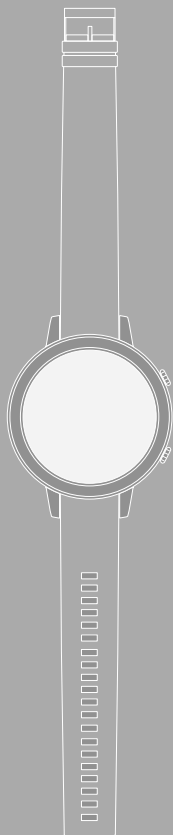


SMARTWATCH

Fit Watch 6910



S Bruksanvisning





1. Förklaring av varningssymboler och information	5
2. Förpackningens innehåll	5
3. Säkerhetsanvisningar	6
4. Manöverelement	8
5. Första steg	9
5.1 Ladda upp	9
5.2 Påtagning och inkoppling	10
5.3 Stänga av	10
6. Konfigurera din smartwatch	11
6.1 Ladda ned appen "Hama FIT Move"	11
6.2 Parkoppling av smartwatch och smartphone	12
7. Användning av din smartwatch	14
7.1 Start sida	16
7.2 Meddelanden	16
7.3 Snabbinställningar	17
7.3.1 Stör-ej-läge	17
7.3.2 Aktivering av displayen	17
7.3.3 Telefonsökning	17
7.3.4 Displayens ljusstyrka	17
7.3.5 Inställningar	17
7.4 Genvägar	18
7.5 Aktivitet	18
7.6 Funktioner	19
7.6.1 Daglig översikt	19
7.6.2 Aktivitet	19
7.6.2.1 Springa utomhus (GPS)	19
7.6.2.2 Springa	20
7.6.2.3 Gå utomhus (GPS)	20
7.6.2.4 Gå	20
7.6.2.5 Vandra (GPS)	21
7.6.2.6 Cykla utomhus (GPS)	21
7.6.2.7 Cykling	21
7.6.2.8 Roddmaskin	22
7.6.2.9 Simma utomhus	22
7.6.2.10 Fitness	22
7.6.2.11 Yoga	22
7.6.2.12 Simma i bassängen	22
7.6.2.13 Spinning	23
7.6.2.14 Crosstrainer	23
7.6.2.15 Fotboll	23
7.6.3 Aktivitetsöversikt	24
7.6.4 Puls	24
7.6.5 Sömn	24
7.6.6 Blodsyrehalt	24
7.6.7 Stress	24
7.6.8 Andningsträning	24



7.6.9 Stoppur	25
7.6.10 Timer	25
7.6.11 Väckarklocka	25
7.6.12 Musik	25
7.6.13 Väder	25
7.6.14 Telefonsökning	25
7.6.15 Inställningar	26
8. Användning av appen "Hama FIT Move"	27
8.1 Översikt "Hama FIT Move"	27
8.1.1 Hälsodata	28
8.1.2 Stegmätning	29
8.1.3 Träning	30
8.1.4 Sömnanalys	31
8.1.5 Pulsmätning	32
8.1.6 Stressmätning	33
8.1.7 Blodsyrehalt	34
8.1.8 Viktregistrering	35
8.1.9 Menstruationscykel	36
8.2 Aktivitetsläge	37
8.2.1 Starta aktivitet (med GPS)	38
8.2.2 Starta aktivitet (utan GPS)	40
8.3 Enhetsinställningar	42
8.3.1 Startsida	43
8.3.2 Meddelanden	43
8.3.3 Inkommande samtal	43
8.3.4 Väckarklocka	44
8.3.5 Hälsoövervakning	44
8.3.5.1 Kontinuerlig pulsmätning	44
8.3.5.2 Kontinuerlig stressmätning	45
8.3.5.3 Påminnelse om att dricka	45
8.3.5.4 Påminnelse om att gå/vandra runt	45
8.3.5.5 Spårning av menstruationscykeln	45
8.3.6 Övriga inställningar	46
8.3.6.1 Stör-ej-läge	46
8.3.6.2 Automatisk aktivitetsdetektering	46
8.3.6.3 Träningstyp	47
8.3.6.4 Telefonsökning	47
8.3.6.5 Musikstyrning	47
8.3.6.6 Aktivera armrörelse	47
8.3.6.7 Vädermeddelande	47
8.3.6.8 Genvägar	48
8.3.6.9 Språkinställningar smartwatch	48
8.4 Användarinställningar	49
8.4.1 Personuppgifter	50
8.4.2 Mina medaljer	51
8.4.3 Mina data	51
8.4.4 Hälsorapport	52
8.5 Meddelanden	52
8.5.1 Inställningar	53



8.5.2	Hjälp	.54
8.5.3	Frågor och förslag	.54
8.5.4	Problemlösning	.54
8.5.5	Kontrollera om det finns uppdateringar	.54
8.5.6	Via	.54
9.	Service och skötsel	.55
10.	Garantifriskrivning	.55
11.	Tekniska data	.55
12.	Information om avfallshantering	.55
13.	Försäkran om överensstämmelse	.55

Tack för att du valde en Hama-produkt!

Ta dig tid och läs först igenom följande instruktioner och information. Förvara sedan den här bruksanvisningen på en säker plats för att kunna titta i den när det behövs.

Din nya smartwatch är den perfekta assistenten för en sund livsstil och motiverar dig att vara aktiv hela dagen. Förutom att visa tid och datum samlar den data över antal steg, din puls och hur många kalorier du har förbränt. Den trådlösa anslutningen via *Bluetooth*[®] till din smartphone gör det möjligt att dokumentera dina data i appen Hama FIT Move och på så vis hela tiden följa dina framsteg. Här kan du kontrollera om du har nått ditt personliga träningsmål!

1. Förklaring av varningssymboler och information

Varning



Används för att markera säkerhetsanvisningar eller för att rikta uppmärksamheten mot speciella faror och risker.

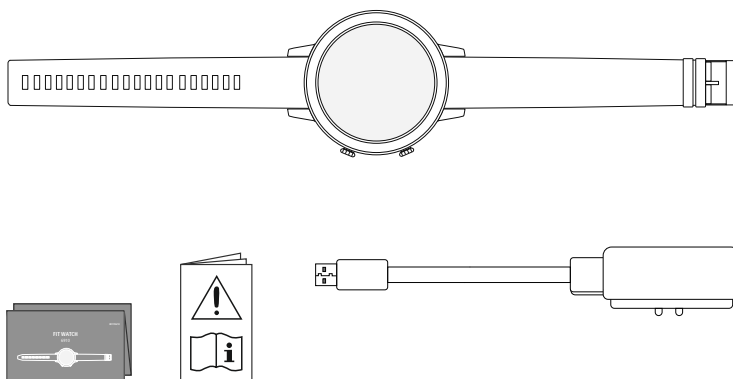
Information



Används för att markera ytterligare information eller viktig information.

2. Förpackningens innehåll

- Smartwatch „Fit Watch 6910“
- 1 USB-laddningskabel
- Bruksanvisning





3. Säkerhetsanvisningar

- Produkten är avsedd för privat bruk, inte yrkesmässig användning.
- Använd endast produkten för det avsedda ändamålet.
- Skydda produkten från smuts, fukt och överhettning och använd den endast i torra miljöer.
- Använd inte produkten i omedelbar närhet av värmelement, andra värmekällor eller i direkt solsken.
- Använd inte produkten utöver de kapacitetsgränser som anges i tekniska data.
- Använd inte produkten inom områden där elektroniska apparater inte är tillåtna.
- Det uppladdningsbara batteriet är fast monterat och kan inte tas bort.
- Öppna inte produkten och fortsätt inte att använda den om den är skadad.
- Försök inte serva eller reparera produkten själv. Överlåt allt servicearbete till behörig fackpersonal.
- Tappa inte produkten och utsätt den inte för kraftiga vibrationer.
- Gör inga förändringar på produkten. Då förlorar du alla garantianspråk.
- Återvinn förpackningsmaterialet direkt enligt de lokala återvinningsbestämmelserna.
- Kasta inte batteriet eller produkten i elden.
- Förändra och/eller deformera inte uppladdningsbara/vanliga batterier och värm inte upp dem eller plocka isär dem.
- Se till att du inte distraheras av din produkt när du kör och var uppmärksam på trafiksituationen och omgivningen.
- Rådfråga läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.
- Var under träningen alltid uppmärksam på kroppens reaktioner och kontakta läkare i nödsituationer.
- Rådgör med läkare om du har några varaktiga sjukdomar men ändå vill använda produkten.
- Detta är en förbrukningsvara, ingen medicinteknisk produkt. Den är således inte avsedd för diagnos, behandling, läkning eller förebyggande av sjukdomar.
- Långvarig kontakt med huden kan leda till hudirritation och allergier. Uppsök läkare om symtomen kvarstår.
- Den här produkten är ingen leksak. Den innehåller smådelar som kan sväljas och utgöra en kvävningsrisk.
- Använd endast produkten under normala väderförhållanden.



Fara för elektrisk stöt



- Öppna inte produkten och fortsätt inte att använda den om den är skadad.
- Använd inte produkten när AC-adaptorn, adapterkabeln eller nätkabeln är skadade.
- Försök inte serva eller reparera produkten själv. Överlåt allt servicearbete till behörig fackpersonal.

Varning – pacemaker



Produkten alstrar magnetiska fält. Personer med pacemaker bör rådgöra med läkare innan de använder den här produkten om den kan påverka pacemakers funktion.

Information – flygresor



- Denna produkt är en permanent sändare. Observera att det inom flygtrafiken av säkerhetsskäl inte är tillåtet att bära och använda radiosändare under vissa faser av flygningen (t.ex. start/landning).
- Fråga flygbolaget före flygningen om din Fitness-Tracker får medföras. Lämna produkten hemma om du är tveksam.

