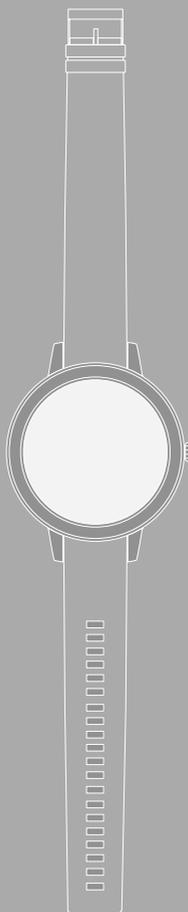


SMARTWATCH

Relógio Fit 4910



P Manual de instruções





1. Explicação dos símbolos de aviso e das observações	5
2. Conteúdo da embalagem	5
3. Indicações de segurança	6
4. Elementos de comando	8
5. Primeiros passos	9
5.1 Carregar	9
5.2 Colocar e ativar	9
5.3 Desligar	9
6. Configurar o seu smartwatch	10
6.1 Transferir a aplicação "Hama FIT move"	10
6.2 Emparelhamento de smartwatch e smartphone	11
7. Operar o seu smartwatch	13
7.1 Ecrã inicial	15
7.2 Notificações	15
7.3 Configurações rápidas	15
7.3.1 Modo Não Incomodar	15
7.3.2 Ativação do visor	15
7.3.3 Luminosidade do visor	15
7.3.4 Encontrar o telefone	15
7.4 Ligações	16
7.5 Aplicações	16
7.5.1 Visão geral diária	16
7.5.2 Atividade	17
7.5.2.1 Corrida ao ar livre	17
7.5.2.2 Correr no interior	18
7.5.2.3 Caminhada ao ar livre	18
7.5.2.4 Caminhar	18
7.5.2.5 Caminhada	19
7.5.2.6 Andar de bicicleta ao ar livre	19
7.5.2.7 Ioga	19
7.5.2.8 Bicicleta interior	19
7.5.2.9 Ioga	20
7.5.2.10 Bicicleta interior	20
7.5.2.11 Exercício físico	20
7.5.2.12 Natação em piscina	20
7.5.2.13 Natação em águas abertas	21
7.5.2.14 Máquina de remo	21
7.5.2.15 Crosstrainer	21
7.5.2.16 Dança	21
7.5.2.17 Pilates	21
7.5.3 Resumo de atividades	22
7.5.4 Frequência cardíaca	22
7.5.5 Stress	22
7.5.6 Dormir	22
7.5.7 Oxigénio no sangue	22
7.5.8 Treino respiratório	22



7.5.9	Música	22
7.5.10	Temporizador	23
7.5.11	Cronómetro	23
7.5.12	Despertador	23
7.5.13	Condições meteorológicas	23
7.5.14	Encontrar o telefone	23
7.5.15	Configurações	24
8.	Utilização da aplicação "Hama FIT move"	25
8.1	Visão geral "Hama FIT move"	25
8.1.1	Dados de saúde	26
8.1.2	Medição dos passos	27
8.1.3	Treino	28
8.1.4	Análise do sono	29
8.1.5	Medição da frequência cardíaca	30
8.1.6	Medição de stress	31
8.1.7	Oxigénio no sangue	32
8.1.8	Registo do peso	33
8.1.9	Ciclo menstrual	34
8.2	Modo de atividade	35
8.2.1	Iniciar atividade (com GPS)	36
8.2.2	Iniciar atividade (sem GPS)	38
8.3	Configurações do dispositivo	40
8.3.1	Ecrã inicial	41
8.3.2	Notificações	41
8.3.3	Chamadas recebidas	41
8.3.4	Despertador	42
8.3.5	Monitoramento de saúde	42
8.3.5.1	Medição contínua da frequência cardíaca	42
8.3.5.2	Medição contínua de stress	43
8.3.5.3	Lembrete para beber	43
8.3.5.4	Lembrete de caminhar/dar um passeio	43
8.3.5.5	Rastreamento do ciclo menstrual	43
8.3.6	Mais definições	44
8.3.6.1	Modo Não Incomodar	44
8.3.6.2	Deteção automática da atividade	44
8.3.6.3	Tipo de treino	45
8.3.6.4	Encontrar o telefone	45
8.3.6.5	Controle de música	45
8.3.6.6	Ativação do movimento do braço	45
8.3.6.7	Notificação meteorológica	45
8.3.6.8	Brilho automático à noite	45
8.3.6.9	Ligações	46
8.3.6.10	Configurações de idioma do smartwatch	46
8.4	Configurações do utilizador	47
8.4.1	Dados pessoais	48
8.4.2	As minhas medalhas	49
8.4.3	Os meus dados	49
8.4.4	Relatório de saúde	50
8.4.5	Notícias	50



8.4.6 Configurações	51
8.4.7 Ajuda	52
8.4.8 Dúvidas e Sugestões	52
8.4.9 Resolução de problemas	52
8.4.10 Procurar atualizações.....	52
8.4.11 Acerca.....	52
9. Manutenção e conservação.....	53
10. Exclusão de responsabilidade.....	53
11. Dados técnicos.....	53
12. Indicações de eliminação	53
13. Declaração de conformidade.....	53

EXPLICAÇÃO DOS SÍMBOLOS DE AVISO E DAS OBSERVAÇÕES

Muito obrigado por se ter decidido por este produto Hama!

Antes de utilizar o produto, leia atentamente seguintes as indicações e observações. Em seguida, guarde as instruções de uso num local seguro, para as poder consultar sempre que necessário.

O seu novo smartwatch é o companheiro ideal para um estilo de vida saudável e motiva-o a ser ativo ao longo do dia. Para além de exibir a hora e a data, recolhe dados sobre o número de passos que dá, a sua frequência cardíaca e as calorias que queima. A ligação sem fios via *Bluetooth*® ao seu smartphone permite-lhe documentar os dados na aplicação associada "Hama FIT move" e, assim, seguir sempre o seu sucesso. Verifique aqui quando tiver atingido o seu objetivo de aptidão pessoal!

1. Explicação dos símbolos de aviso e das observações

Aviso



Este símbolo é utilizado para identificar informações de segurança ou para chamar a atenção para perigos e riscos especiais.

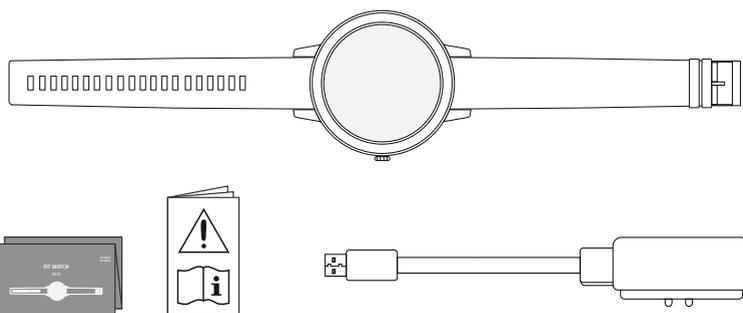
Nota



Este símbolo é utilizado para identificar informações de segurança adicionais ou para assinalar observações importantes.

