

# FITNESS-TRACKER

Fit Track 3910



**S** Bruksanvisning





<b>1. Förklaring av varningssymboler och information</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>2. Förpackningens innehåll</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>3. Säkerhetsanvisningar</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>4. Manöverelement</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>5. Första steg</b> . . . . .	<b>9</b>
5.1 Ladda upp . . . . .	9
5.2 Påtagning och inkoppling . . . . .	9
5.3 Stänga av . . . . .	9
<b>6. Ställa in din Fitness-tracker</b> . . . . .	<b>10</b>
6.1 Ladda ned appen "Hama FIT Move" . . . . .	10
6.2 Parning av Fitness-tracker och smartphone . . . . .	11
<b>7. Använda din Fitness-tracker</b> . . . . .	<b>13</b>
7.1 Start sida . . . . .	15
7.2 Snabbmeny . . . . .	15
7.2.1 Hälsodata . . . . .	15
7.2.2 Väder . . . . .	15
7.2.3 Snabbinställningar . . . . .	15
7.2.3.1 Displayens ljusstyrka . . . . .	15
7.2.3.2 Aktivering av displayen . . . . .	15
7.2.3.3 Stör-ej-läge . . . . .	15
7.3 Daglig översikt . . . . .	16
7.4 Aktivitet . . . . .	16
7.4.1 Springa utomhus (GPS) . . . . .	16
7.4.2 Springa . . . . .	17
7.4.3 Gå utomhus (GPS) . . . . .	17
7.4.4 Gå . . . . .	17
7.4.5 Vandra (GPS) . . . . .	18
7.4.6 Cykla utomhus (GPS) . . . . .	18
7.4.7 Yoga . . . . .	18
7.4.8 Spinning . . . . .	19
7.4.9 Fitness . . . . .	19
7.4.10 Simma i bassängen . . . . .	19
7.4.11 Simma utomhus . . . . .	19
7.4.12 Roddmaskin . . . . .	20
7.4.13 Crosstrainer . . . . .	20
7.4.14 Fotboll . . . . .	20
7.5 Puls . . . . .	21
7.6 Stress . . . . .	21
7.7 Blodsyrehalt . . . . .	21
7.8 Sömn . . . . .	21
7.9 Avslappning . . . . .	21
7.10 Timer . . . . .	21
7.11 Musik . . . . .	21
7.12 Ficklampa . . . . .	21
7.13 Inställningar . . . . .	22



---

7.14 Meddelanden	22
<b>8. Användning av appen "Hama FIT Move"</b>	<b>23</b>
8.1 Översikt "Hama FIT Move"	23
8.1.1 Hälsodata	24
8.1.2 Stegmätning	25
8.1.3 Träning	26
8.1.4 Sömnanalys	27
8.1.5 Pulsmätning	28
8.1.6 Stressmätning	29
8.1.7 Blodsyrehalt	30
8.1.8 Viktregistrering	31
8.1.9 Menstruationscykel	32
8.2 Aktivitetsläge	33
8.2.1 Starta aktivitet (med GPS)	34
8.2.2 Starta aktivitet (utan GPS)	36
8.3 Enhetsinställningar	38
8.3.1 Start sida	39
8.3.2 Meddelanden	39
8.3.3 Inkommande samtal	39
8.3.4 Väckarklocka	40
8.3.5 Hälsöövervakning	40
8.3.5.1 Kontinuerlig pulsmätning	40
8.3.5.2 Kontinuerlig stressmätning	41
8.3.5.3 Påminnelse om att dricka	41
8.3.5.4 Påminnelse om att gå/vandra runt	41
8.3.5.5 Spårning av menstruationscykeln	41
8.3.6 Övriga inställningar	42
8.3.6.1 Stör-ej-läge	42
8.3.6.2 Automatisk aktivitetsdetektering	42
8.3.6.3 Träningstyp	43
8.3.6.4 Telefonsökning	43
8.3.6.5 Musikstyrning	43
8.3.6.6 Aktivera armrörelse	43
8.3.6.7 Vädermeddelande	43
8.3.6.8 Automatisk ljusstyrka på natten	43
8.3.6.9 Språkinställning	43
8.4 Användarinställningar	44
8.4.1 Personuppgifter	45
8.4.2 Mina medaljer	46
8.4.3 Mina data	46
8.4.4 Hälsorapport	47
8.4.5 Meddelanden	47
8.4.6 Inställningar	48
8.4.7 Hjälpen	49
8.4.8 Frågor och förslag	49
8.4.9 Problemlösning	49
8.4.10 Kontrollera om det finns uppdateringar	49
8.4.11 Via	49

---



---

<b>9. Service och skötsel</b> .....	<b>.50</b>
<b>10. Garantifriskrivning</b> .....	<b>.50</b>
<b>11. Tekniska data</b> .....	<b>.50</b>
<b>12. Information om avfallshantering</b> .....	<b>.51</b>
<b>13. Försäkran om överensstämmelse</b> .....	<b>.51</b>

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 Fitness-tracker 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*<sup>®</sup> 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.

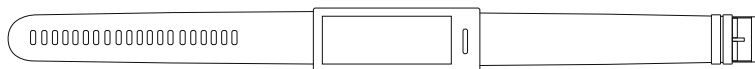
### Information



Används för att markera ytterligare information eller viktig information.