Varning - Batteri

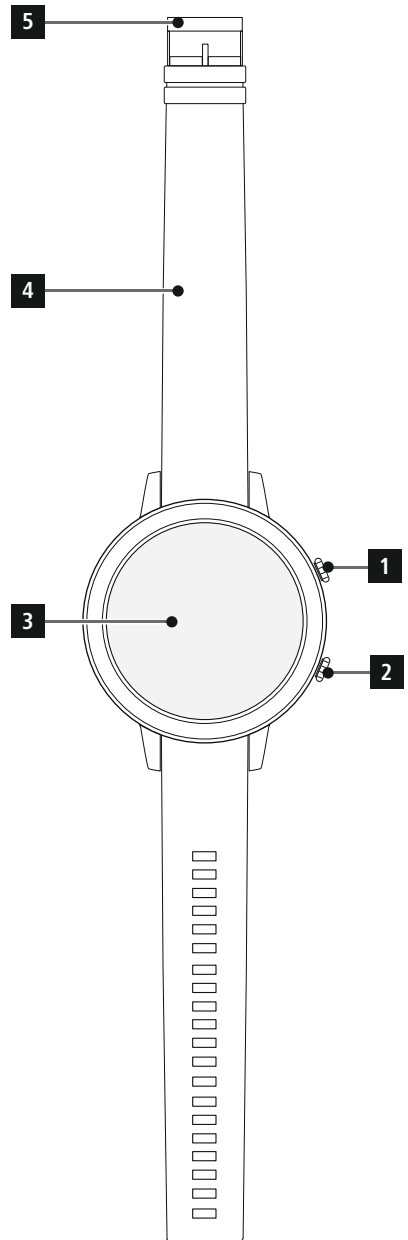
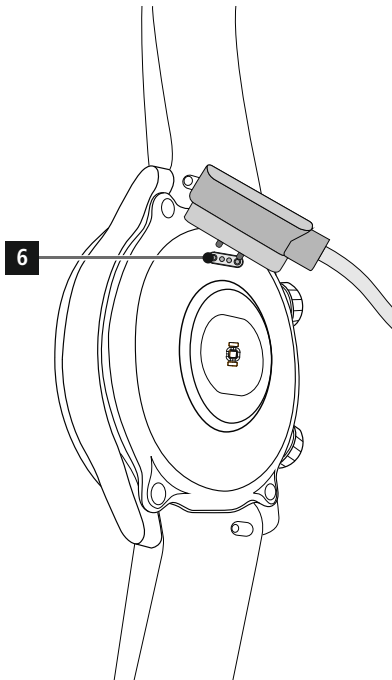


- Använd bara lämpliga laddare eller USB-anslutningar för laddning.
- Trasiga laddare eller USB-anslutningar ska generellt inte används, och försök inte reparera dem.
- Överladda eller djupurladda inte produkten.
- Undvik att förvara, ladda och använda produkten vid onormala temperaturer och mycket lågt lufttryck (t.ex. på hög höjd).
- Ladda batteriet regelbundet (minst varje kvartal) vid längre lagring.



4. Manöverelement

1. Övre manöverknapp (meny)
2. Nedre manöverknapp (aktiviteter)
3. Pekskärm
4. Avtagbart armband
5. Spänne
6. Laddningskontakt





5. Första steg

5.1 Ladda upp

- Ladda upp din smartwatch fullständigt innan den används första gången.
- Anslut laddningskabeln till ett ledigt USB-uttag på din dator eller till en USB-laddare och laddningskontakten **[6]** på din smartwatch. Se bruksanvisningen för den USB-laddare som används.

Information

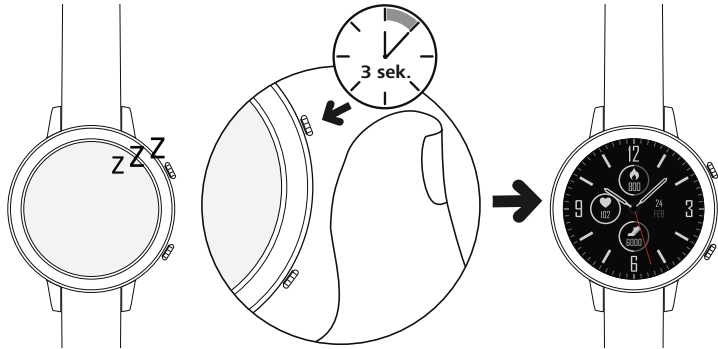


- Tiden för en fullständig laddning av batteriet är ca 90 minuter. När displayen visar att batteriet är fulladdat är laddningen klar, och du kan ta bort laddningskabeln från din smartwatch.
- Ladda din smartwatch när batterinivån har sjunkit till 10 % för att undvika funktionsstörningar. När batterinivån ligger under 20 % kan du inte starta någon aktivitet, och om den ligger under 10 % stoppas den automatiska pulsmätningen.



5.2 Påtagning och inkoppling

- Innan du sätter på och slår på din smartwatch för första gången måste du ansluta den till en strömkälla med den medföljande laddningskabeln.
- Efter lyckad laddning, sätter du på din smartwatch på handleden och låser armbandet [4] med hjälp av spännet [5].
- Håll den övre manöverknappen på sidan [1] intryckt i 3 sek. för att starta din smartwatch.




Information

- Mätfunktionerna utnyttjas bäst om smartwatchen sitter tätt mot underarmens översida och att det känns bekvämt. Avståndet mellan smartwatchen och handledsbenet ska vara ungefär en fingerbredd.
- För bästa registrering av dina aktiviteter ska högerhanta bära smartwatchen på vänster handled och vänsterhanta på höger handled.



5.3 Stänga av

- För att stänga av din smartwatch byter du till menyalternativ [INSTÄLLNINGAR 10



6. Konfigurera din smartwatch

Installera appen "Hama FIT Move" för att få tillgång till hela smartwatchens funktionalitet. Följande avsnitt innehåller information om hur du laddar ner och konfigurerar appen.

6.1 Ladda ned appen "Hama FIT Move"

Information

Följande operativsystem stöds:

- iOS 9,0 eller senare
- Android 6.0 eller senare

När du har slagit på din smartwatch för första gången kommer du att bli ombedd att ladda ner appen "Hama FIT Move" på din smartphone. En motsvarande QR-kod visas på displayen på din smartwatch.

- Skanna QR-koden med din smartphone eller ladda ner appen från Play Store (Android) eller App Store (iOS):



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

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



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

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

- För att installera appen, följ instruktionerna på din smartphone.



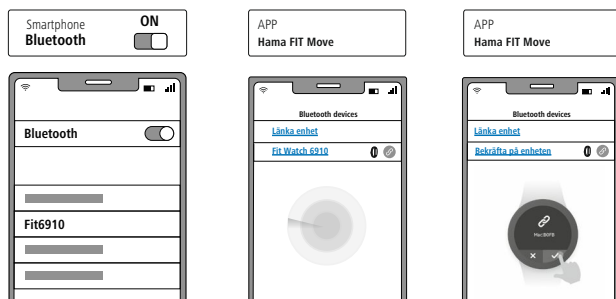
6.2 Parkoppling av smartwatch och smartphone


Information



- För att din smartwatch ska visa inkommande samtal, SMS, WhatsApp-meddelanden och andra meddelanden aktiverar du pushläget för meddelanden i inställningarna i din smartphone.
- Vid konfigureringen av appen kommer det frågor om appen får använda funktioner i din slutenhet. Tillåt dessa frågor för full funktionalitet på din smartwatch.

- Starta appen i din smartphone och acceptera integritetsskyddspolicyn. Svara på frågor som dyker upp. För en optimal användarupplevelse bör du skapa ett användarkonto. Genom att skapa ett användarkonto kan du komma åt dina personuppgifter när du byter smartphone. På så sätt är dina personuppgifter alltid åtkomliga. Det är inte nödvändigt att skapa ett användarkonto för att kunna använda appen.
- Om du vill skapa ett användarkonto klickar du på **[LOGGA IN]** och väljer **[REGISTRERA NU]** nedtill på skärmen. Ange en e-postadress och ett lösenord och klicka på **[LOGGA IN]**.
- Du kan sedan ange ett användarnamn och dina personuppgifter samt lägga in en profilbild. Klicka på **[NÄSTA STEG]** för att fortsätta konfigurationen.
- Sedan startar sökningen efter din smartwatch „Fit Watch 6910“.
- Följ instruktionerna i appen på din smartphone för att ansluta din smartwatch. Din smartphone kommer att upprätta en Bluetooth-anslutning till din smartwatch.



- Välj "Watch6910" och klicka nedan på **[ANSLUTA ENHET]** för att ansluta din smartwatch till appen.
- Klicka på symbolen  på displayen på din smartwatch för att bekräfta anslutningen och slutföra installationen i appen.
- Om det blir en timeout upprepar du processen.



- Gör sedan dina personliga inställningar. De kan anpassas i efterhand i appen (se avsnitt **8.4 Användarinställningar**).
- Din smartwatch är ansluten till appen och synkroniseringen startar.

Information



- Synkronisera din smartwatch innan du använder appen första gången. Om du registrerar en aktivitet innan din smartwatch har synkroniserats med appen den första gången, överförs därefter inte aktiviteten till appen.
- Dra bildskärmen på appens startsida nedåt för att starta en synkronisering av din smartwatch med appen manuellt.
- På grund av smartwatchens begränsade minne bör du minst en gång i veckan synkronisera din smartwatch med appen för att undvika dataförlust.

Information



- Efter den första synkroniseringen med appen övertar din smartwatch automatiskt klockslag, datum och språket från din smartphone.
- Klockslag och datum kan inte ställas in manuellt.
- Visningsspråket för din smartwatch beror på ditt val i appen. Så länge installationen inte är slutförd förblir visningsspråket engelska. Välj önskat visningsspråk i appen (se kapitel **8.3.6.9 Språkinställningar smartwatch**).
- Appen meddelar dig när en uppdatering av den inbyggda programvaran är tillgänglig för din smartwatch. Utför uppdateringen i appen för att säkerställa att din smartwatch fungerar korrekt.



7. Användning av din smartwatch

Följande avsnitt innehåller information om hur din smartwatch fungerar och om menystrukturen.

