

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. Varoitusmerkkien ja ohjeiden selitykset	4
2. Pakkauksen sisältö	4
3. Turvallisuusohjeet	5
4. Käyttöelementit	7
5. Valmistelut	8
5.1 Lataaminen	8
5.2 Ranteeseen kiinnittäminen ja päällekytkeminen	8
5.3 Poiskytkeminen	8
6. Käyttö – valikon rakenne	9
6.1 Aloitusnäyttö	11
6.2 Yleisnäkömä aktiviteeteista	11
6.3 Käyttötilat	11
6.3.1 Jatkuva syketaajuuden mittaus	11
6.3.2 Käden liikkeen aktivoiminen	11
6.3.3 Ei saa häiritä -tila	11
6.3.4 Puhelimen haku	11
6.4 Viestit	11
6.5 Käyttö	12
6.5.1 Aktiviteetit	12
6.5.1.1 Juoksu ulkona (GPS)	12
6.5.1.2 Kävely ulkona (GPS)	13
6.5.1.3 Pyöräily ulkona (GPS)	13
6.5.1.4 Vaellus (GPS)	14
6.5.1.5 Juoksu	14
6.5.1.6 Kävely	14
6.5.1.7 Sisäpyöräily	15
6.5.1.8 Kuntoilu	15
6.5.1.9 Uinti uima-altaassa	15
6.5.1.10 Uinti ulkona	15
6.5.1.11 Jooga	15
6.5.1.12 Crosstrainer	16
6.5.1.13 Soutulaite	16
6.5.1.14 Kriketti	16
6.5.2 Syketaajuus	16
6.5.3 Rentoutustila	16
6.5.4 Herätys	17
6.5.5 Musiikin hallinta	17
6.5.6 Ajastin	17
6.5.6.1 Sekuntikello	17
6.5.6.2 Lähtölaskenta	17
6.5.7 Sää	17
6.5.8 Uusimmat aktiviteetit	17
6.5.9 Asetukset	18
7. Älykellon asettaminen	19
7.1 "Hama FIT Pro" -sovelluksen lataaminen	19
7.2 Älykellon yhdistäminen älypuhelimeen	19



8. "Hama FIT Pro" -sovelluksen käyttö	21
8.1 Käyttäjäasetukset	21
8.1.1 Rekisteröiminen ja käyttäjätili	22
8.1.2 Henkilötiedot	23
8.1.3 Henkilökohtaiset tavoitteet	23
8.2 Järjestelmäasetukset	24
8.2.1 Perusasetukset	24
8.2.2 Sovelluksen tiedot	24
8.2.3 Kysely ja palaute	24
8.2.4 Tietosuoja	24
8.3 Usein kysytyt kysymykset	25
8.4 Kolmannen osapuolen sovellukset	25
8.4.1 iOS-versio	25
8.4.2 Android-versio	25
8.5 Laiteasetukset	26
8.5.1 Puheluilmoitus	26
8.5.2 Liikkumismuistutus	26
8.5.3 Herätys	26
8.5.4 Viestit	27
8.5.5 Aloitusnäyttö	27
8.5.6 Automaattinen aktiviteetin tunnistus	28
8.5.7 Musiikin hallinta	28
8.5.8 Jatkuva syketaajuuden mittaus	28
8.5.9 Käden liikkeen aktivoiminen	28
8.5.10 Kuukautiskierron seuranta	28
8.5.11 Laiteohjelmistopäivitys	28
8.5.12 GPS-päivitys	29
8.5.13 Yhteyden katkaiseminen	29
8.6 Muut asetukset	29
8.6.1 Aktiviteetit	30
8.6.2 Älykellon kieliasetus	30
8.6.3 Sääennuste	30
8.6.4 Puhelimen haku	31
8.6.5 Syketaajuusalueet	31
8.6.6 Ei saa häiritä -tila	31
8.6.7 Älykellon uudelleenkäynnistyminen	31
8.7 Sovelluksen aloitusvivahteet	32
8.7.1 Aktiviteetti	32
8.7.2 Unianalyysi	33
8.7.3 Syketaajuus	34
8.8 Viikko-, kuukausi- ja vuosinäkökulma	35
8.8.1 Aktiivisuus	35
8.8.2 Unianalyysi	36
8.8.3 Syketaajuus	37
8.9 Aktiviteettitila	38
8.9.1 Aktiviteetit GPS-paikannuksella	38
8.9.2 Aktiviteetit ilman GPS-paikannusta	40
8.9.3 Painon tallennus	41

9. Hoito ja huolto43
10. Vastuuvapauslauseke43
11. Tekniset tiedot43
12. Hävitysohjeet43
13. Vaatimustenmukaisuusvakuutus43

Suurkiitos, että valitsit Hama-tuotteen.

Varaa aikaa ja lue seuraavat ohjeet ensin kokonaan läpi. Säilytä sen jälkeen tämä käyttöohje varmassa paikassa, jotta voit tarvittaessa tarkistaa siitä eri asioita.

Uusi älykellosi on ihanteellinen kumppani, joka motivoi sinua terveelliseen elämäntapaan ja päivittäiseen aktiivisuuteen. Kellonajan ja päivämäärän näytön lisäksi se kerää tietoja askelmäärästä, syketaajuudesta ja kulutetuista kaloreista. Langattoman *Bluetooth*[®]-yhteyden kautta voit tallentaa tiedot älypuhelimesi "Hama FIT Pro" -sovellukseen ja seurata aina näin menestystäsi. Tarkista täältä, milloin olet saavuttanut henkilökohtaisen kuntoilutavoitteesi!

1. Varoitusmerkkien ja ohjeiden selitykset

Varoitus



Niillä merkitään turvallisuusohjeet ja kiinnitetään huomio erityisiin vaaroihin ja riskeihin.

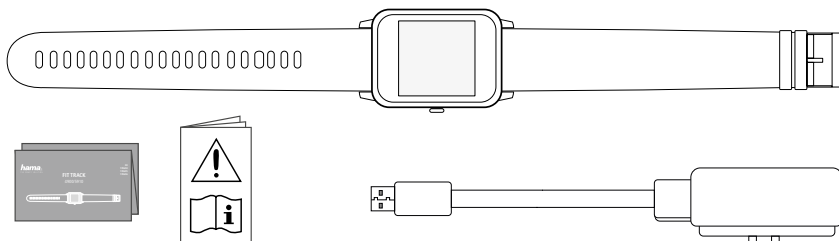
Huomautus



Käytetään lisätietojen tai tärkeiden ohjeiden merkitsemiseen.

2. Pakkauksen sisältö

- "Fit Watch 5910" -älykello
- 1 USB-latausjohto
- Käyttöohje





3. Turvallisuusohjeet

- Tuote on tarkoitettu yksityiseen, ei-kaupalliseen käyttöön.
- Käytä tuotetta vain sen käyttötarkoituksen mukaisesti.
- Suojaa tuotetta lialta, kosteudelta ja ylikuumenemiselta ja käytä sitä vain kuivissa tiloissa.
- Älä käytä tuotetta lämmityslaitteiden ja muiden lämmönlähteiden välittömässä läheisyydessä tai suorassa auringonsäteilyssä.
- Älä käytä tuotetta sen teknisissä tiedoissa ilmoitettujen suorituskykyrajojen ulkopuolella.
- Älä käytä tuotetta alueilla, joilla elektroniikkalaitteet eivät ole sallittuja.
- Akku on asennettu tuotteeseen kiinteästi, eikä sitä voi poistaa.
- Älä avaa tuotetta äläkä jatka sen käyttöä, jos se on vaurioitunut.
- Älä yritä huoltaa tai korjata tuotetta itse. Jätä huoltotyöt pätevälle henkilöstölle.
- Älä anna tuotteen pudota äläkä altista sitä voimakkaalle tärinälle.
- Älä tee muutoksia tuotteeseen. Muutosten tekeminen johtaa kaikkien takuuoikeuksien menettämiseen.
- Hävitä pakkausmateriaalit heti paikallisten jätehuoltomääräysten mukaisesti.
- Älä heitä akkua tai tuotetta tuleen.
- Älä muokkaa ja/tai taita/kuumenna/pura ladattavia akkuja/paristoja.
- Älä anna tuotteen kääntää pois huomiotasi ajon aikana tai käyttäessäsi jotakin urheiluvälinettä, sekä huomioi tieliikenne ja ympäristö.
- Keskustele lääkärisi kanssa ennen harjoittelun aloittamista.
- Harjoittelun aikana on kiinnitettävä huomiota kehon reaktioihin ja hätätapauksessa on otettava välittömästi yhteyttä lääkäriin.
- Keskustele lääkärisi kanssa, mikäli kärsit sairauksista mutta haluat silti käyttää tuotetta.
- Tuote ei ole lääketieteellinen väline vaan tarkoitettu ainoastaan kuluttajien käyttöön. Sitä ei ole tarkoitettu sairauksien diagnosointiin, terapiatarkoituksiin, sairauksien hoitoon tai sairauksien estoon.
- Pidempi kosketus ihon kanssa voi aiheuttaa ihon ärsyntymistä ja allergioita. Ota yhteyttä lääkäriin, mikäli oireet jatkuvat.
- Tuote ei ole leikkikalu. Se sisältää pieniä nieluun mahtuvia osia, mikä tarkoittaa tukehtumisvaaraa.



Sähköiskun vaara



- Älä avaa tuotetta, äläkä jatka sen käyttöä, jos se on vaurioitunut.
- Älä käytä tuotetta, jos AC-sovitin, sovittimen johto tai virtajohto on vaurioitunut.
- Älä yritä huoltaa tai korjata tuotetta itse. Jätä kaikki huoltotyöt valtuutetulle ammattihenkilölle.

Varoitus sydämentahdistimista



Tuote tuottaa magneettisia kenttiä. Sydämentahdistajia käyttävien henkilöiden on tiedusteltava lääkäriltä ennen tämän tuotteen käyttämistä, häiritseekö tuote sydämentahdistajan toimintaa.