## 2. Förpackningens innehåll

- Fitness-tracker "Fit Track 3910"
- 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 solskin.
- 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.
- 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

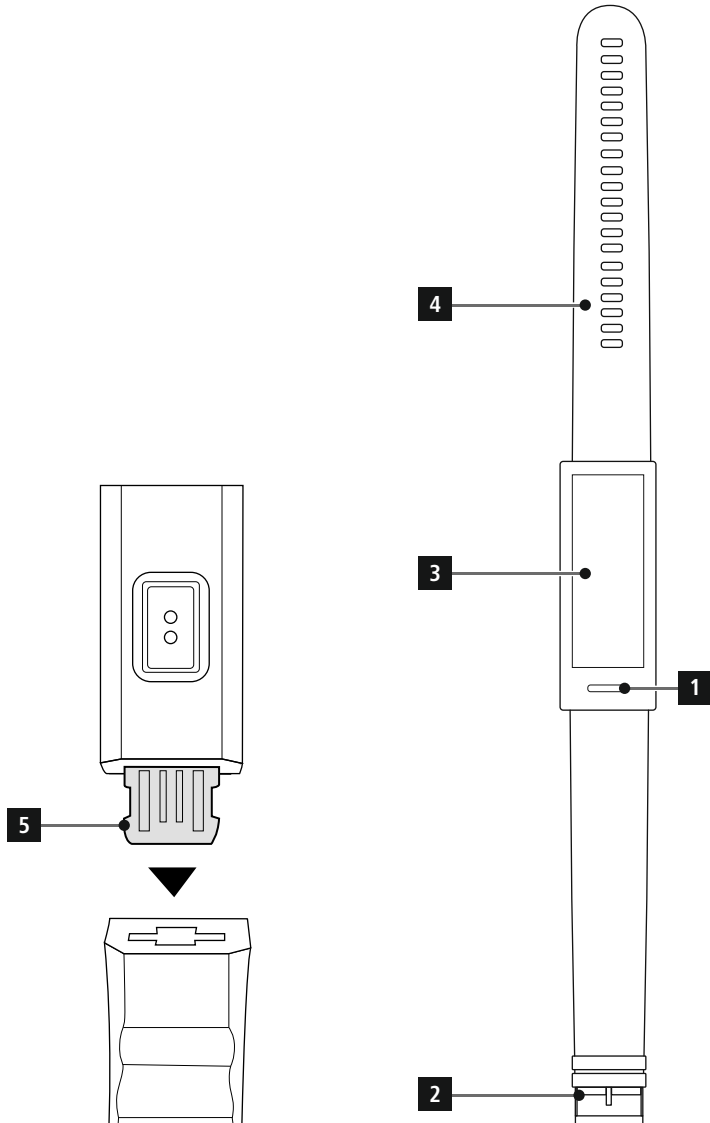


- Använd bara lämpliga laddare eller USB-anslutningar för laddning.
- Trasiga laddare eller USB-anslutningar ska generellt inte används, och försök inte reparera dem.
- Överladda eller djupurladda inte produkten.
- Undvik att förvara, ladda och använda produkten vid onormala temperaturer och mycket lågt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



## 4. Manöverelement

1. Manöverknapp
2. Spänne
3. Pekskärm
4. Avtagbart armband
5. Laddningskontakt







## 5. Första steg

### 5.1 Ladda upp

- Ladda upp din Fitness-tracker fullständigt innan den används första gången.
- Dra av den nedre delen av armbandet [4] från din Fitness-tracker. Anslut laddningsporten [5] på din Fitness-tracker till en fri USB-port på din dator eller en USB-laddare.

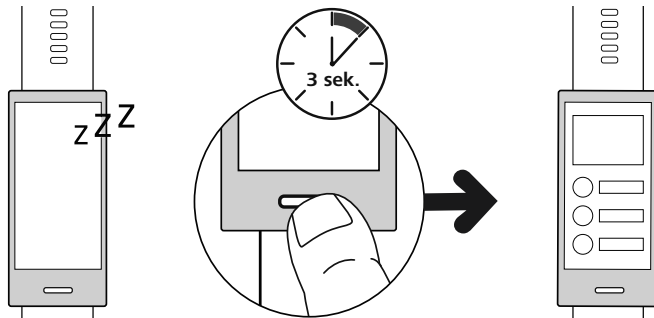
#### Information



- Tiden för en fullständig laddning av batteriet är ca 90 minuter. När displayen visar att batteriet är fulladdat är laddningen klar, och du kan dra ut laddningskabeln från din Fitness-tracker.
- Ladda din Fitness-tracker 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

- Före första påtagning och inkoppling måste du ladda din Fitness-tracker (se kapitel 5.1 Ladda upp).
- Efter lyckad laddning, sätter du på din Fitness-tracker på handleden och låser armbandet [4] med hjälp av spännet [2].
- Håll manöverknappen [1] intryckt i 3 sek. för att starta din Fitness-tracker.



#### Information



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

### 5.3 Stänga av

- För att stänga av din Fitness-tracker byter du till menyalternativ [INSTÄLLNINGAR 



## 6. Ställa in din Fitness-tracker

Installera appen "Hama FIT Move" för att få tillgång till hela din Fitness-trackers 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 Fitness-tracker 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 Fitness-tracker.

- 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.



