

SMARTWATCH

Fit Watch 5910



GB Operating Instructions **D** Bedienungsanleitung **F** Mode d'emploi **E** Instrucciones de uso
NL Gebruiksaanwijzing **I** Istruzioni per l'uso **PL** Instrukcja obsługi **RO** Manual de utilizare
CZ Návod k použití **S** Bruksanvisning **BG** Работна инструкция **FIN** Käyttöohje





1. Vysvětlení výstražných symbolů a pokynů	5
2. Obsah balení	5
3. Bezpečnostní pokyny	6
4. Ovládací prvky	8
5. První kroky	9
5.1 Nabíjení	9
5.2 Přiložení a zapnutí	9
5.3 Vypnout	9
6. Ovládání – struktura menu	10
6.1 Úvodní obrazovka	12
6.2 Přehled aktivity	12
6.3 Režimy	12
6.3.1 Plynulé měření srdeční frekvence	12
6.3.2 Aktivace pohybem paže	12
6.3.3 Režim nerušit	12
6.3.4 Hledání telefonu	12
6.4 Oznámení	12
6.5 Aplikace	13
6.5.1 Aktivity	13
6.5.1.1 Běh venku (GPS)	13
6.5.1.2 Chůze venku (GPS)	14
6.5.1.3 Jízda na kole venku (GPS)	14
6.5.1.4 Turistika (GPS)	15
6.5.1.5 Běh	15
6.5.1.6 Chůze	15
6.5.1.7 Spinning	16
6.5.1.8 Fitness	16
6.5.1.9 Plavání v bazénu	16
6.5.1.10 Plavání ve volné přírodě	16
6.5.1.11 Jóga	16
6.5.1.12 Crosstrainer	17
6.5.1.13 Veslovací trenažér	17
6.5.1.14 Kriket	17
6.5.2 Srdeční frekvence	17
6.5.3 Režim uvolnění	17
6.5.4 Budík	18
6.5.5 Ovládání hudby	18
6.5.6 Timer	18
6.5.6.1 Stopky	18
6.5.6.2 Countdown	18
6.5.7 Počasí	18
6.5.8 Poslední aktivity	18
6.5.9 Nastavení	19
7. Seřízení chytrých hodinek	20
7.1 Stažení aplikace App "Hama FIT Pro"	20
7.2 Synchronizace chytrých hodinek se smartphonem	20



8. Použití aplikace App "Hama FIT Pro"	22
8.1 Uživatelská nastavení	22
8.1.1 Registrace / Uživatelský účet	23
8.1.2 Osobní data	24
8.1.3 Osobní cíle	24
8.2 Systémová nastavení	25
8.2.1 Základní nastavení	25
8.2.2 Informace o aplikaci App	25
8.2.3 Dotaz / Zpětné hlášení	25
8.2.4 Ochrana dat	25
8.3 Často kladené dotazy	26
8.4 Třetí poskytovatelé aplikací App	26
8.4.1 Verze iOS	26
8.4.2 Verze Android	26
8.5 Nastavení zařízení	27
8.5.1 Oznámení volání	27
8.5.2 Připomínka pohybu	27
8.5.3 Budík	27
8.5.4 Oznámení	28
8.5.5 Úvodní obrazovka	28
8.5.6 Automatické rozpoznání aktivity	29
8.5.7 Ovládání hudby	29
8.5.8 Plynulé měření srdeční frekvence	29
8.5.9 Aktivace pohybem paže	29
8.5.10 Sledování menstruačního cyklu	29
8.5.11 Aktualizace firmware	29
8.5.12 Aktualizace GPS	30
8.5.13 Rozpojení spojení	30
8.6 Další nastavení	30
8.6.1 Aktivity	31
8.6.2 Nastavení jazyka chytrých hodinek	31
8.6.3 Meteorologická předpověď	31
8.6.4 Hledání telefonu	32
8.6.5 Zóny srdeční frekvence	32
8.6.6 Režim nerušit	32
8.6.7 Nový start chytrých hodinek	32
8.7 Úvodní stránka aplikace App	33
8.7.1 Aktivita	33
8.7.2 Analýza spánku	34
8.7.3 Srdeční frekvence	35
8.8 Týdenní, měsíční, roční přehled	36
8.8.1 Aktivita	36
8.8.2 Analýza spánku	37
8.8.3 Srdeční frekvence	38
8.9 Režim aktivity	39
8.9.1 Aktivity s GPS	39
8.9.2 Aktivity bez GPS	41
8.9.3 Záznam hmotnosti	42



9. Údržba a čištění43
10. Vyloučení záruky43
11. Technické údaje43
12. Pokyny k likvidaci43
13. Prohlášení o shodě43

Děkujeme, že jste si vybrali výrobek Hama!

Najděte si čas a přečtěte si prosím nejprve následující pokyny a upozornění. Uchovejte tento návod k obsluze v dosahu na bezpečném místě, abyste do něj mohli v případě potřeby nahlédnout.

Vaše nové chytré hodinky Smartwatch jsou ideálním průvodcem zdravého životního stylu a motivují Vás k tomu, abyste byly celý den aktivní. Vedle zobrazení času a data shromažďují údaje o počtu Vašich kroků, Vaši srdeční frekvenci a Vašich spálených kaloriích. Bezdrátové spojení prostřednictvím funkce *Bluetooth®* s Vaším smartphonem Vám umožní dokumentovat data na příslušné App "Hama FIT Pro" a tak stále společně sledovat Váš úspěch. Ověřte si zde, kdy jste dosáhli svůj osobní cíl fyzické kondice!

1. Vysvětlení výstražných symbolů a pokynů

Výstraha



Používá se pro označení bezpečnostních upozornění nebo pro upozornění na zvláštní nebezpečí a rizika.

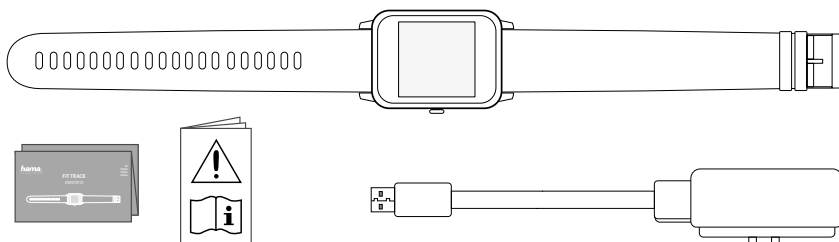
Upozornění



Používá se pro označení dalších informací nebo důležitých pokynů.

2. Obsah balení

- Chytré hodinky Smartwatch "Fit Watch 5910"
- 1 nabíjecí kabel USB
- Návod k použití





3. Bezpečnostní pokyny

- Výrobek je určen pro soukromé, nevýdělečné použití.
- Výrobek použijte výlučně k účelu, ke kterému byl stanoven.
- Chraňte výrobek před znečištěním, vlhkostí a přehřátím a používejte ho pouze v suchém prostředí.
- Výrobek nepoužívejte v bezprostřední blízkosti topení, jiných zdrojů horka nebo na přímém slunci.
- Výrobek neprovozujte mimo meze výkonu uvedené v technických údajích.
- Výrobek nepoužívejte na místech, kde je používání elektronických zařízení zakázáno.
- Akumulátor je pevně instalován a nelze jej vyjmout.
- Výrobek neotvírejte a v případě poškození ho již dále nepoužívejte.
- Nepokoušejte se výrobek sami ošetřovat nebo opravovat. Veškeré úkony údržby přenechejte příslušnému odbornému personálu.
- Zabraňte pádu výrobku a výrobek nevystavujte silným otřesům.
- Na produktu neprovádějte žádné změny. Ztratíte tím jakékoli nároky na záruční plnění.
- Obalový materiál likvidujte ihned podle platných místních předpisů o likvidaci.
- Nevhazujte akumulátor, popř. výrobek do ohně.
- Na akumulátorech/bateriích neprovádějte změny a/nebo je nedeformujte/nezahřívajte/nerozbírejte.
- Při jízdě s motorovým vozidlem nebo sportovním zařízením se nenechejte rozptýlit vašim produktem a věnujte pozornost dopravní situaci a okolí.
- Než zahájíte tréninkový program, konzultujte toto s lékařem.
- Dávejte během tréninku neustále pozor na reakce Vašeho těla a informujte v případech nouze lékaře.
- Poradte se s lékařem, pokud trpíte stávajícími onemocněními a přesto chcete výrobek používat.
- Toto je spotřební výrobek a žádný zdravotnický přístroj. Není tudíž určen pro diagnózu, terapii, léčbu nebo prevenci nemocí.
- Další kontakt s pokožkou může vést k podrážděním pokožky a alergiím. Vyhledejte lékaře, pokud příznaky přetrvávají.
- Tento výrobek není žádná hračka. Obsahuje drobné spolknutelné části, které představují nebezpečí udušení.



Nebezpečí zásahu elektrickým proudem



- Výrobek neotvírejte a v případě poškození ho již dále nepoužívejte.
- Výrobek nepoužívejte, pokud jsou adaptér AC, kabel adaptéru nebo síťová šňůra poškozeny.
- Nepokoušejte se výrobek sami ošetřovat nebo opravovat. Veškeré úkony údržby přenechejte příslušnému odbornému personálu.

Výstraha – kardiostimulátor



Produkt generuje magnetická pole. Osoby s kardiostimulátorem by měly konzultovat před použitím tohoto výrobku s lékařem, zda by tím mohla být narušena funkce kardiostimulátoru.

Upozornění – letecký provoz



- Tento výrobek je trvalý rádiový vysílač. Respektujte, že v letecké dopravě nošení a provozování rádiových vysílačů není v určitých fázích letu (např. start/přistání) z bezpečnostních důvodů dovoleno.
- Informujte se před letem u letecké linky, zda si Váš Fitness-Tracker můžete vzít s sebou. V případě pochybnosti nechte výrobek doma.