2. Conteúdo da embalagem

- Smartwatch "Relógio Fit 4910"
- 1 cabo de carregamento USB
- Instruções de uso





3. Indicações de segurança

- O produto está previsto apenas para a utilização privada, não para a comercial.
- Utilize o produto exclusivamente para o fim a que se destina.
- Proteja o produto da sujidade, da humidade e do sobreaquecimento, e utilize-o unicamente em ambientes secos.
- Nunca utilize o produto diretamente ao pé de aquecimentos ou de outras fontes de calor, nem o exponha à incidência direta dos raios de sol.
- Nunca utilize o produto fora dos limites de desempenho indicados nos dados técnicos.
- Nunca utilize o produto em áreas em que não sejam permitidos dispositivos eletrónicos.
- A bateria está instalada de forma fixa e não pode ser removida.
- Nunca abra o produto, nem o utilize caso esteja danificado.
- Nunca tente manter ou reparar o produto. Qualquer trabalho de manutenção deve ser executado por técnicos especializados.
- Nunca deixe cair o produto, nem o submeta a choques fortes.
- Nunca realize alterações no produto. Se o fizer, a garantia deixará de ser válida.
- Elimine imediatamente o material da embalagem em conformidade com as normas locais aplicáveis.
- Nunca deite a bateria ou o produto para o fogo.
- Não altere nem deforme/aqueça/desmante as baterias.
- Ao conduzir um veículo pesado ou um automóvel desportivo, não permita que o seu produto o distraia e tenha atenção ao trânsito e ao meio envolvente.
- Antes de iniciar um programa de treino, consulte um médico.
- Durante o treino, preste sempre atenção às reações do seu corpo e, em caso de emergência, contacte um médico.
- Consulte um médico se sofrer de qualquer tipo de doença e, mesmo assim, desejar utilizar o produto.
- Trata-se de um produto para o consumidor e não de um aparelho médico. Por isso, não é adequado para o diagnóstico, terapia, tratamento ou prevenção de doenças.
- Um contacto prolongado com a pele pode causar irritações cutâneas e alergias. Consulte um médico se os sintomas perdurarem.
- Este produto não é um brinquedo. Contém pequenas peças que podem ser engolidas e representar um risco de asfixia.
- Utilize o produto apenas em condições climáticas moderadas.



Perigo de choque elétrico



- Nunca abra o produto, nem o utilize caso esteja danificado.
- Nunca utilize o produto se o adaptador de CA, o cabo de adaptação ou o cabo de alimentação estiverem danificados.
- Nunca tente manter ou reparar o produto. Qualquer trabalho de manutenção deve ser executado por técnicos especializados.

Advertência – Marcapasso



O produto gera campos magnéticos. As pessoas com pacemakers devem procurar aconselhamento médico antes de utilizarem este produto, uma vez que o funcionamento do pacemaker pode ser afetado.

Nota – Tráfego aéreo



- Este produto é um transmissor de rádio permanente. Note-se que, no tráfego aéreo, o transporte e operação de transmissores de rádio não é permitido em certas fases de voo (por exemplo, decolagem/aterragem) por razões de segurança.
- Verifique com a companhia aérea antes de um voo se o seu aparelho de rastreio de aptidão física pode ser transportado. Em caso de dúvida, deixe o produto em casa.

Aviso – Bateria

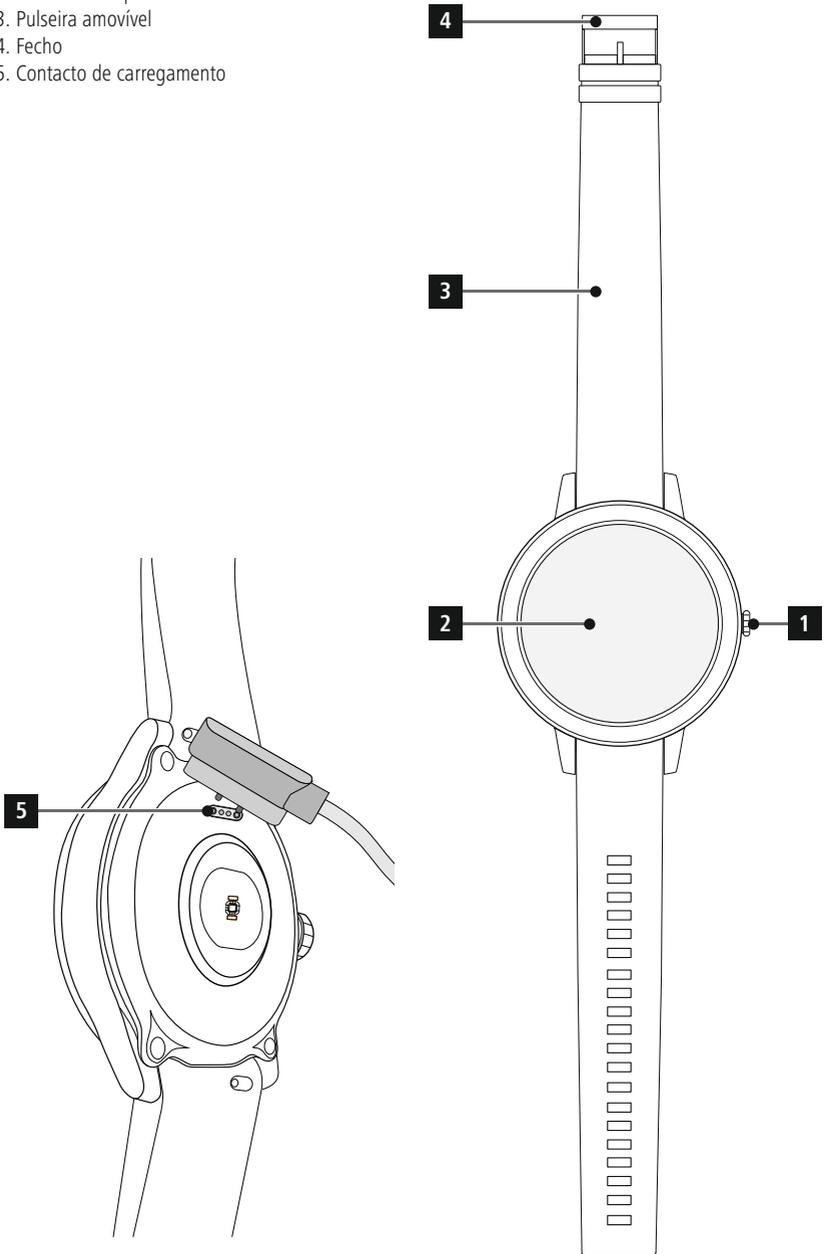


- Utilize apenas carregadores ou portas USB adequados para efetuar o carregamento.
- Nunca utilize um carregador ou tomadas USB danificados, nem os tente reparar.
- Não submeta o produto a um carregamento excessivo ou a um descarregamento completo.
- Evite um armazenamento, um carregamento e uma utilização em condições de temperaturas extremas e de pressão atmosférica extremamente baixa (como, por exemplo, a grandes altitudes).
- Sempre que o produto for armazenado por um período prolongado, recarregue-o regularmente (pelo menos trimestralmente).