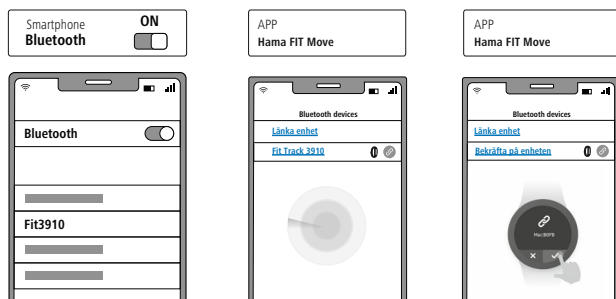
## 6.2 Parning av Fitness-tracker och smartphone


### Information



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

- 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 Fitness-tracker "Fit Track 3910".
- Följ instruktionerna i appen på din smartphone för att ansluta din Fitness-tracker. Din smartphone kommer att upprätta en Bluetooth-anslutning till din Fitness-tracker.



- Välj "Fit3910" och klicka nedan på **[ANSLUTA ENHET]** för att ansluta din Fitness-tracker till appen.
- Klicka på symbolen  på displayen på din Fitness-tracker 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 Fitness-tracker är ansluten till appen och synkroniseringen startar.

### Information



- Synkronisera din Fitness-tracker innan du använder appen första gången. Om du registrerar en aktivitet innan din Fitness-tracker 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 Fitness-tracker med appen manuellt.
- På grund av Fitness-trackerens begränsade minne bör du minst en gång i veckan synkronisera din Fitness-tracker med appen för att undvika dataförlust.

### Information



- Efter den första synkroniseringen med appen övertar din Fitness-tracker automatiskt klockslag, datum och språket från din smartphone.
- Klockslag och datum kan inte ställas in manuellt.
- Visningsspråket för din Fitness-tracker 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 Språkinställning**).
- Appen meddelar dig när en uppdatering av den inbyggda programvaran är tillgänglig för din Fitness-tracker. Utför uppdateringen i appen för att säkerställa att din Fitness-tracker fungerar korrekt.



### 7. Använda din Fitness-tracker

Följande avsnitt innehåller information om hur din Fitness-tracker fungerar och om menystrukturen.

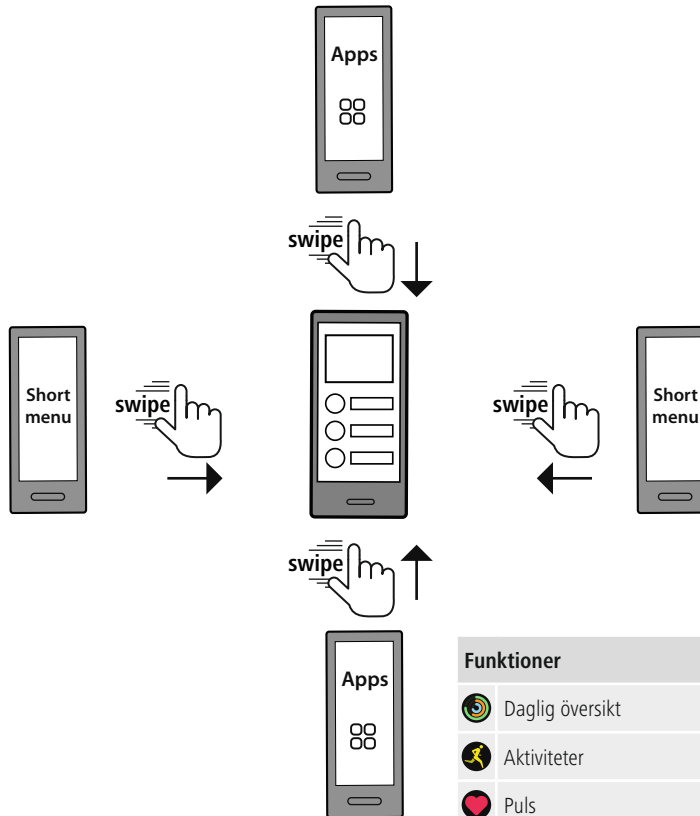
- Tryck på manöverknappen **[1]** på sidan för att aktivera displayen på din Fitness-tracker. Du kan sedan växla mellan de olika displayerna och menyalternativen genom att svepa över displayen i den ordningsföljd som visas nedan.
- Du kommer till undermenyerna genom att klicka på respektive symbol.
- Om du trycker på manöverknappen **[1]** lämnar du en meny och växlar till föregående meny eller återgår till startsidan.

#### Information



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

Snabbmeny		
	Daglig översikt	7.3
	Inställningar	7.13
	Väder	7.2.2

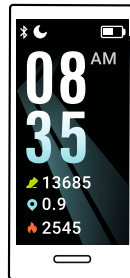


Funktioner		
	Daglig översikt	7.3
	Aktiviteter	
	Puls	7.5
	Stress	7.6
	Blodsyrehalt	7.7
	Sömn	7.8
	Avslappning	7.9
	Timer	7.10
	Musik	7.11
	Ficklampa	7.12
	Inställningar	7.13
	Meddelanden	7.13



## 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 Snabbmeny

- Sveper du åt vänster eller höger utgående från startsidan ser du de enskilda posterna i snabbmenyn. Här visas hälsodata, väder och snabbinställningar.

