

ФИТНЕС ТРАКЕР

Fit Track 3910



BG Работна инструкция





1. Обяснение на предупредителни символи и указания	5
2. Съдържание на опаковката	5
3. Указания за безопасност	6
4. Елементи за управление	8
5. Първи стъпки	9
5.1 Зареждане	9
5.2 Поставяне и включване	9
5.3 Изключване	9
6. Настройване на Вашия фитнес тракер	10
6.1 Изтегляне на приложението "Наша FIT Move"	10
6.2 Сдвояване на фитнес тракера и смартфона	11
7. Използване на Вашия фитнес тракер	13
7.1 Стартов екран	15
7.2 Кратко меню	15
7.2.1 Здравни данни	15
7.2.2 Метеорологично време	15
7.2.3 Бързи настройки	15
7.2.3.1 Яркост на дисплея	15
7.2.3.2 Активиране на дисплея	15
7.2.3.3 Режим "Не безпокой"	15
7.3 Дневен преглед	16
7.4 Дейност	16
7.4.1 Тичане на открито (GPS)	16
7.4.2 Тичане	17
7.4.3 Ходене на открито (GPS)	17
7.4.4 Ходене	17
7.4.5 Поход (GPS)	18
7.4.6 Каране на велосипед на открито (GPS)	18
7.4.7 Йога	18
7.4.8 Велоергометър	19
7.4.9 Фитнес	19
7.4.10 Плуване в басейн	19
7.4.11 Плуване на открито	19
7.4.12 Уред за гребане	20
7.4.13 Кростренажор	20
7.4.14 Футбол	20
7.5 Съречна честота	21
7.6 Стрес	21
7.7 Кислород в кръвта	21
7.8 Сън	21
7.9 Почивка	21
7.10 Таймер	21
7.11 Музика	21
7.12 Фенерче	21
7.13 Настройки	22



7.14 Уведомления	22
8. Използване на приложението "Наша FIT Move"	23
8.1 Преглед на "Наша FIT Move"	23
8.1.1 Здравни данни	24
8.1.2 Измерване на крачки	25
8.1.3 Тренировка	26
8.1.4 Анализ на съня	27
8.1.5 Измерване на сърдечната честота	28
8.1.6 Измерване на стреса	29
8.1.7 Кислород в кръвта	30
8.1.8 Запис на теллото	31
8.1.9 Менструационен цикъл	32
8.2 Режим на дейност	33
8.2.1 Стартиране на дейност (с GPS)	34
8.2.2 Стартиране на дейност (без GPS)	36
8.3 Настройки на устройството	38
8.3.1 Стартов екран	39
8.3.2 Уведомления	39
8.3.3 Входящи обаждания	39
8.3.4 Будилник	40
8.3.5 Контрол на здравето	40
8.3.5.1 Непрекъснато измерване на сърдечната честота	40
8.3.5.2 Постоянно измерване на стреса	41
8.3.5.3 Напомняне за пиене	41
8.3.5.4 Напомняне за ходене/обиколка	41
8.3.5.5 Проследяване на менструационния цикъл	41
8.3.6 Други настройки	42
8.3.6.1 Режим "Не безпокой"	42
8.3.6.2 Автоматично разпознаване на дейност	42
8.3.6.3 Вид тренировка	43
8.3.6.4 Търсене на телефон	43
8.3.6.5 Контрол на музиката	43
8.3.6.6 Активиране с движение на ръката	43
8.3.6.7 Уведомление за прогноза за времето	43
8.3.6.8 Автоматична яркост нощем	43
8.3.6.9 Езикова настройка	43
8.4 Потребителски настройки	44
8.4.1 Лични данни	45
8.4.2 Моите медали	46
8.4.3 Моите данни	46
8.4.4 Здравен отчет	47
8.4.5 Съобщения	47
8.4.6 Настройки	48
8.4.7 Помощ	49
8.4.8 Въпроси и предложения	49
8.4.9 Отстраняване на проблеми	49
8.4.10 Проверка за актуализации	49
8.4.11 През	49



9. Техническо обслужване и поддръжка50
10. Изключване на отговорност50
11. Технически данни50
12. Указания за извърляне51
13. Декларация за съответствие.51

Благодарим Ви, че сте избрали продукт на Нама!

Отделете време и първо прочете следващите инструкции и указания. След това запазете това ръководство за експлоатация на сигурно място, за да можете да правите справки в него при нужда.

Вашият нов фитнес тракер е идеалният придружител при здравословен стил на живот и Ви мотивира да сте активни през целия ден. Освен показанието на часа и на датата, той събира данни за броя на Вашите крачки, Вашата сърдечна честота и изгорените от Вас калории. Безжичната връзка чрез *Bluetooth*® с Вашия смартфон Ви позволява да документирате данните в прилежащото приложение "Нама FIT Move" и така винаги да следите Вашия успех. Проверете тук кога сте достигнали Вашата лична фитнес цел!

1. Обяснение на предупредителни символи и указания

Предупреждение



Използва се, за да обозначава указание за безопасност или за да насочи вниманието към конкретни опасности и рискове.

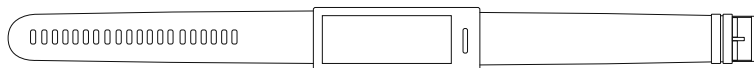
Указание



Използва се, за да обозначава допълнителна информация или важни указания.

2. Съдържание на опаковката

- Фитнес тракер "Fit Track 3910"
- Упътване за обслужване





3. Указания за безопасност

- Продуктът е предвиден за лична, нестопанска битова употреба.
- Използвайте продукта само за предвидената цел.
- Пазете продукта от замърсяване, влага и прегряване и го използвайте само в суха среда.
- Не използвайте продукта в непосредствена близост до отоплителни уреди, други източници на топлина или на директна слънчева светлина.
- Не използвайте продукта извън неговите граници на мощността, посочени в техническите данни.
- Не използвайте продукта в зони, в които не са разрешени електронни продукти.
- Акумулаторната батерия е неподвижно вградена и не може да се маха.
- Не отваряйте продукта и при повреда не продължавайте да го използвате.
- Не се опитвайте сами да обслужвате или ремонтирате продукта. Оставете всякаква техническа поддръжка на компетентните специалисти.
- Не позволявайте на продукта да пада и не го излагайте на силни вибрации.
- Не правете промени в уреда. Така ще загубите право на всякакви гаранционни претенции.
- Изхвърлете опаковъчния материал веднага съгласно действащите на място разпоредби за изхвърляне на отпадъци.
- Не хвърляйте батерията или продукта в огън.
- Не променяйте и/или не деформирайте/нагрявайте/разглобявайте акумулаторните батерии/батериите.
- По време на пътуването с МПС или спортен уред не разрешавайте да бъдете отклонявани от Вашия продукт и внимавайте за положението при движение и Вашата околна среда.
- Консултирайте се с лекар, преди да започнете тренировъчна програма.
- По време на тренировката винаги внимавайте за реакциите на Вашето тяло и в спешни случаи уведомяте лекар.
- Потърсете съвет от лекар, ако страдате от налични заболявания и въпреки това искате да ползвате продукта.
- Това е потребителски продукт и не е медицински уред. Поради това той не е предназначен за диагностика, терапия, лечение или превенция на заболявания.
- По-продължителен контакт с кожата може да доведе до кожни раздразнения и алергии. Потърсете лекар, ако симптомите са по-продължителни.
- Този продукт не е играчка. Той съдържа малки части, които могат да бъдат погълнати и представляват опасност от задушаване.
- Използвайте продукта само при умерени климатични условия.



Опасност от токов удар



- Не отваряйте продукта и при повреда не продължавайте да го използвате.
- Не се опитвайте сами да обслужвате или ремонтирате продукта. Оставете всякаква техническа поддръжка на компетентните специалисти.

Предупреждение – Сърдечни стимулатори



Продуктът генерира магнитни полета. Лицата със сърдечни стимулатори трябва да се консултират с лекар преди употреба на продукта, тъй като функцията на сърдечния стимулатор може да бъде нарушена.

Указание – Въздушно движение



- Този продукт е непрекъснат радио предавател. Обърнете внимание на това, че във въздушното движение в определени фази на полета (напр. излитане/кацане) от съображения за безопасност носенето и използването на радио предаватели не е разрешено.
- Преди полет се осведомете при авиолинията, дали Вашият фитнес тракер може да бъде носен. В случай на съмнение оставете продукта вкъщи.

Предупреждение – Батерия

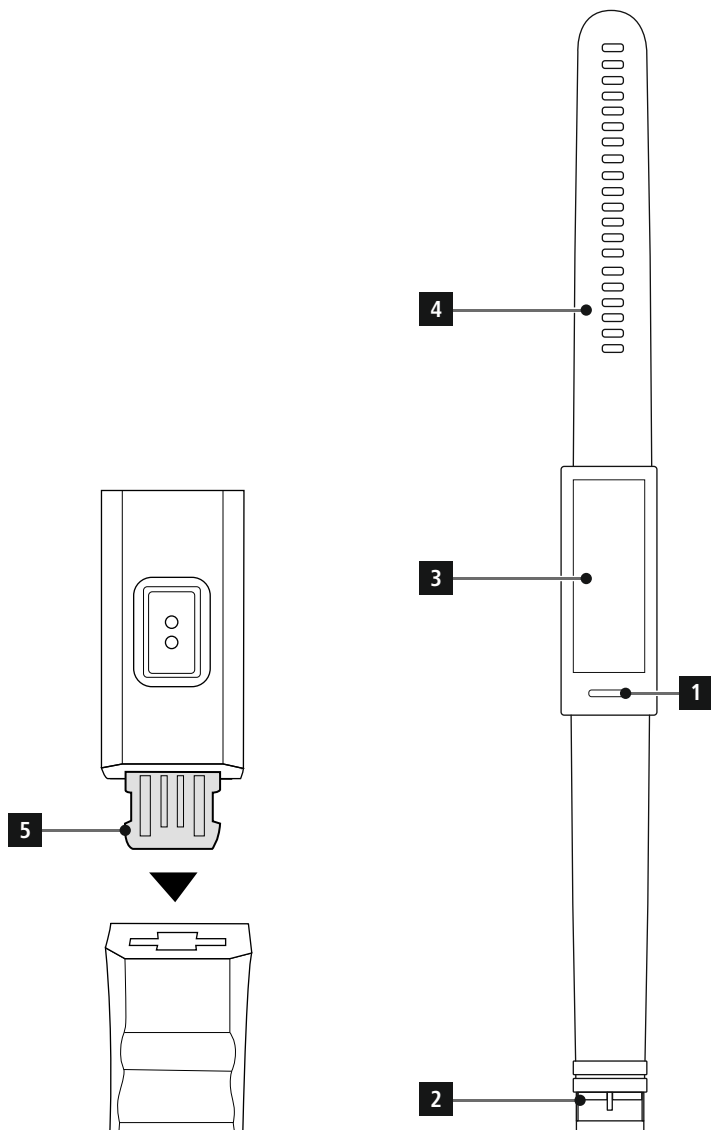


- За зареждане използвайте само подходящи зарядни устройства или USB изводи.
- По принцип не използвайте дефектни зарядни устройства или USB изводи и не се опитвайте да ги поправяте.
- Не позволявайте продукта да се зарежда повече от необходимото или да се разрежда напълно.
- Избягвайте съхранение, зареждане и използване при екстремни температури и изключително ниско налягане на въздуха (като например на големи височини).
- При по-продължително съхранение дозареждайте периодично (поне веднъж на три месеца).