4. Elementos de comando

1. Botão de controlo
2. Ecrã tátil completo
3. Pulseira amovível
4. Fecho
5. Contacto de carregamento





5. Primeiros passos

5.1 Carregar

- Antes de utilizar o smartwatch pela primeira vez, carregue-o uma vez com a carga total.
- Ligue o cabo de carregamento a uma porta USB livre no seu computador ou a um carregador USB e o contacto de carregamento **[5]** no seu smartwatch. Ao fazê-lo, cumpra as indicações das instruções de uso do carregador USB utilizado.

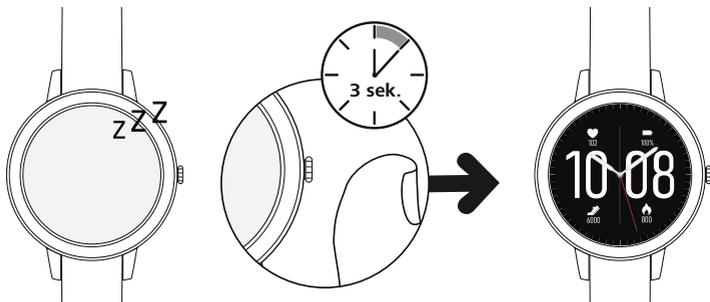
Nota



- O tempo de carregamento para uma carga completa da bateria é de aproximadamente 90 minutos. Se a bateria for mostrada totalmente carregada no mostrador, o processo de carregamento está terminado e pode desligar o seu smartwatch do cabo de carregamento.
- Se o nível da bateria for apenas 10 %, carregue o seu smartwatch para evitar restrições de funcionamento. Quando o nível da bateria é inferior a 20%, já não poderá iniciar uma atividade, e quando o nível da bateria é inferior a 10 %, a função de medição automática da frequência cardíaca será desativada.

5.2 Colocar e ativar

- Antes de colocar e ativar o seu smartwatch pela primeira vez, deve ligá-lo com o cabo de carregamento anexo e ligá-lo a uma fonte de energia.
- Após uma carga bem-sucedida, coloque o seu smartwatch no pulso e feche a pulseira **[3]** usando o fecho **[4]**.
- Mantenha premido o botão de controlo lateral **[1]** durante 3 seg. para iniciar o seu smartwatch.



Nota



- Para fazer o melhor uso das funções de medição, o seu smartwatch deve ficar justo à parte superior do antebraço e ser confortável de usar. A distância entre o smartwatch e o osso do carpo deve ser de cerca de um dedo de largura.
- Para assegurar o melhor registo possível das suas atividades, use o seu smartwatch no pulso esquerdo se for destro e no pulso direito se for canhoto.

5.3 Desligar

- Para desligar o seu smartwatch, vá para o item de menu definições **[SETTINGS]**  (ver Capítulo **7.5.15 Configurações**) e toque no submenu em desligar **[TURN OFF]** . Confirme a pergunta subsequente, para desligar o seu smartwatch.



6. Configurar o seu smartwatch

Para aceder a toda a gama de funções do seu smartwatch, instale a aplicação "Hama FIT move". As secções seguintes contêm informações sobre a transferência e a configuração da aplicação.

6.1 Transferir a aplicação "Hama FIT move"

Nota



São suportados os seguintes sistemas operativos:

- iOS 9.0 ou superior
- Android 6.0 ou superior

Depois de ativar o seu smartwatch pela primeira vez, ser-lhe-á pedido para descarregar a aplicação correspondente "Hama FIT move" no seu smartphone. Um código QR correspondente é mostrado no mostrador do seu smartwatch.

- Digitalize o código QR com o seu smartphone ou descarregue a aplicação a partir da Play Store (Android) ou da 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>

- Para instalar a aplicação, siga as instruções no seu smartphone.



6.2 Emparelhamento de smartwatch e smartphone

Nota

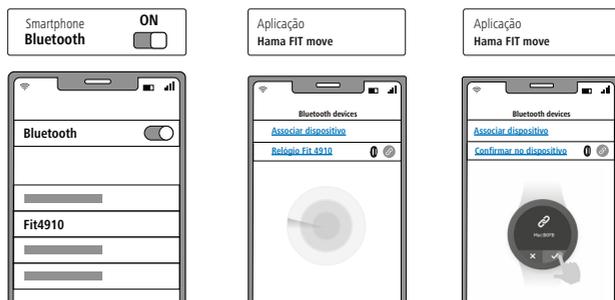


- Para que o seu smartwatch exiba as chamadas recebidas, mensagens de texto, mensagens WhatsApp e outras notificações, ative o modo push para notificações nas configurações do seu smartphone.
- Durante a configuração da aplicação, são feitas perguntas sobre se a aplicação é autorizada a aceder às funções do seu dispositivo final. Permita estas consultas para a plena funcionalidade do seu smartwatch.

- Inicie a aplicação no seu smartphone e aceite os termos da política de privacidade. Responda a quaisquer perguntas que surjam.

Para uma ótima experiência de utilizador, deverá criar uma conta de utilizador. Ao criar uma conta de utilizador, pode aceder aos seus dados pessoais mesmo se mudar de smartphone. Isto significa que os seus dados pessoais estão disponíveis a todo o momento. A criação de uma conta de utilizador não é um pré-requisito para a utilização da aplicação.

- Para criar uma conta de utilizador, clique em **[LOGIN]** e selecione **[REGISTRE-SE AGORA]** na parte inferior do ecrã. Introduza um endereço de e-mail e uma palavra-passe e clique em **[LOGIN]**.
- Pode então introduzir um nome de utilizador e os seus dados pessoais e atribuir uma imagem de perfil. Clique em **[PASSO SEGUINTE]** para continuar a configuração.
- De seguida, é iniciada a procura pelo seu smartwatch "Relógio Fit 4910".
- Siga as instruções na aplicação do seu smartphone para ligar o seu smartwatch. O seu smartphone irá estabelecer uma conexão Bluetooth Bluetooth ao seu smartwatch.