### 7.2.1 Hälsodata

- Om du sveper åt vänster utgående från startsidan ser du de under dagen registrerade hälsodata. Dagliga hälsodata omfattar antal steg som du gått, förbrukade kalorier, tillryggalagd sträcka (steg och aktiviteter) och en cirkelgrafik över inställda mål (är/bör).

### 7.2.2 Väder

- Om du sveper två gånger åt vänster eller höger utgående från startsidan ser du väderleksrapporten för den aktuella dagen med aktuell temperatur samt lägst och högst värde.
- Väderdata överförs och uppdateras genom att din Fitness-tracker synkroniseras med appen. I väderprognosens nederkant på skärmen kan du se den senaste uppdateringen.
- Väderprognosen måste först aktiveras i appen (se kapitel **8.3.6.7 Vädermeddelande**).

### 7.2.3 Snabbinställningar

- Om du sveper åt höger utgående från startsidan ser du de fyra snabbinställningarna som beskrivs nedan.

#### 7.2.3.1 Displayens ljusstyrka

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

#### 7.2.3.2 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.

#### 7.2.3.3 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 Fitness-tracker.



## 7.3 Daglig översikt

- Om du utgår från startskärmen och sveper nedåt eller uppåt kan du trycka på symbolen **[DAGLIG ÖVERSIKT]**. Data över upptecknade dagliga aktiviteter visas. Dagliga aktiviteter omfattar antal steg som du gått, förbrukade kalorier, tillryggalagd sträcka (steg och aktiviteter) och den totala tiden för alla aktiviteter som utförts.

## 7.4 Aktivitet

- Om du utgår från startskärmen och sveper nedåt eller uppåt kan du trycka på symbolen **[AKTIVITETER]**. De olika aktivitetslägena som just nu sparats som standard på klockan visas. Totalt kan du välja mellan olika aktivitetslägen och spara upp till 8 olika aktivitetslägen i klockan (se kapitel **8.3.6.3 Träningsstyp**). Du startar en aktivitet genom att klicka på den. Nedan förklaras de olika aktivitetslägena närmare.
- Om du trycker på och håller inne manöverknappen **[1]** kan du avbryta respektive återuppta en aktivitet.
- När aktiviteten avslutas får du en översikt över registrerade data.

### 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**).

## 7.4.1 Springa utomhus (GPS)

- Vid den här aktiviteten används den inbyggda GPS:en. När aktiviteten startas sker en sökning efter GPS-signalen. Så fort det finns en GPS-signal kan aktiviteten startas.
- 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.





### 7.4.2 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.

### 7.4.3 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.

### 7.4.4 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.



### 7.4.5 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.

### 7.4.6 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:
  - Tid
  - Puls
  - Kaloriförbrukning
- 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.

### 7.4.7 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.



### 7.4.8 Spinning

- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
  - Tid
  - Puls
  - Kaloriförbrukning
- 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.

### 7.4.9 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.

### 7.4.10 Simma i bassängen

- När aktiviteten startas efterfrågas bassängens längd. Du kan ställa in en längd mellan 25 meter och 50 meter. Sedan startar du aktiviteten genom att klicka på pilen nedan till höger.
- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
  - Sträcka
  - Kaloriförbrukning
  - 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.

### 7.4.11 Simma utomhus

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



### 7.4.12 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.

### 7.4.13 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.

### 7.4.14 Fotboll


- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
  - Tid
  - Puls
  - Kaloriförbrukning
  - Steg
  - Sträcka
- 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.




### 7.5 Puls

- Om du utgår från startskärmen och sveper nedåt eller uppåt kan du trycka på symbolen **[PULS **]. Mätningen av din puls startar. Efter avslutad mätning visas din aktuella puls (bpm).


### 7.6 Stress

- Om du utgår från startskärmen och sveper nedåt eller uppåt kan du trycka på symbolen **[STRESS **]. Mätningen av din stressnivå startar. Efter avslutad mätning visas din aktuella stressnivå. Stressnivån mäts på en skala från 0 (ingen stress) till 99 (extrem stress).



### 7.7 Blodsyrehalt

- Om du utgår från startskärmen och sveper nedåt eller uppåt kan du trycka på symbolen **[BLODSYREHALT **]. Mätningen av din blodsyrenivå startar. Efter avslutad mätning visas din aktuella blodsyrenivå.

### 7.8 Sömn

- Om du utgår från startskärmen och sveper nedåt eller uppåt kan du trycka på symbolen **[SÖMN ** ] för att komma till sömnmätningen. Följande data registreras: Längden på djupsömfaserna, längden på de lätta sömfaserna, längden på vakenfasen, tidpunkt för insomning, tidpunkt för uppstigning. Din Fitness-tracker känner automatiskt av när du sover och startar sedan mätningen.


### 7.9 Avslappning

- Om du utgår från startskärmen och sveper nedåt eller uppåt kan du trycka på symbolen **[ANDNINGSTRÄNING **]. Här kan du genomföra ett avslappningsprogram med styrd andning.
- Välj hur länge andningsträningen ska pågå.
- Klicka på symbolen **[▶ ** ] för att starta andningsträningen. Följ sedan instruktionerna på skärmen.
- Om du vill avsluta andningsträningen i förtid trycker du på manöverknappen **[1]**.


### 7.10 Timer

- Om du utgår från startskärmen och sveper nedåt eller uppåt kan du trycka på symbolen **[TIMER **]. Du har möjligheten att starta ett stoppur eller välja olika timers (1–100 min.).