Huomautus lentoliikenteestä



- Tuote on jatkuva radiolähetin. Huomioi, että radiolähettimien käyttö lentoliikenteessä tietyissä vaiheissa (esim. nousu ja lasku) ei turvallisuussyistä ole sallittua.
- Tiedustele lentoyhtiöltä ennen lentoa, saako kuntoilurannekkeen ottaa mukaan. Epävarmassa tapauksessa jätä tuote kotiin.

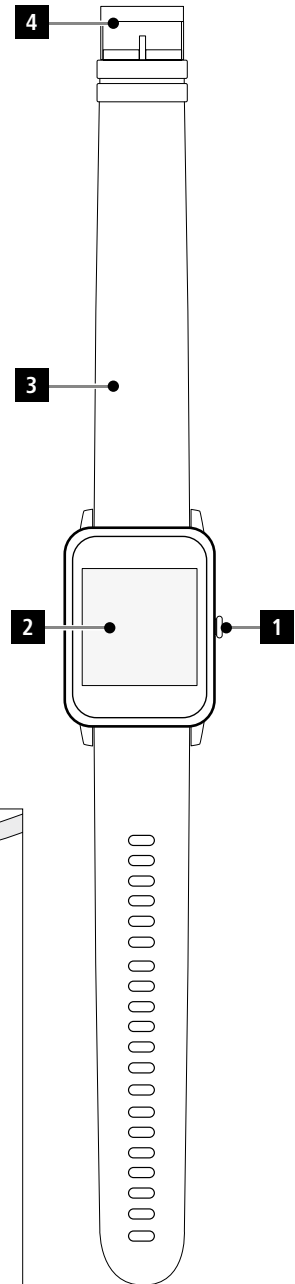
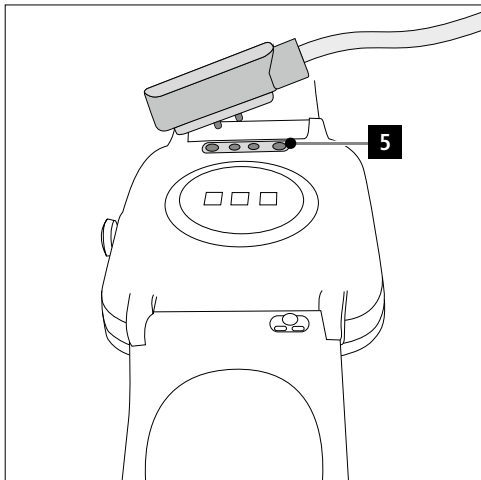
Varoitus akusta



- Käytä lataamiseen vain sopivia latureita tai USB-portteja.
- Älä käytä viallisia latureita tai USB-liitäntöjä äläkä yritä korjata niitä.
- Älä ylikuormita tuotetta liikaa tai pura sitä.
- Vältä varastointia, lataamista ja käyttöä äärimmäisissä lämpötiloissa ja erittäin alhaisissa ilmanpaineissa (kuten suurilla korkeuksilla).

4. Käyttöelementit

1. Käyttöpainike
2. Kosketusnäyttö
3. Irrotettava ranneke
4. Kiinnitin
5. Latauskontakti



5. Valmistelut

5.1 Lataaminen

- Lataa älykello täyteen ennen ensimmäistä käyttöä.
- Liitä latausjohto tietokoneen vapaaseen USB-liitäntään tai USB-laturiin ja älykellon latauskontaktiin [5]. Noudata tässä käytettävän USB-laturin käyttöohjetta.

Huomautus



- Akun täyteen lataaminen kestää n. 90 minuuttia. Kun näytössä näkyy, että akku on täyteenladattu, lataus on päättynyt ja älykello voidaan irrottaa latausjohdosta.
- Kun akun varaustaso on vain 10 %, lataa älykello toiminnallisten rajoitusten välttämiseksi. Jos akun varaustaso on alle 20 %, et voi aloittaa enää mitään aktiiviteettia, ja kun akun varaustaso on alle 10 %, automaattinen syketaajuuden mittausta ei ole enää käytössä.

5.2 Ranteeseen kiinnittäminen ja päällekytkeminen



- Ennen kuin voit kytkeä älykellon päälle ensimmäistä kertaa, se on liitettävä latausjohdolla virtalähteeseen.
- Aseta älykello ranteeseen ja sulje se kiinnittimellä.
- Käynnistä älykello pitämällä sivulla olevaa käyttöpainiketta [1] 3 sekuntia alapainettuna.

Huomautus



- Jotta mittaustoimintoja voitaisiin käyttää parhaalla mahdollisella tavalla, älykello tulisi kiinnittää tarpeeksi tiukalle ranteen yläpintaan. Älykellon ja ranneluun välisen etäisyyden tulisi olla noin yksi sormenleveys.
- Jotta aktiiviteettien paras mahdollinen tallennus voidaan taata, käytä älykelloa vasemmassa ranteessa, jos olet oikeakätinen, ja oikeassa ranteessa, jos olet vasenkätinen.

5.3 Poiskytkeminen

- Kytke älykello pois päältä siirtymällä valikkokohtaan [SETTINGS ] ja napauttamalla alivalikkoa [SWITCH OFF ]. Kytke älykello pois päältä vahvistamalla näytössä näkyvä kysymys.

6. Käyttö – valikon rakenne

- Aktivoi älykellon näyttö painamalla sivulla olevaa käyttöpainiketta **[1]**. Sen jälkeen voit selata erilaisia näyttöjä ja valikkokohtia pyyhkäisemällä näyttöä alla kuvatun järjestyksen mukaisesti.
- Alivalikkoihin pääset napauttamalla vastaavaa merkkiä.
- Painamalla sivulla olevaa käyttöpainiketta **[1]** voit poistua alivalikosta ja siirtyä edelliseen näyttöön tai takaisin aloitusnäyttöön.

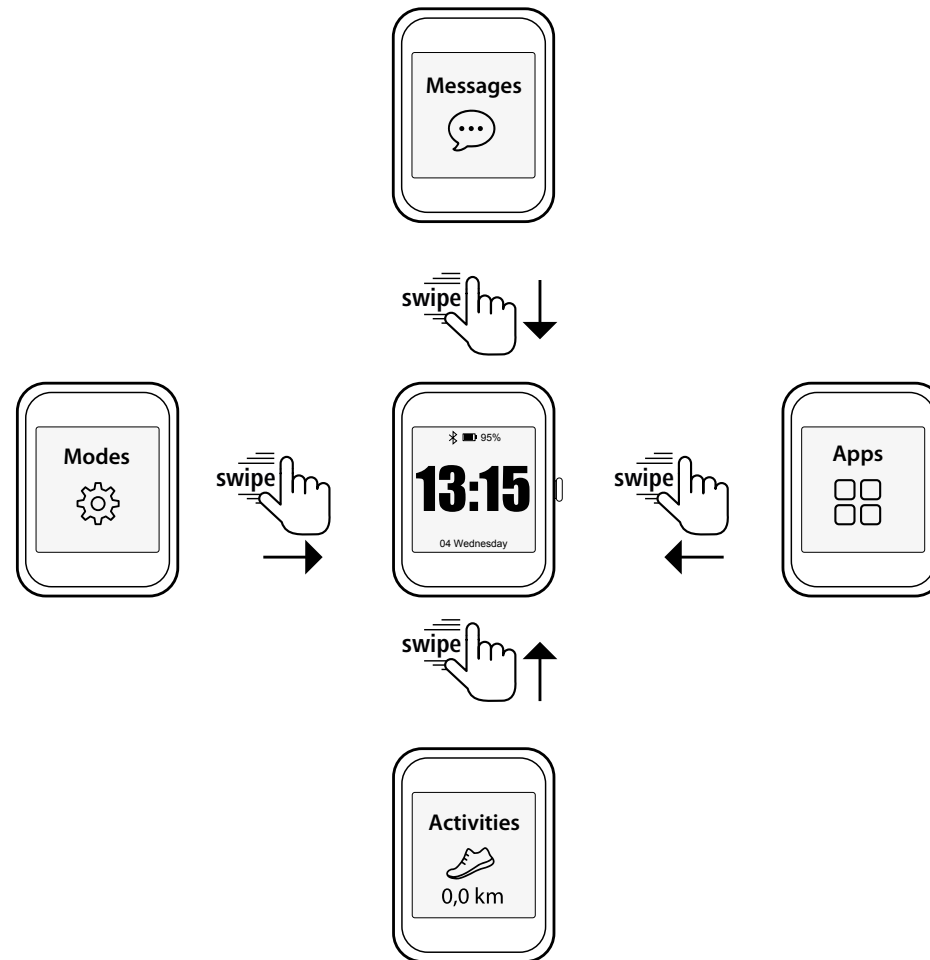
Huomautus



- Tämä kuvaus sisältää kaikki älykellossa näytettävät valikkokohdat.

 Viestit

6.4



Käyttötilat	6.3
 Jatkuva syketaajuuden mittaus	6.3.1
 Käden liikkeen aktivoiminen	6.3.2
 Ei saa häiritä -tila	6.3.3
 Puhelimen haku	6.3.4

Käyttö	6.5
 Aktiviteetit	6.5.1
 Syketaajuus	6.5.2
 Rentoutustila	6.5.3
 Herätys	6.5.4
 Musiikin hallinta	6.5.5
 Ajastin	6.5.6
 Sää	6.5.7
 Uusimmat aktiviteetit	6.5.8
 Asetukset	6.5.9

Yleisnäkö aktiviteeteista	6.2
 Askeleet	6.2
 Etäisyys	6.2
 Kalorit	6.2
 Viikkonäkymä	6.2

6.1 Aloitusnäyttö

- Kun aloitusnäyttö on aktivoitu, siirry erilaisten aloitusnäyttöjen/näyttöjen yleisnäkymään painamalla pitkään näyttöä. Tässä voit valita neljästä eri aloitusnäytöstä. Vahvista valinta napauttamalla vastaavaa aloitusnäyttöä.