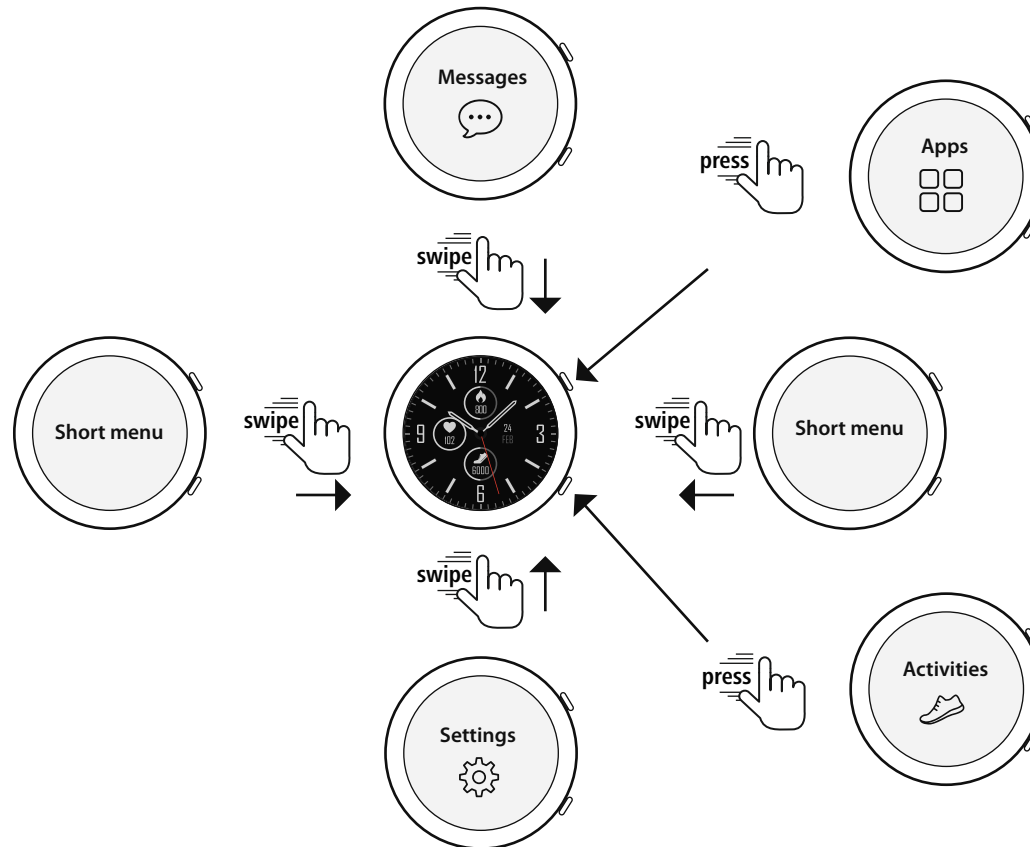
- Tryck på den övre manöverknappen **[1]** eller den nedre manöverknappen **[2]** för att aktivera displayen på din smartwatch. Du kan sedan växla mellan de olika displayerna och menyalternativen genom att svepa över displayen i den ordningsföljd som visas nedan.
- Du kommer till undermenyerna genom att klicka på respektive symbol.
- Om du trycker på den övre manöverknappen **[1]** lämnar du en meny och återgår till startsidan.
- Genom att trycka på den nedre manöverknappen **[2]** kommer du till aktivitetsmenyn. Där kan du starta en aktivitet.
- Om du håller den övre manöverknappen **[1]** intryckt kan du starta om eller stänga av din smartwatch.

Information



- Följande grafik är en översikt över menystrukturen på din smartwatch med alla menyalternativ.

Meddelanden 7.2



Genvägar (valfritt) 7.4	
	Stegmätning 7.6.3
	Pulsmätning 7.6.4
	Stressmätning 7.6.7
	Musik 7.6.12
	Väder 7.6.13

Snabbinställningar 7.3	
	Stör-ej-läge 7.3.1
	Aktivering av displayen 7.3.2
	Telefonsökning 7.3.3
	Displayens ljusstyrka 7.3.4
	Inställningar 7.3.5

Funktioner 7.6	
	Daglig översikt 7.6.1
	Aktiviteter 7.6.2
	Aktivitetsöversikt 7.6.3
	Puls 7.6.4
	Sömn 7.6.5
	Blodsyrehalt 7.6.6
	Stress 7.6.7
	Andningsträning 7.6.8
	Stoppur 7.6.9
	Timer 7.6.10
	Väckarklocka 7.6.11
	Musik 7.6.12
	Väder 7.6.13
	Telefonsökning 7.6.14
	Inställningar 7.6.15



7.1 Startside

- När du har aktiverat startsidan kan du genom att trycka länge på displayen få en översikt över de olika startskärmarna (urtavlorna). Här kan du välja mellan olika startsidor. Bekräfta valet genom att klicka på respektive startside. Vid behov kan du installera ytterligare startsidor (se kapitel **8.3.1 Startside**).



7.2 Meddelanden

- Svep nedåt utgående från startsidan för att se meddelanden som du har fått på din smartphone. Förutsättningen är att du har aktiverat denna funktion i appen. I appen kan du också ställa in från vilka appar du ska få meddelanden till din smartphone (se kapitel **8.3.2 Meddelanden**).
- Beroende på app får du antingen ett meddelande som visar appen och avsändaren, eller så ser du även en förhandsgranskning av meddelandet.
- Om du klickar på ett meddelande kan du i vissa fall hämta mer information, och genom att klicka på papperskorgen kan du radera meddelandet.
- Om du vill radera alla meddelanden tillsammans sveper du hela vägen ner och klickar sedan på papperskorgen och bekräftar den efterföljande frågan.



7.3 Snabbinställningar

- Om du sveper uppåt utgående från startsidan ser du snabbinställningarna som beskrivs nedan.



7.3.1 Stör-ej-läge

- Klicka på symbolen [🌙] för att aktivera/inaktivera Stör-ej-läget. När Stör-ej-läget är aktiverat får du inga meddelanden på din smartwatch.

7.3.2 Aktivering av displayen

- Klicka på symbolen [👁️] för att slå på displayen genom din armrörelse. När funktionen är aktiverad kan du slå på displayen genom att vrida på handleden.

7.3.3 Telefonsökning

- Klicka på symbolen [📞] för att starta telefonsökningen och ta reda på var du lagt din smartphone. Telefonen börjar vibrera eller också hör du en hög signal.
- Klicka på symbolen [📞] igen för att avsluta telefonsökningen.

7.3.4 Displayens ljusstyrka

- Klicka på symbolen [🔆] för att justera skärmens ljusstyrka. Du kan välja mellan tre nivåer [🔆] [🔆] [🔆].

7.3.5 Inställningar

- Tryck på symbolen [⚙️] för att få åtkomst till följande inställningar (se kapitel

7.6.15 Inställningar):

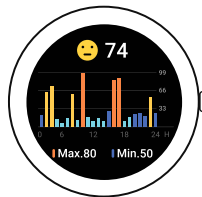
- Inkopplingstid
- Ljusstyrka
- Sifferblad
- Radera användardata
- Starta om enheten
- Stänga av
- Information



7.4 Genvägar

- Sveper du åt vänster eller höger utgående från startsidan ser du dina inställda genvägar.

Som standard är de dagliga aktivitetsöversikterna inställda. Du kan se dina hälsodata (antal steg som tagits och kalorier som förbrukats), liksom mätningar av puls och stress. Du kan ställa in vädermeddelanden och musikstyrning som ytterligare genvägar (se kapitel **8.3.6.8 Genvägar**).



7.5 Aktivitet

- Genom att trycka på manöverknappen på sidan [2] kommer du till aktivitetsmenyn på din smartwatch.
- Genom att svepa uppåt och nedåt växlar du mellan de olika sidorna i aktivitetsmenyn.
- I aktivitetsmenyn visas olika aktiviteter som finns som standard på klockan. Totalt kan du välja mellan olika aktiviteter och spara olika aktiviteter i klockan (se kapitel **8.3.6.3 Träningsstyp**).
- Du startar en aktivitet genom att klicka på den (se kapitel **7.6.2 Aktivitet**).
- Om du trycker på den övre manöverknappen [1] kan du avbryta respektive återuppta en aktivitet.
- Om du håller den övre manöverknappen [1] intryckt avslutas aktiviteten.
- När aktiviteten avslutas får du en översikt över registrerade data.
- Du kan göra ytterligare inställningar genom att klicka på symbolen [⚙️] bredvid en aktivitet. Du kan ställa in mål för kategorierna distans, varaktighet och kalorier. När målet uppnås avslutas aktiviteten automatiskt.



Information

- I många aktiviteter kan du lyssna på musik under träningen. För att det ska fungera måste musikstyrningen aktiveras i appen (se kapitel **8.3.6.5 Musikstyrning**).





7.6 Funktioner

- Genom att trycka på den övre manöverknappen [1] kommer du till huvudmenyn på din smartwatch.
- I huvudmenyn kan du öppna olika funktioner och undermenyer genom att klicka på respektive symbol.
- Genom att svepa uppåt och nedåt växlar du mellan olika sidor i huvudmenyn.



7.6.1 Daglig översikt

- Genom att klicka på symbolen [DAGLIG ÖVERSIKT 🌈] visas data för de registrerade dagliga aktiviteterna. Dagliga aktiviteter omfattar antal steg som du gått, förbrukade kalorier, tillryggalagd sträcka (steg och aktiviteter) och den totala tiden för alla aktiviteter som utförts. Genom att svepa nedifrån och uppåt bläddrar du igenom de enskilda grafikobjekten.



7.6.2 Aktivitet

- Tryck på symbolen [AKTIVITETER 🏃] eller den nedre manöverknappen [2] för att visa olika aktivitetslägen (se kapitel 7.5 Aktivitet).

7.6.2.1 Springa utomhus (GPS)

- Vid den här aktiviteten används den inbyggda GPS:en. När aktiviteten startas sker en sökning efter GPS-signalen. Så snart det finns en GPS-signal kan du starta aktiviteten genom att klicka på pilen nedan till höger.
- Alternativt kan du starta aktiviteten utan GPS-signal genom att klicka på pilen nedan till höger. Sträckan och färdspåret registreras bara om det finns en GPS-signal.
- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
 - Sträcka
 - Tid
 - Puls
 - Pulszon
 - Kaloriförbrukning
 - Steg
 - Steg per timme
 - Tempo (km/h, min/km oh genomsnittstempo)
 - Färdspår
- Du kan hämta enskilda uppgifter under aktiviteten genom att svepa över displayen åt vänster och åt höger. Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten.



7.6.2.2 Springa

- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
 - Sträcka
 - Tid
 - Puls
 - Kaloriförbrukning
 - Steg
 - Tempo (km/h och min/km)
- Du kan hämta enskilda uppgifter under aktiviteten genom att svepa över displayen åt vänster och åt höger. Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten.

7.6.2.3 Gå utomhus (GPS)

- Vid den här aktiviteten används den inbyggda GPS:en. När aktiviteten startas sker en sökning efter GPS-signalen. Så snart det finns en GPS-signal kan du starta aktiviteten genom att klicka på pilen nedan till höger.
- Alternativt kan du starta aktiviteten utan GPS-signal genom att klicka på pilen nedan till höger. Sträckan och färdspåret registreras bara om det finns en GPS-signal.
- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
 - Sträcka
 - Tid
 - Puls
 - Kaloriförbrukning
 - Steg
 - Tempo (km/h och min/km)
 - Färdspår
- Du kan hämta enskilda uppgifter under aktiviteten genom att svepa över displayen åt vänster och åt höger. Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten.

7.6.2.4 Gå

- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
 - Sträcka
 - Tid
 - Puls
 - Kaloriförbrukning
 - Steg
 - Tempo (km/h och min/km)
- Du kan hämta enskilda uppgifter under aktiviteten genom att svepa över displayen åt vänster och åt höger. Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten.