### 7.11 Musik

- Om du utgår från startskärmen och sveper nedåt eller uppåt kan du trycka på symbolen **[MUSIK ** ]. Meny för olika musik- resp. streamingtjänster visas. 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**).

### 7.12 Ficklampa

- Om du utgår från startskärmen och sveper nedåt eller uppåt kan du trycka på symbolen **[FICKLAMPA **]. Ficklampa visas.
- Tryck på skärmen för att tända ficklampan. Skärmen på din Fitness-tracker visar en vit bild.
- Om du vill släcka ficklampan trycker du på manöverknappen **[1]**.



### 7.13 Inställningar

Om du utgår från startskärmen och sveper nedåt eller uppåt kan du trycka på symbolen **[INSTÄLLNINGAR]**. En undermeny där följande inställningar kan göras, samt avstängning eller återställning av din Fitness-tracker.

- 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.
- Klicka på **[STARTA OM]** och bekräfta sedan den efterföljande frågan för att starta om din Fitness-tracker.
- Klicka på **[SLÅ FRÅN]** och bekräfta sedan den efterföljande frågan för att stänga av din Fitness-tracker.
- Klicka på **[RADERA ANVÄNDARDATA]** och bekräfta den efterföljande frågan för att återställa din Fitness-tracker till fabriksinställningarna. Då raderas alla registrerade användardata.
- Genom att klicka på **[INFORMATION]** kan du se den aktuella firmwareversionen, MAC-adressen och modellbeteckningen på din Fitness-tracker. MAC-adressen gör din Fitness-tracker unikt identifierbar när du ansluter till din smartphone via Bluetooth.

### 7.14 Meddelanden

- Om du utgår från startskärmen och sveper nedåt eller uppåt kan du trycka på symbolen **[MEDDELANEN]**. Meddelanden som du fått på din smartphone visas. 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 Fitness-tracker (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.



## 8. Användning av appen "Hama FIT Move"

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

### Information



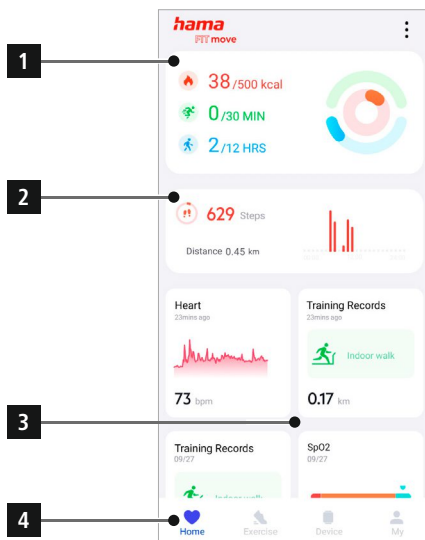
- Observera att vissa funktioner är beroende av att din slutenhet stödjer dem.
- Se bruksanvisningen för din slutenhet.

### 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






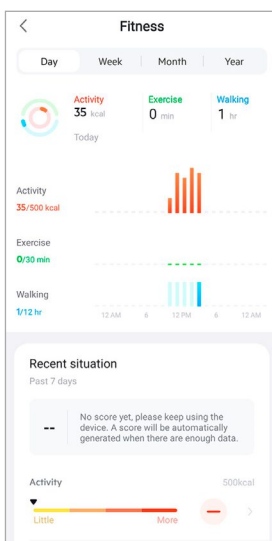
- Klicka på **[REDIGERA KARTA]** längst ner på startsidan för att välja de flikar som visas på startsidan. Du kan välja mellan totalt 8 flikar. Du kan dölja flikar och flytta ordningsföljden på flikarna.
- De flikar som står överst i listan och är markerade med symbolen **[−]** visas för närvarande på 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**








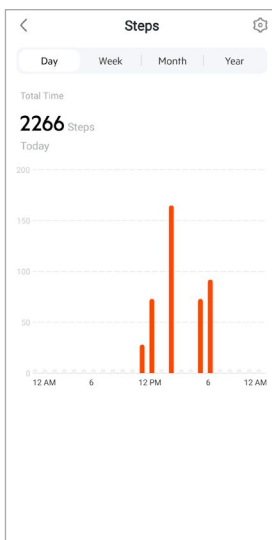
## 8.1.2 Stegmätning

- 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 **8.4.6 Inställningar**).



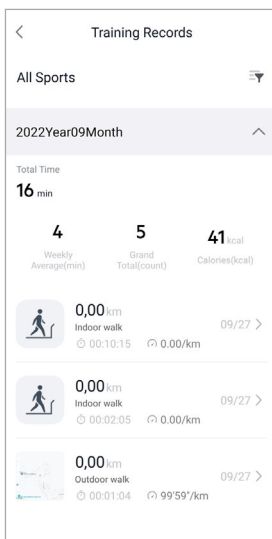


## 8.1.3 Träning

### 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.





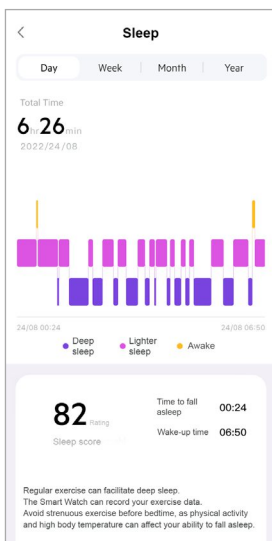
## 8.1.4 Sömnanalys

### 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 dagsvy 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**).




