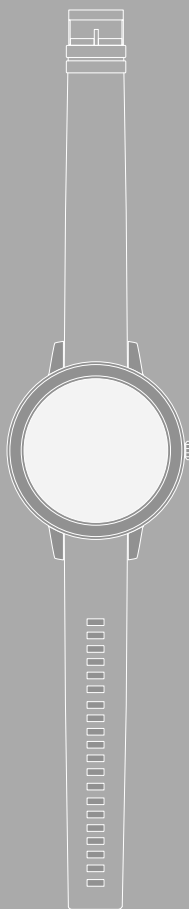


SMARTKLOKKE

Fit Watch 4910



N Bruksanvisning





1. Fare for elektrisk støt	5
2. Pakkeinnhold	5
3. Sikkerhetsanvisninger	6
4. Betjeningslementer	8
5. Første trinn	9
5.1 Lading	9
5.2 Ta på og slå på	9
5.3 Slå av	9
6. Stille inn smartklokken din	10
6.1 Laste ned appen «Hama FIT move»	10
6.2 Forbinde smartklokken og mobilen	11
7. Betjening av smartklokken	13
7.1 Startskjerm	15
7.2 Varsler	15
7.3 Hurtiginnstillinger	15
7.3.1 Ikke forstyr	15
7.3.2 Aktivering av displayet	15
7.3.3 Lysstyrke på displayet	15
7.3.4 Telefonsøk	15
7.4 Tilknytninger	16
7.5 Applikasjoner	16
7.5.1 Daily overview	16
7.5.2 Aktivitet	17
7.5.2.1 Løpe ute	17
7.5.2.2 Løping	18
7.5.2.3 Gange utendørs	18
7.5.2.4 Gange	18
7.5.2.5 Fjelltur	19
7.5.2.6 Sykle utendørs	19
7.5.2.7 Yoga	19
7.5.2.8 Spinning	19
7.5.3 Yoga	20
7.5.3.1 Spinning	20
7.5.3.2 Fitness	20
7.5.3.3 Svømming i basseng	20
7.5.3.4 Svømming utendørs	21
7.5.3.5 Romaskin	21
7.5.3.6 Crosstrainer	21
7.5.3.7 Danse	21
7.5.3.8 Pilates	21
7.5.4 Aktivitetsoversikt	22
7.5.5 Puls	22
7.5.6 Stress	22
7.5.7 Søvn	22
7.5.8 Oksygen i blodet	22
7.5.9 Pustetrening	22



7.5.10	Musikk	22
7.5.11	Tidtager	23
7.5.12	Stoppeklokke	23
7.5.13	Vekkerklokke	23
7.5.14	Vær	23
7.5.15	Telefonsøk	23
7.5.16	Innstillinger	24
8. Bruke appen «Hama FIT move»		25
8.1	Oversikt «Hama FIT move»	25
8.1.1	Helsedata	26
8.1.2	Skrittmåling	27
8.1.3	Trening	28
8.1.4	Søvnanalyse	29
8.1.5	Pulsmåling	30
8.1.6	Stressmåling	31
8.1.7	Oksygen i blodet	32
8.1.8	Vektregistrering	33
8.1.9	Menstruasjonsyklus	34
8.2	Aktivitetsmodus	35
8.2.1	Starte aktivitet (med GPS)	36
8.2.2	Starte aktivitet (uten GPS)	38
8.3	Enhetsinnstillinger	40
8.3.1	Startskjerm	41
8.3.2	Varsler	41
8.3.3	Innkommende anrop	41
8.3.4	Vekkerklokke	42
8.3.5	Helseovervåkning	42
8.3.5.1	Kontinuerlig pulsmåling	42
8.3.5.2	Kontinuerlig stressmåling	43
8.3.5.3	Påminnelse Drikke	43
8.3.5.4	Gange/rundgangspåminnelse	43
8.3.5.5	Spring av menstruasjonssyklusen	43
8.3.6	Andre innstillinger	44
8.3.6.1	Ikke forstyr	44
8.3.6.2	Automatisk aktivitetsgjenkjenning	44
8.3.6.3	Type trening	45
8.3.6.4	Telefonsøk	45
8.3.6.5	Musikkkontroll	45
8.3.6.6	Aktivering armbevegelse	45
8.3.6.7	Værvarsler	45
8.3.6.8	Automatisk lysstyrke om natten	45
8.3.6.9	Tilknytninger	46
8.3.6.10	Språkinnstillinger smartklokke	46
8.4	Brukerinnstillinger	47
8.4.1	Personlige opplysninger	48
8.4.2	Mine medaljer	49
8.4.3	Mine data	49
8.4.4	Helserapport	50
8.4.5	Meldinger	50



8.4.6 Innstillinger	51
8.4.7 Hjelp	52
8.4.8 Spørsmål og innspill.	52
8.4.9 Feilsøking	52
8.4.10 Se etter oppdateringer	52
8.4.11 Om	52
9. Vedlikehold og pleie	53
10. Ansvarsfraskrivelse	53
11. Tekniske spesifikasjoner	53
12. Avfallshåndtering	53
13. Samsvarserklæring	53

Takk for at du valgte et produkt fra Hama!

Ta deg tid til å lese nøye gjennom følgende anvisninger og informasjon. Oppbevar denne bruksanvisningen på et sikkert og lett tilgjengelig sted, slik at den kan benyttes igjen ved behov.

Din nye smartklokke er den ideelle ledsager for en sunn livsstil og motiverer deg til å være aktiv hele dagen. I tillegg til å vise klokkeslett og dato, samler den inn data om antall skritt du tar, pulsen din og kaloriene du har forbrent. Den trådløse tilkoblingen via *Bluetooth*® til mobilen din lar deg dokumentere dataene på den tilknyttede appen «Hama FIT move» og på den måten alltid spore suksessen din. Sjekk her når du har nådd ditt personlige treningsmål!

1. Fare for elektrisk støt

Advarsel



Benyttes for å merke sikkerhetsinformasjon eller for å rette oppmerksomheten mot spesielle farer og risikoer.

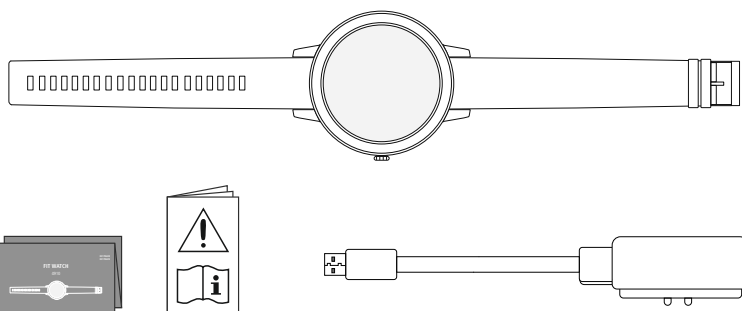
Merknad



Brukes for å merke ekstra informasjon eller viktige merknader.

2. Pakkeinnhold

- Smartklokke «Fit Watch 4910»
- 1 USB-ladekabel
- Bruksanvisning





3. Sikkerhetsanvisninger

- Produktet er beregnet på privat, ikke-kommersiell bruk.
- Produktet må utelukkende brukes til det formålet det er beregnet på.
- Apparatet må beskyttes mot smuss, fuktighet og overoppheting, og skal bare brukes i tørre rom.
- Ikke bruk produktet i nærheten av varmeovner, andre varmekilder eller i direkte sollys.
- Produktet skal ikke benyttes utenfor de ytelsesgrensene som er angitt under tekniske spesifikasjoner.
- Produktet må ikke brukes i områder der elektroniske produkter ikke er tillatt.
- Det oppladbare batteriet er innebygd og kan ikke fjernes.
- Produktet skal ikke åpnes og ikke benyttes dersom det er skadet.
- Prøv aldri å vedlikeholde eller reparere produktet på egen hånd. Overlat alt vedlikeholdsarbeid til ansvarlig fagpersonell.
- Produktet må ikke falle ned fra høyder, og må ikke utsettes for kraftig risting.
- Foreta aldri endringer på apparatet. Hvis dette blir gjort, har du ikke krav på noen som helst garanti.
- Fjern emballasjen umiddelbart i henhold til lokale forskrifter for avfallshåndtering.
- Batteriet eller produktet må ikke brennes.
- Oppladbare batteripakker/batterier må ikke endres og/eller deformeres/varmes opp/tas fra hverandre.
- Ikke la deg distrahere av produktet av sportsutstyr eller når du kjører bil. Vær oppmerksom på trafikksituasjonen og omgivelsene.
- Spør en lege før du starter et treningsprogram.
- Under trening må du hele tiden følge med kroppens reaksjoner, og kontakt en lege ved nødstilfeller.
- Spør en lege dersom du har kroniske sykdommer og allikevel ønsker å bruke produktet.
- Dette er et forbrukerprodukt og ingen medisinsk enhet. Dermed er det ikke tiltenkt diagnose, terapi, behandling eller forebygging av sykdommer.
- Lengre hudkontakt kan føre til irritasjoner i huden og allergier. Oppsøk en lege, dersom symptomene vedvarer.
- Dette produktet er ikke et leketøy. Det inneholder små deler som er lette å svelge og som utgjør en kvelningsfare.
- Bruk produktet kun under moderate klimatiske forhold.



Fare for elektriske støt



- Produktet skal ikke åpnes og ikke benyttes dersom det er skadet.
- Ikke bruk produktet hvis vekselstrømsadapteren, adapterledningen eller strømledningen er skadet.
- Prøv aldri å vedlikeholde eller reparere produktet på egen hånd. Overlat alt vedlikeholdsarbeid til ansvarlig fagpersonell.

Advarsel - pacemaker



Produktet genererer magnetiske felt. Personer med pacemaker bør kontakte lege før de bruker dette produktet og sjekke om funksjonen til pacemakere blir påvirket av dette.

Merknad - flytrafikk



- Dette produktet er en kontinuerlig radiosender. Vær oppmerksom på at det av sikkerhetsgrunner ikke er tillatt å bære og betjene radiosendere under visse flyfaser (f.eks. når flyet skal lette/lande).
- Sjekk med flyselskapet for å se om de kan bære treningsmåleren din før du flyr. Hvis du er i tvil, la produktet være hjemme.