4. Елементи за управление

1. Копче за обслужване
2. Закопчалка
3. Изцяло сензорен дисплей
4. Сваляща се каишка
5. Контакт за зареждане





5. Първи стъпки

5.1 Зареждане

- Заредете Вашия фитнес тракер напълно преди първата употреба.
- Изтеглете долната част на каишката [4] от Вашия фитнес тракер. Свържете контакта за зареждане [5] на Вашия фитнес тракер със свободен USB извод на Вашия компютър или с USB зарядно устройство.

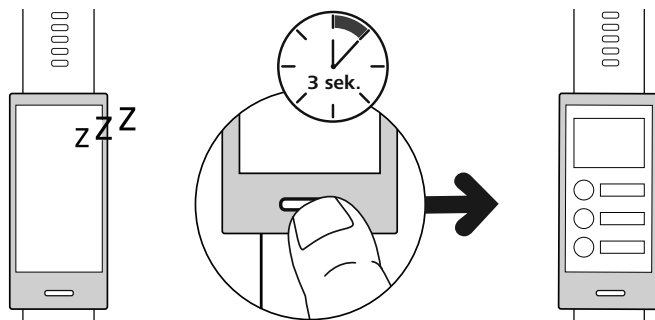
Указание



- Времето за зареждане за пълен заряд на батерията е ок. 90 минути. Когато показаната на дисплея батерия е напълно заредена, процесът на зареждане е завършен и можете да разедините Вашия фитнес тракер от зареждащия кабел.
- Когато нивото на батерията е още само 10%, заредете Вашия фитнес тракер, за да предотвратите функционални ограничения. При ниво на батерията под 20% повече не можете да стартирате дейности, а при ниво на батерията под 10% функцията за автоматично измерване на сърдечната честота се деактивира.

5.2 Поставяне и включване

- Преди първото поставяне и включване трябва да заредите Вашия фитнес тракер (виж глава **5.1 Зареждане**).
- След успешното зареждане поставете Вашия фитнес тракер на китката на ръката си и закопчайте каишката [4] посредством закопчалката [2].
- Задръжте натиснатото копчето за обслужване [1] за 3 сек., за да стартирате Вашия фитнес тракер.





Указание



- За да можете да използвате по най-добър начин измервателните функции, Вашият фитнес тракер трябва да приляга плътно върху горната страна на ръката Ви и да е удобен за носене. Разстоянието между фитнес тракера и карпалната кост трябва да е с ширина около един пръст.
- За да осигурите възможно най-добро записване на Вашите дейности, носете Вашия фитнес тракер на лявата ръка, ако сте десничар, и на дясната ръка, ако сте левичар.

5.3 Изключване

- За да изключите Вашия фитнес тракер, превключете в точка на менюто [SETTINGS ] (виж глава **7.13 Настройки**) и в подменюто докоснете върху [POWER OFF ]. Потвърдете следващия въпрос, за да изключите Вашия фитнес тракер.



6. Настройване на Вашия фитнес тракер

За да получите достъп до пълния обхват от функции на Вашия фитнес тракер, инсталирайте приложението "Hama FIT Move". Следващите раздели съдържат информация за изтеглянето и настройката на приложението.

6.1 Изтегляне на приложението "Hama FIT Move"

Указание

Поддържат се следните операционни системи:

- iOS 9.0 или по-висока
- Android 6.0 или по-висока

След първото включване на Вашия фитнес тракер ще бъдете подканени да изтеглите на мобилния си телефон прилежащото приложение "Hama FIT Move". На дисплея на Вашия фитнес тракер се показва съответен QR код.

- Сканирайте QR кода с Вашия смартфон или изтеглете приложението от Play Store (Android) или от 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>

- За инсталация на приложението следвайте указанията на Вашия смартфон.



6.2 Сдвояване на фитнес тракера и смартфона

Указание

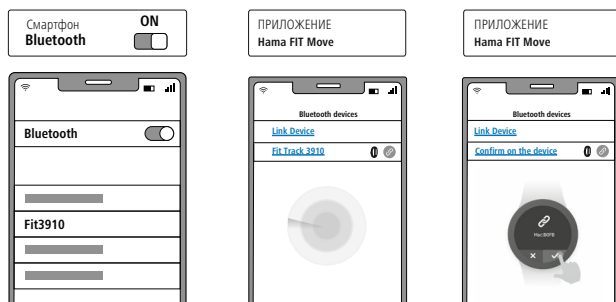



- За да може Вашият фитнес тракер да показва входящи повиквания, SMS, WhatsApp съобщения и други уведомления, активирайте Push режима за уведомления в настройките на Вашия смартфон.
- По време на настройката на приложението се извършват запитвания, дали приложението има право на достъп до функциите на Вашето крайно устройство. Разрешете тези запитвания за пълния обхват от функции на Вашия фитнес тракер.

- Стартирайте приложението на Вашия смартфон и приемете споразумението за защита на данните. Отговорете на появяващите се въпроси.

За оптимално изживяване при използването е необходимо да създадете потребителски акаунт. Чрез създаването на потребителски акаунт можете да повикате Вашите лични данни, ако смените смартфона. По този начин Вашите налични данни са налични по всяко време. Създаването на потребителски акаунт не е предпоставка за използване на приложението.

- За да зададете потребителски акаунт, докоснете **[ВЛИЗАНЕ]** и изберете **[РЕГИСТРАЦИЯ СЕГА]** в долния край на екрана. Въведете имейл адрес и парола и докоснете **[ВЛИЗАНЕ]**.
- След това можете да въведете потребителско име и Вашите лични данни, както и да определите профилна снимка. Докоснете **[СЛЕДВАЩА СЪПКА]**, за да продължите настройката.
- След това стартирайте търсенето на Вашия фитнес тракер "Fit Track 3910".
- Следвайте указанията на приложението на Вашия смартфон, за да свържете Вашия фитнес тракер.
Вашият фитнес тракер ще създаде Bluetooth връзка с Вашия смартфон.



- Сега изберете "Fit3910" и натиснете отдолу върху **[СВЪРЗВАНЕ НА УСТРОЙСТВО]**, за да свържете Вашия фитнес тракер с приложението.
- Докоснете символа  на дисплея на Вашия фитнес тракер, за да потвърдите връзката и завършете настройката в приложението.
- Ако превишите времето, повторете процеса.



- След това извършете Вашите лични настройки. Те могат да се променят по-късно в приложението (виж глава **8.4 Потребителски настройки**).
- Сега Вашият фитнес тракер е свързан с приложението и синхронизирането се стартира.

Указание



- Моля, синхронизирайте Вашия фитнес тракер преди първата употреба с приложението. Ако запишете дейност преди Вашият фитнес тракер да е синхронизиран за първи път с приложението, дейността след това не се прехвърля в приложението.
- За да стартирате ръчно синхронизация на Вашия фитнес тракер с приложението, изтеглете екрана на началната страница на приложението надолу.
- Поради ограниченото място в паметта на Вашия фитнес тракер, за да предотвратите загуба на данни, трябва да синхронизирате Вашия смарт часовник поне веднъж седмично с приложението.

Указание



- След първата синхронизация с приложението Вашият фитнес тракер приема автоматично часа, датата и езика на Вашия смартфон.
- Часът и датата не могат да се настройват ръчно.
- Езикът на дисплея на Вашия фитнес тракер зависи от Вашия избор в приложението. Докато настройката не е завършена, езикът на дисплея ще остане английски. Изберете желан език на дисплея в приложението (виж глава **8.3.6.9 Езикова настройка**).
- Приложението ще Ви уведоми, когато има налична актуализация на фърмуера за Вашия фитнес тракер. Изпълнете актуализацията в приложението, за да гарантирате безупречна функция на Вашия фитнес тракер.



7. Използване на Вашия фитнес тракер

Следващите раздели съдържат информация за използването и структурата на менюто на Вашия фитнес тракер.