7.6.2.5 Vandra (GPS)

- Vid den här aktiviteten används den inbyggda GPS:en. När aktiviteten startas sker en sökning efter GPS-signalen. Så snart det finns en GPS-signal kan du starta aktiviteten genom att klicka på pilen nedan till höger.
- Alternativt kan du starta aktiviteten utan GPS-signal genom att klicka på pilen nedan till höger. Sträckan och färdspåret registreras bara om det finns en GPS-signal.
- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
 - Sträcka
 - Tid
 - Puls
 - Kaloriförbrukning
 - Steg
 - Tempo (km/h och min/km)
 - Färdspår
- Du kan hämta enskilda uppgifter under aktiviteten genom att svepa över displayen åt vänster och åt höger. Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten.

7.6.2.6 Cykla utomhus (GPS)

- Vid den här aktiviteten används den inbyggda GPS:en. När aktiviteten startas sker en sökning efter GPS-signalen. Så snart det finns en GPS-signal kan du starta aktiviteten genom att klicka på pilen nedan till höger.
- Alternativt kan du starta aktiviteten utan GPS-signal genom att klicka på pilen nedan till höger. Sträckan och färdspåret registreras bara om det finns en GPS-signal.
- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
 - Sträcka
 - Tid
 - Puls
 - Kaloriförbrukning
 - Tempo (km/h och min/km)
 - Färdspår
- Du kan hämta enskilda uppgifter under aktiviteten genom att svepa över displayen åt vänster och åt höger. Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten.

7.6.2.7 Cykling

- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
 - Sträcka
 - Tid
 - Puls
 - Kaloriförbrukning
 - Tempo (km/h och min/km)
- Du kan hämta enskilda uppgifter under aktiviteten genom att svepa över displayen åt vänster och åt höger. Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten.



7.6.2.8 Roddmaskin

- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
 - Tid
 - Puls
 - Kaloriförbrukning
- Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten.

7.6.2.9 Simma utomhus

- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
 - Tid
 - Kaloriförbrukning
 - Antal simtag

7.6.2.10 Fitness

- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
 - Tid
 - Puls
 - Kaloriförbrukning
- Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten.

7.6.2.11 Yoga

- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
 - Tid
 - Puls
 - Kaloriförbrukning
- Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten.

7.6.2.12 Simma i bassängen

- När aktiviteten startas efterfrågas bassängens längd. Här kan du ställa in en längd på mellan 25 m och 100 m. Sedan startar du aktiviteten genom att klicka på pilen nedan till höger.
- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
 - Sträcka
 - Tid
 - Simtag per bassänglängd
 - SWOLF-värde
- SWOLF-värdet är ett mått på hur effektivt du simmar. SWOLF-värdet är summan av den använda tiden för en bassänglängd och antalet simtag per bassänglängd. Ju lägre SWOLF-värdet är, desto högre är din effektivitet när du simmar.
- Exempel: Om det tar 30 sekunder för dig att simma 25 meter i bassängen och du gör 30 simtag är ditt SWOLF-värde 60.



7.6.2.13 Spinning

- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
 - Tid
 - Puls
 - Kaloriförbrukning
- Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten.

7.6.2.14 Crosstrainer

- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
 - Tid
 - Puls
 - Kaloriförbrukning
- Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten.

7.6.2.15 Fotboll

- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
 - Tid
 - Puls
 - Kaloriförbrukning
 - Steg
 - Sträcka
 - Steg/min
- Du kan hämta enskilda uppgifter under aktiviteten genom att svepa över displayen åt vänster och åt höger. Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten.



7.6.3 Aktivitetsöversikt

- Genom att klicka på symbolen **[AKTIVITETSÖVERSIKT]** får du en överblick över de senaste registrerade aktiviteterna. Om du sveper nedåt kommer du till de enskilda aktiviteterna med datum och klockslag.
- För att se flera detaljer för en sparad aktivitet klickar du flera gånger på aktiviteten. Här visas de viktigaste uppgifterna om din aktivitet.

7.6.4 Puls

- Genom att klicka på symbolen **[PULS]** startar du den manuella pulsmätningen.
- Här visas max- och min-värden, moment-värde och dagsförlopp.
- Grafiken nedtill visar de högsta och lägsta mätvärdena i den automatiska pulsmätningen fördelat på bestämda tidsintervall under dagen samt dagens högsta och lägsta mätvärde.

7.6.5 Sömn

- När du klickar på symbolen **[SÖMN]** kommer du till sömnmätningen. Följande data registreras: Längden på djupsömfaserna, längden på de lätta sömfaserna, längden på vakenfasen, tidpunkt för insomning, tidpunkt för uppstigning. Din smartwatch känner automatiskt av när du sover och startar sedan mätningen.

7.6.6 Blodsyrehalt

- Genom att klicka på symbolen **[BLODSYRE]** startar du den manuella mätningen av din blodsyrehalt. Diagrammet visar sedan det aktuella blodsyrevärdet i blodet. Värdet uppdateras i realtid så länge du fortsätter att använda funktionen.

7.6.7 Stress





- Genom att klicka på symbolen **[STRESS]** får du en översikt över den uppmätta stressnivån för den aktuella dagen. Stressnivån mäts på en skala från 0 (ingen stress) till 99 (extrem stress). En smiley ovanför grafiken visar det aktuella tillståndet för stressnivån.

7.6.8 Andningsträning






- När du klickar på symbolen **[ANDNINGSTRÄNING]** kommer du till andningsträningen. Här kan du genomföra ett avslappningsprogram med styrd andning.
- Välj i vilken rytm (långsam, normal, snabb) och hur lång tid (1 - 5 min.) andningsträningen ska ta.
- Klicka på symbolen **[▶]** för att starta andningsträningen. Följ sedan instruktionerna på skärmen.
- Om du vill avsluta andningsträningen i förtid trycker du på den övre manöverknappen **[1]** och bekräftar sedan den efterföljande frågan.
- Efter avslutad andningsträning visas en bedömning.




7.6.9 Stoppur

- För att starta stoppuret klickar du på symbolen []. För att pausa stoppuret klickar du på symbolen []. Om du vill spara en mellantid klickar du på symbolen []. Avsluta mätningen genom att klicka på symbolen [].


7.6.10 Timer

- Tryck på symbolen [**TIMER** ] så har du möjligheten att välja mellan olika timers (1, 3, 5, 10, 30, 60 min.) eller ställa in en användardefinierad timer.
- Starta timern genom att klicka på symbolen []. För att pausa stoppuret klickar du på symbolen []. Om du vill spara en mellantid klickar du på symbolen []. Avsluta mätningen genom att klicka på symbolen [].


7.6.11 Väckarklocka

- Genom att klicka på symbolen [**VÄCKARKLOCKA** ] kan du ställa in en väckningstid. Klicka på respektive tider för att aktivera eller avaktivera väckning respektive påminnelse.
- Du kan också ställa in och hantera larm- eller påminnelsetider i appen, samt synkronisera dem med din smartwatch (se kapitel **8.3.4 Väckarklocka**).

7.6.12 Musik

- Genom att klicka på symbolen [**MUSIK** ] öppnas menyn för att styra olika musik- eller streamingtjänster. De kan styras direkt via smartwatchen. Du kan starta och stoppa musik eller växla spår framåt och bakåt.
- Musikstyrningen måste först aktiveras i appen (se kapitel **8.3.6.5 Musikstyrning**).

7.6.13 Väder

- Genom att klicka på symbolen [**VÄDER** ] ser du dagens väderprognos med den aktuella temperaturen samt lägsta och högsta värde. Om du sveper uppåt ser du väderprognosen för de två närmaste dagarna.
- Väderdata överförs och uppdateras genom att din smartwatch synkroniseras med appen. I väderprognosens överkant på skärmen kan du se den senaste uppdateringen.
- Väderprognosen måste först aktiveras i appen (se kapitel **8.3.6.7 Vädermeddelande**).

7.6.14 Telefonsökning

- Genom att klicka på symbolen [**TELEFONSÖKNING** ] startar du telefonsökningen för ta reda på var du lagt din smartphone. Telefonen börjar vibrera eller också hör du en hög signal.



7.6.15 Inställningar

När du klickar på symbolen **[INSTÄLLNINGAR ⚙️]** kommer du till en undermeny där du kan göra följande inställningar och stänga av eller återställa din smartwatch.

- Klicka på **[PÅKOPPLINGSTID ⌚]** för att ställa in påkopplingstiden.
Påkopplingstiden avgör hur länge displayen på din smartwatch förblir aktiv efter användning. Du kan ställa in påkopplingstiden mellan 5 - 20 sekunder. Observera att en längre påkopplingstid har en negativ inverkan på batteritiden på din smartwatch.
- Klicka på **[LJUSSTYRKA ⚙️]** för att ställa in bildskärmens ljusstyrka.
Du kan styra skärmens ljusstyrka i tre nivåer [🌑 🌒 🌓].
Observera att en högre ljusstyrka har negativ inverkan på batteritiden på din smartwatch.
- Genom att klicka på **[URTAVLA 🕒]** kan du välja mellan fyra olika startsidor. Bekräfta valet genom att klicka på respektive startsida.
- Klicka på **[RADERA ANVÄNDARDATA 🗑️]** och bekräfta den efterföljande frågan för att återställa din smartwatch till fabriksinställningarna. Då raderas alla registrerade användardata.
- Klicka på **[STARTA OM 🔄]** och bekräfta sedan den efterföljande frågan för att starta din smartwatch igen.
- Klicka på **[SLÅ FRÅN 🔌]** och bekräfta sedan den efterföljande frågan för att stänga av din smartwatch.
- Genom att klicka på **[INFORMATION ⓘ]** kan du se den aktuella firmwareversionen, MAC-adressen och modellbeteckningen på din smartwatch. MAC-adressen gör din smartwatch unikt identifierbar när du ansluter till din smartphone via Bluetooth.



8. Användning av appen "Hama FIT Move"

I de följande avsnitten förklaras de enskilda menyalternativen och de olika inställningsmöjligheterna i appen närmare.

Information



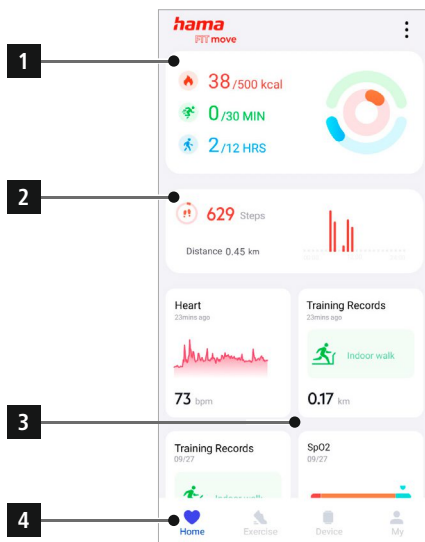
- Observera att vissa funktioner är beroende av att din slutenhet stödjer dem.
- Se bruksanvisningen för din slutenhet.

8.1 Översikt "Hama FIT Move"

Startsidan är ingångspunkten till appen "Hama FIT Move".