- Selecione "Watch4910" e clique em **[VINCULE O APARELHO]** na parte inferior para ligar o seu smartwatch à aplicação.
- Clique no ícone  no visor do seu smartwatch para confirmar a ligação e completar a configuração na aplicação.
- Se houver um tempo limite, repita o processo.



- Depois, faça as suas configurações pessoais. Estes podem ser posteriormente adaptadas na aplicação (ver capítulo **8.4 Configurações do utilizador**).
- O seu smartwatch está ligado à aplicação e a sincronização é iniciada.

Nota



- Sincronize o seu smartwatch com a aplicação antes de o utilizar pela primeira vez. Se registar uma atividade antes de o seu smartwatch ter sido sincronizado com a aplicação pela primeira vez, a atividade não será transferida de seguida para a aplicação.
- Para iniciar manualmente uma sincronização do seu smartwatch com a aplicação, arraste o ecrã para baixo na página inicial da aplicação.
- Devido ao espaço de armazenamento limitado do seu smartwatch, deve sincronizar o seu smartwatch com a aplicação, pelo menos, uma vez por semana, para evitar a perda de dados.

Nota



- Após a primeira sincronização com a aplicação, o seu smartwatch adota automaticamente a hora, data e idioma do seu smartphone.
- A hora e a data não podem ser definidas manualmente.
- A linguagem de visualização do seu smartwatch depende da sua seleção na aplicação. Enquanto a configuração não for concluída, o idioma de apresentação continua a ser o inglês. Selecione o idioma de apresentação desejado na aplicação (ver capítulo **8.3.6.10 Configurações de idioma do smartwatch**).
- A aplicação irá alertá-lo quando uma atualização de firmware estiver disponível para o seu smartwatch. Realize a atualização na aplicação para assegurar o bom funcionamento do seu smartwatch.



7. Operar o seu smartwatch

As secções seguintes contêm informações sobre o funcionamento e a estrutura do menu do seu smartwatch.

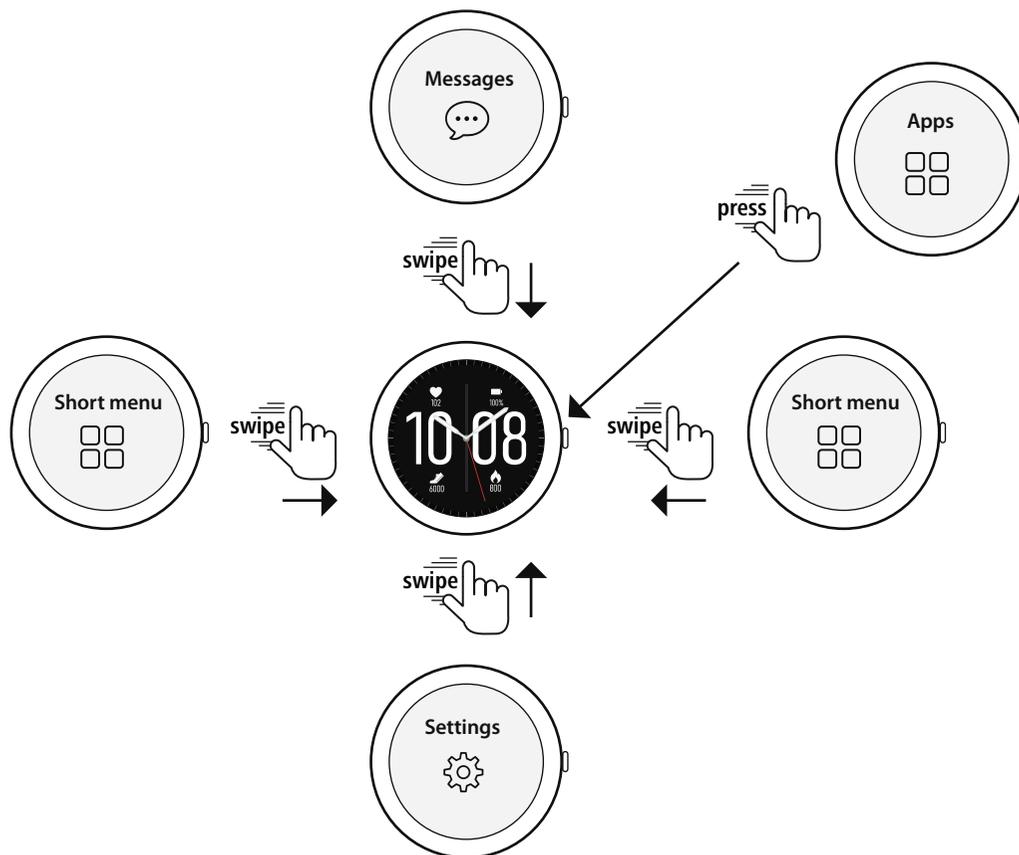
- Prima o botão de controlo lateral **[1]** para ativar a visualização do seu smartwatch. Pode, então, alternar entre os vários ecrãs e itens do menu, percorrendo o ecrã na ordem apresentada abaixo.
- Pode aceder aos submenus tocando no respetivo símbolo.
- Ao premir o botão de controlo lateral **[1]**, sai de um menu e regressa ao ecrã inicial.

Nota



- O gráfico seguinte é uma visão geral da estrutura do menu do seu smartwatch com todos os itens do menu.

Notificações 7.2



Atalhos (opcional)		7.4
	Medição dos passos	7.5.2
	Medição da frequência cardíaca	7.5.4
	Medição de stress	7.5.5
	Música	7.5.9
	Condições meteorológicas	7.5.13

Configurações rápidas		7.3
	Modo Não Incomodar	7.3.1
	Ativação do visor	7.3.2
	Luminosidade do visor	7.3.3
	Encontrar o telefone	7.3.4

Aplicações		7.5
	Visão geral diária	7.5.1
	Atividade	7.5.2
	Resumo de atividades	7.5.3
	Frequência cardíaca	7.5.4
	Stress	7.5.5
	Dormir	7.5.6
	Oxigênio no sangue	7.5.7
	Treino respiratório	7.5.8
	Música	7.5.9
	Temporizador	7.5.10
	Cronômetro	7.5.11
	Despertador	7.5.12
	Condições meteorológicas	7.5.13
	Encontrar o telefone	7.5.14
	Configurações	7.5.15



7.1 Ecrã inicial

- Após ativar o ecrã de início, pressionar longamente o visor dá-lhe uma visão geral dos diferentes ecrãs iniciais (mostradores do relógio). Aqui, pode escolher entre três ecrãs iniciais diferentes. Confirme a sua seleção, tocando no respetivo ecrã inicial. Se necessário, pode instalar outros ecrãs iniciais (ver capítulo **8.3.1 Ecrã inicial**).