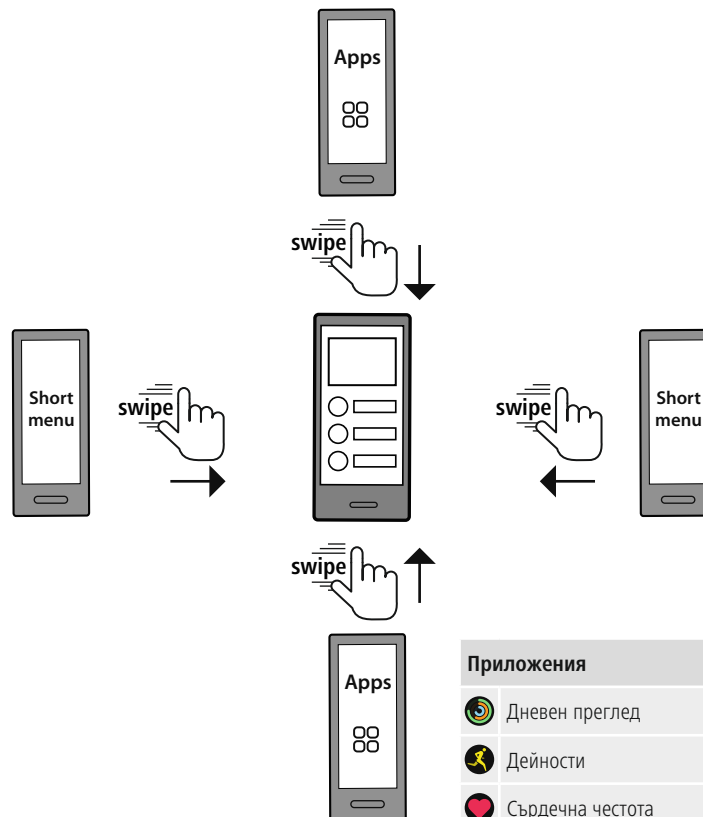
- Натиснете копчето за обслужване [1], за да активирате дисплея на Вашия фитнес тракер. След това чрез плъзгане върху дисплея може да сменяте различни индикации и точки от менюто в посочената по-долу последователност.
- Подменютата достигате чрез натискане върху съответния символ.
- Чрез натискане на копчето за обслужване [1] напускате дадено меню и преминавате към предишното меню или се връщате назад към стартовия екран.


Указание



- Следната графика представлява изглед на структурата на менюто на Вашия фитнес тракер с всички точки от менюто.

Кратко меню		
	Дневен преглед	7.3
	Настройки	7.13
	Метеорологично време	7.2.2

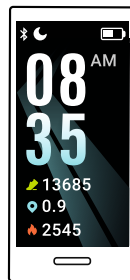


Приложения		
	Дневен преглед	7.3
	Дейности	
	Сърдечна честота	7.5
	Стрес	7.6
	Кислород в кръвта	7.7
	Сън	7.8
	Почивка	7.9
	Таймер	7.10
	Музика	7.11
	Фенерче	7.12
	Настройки	7.13
	Съобщения	7.13



7.1 Стартов екран

- След активиране на стартовия екран чрез дълго натискане на дисплея получавате изглед на различните стартови екрани (циферблати). Тук можете да избирате между различни стартови екрани. Потвърдете Вашия избор чрез натискане върху съответния стартов екран. При нужда можете да инсталирате още стартови екрани (виж глава **8.3.1 Стартов екран**).



7.2 Кратко меню

- Плъзгайки от стартовия екран наляво или надясно, ще видите отделните индикации на краткото меню. Показват се здравните данни, времето и бързите настройки.

7.2.1 Здравни данни

- Ако плъзнете от стартовия екран наляво, ще видите записаните здравни данни за деня. Здравните данни включват изминатите крачки, изразходваните калории, изминатото разстояние (крачки и дейности) и кръгова диаграма на настроените цели (реално/зададено).

7.2.2 Метеорологично време

- Чрез двукратно плъзгане от стартовия екран наляво или надясно, виждате прогнозата за времето за съответния ден с актуалната температура, както и най-ниската и най-високата стойност.
- Данните за времето се прехвърлят и актуализират чрез синхронизиране на Вашия фитнес тракер с приложението. В долния край на екрана при показанието на времето виждате последната актуализация.
- Прогнозата за времето трябва да се активира предварително в приложението (виж глава **8.3.6.7 Уведомление за прогноза за времето**).

7.2.3 Бързи настройки

- Ако плъзнете от стартовия екран надясно, ще видите трите описани по-долу бързи настройки.

7.2.3.1 Яркост на дисплея

- Докоснете символа [🔆], за да настроите яркостта на дисплея. Можете да избирате между три степени [🔆] [🔆] [🔆].

7.2.3.2 Активиране на дисплея


- Докоснете символа [👉], за да включвате дисплея с движение на ръката си. Ако функцията е активирана, можете да включвате дисплея чрез завъртане на китката.

7.2.3.3 Режим "Не безпокой"


- Докоснете символа [🌙], за да активирате/деактивирате режима "Не безпокой". Ако режимът "Не безпокой" е активиран, не се препращат известия към Вашия фитнес тракер.



7.3 Дневен преглед

- Когато плъзнете от стартовия екран надолу или нагоре, докоснете символа **[DAILY OVERVIEW]** . Показват се данните за записаните дневни дейности. Дневните дейности включват изминатите крачки, изминатото разстояние (крачки и дейности), изразходваните калории и броя на всички извършени дейности.

7.4 Дейност

- Когато плъзнете от стартовия екран надолу или нагоре, докоснете символа **[EXERCISES]** . Показват се различните режими на дейност, записани текущо по подразбиране в часовника. Общо можете да избирате между различни режими на дейност и да запаметявате до 8 различни режими на дейност в часовника (виж глава **8.3.6.3 Вид тренировка**). Чрез натискане върху съответната дейност тя се стартира. По-долу отделните режими на дейности са обяснени по-подробно.
- Чрез натискане и задържане на копчето за обслужване **[1]** можете да прекъснете или да възобновите дадена дейност.
- След приключване на дейността получавате преглед над записаните данни.

Указание



- При много дейности можете да слушате музика по време на тренировката. За целта управлението на музиката трябва да е активирано в приложението (виж глава **8.3.6.5 Контрол на музиката**).

7.4.1 Тичане на открито (GPS)

- При тази дейност се използва интегрираният GPS. При стартиране на дейността се търси GPS сигнал. Щом има наличен GPS сигнал, можете да стартирате дейността.
- Алтернативно можете да стартирате дейността и без GPS сигнал, като натиснете върху стрелката долу вдясно. Разстоянието и маршрутът се записват едва тогава, когато има наличен GPS сигнал.
- Следните данни се записват при тази дейност:
 - Разстояние
 - Продължителност
 - Сърдечна честота
 - Зона на сърдечна честота
 - Разход на калории
 - Крачки
 - Крачки в минута
 - Темпо (км/ч, мин/км и средно темпо)
 - Маршрут
- Вие можете да повикате отделните данни по време на дейността като плъзнете върху екрана наляво и надясно. Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.



7.4.2 Тичане

- Следните данни се записват при тази дейност:
 - Разстояние
 - Продължителност
 - Сърдечна честота
 - Разход на калории
 - Крачки
 - Темпо (км/ч и мин/км)
- Вие можете да повикате отделните данни по време на дейността като плъзнете върху екрана наляво и надясно. Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.

7.4.3 Ходене на открито (GPS)

- При тази дейност се използва интегрираният GPS. При стартиране на дейността се търси GPS сигнал. След като има наличен GPS сигнал, можете да стартирате дейността, като натиснете върху стрелката долу вдясно.
- Алтернативно можете да стартирате дейността и без GPS сигнал, като натиснете върху стрелката долу вдясно. Разстоянието и маршрутът се записват едва тогава, когато има наличен GPS сигнал.
- Следните данни се записват при тази дейност:
 - Разстояние
 - Продължителност
 - Сърдечна честота
 - Разход на калории
 - Крачки
 - Темпо (км/ч и мин/км)
 - Маршрут
- Вие можете да повикате отделните данни по време на дейността като плъзнете върху екрана наляво и надясно. Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.

7.4.4 Ходене

- Следните данни се записват при тази дейност:
 - Разстояние
 - Продължителност
 - Сърдечна честота
 - Разход на калории
 - Крачки
 - Темпо (км/ч и мин/км)
- Вие можете да повикате отделните данни по време на дейността като плъзнете върху екрана наляво и надясно. Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.



7.4.5 Поход (GPS)

- При тази дейност се използва интегрираният GPS. При стартиране на дейността се търси GPS сигнал. След като има наличен GPS сигнал, можете да стартирате дейността, като натиснете върху стрелката долу вдясно.
- Алтернативно можете да стартирате дейността и без GPS сигнал, като натиснете върху стрелката долу вдясно. Разстоянието и маршрутът се записват едва тогава, когато има наличен GPS сигнал.
- Следните данни се записват при тази дейност:
 - Разстояние
 - Продължителност
 - Сърдечна честота
 - Разход на калории
 - Крачки
 - Темпо (км/ч и мин/км)
 - Маршрут
- Вие можете да повикате отделните данни по време на дейността като плъзнете върху екрана наляво и надясно. Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.

7.4.6 Каране на велосипед на открито (GPS)

- При тази дейност се използва интегрираният GPS. При стартиране на дейността се търси GPS сигнал. След като има наличен GPS сигнал, можете да стартирате дейността, като натиснете върху стрелката долу вдясно.
- Алтернативно можете да стартирате дейността и без GPS сигнал, като натиснете върху стрелката долу вдясно. Разстоянието и маршрутът се записват едва тогава, когато има наличен GPS сигнал.
- Следните данни се записват при тази дейност:
 - Продължителност
 - Сърдечна честота
 - Разход на калории
- Вие можете да повикате отделните данни по време на дейността като плъзнете върху екрана наляво и надясно. Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.

7.4.7 Йога

- Следните данни се записват при тази дейност:
 - Продължителност
 - Сърдечна честота
 - Разход на калории
- Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.



7.4.8 Велоергометър

- Следните данни се записват при тази дейност:
 - Продължителност
 - Сърдечна честота
 - Разход на калории
- Вие можете да повикате отделните данни по време на дейността като плъзнете върху екрана наляво и надясно. Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.

7.4.9 Фитнес

- Следните данни се записват при тази дейност:
 - Продължителност
 - Сърдечна честота
 - Разход на калории
- Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.

7.4.10 Плуване в басейн

- При стартиране на дейността се запитва за дължината на басейна. Тук можете да настроите дължина между 25 m и 50 m. След това можете да стартирате дейността, като натиснете върху стрелката долу вдясно.
- Следните данни се записват при тази дейност:
 - Разстояние
 - Разход на калории
 - Продължителност
 - Загребвания с ръце на дължина от басейна
 - SWOLF стойност
- SWOLF стойността е измервателна единица за ефективността при плуване. SWOLF стойността се състои от сумата от необходимото време за една дължина на басейна и броя загребвания с ръце на дължина от басейна. Колкото по-ниска е SWOLF стойността, толкова по-висока е ефективността при плуване.
- Пример: Ако за дължина на басейна от 25 метра Ви е необходимо време от 30 секунди и правите 30 загребвания с ръце, тогава Вашата SWOLF стойност е 60.