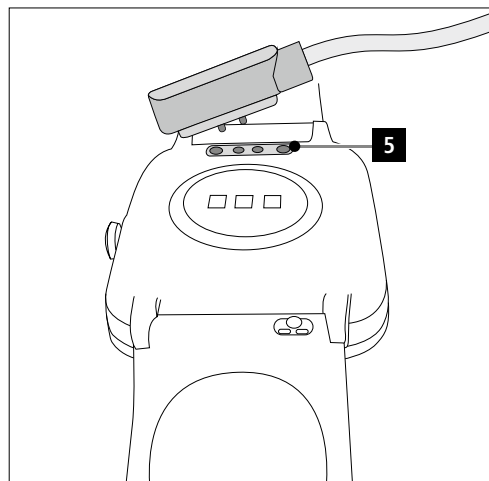
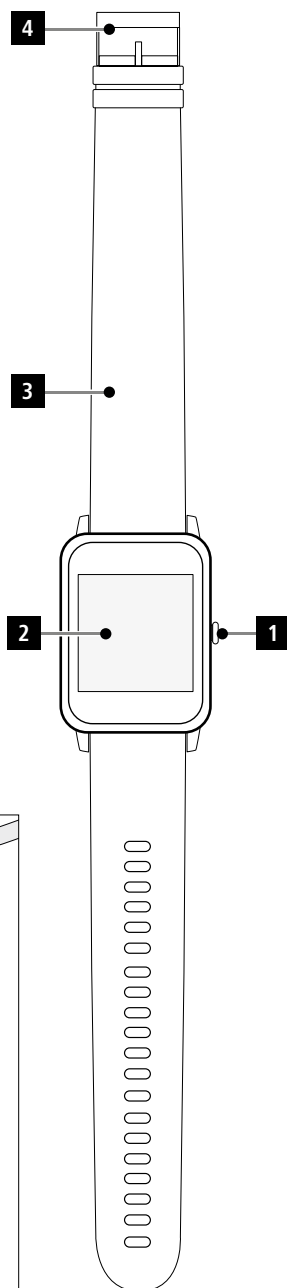
Výstraha – akumulátor



- Pro nabíjení používejte pouze vhodné nabíječky nebo USB přípojky.
- Defektní nabíjecí přístroje nebo USB připojení všeobecně již nepoužívejte a nepokoušejte se je opravovat.
- Výrobek ani nepřebíjejte, ani ho zcela nevybíjejte.
- Zabraňte skladování, nabíjení a používání při extrémních teplotách a při extrémně nízkém tlaku vzduchu (jako např. ve velkých výškách).

4. Ovládací prvky

1. Ovládací tlačítko
2. Dotykový displej
3. Odnímatelný náramek
4. Zapínání
5. Nabíjecí kontakt



5. První kroky

5.1 Nabíjení

- Před prvním použitím proveďte úplné nabití chytrých hodinek.
- Propojte nabíjecí kabel s volnou přípojkou Vašeho počítače nebo s nabíječkou s rozhraním USB a s lokálním kontaktem [5] chytrých hodinek. Respektujte přítom návod k obsluze používané USB nabíječky.

Upozornění



- Doba nabíjení pro úplné nabití akumulátoru činí cca 90 minut. Jakmile na displeji zobrazovaný akumulátor bude plně nabitý, tak bude proces nabíjení ukončen a chytré hodinky můžete odpojit od nabíjecího kabelu.
- Jakmile bude stav nabití akumulátoru již jen u 10 %, nabijte prosím chytré hodinky, abyste se vyvarovali omezením funkcí. Při stavu akumulátoru pod 20 % nemůžete již spustit žádnou aktivitu a při stavu akumulátoru pod 10 % bude funkce automatického měření srdeční frekvence deaktivována.

5.2 Přiložení a zapnutí


- Před prvním zapnutím musíte chytré hodinky propojit s příloženým kabelem a připojit ho ke zdroji proudu.
- Přiložte chytré hodinky k Vašemu zápěstnímu kloubu a zapněte tyto pomocí zapínání.
- Držte ovládací tlačítko [1] stisknuté po dobu 3 sekund, abyste spustili chytré hodinky.

Upozornění



- Pro co možná nejlepší využití měřících funkcí by měly chytré hodinky na horní straně předloktí těsně přiléhat, ale jejich nošení by mělo být přesto příjemné. Vzdálenost mezi chytrými hodinkami a zápěstní kostí by měla být přibližně na šířku dvou prstů.
- Aby byl zaručen co možná nejlepší záznam Vašich aktivit, noste chytré hodinky jako pravák na levém zápěstí a jako levák na pravém zápěstí.

5.3 Vypnout

- Pro vypnutí chytrých hodinek, přejděte do bodu menu **[NASTAVENÍ 9**

6. Ovládání – struktura menu

- Stiskněte postranní ovládací tlačítko **[1]**, abyste aktivovali displej chytrých hodinek. Následně můžete přejížděním prstu na displeji přepínat mezi různými zobrazeními a body menu v níže zobrazeném pořadí.
- Do podmenu se dostanete kliknutím na příslušný symbol.
- Stisknutím postranního ovládacího tlačítka **[1]** opustíte podmenu a přeskočíte o jedno zobrazení zpět, případně k úvodní obrazovce.

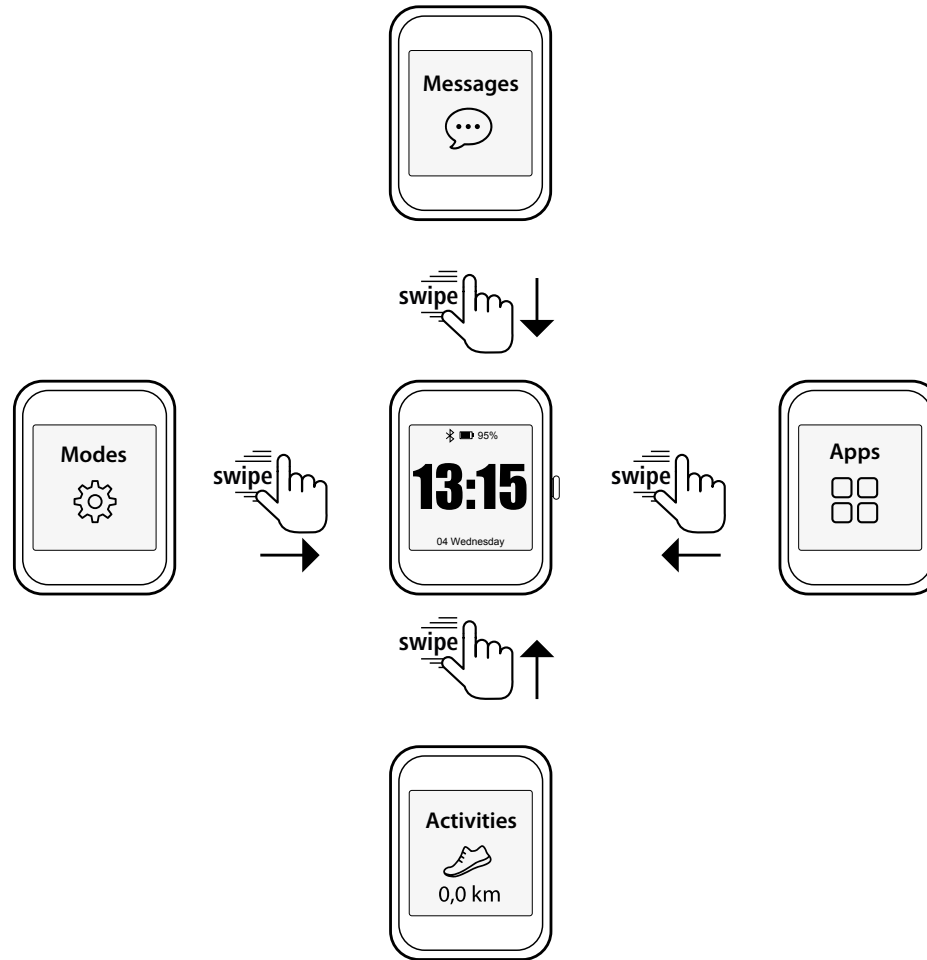
Upozornění



- Tato grafika je přehled všech bodů menu, které jsou zobrazeny na chytrých hodinkách.

Oznámení 6.4

Režimy	6.3
Plynulé měření srdeční frekvence	6.3.1
Aktivace pohybem paže	6.3.2
Režim nerušit	6.3.3
Hledání telefonu	6.3.4



Aplikace	6.5
Aktivity	6.5.1
Srdeční frekvence	6.5.2
Režim uvolnění	6.5.3
Budík	6.5.4
Ovládání hudby	6.5.5
Timer	6.5.6
Počasí	6.5.7
Poslední aktivity	6.5.8
Nastavení	6.5.9

Přehled aktivity	6.2
Kroky	6.2
Vzdálenost	6.2
Kalorie	6.2
Týdenní přehled	6.2

6.1 Úvodní obrazovka

- Po aktivaci úvodní obrazovky obdržíte dlouhým stisknutím displeje přehled různých úvodních obrazovek/ciferníků. Zde můžete volit mezi čtyřmi různými úvodními obrazovkami. Potvrďte Vaš výběr kliknutím na příslušnou úvodní obrazovku.


6.2 Přehled aktivity

- Když při vycházení s úvodní obrazovky budete přejíždět prstem nahoru, tak uvidíte přehled Vaší denní aktivity. Uvidíte počet kroků, zdanou vzdálenost, spotřebované kalorie a také postup ve vztahu k příslušnému dennímu cíli.
- Uvedené grafiky Vám ukazují denní rozložení pro počet kroků, zdanou vzdálenost a spotřebované kalorie.
- Když přejetedte prstem zcela dolů, uvidíte dodatečně týdenní přehled. Tento přehled ukazuje kroky, vzdálenost, spotřebované kalorie a také dobu trvání aktivity, kumulovaně za dobu celého týdne.


6.3 Režimy

- Když při vycházení z úvodní obrazovky budete posouvat prst doprava, tak uvidíte čtyři různé režimy, které můžete podle potřeby aktivovat nebo deaktivovat.