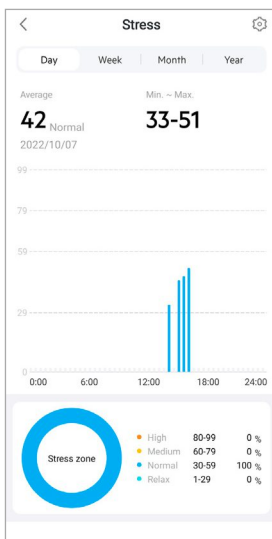


## 8.1.6 Stressmätning

### 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**).



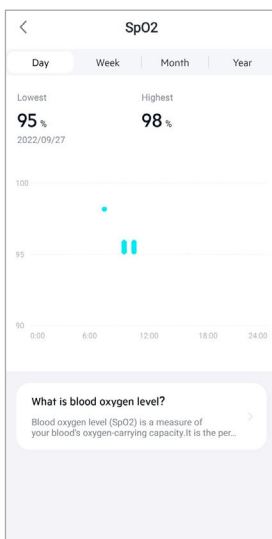


## 8.1.7 Blodsyrehalt

### 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 Fitness-tracker (se kapitel **7.7 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).



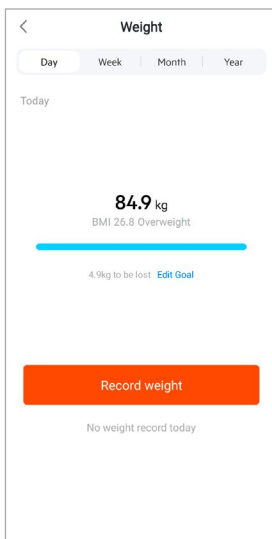


## 8.1.8 Viktregistrering

### 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.
- Som standard kommer du att se dagsvyn 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.

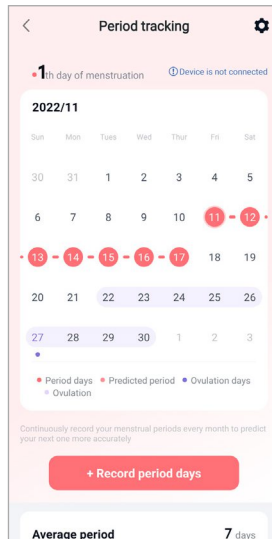


## 8.1.9 Menstruationscykel

### 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.

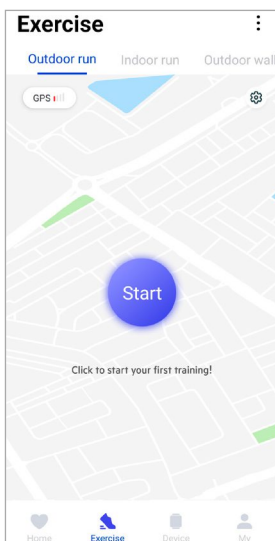






## 8.2 Aktivitetsläge

- Klicka på **[TRÄNING]** i det nedre menyraden för att starta en aktivitet via appen. Då startar aktiviteten samtidigt i din Fitness-tracker. Aktiviteten kan sedan styras antingen via appen eller direkt i din Fitness-tracker.
- 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)

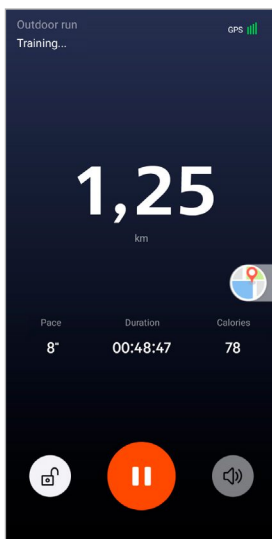
- Följande aktiviteter registreras med GPS-support:
  - Springa utomhus
  - Gå utomhus
  - Vandra
  - Cykla utomhus
- Klicka på **[START]** för att starta aktiviteten. Aktiviteten startar i smartphonen och i din Fitness-tracker
- Under den aktuella aktiviteten kan du se de kumulerade kilometerna som 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 Fitness-tracker

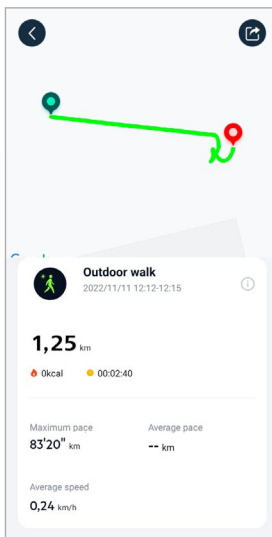
- För att avbryta aktiviteten, tryck på manöverknappen **[1]**.
- För att avsluta aktiviteten, tryck på manöverknappen **[1]**.