7.4.11 Плуване на открито

- Следните данни се записват при тази дейност:
 - Продължителност
 - Разход на калории
 - Брой загребвания с ръце



7.4.12 Уред за гребане

- Следните данни се записват при тази дейност:
 - Продължителност
 - Сърdechна честота
 - Разход на калории
- Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.

7.4.13 Кростренажор


- Следните данни се записват при тази дейност:
 - Продължителност
 - Сърdechна честота
 - Разход на калории
- Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.

7.4.14 Футбол


- Следните данни се записват при тази дейност:
 - Продължителност
 - Сърdechна честота
 - Разход на калории
 - Крачки
 - Разстояние
- Вие можете да повикате отделните данни по време на дейността като плъзнете върху екрана наляво и надясно. Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.




7.5 Сърdechна честота

- Когато плъзнете от стартовия екран надолу или нагоре, докоснете символа **[HEART RATE **]. Измерването на Вашата сърдечна се стартира. След приключване на измерването се показва Вашата текуща сърдечна честота (bpm).


7.6 Стрес

- Когато плъзнете от стартовия екран надолу или нагоре, докоснете символа **[STRESS **]. Измерването на Вашето ниво на стрес се стартира. След приключване на измерването се показва текущото ниво на стреса. Нивото на стрес се измерва по скала от 0 (няма стрес) до 99 (екстрем стрес).



7.7 Кислород в кръвта

- Когато плъзнете от стартовия екран надолу или нагоре, докоснете символа **[BLOOD OXYGEN **]. Измерването на Вашето ниво на кислород в кръвта се стартира. След приключване на измерването се показва Вашата текуща стойност на нивото на кислород в кръвта.


7.8 Сън

- Когато плъзнете от стартовия екран надолу или нагоре, докоснете символа **[SLEEP **]. Записват се следните данни: Продължителност на фазите на дълбок сън, продължителност на фазите на лек сън, продължителност на бодърстване, време на заспиване, време на ставане. Вашият фитнес тракер разпознава автоматично кога спите и стартира измерването.


7.9 Почивка

- Когато плъзнете от стартовия екран надолу или нагоре, докоснете символа **[BREATH TRAINING **]. Тук можете да изпълните отпускателна програма с ръководено дишане.
- Изберете колко дълго искате да продължат дихателните упражнения.
- Докоснете символа **[]**, за да стартирате дихателните упражнения. След това следвайте инструкциите на екрана.
- Ако искате да прекратите дихателните упражнения преждевременно, натиснете върху копчето за обслужване **[1]**.


7.10 Таймер

- Когато плъзнете от стартовия екран надолу или нагоре, докоснете символа **[TIMER **]. Имате възможност да стартирате хронометър или да изберете между различни таймери (1 – 100 мин.).

7.11 Музика


- Когато плъзнете от стартовия екран надолу или нагоре, докоснете символа **[MUSIC **]. Показва се изгледът за управление на различни музикални или стрийминг услуги. Те могат да се управляват директно чрез Вашия часовник. Можете да стартирате или спирате музиката, както и да сменят към предишното или следващото заглавие.
- Управлението на музиката трябва да се активира предварително в приложението (виж глава **8.3.6.5 Контрол на музиката**).

7.12 Фенерче

- Когато плъзнете от стартовия екран надолу или нагоре, докоснете символа **[FLASHLIGHT **]. Показва се фенерчето.
- Докоснете дисплея, за да включите фенерчето. Дисплеят на Вашия фитнес тракер показва бяло изображение.
- Ако искате да изключите фенерчето, натиснете върху копчето за обслужване **[1]**.



7.13 Настройки

Когато плъзнете от стартовия екран надолу или нагоре, докоснете символа **[SETTINGS **]. Показва се подмению, в което можете да извършите следните настройки, както и да изключите или нулирате Вашия фитнес тракер.

- Чрез натискане върху символа **[FIND PHONE **] стартирате търсенето на телефон, за да намерите отново Вашия забравен някъде смартфон. Вашият смартфон започва да вибрира или чувате звуков сигнал.
- Чрез натискане върху **[RESTART **] и потвърждение на последвалия въпрос можете да рестартирате Вашия фитнес тракер.
- Чрез натискане върху **[POWER OFF **] и потвърждение на последвалия въпрос можете да изключите Вашия фитнес тракер.
- Чрез натискане върху **[RESET **] и потвърждение на следващия въпрос можете да нулирате Вашия фитнес тракер до фабричните настройки. При това всички записани потребителски данни се изтриват.
- Чрез натискане върху **[ABOUT **] виждате актуалната версия на фърмуера, MAC адреса, както и обозначението на модела на Вашия фитнес тракер. Чрез MAC адреса Вашият фитнес тракер може да се идентифицира еднозначно, когато установите връзка чрез Bluetooth с Вашия смартфон.

7.14 Уведомления

- Когато плъзнете от стартовия екран надолу или нагоре, докоснете символа **[NOTIFICATIONS **]. Показват се уведомления, които сте получили на смартфона си. Предпоставката е тази функция да е активирана в приложението. Допълнително можете да настроите в приложението от кои приложения искате да получавате уведомления на Вашия фитнес тракер (виж глава **8.3.2 Уведомления**).
- В зависимост от приложението получавате или уведомление с индикация на съответното приложение и на подателя, или допълнително виждате предварителен изглед на съответното съобщение.
- Чрез натискане върху едно уведомление можете евентуално да повикате допълнителна информация, а чрез натискане върху кошчето за отпадъци да изтриете съответното уведомление.
- Ако искате да изтриете едновременно всички уведомления, плъзнете изцяло надолу и след това натиснете върху кошчето за отпадъци и потвърдете следващия въпрос.



8. Използване на приложението "Нама FIT Move"

В следващите глави са обяснени по-подробно отделните точки от менюто, както и различните възможности за настройка в приложението.

Указание



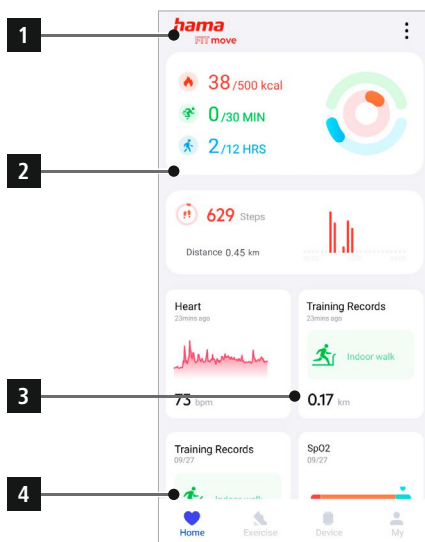
- Обърнете внимание, че поддържането на някои от функциите зависи от Вашето крайно устройство.
- За тази цел спазвайте указанията от ръководството за употреба на Вашето крайно устройство.

8.1 Преглед на "Нама FIT Move"

Стартовият екран изобразява навлизането в приложението "Нама FIT Move".

Следният преглед обяснява най-важните елементи за обслужване и индикации:

1. Показване на здравните данни
2. Показване на крачките
3. Показване на други карти
4. Лента на менюто



- Натиснете най-долу на стартовия екран върху **[РЕДАКТИРАНЕ НА КАРТА]**, за да изберете картите, които да бъдат показани на стартовия екран. Можете да изберете общо 8 карти. Можете да скривате карти и да размествате последователността им.
- Картите, които стоят горе в посочения списък и са обозначени със символ **[−]**, в момента се показват на стартовия екран. Картите, които стоят долу в посочения списък и са обозначени със символ **[+]**, не се показват.
- Чрез натискане на **[−]** или **[+]** можете да отстраните или добавите карта.
- Освен това можете да промените последователността на запазените карти, като задържите натиснат символа **[≡]** и преместите избраните карти в съответната позиция.



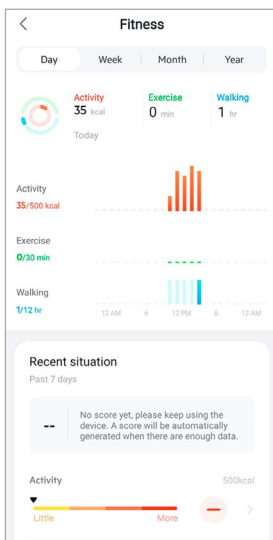
8.1.1 Здравни данни

- Натиснете първата графика горе на стартовия екран, за да видите здравните си данни.
- Тук ще видите преглед на изразходваните калории, на проведените дейности и на периода, през който сте се движели.
- По подразбиране виждате дневния преглед на здравните данни. Изберете от горната лента на менюто **Day** **Week** **Month** **Year** показания период.
- За да получите допълнителна информация, плъзнете нагоре върху екрана на Вашия смартфон. По-долу ще видите подробна информация за категориите дейност, трениране и ходене.
- За да отворите детайлен изглед за записана категория, натиснете върху съответната категория. След това виждате подробните данни, които за били записани за категорията. Виждате напр. маршрута, който е бил записан чрез GPS, както и продължителността, изминатото разстояние, изразходваните калории или Вашето темпо.

 38 / 500 kcal


 0 / 30 MIN

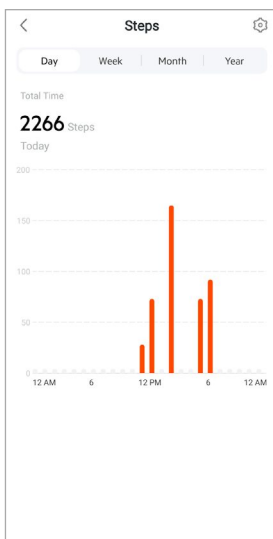
 2 / 12 HRS





8.1.2 Измерване на крачки

- Натиснете втората графика горе на стартовия екран, за да видите записаните си крачки.
- Тук виждате преглед на изминатите крачки през текущия ден.
- По подразбиране виждате дневния преглед от измерването на крачки. Изберете от горната лента на менюто **Day** **Week** **Month** **Year** показания период. Чрез дълго плъзгане наляво или надясно върху диаграмата можете да преминавате напред и назад между отделните дни (респ. седмици/месеци/години). Освен това графично се онагледяват настроеният от Вас целеви брой крачки.
- Докоснете , за да направите други настройки (виж глава **8.4.6 Настройки**).