6.3.1 Plynulé měření srdeční frekvence

- Kliknutím na symbol  můžete plynulé měření srdeční frekvence aktivovat nebo deaktivovat. Pokud je měření aktivováno, tak měří hodinky srdeční frekvenci automaticky v intervalu pěti minut. Zaznamenané hodnoty je možné vyvolat v aplikaci App.


6.3.2 Aktivace pohybem paže

- Kliknutím na symbol  můžete aktivovat nebo deaktivovat pohyb paže pro zapnutí displeje. Pokud je pohyb paže aktivován, tak můžete displej aktivovat otočením zápěstí.

6.3.3 Režim nerušit

- Kliknutím na symbol  můžete režim nerušit aktivovat nebo deaktivovat. Pokud je režim nerušit aktivní, tak nejsou na Vaše chytré hodinky přeposílány žádné zprávy.

6.3.4 Hledání telefonu

- Kliknutím na symbol  spustíte hledání telefonu, abyste opět našli Váš odložený chytrý telefon. Váš chytrý telefon začne vibrovat, nebo uslyšíte signální tón. Aby bylo možné hledání telefonu provést, musíte toto nejprve aktivovat v aplikaci App. (viz kapitola 8.6.4)


6.4 Oznámení

- Když při vycházení z úvodní obrazovky budete posouvat prst dolů, uvidíte oznámení, která jste obdrželi na Vašem chytrém telefonu. Aby přijímání oznámení bylo možné, musíte tuto funkci nejprve aktivovat v aplikaci App. Dodatečně můžete v aplikaci App nastavit, ze kterých aplikací App chcete zasílání oznámení na chytré hodinky přijímat. (viz kapitola 8.5.4)
- Podle aplikace App obdržíte buď oznámení s udáním příslušné aplikace a odesílatele, nebo uvidíte dodatečně přehled příslušné zprávy.
- Kliknutím na oznámení můžete případně vyvolat další informace a kliknutím na odpadkový koš můžete příslušné oznámení smazat.
- Pokud chcete všechna oznámení smazat společně, posuňte prst zcela dolů a klikněte poté na odpadkový koš a potvrďte následující otázku.

6.5 Aplikace

- Když při vycházení s úvodní obrazovky budete přejíždět prstem doleva, tak se dostanete do hlavního menu Vašich chytrých hodinek. V hlavním menu máte možnost vyvolávat různé aplikace a podmenu tím, že kliknete na příslušný symbol. Při přejíždění prstem nahoru a dolů přecházíte mezi různými stránkami v hlavním menu.

6.5.1 Aktivita

- Kliknutím na symbol **[AKTIVITA ** Vám budou zobrazeny různé režimy aktivit, které jsou aktuálně standardně uloženy v hodinkách. Celkem můžete volit ze 14 různých režimů aktivit a v hodinách můžete založit až osm různých režimů aktivit (viz kapitola 8.6.1). Kliknutím na příslušnou aktivitu se tato spustí. V následujícím textu budou jednotlivé režimy aktivit vysvětleny blíže.
- Stisknutím postranního ovládacího tlačítka **[1]** můžete některou aktivitu přerušit příp. opět zahájit.
- Stisknutím a držením stisknutého postranního ovládacího tlačítka **[1]** se aktivita ukončí.
- Po ukončení aktivity obdržíte přehled o zaznamenaných datech.

6.5.1.1 Běh venku (GPS)

- Při této aktivitě se používá integrovaná GPS. Při spuštění aktivity se nejprve vyhledává signál GPS. Toto může trvat podle síly signálu až jednu minutu. Jakmile bude signál GPS k dispozici, tak můžete aktivitu spustit tím, že kliknete na šipku vpravo dole. Dodatečně můžete nastavit, jestli byste chtěli běžet proti virtuálnímu konkurentovi. K tomu vyberte cílové tempo konkurenta na kilometr a spusťte následně aktivitu. Pokud byste nechtěli běžet proti konkurentovi, tak klikněte na **[X]**.
- Alternativně můžete aktivitu spustit také bez signálu GPS tím, že kliknete na šipku vpravo dole. Ovšem vzdálenost a průběh trati budou zaznamenávány teprve tehdy, až bude signál GPS k dispozici.
- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Vzdálenost
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
 - Kroky
 - Tempo (km/h a min/km)
 - Průběh trati
- Jednotlivá data můžete během aktivity vyvolávat tím, že budete na displeji přejíždět prstem doleva a doprava. Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava. K tomu musí být ovládní hudby aktivováno v aplikaci App (viz kapitola 8.5.7).

6.5.1.2 Chůze venku (GPS)

- Při této aktivitě se používá integrovaná GPS. Při spuštění aktivity se nejprve vyhledává signál GPS. Toto může trvat podle síly signálu až jednu minutu. Jakmile bude signál GPS k dispozici, tak můžete aktivitu spustit tím, že kliknete na šipku vpravo dole.
- Alternativně můžete aktivitu spustit také bez signálu GPS tím, že kliknete na šipku vpravo dole. Ovšem vzdálenost a průběh trati budou zaznamenávány teprve tehdy, až bude signál GPS k dispozici.
- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Vzdálenost
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
 - Kroky
 - Tempo (km/h a min/km)
 - Průběh trati
- Jednotlivá data můžete během aktivity vyvolávat tím, že budete na displeji přejíždět prstem doleva a doprava. Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava. K tomu musí být ovládání hudby aktivováno v aplikaci App (viz kapitola 8.5.7).

6.5.1.3 Jízda na kole venku (GPS)

- Při této aktivitě se používá integrovaná GPS. Při spuštění aktivity se nejprve vyhledává signál GPS. Toto může trvat podle síly signálu až jednu minutu. Jakmile bude signál GPS k dispozici, tak můžete aktivitu spustit tím, že kliknete na šipku vpravo dole.
- Alternativně můžete aktivitu spustit také bez signálu GPS tím, že kliknete na šipku vpravo dole. Ovšem vzdálenost a průběh trati budou zaznamenávány teprve tehdy, až bude signál GPS k dispozici.
- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Vzdálenost
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
 - Tempo (km/h a min/km)
 - Průběh trati
- Jednotlivá data můžete během aktivity vyvolávat tím, že budete na displeji přejíždět prstem doleva a doprava. Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava. K tomu musí být ovládání hudby aktivováno v aplikaci App (viz kapitola 8.5.7).

6.5.1.4 Turistika (GPS)

- Při této aktivitě se používá integrovaná GPS. Při spuštění aktivity se nejprve vyhledává signál GPS. Toto může trvat podle síly signálu až jednu minutu. Jakmile bude signál GPS k dispozici, tak můžete aktivitu spustit tím, že kliknete na šipku vpravo dole.
- Alternativně můžete aktivitu spustit také bez signálu GPS tím, že kliknete na šipku vpravo dole. Ovšem vzdálenost a průběh trati budou zaznamenávány teprve tehdy, až bude signál GPS k dispozici.
- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Vzdálenost
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
 - Kroky
 - Tempo (km/h a min/km)
 - Průběh trati
- Jednotlivá data můžete během aktivity vyvolávat tím, že budete na displeji přejíždět prstem doleva a doprava. Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava. K tomu musí být ovládání hudby aktivováno v aplikaci App (viz kapitola 8.5.7).

6.5.1.5 Běh

- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Vzdálenost
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
 - Kroky
 - Tempo (km/h a min/km)
- Jednotlivá data můžete během aktivity vyvolávat tím, že budete na displeji přejíždět prstem doleva a doprava. Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava. K tomu musí být ovládání hudby aktivováno v aplikaci App (viz kapitola 8.5.7).

6.5.1.6 Chůze

- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Vzdálenost
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
 - Kroky
 - Tempo (km/h a min/km)
- Jednotlivá data můžete během aktivity vyvolávat tím, že budete na displeji přejíždět prstem doleva a doprava. Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava. K tomu musí být ovládání hudby aktivováno v aplikaci App (viz kapitola 8.5.7).

6.5.1.7 Spinning

- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
- Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava. K tomu musí být ovládání hudby aktivováno v aplikaci App (viz kapitola 8.5.7).

6.5.1.8 Fitness

- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
- Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava. K tomu musí být ovládání hudby aktivováno v aplikaci App (viz kapitola 8.5.7).

6.5.1.9 Plavání v bazénu

- Při spuštění aktivity se nejprve objeví otázka ohledně délky bazénu. Zde můžete nastavit délku mezi 25 m a 100 m. Následně můžete aktivitu spustit tím, že kliknete na šipku vpravo dole.
- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Vzdálenost
 - Doba
 - Tempa paží na jednu délku bazénu
 - Hodnota SWOLF
- Hodnota SWOLF je měrná jednotka pro efektivitu při plavání. Hodnota SWOLF se skládá ze součtu potřebného času na jednu délku bazénu a počtu temp na délku bazénu. Čím nižší je hodnota SWOLF, tím vyšší je efektivita při plavání.
- Příklad: Pokud pro jednu délku bazénu 25 metrů potřebujete čas 30 sekund a přitom uděláte 30 temp, tak je Vaše hodnota SWOLF u 60.

6.5.1.10 Plavání ve volné přírodě

- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Doba
 - Spotřeba kalorií
 - Počet temp

6.5.1.11 Jóga

- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
- Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava. K tomu musí být ovládání hudby aktivováno v aplikaci App (viz kapitola 8.5.7).

6.5.1.12 Crosstrainer

- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
- Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava. K tomu musí být ovládání hudby aktivováno v aplikaci App (viz kapitola 8.5.7).


6.5.1.13 Veslovací treňažér

- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
- Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava. K tomu musí být ovládání hudby aktivováno v aplikaci App (viz kapitola 8.5.7).