6.2 Yleisnäkymä aktiviteeteista

- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä ylöspäin, näet yhteenvedon päivittäisestä aktiivisuudestasi. Voit tarkistaa askelmäärän, etäisyyden, kulutetut kalorit sekä vastaavaan päivätavoitteeseen liittyvän edistymisen.
- Esitetyistä kaavioista näet päivittäisen askelmäärän jakauman, etäisyyden ja kulutetut kalorit.
- Pyyhkäisemällä näyttöä alaspäin näet lisäksi viikonäkymän. Näkymästä näet askeleet, etäisyyden, kulutetut kalorit sekä aktiviteettien keston, jotka ovat kertyneet viikon aikana.


6.3 Käyttötilat

- Pyyhkäisemällä aloitusnäyttöä oikealle, näet neljä erilaista käyttötilaa, jotka voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tarpeen mukaan.


6.3.1 Jatkuva syketaajuuden mittaus

- Napauttamalla merkkiä  jatkuva syketaajuuden mittaus voidaan ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä. Kun mittaus on aktivoitu, kello mittaa syketaajuutta automaattisesti viiden minuutin välein. Nämä tallennetut arvot voidaan hakea sovelluksesta.


6.3.2 Käden liikkeen aktivoiminen

- Napauttamalla merkkiä  käden liike, jolla näyttö kytetään päälle, voidaan ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä. Kun käden liike on aktivoitu, näyttö voidaan kytkeä päälle rannetta kääntämällä.

6.3.3 Ei saa häiritä -tila

- Napauttamalla merkkiä  Ei saa häiritä -tila voidaan ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä. Kun Ei saa häiritä -tila on aktivoitu, älykelloon ei lähetetä mitään viestejä.

6.3.4 Puhelimen haku

- Napauttamalla merkkiä  puhelimen haku käynnistyy ja älypuhelimien sijainti paikannetaan. Älypuhelin alkaa värisemään tai siitä kuuluu äänimerkki. Ennen kuin puhelimen hakua voidaan käyttää, se täytyy ensin ottaa käyttöön sovelluksessa. (Katso luku 8.6.4)


6.4 Viestit

- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä alaspäin, näet viestit, jotka olet saanut älypuheliminesi. Ennen kuin viestejä voidaan vastaanottaa, toiminto täytyy ensin ottaa käyttöön sovelluksessa. Lisäksi sovellukseen voidaan asettaa, mistä sovelluksista viestejä halutaan vastaanottaa älypuhelimeseen. (Katso luku 8.5.4)
- Sovelluksesta riippuen näytössä näkyy vain viesti, sen lähettäjä ja sovelluksen nimi tai näiden lisäksi vielä viestin esikatselu.
- Napauttamalla viestiä voidaan hakea tarvittaessa lisätietoja tai napauttamalla paperikoria viesti voidaan poistaa.
- Jos haluat poistaa kaikki viestit samanaikaisesti, pyyhkäise näyttöä alaspäin ja napauta sitten paperikoria ja vahvista näytössä näkyvä kysymys.

6.5 Käyttö

- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä vasemmalle, pääset älykellon päävalikkoon. Päävalikosta voit hakea erilaisia käyttötarkoituksia ja alivalikoita napauttamalla vastaavaa merkkiä. Pyyhkäisemällä ylöspäin ja alaspäin voit selailia päävalikon sivuja.

6.5.1 Aktiviteetit

- Napauttamalla merkkiä **[ACTIVITY ** näet erilaiset aktiviteetti-tilat, jotka on tällä hetkellä tallennettu kelloon oletuksena. Voit valita yhteensä 14 eri aktiviteetti-tilasta ja tallentaa kelloon kahdeksan eri aktiviteetti-tilaa (katso luku 8.6.1). Kukin aktiviteetti käynnistyy napauttamalla. Yksittäiset aktiviteetti-tilat selitetään tarkemmin alla.
- Painamalla sivulla olevaa käyttöpainiketta **[1]** aktiviteetti voidaan keskeyttää tai sitä voidaan jatkaa.
- Aktiviteetti lopetetaan pitämällä sivulla olevaa käyttöpainiketta **[1]** alaspainettuna.
- Kun aktiviteetti on lopetettu, saat yhteenvedon tallennetuista tiedoista.

6.5.1.1 Juoksu ulkona (GPS)

- Tämä aktiviteetti käyttää integroitua GPS-paikannusta. Aktiviteettia käynnistettäessä kello hakee ensin GPS-signaalia. Tämä voi kestää yhden minuutin signaalin voimakkuudesta riippuen. Kun GPS-signaali on löytynyt, aktiviteetti voidaan aloittaa napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta. Lisäksi voidaan valita, halutaanko harjoitella virtuaalikiilpailijaa vastaan. Tähän voidaan valita tavoitenoisuus per kilpailijan kilometri, jonka jälkeen aktiviteetti voidaan aloittaa. Jos et halua valita kilpailijaa, napauta **[X]**.
- Vaihtoehtoisesti aktiviteetti voidaan aloittaa myös ilman GPS-signaalia napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta. Tosin etäisyys ja reitti voidaan tallentaa vasta sitten, kun GPS-signaali on löytynyt.
- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - etäisyys
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
 - askeleet
 - nopeus (km/h ja min/km)
 - reitti
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle. Tällöin musiikin hallinta on oltava aktivoitu sovelluksessa (katso luku 8.5.7).

6.5.1.2 Kävely ulkona (GPS)

- Tämä aktiiviteetti käyttää integroitua GPS-paikannusta. Aktiiviteettia käynnistettäessä kello hakee ensin GPS-signaalia. Tämä voi kestää yhden minuutin signaalin voimakkuudesta riippuen. Kun GPS-signaali on löytynyt, aktiiviteetti voidaan aloittaa napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta.
- Vaihtoehtoisesti aktiiviteetti voidaan aloittaa myös ilman GPS-signaalia napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta. Tosin etäisyys ja reitti voidaan tallentaa vasta sitten, kun GPS-signaali on löytynyt.
- Aktiiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - etäisyys
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
 - askeleet
 - nopeus (km/h ja min/km)
 - reitti
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle. Tällöin musiikin hallinta on oltava aktivoitu sovelluksessa (katso luku 8.5.7).

6.5.1.3 Pyöräily ulkona (GPS)

- Tämä aktiiviteetti käyttää integroitua GPS-paikannusta. Aktiiviteettia käynnistettäessä kello hakee ensin GPS-signaalia. Tämä voi kestää yhden minuutin signaalin voimakkuudesta riippuen. Kun GPS-signaali on löytynyt, aktiiviteetti voidaan aloittaa napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta.
- Vaihtoehtoisesti aktiiviteetti voidaan aloittaa myös ilman GPS-signaalia napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta. Tosin etäisyys ja reitti voidaan tallentaa vasta sitten, kun GPS-signaali on löytynyt.
- Aktiiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - etäisyys
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
 - nopeus (km/h ja min/km)
 - reitti
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle. Tällöin musiikin hallinta on oltava aktivoitu sovelluksessa (katso luku 8.5.7).

6.5.1.4 Vaellus (GPS)

- Tämä aktiviteetti käyttää integroitua GPS-paikannusta. Aktiviteettia käynnistettäessä kello hakee ensin GPS-signaalia. Tämä voi kestää yhden minuutin signaalin voimakkuudesta riippuen. Kun GPS-signaali on löytynyt, aktiviteetti voidaan aloittaa napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta.
- Vaihtoehtoisesti aktiviteetti voidaan aloittaa myös ilman GPS-signaalia napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta. Tosin etäisyys ja reitti voidaan tallentaa vasta sitten, kun GPS-signaali on löytynyt.
- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - etäisyys
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
 - askeleet
 - nopeus (km/h ja min/km)
 - reitti
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle. Tällöin musiikin hallinta on oltava aktivoitu sovelluksessa (katso luku 8.5.7).

6.5.1.5 Juoksu

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - etäisyys
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
 - askeleet
 - nopeus (km/h ja min/km)
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle. Tällöin musiikin hallinta on oltava aktivoitu sovelluksessa (katso luku 8.5.7).

6.5.1.6 Kävely

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - etäisyys
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
 - askeleet
 - nopeus (km/h ja min/km)
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle. Tällöin musiikin hallinta on oltava aktivoitu sovelluksessa (katso luku 8.5.7).

6.5.1.7 Sisäpyöräily

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
- Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle. Tällöin musiikin hallinta on oltava aktivoitu sovelluksessa (katso luku 8.5.7).

6.5.1.8 Kuntoilu

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
- Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle. Tällöin musiikin hallinta on oltava aktivoitu sovelluksessa (katso luku 8.5.7).

6.5.1.9 Uinti uima-altaassa

- Aktiviteetin alussa kysytään uima-altaan pituutta. Tähän voidaan valita pituudeksi 25–100 m. Sen jälkeen aktiviteetti voidaan aloittaa napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta.
- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - etäisyys
 - kesto
 - käsivetojen lukumäärä per altaan pituus
 - SWOLF-arvo
- SWOLF-arvo on tehokkuuden mittayksikkö uinnissa. SWOLF-arvo koostuu altaan pituuteen tarvittavan ajan ja käsivetojen määrä per allaspituus summasta. Mitä pienempi SWOLF-arvo on, sitä tehokkaampaa uinti on.
- Esimerkki: Jos 25 metrin altaan uintiin tarvitaan 30 sekuntia ja 30 käsivetoa, silloin SWOLF-arvo on 60.

6.5.1.10 Uinti ulkona

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - kesto
 - kalorikulutus
 - käsivetojen lukumäärä

6.5.1.11 Jooga

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
- Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle. Tällöin musiikin hallinta on oltava aktivoitu sovelluksessa (katso luku 8.5.7).

6.5.1.12 Crosstrainer

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
- Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle. Tällöin musiikin hallinta on oltava aktivoitu sovelluksessa (katso luku 8.5.7).