Advarsel – batteridrift

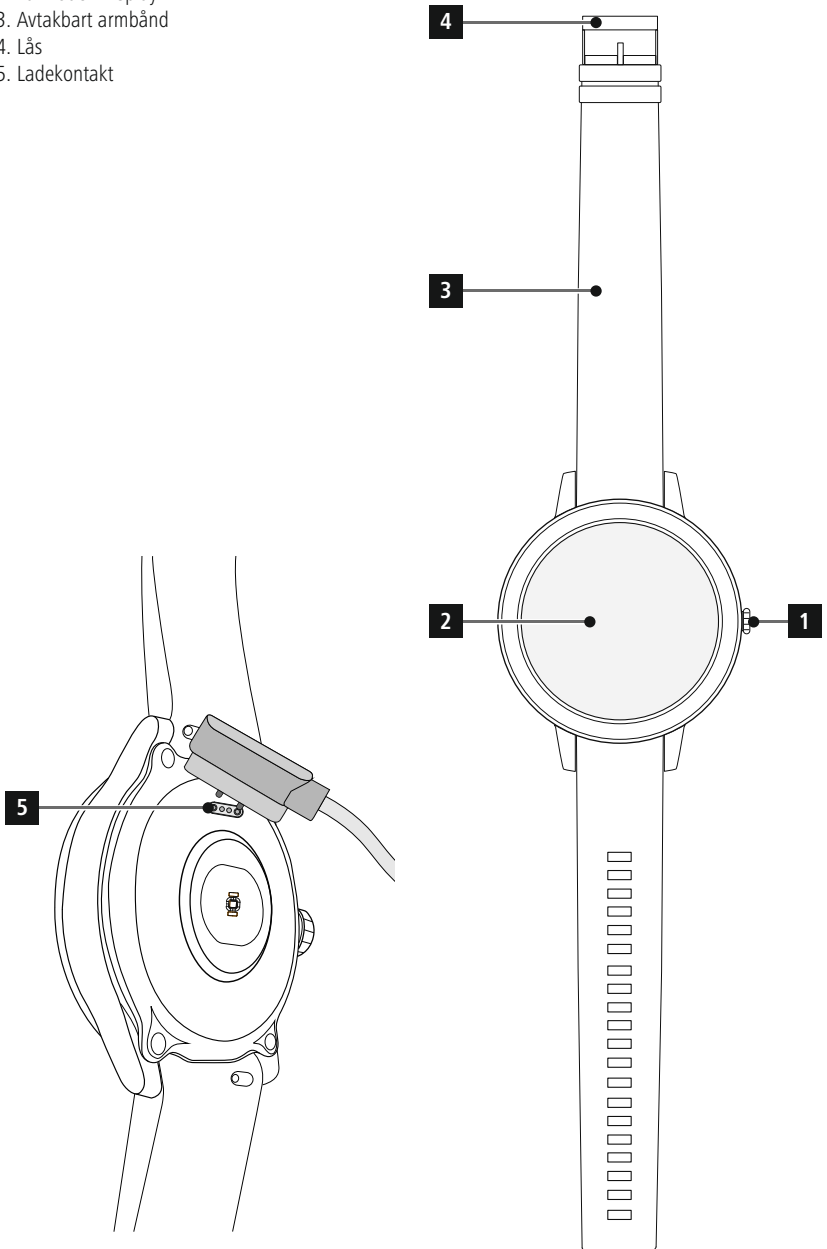


- Bruk kun egnede ladeapparater eller USB-forbindelser til opplading.
- Ikke bruk defekte ladere eller USB-porter, og ikke prøv å reparere disse.
- Produktet må ikke lades for mye eller utlades totalt.
- Unngå lagring, lading og bruk i ekstreme temperaturer og ekstremt lavt lufttrykk (f.eks. i store høyder).
- Produktet skal lades regelmessig (minst hver tredje måned) ved langtidslagring.



4. Betjenings-elementer

1. Kontrollknapp
2. Full Touch Display
3. Avtakbart armbånd
4. Lås
5. Ladekontakt





5. Første trinn

5.1 Lading

- Lad smartklokken din helt opp før første gangs bruk.
- Koble ladekabelen til en ledig USB-port på PC-en eller en USB-lader og ladekontakten [5] på smartklokken din. Referer til bruksanvisningen for USB-lader som brukes.

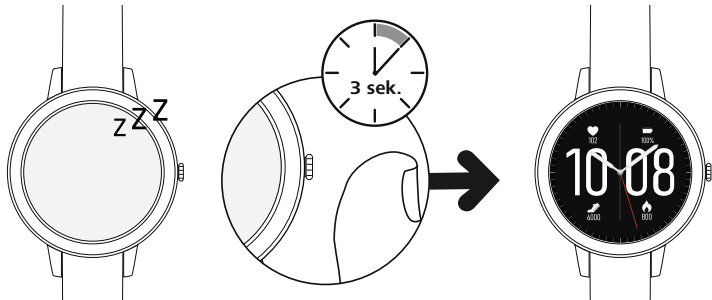
Merknad



- Ladetiden for en fullstendig lading av batteriet er ca. 90 minutter. Hvis batteriet på displayet viser fulladet, er ladingen fullført og du kan koble smartklokken din fra ladekabelen.
- Hvis batterinivået bare er 10 %, må du lade smartklokken din for å unngå funksjonsbegrensninger. Hvis batteriet er under 20 %, kan du ikke lenger starte noen aktivitet, og hvis batteriet er under 10 %, blir funksjonen med automatisk pulsmåling deaktivert.

5.2 Ta på og slå på

- Før du tar på deg og slår på smartklokken for første gang, må du koble den til ladekabelen og en strømkilde.
- Etter fullført lading plasserer du smartklokken på håndleddet ditt og lukker armbåndet [3] ved hjelp av låsen [4].
- Hold kontrollknappen på siden [1] trykket inn i 3 sekunder for å starte opp smartklokken din.





Merknad



- For å bruke målefunksjonene på best mulig måte, må smartklokken din ligge tett på oversiden av underarmen og være behagelig å ha på seg. Avstanden mellom smartklokken og håndleddsbeinet må være ca. en fingerbredde.
- For å sikre best mulig registrering av aktivitetene dine, må du bære smartklokken på venstre håndledd dersom du er høyrehendt og på høyre håndledd dersom du er venstrehendt.

5.3 Slå av

- For å slå av smartklokken din, gå inn i meny punkt [SETTINGS ] (se kapittel 7.5.16 Innstillinger) og trykk på [SWITCH OFF ] i undermenyen. Bekreft det påfølgende spørsmålet for å slå av smartklokken din.



6. Stille inn smartklokken din

For å få tilgang til det fulle funksjonsomfanget til smartklokken din, må du installere appen «Hama FIT move». De følgende avsnittene inneholder informasjon om nedlasting og innstilling av appen.

6.1 Laste ned appen «Hama FIT move»

Merknad

Følgende operativsystemer støttes:

- iOS 9.0 eller høyere
- Android 6.0 eller høyere



Når du har slått på smartklokken din for første gang, blir du oppfordret til å laste ned den tilhørende appen «Hama FIT move» på mobilen din. En tilsvarende QR-kode vises på displayet til smartklokken din.

- Skann QR-koden med mobilen din og last ned appen fra 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>

- Følg anvisningene på mobilen for å installere appen.



6.2 Forbinde smartklokken og mobilen

Merknad

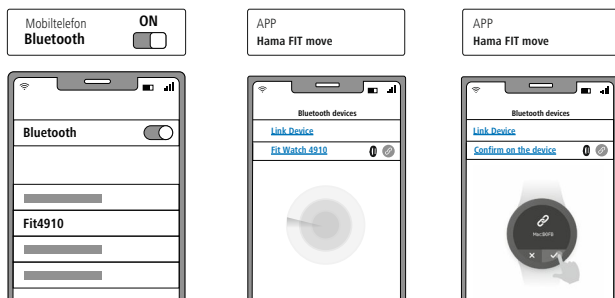



- For at smartklokken din skal kunne vise innkommende anrop, SMS-er, WhatsApp-meldinger og andre varsler, må du aktivere pushvarsler i innstillingene til mobilen.
- Under innstilling av appen får du forespørsler om appen kan få tilgang til funksjoner på sluttenheten. Tillat disse forespørselene for fullt funksjonsomfang for smartklokken din.

- Åpne appen på mobilen din og gi ditt samtykke til personvernerklæringen. Svar på spørsmålene.

For en optimal brukeropplevelse må du opprette en brukerkonto. Når du oppretter en brukerkonto, kan du også hente frem dine personlige opplysninger når du bytter mobil. Dermed er dine personlige opplysninger tilgjengelige til enhver tid. Oppretting av en brukerkonto er ikke noen forutsetning for å bruke appen.

- For å opprette en brukerkonto, trykk på **[LOGG PÅ]** og velg **[REGISTRERER DEG NÅ]** nederst på skjermen. Skriv inn e-postadressen din og et passord og trykk på **[REGISTRER DEG]**.
- Deretter kan du skriv inn et brukernavn og dine personlige data samt tilordne et profilbilde. Trykk på **[NESTE SKRITT]** for å fortsette innstillingen.
- Deretter starter du søket etter din smartklokke «Fit Watch 4910».
- Følg anvisningene i appen på mobilen din for å koble til smartklokken.
Mobilen din oppretter en Bluetooth-forbindelse til smartklokken din.



- Velg «Watch4910» og trykk nede på **[KOBLE TIL ENHET]** for å koble smartklokken din til appen.
- Trykk på symbolet  på displayet til smartklokken for å bekrefte forbindelsen og avslutt innstillingene i appen.
- Hvis tiden overskrides, må du gjenta prosessen.



- Foreta deretter dine personlige innstillinger. Disse kan også tilpasses senere i appen (se kapittel **8.4 Brukerinnstillinger**).
- Smartklokken din er koblet til appen og synkroniseringen starter.

Merknad



- Synkroniser smartklokken din med appen før første bruk. Hvis du registrerer en aktivitet smartklokken er synkronisert med appen første gang, blir aktiviteten ikke overført til appen senere.
- For å starte en synkronisering av smartklokken med appen manuelt, må du dra ned skjermen på appens startside.
- På grunn av begrenset lagringsplass på smartklokken, må du synkronisere smartklokken din med appen minst en gang i uken for å unngå datatap.

Merknad



- Etter første synkronisering med appen overtar smartklokken automatisk klokkeslettet, datoen og språket til mobilen.
- Klokkeslettet og datoen kan ikke stilles inn manuelt.
- Displayspråket til smartklokken retter seg etter valget i appen. Så lenge innstillingen ikke er avsluttet, forblir displayspråket engelsk. Velg ønsket displayspråk i appen (se kapittel **8.3.6.10 Språkinnstillinger smartklokke**).
- Appen gjør deg oppmerksom på når det er en tilgjengelig oppdatering av fastvaren for smartklokken din. Utfør oppdateringen i appen for å garantere at smartklokken din fungerer feilfritt.



7. Betjening av smartklokken

De følgende avsnittene inneholder informasjon om betjeningen av og menystrukturen til smartklokken din.