6.5.1.14 Kriket

- Při této aktivitě jsou zaznamenávána následující data:
 - Doba
 - Srdeční frekvence
 - Spotřeba kalorií
 - Kroky
- Jednotlivá data můžete během aktivity vyvolávat tím, že budete na displeji přejíždět prstem doleva a doprava. Dodatečně můžete při této aktivitě ovládat hudbu na Vašem chytrém telefonu tím, že budete během aktivity přejíždět prstem zcela doprava. K tomu musí být ovládání hudby aktivováno v aplikaci App (viz kapitola 8.5.7).

6.5.2 Srdeční frekvence

- Kliknutím na symbol **[SRDEČNÍ FREKVENCE ** spustíte ruční měření Vaší srdeční frekvence.
- Na pravém horním okraji displeje vidíte klidovou srdeční frekvenci, která je vypočtena na základě naměřených hodnot příslušného dne.
- Grafika dole udává příslušné nejvyšší a nejnižší naměřené hodnoty automatického měření srdeční frekvence pro určité časové intervaly rozložené v období dne a také nejvyšší a nejnižší naměřenou hodnotu dne.

6.5.3 Režim uvolnění

- Kliknutím na symbol **[ODLEHČENÍ ** se dostanete do režimu uvolnění. Zde můžete provádět relaxační cvičení s vedeným dýcháním.
- Vyberte, zda má relaxační cvičení trvat jednu nebo dvě minuty, a spusťte ho tím, že kliknete na šipku vpravo dole. Řiďte se následně podle pokynů na displeji.
- Pokud byste chtěli relaxační cvičení ukončit předčasně, stiskněte postranní ovládací tlačítko **[1]** a potvrďte následující otázku.

6.5.4 Budík

- Kliknutím na symbol **[BUDÍK 🕒]** uvidíte přednastavené časy buzení příp. připomenutí. Kliknutím na příslušné časy můžete budík příp. připomenutí aktivovat nebo deaktivovat.
- Časy buzení a připomenutí musí být předem nastaveny a aktivovány v aplikaci App a synchronizovány s chytrými hodinkami (viz kapitola 8.5.3).

6.5.5 Ovládání hudby

- Kliknutím na symbol **[OVLÁDÁNÍ HUDBY 🎵]** se otevře pohled na ovládání pro různé služby prostřednictvím hudby příp. streamingu. Tyto mohou být ovládány přímo prostřednictvím Vašich hodinek. Hudbu můžete spustit nebo zastavit a také můžete zapnout a vypnout titulky.
- Ovládání hudby musí být předem aktivováno v aplikaci App (viz kapitola 8.5.7).

6.5.6 Timer

- Kliknutím na symbol **[ČASOVAČE ⌚]** máte možnost spustit stopky nebo odpočítávání. Volte k tomu na horním okraji displeje mezi stopkami **[🛑]** a funkcí odpočítávání **[🕒]**.

6.5.6.1 Stopky

- Pro spuštění příp. pozastavení stopek klikněte na symbol vpravo dole. Pro vynulování stopek klikněte na symbol vlevo dole.
- Pokud byste chtěli měření zcela ukončit předčasně, stiskněte postranní ovládací tlačítko **[1]** a potvrďte následující otázku.

6.5.6.2 Countdown

- Pro spuštění funkce Countdown – odpočítávání – zvolte nejprve přjetím prstem dobu odpočítávání mezi jednou sekundou a 100 minutami. Následně spusťte, příp. pozastavte odpočítávání tím, že kliknete na symbol vpravo dole. Pro vynulování odpočítávání klikněte na symbol vlevo dole.
- Pokud byste chtěli odpočítávání zcela ukončit předčasně, stiskněte postranní ovládací tlačítko **[1]** a potvrďte následující otázku.


6.5.7 Počasí


- Kliknutím na symbol **[POČASÍ 🌤️]** uvidíte předpověď počasí pro příslušný den s aktuální teplotou a také s nejnižší a nejvyšší hodnotou. Posunutím prstu nahoru uvidíte předpověď počasí na oba následující dny.
- Údaje o počasí budou přenášeny a aktualizovány prostřednictvím synchronizace chytrých hodinek s aplikací App. Na horním kraji displeje pro zobrazení počasí uvidíte poslední aktualizaci.
- Předpověď počasí musí být předem aktivována v aplikaci App (viz kapitola 8.6.3).

6.5.8 Poslední aktivity

- Kliknutím na symbol **[POSLEDNÍ AKTIVITY 📄]** obdržíte přehled o posledně zaznamenaných aktivitách. Když posunete prst dolů, tak se dostanete k jednotlivým aktivitám, které jsou uloženy s udáním data a času.
- Abyste viděli další detaily nějaké uložené aktivity, tak klikněte vícekrát na příslušnou aktivitu. Zde Vám budou zobrazena nejdůležitější data k Vaší aktivitě.

6.5.9 Nastavení

Kliknutím na symbol **[NASTAVENÍ 

- Kliknutím na **[ÚVODNÍ OBRAZOVKA 19****

7. Seřízení chytrých hodinek

7.1 Stažení aplikace App "Hama FIT Pro"

Upozornění



Jsou podporovány následující provozní systémy:

- iOS 9.0 nebo vyšší
- Android 5.0 nebo vyšší

- Otevřete na Vašem chytrém telefonu iTunes AppStore nebo Google Play Store nebo naskenujte příslušný kód QR v příloženém návodu k obsluze.
- Pomocí vyhledávací funkce můžete nalézt aplikaci App.
- Aplikaci si stáhněte jako obvykle a instalujte si ji ve svém smartphonu. Dbejte přitom instrukcí ve svém smartphonu.

7.2 Synchronizace chytrých hodinek se smartphonem

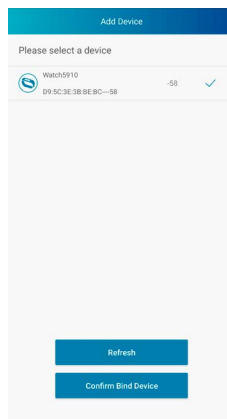
Upozornění



- Aby chytré hodinky zobrazovaly příchozí volání, SMS, zprávy WhatsApp a další oznámení, aktivujte k tomu režim Push pro sdělení v nastaveních Vašeho chytrého telefonu.

Mobilní zařízení Android/Apple

- Zajistěte, aby byly zapnuty funkce Bluetooth® Vašeho chytrého telefonu a také Vaše chytré hodinky.
- Spustěte aplikaci App na Vašem chytrém telefonu potvrďte souhlas s dohodou o ochraně dat. Odpovězte na případně kladené otázky. Následně se spustí vyhledávání Vašich chytrých hodinek "Fit Watch 5910".
- Vyberte nyní "Watch5910" a klikněte dole na **[PŘIPOJIT ZAŘÍZENÍ]**, abyste chytré hodinky propojili s aplikací App.
- Provedte následně Vaše osobní nastavení. Tato je možné dodatečně upravit v aplikaci App (viz kapitola 8.1.2).
- Chytré hodinky jsou nyní propojené s aplikací App a spustí se synchronizace.



Upozornění



- Prosím proveďte před prvním použitím synchronizaci chytrých hodinek s aplikací App. Pokud byste zaznamenávali nějakou aktivitu dříve, než budou chytré hodinky poprvé sesynchronizovány s aplikací App, tak se aktivita následně nepřenese do aplikace App.
- Pro spuštění ruční synchronizace chytrých hodinek s aplikací App, zatáhněte displej na úvodní stránce aplikace App dolů.
- Na základě omezeného místa v paměti chytrých hodinek byste měli chytré hodinky pravidelně (minimálně jednou týdně) synchronizovat s aplikací App, abyste zabránili ztrátě dat.

Upozornění



- Po první synchronizaci s aplikací App převezmou chytré hodinky automaticky čas, datum a jazyk Vašeho chytrého telefonu.
- Čas a datum není možné nastavit ručně.
- Systémový jazyk na chytrých hodinkách můžete čně upravit v aplikaci App (viz kapitola 8.6.2).

8. Použití aplikace App "Hama FIT Pro"

V následujících kapitolách budou blíže vysvětleny jednotlivé body menu a také různé možnosti nastavení v rámci aplikace App.

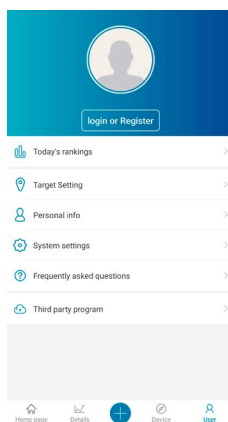
Upozornění



- Respektujte, že podpora některých funkcí je závislá na vašem koncovém zařízení.
- Dodržujte pokyny uvedené v návodu k obsluze koncového zařízení.
- Během nastavování aplikace App se uskuteční dotazy, zda smí mít aplikace App přístup k funkcím Vašeho koncového zařízení.

8.1 Uživatelská nastavení

- Jděte v dolní liště menu na **[UŽIVATEL]**. Zde můžete vytvořit uživatelský účet a také stanovit Vaše osobní data a cíle. Dodatečně můžete vyvolávat další informace k aplikaci App, které jsou zobrazeny v následujících kapitolách.



8.1.1 Registrace / Uživatelský účet

- Klikněte na **[PŘIHLÁŠENÍ A REGISTRACE]** a zvolte **[REGISTRACE]** v horní výběrové liště, abyste založili uživatelský účet. Zadejte nyní e-mailovou adresu a také heslo a ukončete registraci tím, že kliknete na **[REGISTRACE A PŘIHLÁŠENÍ]**.
- Následně můžete zadat nějaké uživatelské jméno a Vaše osobní data a také nastavit obraz profilu.
- Vytvořením uživatelského účtu můžete Vaše osobní data také vyvolat, když měníte chytrý telefon. Díky tomu jsou Vaše osobní data kdykoliv k dispozici.
- Vytvoření uživatelského účtu není ovšem žádným předpokladem pro užívání aplikace App.