6.5.1.13 Soutulaite

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
- Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle. Tällöin musiikin hallinta on oltava aktivoitu sovelluksessa (katso luku 8.5.7).


6.5.1.14 Kriketti

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
 - askeleet
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle. Tällöin musiikin hallinta on oltava aktivoitu sovelluksessa (katso luku 8.5.7).


6.5.2 Syketaajuus

- Syketaajuuden manuaalinen mittaus käynnistetään napauttamalla merkkiä **[HEART RATE **].
- Näytön oikeassa yläkulmassa näkyy leposyke, joka lasketaan kunkin päivän mittausarvoista.
- Alla olevassa kuvassa näkyvät automaattisen syketaajuusmittauksen korkeimmat ja pienimmät mittausarvot tietyille ajanjaksoille jaettuna koko päivälle sekä päivän korkein ja pienin mittausarvo.


6.5.3 Rentoutustila

- Rentoutustilaan päästään napauttamalla merkkiä **[RELAXATION **. Tässä voidaan tehdä rentoutus- ja hengitysharjoituksia.
- Valitse rentoutusharjoituksen kestoksi yksi minuutti tai kaksi minuuttia ja aloita harjoitus napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta. Noudata sitten näytössä näkyviä ohjeita.
- Jos haluat lopettaa rentoutusharjoituksen aikaisemmin, paina sivulla olevaa käyttöpainiketta **[1]** ja vahvasta näytössä näkyvä kysymys.




6.5.4 Herätys

- Esiasetetut herätys- ja muistutusajat nähdään napauttamalla merkkiä **[ALARM]** . Napauttamalla kutakin aikaa herätys tai muistutus voidaan ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä.
- Herätys- ja muistutusajat on asetettava ja otettava käyttöön ensin sovelluksessa ja synkronoitava sitten älykellon kanssa (katso luku 8.5.3).

6.5.5 Musiikin hallinta

- Eri musiikki- tai suoratoistopalvelujen ohjausnäkyvä avautuu napauttamalla merkkiä **[MUSIC CONTROL]** . Näitä voidaan ohjata suoraan kellolla. Musiikki voidaan aloittaa tai lopettaa sekä kappaleita voidaan kelata eteen- ja taaksepäin.
- Musiikin hallinta on ensin aktivoitava sovelluksessa (katso luku 8.5.7).

6.5.6 Ajastin

- Sekuntikello tai lähtölaskenta voidaan käynnistää napauttamalla merkkiä **[TIMER]** . Valitse näytön yläreunasta joko sekuntikello  tai lähtölaskenta .


6.5.6.1 Sekuntikello

- Käynnistä sekuntikello tai keskeytä se hetkeksi napauttamalla oikeassa alareunassa olevaa merkkiä. Nollaa sekuntikello napauttamalla vasemmassa alareunassa olevaa merkkiä.
- Jos haluat lopettaa mittauksen aikaisemmin, paina sivulla olevaa käyttöpainiketta **[1]** ja vahvista näytössä näkyvä kysymys.


6.5.6.2 Lähtölaskenta

- Käynnistä lähtölaskenta valitsemalla ensin lähtölaskennan kesto yhdestä sekunnista 100 minuuttiin. Lähtölaskenta voidaan käynnistää tai keskeyttää hetkeksi napauttamalla oikealla olevaa merkkiä. Nollaa lähtölaskenta napauttamalla vasemmassa alareunassa olevaa merkkiä.
- Jos haluat lopettaa lähtölaskennan aikaisemmin, paina sivulla olevaa käyttöpainiketta **[1]** ja vahvista näytössä näkyvä kysymys.


6.5.7 Sää


- Napauttamalla merkkiä **[WEATHER]**  näet ajankohtaisen päivän sääennusteen, joka sisältää lämpötilan sekä minimi- ja maksimiarvon. Pyyhkäisemällä ylöspäin näet kahden seuraavan päivän sääennusteen.
- Sää tiedot siirretään ja päivitetään synkronoimalla älykello sovelluksen kanssa. Säänäytön yläreunassa näkyy viimeisin päivitys.
- Sääennuste on ensin aktivoitava sovelluksessa (katso luku 8.6.3).

6.5.8 Uusimmat aktiviteetit

- Napauttamalla merkkiä **[LAST ACTIVITIES]**  näet yhteenvedon viimeksi tallennetuista aktiviteeteista. Pyyhkäisemällä alaspäin pääset yksittäisiin, päivämäärällä ja kellonajalla tallennettuihin aktiviteetteihin.
- Napauttamalla useamman kerran kutakin aktiviteettia näet yksityiskohtaista tietoa kustakin tallennetusta aktiviteetista. Tästä voidaan tarkistaa aktiviteetin tärkeimmät tiedot.

6.5.9 Asetukset

Napauttamalla merkkiä **[SETTINGS 

- Napauttamalla **[START SCREEN 19****

7. Älykellon asettaminen

7.1 "Hama FIT Pro" -sovelluksen lataaminen

Huomaus

Tuetut käyttöjärjestelmät:

- iOS 9.0 tai uudempi
- Android 5.0 tai uudempi

- Avaa iTunes AppStore tai Google Play Store älypuhelimesta tai skannaa QR-koodi käyttöohjeesta.
- Löydät sovelluksen hakutoiminnolla.
- Lataa sovellus normaalisti ja asenna se älypuhelimeen. Noudata älypuhelimien käyttöohjetta.

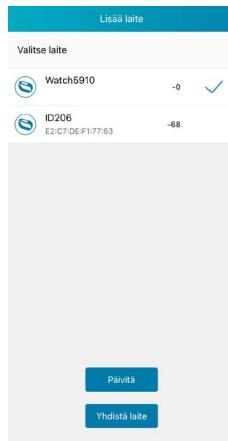
7.2 Älykellon yhdistäminen älypuhelimeen

Huomaus

- Jotta älykello näyttää saapuvat puhelut, tekstiviestit, WhatsApp-viestit ja muut ilmoitukset, aktivoi ilmoitusten push-tila älypuhelimien asetuksista.

Android-/Apple-mobiililaitteet

- Tarkista, että älypuhelimien Bluetooth®-toiminto ja älykello on kytketty päälle.
- Käynnistä sovellus älypuhelimesta ja hyväksy tietosuojasopimus. Vastaa mahdollisesti esitettäviin kysymyksiin. Tämän jälkeen "Fit Watch 5910" -älykellon haku käynnistyy.
- Yhdistä älykello sovellukseen valitsemalla "Watch5910" ja napauttamalla alla olevaa **[YHDISTÄ LAITE]**.
- Tee sitten henkilökohtaiset asetukset. Niitä voidaan muokata jälkikäteen sovelluksessa (katso luku 8.1.2).
- Älykello on nyt yhdistetty sovellukseen, jolloin synkronointi käynnistyy.



Huomautus



- Synkronoi älykello sovelluksen kanssa ennen ensimmäistä käyttöä. Jos tallennat aktiviteetin ennen kuin älykello on synkronoitu sovelluksen kanssa, tätä aktiviteettia ei siirretä sovellukseen.
- Älykellon synkronointi sovelluksen kanssa voidaan käynnistää manuaalisesti vetämällä sovelluksen aloitussivun näyttöä alaspäin.
- Älykellon rajoitetun tallennustilan vuoksi älykello tulisi synkronoida sovelluksen kanssa säännöllisesti (vähintään kerran viikossa), jotta tietoja ei menetetä.

Huomautus



- Ensimmäisen sovelluksen kanssa tehdyn synkronoinnin jälkeen älykello ottaa automaattisesti käyttöön älypuhelimien kellonajan, päivämäärän ja kielen.
- Kellonaikaa ja päivämäärää ei voi asettaa manuaalisesti.
- Älykellon järjestelmäkieli voidaan muuttaa manuaalisesti sovelluksessa (katso luku 8.6.2).

8. "Hama FIT Pro" -sovelluksen käyttö

Seuraavissa luvuissa sovelluksen yksittäiset valikkokohdat ja eri asetusmahdollisuudet käydään läpi tarkemmin.

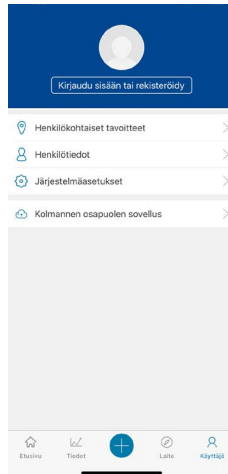
Huomaus



- Huomioi, että joidenkin toimintojen tukeminen on päätelaitteesta riippuvainen.
- Tutustu päätelaitteen käyttöohjeeseen.
- Sovellusta asennettaessa sinulta kysytään, sallitaanko sovelluksen käyttää päätelaitteen toimintoja.

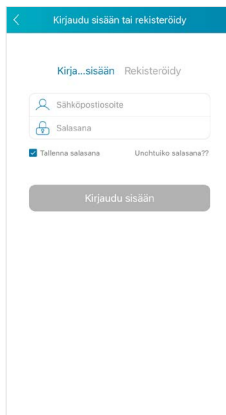
8.1 Käyttäjäasetukset

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[KÄYTTÄJÄ]**. Tässä voit luoda käyttäjätilin sekä määrittää henkilökohtaiset tiedot ja tavoitteet. Lisäksi voit hakea sovelluksesta muita tietoja, jotka esitetään seuraavissa luvuissa.



8.1.1 Rekisteröiminen ja käyttäjätili

- Luo käyttäjätili napauttamalla **[KIRJAUDU SISÄÄN TAI REKISTERÖIDY]** ja valitsemalla **[REKISTERÖIDY]** ylemmästä valintapalkista. Anna sähköpostiosoite sekä salasana ja suorita rekisteröinti loppuun napauttamalla alla olevaa **[REKISTERÖIDY JA KIRJAUDU SISÄÄN]**.
- Nyt voit syöttää käyttäjätunnuksen ja henkilökohtaiset tiedot sekä asettaa profiilikuvan.
- Luomalla käyttäjätilin voit hakea henkilökohtaiset tietosi myös silloin, kun vaihdat älypuhelin. Näin henkilökohtaiset tietosi ovat aina käytettävissä.
- Sovelluksen käyttö ei kuitenkaan edellytä käyttäjätilin luomista.