## 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.





### 8.2.2 Starta aktivitet (utan GPS)

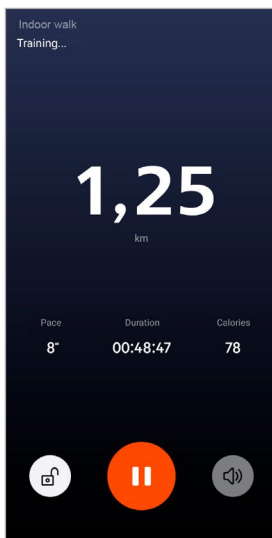
- Följande aktiviteter registreras med GPS-support:
  - Indoor running
  - Indoor walking
- Klicka på **[START]** för att starta aktiviteten. Aktiviteten startar i smartphonen och i din Fitness-tracker
- Under den aktuella aktiviteten kan du se de kumulerade kilometerna som hittills har tillryggalagts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

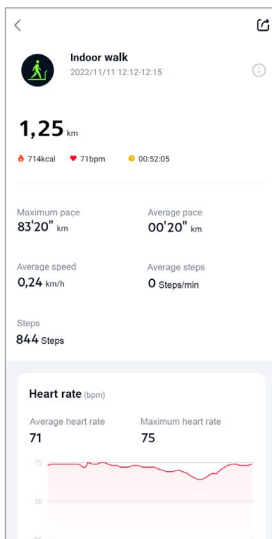
- För att avbryta aktiviteten, tryck på manöverknappen [1].
- För att avsluta aktiviteten, tryck på manöverknappen [1].





## ANVÄNDNING AV APPEN "HAMA FIT MOVE"

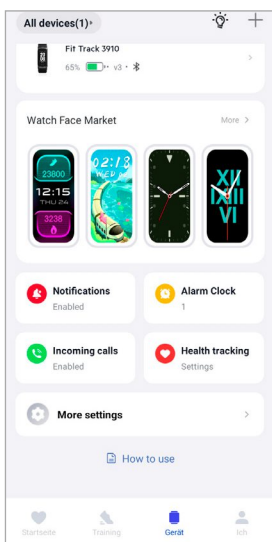
- När aktiviteten är avslutad visas en översikt över aktiviteten. Översikten visar det totala antalet kilometer som hittills tillryggalagts, kalorier som förbrukats, den genomsnittliga pulsen och aktivitetens längd. Nedan hittar du mer detaljerad information om tempo och steg. Svep fingret nedifrån och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





## 8.3 Enhetsinställningar

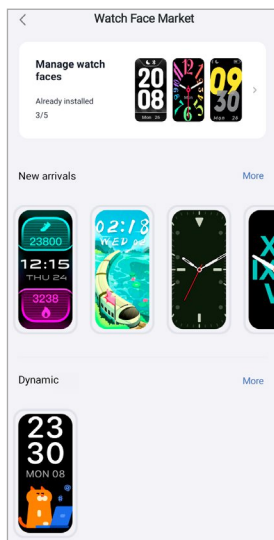
- Klicka på **[ENHET]** i den nedre menylistan för att aktivera och ställa in olika funktioner i din Fitness-tracker och anpassa din Fitness-tracker till dina individuella önskemål.
- I den här menyen ser du också en översikt över olika data för din Fitness-tracker i bildskärmens överkant. Du kan se när din Fitness-tracker 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 Fitness-tracker eller för att komma åt avancerade funktioner.
- Klicka på **[UPPDATERING AV ENHETEN]** för att kontrollera om den senaste firmwareversionen är installerad i din Fitness-tracker eller för att ladda ned en ny firmwareversion och installera den i din Fitness-tracker.
- Klicka på **[STARTA OM ENHETEN]** och bekräfta den efterföljande frågan för att starta om din Fitness-tracker. Före omstarten synkroniseras dina data med appen.
- Klicka på **[RADERA ENHET]** för att avbryta kopplingen mellan din smartphone och din Fitness-tracker. Alla personuppgifter kommer att raderas från din Fitness-tracker.





## 8.3.1 Startside

- Tryck på **[MARKNAD FÖR URTAVLOR]** för att installera ytterligare urtavlor för din Fitness-trackers 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 Fitness-tracker. 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 Fitness-tracker 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.

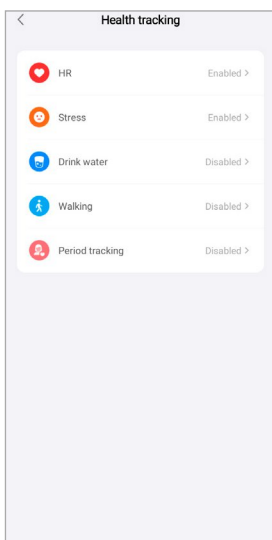


### 8.3.4 Väckarklocka

- 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 Fitness-tracker 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 Fitness-tracker 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.

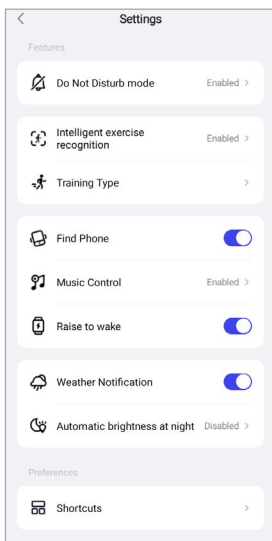
### 8.3.5.5 Spårning av menstruationscykeln

- 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 Fitness-tracker.
- 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 Fitness-tracker 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 Fitness-tracker. Du kan välja mellan olika aktiviteter. Du kan dölja aktiviteter och flytta aktivitetsordningen. Som standard är alla aktiviteter inställda. Efter nästa synkronisering med din Fitness-tracker visas aktiviteterna enligt dina inställningar i displayen.
- De aktiviteter som står överst i listan och är markerade med symbolen **[−]** visas för närvarande i din Fitness-tracker. 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 Fitness-tracker (se kapitel **7.13 Inställningar**).