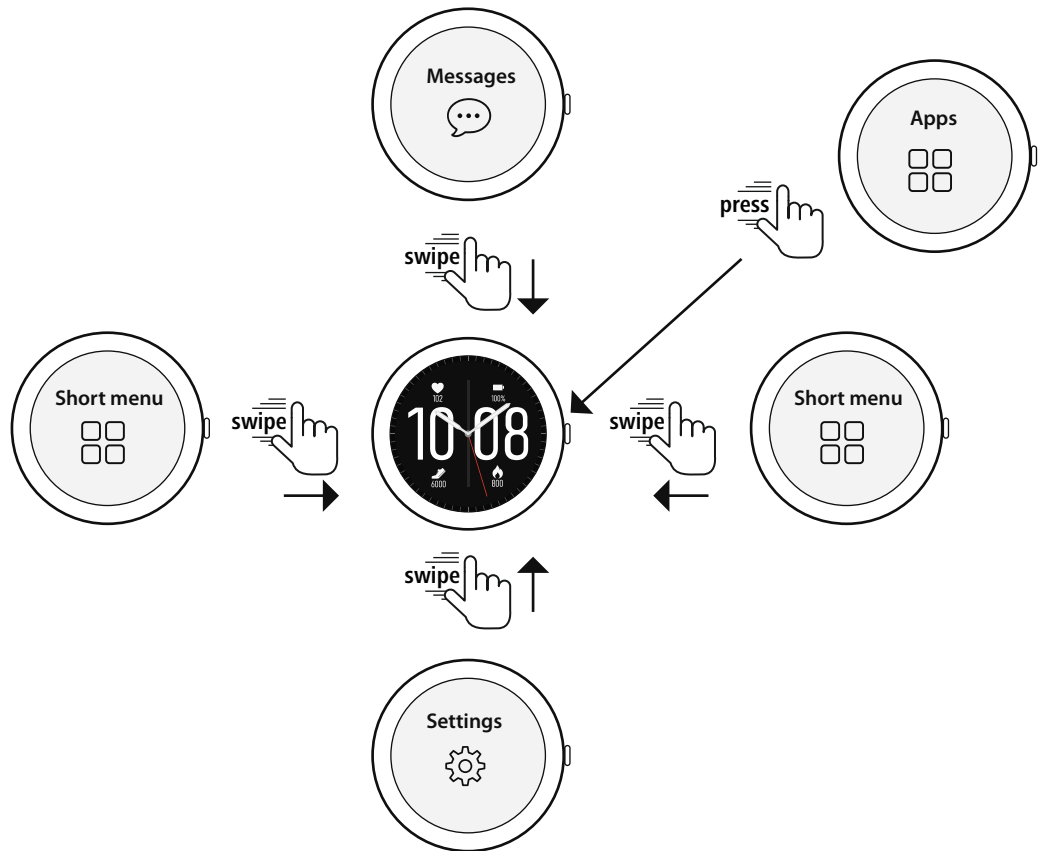
- Trykk på kontrollknappen på siden **[1]** for å aktivere displayet på smartklokken din. Deretter kan du sveipe deg gjennom de ulike visningene og menypunktene på displayet i den påfølgende fremstilte rekkefølgen.
- Du kommer til undermenyene ved å trykke på det respektive symbolet.
- Ved å trykke på kontrollknappen på siden **[1]** går du ut av en meny og går tilbake til startskjermen.

Merknad



- Den følgende grafikken er en oversikt over menystrukturen til smartklokken din med alle menypunktene.

Varsler 7.2



Tilknytninger (ekstra) 7.4	
	Skrittmåling 7.5.2
	Pulsmåling 7.5.5
	Stressmåling 7.5.6
	Musikk 7.5.10
	Vær 7.5.14

Hurtiginnstillinger 7.3	
	Ikke forstyrr 7.3.1
	Aktivering av displayet 7.3.2
	Lysstyrke på displayet 7.3.3
	Telefonsøk 7.3.4

Applikasjoner 7.5	
	Daily overview 7.5.1
	Aktivitet 7.5.2
	Aktivitetsoversikt 7.5.4
	Puls 7.5.5
	Stress 7.5.6
	Søvn 7.5.7
	Oksygen i blodet 7.5.8
	Pustetrening 7.5.9
	Musikk 7.5.10
	Tidtaker 7.5.11
	Stoppeklokke 7.5.12
	Vekkerklokke 7.5.13
	Vær 7.5.14
	Telefonsøk 7.5.15
	Innstillinger 7.5.16



7.1 Startskjerm

- Når startskjermen er aktivert, kommer du til en oversikt over de ulike startskjermene (klokkeskivene) ved å trykke lenge på displayet. Her kan du velge mellom tre ulike startskjermer. Bekreft valget ditt ved å trykke på den respektive startskjermen. Ved behov kan du installere flere startskjermer (se kapittel **8.3.1 Startskjerm**).



7.2 Varsler

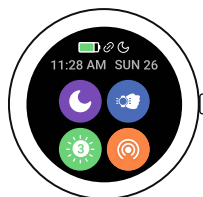
- Sveip ned fra startskjermen for å se varsler som du har mottatt på mobilen din. Forutsetningen er at du har aktivert denne funksjonen i appen. I tillegg kan du i appen stille inn hvilke apper du ønsker varsler fra på smartklokken din (se kapittel **8.3.2 Varsler**).
- Alt etter app får du enten et varsel med visning av den respektive appen og avsenderen, eller så ser du i tillegg en forhåndsvisning av den respektive meldingen.
- Ved å trykke på et varsel kan du ev. hente frem ytterligere informasjon, og ved å trykke på papirkurven kan du slette det respektive varselet.
- Hvis du ønsker å slette alle varsler samtidig, sveiper du helt ned og trykker på papirkurven, og deretter bekrefter du spørsmålet.

7.3 Hurtiginnstillinger

- Hvis du sveiper opp fra startskjermen, ser du de fire hurtiginnstillingene som blir beskrevet under.

7.3.1 Ikke forstyr

- Trykk på symbolet [🌙] for å aktivere/deaktivere Ikke forstyr. Når Ikke forstyr er aktivert, blir ingen varsler overført til smartklokken.



7.3.2 Aktivering av displayet

- Trykk på symbolet [👁️] for å slå på displayet med armbevegelse. Hvis funksjonen er aktivert, kan du slå på displayet ved å vri på håndleddet.

7.3.3 Lysstyrke på displayet

- Trykk på symbolet [🔆] for å stille inn lysstyrken til displayet. Du kan velge mellom tre trinn [🔆][🔆][🔆].

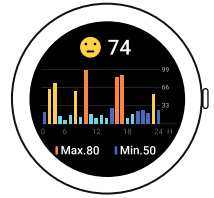
7.3.4 Telefonsøk

- Trykk på symbolet [📞] for å starte telefonsøket og finne igjen den lagrede mobilen din. Mobilen begynner å vibrere og du hører en høy signaltone.
- Trykk på symbolet [📞] på nytt for å avslutte telefonsøket.



7.4 Tilknytninger

- Hvis du sveiper til høyre eller venstre fra startskjermen, ser du de innstilte tilknytningene.
Som standard er oversiktene over dagsaktivitetene stilt inn. Du ser dine helsedata (antall skritt og forbrente kalorier), samt målinger av puls og stress. Du kan stille inn tilknytning til værvarsler og musikk kontroll som andre tilknytninger (se kapittel **8.3.6.9 Tilknytninger**).




7.5 Applikasjoner

- Hvis du trykker på kontrollknappen på siden [1], kommer du til smartklokkens hovedmeny.
- I hovedmenyen har du mulighet til å hente frem ulike applikasjoner og undermenyer ved å trykke på det respektive symbolet.
- Ved å sveipe opp og ned, veksler du mellom de ulike sidene i hovedmenyen.





7.5.1 Daily overview

- Ved å trykke på symbolet [DAILY OVERVIEW Dagsaktivitetene inkluderer antall skritt, forbrente kalorier, tilbakelagt distanse (skritt og aktiviteter) og totaltiden for alle utførte aktiviteter. Ved å sveipe nedenfra og opp kan du rulle gjennom de enkelte grafikkene.





7.5.2 Aktivitet

- Ved å trykke på symbolet **[EXERCISE ** får du se ulike aktivitetsmoduser som er lagret som standard på klokken din. Du kan velge blant ulike aktivitetsmoduser og lagre opp til åtte ulike aktivitetsmoduser på klokken din (se kapittel **8.3.6.3 Type trening**). Du starter en aktivitet ved å trykke på den. Under blir de enkelte aktivitetsmodusene forklart nærmere.
- Ved å trykke på kontrollknappen på siden **[1]** kan du avbryte eller gjenoppta en aktivitet.
- Ved å trykke inn og holde inne kontrollknappen på siden **[1]** blir aktiviteten avsluttet.
- Når aktiviteten er avsluttet, får du en oversikt over de registrerte dataene.
- Ved å trykke på symbolet **[**] ved siden av en aktivitet, kan du foreta flere innstillinger. Du kan endre mål for kategoriene distanse, varighet og kalorier. Når du når målene, blir aktiviteten automatisk avsluttet.



Merknad



- For flere aktiviteter kan du høre på musikk under treningen. Da må musikkkontrollen være aktivert i appen (se kapittel **8.3.6.5 Musikkkontroll**).

7.5.2.1 Løpe ute

- Start aktiviteten ved å trykke på pilen nede til høyre.
- Følgende data registreres for denne aktiviteten:
 - Distanse
 - Varighet
 - Puls
 - Pulssone
 - Kaloriforbruk
 - Skritt
 - Skritt per minutt
 - Tempo (km/t, min/km og gjennomsnittlig skritt-tempo)
 - Strekningsforløp
- De enkelte dataene kan hentes frem under aktiviteten ved å sveipe til venstre og høyre på skjermen. I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på mobilen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.



7.5.2.2 Løping

- Følgende data registreres for denne aktiviteten:
 - Distanse
 - Varighet
 - Puls
 - Kaloriforbruk
 - Skritt
 - Tempo (km/t og min/km)
- De enkelte dataene kan hentes frem under aktiviteten ved å sveipe til venstre og høyre på skjermen. I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på mobilen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.

7.5.2.3 Gange utendørs

- Start aktiviteten ved å trykke på pilen nede til høyre.
- Følgende data registreres for denne aktiviteten:
 - Distanse
 - Varighet
 - Puls
 - Kaloriforbruk
 - Skritt
 - Tempo (km/t og min/km)
 - Strekningsforløp
- De enkelte dataene kan hentes frem under aktiviteten ved å sveipe til venstre og høyre på skjermen. I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på mobilen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.

7.5.2.4 Gange

- Følgende data registreres for denne aktiviteten:
 - Distanse
 - Varighet
 - Puls
 - Kaloriforbruk
 - Skritt
 - Tempo (km/t og min/km)
- De enkelte dataene kan hentes frem under aktiviteten ved å sveipe til venstre og høyre på skjermen. I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på mobilen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.



7.5.2.5 Fjelltur

- Start aktiviteten ved å trykke på pilen nede til høyre.
- Følgende data registreres for denne aktiviteten:
 - Distanse
 - Varighet
 - Puls
 - Kaloriforbruk
 - Skritt
 - Tempo (km/t og min/km)
 - Strekningsforløp
- De enkelte dataene kan hentes frem under aktiviteten ved å sveipe til venstre og høyre på skjermen. I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på mobilen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.

7.5.2.6 Sykle utendørs

- Start aktiviteten ved å trykke på pilen nede til høyre.
- Følgende data registreres for denne aktiviteten:
 - Distanse
 - Varighet
 - Puls
 - Kaloriforbruk
 - Tempo (km/t og min/km)
 - Strekningsforløp
- De enkelte dataene kan hentes frem under aktiviteten ved å sveipe til venstre og høyre på skjermen. I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på mobilen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.

7.5.2.7 Yoga

- Følgende data registreres for denne aktiviteten:
 - Varighet
 - Puls
 - Kaloriforbruk
- I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på mobilen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.