The screenshot shows a mobile application interface for registration. At the top, there is a blue header with a back arrow and the text "Kirjaudu sisään tai rekisteröidy". Below the header, there are two options: "Kirja...sisään" and "Rekisteröidy". The "Rekisteröidy" option is selected. Underneath, there are two input fields: "Sähköpostiosoite" (Email address) and "Salasana" (Password). Below the password field, there is a checkbox labeled "Tallenna salasana" (Save password) which is checked, and a link "Unohtuiko salasana??" (Forgot password??). At the bottom, there is a grey button labeled "Kirjaudu sisään" (Log in).

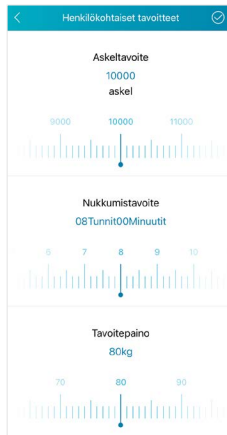
8.1.2 Henkilötiedot

- Siirry kohtaan **[HENKILÖTIEDOT]**, johon voit antaa nimen, syntymäajan, sukupuolen sekä pituuden ja painon. Voit halutessasi asettaa myös profiilikuvan. Valitse kohta, jota haluat muokata, koskettamalla sitä. Näyttöön avautuu alivalikko, johon voit tehdä asetukset.
- Vahvista antamasi tiedot napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.



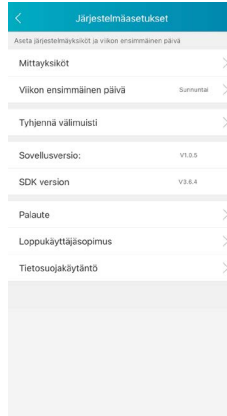
8.1.3 Henkilökohtaiset tavoitteet

- Napauta **[TAVOITTEET]**, niin voit asettaa tavoitteet päivittäiselle askelmäärälle, nukkumiselle, kalorien kulutukselle ja etäisyydelle sekä painolle.
- Kukin tavoite voidaan asettaa työntämällä palkkia oikealle ja vasemmalle.
- Vahvista antamasi tiedot napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.



8.2 Järjestelmäasetukset

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[KÄYTTÄJÄ]** ja valitse sitten **[JÄRJESTELMÄASETUKSET]**. Tässä voit tehdä erilaisia asetuksia ja hakea tietoja. Lisäksi voit lähettää kyselyn tai palautteen tuoteneuvontaan, jos sinulla on ongelmia sovelluksen tai älykellon käytössä.



8.2.1 Perusasetukset

- Napauttamalla **[MITTAYKSIKÖT]** voit määrittää etäisyys-, paino- ja lämpötilayksiköt.
- Napauttamalla **[VIIKON ENSIMMÄINEN PÄIVÄ]** voit määrittää, mikä viikonpäivä on viikon ensimmäinen päivä, jolloin tietojasi käsitellään.

8.2.2 Sovelluksen tiedot

- Voit tarkistaa sovelluksen nykyisen version kohdasta **[SOVELLUSVERSIO]**. Napauttamalla **[SOVELLUSVERSIO]** näet, onko käyttämäsi versio uusin.

8.2.3 Kysely ja palaute

- Napauttamalla **[PALAUTE]** voit lähettää kyselyn tai palautteen Hama-tuoteneuvontaan.
- Voit valita joko annetuista aihepiireistä tai luoda oman aiheen napauttamalla yllä olevaa **[EHDOTUS]**.
- Valitse aihepiiri ja kuvaile kyselyäsi sitten tarkemmin. Voit myös lisätä kuvia kyselyyn sekä vapauttaa älykellon ja sovelluksen välisen yhteysprotokollan. Anna sähköpostiosoitteesi kunkin kyselyn yhteydessä.
- Lähetä kysely napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa **[LÄHETÄ]**.

8.2.4 Tietosuoja

- Lue käyttäjäsopimus napauttamalla **[LOPPUKÄYTTÄJÄSOPIMUS]**.
- Lue tietosuojasopimus napauttamalla **[TIETOSUOJAKÄYTTÄNTÖ]**.

8.3 Usein kysytyt kysymykset

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[KÄYTTÄJÄ]** ja valitse sitten **[USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET]**.
- Tästä löydät vastaukset usein kysytyihin kysymyksiin. Napauttamalla kutakin kysymystä näet kyseisen kysymyksen vastaukset.
- Jos et löytänyt omaa kysymystäsi luettelosta, voit lähettää kyselyn Hama-tuoteneuvontaan (katso luku 8.2.3)

8.4 Kolmannen osapuolen sovellukset

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[KÄYTTÄJÄ]** ja valitse sitten **[KOLMANNEN OSAPUOLEN SOVELLUS]** saadaksesi yhteyden Apple Healthiin ja Stravaan (iOS) tai Google Fitiin ja Stravaan (Android).

8.4.1 iOS-versio

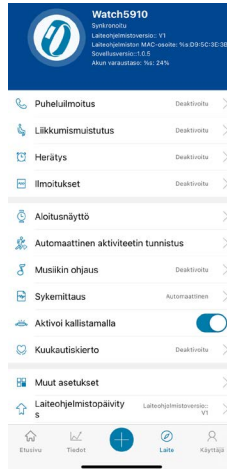
- Napauttamalla **[APPLE HEALTH]** voit hakea ohjeen, jonka avulla Hama FIT Pro -sovellus voidaan yhdistää Apple Health -sovellukseen.
- Muodosta yhteys Stravaan napauttamalla **[STRAVA]**. Hyväksy yhteys ja ota se käyttöön napauttamalla alla olevaa **[HYVÄKSYN]**.

8.4.2 Android-versio

- Muodosta yhteys Google Fitiin napauttamalla näytön oikeassa reunassa olevaa Google Fit -painiketta ja vahvistamalla Google-tili.
- Muodosta yhteys Stravaan napauttamalla **[STRAVA]**. Hyväksy yhteys ja ota se käyttöön napauttamalla alla olevaa **[HYVÄKSYN]**.

8.5 Laiteasetukset

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[LAITE]**, josta voit ottaa käyttöön ja asettaa älykellon eri toiminnot sekä muokata älykelloa yksilöllisten tarpeidesi mukaan.
- Tässä valikossa näet näytön yläreunassa myös yleiskatsauksen älykellon eri tiedoista. Voit tarkistaa, milloin älykello on viimeksi synkronoitu sovelluksen kanssa tai mikä akun latausprosentti on sillä hetkellä.



8.5.1 Puheluilmoitus

- Ota käyttöön ilmoitukset saapuvista puhelusta napauttamalla **[PUHELUILMOITUS]**. Aktivoimalla tämän toiminnon saat ilmoituksen älykelloon saapuvasta puhelusta. Näet soittajan ja voit hylätä puhelun tarvittaessa.
- Ota toiminto käyttöön napauttamalla näytön oikeassa reunassa olevaa painiketta. Voit asettaa ajan, jonka jälkeen ilmoitus näytetään älykellossa.
- Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.

8.5.2 Liikkumismuistutus

- Napauta **[LIKKUMISMUISTUTUS]** ja ota toiminto käyttöön alivalikossa. Ota toiminto käyttöön napauttamalla näytön oikeassa reunassa olevaa painiketta.
- Liikkumismuistutuksen aikaväli voidaan asettaa 15–180 minuutin välille, myös muistutuksen aloitus- ja lopetusajat sekä viikonpäivät voidaan valita.
- Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.

8.5.3 Herätys

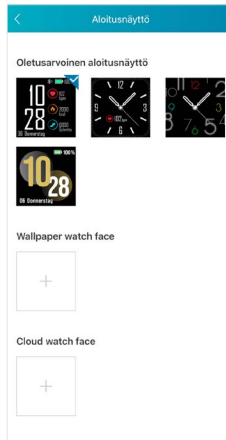
- Aseta herätysajat ja muistutukset napauttamalla **[HERÄTYS]**.
- Lisää uusi muistutus napauttamalla **[+]** näytön oikeassa reunassa.
- Luotua muistutusta voidaan muokata napauttamalla sitä. Alivalikossa voit asettaa muistutustyypin, viikonpäivät ja kellonajan muistutukselle. Vahvista muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.
- Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.

8.5.4 Viestit

- Ota käyttöön eri sovellusten ja palvelujen ilmoitustoiminto napauttamalla **[ILMOITUKSET]**. Aktivoimalla tämän toiminnon saat ilmoituksen älykelloon älypuheliimeen saapuvista viesteistä. Sovelluksesta riippuen näytössä näkyy vain viesti, sen lähettäjä ja sovelluksen nimi tai näiden lisäksi vielä viestin esikatselu.
- Ota ilmoitustoiminto käyttöön napauttamalla näytön oikeassa reunassa olevaa painiketta. Voit sitten valita sovellukset ja palvelut, joista haluat saada ilmoituksia älykelloon. Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä. (iOS)
- Napauta vastaavia sovelluksia ja palveluita, joista haluat saada ilmoituksia älykelloon ja napauta sitten näytön oikeassa reunassa olevaa painiketta, jotta voit käyttää niitä. (Android)

8.5.5 Aloituspäyttö

- Napauta **[ALOITUSNÄYTTÖ]**, niin saat yleisnäkymän älykellon mahdollisista aloitusnäytöistä.
- Voit valita neljästä eri aloitusnäytöstä. Napauta sitä aloitusnäyttöä, jonka haluat asettaa, ja vahvista valinta napauttamalla näytön alareunassa olevaa **[ASETA NYKYISEKSI PÄÄKELLOTAVULUKSI]**.
- Lisäksi voit valita yksilöllisen taustakuvan aloitusnäytöksi napauttamalla taustakuvan kellotaulu alla olevaa **[+]**. Napauta **[VALITSE UUSI TAUSTAKUVA]** ja ota joko uusi valokuva tai valitse valokuva älypuhelimien kuvagalleriasta. Vahvista muutos napauttamalla **[ASETA PÄÄVALITSIMEKSI]**.
- Voit myös valita muista esiasetetusta aloitusnäytöistä napauttamalla **[+]** pilvikellotaulun alta. Napauta sitä aloitusnäyttöä, jonka haluat asettaa, ja vahvista valinta napauttamalla näytön alareunassa olevaa **[ASETETAAN VAKIOKELLOTAULUKSI]**.