Följande översikt förklarar de viktigaste kontrollerna och displayerna:

1. Visning av hälsodata
2. Visning av stegen
3. Visning av andra flikar
4. Menylista






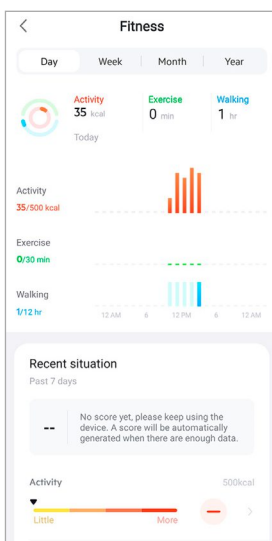
- Klicka på **[REDIGERA KARTA]** längst ner på startsidan för att välja de flikar som visas på startsidan. Du kan välja mellan totalt 8 flikar. Du kan dölja flikar och flytta ordningsföljden på flikarna.
- De flikar som står överst i listan och är markerade med symbolen **[−]** visas för närvarande på startsidan. Flikarna som står nederst i listan nedan och är markerade med symbolen **[+]** visas inte.
- Genom att klicka på **[−]** eller **[+]** kan du ta bort eller lägga till en flik.
- Dessutom kan du ändra ordningsföljden på de lagrade flikarna genom att hålla symbolen **[≡]** intryckt och flytta respektive flik till lämplig position.



8.1.1 Hälsodata

- Klicka på den första grafiken högst upp på startsidan för att se dina hälsodata.
- Här kan du se en översikt över de kalorier som förbrukats, de aktiviteter som genomförts och den period du varit aktiv.
- Som standard kommer du att se dagsvyn för hälsodata. Välj den visade tidsperioden **Day** **Week** **Month** **Year** i det övre menylistan.
- Svep uppåt på smartphonens bildskärm för att få mer information. Längre ned kan du se detaljerad information om kategorierna Aktivitet, Träna och Gå.
- För att öppna en detaljvy över en registrerad kategori klickar du på respektive kategori. Då kan du se detaljerade uppgifter som har registrerats i samband med kategorin. Till exempel kan du se färdspåret som har ritats upp via GPS och varaktigheten, antalet steg och den tillryggalagda sträckan samt förbrukade kalorier eller ditt tempo.

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






8.1.2 Stegmätning

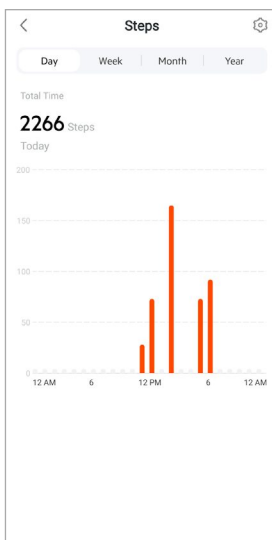
- Klicka på det andra grafiken högst upp på startsidan för att se de registrerade stegen.
- Här kan du se en översikt över de tillryggalagda stegen för den aktuella dagen.
- Som standard kommer du att se den dagliga vyn av stegmätningen.

 **629** Steps
Distance 0.45 km



Välj den visade tidsperioden **Day** **Week** **Month** **Year** i det övre menylistan. Genom att svepa åt vänster och höger i diagrammet under en längre tid kan du växla fram och tillbaka mellan de enskilda dagarna (eller veckorna/månaderna/åren). Dessutom visas ditt inställda stegmål grafiskt i diagrammet.

- Klicka på  för att göra ytterligare inställningar (se kapitel **8.3.6 Övriga inställningar**).



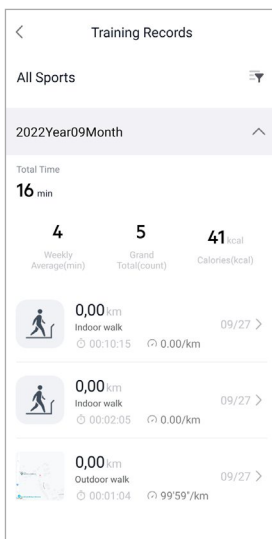


8.1.3 Träning

Information



- Som standard visas inte alla flikar på startsidan. Vid behov bländar du in den önskade fliken.
- Klicka på fliken **[TRÄNING]** för att få en översikt över dina träningsaktiviteter.
- Här kan du se en översikt över aktiviteten sorterad efter dagar. Den totala tiden, den genomsnittliga varaktigheten veckovis, den kumulativa träningen och de kalorier som förbrukas visas.
- Klicka på **[∨]** för att expandera den valda dagen och visa respektive träningsaktiviteter. Klicka på **[∧]** för att komprimera dagen.
- Klicka på **[☰]** för att visa aktiviteterna inom en viss sport.
- För att öppna en detaljvy över en registrerad aktivitet klickar du på aktiviteten. Då kan du se detaljerade uppgifter som har registrerats i samband med aktiviteten. Till exempel kan du se färdspåret som har ritats upp via GPS och hur länge aktiviteten har varat, antalet steg och den tillryggalagda sträckan samt förbrukade kalorier eller ditt tempo. Du får också en detaljerad utvärdering av din puls.





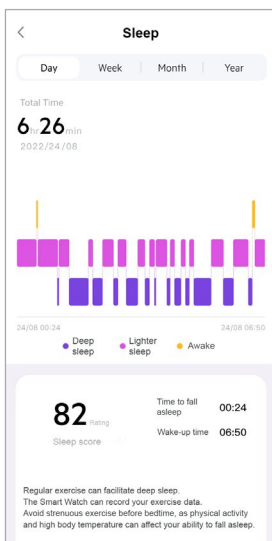
8.1.4 Sömnanalys

Information



- Som standard visas inte alla flikar på startsidan. Vid behov bländar du in den önskade fliken.
- Klicka på fliken **[SÖMN]** för att se en översikt över din sömnanalys.
- Här ser du en översikt över den totala sovtiden och fördelningen av sovtiden i djupsömn, lätt sömn och vakenperioder. I mitten av bildskärmen ser du också start- och sluttid för sömnen.
- Som standard kommer visas dagsvynt för sömnanalys.
Välj den visade tidsperioden **Day** **Week** **Month** **Year** i det övre menylistan. Genom att svepa åt vänster och höger i diagrammet under en längre tid kan du växla fram och tillbaka mellan de enskilda dagarna (eller veckorna/månaderna/åren). Här ser du en översikt över ditt sömnbeteende under en vecka, en månad eller ett år. I bildskärmens underkant visas följande data för en vecka, en månad eller ett år:

- Genomsnittlig sovtid per dag
- Genomsnittlig djupsömnfas en dag
- Genomsnittlig lätt sömn en dag
- Genomsnittlig starttid för sömnfasen
- Genomsnittlig sluttid för sömnfasen
- Genomsnittlig vakenfas




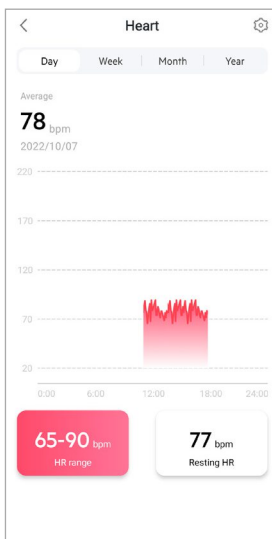


8.1.5 Pulsmätning

Information



- Som standard visas inte alla flikar på startsidan. Vid behov bländar du in den önskade fliken.
- Klicka på fliken **[PULS]** för att få en översikt över pulsmätningen.
- Här kan du se alla registrerade värden för den automatiska pulsmätningen samt en översikt över din genomsnittliga puls, din pulszon och din vilopuls för respektive dag. Genom att svepa lätt åt vänster och höger på diagrammet kan du hämta de enskilda värdena med respektive klockslag.
- Som standard visas den dagliga vyn av pulsmätningen. Välj den visade tidsperioden **Day** **Week** **Month** **Year** i det övre menylistan. Genom att svepa åt vänster och höger i diagrammet under en längre tid kan du växla fram och tillbaka mellan de enskilda dagarna (eller veckorna/månaderna/åren).
- Klicka på  för att göra ytterligare inställningar (se kapitel **8.3.5.1 Kontinuerlig pulsmätning**).




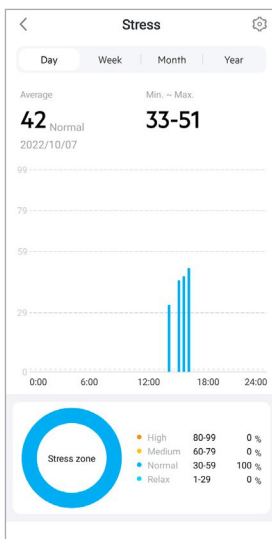


8.1.6 Stressmätning

Information



- Som standard visas inte alla flikar på startsidan. Vid behov bländar du in den önskade fliken.
- Tryck på fliken **[STRESS]** för att få en översikt över din stressmätning.
- Här kan du se alla registrerade värden på den automatiska stressmätningen samt en översikt över din genomsnittliga stressnivå, ditt stressområde och en grafik över din stresszon för respektive dag. Genom att svepa lätt åt vänster och höger på diagrammet kan du hämta de enskilda värdena med respektive klockslag.
- Som standard visas den dagliga vyn av pulsmätningen. Välj den visade tidsperioden **Day** **Week** **Month** **Year** i det övre menylistan. Genom att svepa åt vänster och höger i diagrammet under en längre tid kan du växla fram och tillbaka mellan de enskilda dagarna (eller veckorna/månaderna/åren).
- Klicka på  för att göra ytterligare inställningar (se kapitel **8.3.5.2 Kontinuerlig stressmätning**).



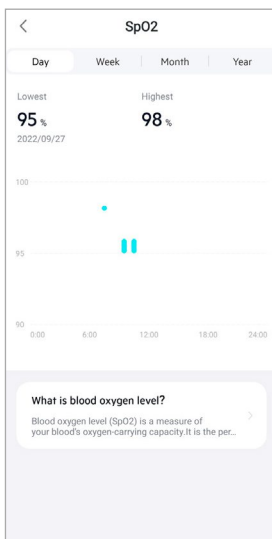


8.1.7 Blodsyrehalt

Information



- Som standard visas inte alla flikar på startsidan. Vid behov bländar du in den önskade fliken.
- Klicka på fliken **[SP02]** för få en översikt över dina syrgasmätningar i blodet. Du kan utföra mätningen manuellt via din smartwatch (se kapitel **7.6.6 Blodsyrehalt**).
- Här kan du se alla registrerade värden för blodsyremätningarna samt en översikt över ditt lägsta och högsta värde för respektive dag. Genom att svepa lätt åt vänster och höger på diagrammet kan du hämta de enskilda värdena med respektive klockslag.
- Som standard kommer du att se den dagliga vyn av blodsyremätningen. Välj den visade tidsperioden **Day** **Week** **Month** **Year** i det övre menylistan. Genom att svepa åt vänster och höger i diagrammet under en längre tid kan du växla fram och tillbaka mellan de enskilda dagarna (eller veckorna/månaderna/åren).