7.5.2.8 Spinning

- Følgende data registreres for denne aktiviteten:
 - Varighet
 - Puls
 - Kaloriforbruk
- I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på mobilen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.



7.5.3 Yoga

- Følgende data registreres for denne aktiviteten:
 - Varighet
 - Puls
 - Kaloriforbruk
- I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på mobilen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.

7.5.3.1 Spinning

- Følgende data registreres for denne aktiviteten:
 - Varighet
 - Puls
 - Kaloriforbruk
- I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på mobilen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.

7.5.3.2 Fitness

- Følgende data registreres for denne aktiviteten:
 - Varighet
 - Puls
 - Kaloriforbruk
- I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på mobilen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.

7.5.3.3 Svømming i basseng

- Når aktiviteten startes, får du forespørsel om bassenglengden. Her kan du stille inn en lengde mellom 25 m og 100 m. Deretter kan du starte aktiviteten ved å trykke på pilen til høyre under.
- Følgende data registreres for denne aktiviteten:
 - Distanse
 - Varighet
 - Svømmetak per bassenglengde
 - SWOLF-verdi
- SWOLF-verdien er en måleenhet for effektiviteten ved svømming. SWOLF-verdien består av summen av nødvendig tid for en bassenglengde og antall svømmetak per bassenglengde. Jo lavere SWOLF-verdien er, desto høyere er effektiviteten ved svømmingen.
- Eksempel: Hvis du trenger 30 sekunder på å svømme en bassenglengde på 25 meter og tar 30 svømmetak, ligger SWOLF-verdien din på 60.



7.5.3.4 Svømming utendørs

- Følgende data registreres for denne aktiviteten:
 - Varighet
 - Kaloriforbruk
 - Antall svømmetak

7.5.3.5 Romaskin

- Følgende data registreres for denne aktiviteten:
 - Varighet
 - Puls
 - Kaloriforbruk
- I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på mobilen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.

7.5.3.6 Crosstrainer

- Følgende data registreres for denne aktiviteten:
 - Varighet
 - Puls
 - Kaloriforbruk
- I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på mobilen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.

7.5.3.7 Danse

- Følgende data registreres for denne aktiviteten:
 - Varighet
 - Puls
 - Kaloriforbruk
 - Skritt
- De enkelte dataene kan hentes frem under aktiviteten ved å sveipe til venstre og høyre på skjermen. I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på mobilen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.

7.5.3.8 Pilates

- Følgende data registreres for denne aktiviteten:
 - Varighet
 - Puls
 - Kaloriforbruk
- I tillegg kan du for denne aktiviteten styre musikken på mobilen din ved å sveipe helt til høyre under aktiviteten.



7.5.4 Aktivitetsoversikt

- Ved å trykke på symbolet **[EXERCISE RECORD]** får du en oversikt over de siste registrerte aktivitetene. Hvis du sveiper ned, kommer du til de enkelte aktivitetene som er lagret med angivelse av dato og klokkeslett.
- For å se flere detaljer om en lagret aktivitet, trykker du flere ganger på den respektive aktiviteten. Her vises de viktigste dataene om aktiviteten din.

7.5.5 Puls

- Ved å trykke på symbolet **[PULS]** starter du den manuelle målingen av pulsen din.
- I høyre øvre skjermkant ser du hvilepuls som beregnes ut fra måleverdiene gjennom den respektive dagen.
- Grafikken under viser de høyeste og laveste måleverdiene til den automatiske pulsmålingen for bestemte tidsintervaller fordelt over dagen samt høyeste og laveste måleverdi for dagen.

7.5.6 Stress

- Ved å trykke på symbolet **[STRESS]** får du en oversikt over det målte stressnivået for den aktuelle dagen. Stressnivået måles på en skala fra 0 (ikke noe stress) til 99 (ekstremt stress). En smiley over grafikken viser den aktuelle tilstanden til stressnivået.

7.5.7 Søvn

- Ved å trykke på symbolet **[SLEEP]** kommer du til søvnmålingen. Følgende data registreres: Varigheten på dyp søvn-fasen, varigheten på de lette søvnfasene, varigheten på våken tid, innsovningstidspunktet, tidspunktet for når du står opp. Smartklokken din registrerer automatisk når du sover og starter målingen.

7.5.8 Oksygen i blodet

- Ved å trykke på symbolet **[BLOOD OXYGEN]** starter du den manuelle målingen av oksygenet i blodet ditt. Grafikken viser den aktuelle blodoksygenverdien. Verdien oppdateres i sanntid så lenge funksjonen brukes.

7.5.9 Pustetrening

- Ved å trykke på symbolet **[BREATH TRAINING]** kommer du til pustetreningen. Her kan du gjennomføre et avslapningsprogram med veiledet pusting.
- Velg i hvilken rytme (sakte, normal, rask) og hvor lenge (1–5 min.) pustetreningen skal vare.
- Trykk på symbolet **[▶]** for å starte pustetreningen. Følg deretter anvisningene på displayet.
- Hvis du ønsker å avslutte pustetreningen tidligere, trykker du på kontrollknappen på siden **[1]** og bekrefter den påfølgende forespørselen.
- Når pustetreningen er avsluttet, vises en vurdering.

7.5.10 Musikk

- Ved å trykke på symbolet **[MUSIC]** åpne styringsvisningen for de ulike musikk- eller strømmetjenestene. Disse kan styres direkte via klokken. Du kan starte eller stoppe musikken samt bytte tittel fremover eller bakover.
- Musikkkontrollen må være aktivert i appen på forhånd (se kapittel **8.3.6.5 Musikkkontroll**).



7.5.11 Tidtaker

- For å starte tidtakeren, velg først varigheten ved å sveipe (1, 3, 5, 10, 30, 60 min.).
- For å starte tidtakeren, trykk på symbolet [▶]. For å pause tidtakeren, trykk på symbolet [⏸]. For å lagre en mellomtid, trykk på symbolet [⌚]. For å avslutte målingen, trykk på symbolet [▶].

7.5.12 Stoppeklokke

- For å starte stoppeklokken, trykk på symbolet [▶]. For å pause stoppeklokken, trykk på symbolet [⏸]. For å lagre en mellomtid, trykk på symbolet [⌚]. For å avslutte målingen, trykk på symbolet [▶].

7.5.13 Vekkerklokke

- Ved å trykke på symbolet [ALARM 🕒] kan du stille inn et alarmtidspunkt. Ved å trykke på de respektive tidene, kan du aktivere eller deaktivere vekkerklokken eller påminnelsene.
- Du kan også stille inn tider for vekkerklokken eller påminnelser i appen og administrere dem der, samt synkronisere dem med smartklokken din (se kapittel 8.3.4 Vekkerklokke).

7.5.14 Vær


- Ved å trykke på symbolet [WEATHER 🌤️] ser du værmeldingen for den respektive dagen med den nåværende temperaturen, samt laveste og høyeste verdi. Ved å sveipe opp, kan du se værmeldingen for de to påfølgende dagene.
- Værdataene overføres og oppdateres gjennom synkronisering av smartklokken med appen. I øvre skjermkant for værvarslingen ser du den nyeste oppdateringen.
- Værmeldingen må være aktivert i appen på forhånd (se kapittel 8.3.6.7 Værvarsler).












7.5.15 Telefonsøk

- Ved å trykke på symbolet [FIND PHONE 📶] starter du telefonsøket for å finne den forlagte mobiltelefonen din igjen. Mobilen begynner å vibrere og du hører en høy signaltone.



7.5.16 Innstillinger

Ved å trykke på symbolet **[SETTINGS **] kommer du til en undermeny der du kan foreta følgende innstillinger samt slå og eller tilbakestille smartklokken din.

- Ved å trykke på **[WAKE SCREEN **] kan du aktivere eller deaktivere armbevegelsen for å slå på displayet. Hvis armbevegelsen er aktivert, kan du slå på displayet ved å vri på håndledet.
- Ved å trykke på **[DO NOT DISTURB **] kan du aktivere eller deaktivere funksjonen Ikke forstyr. Når Ikke forstyr er aktivert, blir ingen varsler overført til smartklokken.
- Ved å trykke på **[WATCH FACE **] kan du velge mellom fire ulike startskjermer. Bekreft valget ditt ved å trykke på den respektive startskjermen.
- Ved å trykke på **[SCREEN SETTINGS **] kan du stille inn lysstyrken, innkoblingsvarigheten og automatisk dimming av displayet.
Du kan regulere lysstyrken til displayet i tre trinn [  ].
Innkoblingsvarigheten bestemmer hvor lenge displayet til smartklokken din skal forbli aktivt etter en betjening. Du kan stille inn innkoblingsvarigheten til mellom 5–20 sekunder. Vær oppmerksom på at en lang innkoblingsvarighet kan ha en negativ effekt på batterivarigheten til smartklokken din.
Aktiverer du automatisk dimming, regulerer smartklokken lysstyrken til displayet automatisk i henhold til omgivelseslyset.
- Ved å trykke på **[SWITCH OFF **] og bekrefte den påfølgende forespørselen, kan du slå av smartklokken din.
- Ved å trykke på **[START AGAIN **] og bekrefte den påfølgende forespørselen, kan du starte smartklokken din opp på nytt.
- Ved å trykke på **[RESET **] og bekrefte den påfølgende forespørselen, kan du tilbakestille smartklokken din til fabrikkinnstillingene. Da blir alle registrerte brukerdata slettet.
- Ved å trykke på **[INFORMATION **] ser du den aktuelle fastvare-versjonen, MAC-adressen samt modellbetegnelsen for smartklokken din. Med MAC-adressen er smartklokken din unikt identifiserbar når du oppretter en forbindelse til mobilen din via Bluetooth.



8. Bruke appen «Hama FIT move»

I de påfølgende kapitlene blir de enkelte menypunktene samt de ulike innstillingsmulighetene i appen forklart nærmere.

Merknad



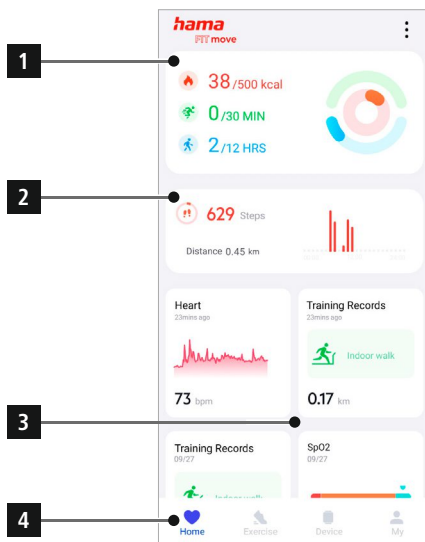
- Merk at støtten for noen funksjoner er avhengig av sluttenheten din.
- Følg bruksanvisningen som følger med sluttenheten.

8.1 Oversikt «Hama FIT move»

Startskjermen er inngangen inn i appen «Hama FIT move».