8.5.6 Automaattinen aktiviteetin tunnistus

- Ota käyttöön automaattinen aktiviteetin tunnistus alivalikosta napauttamalla **[AUTOMAATTINEN AKTIVITEETIN TUNNISTUS]**. Aktivoimalla tämän toiminnon älykello tunnistaa automaattisesti, kun aktiviteettia harjoitetaan pidempään, ja tallentaa tämän aktiviteetin vahvistuksen jälkeen.
- Ota toiminto käyttöön napauttamalla näytön oikeassa reunassa olevaa painiketta. Tämän jälkeen voit ottaa toiminnon käyttöön kahdelle aktiviteetille, kävelyille ja juoksulle.
- Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.

8.5.7 Musiikin hallinta

- Napauta **[MUSIIKIN OHJAUS]** ja ota toiminto käyttöön alivalikossa. Kun tämä toiminto on aktivoitu, voit hallita erilaisia musiikki- tai suoratoistopalveluja suoraan älykellon kautta. Musiikki voidaan aloittaa tai lopettaa sekä kappaleita voidaan kelata eteen- ja taaksepäin.
- Ota toiminto käyttöön napauttamalla näytön oikeassa reunassa olevaa painiketta.
- Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.

8.5.8 Jatkuva syketaajuuden mitta

- Napauta **[SYKEMITTAUS]** ja ota toiminto käyttöön alivalikossa. Ottamalla tämän toiminnon käyttöön syketaajuutta mitataan ja tallennetaan jatkuvasti viiden minuutin välein.
- Ota toiminto käyttöön napauttamalla alivalikossa **[AUTOMAATTINEN]**.
- Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.

8.5.9 Käden liikkeen aktivoiminen

- Ota toiminto käyttöön napauttamalla kohdassa **[AKTIVOI KALLISTAMALLA]** näytön oikeassa reunassa olevaa painiketta. Ottamalla käyttöön tämän toiminnon näyttö voidaan kytkeä päälle rannetta kääntämällä.

8.5.10 Kuukautiskierron seuranta

- Napauta **[KUUKAUTISKIERTO]** ja ota toiminto käyttöön alivalikossa. Aktivoimalla tämän toiminnon voit asettaa erilaisia kuukautiskiertoosi liittyviä tietoja ja saada muistutuksia seuraavista kuukautisista tai hedelmällisestä vaiheesta.
- Ota toiminto käyttöön napauttamalla näytön oikeassa reunassa olevaa painiketta.
- Kohdassa **[KUUKAUTISKIERTOASETUKSET]** voit asettaa kuukautisten pituuden, kuukautiskierron pituuden ja viimeisten kuukautisten päivämäärän.
- Kohdassa **[MUISTUTUSASETUKSET]** voit asettaa myös, kuinka monta päivää etukäteen ja mihin kellonaikaan haluat muistutuksen seuraavista kuukautisista tai ovulaatiosta.
- Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.

8.5.11 Laiteohjelmistopäivitys

- Napauta **[LAITEOHJELMISTOPÄIVITYS]**, niin voit tarkistaa, onko älykelloon asennettu uusin laiteohjelmistoversio vain tarviiko uusin laiteohjelmistoversio ladata ja asentaa älykelloon.

8.5.12 GPS-päivitys

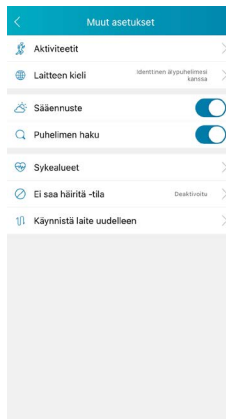
- AGPS-tiedot ovat tietoja, joita käytetään sijainnin määrittämiseen ja siten toimintojen tallentamiseen GPS:n kautta.
- Ota käyttöön automaattinen AGPS-päivitys alavalikosta napauttamalla **[AGPS-PÄIVITYS]**. Valitse alavalikosta **[AUTOMAATTINEN]**. Aktivoimalla tämän toiminnon AGPS-tiedot päivitetään, kun älykello synkronoidaan sovelluksen kanssa.
- Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.

8.5.13 Yhteyden katkaiseminen

- Katkaise älykellon ja sovelluksen välinen yhteys napauttamalla **[KATKAISE YHTEYS]**. Sen jälkeen älykello palautetaan tehdasasetuksiin.

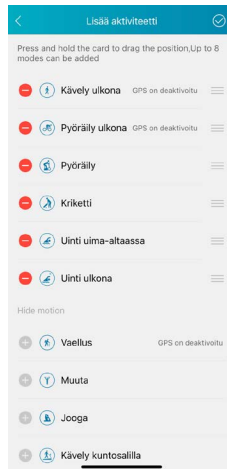
8.6 Muut asetukset

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[LAITE]** ja napauta sitten **[MUUT ASETUKSET]**, niin voit avata alivalikon, jossa haluat tehdä muita asetuksia.



8.6.1 Aktiiviteetit

- Napauta **[AKTIVITEETIT]** ja valitse aktiiviteetit, jotka tallennetaan älykelloon. Voit valita yhteensä 14 aktiiviteetista, joista korkeintaan kahdeksan voidaan tallentaa älykelloon.
- Aktiiviteetit, jotka ovat luettelon yläosassa ja merkitty miinusmerkillä, on tallennettu älykelloon. Aktiiviteetteja, jotka ovat luettelon alaosassa ja merkitty plusmerkillä, ei ole tallennettu älykelloon.
- Napauttamalla **[MIINUS]** tai **[PLUS]** voit poistaa tai lisätä aktiiviteetin.
- Tallennettujen aktiiviteettien järjestystä voidaan muuttaa pitämällä näytön oikeassa reunassa olevaa merkkiä alapainettuna ja siirtämällä aktiiviteetti toiseen kohtaan.
- Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.



8.6.2 Älykellon kieliasetus

- Aseta älykellon kieli napauttamalla **[LAITTEEN KIELI]**. Voit valita yhteensä kahdeksasta eri kielestä.
- Valitse **[IDENTTINEN ÄLYPUHELIMESI KANSSA]**, jos älykellon kielen on oltava sama kuin sovelluksen tai älypuhelimien kielen.
- Muutoin voit valita kahdeksasta kielestä ja asettaa ne manuaalisesti napauttamalla kutakin kieltä.
- Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.

8.6.3 Sääennuste

- Ota toiminto käyttöön napauttamalla kohdassa **[SÄÄENNUSTE]** näytön oikeassa reunassa olevaa painiketta. Ottamalla käyttöön tämän toiminnon voit tarkistaa kyseisen päivän sekä kahden seuraavan päivän sääennusteen (katso luku 6.5.7).

8.6.4 Puhelimen haku

- Ota toiminto käyttöön napauttamalla kohdassa **[PUHELIMEN HAKU]** näytön oikeassa reunassa olevaa painiketta. Ottamalla käyttöön tämän toiminnon voit paikantaa älypuhelimien älykellon avulla (katso luku 6.3.4).

8.6.5 Syketaajuusalueet

- Aseta syketaajuusalueet suurimman syketaajuutesi avulla napauttamalla **[SYKEALUEET]**. Asettamalla syketaajuusalueet tallennetut toiminnot jaetaan kullekin vyöhykkeelle.
- Tee asetus napauttamalla **[MAKSIMISYKKEEN ASETUS]** näytön oikeassa reunassa olevaa painiketta. Napauta sitten **[MAKSIMISYKE]** ja aseta se alivalikkoon.
- Näytön yläreunassa näet syketaajuusalueiden jaon.
- Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.



8.6.6 Ei saa häiritä -tila

- Napauta **[EI SAA HÄIRITÄ -TILA]** ja ota käyttöön Ei saa häiritä -tila napauttamalla näytön oikeassa reunassa olevaa painiketta. Ottamalla käyttöön tämän toiminnon älykelloon ei lähetetä ilmoituksia.
- Voit asettaa ajanjakson, jolloin tilan on oltava aktiivinen napauttamalla aloitus- ja lopetusaikaa.
- Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.

8.6.7 Älykellon uudelleenkäynnisty

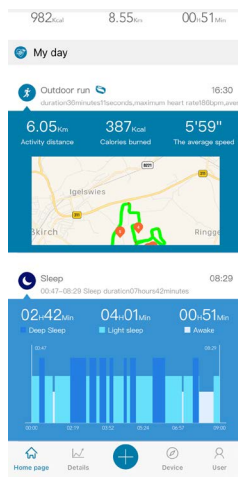
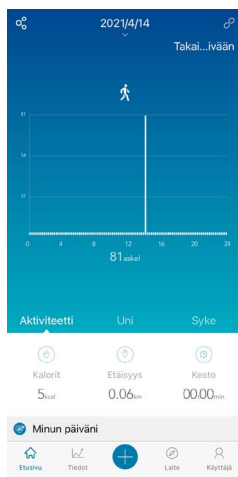
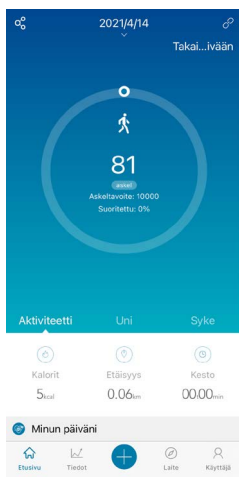
- Käynnistä älykello uudelleen napauttamalla **[KÄYNNISTÄ LAITE UUELLEEN]** ja vahvistamalla näytössä näkyvä kysymys. Ennen uudelleenkäynnistystä tiedot synkronoidaan sovelluksen kanssa.