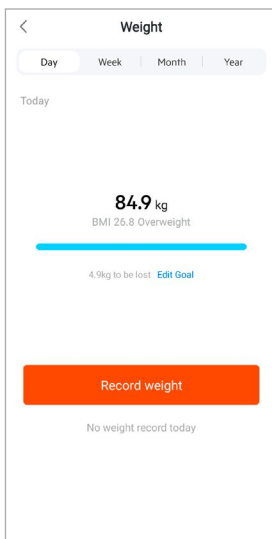


8.1.8 Viktregistrering

Information



- Som standard visas inte alla flikar på startsidan. Vid behov bländar du in den önskade fliken.
- Tryck på fliken **[VIKT]** för att få en översikt över dina viktregistreringar.
- Här kan du se din vikthistorik, ditt BMI och ditt inställda målvärde.
- Tryck på **[REGISTRERA VIKTEN]** för att registrera din aktuella vikt.
- Tryck på **[REDIGERA MÅL]** för att redigera ditt viktmål.
- Som standard kommer du att se dagsvy för viktregistreringen. Välj den visade tidsperioden **Day** | **Week** | **Month** | **Year** i det övre menylistan. Genom att svepa åt vänster och höger i diagrammet under en längre tid kan du växla fram och tillbaka mellan de enskilda dagarna (eller veckorna/månaderna/åren). De uppmätta värdena visas då också som en förloppskurva.



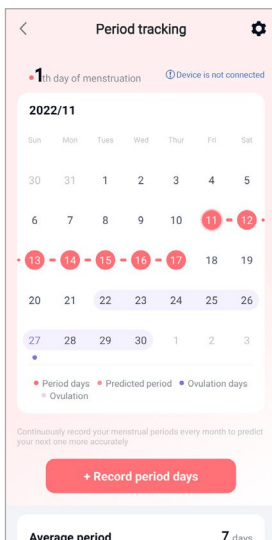


8.1.9 Menstruationscykel

Information



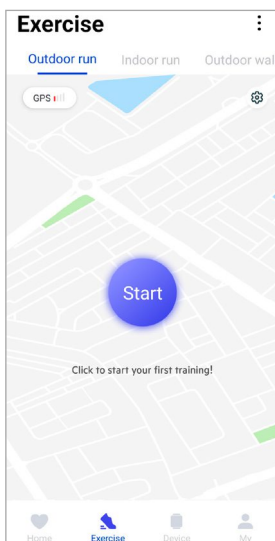
- Som standard visas inte alla flikar på startsidan. Vid behov bländar du in den önskade fliken.
- Klicka på fliken **[MENSTRUATIONSCYKEL]** för att få en översikt över din menstruationscykel.
- Klicka på **[ANGE MENSTRUATIONSDAGAR]** för att ange din aktuella menstruation.





8.2 Aktivitetsläge

- Klicka på **[TRÄNING]** i det nedre menyraden för att starta en aktivitet via appen. Då startar aktiviteten samtidigt i din smartwatch. Aktiviteten kan sedan styras antingen via appen eller direkt i din smartwatch.
- Svep åt vänster och höger för att växla fram och tillbaka mellan varje aktivitet.
- Som standard är följande aktiviteter aktiverade i appen:
 - Springa utomhus
 - Indoor running
 - Gå utomhus
 - Indoor walking
 - Vandra
 - Cykla utomhus
- Klicka på **[☰]** uppe till höger och på **[REDIGERA SPORTER]** för att välja de aktiviteter som ska visas. Totalt kan du välja mellan 6 aktiviteter. Du kan dölja aktiviteter och flytta aktivitetsordningen.
- Aktiviteterna som står högst upp i listan och är markerade med symbolen **[−]** visas. Aktiviteterna som står längst ner i listan och är markerade med symbolen **[+]** visas inte.
- Genom att klicka på **[−]** eller **[+]** kan du ta bort eller lägga till en aktivitet.
- Du kan också ändra ordningsföljden mellan aktiviteterna genom att hålla symbolen **[≡]** intryckt och flytta aktiviteten till det önskade läget.
- Klicka på **[⚙️]** för att göra följande inställningar:
 - Ange ett träningsmål (distanser, kalorier, steg, varaktighet)
 - Aktivera ett larm när du uppnår ett mål (1, 3, 5, 10 km)
 - Ställ in en pulszon och aktivera ett larm










8.2.1 Starta aktivitet (med GPS)

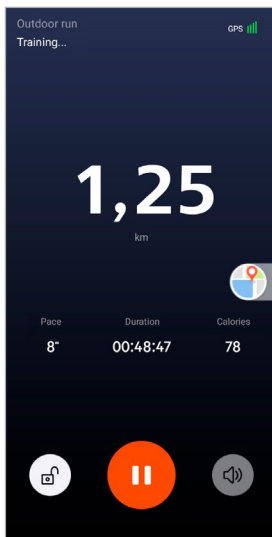
- Följande aktiviteter registreras med GPS-support:
 - Springa utomhus
 - Gå utomhus
 - Vandra
 - Cykla utomhus
- Klicka på **[START]** för att starta aktiviteten. Aktiviteten startar i smartphonen och i din smartwatch.
- Under den aktuella aktiviteten kan du se de kumulerade kilometerna som hittills har tillryggalagts för den valda aktiviteten, det aktuella tempot, den förflutna tiden och den aktuella pulsen.

Användning med smartphone

- Klicka på  för att visa kartan med din aktuella position och tillryggalagd sträcka under en aktivitet.
- Klicka på  för att låsa översikten över registreringerna under en aktivitet.
- För att avbryta aktiviteten klickar du på symbolen .
- För att avsluta aktiviteten klickar du på symbolen  och håller fingret tryckt tills en cirkel stängs runt symbolen och aktiviteten avslutas.

Användning med smartwatch

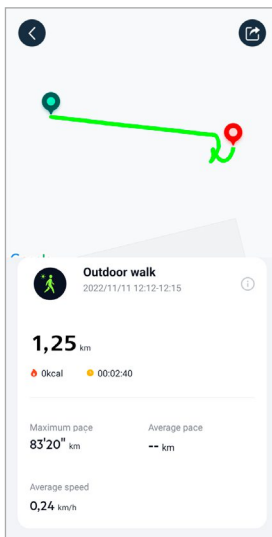
- För att avbryta aktiviteten, tryck på den övre manöverknappen **[1]**.
- Avsluta aktiviteten genom att trycka på och hålla inne den övre manöverknappen **[1]** och sedan klicka på symbolen .





ANVÄNDNING AV APPEN "HAMA FIT MOVE"

- När aktiviteten är avslutad visas en översikt över aktiviteten. Översikten visar det totala antalet kilometer som hittills tillryggalagats, kalorier som förbrukats, den genomsnittliga pulsen och aktivitetens längd. Nedan hittar du mer detaljerad information om tempo och steg. Svep fingret nedifrån och uppåt för att se detaljer om pulsmätning och tempo.
- Du kan skriva ut aktivitetsresultaten eller dela dem som en skärmdump.





8.2.2 Starta aktivitet (utan GPS)

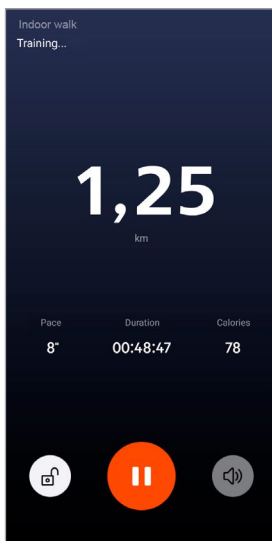
- Följande aktiviteter registreras med GPS-support:
 - Indoor running
 - Indoor walking
- Klicka på **[START]** för att starta aktiviteten. Aktiviteten startar i smartphonen och i din smartwatch.
- Under den aktuella aktiviteten kan du se de kumulerade kilometerna som hittills har tillryggalagts för den valda aktiviteten, det aktuella tempot, den förflutna tiden och den aktuella pulsen.

Användning med smartphone

- Klicka på [☰] för att låsa översikten över registreringen under en aktivitet.
- För att avbryta aktiviteten klickar du på symbolen [⏸].
- För att avsluta aktiviteten klickar du på symbolen [⏹] och håller fingret tryckt tills en cirkel stängs runt symbolen och aktiviteten avslutas.

Användning med smartwatch

- För att avbryta aktiviteten, tryck på den övre manöverknappen [1].
- Avsluta aktiviteten genom att trycka på den övre manöverknappen [1] och sedan klicka på symbolen [⏹].





ANVÄNDNING AV APPEN "HAMA FIT MOVE"

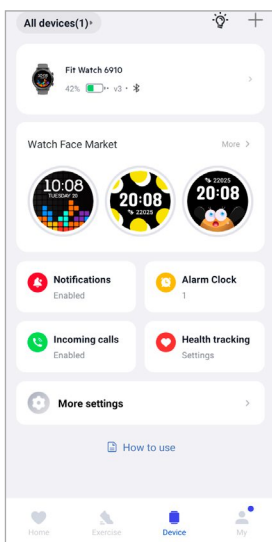
- När aktiviteten är avslutad visas en översikt över aktiviteten. Översikten visar det totala antalet kilometer som hittills tillryggalagts, kalorier som förbrukats, den genomsnittliga pulsen och aktivitetens längd. Nedan hittar du mer detaljerad information om tempo och steg. Svep fingret nedifrån och uppåt för att se detaljer om pulsmätning och tempo.
- Du kan skriva ut aktivitetsresultaten eller dela dem som en skärmdump.





8.3 Enhetsinställningar

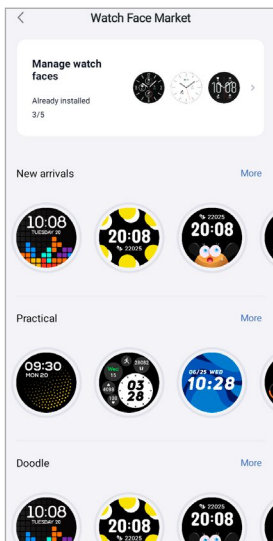
- Klicka på **[ENHET]** i den nedre menylistan för att aktivera och ställa in olika funktioner i din smartwatch och anpassa din smartwatch till dina individuella önskemål.
- I den här menyn ser du också en översikt över olika data för din smartwatch i bildskärmens överkant. Du kan se när smartwatchen senast synkroniserades med appen eller hur många procent batteriets laddningsnivå ligger på.
- Klicka på **[+]** för att parkoppla fler enheter med din smartphone.
- Klicka på din enhet för att få information om din smartwatch eller för att komma åt avancerade funktioner.
- Klicka på **[UPPDATERING AV ENHETEN]** för att kontrollera om den senaste firmwareversionen är installerad i din smartwatch eller för att ladda ned en ny firmwareversion och installera den i din smartwatch.
- Klicka på **[STARTA OM ENHETEN]** och bekräfta den efterföljande frågan för att starta om din smartwatch. Före omstarten synkroniseras dina data med appen.
- Klicka på **[RADERA ENHET]** för att avbryta kopplingen mellan din smartwatch och din smartphone. Alla personuppgifter kommer att raderas från din smartwatch.