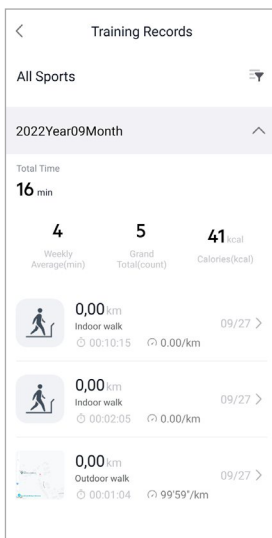


8.1.3 Тренировка

Указание



- Не всички карти се показват по подразбиране на стартовия екран. При нужда визуализирайте желаната карта.
- Натиснете картата **[ТРЕНИРОВКА]**, за да получите преглед на тренировъчните си дейности.
- Тук виждате преглед на дейностите, сортирани по дни. Показва се общото време, средната седмична продължителност, сборните тренировки и изразходваните калории.
- Докоснете [∨], за да разгърнете избрания ден и да покажете съответните тренировъчни дейности. Докоснете [∧], за да свиете деня.
- За да видите дейностите за определен вид спорт, докоснете [☰].
- За да отворите детайлен изглед за записана дейност, натиснете върху съответната дейност. След това виждате детайлните данни, които са били записани за дейността. Виждате напр. маршрута, който е бил записан чрез GPS, както и продължителността на дейността, направените крачки и изминатото разстояние, изразходваните калории или Вашето темпо. Допълнително получавате детайлна оценка на Вашата сърдечна честота.





8.1.4 Анализ на съня

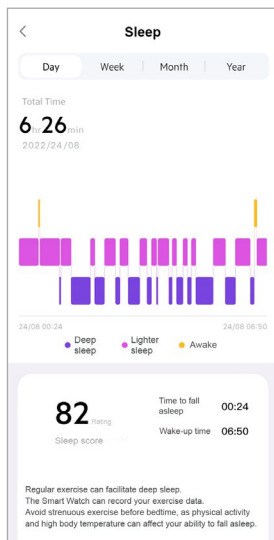
Указание



- Не всички карти се показват по подразбиране на стартовия екран. При нужда визуализирайте желаната карта.
- Натиснете картата **[СЪН]**, за да получите преглед на анализа на съня Ви.
- Тук виждате преглед на цялото време за сън, както и разпределението на Вашето време за сън в дълбок сън, лек сън и будни фази. В средата на екрана виждате допълнително началния и крайния час на съня.
- По подразбиране виждате дневния преглед на анализа на съня.

Изберете от горната лента на менюто **Day** **Week** **Month** **Year** показания период. Чрез по-дълго плъзгане наляво или надясно върху диаграмата можете да преминавате напред и назад между отделните дни (респ. седмици/месеци/години). Тук виждате преглед на Вашето поведение при сън за една седмица, един месец или една година. В долния край на екрана виждате следните данни, отнесени за една седмица, един месец или една година:

- Средна продължителност на съня на ден
- Средна фаза на дълбок сън на ден
- Средно лек сън на ден
- Средно начало на фазата на съня
- Среден край на фазата на съня
- Средна будна фаза





8.1.5 Измерване на сърдечната честота

Указание



- Не всички карти се показват по подразбиране на стартовия екран. При нужда визуализирайте желаната карта.
- Натиснете картата **[СЪРДЕЧНА ЧЕСТОТА]**, за да получите преглед на измерването на Вашата сърдечна честота.
- Тук виждате всички записани стойности от автоматичното измерване на сърдечната честота, както и преглед на Вашата средна сърдечна честота, Вашата зона на сърдечна честота и на Вашата сърдечна честота в покой за съответния ден. Чрез леко плъзгане наляво и надясно върху диаграмата можете да повикате отделните стойности със съответния час.
- По подразбиране виждате дневния преглед на измерването на сърдечната честота. Изберете от горната лента на менюто **Day** **Week** **Month** **Year** показания период. Чрез по-дълго плъзгане наляво или надясно върху диаграмата можете да преминавате напред и назад между отделните дни (респ. седмици/месеци/години).
- Докоснете **[⚙️]**, за да направите други настройки (виж глава **8.3.5.1 Непрекъснато измерване на сърдечната честота**).



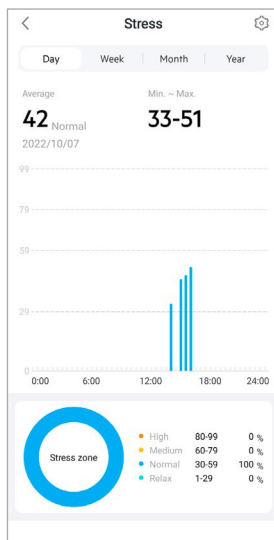


8.1.6 Измерване на стреса

Указание



- Не всички карти се показват по подразбиране на стартовия екран. При нужда визуализирайте желаната карта.
- Натиснете картата **[СТРЕС]**, за да получите преглед на измерването на Вашия стрес.
- Тук виждате всички записани стойности от автоматичното измерване на стреса, както и преглед на Вашето средно ниво на стрес, Вашия диапазон на стрес и графика на Вашата зона на стрес за съответния ден. Чрез леко плъзгане наляво и надясно върху диаграмата можете да повикате отделните стойности със съответния час.
- По подразбиране виждате дневния преглед на измерването на сърдечната честота. Изберете от горната лента на менюто **Day** **Week** **Month** **Year** показания период. Чрез по-дълго плъзгане наляво или надясно върху диаграмата можете да преминавате напред и назад между отделните дни (респ. седмици/месеци/години).
- Докоснете **[⚙️]**, за да направите други настройки (виж глава **8.3.5.2 Постоянно измерване на стреса**).



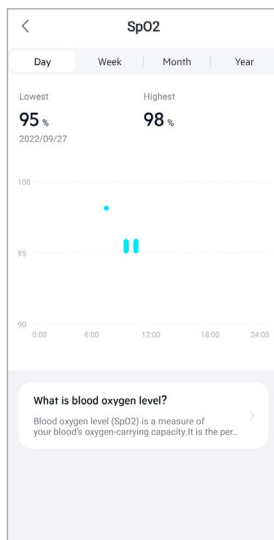


8.1.7 Кислород в кръвта

Указание



- Не всички карти се показват по подразбиране на стартовия екран. При нужда визуализирайте желаната карта.
- Натиснете картата **[SpO2]**, за да получите преглед на измерването на Вашия кислород в кръвта. Можете да извършите това измерване ръчно чрез Вашия фитнес тракер (виж глава **7.7 Кислород в кръвта**).
- Тук виждате записаните стойности на измерването на кислорода в кръвта, както и преглед на Вашата най-ниска и най-висока стойност за съответния ден. Чрез леко плъзгане наляво и надясно върху диаграмата можете да повикате отделните стойности със съответния час.
- По подразбиране виждате дневния преглед на измерването на кислорода в кръвта. Изберете от горната лента на менюто **Day** **Week** **Month** **Year** показания период. Чрез дълго плъзгане наляво или надясно върху диаграмата можете да преминавате напред и назад между отделните дни (респ. седмици/месеци/години).



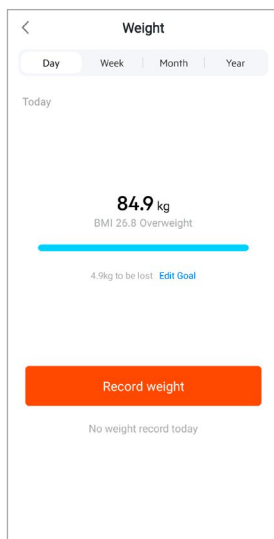


8.1.8 Запис на теглото

Указание



- Не всички карти се показват по подразбиране на стартовия екран. При нужда визуализируйте желаната карта.
- Натиснете картата **[ТЕГЛО]**, за да получите преглед на записите на теглото си.
- Тук виждате измененията в теглото си, Вашия BMI и Вашата настроена целева стойност.
- Докоснете **[ЗАПИСВАНЕ НА ТЕГЛО]**, за да въведете текущото си тегло.
- По подразбиране виждате дневния преглед на записа на тегло. Изберете от горната лента на менюто **Day** **Week** **Month** **Year** показания период. Чрез по-дълго плъзгане наляво или надясно върху диаграмата можете да преминавате напред и назад между отделните дни (респ. седмици/месеци/години). Измерените стойности се показват сега и като
 - графика.

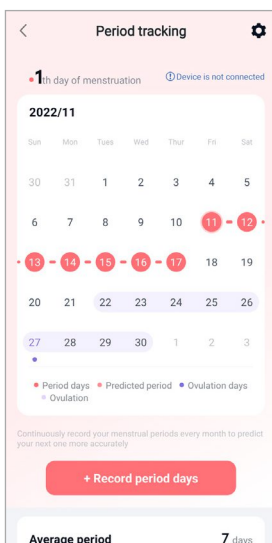


8.1.9 Менструационен цикъл

Указание



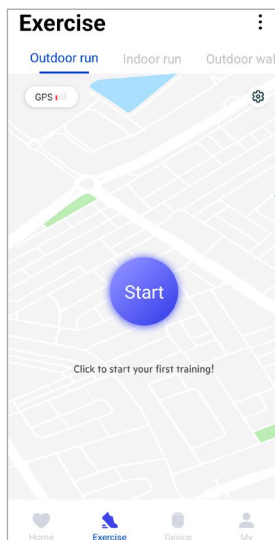
- Не всички карти се показват по подразбиране на стартовия екран. При нужда визуализируйте желаната карта.
- Натиснете картата **[МЕНСТРУАЦИОНЕН ЦИКЪЛ]**, за да получите преглед на менструационния си цикъл.
- Докоснете **[ВЪВЕЖДАНЕ НА МЕНСТРУАЦИОННИ ДНИ]**, за да въведете текущата си менструация.