7.2 Notificações

- A partir do ecrã inicial, deslize para baixo, para ver as notificações que recebeu no seu smartphone. O pré-requisito é que tenha ativado esta função na aplicação. Além disso, pode definir na aplicação de que aplicações quer receber notificações no seu smartwatch (ver capítulo **8.3.2 Notificações**).
- Dependendo da aplicação, será notificado com uma exibição da respetiva aplicação e do remetente ou verá também uma pré-visualização da respetiva mensagem.
- Ao tocar numa notificação, pode, se necessário, aceder a mais informações e, ao tocar no ícone do Lixo, pode apagar a respetiva notificação.
- Se quiser apagar todas as notificações em conjunto, deslize até ao fim e toque no ícone do Lixo e confirme a pergunta subsequente.

7.3 Configurações rápidas

- Se deslizar do ecrã inicial para cima, verá as quatro configurações rápidas descritas abaixo.

7.3.1 Modo Não Incomodar

- Clique no ícone [🌙] para ativar/desativar o modo Não Incomodar. Se o modo Não Incomodar estiver ativado, não serão recebidas notificações no seu smartwatch.



7.3.2 Ativação do visor

- Toque no ícone [👁️] para ativar o visor ao mover o braço. Quando a função está ativada, é possível ativar o visor rodando o pulso.

7.3.3 Luminosidade do visor

- Clique no ícone [⚙️] para ajustar a luminosidade do visor. Pode escolher entre três níveis [🌑] [🌒] [🌕].

7.3.4 Encontrar o telefone

- Toque no ícone [📶] para iniciar a procura pelo telefone e encontrar o seu smartphone perdido. O seu smartphone começa a vibrar ou ouve um sinal sonoro alto.
- Toque novamente no ícone [📶] para terminar a procura pelo telefone.



7.4 Ligações

- Deslize para a esquerda ou direita do ecrã inicial para ver os seus atalhos definidos.
Por defeito, é apresentado um resumo das atividades diárias. Pode ver os seus dados de saúde (número de passos percorridos e calorias queimadas), bem como as medições da frequência cardíaca e do stress. Pode definir a notificação meteorológica e o controlo da música como atalhos adicionais (ver capítulo **8.3.6.9 Ligações**).



7.5 Aplicações

- Prima o botão de controlo lateral **[1]** para aceder ao menu principal do seu smartwatch.
- No menu principal, tem a opção de chamar várias aplicações e submenus, tocando no respetivo ícone.
- Percorra o visor para cima e para baixo para alternar entre as diferentes páginas do menu principal.



7.5.1 Visão geral diária

- Ao tocar no ícone **[DAILY OVERVIEW 🏃]**, são apresentados os dados das atividades diárias registadas.
As atividades diárias incluem os passos percorridos, as calorias queimadas, a distância percorrida (passos e atividades) e o tempo total de todas as atividades realizadas. Deslizar de baixo para cima para percorrer os gráficos individuais.





7.5.2 Atividade

- Ao tocar no ícone **[EXERCISE 🏃]**, são exibidos vários modos de atividade que estão atualmente armazenados no relógio por defeito. No total, pode escolher entre diferentes modos de atividade e armazenar até oito modos de atividade diferentes no relógio (ver capítulo **8.3.6.3 Tipo de treino**). Tocar na respetiva atividade inicia-a. Os modos de atividade individuais são explicados em mais detalhe abaixo.
- Pode interromper ou retomar uma atividade, premindo o botão de controlo lateral **[1]**.
- Premir e manter o botão de controlo lateral **[1]** termina a atividade.
- Após completar a atividade, receberá uma visão geral dos dados registados.
- Ao tocar no ícone **[⚙️]** ao lado de uma atividade, pode fazer outras configurações. Pode estabelecer objetivos para as categorias de distância, duração e calorías. Quando o objetivo é alcançado, a atividade termina automaticamente.



Nota

- Em muitas atividades, é possível ouvir música enquanto se exercita. Para tal, o controlo da música deve ser ativado na aplicação (ver capítulo **8.3.6.5 Controle de música**).

7.5.2.1 Corrida ao ar livre

- Inicie a atividade, tocando na seta inferior direita.
- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Distância
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Intervalo de Frequência Cardíaca
 - Consumo de calorías
 - Passos
 - Passos por minuto
 - Velocidade (km/h, min/km e ritmo médio)
 - Percurso
- É possível aceder aos dados individuais durante a atividade, deslizando o visor para a esquerda e para a direita. Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.



7.5.2.2 Correr no interior

- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Distância
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
 - Passos
 - Velocidade (km/h e min/km)
- É possível aceder aos dados individuais durante a atividade, deslizando o visor para a esquerda e para a direita. Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.

7.5.2.3 Caminhada ao ar livre

- Inicie a atividade, tocando na seta inferior direita.
- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Distância
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
 - Passos
 - Velocidade (km/h e min/km)
 - Percurso
- É possível aceder aos dados individuais durante a atividade, deslizando o visor para a esquerda e para a direita. Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.

7.5.2.4 Caminhar

- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Distância
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
 - Passos
 - Velocidade (km/h e min/km)
- É possível aceder aos dados individuais durante a atividade, deslizando o visor para a esquerda e para a direita. Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.



7.5.2.5 Caminhada

- Inicie a atividade, tocando na seta inferior direita.
- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Distância
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
 - Passos
 - Velocidade (km/h e min/km)
 - Percurso
- É possível aceder aos dados individuais durante a atividade, deslizando o visor para a esquerda e para a direita. Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.

7.5.2.6 Andar de bicicleta ao ar livre

- Inicie a atividade, tocando na seta inferior direita.
- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Distância
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
 - Velocidade (km/h e min/km)
 - Percurso
- É possível aceder aos dados individuais durante a atividade, deslizando o visor para a esquerda e para a direita. Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.

7.5.2.7 Ioga

- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
- Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.

7.5.2.8 Bicicleta interior

- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
- Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.



7.5.2.9 loga

- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
- Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.

7.5.2.10 Bicicleta interior

- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
- Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.

7.5.2.11 Exercício físico

- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
- Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.

7.5.2.12 Natação em piscina

- Ao iniciar a atividade, ser-lhe-á pedido o comprimento da piscina. Aqui pode definir um comprimento entre 25 m e 100 m. Pode então iniciar a atividade, tocando na seta em baixo à direita.
- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Distância
 - Duração
 - Braçadas por comprimento da piscina
 - Valor SWOLF
- O valor SWOLF é uma medida da eficiência da natação. O valor SWOLF é a soma do tempo necessário para o comprimento de uma piscina e o número de braçadas por comprimento da piscina. Quanto mais baixo for o valor SWOLF, maior será a sua eficiência a nadar.
- Exemplo: se precisa de 30 segundos para percorrer um comprimento de piscina de 25 metros, e se der 30 braçadas, o seu valor SWOLF é de 60.