8.3.1 Startside

- Tryck på **[MARKNAD FÖR URTAVLOR]** för att installera ytterligare urtavlor för din smartwatch-startside. Du kan välja mellan fyra olika urtavlor. Klicka på respektive urtavla som du vill ställa in och bekräfta valet med **[INSTALLERA]**. Om du har nått det maximala antalet urtavlor på enheten kommer du att bli ombedd att ta bort befintliga urtavlor.
- Alternativt kan du välja en individuell bakgrundsbild som startside genom att klicka på **[FOTO]**. Klicka på **[VÄJ FRÅN ALBUMET]** och välj ett foto från din smartphones galleri, eller tryck på **[FOTOGRAFERA]** för att ta ett nytt foto. Klicka på **[SLUTFÖR]** för att bekräfta ändringen.



8.3.2 Meddelanden

- Klicka på **[MEDDELANDEN]** för att aktivera meddelandefunktionen för olika appar och tjänster. När den här funktionen aktiveras får du ett meddelande i din smartwatch om ett inkommande meddelande till din smartphone. Beroende på app får du antingen ett meddelande som visar appen och avsändaren, eller så ser du även en förhandsgranskning av meddelandet.
- Klicka på vid sidan om respektive app för att aktivera meddelandefunktionen.

8.3.3 Inkommande samtal

- Klicka på **[INKOMMANDE SAMTAL]** för att aktivera meddelande om inkommande samtal. När den här funktionen aktiveras får du ett meddelande i din smartwatch om ett inkommande samtal. Du kan se vem som ringer och kan avvisa samtalet om du så önskar.
- Klicka på i bildskärmens högra kant för att aktivera funktionen. Du kan sedan ställa in om meddelandet om samtalet ska fördröjas med 3 sekunder.

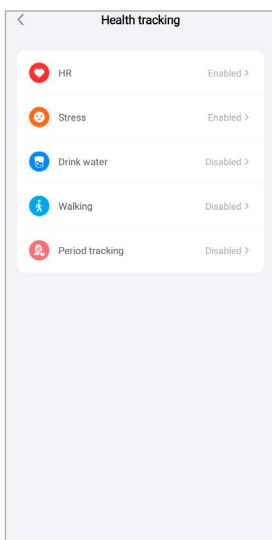


8.3.4 Väckarklocka

- Klicka på [**VÄCKARKLOCKA**] för att ställa in väckningstider respektive påminnelser.
- Klicka på [**+**] i mitten av bildskärmens för att lägga till en ny påminnelse.
- Klicka på [**☾**] i bildskärmens högra kant för att aktivera den inställda väckarklockan.
- Du kan redigera den skapade påminnelsen genom att klicka på den. I undermenyn kan du ställa in påminnelsetyp, veckodag och klockslag för påminnelsen och andra detaljer.

8.3.5 Hälsoövervakning

- Tryck på [**HÄLSOÖVERVAKNING**] för att ställa in funktioner som övervakar din hälsa och påminner dig om att motionera och/eller dricka vatten.




8.3.5.1 Kontinuerlig pulsmätning


- Klicka på [**PULS**] för att aktivera/inaktivera denna funktion i undermenyn genom att klicka på [**☾**].
- Välj mättningsfrekvens. Med alternativet "Realtidsövervakning" mäts din puls ständigt, i realtid. Observera att detta medför ökad strömförbrukning. Med alternativet "Automatisk mätning" mäts din puls var 5: e minut. Observera att vid aktiv träning mäts automatiskt i realtid.




8.3.5.2 Kontinuerlig stressmätning

- Klicka på **[STRESS]** för att aktivera/deaktivera påminnelsefunktionen i undermenyn vid för mycket stress genom att klicka på . Gör sedan ytterligare inställningar för påminnelsefunktionen. Mer information finns i texten under appen.


8.3.5.3 Påminnelse om att dricka

- Klicka på **[DRICK VATTEN]** för att aktivera/inaktivera denna funktion i undermenyn genom att klicka på . Gör sedan ytterligare inställningar för påminnelsefunktionen. Din Smartwatch påminner dig automatiskt om att dricka något med ett bestämt intervall genom vibrationer och meddelanden.

8.3.5.4 Påminnelse om att gå/vandra runt

- Klicka på **[GÅ]** för att aktivera denna funktion i undermenyn genom att klicka på . Gör sedan ytterligare inställningar för påminnelsefunktionen. Din smartwatch påminner dig automatiskt om att du ska röra på dig inom det inställda intervallet genom vibrationer och meddelanden. Mer information finns i texten under appen.

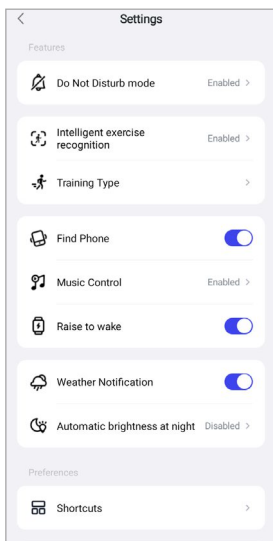
8.3.5.5 Spårning av menstruationscykeln

- Klicka på **[SPÅRA MENSTRUATION]** för att visa denna funktion i undermenyn genom att klicka på . Genom att aktivera denna funktion kan du ställa in olika data som gäller din menstruationscykel och få en påminnelse om din nästa menstruation eller när du är fertil.
- Via undermenyerna kan du ställa in menstruationsperiodens längd, menstruationscykelns längd och datum för den senaste menstruationen.
- Klicka sedan på **[BÖRJAN AV ANVÄNDNINGEN]** för att börja spårningen.




8.3.6 Övriga inställningar


- Tryck på **[ÖVRIGA INSTÄLLNINGAR]** för att göra ytterligare inställningar och aktivera nyttiga funktioner.



8.3.6.1 Stör-ej-läge

- Klicka på **[STÖR EJ-LÄGE]** för att aktivera/inaktivera denna funktion i undermenyn genom att klicka på **[**]. När den här funktionen är aktiverad får du inga meddelanden i din smartwatch.
- Du kan också ställa in hur länge Stör-ej-läget ska vara aktivt genom att klicka på start- och sluttiden.

8.3.6.2 Automatisk aktivitetsdetektering

- Klicka på **[AUTOMATISK TRÄNINGSDETEKTERING]** och aktivera/inaktivera funktionen i undermenyn för de två aktiviteterna gång och löpning genom att klicka på **[**]. När denna funktion aktiveras känner din smartwatch automatiskt av om du utövar en aktivitet (gång/löpning) under en längre tid och registrerar denna aktivitet efter bekräftelse. Mer information finns i texten under appen.



8.3.6.3 Träningsstyp

- Klicka på **[TRÄNINGSTYP]** för att välja vilka aktiviteter du vill lägga in i din smartwatch. Du kan välja mellan olika aktiviteter. Du kan dölja aktiviteter och flytta aktivitetsordningen. Som standard är alla aktiviteter inställda. Efter nästa synkronisering med din smartwatch visas aktiviteterna enligt dina inställningar i displayen.
- De aktiviteter som står överst i listan och är markerade med symbolen **[−]** visas för närvarande i din smartwatch. De aktiviteter som står underst i listan och är markerade med symbolen **[+]** visas för närvarande inte.
- Genom att klicka på **[−]** eller **[+]** kan du ta bort eller lägga till en aktivitet.
- Du kan också ändra ordningsföljden mellan de sparade aktiviteterna genom att hålla symbolen **[≡]** i bildskärmens högra kant intryckt och flytta aktiviteten till det önskade läget.

8.3.6.4 Telefonsökning

- Klicka på **[☑]** vid **[HITTA MIN TELEFON]** för att aktivera den här funktionen. Genom att aktivera den här funktionen kan ta reda på var du lagt din smartphone via din smartwatch (se kapitel **7.6.14 Telefonsökning**).

8.3.6.5 Musikstyrning

- Klicka på **[MUSIKSTYRNING]** och aktivera/inaktivera funktionen i undermenyn genom att klicka på **[☑]**. När du aktiverar denna funktion kan du styra olika musik- och streamingtjänster direkt från din smartwatch. Du kan starta och stoppa musik eller växla spår framåt och bakåt.
- Klicka på **[☑]** bredvid **[MUSIKSPÅR]** för att visa musikspåren på displayen på din smartwatch.

8.3.6.6 Aktivera armrörelse

- Klicka på **[☑]** vid **[LYFT HANDLEN FÖR ATT SLÅ PÅ DISPLAYEN]** för att aktivera den här funktionen. När du aktiverar denna funktion kan du slå på displayen på din smartwatch genom att vrida på handleden.

8.3.6.7 Vädermeddelande

- Klicka på **[☑]** vid **[VÄDERMEDDELANDE]** för att aktivera denna funktion. Genom att aktivera denna funktion kan du få väderprognoser i din smartwatch för den aktuella dagen och för de närmaste två dagarna (se kapitel **7.6.13 Väder**).



8.3.6.8 Genvägar

Du kommer åt genvägarna via displayen på din smartwatch genom att svepa åt vänster eller höger utgående från startsidan (se kapitel 7.4 Genvägar).

- Klicka på **[GENVÄGAR]** för att välja vilka genvägar du vill lägga in i din smartwatch. Totalt kan du välja mellan 5 genvägar. Du kan dölja genvägar och flytta ordningsföljden på genvägarna. Som standard ställs de dagliga vyerna av hälsodata samt mätningen av puls och stress in. Efter nästa synkronisering med din smartwatch kommer genvägarna att visas enligt dina inställningar.
- De genvägar som står överst i listan och är markerade med symbolen **[−]** visas för närvarande i din smartwatch. De genvägar som står nederst i listan och är markerade med symbolen **[+]** visas för närvarande inte.
- Genom att klicka på **[−]** eller **[+]** kan du ta bort eller lägga till genvägar.
- Du kan också ändra ordningsföljden mellan de sparade genvägarna genom att hålla symbolen **[≡]** i bildskärmens högra kant intryckt och flytta respektive genväg till det önskade läget.