Den følgende oversikten forklarer de viktigste betjeningselementene og visningene:

1. Visning av helsedata
2. Visning av skritt
3. Visning av andre kort
4. Menyliste






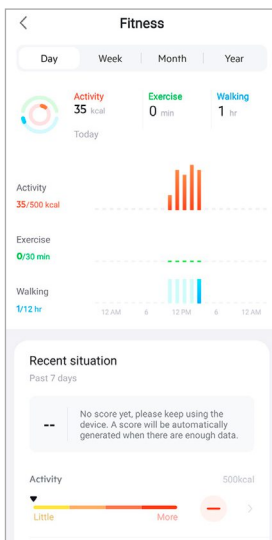
- Trykk helt nede på **[REDIGER KORT]** på startskjermen for å velge kortene som skal vises på startskjermen. Du kan velge 8 kort totalt. Du kan skjule kort og forskyve rekkefølgen til kortene.
- Kortene som står oppe i den oppførte listen og er merket med symbolet **[−]** vises på startskjermen. Kortene som står nede i den oppførte listen og er merket med symbolet **[+]** vises ikke.
- Ved å trykke på **[−]** eller **[+]** kan du fjerne eller legge til et kort.
- I tillegg kan du endre rekkefølgen til de lagrede kortene ved å holde inne symbolet **[≡]** og forskyve de respektive kortene til den tilsvarende posisjonen.



8.1.1 Helsedata


- Trykk på den første grafikken oppe på startskjermen for å se helsedataene dine.
- Her ser du en oversikt over forbrente kalorier, utførte aktiviteter og tidsrommet som du har beveget deg i.
- Som standard ser du dagsvisningen av helsedataene. Velg det viste tidsrommet i den øvre menylisten **Day** **Week** **Month** **Year**.
- For å få mer informasjon, sveip opp på skjermen til mobilen din. Lengre ned ser du de detaljerte spesifikasjonene om kategoriene Aktivitet, Trening og Gange.
- For å åpne detaljert visning av en registrert kategori, trykk på den respektive kategorien. Deretter ser du de detaljerte dataene som har blitt registrert til kategorien. Du ser f.eks. strekningsforløpet som er registrert via GPS samt varigheten, tilbakelagt strekning, forbrente kalorier eller tempoet ditt.

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

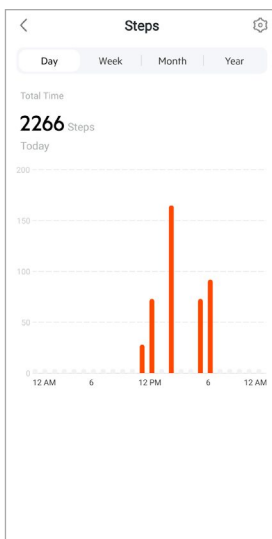




8.1.2 Skrittmåling

- Trykk på den andre grafikken oppe på startskjermen for å se de registrerte skrittene dine.
- Her ser du en oversikt over de tilbakelagte skrittene for den aktuelle dagen.
- Som standard ser du dagsvisningen for skrittmålingen. Velg det viste tidsrommet i den øvre menylisten **Day** **Week** **Month** **Year**. Ved å sveipe lenger mot venstre og høyre i diagrammet, kan du veksle frem og tilbake mellom de enkelte dagene (hhv. ukene/månedene/årene). I tillegg fremstilles de innstilte skrittene grafisk i diagrammet.
- Trykk på  for å foreta flere innstillinger (se kapittel **8.4.6 Innstillinger**).

 **629** Steps
Distance 0.45 km



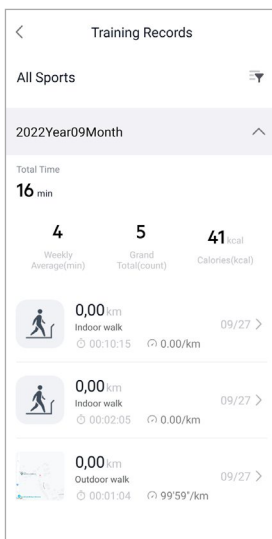


8.1.3 Trening

Merknad



- Ikke alle kort vises på startskjermen som standard. Vis de ønskede kortene ved behov.
- Trykk på kortet **[TRENING]** for å få en oversikt over treningsaktivitetene dine.
- Her ser du en oversikt over aktiviteten sortert etter dager. Totaltiden, gjennomsnittlig ukentlig varighet, kumulert trening og forbrente kalorier blir vist.
- Trykk på [✓] for å folde ut den valgte dagen og vise de respektive treningsaktivitetene. Trykk på [^] for å folde inn dagen.
- For å se aktivitetene for en bestemt type idrett, trykker du på [≡].
- For å åpne detaljert visning av en registrert aktivitet, trykk på den respektive aktiviteten. Deretter ser du de detaljerte dataene som har blitt registrert til aktiviteten. Du ser f.eks. strekningsforløpet som er registrert via GPS samt varigheten for aktiviteten, tilbakelagte skritt og tilbakelagt strekning, forbrente kalorier eller tempoet ditt. I tillegg får du en detaljert vurdering av pulsen din.





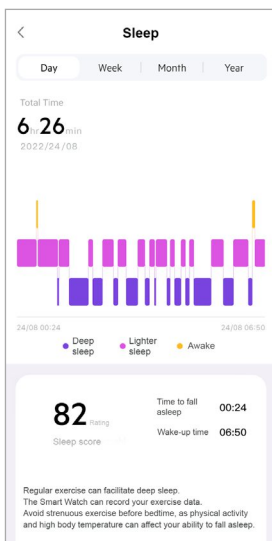
8.1.4 Søvnanalyse

Merknad



- Ikke alle kort vises på startskjermen som standard. Vis de ønskede kortene ved behov.

- Trykk på kortet **[SLEEP]** for å få en oversikt over søvnanalysen din.
- Her ser du en oversikt over total søvntid samt fordelingen av søvntiden din i dyp søvn, lett søvn og når du er våken. Midt på skjermen ser du i tillegg år søvnen startet og sluttet.
- Som standard ser du dagsvisningen for søvnanalysen. Velg det viste tidsrommet i den øvre menylisten **Day** **Week** **Month** **Year**. Ved å sveipe lenger mot venstre og høyre i diagrammet, kan du veksle frem og tilbake mellom de enkelte dagene (hhv. ukene/månedene/årene). Her ser du en oversikt over søvnadferden din for en uke, en måned eller et år. I nedre kant av skjermen ser du følgende data relatert til en uke, en måned eller et år:
 - Gjennomsnittlig søvnvarighet per dag
 - Gjennomsnittlig dyp søvn for en dag
 - Gjennomsnittlig lett søvn for en dag
 - Gjennomsnittlig start på søvnfasen
 - Gjennomsnittlig slutt på søvnfasen
 - Gjennomsnittlig våken tid






8.1.5 Pulsmåling

Merknad



- Ikke alle kort vises på startskjermen som standard. Vis de ønskede kortene ved behov.
- Trykk på kortet **[HEART RATE]** for å få en oversikt over pulsmålingen din.
- Her ser du alle de registrerte verdiene for den automatiske pulsmålingen samt en oversikt over din gjennomsnittspuls, pulsområdet ditt og hvilepuls din for den respektive dagen. Ved å sveipe lett mot venstre og høyre på diagrammet kan du hente frem de enkelte verdiene med det respektive klokkeslettet.
- Som standard ser du dagsvisningen for pulsmålingen. Velg det viste tidsrommet i den øvre menylisten **Day** | **Week** | **Month** | **Year**. Ved å sveipe lenger mot venstre og høyre i diagrammet, kan du veksle frem og tilbake mellom de enkelte dagene (hvh. ukene/månedene/årene).
- Trykk på  for å foreta flere innstillinger (se kapittel **8.3.5.1 Kontinuerlig pulsmåling**).




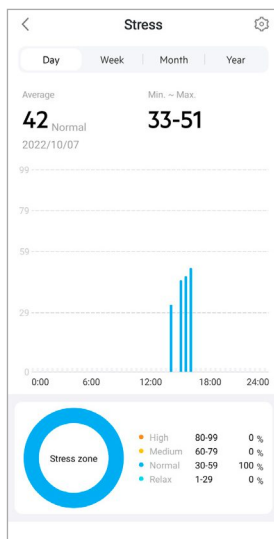


8.1.6 Stressmåling

Merknad



- Ikke alle kort vises på startskjermen som standard. Vis de ønskede kortene ved behov.
- Trykk på kortet **[STRESS]** for å få en oversikt over pulsmålingen din.
- Her ser du alle de registrerte verdiene for den automatiske stressmålingen samt en oversikt over ditt gjennomsnittlige stressnivå, stressområdet ditt og en grafikk over stress-sonen din for den respektive dagen. Ved å sveipe lett mot venstre og høyre på diagrammet kan du hente frem de enkelte verdiene med det respektive klokkeslettet.
- Som standard ser du dagsvisningen for pulsmålingen. Velg det viste tidsrommet i den øvre menylisten **Day** **Week** **Month** **Year**. Ved å sveipe lenger mot venstre og høyre i diagrammet, kan du veksle frem og tilbake mellom de enkelte dagene (hvh. ukene/månedene/årene).
- Trykk på  for å foreta flere innstillinger (se kapittel **8.3.5.2 Kontinuerlig stressmåling**).



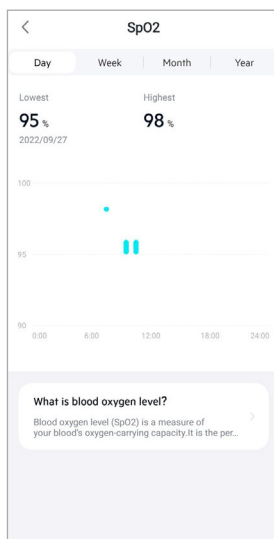


8.1.7 Oksygen i blodet

Merknad



- Ikke alle kort vises på startskjermen som standard. Vis de ønskede kortene ved behov.
- Trykk på kortet **[SpO2]** for å få en oversikt over målingene av oksygennivået i blodet ditt. Målingene kan utføres manuelt via smartklokken din (se kapittel **7.5.8 Oksygen i blodet**).
- Her ser du alle de registrerte verdiene for målingene av oksygennivået i blodet samt en oversikt over den laveste og den høyeste verdien for den respektive dagen. Ved å sveipe lett mot venstre og høyre på diagrammet kan du hente frem de enkelte verdiene med det respektive klokkeslettet.
- Som standard ser du dagsvisningen for målingen av oksygennivået i blodet. Velg det viste tidsrommet i den øvre menylisten **Day** **Week** **Month** **Year**. Ved å sveipe lenger mot venstre og høyre i diagrammet, kan du veksle frem og tilbake mellom de enkelte dagene (hvh. ukene/månedene/årene).