7.5.2.13 Natação em águas abertas

- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Duração
 - Consumo de calorias
 - Número de braçadas

7.5.2.14 Máquina de remo

- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
- Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.

7.5.2.15 Crosstrainer

- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
- Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.

7.5.2.16 Dança

- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
 - Passos
- É possível aceder aos dados individuais durante a atividade, deslizando o visor para a esquerda e para a direita. Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.

7.5.2.17 Pilates

- Os seguintes dados são registados durante esta atividade:
 - Duração
 - Frequência cardíaca
 - Consumo de calorias
- Além disso, esta atividade permite-lhe controlar a música no seu smartphone, deslizando tudo para a direita durante a atividade.



7.5.3 Resumo de atividades

- Ao tocar no ícone **[EXERCISE RECORD **], obtém uma visão geral das últimas atividades gravadas. Se deslizar para baixo, chegará às atividades individuais, que estão guardadas com a data e hora.
- Para ver mais detalhes de uma atividade guardada, toque várias vezes na respetiva atividade. Aqui pode ver os dados mais importantes sobre a sua atividade.

7.5.4 Frequência cardíaca

- Ao tocar no ícone **[REAL-TIME HEART RATE **], inicia-se a medição manual da sua frequência cardíaca.
- Na parte superior direita do ecrã, pode ver a sua frequência cardíaca em repouso, que é calculada pelos valores medidos do respetivo dia.
- O gráfico abaixo mostra as leituras de maior e menor frequência cardíaca automática para intervalos de tempo específicos ao longo do dia e as leituras de maior e menor frequência cardíaca do dia.

7.5.5 Stress

- Ao tocar no símbolo **[STRESS **], obtém uma visão geral do nível de stress medido do dia atual. O nível de stress é medido numa escala de 0 (sem stress) a 99 (stress extremo). Um smiley acima do gráfico indica o estado atual do nível de stress.

7.5.6 Dormir

- Toque no ícone **[SLEEP **] para introduzir a medição do sono. Os seguintes dados são registados por causa disso: duração das fases do sono profundo, duração das fases do sono leve, duração do tempo de vigília, hora de adormecer, hora de acordar. O seu smartwatch deteta automaticamente quando está a dormir e depois inicia a medição.

7.5.7 Oxigénio no sangue

- Toque no ícone **[BLOOD OXYGEN **] para iniciar a medição manual do seu oxigénio no sangue. O gráfico mostra então o nível atual de oxigénio no sangue. O valor é atualizado em tempo real enquanto continuar a utilizar a função.

7.5.8 Treino respiratório

- Toque no símbolo **[BREATH TRAINING **] para entrar no treino respiratório. Aqui, pode fazer um programa de relaxamento com respiração guiada.
- Selecionar o ritmo (lento, normal, rápido) e a duração (1 - 5 min.) do treino respiratório.
- Toque no ícone **[**] para iniciar o treino respiratório. De seguida, siga as instruções no visor.
- Se quiser terminar prematuramente o treino respiratório, prima o botão de controlo lateral **[1]** e confirme a pergunta seguinte.
- Após a conclusão do treino respiratório, é exibida uma classificação.

7.5.9 Música

- Toque no símbolo **[MUSIC **] para abrir a vista de controlo para vários serviços de música ou streaming. Estes podem ser controlados diretamente através do seu relógio. Pode iniciar ou parar a música e saltar faixas para trás e para a frente.
- O controlo da música deve ser ativado com antecedência na aplicação (ver capítulo **8.3.6.5 Controlo de música**).



7.5.10 Temporizador

- Para iniciar o temporizador, selecione primeiro a duração (1, 3, 5, 10, 30, 60 min.), deslizando.
- Para iniciar o temporizador, toque no ícone [▶]. Para pausar o temporizador, toque no ícone [⏸]. Para guardar um tempo intermédio, toque no ícone [⏵]. Para parar a medição, toque no ícone [▶].

7.5.11 Cronómetro

- Para iniciar o cronómetro, toque no ícone [▶]. Para pausar o cronómetro, toque no ícone [⏸]. Para guardar um tempo intermédio, toque no ícone [⏵]. Para parar a medição, toque no ícone [▶].

7.5.12 Despertador

- Toque no ícone [ALARM 🕒] para definir uma hora de alarme. Tocando nos respetivos horários, pode ativar ou desativar o despertador ou o lembrete.
- Também pode definir e gerir as horas de alarme ou de lembrete na aplicação e sincronizá-los com o seu smartwatch (ver capítulo 8.3.4 Despertador).

7.5.13 Condições meteorológicas

- Ao tocar no ícone [WEATHER 🌤️], pode ver a previsão meteorológica tempo para o respetivo dia com a temperatura atual, bem como a mínima e a máxima. Deslizar para ver a previsão meteorológica para os dois dias seguintes.
- Os dados meteorológicos são transmitidos e atualizados através da sincronização do seu smartwatch com a aplicação. Na margem superior do ecrã da indicação meteorológica, pode ver a última atualização.
- A previsão meteorológica deve ser previamente ativada na aplicação (ver capítulo 8.3.6.7 Notificação meteorológica).

7.5.14 Encontrar o telefone

- Toque no ícone [FIND PHONE 📶] para iniciar a procura para encontrar o seu smartphone perdido. O seu smartphone começa a vibrar ou ouve um sinal sonoro alto.



7.5.15 Configurações

Ao tocar no símbolo **[SETTINGS **], acede a um submenu no qual pode fazer as seguintes configurações, bem como desligar ou reiniciar o seu smartwatch.

- Ao tocar em **[WAKE SCREEN **], pode ativar ou desativar o movimento do braço para ligar o visor. Quando o movimento do braço está ativado, pode ligar o visor rodando o pulso.
- Tocar em **[DO NOT DISTURB **] para ativar ou desativar o modo Não Incomodar. Se o modo Não Incomodar estiver ativado, não serão recebidas notificações no seu smartwatch.
- Ao tocar em **[WATCH FACE **], pode escolher entre quatro ecrãs iniciais diferentes. Confirme a sua seleção, tocando no respetivo ecrã inicial.
- Ao tocar em **[SCREEN SETTINGS **], pode definir o brilho, o ciclo de funcionamento e a luminosidade automática do visor.
Pode ajustar a luminosidade do visor em três passos **[  **.
O ciclo de funcionamento determina quanto tempo a visualização do seu smartwatch permanece ativa após uma operação. Pode definir o ciclo de funcionamento entre 5 - 20 segundos. Note que um ciclo de funcionamento maior tem um efeito negativo sobre a duração da bateria do seu smartwatch. Se ativar a luminosidade automática, o seu smartwatch ajusta automaticamente a luminosidade do visor de acordo com a luminosidade ambiente.
- Pode desligar o seu smartwatch tocando em **[SWITCH OFF **] e confirmando a pergunta subsequente.
- Pode reiniciar o seu smartwatch tocando em **[RESTART **] e confirmando a pergunta subsequente.
- Ao tocar em **[RESET **] e confirmar a pergunta subsequente, pode restaurar as definições de fábrica do seu smartwatch. Isto apaga todos os dados de utilizador registados.
- Clique em **[ABOUT **] para ver a versão atual do firmware, o endereço MAC e o nome do modelo do seu smartwatch. O endereço MAC torna o seu smartwatch unicamente identificável quando se liga ao seu smartphone através de Bluetooth.