8.1.2 Osobní data

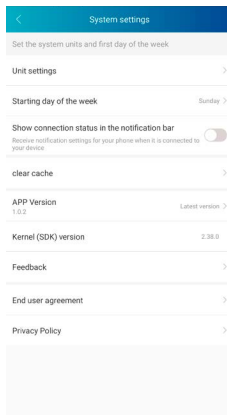
- Jděte na **[OSOBNÍ ÚDAJE]**, abyste zadali Vaše jméno, Vaše datum narození, Vaše pohlaví a také výšku a hmotnost. Pokud to budete požadovat, můžete dodatečně nastavit obraz profilu. Vyberte dotykem toho bodu, který byste chtěli zpracovat. Otevře se podmenu, ve kterém můžete provádět nastavení.
- Potvrďte Vaše údaje kliknutím na hák vpravo nahoře.

8.1.3 Osobní cíle

- Klikněte na **[CÍLE]**, abyste nastavili denní cíle kroků, spánku, kalorií a vzdálenosti a také Vaši cílovou váhu.
- Příslušné cíle můžete nastavit posouváním lišty doprava a doleva.
- Potvrďte Vaše údaje kliknutím na hák vpravo nahoře.

8.2 Systémová nastavení

- Jděte v dolní liště menu na **[UŽIVATEL]** a zvolte následně **[NASTAVENÍ]**. Zde můžete provádět různá nastavení a vyvolávat informace. Dodatečně máte možnost, poslat dotaz příp. Vaše zpětné hlášení ke konkrétnímu problému s aplikací App nebo s chytrými hodinkami na produktové poradenství Hama.



8.2.1 Základní nastavení

- Klikněte na **[MĚRNÉ JEDNOTKY]**, abyste stanovili jednotky pro vzdálenost, hmotnost a teplotu.
- Klikněte na **[POŘADÍ DNŮ V TÝDNU]**, abyste stanovili, který den v týdnu je prvním dnem týdne, ve kterém budou Vaše data upravena.

8.2.2 Informace o aplikaci App

- Pod **[VERZE APLIKACE]** vidíte aktuálně používanou verzi aplikace App. Kliknutím na **[VERZE APLIKACE]** uvidíte, zda používáte již aktualizovanou verzi.

8.2.3 Dotaz / Zpětné hlášení

- Klikněte na **[ZPĚTNÁ VAZBA]**, abyste poslali dotaz příp. zpětné hlášení na produktové poradenství Hama.
- Můžete vybírat buď z některé předem zadaných tematických oblastí, nebo vytvoříte téma tím, že kliknete na **[NÁVRH]**.
- Vyberte nějakou tematickou oblast, abyste mohli následně blíže popsat Váš dotaz. Dodatečně můžete Váš dotaz doplnit obrázky a povolit protokol spojení mezi chytrými hodinkami a aplikací App. Prosim udávejte u každého dotazu Vaší e-mailovou adresu.
- Klikněte vpravo nahoře na **[ODESLAT]**, abyste zaslali dotaz.

8.2.4 Ochrana dat

- Klikněte na **[SMLOUVA PRO KONCOVÉ UŽIVATELE]**, abyste si přečetli uživatelskou dohodu.
- Klikněte na **[PROHLÁŠENÍ O OCHRANĚ OSOBNÍCH ÚDAJŮ]**, abyste si přečetli prohlášení o ochraně dat.

8.3 Často kladené dotazy

- Jděte v dolní liště menu na **[UŽIVATEL]** a zvolte následně **[NÁPOVĚDA]**.
- Zde najdete odpovědi k často kladeným dotazům. Abyste obdrželi vysvětlení k otázce, tak klikněte na příslušnou otázku.
- Pokud by Vaše otázka nebyla zodpovězena, zašlete prosím dotaz na produktové poradenství Hama (viz kapitola 8.2.3)

8.4 Třetí poskytovatelé aplikací App

- Jděte v dolní liště menu na **[UŽIVATEL]** a zvolte následně **[TŘETÍ POSKYTOVATELÉ APLIKACE]**, abyste vytvořili spojení s Apple Health a Strava (iOS) nebo Google Fit a Strava (Android).

8.4.1 Verze iOS

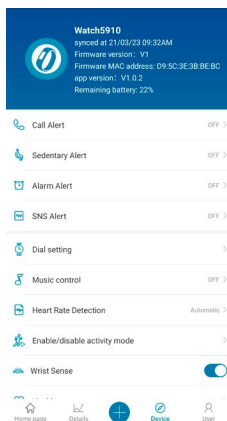
- Klikněte na **[APPLE HEALTH]**, abyste vyvolali návod, jak můžete propojit aplikaci Hama FIT Pro App s Apple Health.
- Klikněte na **[STRAVA]**, abyste vytvořili spojení s aplikací Strava. K tomu zde klikněte na **[SOUHLASÍM]**, abyste spojení akceptovali a aktivovali.

8.4.2 Verze Android

- Abyste vytvořili spojení s Google Fit, klikněte na tlačítko u Google Fit na pravém okraji displeje a potvrďte následně Váš účet Google.
- Klikněte na **[STRAVA]**, abyste vytvořili spojení s aplikací Strava. K tomu zde klikněte na **[SOUHLASÍM]**, abyste spojení akceptovali a aktivovali.

8.5 Nastavení zařízení

- Jděte v dolní liště menu na **[ZAŘÍZENÍ]**, abyste aktivovali, nastavili různé funkce chytrých hodinek, a abyste Vaše chytré hodinky upravili podle Vašich individuálních potřeb.
- Pod tímto menu uvidíte na horním okraji displeje dodatečně přehled k různým datům Vašich propojených chytrých hodinek. Uvidíte, kdy byly Vaše chytré hodinky naposledy synchronizovány, nebo z kolika procent je akumulátor chytrých hodinek aktuálně nabitý.



8.5.1 Oznámení volání

- Klikněte na **[OZNÁMENÍ VOLÁNÍ]**, abyste aktivovali zprávy pro příchozí volání. Při aktivaci této funkce obdržíte při příchozím volání zprávu na chytrém telefonu. Vidíte, kdo by Vám chtěl volat, a volání můžete v případě potřeby odmítnout.
- Klikněte na tlačítko na pravém kraji displeje, abyste aktivovali funkci. Následně můžete nastavit, po jaké době se má zpráva zobrazit na chytrých hodinkách.
- Pro uložení změn klikněte na hák vpravo nahoře.

8.5.2 Připomínka pohybu

- Klikněte na **[PŘIPOMÍNKA POHYBU]** a aktivujte funkci v podmenu. Klikněte na tlačítko na pravém kraji displeje, abyste aktivovali funkci.
- Následně můžete nastavit interval připomenutí pohybu mezi 15 a 180 minutami, a také můžete vybrat čas spuštění a konce připomínání a příslušné dni v týdnu.
- Pro uložení změn klikněte na hák vpravo nahoře.

8.5.3 Budík

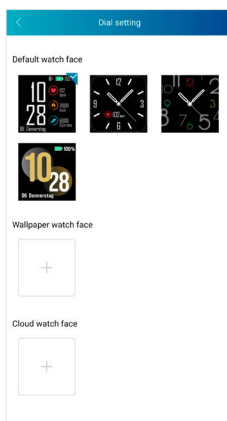
- Klikněte na **[BUDÍK]**, abyste nastavili časy buzení případně připomínání.
- Pro přidání nové připomínky klikněte na **[+]** na pravém kraji displeje.
- Kliknutím na vytvořenou připomínku můžete tuto zpracovávat. V podmenu můžete pro připomínku zadat typ připomínky, příslušné dni v týdnu a také čas. Změny potvrďte kliknutím na hák vpravo nahoře.
- Pro uložení změn klikněte na hák vpravo nahoře.

8.5.4 Oznámení

- Klikněte na **[OZNÁMENÍ]**, abyste aktivovali funkci oznámení pro různé aplikace a služby. Při aktivaci této funkce Vám na chytré hodinky přijde oznámení o příchozích zprávách na chytrém telefonu. Podle aplikace App obdržíte buď oznámení s udáním příslušné aplikace a odesílatele, nebo uvidíte dodatečně přehled příslušné zprávy.
- Pro aktivaci funkce oznámení klikněte na tlačítko na pravém kraji displeje. Následně můžete vybrat příslušné aplikace a služby, pro které chcete obdržet oznámení na chytré hodinky. Pro uložení změn klikněte na hák vpravo nahoře. (iOS)
- Klikněte na příslušné aplikace a služby, pro které chcete obdržet oznámení na chytré hodinky, a klikněte následně na tlačítko na pravém kraji displeje, abyste povolili přístup. (Android)

8.5.5 Úvodní obrazovka

- Klikněte na **[DOMOVSKÁ OBRAZOVKA]**, abyste obdrželi přehled možných úvodních obrazovek chytrých hodinek.
- Můžete volit mezi čtyřmi různými úvodními obrazovkami. Klikněte na příslušnou úvodní obrazovku, kterou byste chtěli nastavit, a potvrďte výběr tím, že na spodním kraji monitoru kliknete na **[NASTAVENO JAKO HLAVNÍ CIFERNÍK]**.
- Následně můžete zvolit individuální obraz pozadí jako úvodní obrazovku tím, že kliknete na **[+]** pod ciferníkem obrazu pozadí. Klikněte na **[VÝBĚR NOVÉHO OBRÁZKU NA POZADÍ]** a pořídte následně buď novou fotografii, nebo vyberte nějakou fotografii z galerie chytrého telefonu. Pro potvrzení změny klikněte na **[NASTAVIT JAKO HLAVNÍ CIFERNÍK]**.
- Kromě toho můžete vybírat z dalších přednastavených úvodních obrazovek tím, že kliknete na **[+]** pod ciferníkem ve tvaru mráčku. Klikněte na příslušnou úvodní obrazovku, kterou byste chtěli nastavit, a potvrďte výběr tím, že na spodním kraji monitoru kliknete na **[NASTAVENO JAKO HLAVNÍ CIFERNÍK]**.



