмите **[ИЗМЕНИТЬ ПАРОЛЬ]**, чтобы изменить пароль вашей учетной записи пользователя.





8.4.7 Справка

- Нажмите [**СПРАВКА**], чтобы просмотреть ответы на часто задаваемые вопросы. Нажмите на соответствующий вопрос, чтобы получить подробную информацию.
- Если вы не нашли ответа на свой вопрос, проверьте информацию в разделе "Устранение проблем" (см. гл. **8.4.9 Устранение неисправностей**) или отправьте запрос в службу поддержки Нама (см. гл. **8.4.8 Вопросы и пожелания**).

8.4.8 Вопросы и пожелания

- Чтобы отправить запрос или отзыв в службу поддержки Нама, нажмите [**ВОПРОСЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ**].
- Выберите тематическую область, чтобы затем подробнее описать свой запрос. Вы можете дополнить запрос изображениями и протоколом соединений фитнес-трекера с приложением. При каждом запросе указывайте свой адрес электронной почты.
- Чтобы отправить запрос, нажмите [**ОТПРАВИТЬ**] в верхней правой части.

8.4.9 Устранение неисправностей

- Нажмите [**УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК**], чтобы просмотреть ответы на часто задаваемые вопросы. Нажмите на соответствующий вопрос, чтобы получить подробную информацию.
- Если вы не нашли ответа на вопрос, отправьте запрос в службу поддержки Нама (см. гл. **8.4.8 Вопросы и пожелания**).

8.4.10 Проверка обновлений

- Нажмите [**ПРОВЕРИТЬ НАЛИЧИЕ ОБНОВЛЕНИЙ**] для поиска новой версии приложения Нама FIT Move. Вы будете автоматически перенаправлены в Google Play (Android) или App Store (Apple).

Указание



- В стандартных настройках смартфона автоматические уведомления об обновлениях приложения включены.

8.4.11 О приложении

- В пункте [**СВЕДЕНИЯ**] представлена информация о приложении, например используемая версия приложения, заявление о конфиденциальности и пользовательское соглашение.
- Если вы хотите отозвать согласие с условиями заявления о конфиденциальности и пользовательского соглашения, нажмите [**ОТОЗВАТЬ СОГЛАСИЕ**]. Обратите внимание: без согласия с этими условиями использовать приложение невозможно.



9. Техническое обслуживание и уход

- Очищайте изделие с помощью слегка влажной безворсовой салфетки; не используйте агрессивные чистящие средства.
- Следите за тем, чтобы в устройство не попадала вода.

10. Исключение ответственности

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

11. Технические характеристики

Версия Bluetooth	5.1
Тип дисплея	ЖК, полностью сенсорный
Размер дисплея	1,05"
Размеры	244 × 20 × 12 мм
Масса	25 г
Длина браслета	11/9,7 см
Ширина браслета	18 мм
Ширина застежки браслета	22 мм
Материал браслета	Термопластичный полиуретан (TPU)
Материал корпуса	Поликарбонат (PC)
Степень защиты	IP68
Тип батарейки	Литий-полимерная
Емкость аккумулятора	210 мА·ч/3,9 В
Время зарядки	Ок. 1,5 часа
Время работы аккумулятора	144 часа



12. Указания по утилизации

Указание по охране окружающей среды



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

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

13. Сертификат соответствия

CE Настоящим Hama GmbH & Co KG заявляет, что данное устройство соответствует основным требованиям и другим важным предписаниям директивы 2014/53/EC. Сертификат соответствия требованиям этой директивы см. на сайте www.hama.com.

Диапазон/диапазоны частот	2402–2480 МГц
Максимальная излучаемая мощность	4 дБм

hama

Нана GmbH & Co KG
86652 Monheim/Германия

Сервисное обслуживание и поддержка

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Hama GmbH & Co KG is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

All listed brands are trademarks of the corresponding companies. Errors and omissions excepted, and subject to technical changes. Our general terms of delivery and payment are applied.