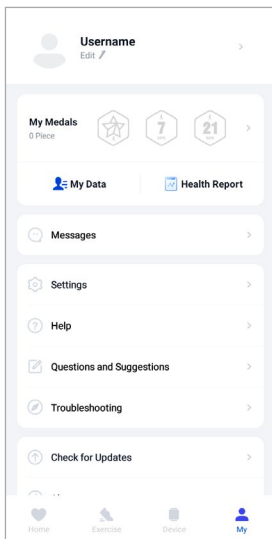
8.3.6.9 Språkinställningar smartwatch

- Klicka på **[ENHETENS SPRÅK]** för att ställa in språket i din smartwatch.
- Välj **[FÖLJ SYSTEMET]** om smartwatchens språk ska vara detsamma som appens respektive smartphonens språk.
- Alternativt kan du välja mellan 8 språk och ställa in dem manuellt genom att klicka på respektive språk.



8.4 Användarinställningar

- Klicka på **[JAG]** i den nedre menylistan. Här kan du hantera ditt användarkonto och ställa in dina personliga uppgifter och mål. Du kan också hämta ytterligare information till appen som visas i de följande avsnitten.



Information



- En förutsättning för denna funktion är ett aktivt användarkonto.



8.4.1 Personuppgifter

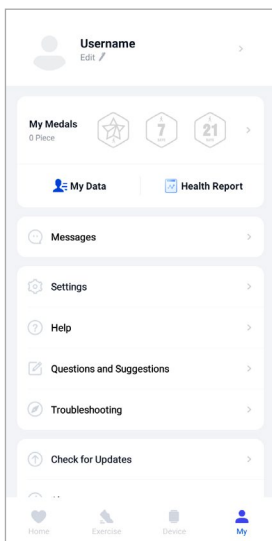
- Klicka på **[BEARBETA]** nedanför ditt användarnamn för att redigera ditt namn, kön, födelsedatum, längd och vikt. Om du vill kan du också lägga in en profilbild. Klicka på den post du vill redigera.
- Klicka på **[JA]** för att bekräfta.

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



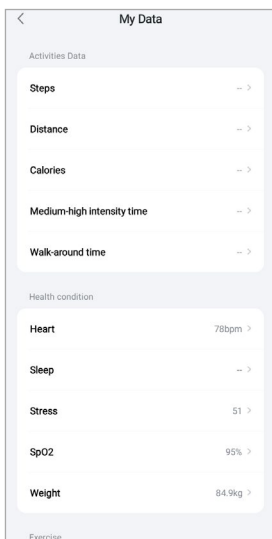
8.4.2 Mina medaljer

- Under **[MEDALJER]** kan du se dina personliga prestationer (medaljer). Klicka på en post för att få mer information.



8.4.3 Mina data

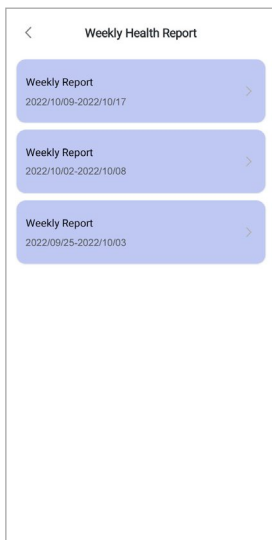
- Under **[MINA DATA]** kan du se registreringen av dina mätningar. Klicka på en post för mer information.





8.4.4 Hälsorapport

- Under [**HÄLSORAPPORT**] ser du veckoregistreringen över dina hälsodata och aktiviteter. Klicka på en motsvarande veckorapport för att få detaljerad information.



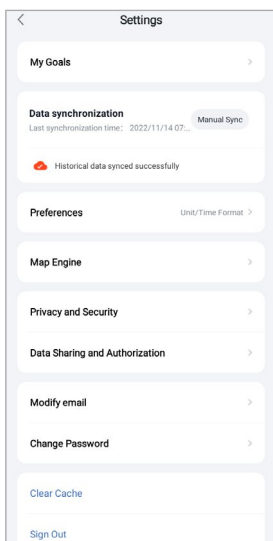
8.5 Meddelanden

- Under [**MEDDELANDEN**] får du en översikt över nyheter om appen, till exempel nya funktioner eller uppdateringar.



8.5.1 Inställningar

- Under **[INSTÄLLNINGAR]** kan du göra olika inställningar och hämta information. Du kan ändra din lagrade e-postadress samt lösenordet till ditt användarkonto. Dessutom har du möjlighet att logga ut från ditt användarkonto eller avsluta användarkontot helt.
- Klicka på **[MINA MÅL]** för att definiera personliga mål för uppnådda steg och vikten.
- Klicka på **[MANUELL SYNKRONISERING]** för att börja synkronisera data manuellt mellan din smartwatch och appen.
- Klicka på **[FÖRINSTÄLLNINGAR]** för att definiera enheter för sträcka, längd, vikt och temperatur. Dessutom definierar du tidsformatet och vilken veckodag som är den första dagen i veckan då dina data bearbetas.
- Klicka på **[MAP ENGINE]** för att välja kartan som används i bakgrunden för olika mätningar.
- Tryck på **[INTEGRITET OCH SÄKERHET]** för att ställa in vilka data som synkroniseras mellan appen och molnet. Om du vill ta bort alla data trycker du på **[RADERA PERSONUPPGIFTER I MOLNET]**.
- Klicka på **[ÖVERFÖRING AV DATA OCH AUKTORISERING]** för att tillåta att de registrerade uppgifterna delas med andra appar. Endast appar som är installerade på din smartphone och stöder denna funktion kommer att visas.
- Klicka på **[ÄNDRA E-POSTADRESS]** för att ändra e-postadressen för ditt konto.
- Klicka på **[ÄNDRA LÖSENORD]** för att ändra ditt kontolösenord.
- Klicka på **[RENSA CACHEMINNET]** för att ta bort de tillfälliga data från appen. Inga registrerade data går förlorade i processen.
- Klicka på **[LOGGA UT]** för att logga ut från det aktuella användarkontot.
- Klicka på **[AVSLUTA KONTO]** och bekräfta efterföljande fråga för att ta bort ditt användarkonto. Alla inställningar och registrerade data går förlorade.





8.5.2 Hjälp

- Klicka på **[HJÄLP]** för att få en översikt över svar på vanliga frågor. Klicka på respektive fråga för mer information.
- Om din fråga inte besvaras, kontrollera informationen i avsnittet Felsökning (se kapitel **8.5.4 Problemlösning**) eller skicka en förfrågan till Hama Product Consulting (se kapitel **8.5.3 Frågor och förslag**).

8.5.3 Frågor och förslag

- Klicka på **[FRÅGOR OCH FÖRSLAG]** för att skicka en fråga eller feedback till Hamas produktrådgivning.
- Välj ett ämnesområde och beskriv sedan din fråga närmare. Du kan också komplettera frågan med bilder och frige anslutningsprotokollet mellan smartwatchen och appen. Ange din e-postadress för varje fråga.
- Klicka nedtill på **[SKICKA]** för att skicka en fråga.

8.5.4 Problemlösning

- Tryck på **[PROBLEMLÖSNING]** för att få en översikt över svar på vanliga frågor. Klicka på respektive fråga för mer information.
- Om du inte hittar något svar på din fråga skickar du frågan till Hamas produktrådgivning (se kapitel **8.5.3 Frågor och förslag**).

8.5.5 Kontrollera om det finns uppdateringar

- Klicka på **[KONTROLLERA OM DET FINNS UPPDATERINGAR]** för att söka efter en nyare version av "Hama FIT Move"-appen. Du omdirigeras automatiskt till Google Play (Android) eller App Store (Apple).

Information



- I standardinställningarna för din smartphone bör du automatiskt informeras om uppdateringar av appen.

8.5.6 Via

- Klicka på **[OM]** för information om appen, till exempel vilken version av appen som används, integritetspolicyen och användaravtalet.
- Klicka på **[ÅTERKALLA SAMTYCKE]** om du vill dra tillbaka samtycke till sekretesspolicyen och användaravtalen. Observera att det inte är möjligt att använda appen utan dessa samtycken.



9. Service och skötsel

- Använd en luddfri, lätt fuktad trasa för att rengöra produkten och använd inga aggressiva rengöringsmedel.
- Se till att det inte kommer in vatten i produkten.

10. Garantifriskrivning

Hama GmbH & Co KG övertar inget ansvar eller garanti för skador som beror på felaktig installation, montering och felaktig produktanvändning eller på att bruksanvisningen och/eller säkerhetsinformationen inte följs.

11. Tekniska data

Bluetooth-version	5,0
Skärmtyp	LCD pekskärm
Skärmstorlek	1:28"
Mått	259 × 46 × 12 mm
Vikt	46g
Armbandslängder	12 cm/9,6 cm
Armbandsbredd	22 mm
Armbandsbredd spänne	26 mm
Material armband	Termoplastisk polyuretan (TPU)
Material hölje	Akrylnitril-butadien-styrol (ABS)/polykarbonat (PC)
Skyddsklass	IP68
Batterityp	Litiumpolymer
Batterikapacitet	210 mAh / 3,9 V
Laddningstid	ca 1,5 timmar
Batteritid	144 timmar

12. Information om avfallshantering

Information om miljöskydd:



Efter implementeringen av EU-direktiv 2012/19/EU och 2006/66/EG i den nationella lagstiftningen gäller följande: Elektriska och elektroniska apparater samt batterier får inte kastas i hushållssoporna. Konsumenter är skyldiga att återlämna elektriska och elektroniska apparater samt batterier vid slutet av dess livslängd till, för detta ändamål, offentliga uppsamlingsplatser.

Detaljer för detta regleras i den nationella lagstiftningen i respektive land. Denna symbol på produkten, bruksanvisningen eller på förpackningen visar att produkten omfattas av denna bestämmelse. Genom återvinning och återanvändning av gamla apparater och batterier ger du ett viktigt bidrag till att skydda vår miljö.

13. Försäkran om överensstämmelse

CE Härmed försäkrar Hama GmbH & Co KG att denna enhet överensstämmer med de grundläggande kraven och andra relevanta föreskrifter i direktiv 2014/53/EU. Försäkran om överensstämmelse enligt motsvarande direktiv finns på www.hama.com.


Frekvensband	2402 – 2480 MHz
Max. sändareffekt	4 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
D-86652 Monheim, Tyskland

Service och support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

Bluetooth® -ordmärket och logotyperna är registrerade varumärken som ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken av Hama GmbH & Co KG sker under licens. Övriga varumärken och varunamn är deras respektive ägares.

Alla uppräknade varumärken tillhör motsvarande företag. Undantagna fel och utelämnanden, och med förbehåll för tekniska ändringar. Våra allmänna leverans- och betalningsvillkor gäller.