8.5.6 Automatické rozpoznání aktivity

- Klikněte na **[AUTOMATICKÉ ROZPOZNÁNÍ AKTIVITY]**, abyste v podmenu aktivovali rozpoznání aktivity. Při aktivaci této funkce chytré hodinky automaticky rozpoznají, když po delší dobu provádíte nějakou aktivitu, a zaznamenají tuto aktivitu po potvrzení.
- Klikněte na tlačítko na pravém kraji displeje, abyste aktivovali funkci. Následně můžete aktivovat funkci pro obě aktivity chůze a běh.
- Pro uložení změn klikněte na hák vpravo nahoře.

8.5.7 Ovládání hudby

- Klikněte na **[HUDBA]**, abyste tuto funkci aktivovali v podmenu. Při aktivaci této funkce můžete ovládat různé služby přehrávání hudby nebo streaming přímo přes chytré hodinky. Hudbu můžete spustit nebo zastavit a také můžete zapnout a vypnout titulky.
- Klikněte na tlačítko na pravém kraji displeje, abyste aktivovali funkci.
- Pro uložení změn klikněte na hák vpravo nahoře.

8.5.8 Plynulé měření srdeční frekvence

- Klikněte na **[MĚŘENÍ SRDEČNÍ FREKVENCE]**, abyste tuto funkci v podmenu aktivovali. Aktivací této funkce bude Vaše srdeční frekvence plynule měřena a zaznamenávána v časovém intervalu pěti minut.
- Klikněte v podmenu na **[AUTOMATICKY]**, abyste funkci aktivovali.
- Pro uložení změn klikněte na hák vpravo nahoře.

8.5.9 Aktivace pohybem paže

- Klikněte u **[OBRAZOVKA POHYBU RUKY]** na tlačítko na pravém kraji displeje, abyste aktivovali tuto funkci. Aktivací této funkce můžete displej zapnout otočením Vašeho zápěstí.

8.5.10 Sledování menstruačního cyklu

- Klikněte na **[MENSTRUAČNÍ CYKLUS]**, abyste tuto funkci v podmenu aktivovali. Aktivací této funkce můžete nastavit různé údaje v souvislosti se svým menstruačním cyklem a dostávat upozornění na blížící se menstruaci nebo plodné dny.
- Klikněte na tlačítko na pravém kraji displeje, abyste aktivovali funkci.
- Následně můžete prostřednictvím **[NASTAVENÍ]** nastavit délku menstruace, délku menstruačního cyklu a také datum poslední menstruace.
- Dodatečně můžete prostřednictvím **[UPOZORNĚNÍ]** nastavit, kolik dní předem budete upozorněna na příští menstruaci nebo příští ovulaci a také v kolik hodin chcete být upozorněna.
- Pro uložení změn klikněte na hák vpravo nahoře.

8.5.11 Aktualizace firmwaru

- Klikněte na **[AKTUALIZACE FIRMWARU]**, abyste ověřili, zda je na Vašich chytrých hodinkách nainstalována nejnovější verze firmwaru, nebo abyste si stáhli novou verzi firmwaru a nainstalovali jí na Vašich chytrých hodinkách.

8.5.12 Aktualizace GPS

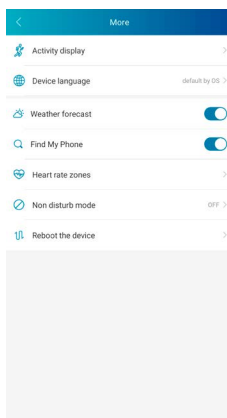
- U dat AGPS se jedná o data, která se používají prostřednictvím GPS pro určení stanoviště a tím pro záznam aktivit.
- Klikněte na **[AGPS AKTUALIZACE]**, abyste v podmenu aktivovali automatickou aktualizaci AGPS. Zvolte k tomu v podmenu **[AUTOMATICKY]**. Aktivací této funkce budou data AGPS aktualizována, pokud synchronizujete Vaše chytré hodinky s aplikací App.
- Pro uložení změn klikněte na hák vpravo nahoře.

8.5.13 Rozpojení spojení

- Klikněte na **[ODPOJIT ZAŘÍZENÍ]**, abyste rozpojili spojení mezi chytrými hodinkami a aplikací App. Vaše chytré hodinky budou následně resetovány na původní nastavení od výrobce.

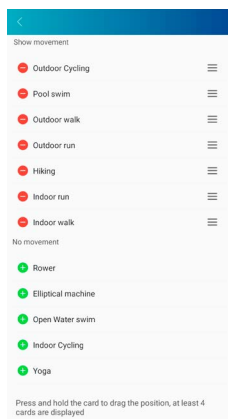
8.6 Další nastavení

- Jděte v dolní liště menu na **[ZAŘÍZENÍ]** a klikněte následně na **[DALŠÍ NASTAVENÍ]**, abyste otevřeli podmenu, ve kterém můžete provádět další nastavení.



8.6.1 Aktivity

- Klikněte na **[AKTIVITY]**, abyste vybrali aktivity, které mají být založeny na chytrých hodinkách. Celkově můžete vybírat ze 14 aktivit a na chytrých hodinkách můžete založit až osm aktivit.
- Aktivity, které stojí v uvedeném seznamu nahoře a jsou označeny se symbolem minus, jsou aktuálně uloženy v chytrých hodinkách. Aktivity, které stojí v uvedeném seznamu dole a jsou označeny se symbolem plus, nejsou aktuálně uloženy.
- Kliknutím na **[MINUS]** nebo **[PLUS]** můžete nějakou aktivitu odstranit příp. přidat.
- Dodatečně můžete změnit pořadí uložených aktivit tím, že budete držet stisknutý symbol na pravém kraji displeje a příslušnou aktivitu posunete do odpovídající polohy.
- Pro uložení změn klikněte na hák vpravo nahoře.



8.6.2 Nastavení jazyka chytrých hodinek

- Klikněte na **[JAZYK ZAŘÍZENÍ]**, abyste na Vašich chytrých hodinkách nastavili jazyk. Celkem můžete volit mezi osmi různými jazyky.
- Zvolte **[IDENTICKÝ K VAŠEMU CHYTRÉMU TELEFONU]**, pokud má být jazyk na chytrých hodinkách shodný s jazykem aplikace App příp. chytrého telefonu.
- Alternativně můžete volit mezi osmi jazyky a tyto nastavit ručně tím, že kliknete na příslušný jazyk.
- Pro uložení změn klikněte na hák vpravo nahoře.

8.6.3 Meteorologická předpověď

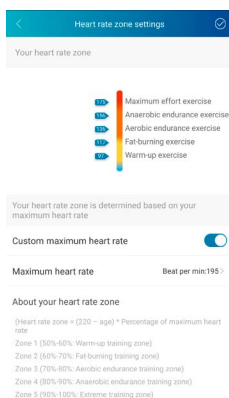
- Klikněte u **[PŘEDPOVĚĎ POČASÍ]** na tlačítko na pravém kraji displeje, abyste aktivovali tuto funkci. Aktivací této funkce můžete na chytrých hodinkách vidět předpovědi počasí pro příslušný den a také pro dva následující dny (viz kapitola 6.5.7).

8.6.4 Hledání telefonu

- Klikněte u **[HLEDÁNÍ TELEFONU]** na tlačítko na pravém kraji displeje, abyste aktivovali tuto funkci. Aktivací této funkce můžete pomocí chytrých hodinek opět nalézt Váš někde založený chytrý telefon (viz kapitola 6.3.4).

8.6.5 Zóny srdeční frekvence

- Klikněte na **[ZÓNY SRDEČNÍ FREKVENCE]**, abyste nastavili Vaše zóny srdeční frekvence na základě Vaší maximální srdeční frekvence. Nastavením zón srdeční frekvence budou zaznamenané aktivity rozděleny do příslušných zón.
- Klikněte u **[NASTAVENÍ MAXIMÁLNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE]** na tlačítko na pravém kraji displeje, abyste mohli provést nastavení. Klikněte následně na **[MAXIMÁLNÍ TEP]** a nastavte tuto v podmenu.
- Na horním kraji displeje vidíte rozdělení Vašich zón srdeční frekvence.
- Pro uložení změn klikněte na hák vpravo nahoře.



8.6.6 Režim nerušit

- Klikněte na **[REŽIM NERUŠIT]** a aktivujte následně režim nerušit tím, že kliknete na tlačítko na pravém kraji displeje. Aktivací této funkce neobdržíte na Vašich chytrých hodinkách žádné zprávy.
- Dodatečně můžete nastavit období, ve kterém má být režim aktivní tím, že kliknete na čas spuštění a čas ukončení.
- Pro uložení změn klikněte na hák vpravo nahoře.

8.6.7 Nový start chytrých hodinek

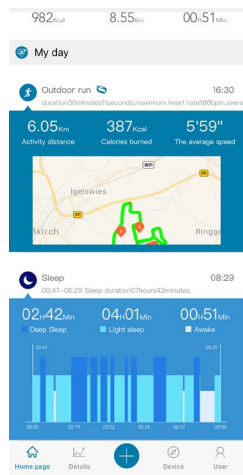
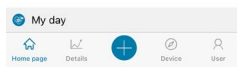
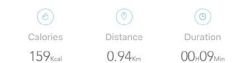
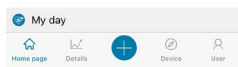
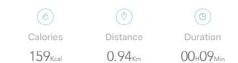
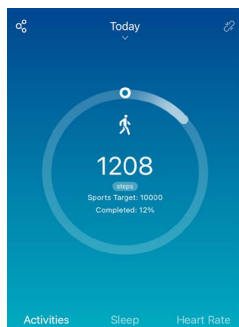
- Klikněte na **[RESTARTOVÁNÍ ZAŘÍZENÍ]** a potvrďte následující otázku, abyste nově spustili chytré hodinky. Před novým spuštěním budou Vaše data synchronizována s aplikací App.