8. Utilização da aplicação "Hama FIT move"

Os capítulos seguintes explicam com mais detalhe os itens individuais do menu e as várias opções de configuração dentro da aplicação.

Nota



- Tenha em atenção que o suporte de determinadas funções depende do seu dispositivo.
- Consulte as instruções de uso do seu dispositivo para obter mais informações sobre este assunto.

8.1 Visão geral "Hama FIT move"

O ecrã inicial é a introdução à aplicação "Hama FIT move".

A síntese seguinte explica os elementos operacionais mais importantes e as indicações:

1. Indicação dos dados de saúde
2. Indicação dos passos
3. Mostrar mais cartões
4. Barra de menu



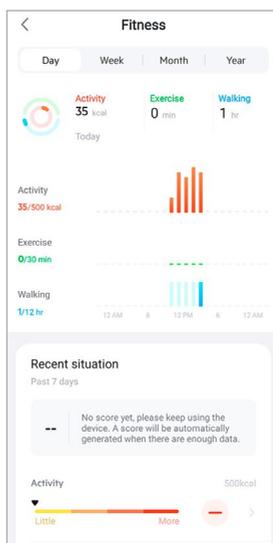
- No ecrã inicial, clique em **[EDITAR CARTÃO]** no fundo para seleccionar os cartões que serão apresentados no ecrã inicial. Pode escolher entre um total de 8 cartões. Pode ocultar os cartões e mover a ordem dos mapas.
- Os mapas no topo da lista e marcados com o símbolo **[−]** são atualmente exibidos no ecrã inicial. Os mapas que se encontram na lista abaixo e marcados com o símbolo **[+]** não são exibidos.
- Clique em **[−]** ou **[+]** para remover ou adicionar um cartão.
- Além disso, pode alterar a ordem dos cartões guardados premindo o símbolo **[≡]** e movendo os respetivos cartões para a posição correspondente.



8.1.1 Dados de saúde

- No ecrã inicial, toque no primeiro gráfico no topo para ver os seus dados de saúde.
- Aqui, pode ver uma visão geral das calorias consumidas, das atividades realizadas e do período de tempo em que se exercitou.
- Por defeito, verá a visão diária dos dados de saúde.
Selecionar o período indicado na barra superior do menu **Day** **Week** **Month** **Year**.
- Para obter mais informações, deslize para cima no ecrã do seu smartphone. Abaixo pode ver informação detalhada sobre as categorias Atividade, Exercício e Caminhar.
- Para abrir a vista detalhada de uma categoria gravada, toque na respetiva categoria. Verá então os dados detalhados registados para a categoria. Por exemplo, pode ver o percurso que foi registado via GPS, bem como a duração, a distância percorrida, as calorias queimadas ou a sua velocidade.

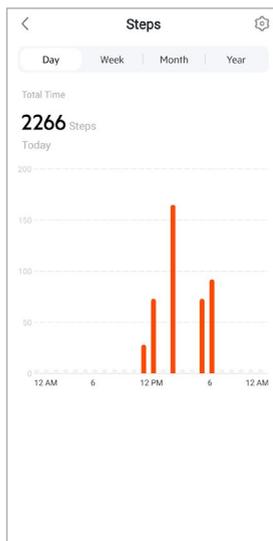
 **38/500 kcal**
 **0/30 MIN**
 **2/12 HRS**





8.1.2 Medição dos passos

- No ecrã inicial, toque no segundo gráfico na parte superior do ecrã inicial para ver os seus passos gravados.
- Aqui pode ver uma visão geral das etapas abrangidas para o dia atual.
- Por defeito, é possível ver a vista diária da medição dos passos. Selecionar o período indicado na barra superior do menu **Day** **Week** **Month** **Year**. Ao deslizar para a esquerda e para a direita no diagrama durante um período mais longo, pode alternar entre os dias individuais (ou semanas/meses/anos). Além disso, o objetivo de passos definido é apresentado graficamente no diagrama.
- Clique em  para fazer outras configurações (ver capítulo **8.4.6 Configurações**).



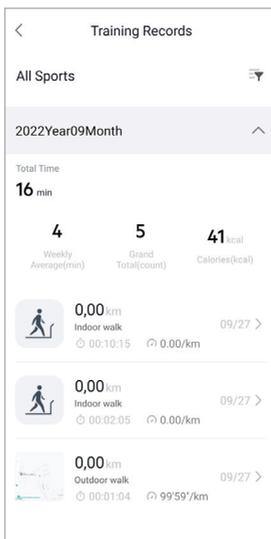


8.1.3 Treino

Nota



- Nem todos os cartões são mostrados no ecrã inicial por defeito. Se necessário, mostrar o mapa desejado.
- Toque no cartão **[TREINO]** para ter uma visão geral das suas atividades de treino.
- Aqui pode ver uma visão geral da atividade ordenada por dias. São exibidos o tempo total, a duração semanal média, o treino acumulado e as calorias queimadas.
- Clique em [∨] para expandir o dia selecionado e ver as respetivas atividades de treino. Clique em [∧] para fechar o dia.
- Para ver as atividades de um desporto específico, clique em [☰].
- Para abrir a vista detalhada de uma atividade registada, toque na respetiva atividade. Verá então dados detalhados registados sobre a atividade. Por exemplo, pode ver o curso da rota que foi registada via GPS, bem como a duração da atividade, os passos dados e a distância percorrida, as calorias queimadas ou a sua velocidade. Além disso, recebe uma avaliação detalhada da sua frequência cardíaca.