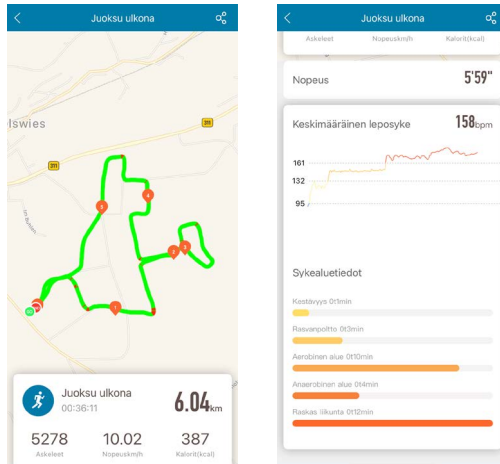
8.7 Sovelluksen aloitussivu

- Sovelluksen aloitussivulta näet yleiskatsauksen aktiivisuudestasi, unirytmistäsi ja syketaajuudestasi kyseisenä päivänä.
- Vaihda päivien välillä napauttamalla näytön yläreunan keskellä olevaa **[TÄNÄÄN]**. Voit hakea halutun päivän pyyhkäisemällä joko oikealle tai vasemmalle ja napauttamalla **[NÄYTÄ TÄMÄ PÄIVÄ]**.
- Voit jakaa tai tallentaa tallennettujen tietojen yleiskatsauksia ystäväiesi kanssa napauttamalla näytön vasemmassa yläkulmassa olevaa jakamismerkkiä.

8.7.1 Aktiiviteetti

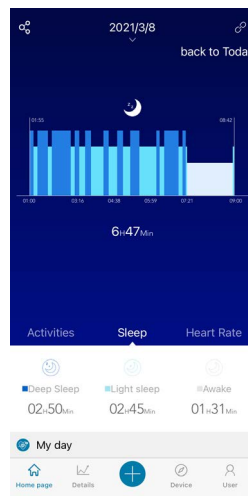
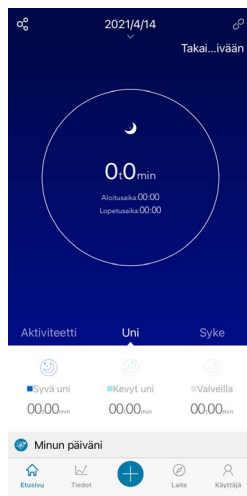
- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[ETUSIVU]** ja napauta välilehteä **[AKTIVITEETTI]**.
- Tässä näet yleiskatsauksen otetuista askeleista, kulutetuista kaloreista, etäisyydestä ja aktiiviteetin kestosta kunakin päivänä. Lisäksi näytön keskellä näkyy asettamasi askeltavoitteen tila.
- Saat yksityiskohtaisen näkymän otetuista askeleista napauttamalla näytön keskellä olevaa rengasta. Tässä on lueteltu askelaiden jakautuminen päivän mittaan ja näet, kuinka monta askelta minäkin aikana olet ottanut.
- Muita tietoja päivästä saat pyyhkäisemällä älypuhelimien näyttöä ylöspäin. Näytön alareunassa näet yleiskatsauksen nukkumisesta ja kyseisenä päivänä tallennetuista aktiiviteeteista.
- Avaa tallennetun aktiiviteetin yksityiskohtaiset tiedot napauttamalla kutakin aktiiviteettiä. Näet kuhunkin aktiiviteettiin tallennetut yksityiskohtaiset tiedot. Näet esimerkiksi GPS:llä tallennetun reitin sekä aktiiviteetin keston, otetut askeleet ja kävelyn matkan, kulutetut kalorit tai kävelynopeuden. Näiden lisäksi saat yksityiskohtaisen arvioinnin syketaajuudesta.





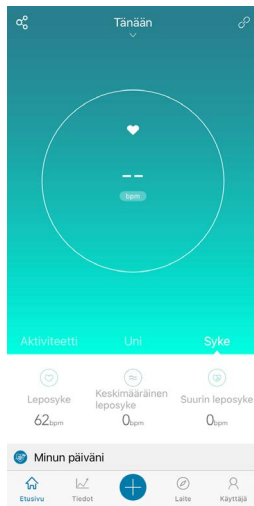
8.7.2 Unianalyysi

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[ETUSIVU]** ja napauta välilehteä **[UNI]**.
- Tässä näet yleisnäkymän koko nukkumisajasta sekä nukkumisajan jakautumisen syvään uneen, kevyeen uneen ja heräämisvaiheisiin. Näytön keskellä näet myös nukkumisen aloitus- ja päättymisajan.
- Saat yksityiskohtaisen näkymän unesta napauttamalla näytön keskellä olevaa rengasta. Tässä näet nukkumisvaiheen jakautumisen syvään uneen, kevyeen uneen sekä heräämisvaiheisiin sekä näet, millainen unen laatu minäkin aikana oli.
- Muita tietoja päivästä saat pyyhkäisemällä älypuhelimien näyttöä ylöspäin. Näytön alareunassa näet yleiskatsauksen nukkumisesta ja kehyksenä päivänä tallennetuista aktiviteeteista.




8.7.3 Syketaajuus

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[ETUSIVU]** ja napauta välilehteä **[SYKE]**.
- Tässä näet yleiskatsauksen leposykkeestä, keskimääräisestä syketaajuudesta sekä suurimmasta syketaajuudesta kunakin päivänä. Jos käynnistät älykellossa manuaalisen syketaajuusmittauksen (katso luku 6.5.2), tämä arvo näkyy näytön keskellä.
- Saat yksityiskohtaisen näkymän syketaajuudesta napauttamalla näytön keskellä olevaa rengasta. Tässä näet kaikki automaattisen syketaajuusmittauksen tallennetut arvot jaettuna kyseessä olevalle päivälle. Pyyhkäisemällä vasemmalle ja oikealle kaaviossa voit hakea yksittäiset arvot kellonajan mukaan.
- Muita tietoja päivästä saat pyyhkäisemällä älypuhelimien näyttöä ylöspäin. Näytön alareunassa näet yleiskatsauksen nukkumisesta ja kyseisenä päivänä tallennetuista aktiviteeteista.



8.8 Viikko-, kuukausi- ja vuosinäkymä

- Sovelluksen yksityiskohtaisissa näkymissä saat lisätietoja aktiivisuudesta, inyrytmistä ja syketaajuudesta viikon, kuukauden tai vuoden ajalta.
- Vaihda viikko-, kuukausi- ja vuosinäkymän välillä napauttamalla vasemmassa yläreunassa olevaa merkkiä [KALENTERI ].

8.8.1 Aktiivisuus

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan [TIEDOT] ja napauta välilehteä [AKTIVITEETTI].
- Tässä näet yleiskatsauksen otetuista askeleista, kulutetuista kaloreista, etäisyydestä sekä päivän keskiarvoista viikon, kuukauden ja vuoden aikana.
- Näytön keskellä oleva kaavio näyttää viikko- ja kuukausinäkymässä päivän aikana otetut askeleet ja vuosinäkymässä kuukauden aikana otetut askeleet. Napauttamalla vastaavan päivän/kuukauden pistettä kuviossa näytössä näkyvät kyseisenä päivänä/kuukautena otetut askeleet..
- Viikko- ja kuukausinäkymässä askeltavoite näytetään lisäksi graafisesti. Askeltavoitetta voidaan muuttaa ja muokata käyttäjäasetuksissa (katso luku 8.1.3).



8.8.2 Unianalyysi

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[TIEDOT]** ja napauta välillehtyä **[UNI]**.
- Tässä näet yhteenvedon viikon, kuukauden ja vuoden nukkumiskäyttäytymisestä. Näytön alareunassa näkyvät seuraavat tiedot viikon, kuukauden ja vuoden ajalta:
 - keskimääräinen unen kesto per päivä
 - keskimääräinen syvän unen vaihe per päivä
 - keskimääräinen kevyen unen vaihe per päivä
 - univaiheen alku keskimäärin
 - univaiheen loppu keskimäärin
 - keskimääräinen hereilläolovaihe
- Näytön keskellä olevassa kaaviossa viikko- ja kuukausinäkymissä näkyvät kokonaisuniaika sekä syvän univaiheen että kevyen univaiheen kesto vuorokaudessa. Vuosinäkymissä näkyvät keskimääräinen kokonaisuniaika sekä syvän univaiheen että kevyen univaiheen keskimääräinen kesto kuukauden aikana. Napauttamalla vastaavan päivän/kuukauden pistettä kuviossa näytössä näkyvät kokonaisuniaika, syvän univaiheen ja kevyen univaiheen aika.
- Viikko- ja kuukausinäkymissä uniajan tavoite näytetään lisäksi graafisesti. Tätä tavoitetta voidaan muuttaa ja muokata käyttäjäasetuksissa (katso luku 8.1.3).



8.8.3 Syketaajuus

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[TIEDOT]** ja napauta välillehtä **[SYKE]**.
- Tässä näet yleiskatsauksen tallennetuista syketaajuusarvoista, jotka perustuvat leposykkeeseen sekä tallennettujen aktiviteettien jakoon eri syketaajuusalueille viikon, kuukauden ja vuoden aikana. Näytön alareunassa näkyvät seuraavat tiedot viikon, kuukauden ja vuoden ajalta:
 - keskimääräinen leposyke
 - suurin leposyke
 - pienin leposyke
 - aktiviteettien jako eri syketaajuusalueille
- Näytön keskellä olevassa kaaviossa näkyvät viikko- ja kuukausinäkymissä päivän keskimääräisen leposyke ja vuosinäkymissä kuukauden keskimääräinen leposyke. Napauttamalla vastaavan päivän/kuukauden pistettä kuviossa näytössä näkyy keskimääräinen leposyke.