8.2 Режим на дейност

- Докоснете на долната лента на менюто **[ТРЕНИРОВКА]**, за да стартирате дейност чрез приложението. По този начин дейността се стартира едновременно на Вашия фитнес тракер. След това дейността може да се управлява или чрез приложението, или директно от Вашия фитнес тракер.
- Посредством плъзгане наляво или надясно можете да преминавате напред или назад между отделните дейности.
- Следните дейности са активирани по подразбиране в приложението:
 - Тичане на открито
 - Тичане на закрито
 - Ходене на открито
 - Ходене на закрито
 - Поход
 - Каране на велосипед на открито
- Натиснете горе вдясно на **[☰]** и на **[РЕДАКТИРАНЕ НА ВИДОВЕ СПОРТ]**, за да изберете дейностите, които да бъдат показани. Можете да изберете общо 6 дейности. Можете да скривате дейности и да размествате последователността им.
- Дейностите, които стоят горе в посочения списък и са обозначени със символ **[−]**, се показват. Дейностите, които стоят долу в посочения списък и са обозначени със символ **[+]**, не се показват.
- Чрез натискане на **[−]** или **[+]** можете да отстраните или добавите дейност.
- Допълнително можете да промените последователността на дейностите, като задържите натиснат символа **[☰]** и преместите съответната дейност на съответната позиция.
- Натиснете върху **[⚙️]**, за да направите следните настройки:
 - Определете тренировъчна цел (разстояние, калории, крачки, продължителност)
 - Активирайте аларма при достигане на цел (1, 3, 5, 10 km)
 - Определете зона на сърдечната честота и активирайте аларма









8.2.1 Стартиране на дейност (с GPS)

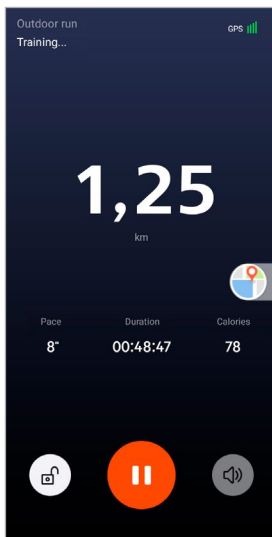
- Следните дейности се записват с GPS поддръжка:
 - Тичане на открито
 - Ходене на открито
 - Поход
 - Каране на велосипед на открито
- За да стартирате дейността, натиснете върху **[СТАРТ]**. Дейността стартира на смартфона и на Вашия фитнес тракер.
- По време на текущата дейност виждате изминатите досега сборни километри за избраната дейност, текущото темпо, изминалото време, както и текущата сърдечна честота.

Използване със смартфон

- За да покажете по време на дейност картата с Вашата актуална позиция и изминатото разстояние, докоснете .
- За да блокирате прегледа на записа по време на дейност, докоснете .
- За да прекъснете дейността, натиснете върху символа .
- За да приключите дейността, натиснете върху символа  и задръжте пръста натиснат, докато около символа не се затвори кръг и дейността не приключи.

Използване с фитнес тракер

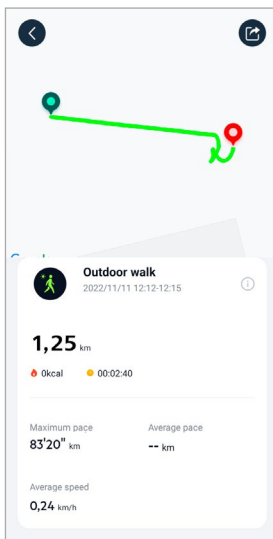
- За да прекъснете дейността, натиснете върху копчето за обслужване **[1]**.
- За да прекратите дейността, натиснете върху копчето за обслужване **[1]**.





ИЗПОЛЗВАНЕ НА ПРИЛОЖЕНИЕТО "НАМА FIT MOVE"

- След приключване на дейността се показва преглед на дейността. В прегледа виждате изминатите досега сборни километри, изразходваните калории, средната сърдечна честота и продължителността на дейността. Отдолу ще намерите още подробни данни за темпото и крачките. Плъзнете с пръст отдолу на горе, за да видите подробности за измерването на сърдечната честота и темпото.
- Можете да разпечатате резултатите от дейността или да ги препратите като снимка на екрана.





8.2.2 Стартиране на дейност (без GPS)

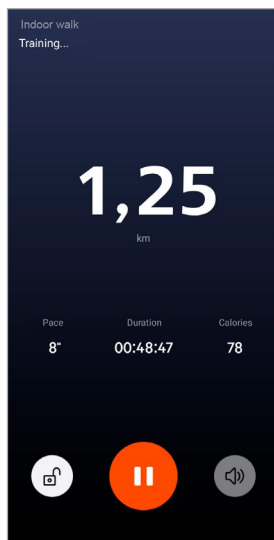
- Следните дейности се записват без GPS поддръжка:
 - Тичане на закрито
 - Ходене на закрито
- За да стартирате дейността, натиснете върху **[СТАРТ]**. Дейността стартира на смартфона и на Вашия фитнес тракер.
- По време на текущата дейност виждате изминатите досега сборни километри за избраната дейност, текущото темпо, изминалото време, както и текущата сърдечна честота.

Използване със смартфон

- За да блокирате прегледа на записа по време на дейност, докоснете [🔒].
- За да прекъснете дейността, натиснете върху символа [⏸].
- За да приключите дейността, натиснете върху символа [🔒] и задръжте пръста натиснат, докато около символа не се затвори кръг и дейността не приключи.

Използване с фитнес тракер

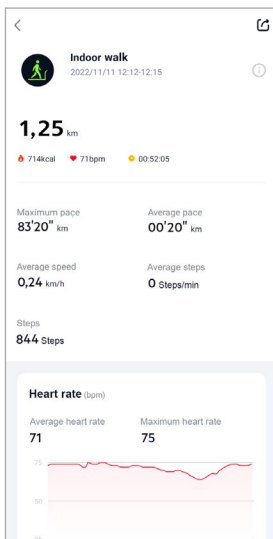
- За да прекъснете дейността, натиснете върху копчето за обслужване [1].
- За да прекратите дейността, натиснете върху копчето за обслужване [1].





ИЗПОЛЗВАНЕ НА ПРИЛОЖЕНИЕТО "НАМА FIT MOVE"

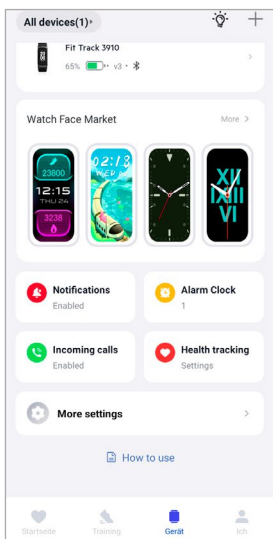
- След приключване на дейността се показва преглед на дейността. В прегледа виждате изминатите досега сборни километри, изразходваните калории, средната сърдечна честота и продължителността на дейността. Отдолу ще намерите още подробни данни за темпото и крачките. Плъзнете с пръст отдолу на горе, за да видите подробности за измерването на сърдечната честота и темпото.
- Можете да разпечатате резултатите от дейността или да ги препратите като снимка на екрана.





8.3 Настройки на устройството

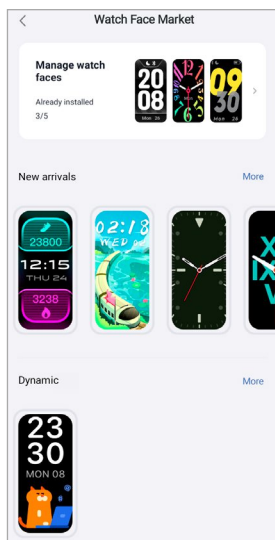
- В долната меню лента отидете на **[УСТРОЙСТВО]**, за да активирате и настройвате различни функции на фитнес тракера, както и да адаптирате Вашия фитнес тракер към Вашите индивидуални нужди.
- Под това меню в долния край на екрана допълнително виждате преглед на различни данни на Вашия свързан фитнес тракер. Виждате, кога за последно Вашият фитнес тракер е бил синхронизиран с приложението или на колко процента в момента е заредена батерията на Вашия фитнес тракер.
- Натиснете върху **[+]**, за да сдвоите други устройства със смартфона си.
- Натиснете върху Вашето устройство, за да получавате информацията относно Вашия фитнес тракер или да изпълнявате разширени функции.
- Натиснете върху **[АКТУАЛИЗАЦИИ НА УСТРОЙСТВО]**, за да проверите дали най-новата версия на фърмуера е инсталирана на Вашия фитнес тракер или за да изтеглите нова версия на фърмуера и да я инсталирате на Вашия фитнес тракер.
- Натиснете върху **[РЕСТАРТИРАЙТЕ УСТРОЙСТВОТО]** и потвърдете последвалия въпрос, за да рестартирате Вашия фитнес тракер. Преди рестартирането Вашите данни се синхронизират с приложението.
- Натиснете върху **[ИЗТРИВАНЕ НА УСТРОЙСТВО]**, за да отмените сдвояването между Вашия фитнес тракер и Вашия смартфон. Всички лични данни се изтриват от Вашия фитнес тракер.





8.3.1 Стартов екран

- Натиснете върху **[МАГАЗИН ЗА ЦИФЕРБЛАТИ]**, за да инсталирате допълнителни циферблати за стартовия екран на Вашия фитнес тракер. Можете да избирате между различни циферблати. Докоснете избора на циферблат, който искате да настроите и потвърдете избора с **[ИНСТАЛИРАНЕ]**. Ако достигнете максималния брой циферблати на устройството, ще бъдете подканени да изтриете налични циферблати.
- Алтернативно можете да изберете индивидуално фоново изображение като стартов екран, като натиснете върху **[СНИМКА]**. Натиснете върху **[ИЗБИРАНЕ ОТ АЛБУМ]** и изберете снимка от галерията на смартфона или докоснете **[ФОТОГРАФИРАНЕ]**, за да заснемете ново изображение. За да потвърдите промяната, натиснете върху **[ЗАВЪРШВАНЕ]**.