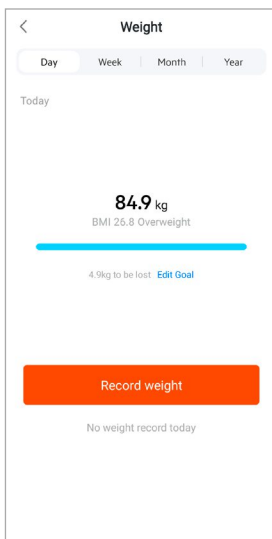


8.1.8 Vektregistrering

Merknad



- Ikke alle kort vises på startskjermen som standard. Vis de ønskede kortene ved behov.
- Trykk på kortet **[WEIGHT]** for å få en oversikt over vektregistreringen din.
- Her ser du vektforløpet ditt, din BMI og den innstilte målverdien din.
- Trykk på **[NOTERE VEKT]** for å legge inn den aktuelle vekten din.
- Trykk på **[REDIGER MÅL]** for å administrere vekt målet ditt.
- Som standard ser du dagsvisningen for vektregistreringen din. Velg det viste tidsrommet i den øvre menylisten **Day** | **Week** | **Month** | **Year** . Ved å sveipe lenger mot venstre og høyre i diagrammet, kan du veksle frem og tilbake mellom de enkelte dagene (hhv. ukene/månedene/årene). Måleverdiene blir vist som en forløpskurve.



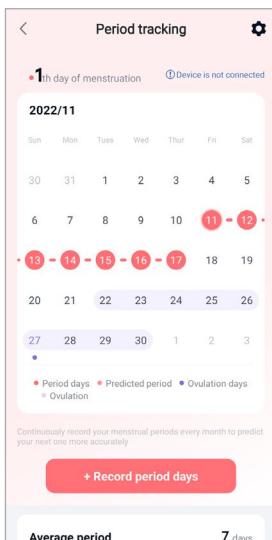


8.1.9 Menstruasjonssyklus

Merknad



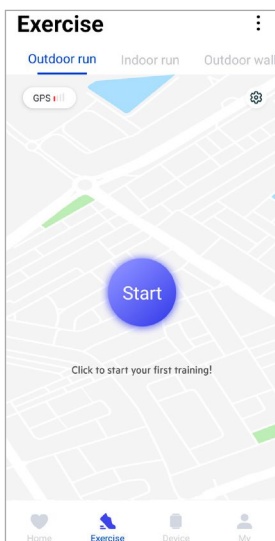
- Ikke alle kort vises på startskjermen som standard. Vis de ønskede kortene ved behov.
- Trykk på kortet **[MENSTRUAL CYCLE]** for å få en oversikt over menstruasjonssyklusen din.
- Trykk på **[LEGG INN MENSTRUASJONSDAGER]** for å legge inn den aktuelle menstruasjonen din.





8.2 Aktivitetsmodus

- Trykk på **[TRENING]** i den nedre menylisten for å starte en aktivitet via appen. Da blir aktiviteten samtidig startet på smartklokken din. Aktiviteten kan deretter styres enten via appen eller direkte på smartklokken din.
- Ved å sveipe mot venstre og høyre kan du veksle frem og tilbake mellom de enkelte aktivitetene.
- Som standard er følgende aktiviteter aktivert i appen:
 - Løpe ute
 - Løping
 - Gange utendørs
 - Gange
 - Fjelltur
 - Sykle utendørs
- Trykk oppe til høyre på **[☰]** og på **[REDIGER SPORTSTYPER]** for å velge aktivitetene som skal vises. Du kan velge 6 aktiviteter totalt. Du kan skjule aktiviteter og forskyve rekkefølgen til aktivitetene.
- Aktivitetene som står oppe i den oppførte listen og er merket med symbolet **[−]** vises. Aktivitetene som står nede i den oppførte listen og er merket med symbolet **[+]** vises ikke.
- Ved å trykke på **[−]** eller **[+]** kan du fjerne eller legge til en aktivitet.
- I tillegg kan du endre rekkefølgen til aktivitetene ved å holde inne symbolet **[☰]** og forskyve de respektive aktivitetene til den tilsvarende posisjonen.
- Trykk på **[⚙️]** for å foreta følgende innstillinger:
 - Bestem et treningsmål (distanser, kalorier, skritt, varighet)
 - Aktiver en alarm for når et mål blir oppnådd (1, 3, 5, 10 km)
 - Bestem en pulssone og aktiver en alarm






8.2.1 Starte aktivitet (med GPS)

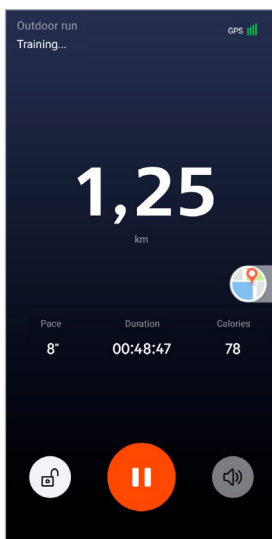
- Følgende aktiviteter registreres med GPS-støtte:
 - Løpe ute
 - Gange utendørs
 - Fjelltur
 - Sykle utendørs
- For å starte aktiviteten, trykk på **[START]**. Aktiviteten starter på mobilen og på smartklokken din.
- Mens aktiviteten pågår ser du de hittil akkumulerte totale tilbakelagte kilometerne for den valgte aktiviteten, det aktuelle tempoet, tiden som har gått samt den aktuelle pulsen.

Betjening med mobiltelefon

- For å vise kartet med din aktuelle posisjon og tilbakelagt trekning under en aktivitet, trykker du på ].
- For å sperre oversikten over registreringer under en aktivitet, trykker du på .
- For å avbryte en aktivitet, trykk på symbolet .
- For å avslutte aktiviteten trykker du på symbolet  og holder fingeren trykket til det sluttet en sirkel rundt symbolet og aktiviteten blir avsluttet.

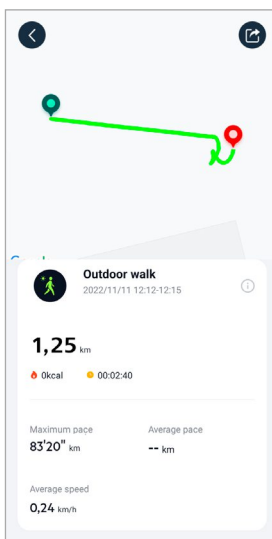
Betjening med smartklokken

- For å avbryte en aktivitet, trykk på kontrollknappen på siden **[1]**.
- For å avslutte aktiviteten, trykk på kontrollknappen på siden **[1]** og deretter på symbolet . Deretter følger du de videre anvisningene.





- Når aktiviteten er avsluttet, vises en oversikt over aktiviteten. I oversikten ser du de hittil akkumulerte totale tilbakelagte kilometerne, de forbrente kaloriene, gjennomsnittspuls og varigheten til aktiviteten. Under det finner du flere detaljerte angivelser om tempo og skritt. Sveip nedenfra og opp med fingeren for å se detaljer om pulsmålingen og tempoet.
- Resultatene for aktiviteten kan du skrive ut eller videresende som skjermdump.





8.2.2 Starte aktivitet (uten GPS)

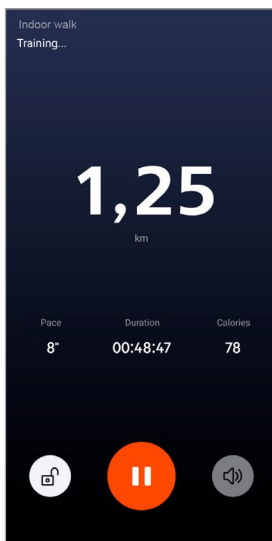
- Følgende aktiviteter registreres uten GPS-støtte:
 - Løping
 - Gange
- For å starte aktiviteten, trykk på **[START]**. Aktiviteten starter på mobilen og på smartklokken din.
- Mens aktiviteten pågår ser du de hittil akkumulerte totale tilbakelagte kilometerne for den valgte aktiviteten, det aktuelle tempoet, tiden som har gått samt den aktuelle pulsen.

Betjening med mobiltelefon

- For å sperre oversikten over registreringer under en aktivitet, trykker du på [🔒].
- For å avbryte en aktivitet, trykk på symbolet [⏸].
- For å avslutte aktiviteten trykker du på symbolet [🔴] og holder fingeren trykket til det sluttet en sirkel rundt symbolet og aktiviteten blir avsluttet.

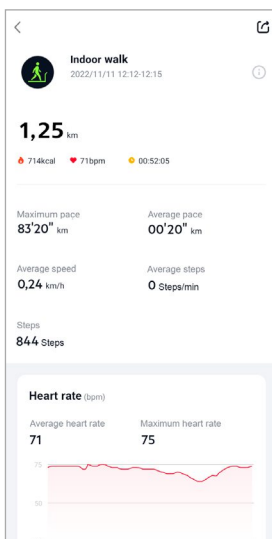
Betjening med smartklokken

- For å avbryte en aktivitet, trykk på kontrollknappen på siden [1].
- For å avslutte aktiviteten, trykk på kontrollknappen på siden [1] og deretter på symbolet [🔴]. Deretter følger du de videre anvisningene.





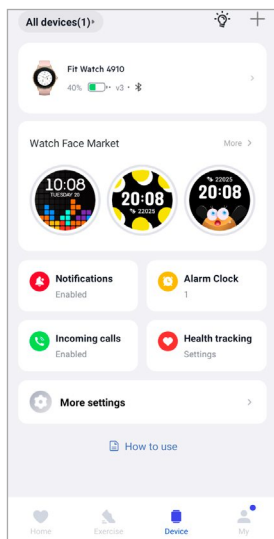
- Når aktiviteten er avsluttet, vises en oversikt over aktiviteten. I oversikten ser du de hittil akkumulerte totale tilbakelagte kilometerne, de forbrente kaloriene, gjennomsnittspuls og varigheten til aktiviteten. Under det finner du flere detaljerte angivelser om tempo og skritt. Sveip nedenfra og opp med fingeren for å se detaljer om pulsmålingen og tempoet.
- Resultatene for aktiviteten kan du skrive ut eller videresende som skjermdump.





8.3 Enhetsinnstillinger

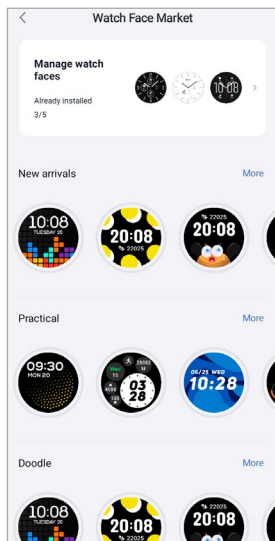
- Trykk på **[ENHET]** i den nedre menylisten for å aktivere og stille inn ulike funksjoner på smartklokken din samt tilpasse smartklokken til dine individuelle behov.
- Under denne menyen ser du i tillegg en oversikt over ulike data for den tilkoblede smartklokken i øvre kant av skjermen. Du ser når smartklokken sist ble synkronisert med appen eller hvor mange prosent det er igjen på smartklokkens batteri.
- Trykk på **[+]** for å koble flere enheter til mobilen din.
- Trykk på enheten din for å få informasjon om smartklokken din eller utføre flere funksjoner.
- Trykk på **[ENHETSOPPDATERING]** for å kontrollere om den nyeste fastvareversjonen er installert på smartklokken din eller for å laste ned en ny fastvareversjon og installere den på smartklokken din.
- Trykk på **[START ENHETEN PÅ NYTT]** og bekreft den påfølgende forespørselen for å starte smartklokken din på nytt. Før ny oppstart blir dataene dine synkronisert med appen.
- Trykk på **[SLETT ENHET]** for å oppheve koblingen mellom smartklokken din og mobilen. Alle personlige opplysninger blir slettet fra smartklokken din.