### 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 Fitness-tracker. Du kan starta och stoppa musik eller växla spår framåt och bakåt.
- Klicka på **[☑]** bredvid **[MUSIKSPÅR]** för att visa musikspåren på displayen på din Fitness-tracker.

### 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 Fitness-tracker 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 Fitness-tracker för den aktuella dagen och för de närmaste två dagarna (se kapitel **7.2.2 Väder**).

### 8.3.6.8 Automatisk ljusstyrka på natten

- Klicka på **[AUTOMATISK LJUSSTYRKA PÅ NATTEN]** och aktivera/inaktivera funktionen i undermenyn genom att klicka på **[☑]**. Ställ sedan in tidsfönstret genom att använda funktionen. Genom att aktivera den här funktionen styr din Fitness-tracker automatiskt skärmens ljusstyrka baserat på den aktuella omgivande ljusstyrkan.

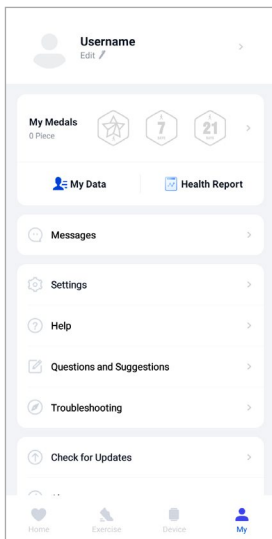
### 8.3.6.9 Språkinställning

- Klicka på **[ENHETENS SPRÅK]** för att ställa in språket i din Fitness-tracker.
- Välj **[FÖLJ SYSTEMET]** om Fitness-trackerens 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

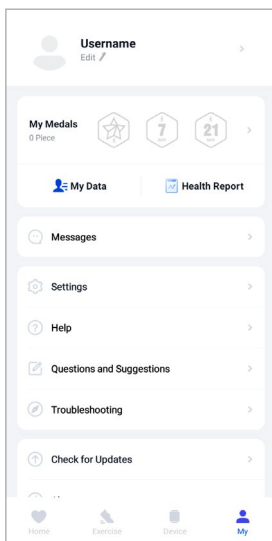
- Klicka på **[BEARBETA]** nedanför ditt användarnamn för att redigera ditt namn, kön, födelsedatum, längd och vikt. Om du vill kan du också lägga in en profilbild. Klicka på den post du vill redigera.
- Klicka på **[JA]** för att bekräfta.

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



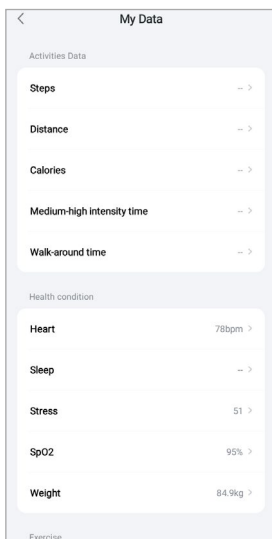
## 8.4.2 Mina medaljer

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



## 8.4.3 Mina data

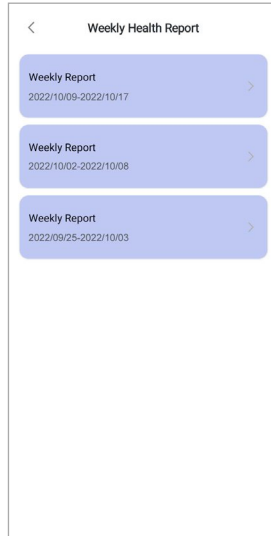
- Under **[MINA DATA]** kan du se registreringen av dina mätningar. Klicka på en post för mer information.





## 8.4.4 Hälsorapport

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



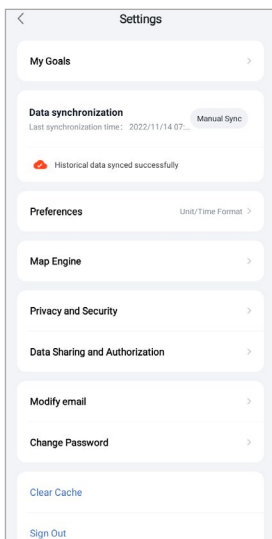
## 8.4.5 Meddelanden

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



## 8.4.6 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 Fitness-tracker 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.







### 8.4.7 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 **8.4.9 Problemlösning**) eller skicka en förfrågan till Hama Product Consulting (se kapitel **8.4.8 Frågor och förslag**).

### 8.4.8 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 din Fitness-tracker och appen. Ange din e-postadress för varje fråga.
- Klicka till höger upptill på **[SKICKA]** för att skicka en fråga.

### 8.4.9 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 **8.4.8 Frågor och förslag**).

### 8.4.10 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.

### 8.4.11 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	5,1
Skärmtyp	LCD pekskärm
Skärmstorlek	1:05"
Mått	244 × 20 × 12 mm
Vikt	25g
Armbandslängder	11 cm/9,7 cm
Armbandsbredd	18 mm
Armbandsbredd spänne	22 mm
Material armband	Termoplastisk polyuretan (TPU)
Material hölje	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



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](http://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](http://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.