8.3.2 Уведомления

- Натиснете върху **[УВЕДОМЛЕНИЯ]**, за да активирате функцията за уведомление за различни приложения и услуги. При активиране на тази функция при входящи съобщения на Вашия смартфон ще получите уведомление на Вашия фитнес тракер. В зависимост от приложението получавате или уведомление с индикация на съответното приложение и на подателя, или допълнително виждате предварителен изглед на съответното съобщение.
- Докоснете **[☑]** отстрани на съответното приложение, за да активирате функцията за

уведомяване.

8.3.3 Входящи обаждания

- Натиснете върху **[ВХОДЯЩИ ОБАЖДАНЯ]**, за да активирате уведомлението за входящи обаждания. При активиране на тази функция при входящо обаждане ще получите уведомление на Вашия фитнес тракер. Виждате, кой иска да Ви се обади и при нужда можете да откажете повикването.
- Докоснете **[☑]** в десния край на екрана, за да активирате функцията. След това можете да настроите дали уведомлението за обаждане да не се забави с 3 сек.

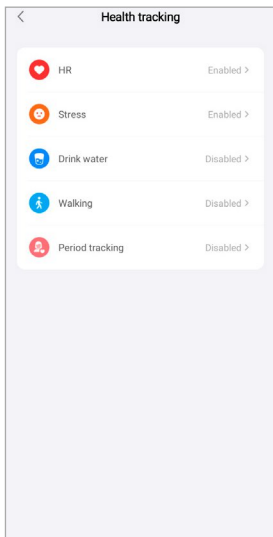


8.3.4 Будилник

- Натиснете върху **[БУДИЛНИК]**, за да настроите часове за будене или напомняния.
- За да добавите ново напомняне, натиснете върху **[+]** в средата на екрана.
- Докоснете **[☾]** в десния край на екрана, за да активирате настроени будилници.
- Чрез натискане върху създаденото напомняне можете да го редактирате. В подменното можете да настроите типът на напомнянето, съответните дни от седмицата, часа за напомнянето и други детайли.

8.3.5 Контрол на здравето

- Натиснете върху **[КОНТРОЛ НА ЗДРАВЕТО]**, за да настроите функции, които следят здравето Ви и Ви напомнят да се движите и/или да пиете вода.



8.3.5.1 Непрекъснато измерване на сърдечната честота

- Натиснете върху **[СЪРДЕЧНА ЧЕСТОТА]**, за да активирате/деактивирате тази функция в подменното чрез натискане на **[☾]**.
- Изберете честотата на измерване. При опцията "Контрол в реално време" Вашата сърдечна функция се измерва постоянно в реално време. Имайте предвид, че това предизвиква повишен разход на ток. При опцията "Автоматично измерване" Вашата сърдечна честота се измерва на всеки 5 мин. Имайте предвид, че при активна тренировка автоматично се измерва в реално време.



8.3.5.2 Постоянно измерване на стреса

- Натиснете върху **[СТРЕС]**, за да активирате/деактивирате функцията за напомняне при прекомерен стрес в подменюто чрез докосване на **[☑️]**. След това определете още настройки за функцията за напомняне. Допълнителна информация ще намерите в текста отдолу в приложението.

8.3.5.3 Напомняне за пиене

- Натиснете върху **[ПИЕНЕ НА ВОДА]**, за да активирате/деактивирате тази функция в подменюто чрез натискане на **[☑️]**. След това определете още настройки за функцията за напомняне. През зададения интервал от Вашия фитнес тракер чрез вибрация и уведомяване ще Ви се напомня автоматично да приемате течности.

8.3.5.4 Напомняне за ходене/обиколка

- Натиснете върху **[ХОДЕНЕ]**, за да активирате/деактивирате тази функция в подменюто чрез докосване на **[☑️]**. След това определете още настройки за функцията за напомняне. През зададения интервал от Вашия фитнес тракер чрез вибрация и уведомление ще Ви се напомня автоматично да се движите. Допълнителна информация ще намерите в текста отдолу в приложението.

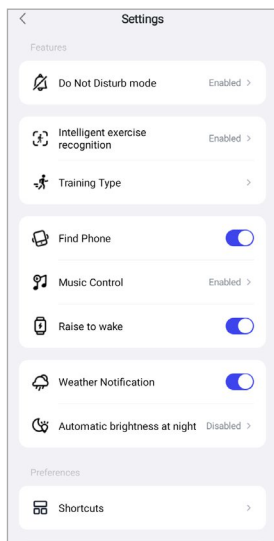
8.3.5.5 Проследяване на менструационния цикъл

- Натиснете върху **[ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА МЕНСТРУАЦИЯ]**, за да активирате/деактивирате тази функция в подменюто чрез докосване на **[☑️]**. Чрез активиране на тази функция можете да настроите различни данни във връзка с Вашия менструационен цикъл и да получавате напомняния за Вашата следваща менструация или Вашата фаза на овулация.
- Настройте чрез подменюто продължителността на Вашата менструация, продължителността на менструационния цикъл, както и датата на последния месечен цикъл.
- След това натиснете върху **[НАЧАЛО НА ИЗПОЛЗВАНЕТО]**, за да стартирате проследяването.




8.3.6 Други настройки


- Докоснете [**ДРУГИ НАСТРОЙКИ**], за да направите други настройки и за да активирате полезни функции.



8.3.6.1 Режим "Не безпокой"

- Натиснете върху [**РЕЖИМ "НЕ БЕЗПОКОЙ"**], за да активирате/деактивирате тази функция в подменюто чрез натискане на []. Чрез активирането на тази функция Вие не получавате известия на Вашия фитнес тракер.
- Допълнително можете да настроите периода, в който трябва да е активен режимът, като натиснете върху началния и крайния час.

8.3.6.2 Автоматично разпознаване на дейност

- Натиснете върху [**АВТОМАТИЧНО РАЗПОЗНАВАНЕ НА ТРЕНИРОВКА**] и активирайте/деактивирайте функцията в подменюто за двете дейности ходене и тичане чрез докосване на []. При активирането на тази функция Вашият фитнес тракер разпознава автоматично, когато упражнявате една дейност (ходене/тичане) за по-продължително време, и записва тази дейност след потвърждение. Допълнителна информация ще намерите в текста отдолу в приложението.



8.3.6.3 Вид тренировка

- Натиснете върху **[ВИД ТРЕНИРОВКА]**, за да изберете дейностите, които да бъдат записани на Вашия фитнес тракер. Можете да избирате между различни дейности. Можете да скривате дейности и да размествате последователността им. Всички дейности са настроени по подразбиране. След следващата синхронизация с Вашия фитнес тракер дейностите се показват на дисплея в съответствие с Вашите настройки.
- Дейностите, които стоят горе в посочения списък и са обозначени със символ **[−]**, в момента се показват на Вашия фитнес тракер. Дейностите, които стоят долу в посочения списък и са обозначени със символ **[+]**, в момента не се показват.
- Чрез натискане на **[−]** или **[+]** можете да отстраните или добавите дейност.
- Допълнително можете да промените последователността на запазените дейности, като задържите натиснат символа **[≡]** и преместите съответната дейност на съответната позиция.

8.3.6.4 Търсене на телефон

- Натиснете при **[НАМИРАНЕ НА МОЯ ТЕЛЕФОН]** на **[☑]**, за да активирате тази функция. Чрез активирането на тази функция можете да намерите отново Вашия оставен някъде смартфон чрез Вашия фитнес тракер (виж глава **7.13 Настройки**).

8.3.6.5 Контрол на музиката

- Натиснете върху **[КОНТРОЛ НА МУЗИКАТА]** и активирайте/деактивирайте функцията в подменното чрез докосване на **[☑]**. При активирането на тази функция можете да управлявате различни музикални или стрийминг услуги директно чрез Вашия фитнес тракер. Можете да стартирате или спирате музиката, както и да сменят към предишното или следващото заглавие.
- Натиснете до **[МУЗИКАЛНИ ЗАГЛАВИЯ]** върху **[☑]**, за да покажете музикалното заглавие на дисплея на Вашия фитнес тракер.

8.3.6.6 Активиране с движение на ръката

- Натиснете при **[ПОВДИГНЕТЕ КИТКАТА СИ, ЗА ДА ВКЛЮЧИТЕ ЕКРАНА]** върху **[☑]**, за да активирате тази функция. Чрез активирането на тази функция можете да включвате дисплея на Вашия фитнес тракер чрез завъртане на китката си.

8.3.6.7 Уведомление за прогноза за времето

- Натиснете при **[УВЕДОМЛЕНИЕ ЗА ПРОГНОЗА ЗА ВРЕМЕТО]** на **[☑]**, за да активирате тази функция. Чрез активиране на тази функция можете да видите на Вашия фитнес тракер прогнозата за времето за съответния ден, както и за следващите два дни (виж глава **7.2.2 Метеорологично време**).

8.3.6.8 Автоматична яркост нощем

- Натиснете при **[АВТОМАТИЧНА ЯРКОСТ НОЩЕМ]** върху **[☑]** и активирайте/деактивирайте функцията. След това определете времевия прозорец, за който да се прилага функцията. Чрез активиране на тази функция Вашият фитнес тракер автоматично регулира яркостта на дисплей въз основа на текущата осветеност на околното пространство.

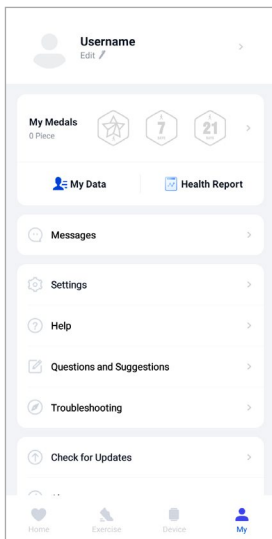
8.3.6.9 Езикова настройка

- Натиснете върху **[ЕЗИК НА УСТРОЙСТВОТО]**, за да настроите езика на Вашия фитнес тракер.
- Изберете **[СЛЕДВАНЕ НА СИСТЕМАТА]**, ако езикът на Вашия фитнес тракер трябва да е идентичен с езика на приложението, респ. на смартфона.
- Алтернативно можете да избирате между 8 езика и да ги настроите ръчно, като натиснете върху съответния език.