8.3.1 Startskjerm

- Trykk på **[KLOKKEKIVE-MARKED]** for å installere ekstra klokkeskiver for startskjermen til smartklokken din. Du kan velge mellom ulike klokkeskiver. Trykk på den respektive klokkeskiver du ønsker å installere og bekreft valget med **[INSTALLERE]**. Hvis du har nådd maks. antall klokkeskiver på enheten, blir du oppfordret om å slette tilgjengelige klokkeskiver.
- Alternativt kan du velge et individuelt bakgrunnsbilde som startskjerm ved å trykke på **[FOTO]**. Trykk på **[VELG FRA ALBUM]** og velg et bilde fra bildegalleriet i mobilen eller trykk på **[FOTOGRAFER]** for å ta et nytt bilde. For å bekrefte endringen, trykk på **[FULLFØR]**.



8.3.2 Varsler

- Trykk på **[VARSLER]** for å aktivere varslingsfunksjonen for ulike apper og tjenester. Ved aktivering av denne funksjonen får du et varsel på smartklokken når det kommer inn et varsel på mobilen. Alt etter app får du enten et varsel med visning av den respektive appen og avsenderen, eller så ser du i tillegg en forhåndsvisning av den respektive meldingen.
- Trykk på på siden i den respektive appen for å aktivere varslingsfunksjonen.

8.3.3 Innkommende anrop

- Trykk på **[INNKOMMENDE ANROP]** for å aktivere varsling om innkommende anrop. Ved aktivering av denne funksjonen får du et varsel på smartklokken ved et innkommende anrop på mobilen. Du ser hvem som prøver å ringe deg og kan avvise anropet ved behov.
- Trykk på på høyre skjermkant for å aktivere funksjonen. Deretter kan du stille inn om varslingen av anropet skal være 3 s. forsinket.

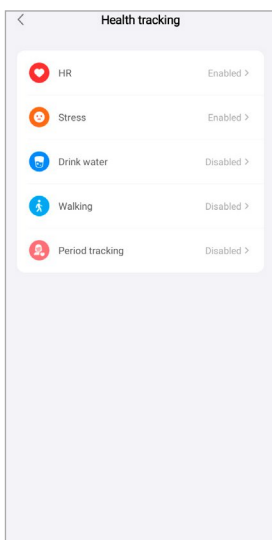


8.3.4 Vekkerklokke

- Trykk på **[VEKKERKLOKKE]** for å stille inn tidene for vekking hhv. påminnelser.
- Trykk på **[+]** midt på skjermen for å legge til en ny påminnelse.
- Trykk på **[☑]** på høyre skjermkant for å aktivere den innstilte alarmen.
- Du kan administrere den innstilte påminnelsen ved å trykke på den. I undermenyen kan du stille inn type påminnelse, de respektive ukedagene, klokkeslettet for påminnelsen og andre detaljer.

8.3.5 Helseovervåkning

- Trykk på **[HELSEOVERVÅKNING]** for å stille inn funksjoner som overvåker helsen din og minner deg på at du må bevege deg og/eller drikke vann.



8.3.5.1 Kontinuerlig pulsmåling

- Trykk på **[GJENNOMSNITTPULS]** for å aktivere/deaktivere denne funksjonen i undermenyen ved å trykke på **[☑]**.
- Velg målefrekvensen. Ved alternativet «Sanntid-overvåkning» blir pulsen din målt permanent i sanntid. Vær oppmerksom på at dette fører til økt strømforbruk. Ved alternativet «Automatisk måling» blir pulsen din målt hvert 5. minutt. Vær oppmerksom på at det automatisk måles i sanntid ved en aktiv trening.



8.3.5.2 Kontinuerlig stressmåling

- Trykk på **[STRESS]** for å aktivere/deaktivere påminnelsesfunksjonen ved for mye stress i undermenyen ved å trykke på **[☑]**. Bestem deretter andre innstillinger for påminnelsesfunksjonen. Du finner mer informasjon i teksten under i appen.

8.3.5.3 Påminnelse Drikke

- Trykk på **[DRIKKEPÅMINNELSE FOR Å AKTIVERE/DEAKTIVERE DENNE FUNKSJONEN I UNDERMENYEN VED Å TRYKKE PÅ [☑]]**. Bestem deretter andre innstillinger for påminnelsesfunksjonen. Smartklokken din vil i bestemte intervaller automatisk ved hjelp av vibrasjon og varsler minne deg på at du må drikke noe.

8.3.5.4 Gange/rundgangspåminnelse

- Trykk på **[GANGE INNENDØRS]** for å aktivere/deaktivere denne funksjonen i undermenyen ved å trykke på **[☑]**. Bestem deretter andre innstillinger for påminnelsesfunksjonen. Smartklokken din vil i bestemte intervaller automatisk ved hjelp av vibrasjon og varsler minne deg på at du må bevege deg. Du finner mer informasjon i teksten under i appen.

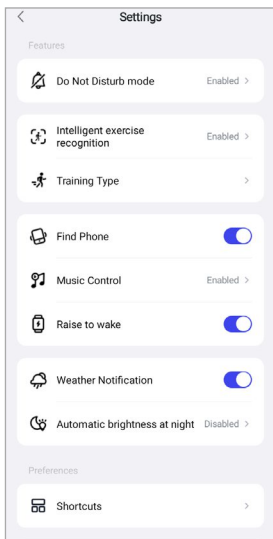
8.3.5.5 Sporing av menstruasjonssyklusen

- Trykk på **[SPORE MENSTRUASJON]** for å aktivere/deaktivere denne funksjonen i undermenyen ved å trykke på **[☑]**. Ved å aktivere denne funksjonen, kan du stille inn ulike data for menstruasjonssyklusen din og få påminnelser om neste menstruasjon eller den fruktbare fasen din.
- Still inn lengden på den månedlige blødningen, lengden på menstruasjonssyklusen samt dato for siste månedlige blødning via undermenyen.
- Deretter trykker du på **[BEGYNN Å BRUKE]** for å starte sporingen.



8.3.6 Andre innstillinger

- Trykk på **[ANDRE INNSTILLINGER]** for å foreta andre innstillinger og aktivere nyttige funksjoner.



8.3.6.1 Ikke forstyr

- Trykk på **[IKKE FORSTYRR]** for å aktivere/deaktivere denne funksjonen i undermenyen ved å trykke på . Ved aktivering av denne funksjonen får du ikke noen varsler på smartklokken din.
- Du kan i tillegg stille inn tidsrommet for når modusen skal være aktiv ved å trykke på start- og sluttiden.

8.3.6.2 Automatisk aktivitetsgjenkjenning

- Trykk på **[AUTOMATISK TRENINGSGJENKJENNING]** og aktiver/deaktiver funksjonen i undermenyen for de to aktivitetene Gange og Løping ved å trykke på . Når denne funksjonen er aktivert, gjenkjenner smartklokken automatisk hvis du utøver en aktivitet (gange/løping) over et lengre tidsrom og registrerer denne aktiviteten etter bekreftelse. Du finner mer informasjon i teksten under i appen.



8.3.6.3 Type trening

- Trykk på **[TYPE TRENING]** for å velge aktivitetene som du ønsker å lagre på smartklokken din. Du kan velge mellom ulike aktiviteter. Du kan skjule aktiviteter og forskyve rekkefølgen til aktivitetene. Som standard er alle aktiviteter stilt inn. Etter neste synkronisering med smartklokken din blir aktivitetene vist på displayet i henhold til innstillingene dine.
- Aktivitetene som står oppe i den oppførte listen og er merket med symbolet **[−]** vises på smartklokken din. Aktivitetene som står nede i den oppførte listen og er merket med symbolet **[+]** vises ikke.
- Ved å trykke på **[−]** eller **[+]** kan du fjerne eller legge til en aktivitet.
- I tillegg kan du endre rekkefølgen til de lagrede aktivitetene ved å holde inne symbolet **[≡]** og forskyve den respektive aktiviteten til den tilsvarende posisjonen.

8.3.6.4 Telefonøk

- Trykk på **[☑]** ved **[FINN MIN TELEFON]** for å aktivere denne funksjonen. Ved å aktivere denne funksjonen kan du finne igjen den tapte mobilen via smartklokken (se kapittel **7.5.15 Telefonøk**).

8.3.6.5 Musikkkontroll

- Trykk på **[MUSIKKONTROLL]** og aktiver/deaktiver funksjonen i undermenyen ved å trykke på **[☑]**. Ved å aktivere denne funksjonen kan du styre ulike musikk- eller strømmetjenester direkte via smartklokken din. Du kan starte eller stoppe musikken samt bytte tittel fremover eller bakover.
- Trykk på **[☑]** ved siden av **[MUSIKKTITTEL]** for å vise musikkittelen på displayet til smartklokken din.

8.3.6.6 Aktivering armbevegelse

- Trykk på **[☑]** ved **[LØFT HÅNDEDET FOR Å SLÅ PÅ SKJERMEN]** for å aktivere denne funksjonen. Ved å aktivere denne funksjonen kan du slå på displayet på smartklokken din ved å vri på håndledet.

8.3.6.7 Værvarsler

- Trykk på **[☑]** ved **[VÆRVARSLER]** for å aktivere denne funksjonen. Ved å aktivere denne funksjonen kan du se værmeldingene for den respektive dagen samt for de to påfølgende dagene på smartklokken din (se kapittel **7.5.14 Vær**).

8.3.6.8 Automatisk lysstyrke om natten

- Trykk på **[☑]** ved **[AUTOMATISK LYSSTYRKE OM NATTEN]** og aktiver/deaktiver funksjonen i undermenyen. Bestem deretter tidsvinduet der funksjonen skal brukes. Ved å aktivere denne funksjonen regulerer smartklokken din lysstyrken på displayer automatisk basert på den aktuelle lysstyrken i omgivelsene.



8.3.6.9 Tilknytninger

Du kommer til tilknytningene via displayet til smartklokken ved å sveipe til venstre eller til høyre fra startskjermen (se kapittel **7.4 Tilknytninger**).

- Trykk på **[TILKNYTNINGER]** for å velge de tilknytningene som skal lagres på smartklokken din. Du kan velge 5 tilknytninger totalt. Du kan skjule tilknytninger og forskyve rekkefølgen til tilknytningene. Som standard er dagsvisningene av helsedata samt målingen av puls og stress stilt inn. Etter neste synkronisering med smartklokken din blir tilknytningene vist på displayet i henhold til innstillingene dine.
- Tilknytningene som står oppe i den oppførte listen og er merket med symbolet **[−]** vises på smartklokken din. Tilknytningene som står nede i den oppførte listen og er merket med symbolet **[+]** vises ikke.
- Ved å trykke på **[−]** eller **[+]** kan du fjerne eller legge til tilknytninger.
- I tillegg kan du endre rekkefølgen til de lagrede tilknytningene ved å holde inne symbolet **[≡]** og forskyve den respektive tilknytningen til den tilsvarende posisjonen.