8.9 Aktiiviteetitila

- Aktiiviteetitilassa aktiiviteetti voidaan aloittaa sovelluksella. Aktiiviteetti aloitetaan samanaikaisesti myös älykellossa. Aktiiviteettia voidaan ohjata joko sovelluksella tai suoraan älykellossa.
- Lisäksi historiassa voidaan hakea ja tarkastella kaikkia siihen mennessä suoritettuja aktiiviteetteja aikajärjestyksessä sekä paino voidaan määrittää ja kirjata päivittäin.

8.9.1 Aktiiviteetit GPS-paikannuksella

- Napauta alemmalla valikkorivillä kohtaa **[+]** ja sitten vasenta merkkiä.
- Oikeassa yläkulmassa olevalla painikkeella voit valita neljästä aktiiviteetista GPS-paikannuksella ja tehdä lisää asetuksia. Seuraavat aktiiviteetit tukevat GPS-paikannusta:
 - juoksu ulkona
 - kävely ulkona
 - pyöräily ulkona
 - vaellus
- Yleiskatsauksesta näet valitun aktiiviteetin kumulatiiviset kilometrit, aktiiviteettien määrän, keskimääräisen nopeuden ja kulutetut kalorit.
- Lisätavoitteet voidaan määrittää ennen aktiiviteetin aloittamista napauttamalla **[TAVOITTEET]**. Näytön yläreunassa näkyvien välilehtien kautta voidaan määrittää etäisyys-, aika- ja kaloritavoitteet. Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä (iOS) / painamalla vasemmalla yläkulmassa olevaa nuolta tai aloittamalla aktiiviteetti suoraan kohdasta **[ALOITA AKTIIVITEETTI]** (Android).
- Aloita aktiiviteetti napauttamalla näytön alareunassa olevaa merkkiä **[▶]**. Aktiiviteetti käynnistyy älypuhelimessa ja älykellossa. Aktiiviteetti voidaan keskeyttää älypuhelimessa napauttamalla näytön alareunassa olevaa merkkiä **[⏏]** tai lopettaa napauttamalla merkkiä **[⏏]**.
- Tähän mennessä suoritettujen aktiiviteettien historia voidaan hakea napauttamalla näytön keskellä olevaa **[KILOMETREJÄ YHTEENSÄ]**. Tässä näet kaikki tähän mennessä suoritettut aktiiviteetit aikajärjestyksessä ja yksityiskohtaiset tiedot napauttamalla kutakin aktiiviteettia.

"HAMA FIT PRO" -SOVELLUKSEN KÄYTTÖ

Juoksu ulkona

29.28
Kilometrejä yhteensä

7 Lukumäärä 5'46" Keskimääräinen n... 1808 Kalorit yhteensä

Tavoitteet

00:00:04

0.00 km 00'00" Minuuttikm
0 kcal 0 bpm

Tallenteet

2021/04

- 00:02:05
04-14 14:28 0:41:39"

2021/03

- 00:43:18
03-31 10:38 0:4'58"
- 02:29:48
03-27 16:59 0:13'45"
- 00:04:33
03-10 18:07 0:9'53"
- 00:31:02
03-10 17:34 0:5'48"
- 00:45:22
03-07 16:32 0:12'2"
- 00:36:11
03-05 16:30 0:5'59"

2021/02

Juoksu ulkona

Juoksu ulkona
00:36:11 **6.04**km

5278 Askeleet 10.02 Nopeuskm/h 387 Kalorit(kcal)

Juoksu ulkona

Askeleet Nopeuskm/h Kalorit(kcal)

Nopeus **5'59"**

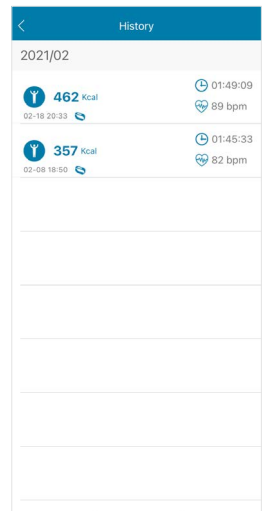
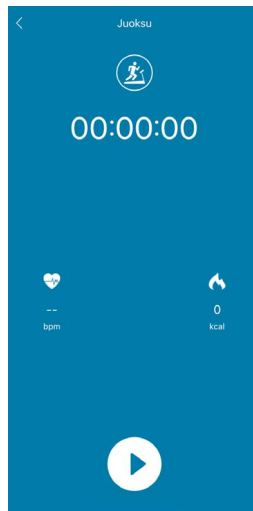
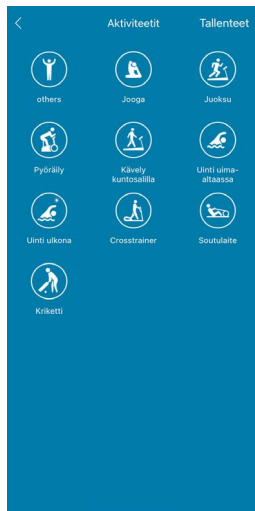
Keskimääräinen leposyke **158bpm**

Sykealue tiedot

- Kestävyyks 0:1min
- Raavapoltto 0:3min
- Aerobinen alue 0:10min
- Anaerobinen alue 0:4min
- Raskas liikunta 0:12min

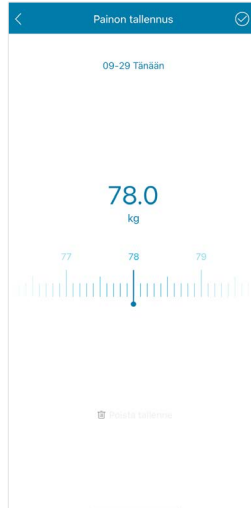
8.9.2 Aktiiviteetit ilman GPS-paikannusta

- Napauta alemmalla valikkorivillä kohtaa **[+]** ja sitten keskimmäistä merkkiä.
- Voit valita nyt seuraavista aktiiviteeteista, jotka eivät tue GPS-paikannusta:
 - juoksu
 - kävely
 - sisäpyöräily
 - kuntoilu
 - uinti uima-altaassa
 - uinti ulkona
 - jooga
 - crosstrainer
 - soutulaite
 - kriketti
- Valitse aktiiviteetti napauttamalla itse aktiiviteettia ja aloita se napauttamalla näytön alareunassa olevaa merkkiä **[▶]**. Aktiiviteetti käynnistyy älypuhelimessa ja älykellossa. Aktiiviteetti voidaan keskeyttää älypuhelimessa napauttamalla näytön alareunassa olevaa merkkiä **[II]** tai lopettaa napauttamalla merkkiä **[■]**.
- Tähän mennessä suoritettujen aktiiviteettien historia voidaan hakea napauttamalla näytön oikeassa yläkulmassa olevaa **[TALLENTEET]**. Kaikki tähän mennessä suoritettut aktiiviteetit on luetteloitu aikajärjestykseen.



8.9.3 Painon tallennus

- Napauta alemmalla valikkorivillä kohtaa **[+]** ja sitten oikealla olevaa merkkiä.
- Nyt voit asettaa ja määrittää painosi vastaavalle päivälle pyyhkäisemällä näyttöä oikealle tai vasemmalle.
- Määritä ja tallenna paino napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.
- Määritetty paino näkyy sovelluksen aloitussivulla näytön alareunassa.



9. HoiHoito ja huolto

- Puhdista tuote ainoastaan nukattomalla, kevyesti kostutetulla liinalla, älä käytä voimakkaita puhdistusaineita.
- Varmista, ettei tuotteeseen pääse vettä sisään.

10. Vastuuvapauslauseke

Hama GmbH & Co KG ei vastaa millään tavalla vahingoista, jotka johtuvat epäasianmukaisesta asennuksesta ja tuotteen käytöstä tai käyttöohjeen ja/tai turvallisuusohjeiden vastaisesta toiminnasta.

11. Tekniset tiedot

Bluetooth-versio	5.0
Näytön tyyppi	LCD-kosketusnäyttö
Näytön koko	1,3"
Mitat	255 x 37 x 10 mm
Paino	35 g
Rannekkeen pituudet	11,9 cm / 9,3 cm
Rannekkeen leveys	22 mm
Rannekkeen leveä lukko	18 mm
Rannekkeen materiaali	Muovi (TPU)
Kuoren materiaali	Muovi (ABS) / teräs
Suojausluokka	IP68
Akkutyyppi	Litiumpolymeeri
Akun kapasiteetti	210 mAh / 3,9 V
Latausaika	n. 1,5 tuntia
Akunkesto	6 päivää

12. Hävitysohjeet

Ympäristönsuojelua koskeva ohje:



Siitä lähtien, kun Euroopan unionin direktiivit 2012/19/EU ja 2006/66/EU otetaan käyttöön kansallisessa lainsäädännössä, pätevät seuraavat määräykset: Sähkö- ja elektroniikkalaitteita sekä paristoja ei saa hävittää talousjätteen mukana. Kuluttajalla on lain mukaan velvollisuus toimittaa sähkö- ja elektroniikkalaitteet niiden käyttöön päätyttyä niille varattuihin julkisiin keräyspisteisiin tai palauttaa ne myyntipaikkaan. Tähän liittyvistä yksityiskohdista säädetään kussakin kansallisessa lainsäädännössä. Näistä määräyksistä mainitaan myös tuotteen merkinnässä, käyttöohjeessa tai pakkauksessa. Uudelleenkäytöllä, materiaalien uudelleenkäytöllä tai muilla vanhojen laitteiden/paristojen uudelleenkäyttötavoilla voit vaikuttaa merkittävästi ympäristömme suojeluun.

13. Vaatimustenmukaisuusvakuutus


CE Hama GmbH & Co KG vakuuttaa, että tämä laite täyttää direktiivin 2014/53/EU perusvaatimukset ja muut asiaankuuluvat määräykset. Direktiiviä vastaava vaatimustenmukaisuusvakuutus löytyy osoitteesta www.hama.com.


Taajuusalue/taajuusalueet	2402–2480 MHz
Suurin mahdollinen lähetysteho	-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.