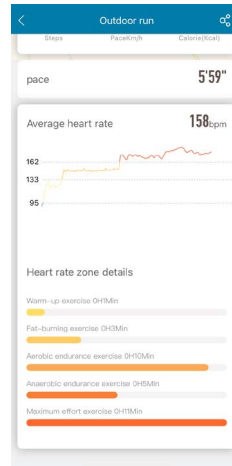
8.7 Úvodní stránka aplikace App

- Na úvodní stránce aplikace App obdržíte přehled k Vaší aktivitě, Vašemu rytmu spánku a také Vaší srdeční frekvenci v příslušném dni.
- Pro přepínání mezi dni klikněte na horním kraji displeje uprostřed na **[DNES]**. Následně můžete vyvolat požadovaný den tím, že přejíždíte prstem doprava nebo doleva a kliknete na **[ZOBRAZIT TENTO DEN]**.
- Přehledy k příslušně zaznamenaným datům můžete kliknutím na symbol sdílet na levém horním kraji displeje sdílet se svými přáteli nebo je můžete uložit.

8.7.1 Aktivita

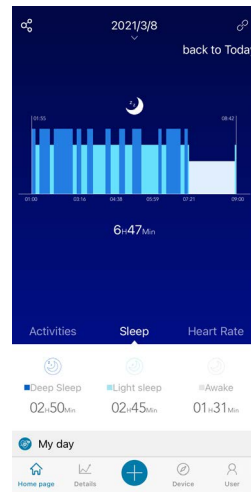
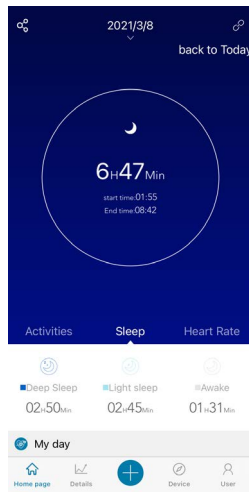
- Jděte v dolní liště menu na **[DOMOVSKÁ STRÁNKA]** a klikněte na běžce **[AKTIVITA]**.
- Zde vidíte přehled ušlých kroků, spotřebovaných kalorií, uražené trasy a také dobu trvání aktivity pro příslušný den. Dodatečně vidíte uprostřed displeje stav Vašeho nastaveného cíle kroků.
- Abyste obdrželi detailní pohled na Vaše ušlé kroky, klikněte na kruh uprostřed displeje. Zde je uvedeno rozdělení Vašich kroků v průběhu dne a Vy vidíte, ve kterém období bylo zdoáno kolik kroků.
- Abyste obdrželi další informace pro jeden den, přejíždějte prstem nahoru po displeji Vašeho chytrého telefonu. Na spodním kraji displeje vidíte přehledy k Vašemu spánku a také aktivity, které byly v příslušném dni zaznamenány.
- Abyste otevřeli další detaily nějaké zaznamenané aktivity, tak klikněte na příslušnou aktivitu. Následně vidíte detailní data, která byla zaznamenána k aktivitě. Vidíte například průběh trasy, který byl zaznamenán prostřednictvím GPS, a také dobu trvání aktivity, zdoaná kroky a zdoanou trasu, spotřebované kalorie nebo Vaše tempo. Dodatečně obdržíte detailní vyhodnocení Vaší srdeční frekvence.





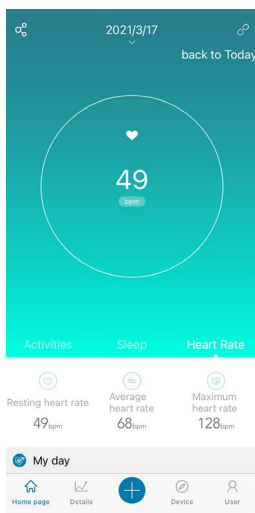
8.7.2 Analýza spánku

- Jděte v dolní liště menu na **[DOMOVSKÁ STRÁNKA]** a klikněte na běžce **[SPÁNEK]**.
- Zde vidíte přehled celkové doby spánku a také rozdělení Vaší doby spánku na hluboký spánek, lehký spánek a fáze bdělosti. Uprostřed displeje vidíte dodatečně čas zahájení a konce spánku.
- Abyste obdrželi detailní pohled k Vašemu spánku, klikněte na kruh uprostřed displeje. Zde vidíte rozdělení Vaší fáze spánku na hluboký spánek, lehký spánek a fáze bdělosti a můžete tak vidět, jaká byla Vaše kvalita spánku ve kterém období.
- Abyste obdrželi další informace pro jeden den, přejeďte prstem nahoru po displeji Vašeho chytrého telefonu. Na spodním kraji displeje vidíte přehledy k Vašemu spánku a také aktivity, které byly v příslušném dni zaznamenány.



8.7.3 Srdeční frekvence

- Jděte v dolní liště menu na **[DOMOVSKÁ STRÁNKA]** a klikněte na běžce **[TEP]**.
- Zde vidíte přehled k Vaší klidové srdeční frekvenci, průměrné srdeční frekvenci a maximální srdečné frekvenci pro příslušný den. Když na chytrých hodinkách spustíte ruční měření srdeční frekvence (viz kapitola 6.5.2), tak bude tato hodnota zobrazena uprostřed displeje.
- Abyste obdrželi detailní pohled k Vaší srdeční frekvenci, klikněte na kruh uprostřed displeje. Zde vidíte všechny zaznamenané hodnoty automatického měření srdeční frekvence s rozložením v příslušném dni. Posouváním prstu vlevo a vpravo na diagramu můžete vyvolat jednotlivé hodnoty s příslušným časem.
- Abyste obdrželi další informace pro jeden den, přejíždějte prstem nahoru po displeji Vašeho chytrého telefonu. Na spodním kraji displeje vidíte přehledy k Vašemu spánku a také aktivity, které byly v příslušném dni zaznamenány.

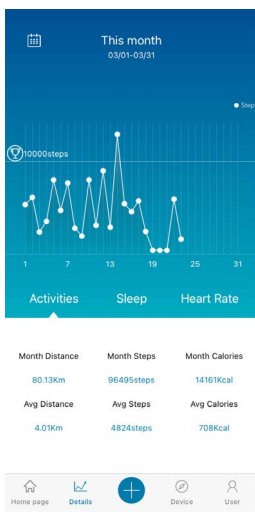


8.8 Týdenní, měsíční, roční přehled

- V detailních zobrazeních aplikace App obdržíte dodatečné informace k Vaší aktivitě, Vašemu rytmu spánku a také k Vaší srdeční frekvenci pro jeden týden, jeden měsíc nebo jeden rok.
- Pro přepínání mezi týdenním, měsíčním nebo ročním přehledem, klikněte vlevo nahoře na symbol **[KALENDÁŘ 📅]**.

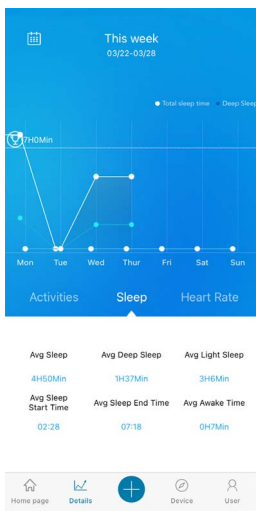
8.8.1 Aktivita

- Jděte v dolní liště menu na **[PODROBNOSTI]** a klikněte na běžce **[AKTIVITA]**.
- Zde vidíte přehled zdolaných kroků, spotřebovaných kalorií, zdolané trasy a také příslušné denní průměrné hodnoty jednoho týdnu, měsíce nebo jednoho roku.
- Grafické zobrazení uprostřed displeje ukazuje v týdenním a měsíčním zobrazení zdolané kroky jednoho dne a v ročním zobrazení zdolané kroky jednoho měsíce. Kliknutím na bod příslušného dne/měsíce v grafice Vám budou zobrazeny zdolané kroky tohoto dne/měsíce.
- V přehledu týdne a měsíce bude dodatečně graficky znázorněn cílový počet kroků. Cílový počet kroků můžete v uživatelských nastaveních měnit a upravovat (viz kapitola 8.1.3).



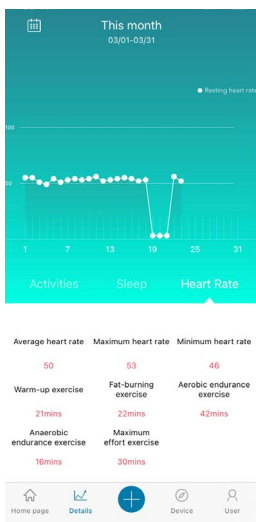
8.8.2 Analýza spánku

- Jděte v dolní liště menu na **[PODROBNOSTI]** a klikněte na běžce **[SPÁNEK]**.
- Zde vidíte přehled Vašeho chování spánku jednoho týdne, jednoho měsíce nebo jednoho roku. Na spodním kraji displeje vidíte následující data vztažená k jednomu týdnu, jednomu měsíci nebo jednomu roku:
 - Průměrná doba spánku za den
 - Průměrná fáze hlubokého spánku jednoho dne
 - Průměrný lehký spánek jednoho dne
 - Průměrný začátek fáze spánku
 - Průměrný konec fáze spánku
 - Průměrná fáze bdělosti
- Grafické znázornění uprostřed displeje ukazuje v týdenním a měsíčním přehledu celkovou dobu spánku a také dobu trvání fáze hlubokého spánku a dobu trvání lehkého spánku jednoho dne. V ročním přehledu jsou zobrazeny průměrná celková doba spánku a také průměrná doba trvání fáze hlubokého spánku a průměrná doba trvání lehkého spánku za jeden měsíc. Kliknutím na bod příslušného dne/ měsíce v grafice Vám budou zobrazeny celkový čas spánku, čas hlubokého spánku a čas lehkého spánku.
- V přehledu týdne a měsíce bude dodatečně graficky znázorněn cíl doby trvání spánku. Tento cíl můžete v uživatelských nastaveních měnit a upravovat (viz kapitola 8.1.3).