8.4 Потребителски настройки

- В долната лента на менюто отидете на **[A3]**. Тук можете да създадете потребителски акаунт, както и да определите Вашите лични данни и цели. Допълнително можете да повикате допълнителни информации за приложението, които ще бъдат показани в следващите глави.



Указание



- Предпоставка за тази функция е активен потребителски акаунт.



8.4.1 Лични данни

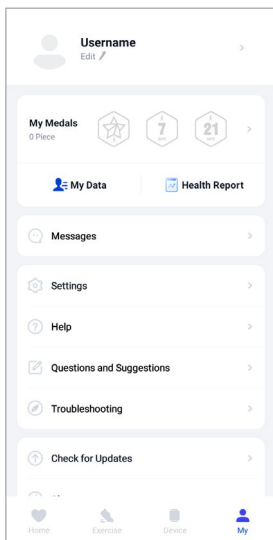
- Натиснете върху **[РЕДАКТИРАНЕ]** под Вашето потребителско име, за да редактирате Вашите име, пол, дата на раждане, както и ръста и теглото си. Ако желаете, можете допълнително да настроите изображение на профила. Натиснете върху записа, който искате да редактирате.
- За потвърждаване докоснете **[ДА]**.

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



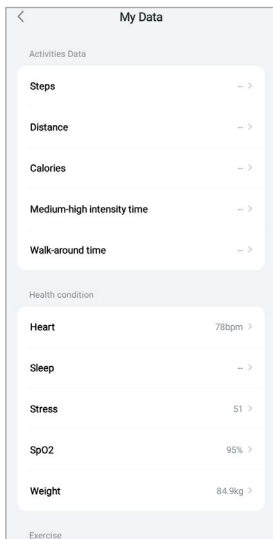
8.4.2 Моите медали

- В **[МОИТЕ МЕДАЛИ]** виждате личните си постижения (медали). Натиснете върху запис, за да получите допълнителна информация.



8.4.3 Моите данни

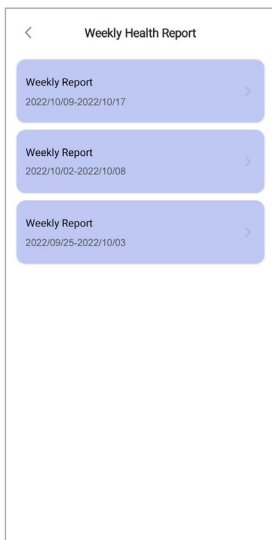
- В **[МОИТЕ ДАННИ]** виждате записите на Вашите измервания. Натиснете върху запис, за да получите допълнителна информация.





8.4.4 Здравен отчет

- В **[ЗДРАВЕН ОТЧЕТ]** виждате седмичните записите на Вашите здравни данни и дейности. Натиснете върху съответния седмичен отчет, за да получите подробна информация.



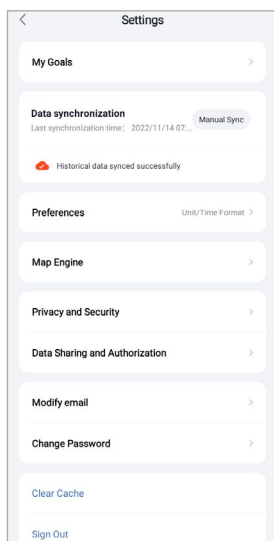
8.4.5 Съобщения

- В **[СЪОБЩЕНИЯ]** получавате преглед на всички свързани с приложението новини като напр. нови функции или актуализации.



8.4.6 Настройки

- В **[НАСТРОЙКИ]** можете да извършите различни настройки и да повикате информация. Можете да промените Вашия въведен имейл адрес, както и паролата за Вашия потребителски акаунт. Освен това имате възможността да се отпишете от потребителския си акаунт или изцяло да го сторнирате.
- Натиснете върху **[МОИТЕ ЦЕЛИ]**, за да определите лични цели за достигнатите крачки или теглото.
- Натиснете върху **[РЪЧНО СИНХРОНИЗИРАНЕ]**, за да стартирате ръчно синхронизирането на данните между Вашия фитнес тракер и приложението.
- Натиснете върху **[ПРЕДВАРИТЕЛНИ НАСТРОЙКИ]**, за да определите единиците за разстоянието, ръста, теглото и температурата. Допълнително определяте времевия формат, както и кой ден от седмицата да е първият ден от седмицата, в който да се обработят Вашите данни.
- Натиснете върху **[УПРАВЛЕНИЕ НА КАРТИ]**, за да изберете използваните във фонов режим карти за различни измервания.
- Натиснете върху **[ЛИЧНО ПРОСТРАНСТВО И СИГУРНОСТ]**, за да настроите кои данни от приложението да се синхронизират с облака. За да изтриете всички данни, докоснете **[ИЗТРИВАНЕ НА ЛИЧНИ ДАННИ В ОБЛАКА]**.
- Натиснете върху **[ПРЕНОС НА ДАННИ И ОТОРИЗАЦИЯ]**, за да разрешите записаните данни да се споделят с други приложения. При това се показват само приложения, инсталирани на смартфона Ви и поддържащи тази функция.
- Натиснете върху **[ПРОМЯНА НА ИМЕЙЛ]**, за да промените имейл адреса на потребителския си акаунт.
- Натиснете върху **[СМЯНА НА ПАРОЛАТА]**, за да смените паролата на потребителския си акаунт.





8.4.7 Помощ

- Натиснете върху **[ПОМОЩ]**, за да получите преглед от отговори на често задавани въпроси. Натиснете върху съответния въпрос, за да получите допълнителна информация.
- Ако Вашият въпрос не получи отговор, проверете информацията в раздела за отстраняване на проблеми (виж глава **8.4.9 Отстраняване на проблеми**) или изпратете запитване до продуктовете консултанти на фирма Нама (виж глава **8.4.8 Въпроси и предложения**).

8.4.8 Въпроси и предложения

- Натиснете върху **[ВЪПРОСИ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ]**, за да изпратите запитване или обратно съобщение до продуктовете консултанти на фирма Нама.
- Изберете тематична област, за да опишете след това по-подробно Вашето запитване. Допълнително можете да допълните Вашето запитване със снимки, както и да подобрите протокола с връзките между фитнес тракера и приложението. Посочвайте Вашия имейл адрес при всяко запитване.
- Натиснете горе вдясно върху **[ИЗПРАЩАНЕ]**, за да изпратите запитване.

8.4.9 Отстраняване на проблеми

- Натиснете върху **[ОТСТРАНЯВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ]**, за да получите преглед от отговори на често задавани въпроси. Натиснете върху съответния въпрос, за да получите допълнителна информация.
- Ако Вашият въпрос не получи отговор, изпратете запитване до продуктовете консултанти на фирма Нама (виж глава **8.4.8 Въпроси и предложения**).

8.4.10 Проверка за актуализации

- Натиснете върху **[ПРОВЕРКА ЗА АКТУАЛИЗАЦИИ]**, за да потърсите нова версия на приложението "Нама FIT Move". Ще бъдете автоматично препратени към Google Play (Android) или към App Store (Apple).

Указание



- В стандартните настройки на Вашия смартфон трябва да бъдете автоматично уведомени за актуализации на приложението.

8.4.11 През

- Докоснете **[ПРЕЗ]**, за да получите информация за приложението като например за използваната версия на приложението, декларацията за защита на данните и споразумението за използване.
- Натиснете върху **[ОТТЕГЛЯНЕ НА СЪГЛАСИЕТО]**, ако искате да оттеглите съгласието си за декларацията за защита на данните и за споразумението за използване. Имайте предвид, че използването на приложението е невъзможно без това съгласие.



9. Техническо обслужване и поддръжка

- Почиствайте този продукт с леко навлажнена кърпа без власинки и не използвайте агресивни почистващи препарати.
- Внимавайте да не попада вода в продукта.

10. Изключване на отговорност

Нана GmbH & Co KG не поема отговорност или гаранция за повреди, които са резултат от неправилна инсталация, монтаж и употреба на продукта или от неспазване на ръководството за експлоатация и/или на указанията за безопасност.

11. Технически данни

Версия на Bluetooth	5.1
Тип дисплей	LCD Full-Touch
Размер на дисплея	1,05"
Размери	244 × 20 × 12 mm
Тегло	25 g
Дължини на каишката	11 cm/9,7 cm
Ширина на каишката	18 mm
Ширина на каишката закопчалка	22 mm
Материал на каишката	Термопластичен полиуретан (TPU)
Материал на корпуса	Поликарбонат (PC)
Клас на защита	IP68
Тип батерия	Литиево-полимерна
Капацитет на акумулаторната батерия	210 mAh / 3,9 V
Време за зареждане	около 1,5 часа
Действие на акумулаторната батерия	144 часа



12. Указания за изхвърляне

Указание относно защитата на околната среда:



От момента на прилагането на европейските директиви 2012/19/ЕС и 2006/66/ЕО в националното право на съответните страни важи следното: Електрическите и електронните уреди и батериите не бива да се изхвърлят с битовите отпадъци. Потребителят е длъжен по закон да върне електрическите и електронните уреди и батериите в края на техния експлоатационен срок на изградените за целта обществени пунктове за събиране на отпадъци или на търговския обект. Подробностите по въпроса са регламентирани в законодателството на съответната страна. Символът върху продукта, упътването за употреба или опаковката насочва към тези разпоредби. Чрез рециклирането, преработката на материалите или други форми на оползотворяване на старите уреди/батерии вие допринасяте за защитата на нашата околна среда.

13. Декларация за съответствие



С настоящото фирма Hama GmbH & Co KG декларира, че този уред съответства на основните изисквания и другите приложими предписания на Директива 2014/53/ЕС. Декларацията за съответствие съгласно съответната директива можете да намерите на адрес www.hama.com.


Честотна лента/честотни ленти	2402 – 2480 MHz
Максимална излъчвателна мощност	4 dBm

hama

Нана GmbH & Co KG
86652 Monheim / Германия

Сервиз и поддръжка

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

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

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