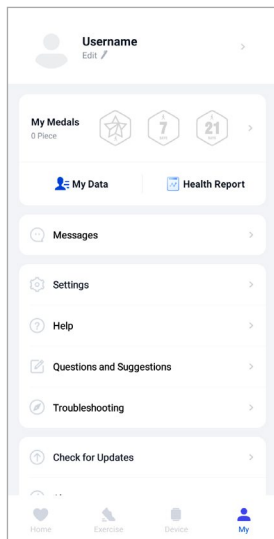
8.3.6.10 Språkinnstillinger smartklokke

- Trykk på **[ENHETSSPRÅK]** for å stille inn språket på smartklokken din.
- Velg **[FØLG SYSTEMET]** hvis du vil at språket på smartklokken skal være identisk med språket i appen eller på mobilen.
- Alternativt kan du velge mellom åtte språk og stille disse inn manuelt ved å trykke på det respektive språket.



8.4 Brukerinnstillinger

- Trykk på **[JEG]** i den nedre menylisten. Her kan du administrere brukerkontoen din og bestemme dine personlige opplysninger og mål. I tillegg kan du hente frem mer informasjon om appen, som vises i de påfølgende kapitlene.



Merknad



- En aktiv brukerkonto er forutsetningen for denne funksjonen.



8.4.1 Personlige opplysninger

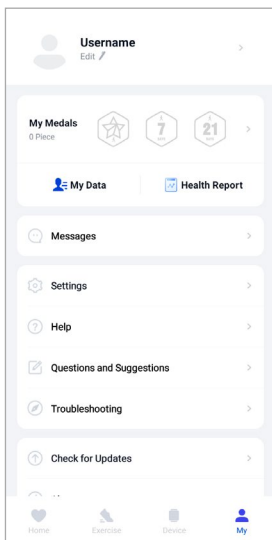
- Trykk på **[ADMINISTRERE]** under brukernavnet ditt for å endre navn, kjønn, fødselsdato samt høyde og vekt. Hvis du ønsker det, kan du også laste opp et profilbilde. Trykk på en oppføring som du ønsker å administrere.
- Trykk på **[JA]** for å bekrefte.

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



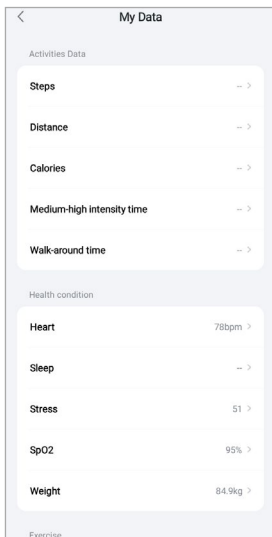
8.4.2 Mine medaljer

- Under **[MEDALJER]** ser du din personlige suksess (medaljer). Trykk på en oppføring for å få mer informasjon.



8.4.3 Mine data

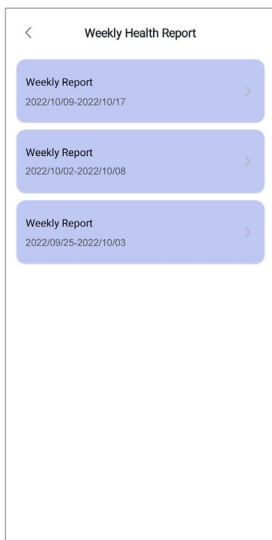
- Under **[MINE DATA]** ser du registreringene fra alle målingene dine. Trykk på en oppføring for å få mer informasjon.





8.4.4 Helserapport

- Under **[HELSEAPPOR]** ser du den ukentlige registreringen av alle dine helsedata og aktiviteter. Trykk på en tilsvarende ukerapport for å få detaljert informasjon.



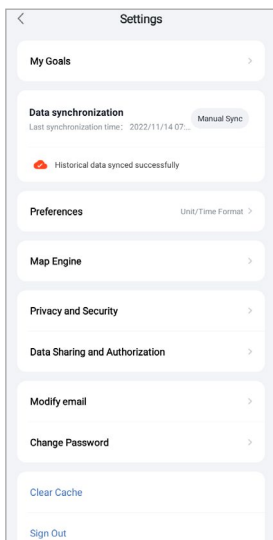
8.4.5 Meldinger

- Under **[MELDINGER]** får du en oversikt over nyhetene i appen, som f.eks. nye funksjoner eller oppdateringer.



8.4.6 Innstillinger

- Under **[INNSTILLINGER]** kan du foreta ulike innstillinger og hente frem informasjon. Du kan endre den lagrede e-postadressen og passordet for brukerkontoen din. I tillegg har du mulighet til å logge deg ut av brukerkontoen din eller kansellere brukerkontoen helt.
- Trykk på **[MITT MÅL]** for å bestemme personlige mål for oppnådde skritt og vekt.
- Trykk på **[MANUELL SYNKRONISERING]** for å starte synkroniseringen av data mellom smartklokken og appen manuelt.
- Trykk på **[FORHÅNDSINNSTILLINGER]** for å bestemme enheter for distanse, vekt og temperatur. I tillegg bestemmer du tidsformatet og hvilken ukedag som skal være den første i uken, der dataene dine blir tilberedt.
- Trykk på **[KORT-MOTOR]** for å velge kortet i bakgrunnen for ulike målinger.
- Trykk på **[PRIVATSFÆRE OG SIKKERHET]** for å stille inn hvilke data som skal synkroniseres fra appen med skyen. Trykk på **[SLETT PERSONLIGE DATA I SKYEN]** for å slette alle dataene.
- Trykk på **[DATAOVERFØRING OG AUTORISASJON]** for å gi tillatelse til at de registrerte dataene blir delt med andre apper. Det vises kun apper som er installert på mobilen din og som støtter denne funksjonen.
- Trykk på **[ENDRE E-POST]** for å endre e-postadressen til brukerkontoen din.
- Trykk på **[ENDRE PASSORD]** for å endre passordet til brukerkontoen din.
- Trykk på **[SLETTE CACHE]** for å slette midlertidige data fra appen. Ingen registrerte data går tapt.
- Trykk på **[LOGG PÅ]** for å logge deg på den aktuelle brukerkontoen.
- Trykk på **[KONTO KANSELLERES]** og bekreft den påfølgende forespørselen for å slette brukerkontoen. Samtlige innstillinger og registrerte data går tapt.





8.4.7 Hjelp

- Trykk på **[HJELP]** for å få en oversikt over svar på spørsmål som ofte stilles. Trykk på det respektive spørsmålet for å få mer informasjon.
- Hvis spørsmålet ditt ikke blir besvart, må du kontrollere informasjonen i området Feilsøking (se kapittel **8.4.9 Feilsøking**) eller sende en forespørsel til Hama produkt rådgivning (se kapittel **8.4.8 Spørsmål og innspill**).

8.4.8 Spørsmål og innspill

- Trykk på **[SPØRSMÅL OG INNSPILL]** for å sende en forespørsel eller en tilbakemelding til Hama produkt rådgivning.
- Velg et temaområde og beskriv deretter forespørselen din nærmere. I tillegg kan du utvide forespørselen din med bilder samt frigi loggen for forbindelsene mellom smartklokken og appen. Oppgi e-postadressen din ved enhver forespørsel.
- Trykk oppe til høyre på **[SEND]** for å sende en forespørsel.

8.4.9 Feilsøking

- Trykk på **[FEILSØKING]** for å få en oversikt over svar på spørsmål som ofte stilles. Trykk på det respektive spørsmålet for å få mer informasjon.
- Hvis spørsmålet ditt ikke blir besvart, må du sende en forespørsel til Hama produkt rådgivning (se kapittel **8.4.8 Spørsmål og innspill**).

8.4.10 Se etter oppdateringer

- Trykk på **[SE ETTER OPPDATERINGER]** for å søke etter en nyere versjon av appen «Hama FIT move». Du sendes automatisk videre til Google Play (Android) eller til App Store (Apple).

Merknad



- I standardinnstillingene til mobilen din skal du automatisk bli informert om oppdateringer av appen.

8.4.11 Om

- Under **[OM]** får du informasjon om appen, som anvendt app-versjon, personvernerklæringen og brukervilkårene.
- Trykk på **[TREKKE SAMTYKKE TILBAKE]** dersom du vil trekke tilbake samtykket for personvernerklæringen og brukervilkårene. Vær oppmerksom på at det ikke er mulig å bruke appen uten dette samtykket.



9. Vedlikehold og pleie

- Rengjør dette produktet med en lofri, lett fuktet klut, uten aggressive rengjøringsmidler.
- Pass på at det ikke kommer vann inn i produktet.

10. Ansvarsfraskrivelse

Hama GmbH & Co KG overtar ingen form for ansvar eller garanti for skader som kan tilbakeføres til ukyndig installering eller montering eller ukyndig bruk av produktet eller som følge av at produktet har blitt benyttet uten at instruksjonsveiledningen og/eller sikkerhetsanvisningene er tatt hensyn til.

11. Tekniske spesifikasjoner

Bluetooth versjon	5.1
Displaytype	LCD Full Touch
Displaystørrelse	01.09"
Mål	231 × 45 × 13 mm
Vekt	34 g
Armbåndslengder	10,6 cm / 8,4 cm
Armbåndsbredde	20 mm
Armbåndsbredde lås	23 mm
Materiale armbånd	Silikon
Materiale hus	Aluminiumslegering/polykarbonat (PC)
Beskyttelsesgrad	IP68
Batteritype	Litium-polymer
Batterikapasitet	210 mAh / 3,9 V
Ladetid	ca. 1,5 timer
Batteridriftstid	144 timer

12. Avfallshåndtering

Informasjon om miljøvern:



Fra tidspunktet for omsetning av europeisk direktiv 2012/19/EU og 2006/66/EF i nasjonal lov, gjelder følgende: Elektriske og elektroniske apparater og batterier skal ikke deponeres sammen med husholdningsavfall. Forbrukeren er lovmessig forpliktet til å levere inn elektriske og elektroniske apparater og batterier på offentlige innsamlingssteder eller produktets salgsstedet når de ikke virker lenger. Detaljer om dette reguleres av loven i brukerlandet. Symbolet på produktet, bruksanvisningen eller emballasjen henviser til disse bestemmelsene. Med gjenvinningen, resirkuleringen av stoff eller andre former for resirkulering av gamle apparater/batterier bidrar du betydelig for å beskytte miljøet vårt.

13. Samsvarserklæring


CE Hama GmbH & Co KG erklærer herved at denne enheten er i samsvar med de grunnleggende kravene og andre relevante forskrifter i direktiv 2014/53/EU. Samsvarserklæringen i henhold til det tilsvarende direktivet finner du på www.hama.com.


Frekvensbånd	2402–2480 MHz
Avstrålt maksimal sendeeffekt	4 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germany

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

Bluetooth® ordmerke og logoer er registrerte varemerker eid av Bluetooth SIG, Inc. og all bruk av slike merker av Hama GmbH & Co KG er lisensiert. Andre varemerker og handelsnavn tilhører de respektive eierne.

Alle oppførte merker er varemerker til de respektive selskapene. Med forbehold om feil og utelatelser, samt tekniske endringer. Våre generelle vilkår for levering og betaling gjelder.