8.8.3 Srdeční frekvence

- Jděte v dolní liště menu na **[PODROBNOSTI]** a klikněte na běžce **[TEP]**.
- Zde vidíte přehled zaznamenaných hodnot srdeční frekvence vztažených ke klidové srdeční frekvenci a také rozdělení Vašich zaznamenaných aktivit d různých zón srdeční frekvence za jeden týden, jeden měsíc nebo jeden rok. Na spodním kraji displeje vidíte následující data vztažená k jednomu týdnu, jednomu měsíci nebo jednomu roku:
 - Průměrná klidová srdeční frekvence
 - Maximální klidová srdeční frekvence
 - Minimální klidová srdeční frekvence
 - Rozdělení aktivit do různých zón srdeční frekvence
- Grafické zobrazení uprostřed displeje ukazuje v týdenním a měsíčním zobrazení průměrnou klidovou srdeční frekvenci jednoho dne a v ročním zobrazení průměrnou klidovou srdeční frekvenci jednoho měsíce. Kliknutím na bod příslušného dne/měsíce v grafice Vám bude zobrazena průměrná klidová srdeční frekvence.



8.9 Režim aktivity

- V režimu aktivity máte možnost spustit aktivitu prostřednictvím aplikace App. Tím bude aktivita současně spuštěna na chytrých hodinkách. Aktivitu je následně možné řídit buď před aplikací App nebo přímo na chytrých hodinkách.
- Dodatečně můžete v historii chronologicky nahlédnout do všech doposud absolvovaných aktivit a tyto vyvolávat a také můžete denně evidovat a dokumentovat Vaši aktuální hmotnost.

8.9.1 Aktivity s GPS

- Klikněte v dolní liště menu na **[+]** a následně na levý symbol.
- Pomocí tlačítka vpravo nahoře můžete volit mezi čtyřmi aktivitami s GPS a provádět další nastavení. Následující aktivity podporují GPS:
 - Běh venku
 - Chůze venku
 - Jízda na kole venku
 - Turistika
- V přehledu vidíte doposud zdolané kumulované celkové kilometry pro zvolenou aktivitu a také počet aktivit, průměrné tempo a spotřebovaný celkový počet kalorií.
- Dříve než spustíte nějakou aktivitu, můžete dodatečně stanovit cíle tím, že kliknete na **[CÍLE]**. Pomocí běžců na dolním kraji displeje můžete stanovit cílovou vzdálenost, cílový čas a cílový počet kalorií. Pro uložení změn klikněte na hák vpravo nahoře (iOS) / stiskněte šipku vlevo nahoře nebo začněte přímo s aktivitou přes **[ZAČNĚTE S CVIČENÍM]**.
- Pro spuštění aktivity klikněte na spodním kraji displeje na symbol **[▶]**. Aktivita se nyní spustí na chytrém telefonu a na chytrých hodinkách. Pro přerušeni aktivity na chytrém telefonu klikněte na symbol **[⏏]** nebo pro ukončení aktivity na symbol **[■]** na spodním kraji displeje.
- Pro vyvolání historie doposud absolvovaných aktivit klikněte na **[CELKEM KILOMETRŮ]** uprostřed displeje. Následně vidíte v seznamu chronologicky seřazené všechny doposud provedené aktivity a obdržíte při kliknutí na některou aktivitu další detailní informace.

POUŽITÍ APLIKACE APP "HAMA FIT PRO"

Outdoor run

29.28

Total kilometers

7 **5'46"** **1808**

The total activities The average speed Total calories

Set a single target

00:00:15

0.00 Km
0 Kcal

00'00" mins/Km
70 bpm

Exercise log

2021/03

- 0.46 Km 00:04:33
03-10 18:07
- 5.35 Km 00:31:02
03-10 17:34
- 3.77 Km 00:45:22
03-07 15:32
- 6.04 Km 00:36:11
03-05 16:30

2021/02

- 1.37 Km 00:16:47
02-21 16:39
- 15.47 Km 02:37:17
02-19 17:16
- 4.11 Km 00:20:26
02-17 17:32
- 0.12 Km 00:03:45
02-17 17:32

Outdoor run

swies

6.04 Km

00:36:11

5278 Steps 10.02 Pace(km/h) 387 Calorie(Kcal)

Outdoor run

Steps Pace(km/h) Calorie(Kcal)

pace **5'59"**

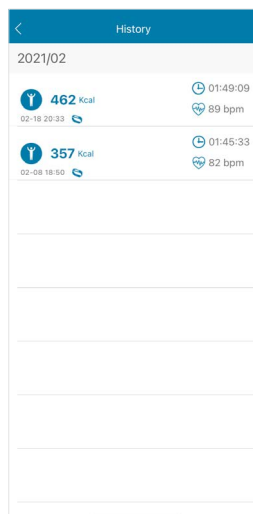
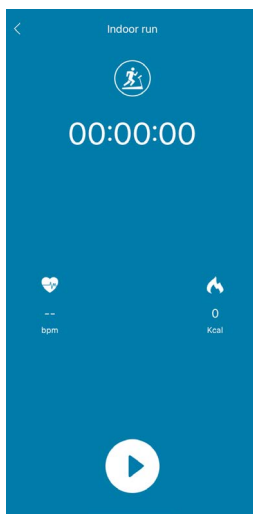
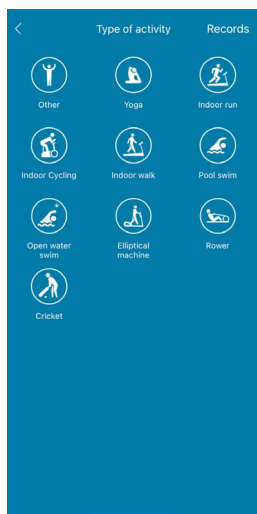
Average heart rate **158bpm**

Heart rate zone details

- Warm-up exercise 0H1Min
- Fat-burning exercise 0H3Min
- Aerobic endurance exercise 0H10Min
- Anaerobic endurance exercise 0H5Min
- Maximum effort exercise 0H11Min

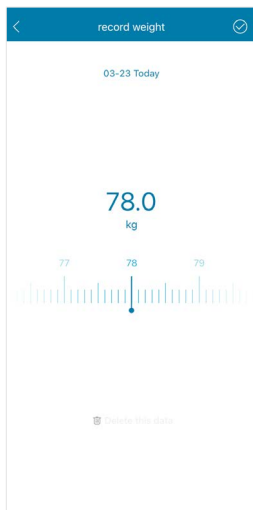
8.9.2 Aktivity bez GPS

- Klikněte v dolní liště menu na **[+]** a následně na prostřední symbol.
- Následně můžete volit mezi následujícími aktivitami, které nepodporují GPS:
 - Běh
 - Chůze
 - Spinning
 - Fitness
 - Plavání v bazénu
 - Plavání ve volné přírodě
 - Jóga
 - Crosstrainer
 - Veslovací trenažér
 - Kriket
- Pro spuštění nějaké aktivity klikněte na příslušnou aktivitu a tuto následně spusťte tím, že kliknete na symbol **[▶]** na spodním kraji displeje. Aktivita se nyní spustí na chytrém telefonu a na chytrých hodinkách. Pro přerušení aktivity na chytrém telefonu klikněte na symbol **[II]** nebo pro ukončení aktivity na symbol **[■]** na spodním kraji displeje.
- Pro vyvolání historie doposud absolvovaných aktivit klikněte na **[ZÁZNAMY]** vpravo nahoře. Následně vidíte v seznamu chronologicky seřazené všechny doposud provedené aktivity.



8.9.3 Záznam hmotnosti

- Klikněte v dolní liště menu na **[+]** a následně na pravý symbol.
- Následně můžete přejížděním prstu doprava nebo doleva nastavit a evidovat Vaší hmotnost pro příslušný den.
- Pro evidenci a uložení Vaší hmotnosti klikněte na hák vpravo nahoře.
- Evidovaná hmotnost bude nyní zobrazena na úvodní stránce aplikace App na spodním kraji displeje.



9. Údržba a čištění

- Tento výrobek čistíte pouze mírně navlhčeným hadříkem nepouštějícím vlákna a nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.
- Dbejte na to, aby do výrobku nevnikla žádná voda.

10. Vyloučení záruky

Společnost Hama GmbH & Co KG nepřebírá žádnou odpovědnost nebo záruku za škody vzniklé neodbornou instalací, montáží a neodborným použitím výrobku nebo nedodržením návodu k použití a/ nebo bezpečnostních pokynů.

11. Technické údaje

Verze Bluetooth	5.0
Typ displeje	LCD Full-Touch
Velikost displeje	1,3"
Rozměry	255 x 37 x 10 mm
Hmotnost	35 g
Délky náramku	11,9 cm / 9,3 cm
Šířka náramku	22 mm
Zapínání na šířku náramku	18 mm
Materiál náramku	Plast (TPU)
Materiál pouzdra	Plast (ABS) / ušlechtilá ocel
Třída ochrany	IP68
Typ baterie	Lithium-polymer
Kapacita akumulátoru	210 mAh / 3,9 V
Doba nabíjení	cca 1,5 hodiny
Životnost akumulátoru	6 dnů

12. Pokyny k likvidaci

Pokyn k ochraně životního prostředí:



Evropská směrnice 2012/19/EU a 2006/66/EK ustanovuje následující: Elektrická a elektronická zařízení stejně jako baterie nepatří do domovního odpadu. Spotřebitel se zavazuje odevzdat všechna zařízení a baterie po uplynutí jejich životnosti do příslušných sběrů. Podrobnosti stanoví zákon příslušné země. Symbol na produktu, návod k obsluze nebo balení na toto poukazuje.

Recyklací, využíváním materiálů a jinými způsoby využití starých přístrojů/baterií významně přispíváte k ochraně našeho životního prostředí.

13. Prohlášení o shodě




Hama GmbH & Co KG tímto prohlašuje, že se toto zařízení nachází ve shodě se základními požadavky a s ostatními relevantními předpisy směrnice 2014/53/EU. Prohlášení o shodě podle odpovídající směrnice najdete pod www.hama.com.


Kmitočtové pásmo/kmitočtová pásma	2402–2480 MHz
Maximální radiofrekvenční výkon vysílaný	-0,75 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germany

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

GB

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.