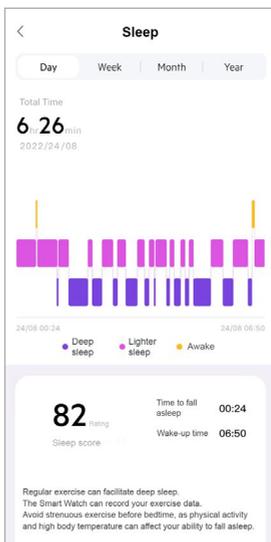


8.1.4 Análise do sono

Nota



- Nem todos os cartões são mostrados no ecrã inicial por defeito. Se necessário, mostrar o mapa desejado.
- Toque no cartão **[DORMIR]** para obter uma visão geral da sua análise do sono.
- Aqui, pode ver uma visão geral do tempo total de sono, bem como a distribuição do seu tempo de sono em sono profundo, sono leve e fases de vigília. No centro do ecrã, verá também a hora de início e fim do sono.
- Por defeito, verá a visão do dia da análise do sono.
Selecionar o período indicado na barra superior do menu **Day Week Month Year**. Ao deslizar para a esquerda e para a direita no diagrama durante um período mais longo, pode alternar entre os dias individuais (ou semanas/meses/anos). Aqui pode ver uma visão geral do seu comportamento de sono durante uma semana, um mês ou um ano. Na parte inferior do ecrã, verá os seguintes dados relacionados com uma semana, um mês ou um ano:
 - Duração média do sono por dia
 - Fase média de sono profundo de um dia
 - Sono leve médio de um dia
 - Início médio da fase do sono
 - Fim médio da fase do sono
 - Fase média de despertar





8.1.5 Medição da frequência cardíaca

Nota



- Nem todos os cartões são mostrados no ecrã inicial por defeito. Se necessário, mostrar o mapa desejado.
- Toque no cartão **[FREQUÊNCIA CARDÍACA]** para obter uma visão geral da sua medição da frequência cardíaca.
- Aqui, pode ver todos os valores registados da medição automática da frequência cardíaca, assim como uma visão geral da sua frequência cardíaca média, da sua zona de frequência cardíaca e da sua frequência cardíaca em repouso para o respetivo dia. Ao deslizar ligeiramente para a esquerda e para a direita no gráfico, pode chamar os valores individuais com o respetivo tempo.
- Por defeito, verá a vista diária da medição da frequência cardíaca. Selecionar o período indicado na barra superior do menu **Day** | **Week** | **Month** | **Year**. Ao deslizar para a esquerda e para a direita no diagrama durante um período mais longo, pode alternar entre os dias individuais (ou semanas/meses/anos).
- Clique em  para fazer outras configurações (ver capítulo **8.3.5.1 Medição contínua da frequência cardíaca**).



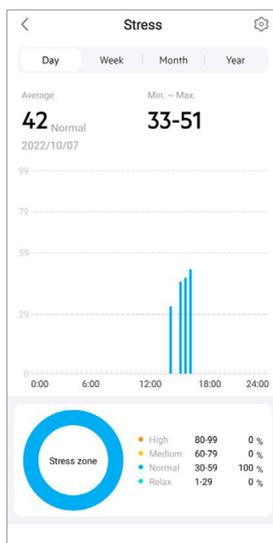


8.1.6 Medição de stress

Nota



- Nem todos os cartões são mostrados no ecrã inicial por defeito. Se necessário, mostrar o mapa desejado.
- Toque no cartão **[STRESS]** para obter uma visão geral da sua medição de stress.
- Aqui, pode ver todos os valores registados da medição automática de stress, bem como uma visão geral do seu nível médio de stress, a sua gama de stress e um gráfico da sua zona de stress para o respetivo dia. Ao deslizar ligeiramente para a esquerda e para a direita no gráfico, pode chamar os valores individuais com o respetivo tempo.
- Por defeito, verá a vista diária da medição da frequência cardíaca. Selecionar o período indicado na barra superior do menu **Day** **Week** **Month** **Year**. Ao deslizar para a esquerda e para a direita no diagrama durante um período mais longo, pode alternar entre os dias individuais (ou semanas/meses/anos).
- Clique em  para fazer outras configurações (ver capítulo **8.3.5.2 Medição contínua de stress**).



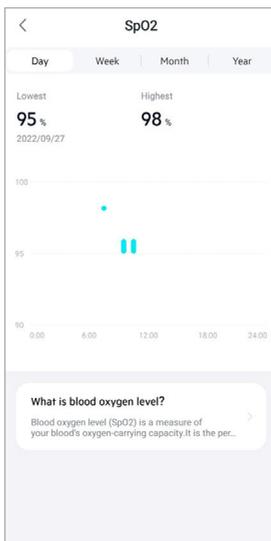


8.1.7 Oxigénio no sangue

Nota



- Nem todos os cartões são mostrados no ecrã inicial por defeito. Se necessário, mostrar o mapa desejado.
- Toque no cartão **[SPO2]** (saturação de oxigénio no sangue) para obter uma visão geral das suas medições de oxigénio no sangue. Pode efetuar a medição manualmente através do seu smartwatch (ver capítulo **7.5.7 Oxigénio no sangue**).
- Aqui, pode ver todos os valores registados das medições de oxigénio no sangue, bem como uma visão geral dos seus valores mais baixos e mais altos para o respetivo dia. Ao deslizar ligeiramente para a esquerda e para a direita no gráfico, pode chamar os valores individuais com o respetivo tempo.
- Por defeito, verá a visão diária da medição do oxigénio no sangue. Selecionar o período indicado na barra superior do menu **Day** | **Week** | **Month** | **Year**. Ao deslizar para a esquerda e para a direita no diagrama durante um período mais longo, pode alternar entre os dias individuais (ou semanas/meses/anos).





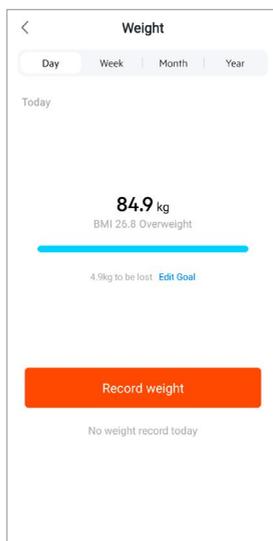
8.1.8 Registo do peso

Nota



- Nem todos os cartões são mostrados no ecrã inicial por defeito. Se necessário, mostrar o mapa desejado.
- Toque no cartão **[PESO]** para ter uma visão geral do seu registo de peso.
- Aqui pode ver o seu histórico de peso, o seu IMC e o seu valor-alvo estabelecido.
- Clique em **[REGISTRAR PESO]** para introduzir o seu peso atual.
- Clique em **[EDITAR OBJETIVO]** para editar o seu objetivo de peso.
- Por defeito, verá a vista diária do registo de peso.

Selecionar o período indicado na barra superior do menu **Day** **Week** **Month** **Year**. Ao deslizar para a esquerda e para a direita no diagrama durante um período mais longo, pode alternar entre os dias individuais (ou semanas/meses/anos). Os valores medidos são então também apresentados como uma curva de progressão.



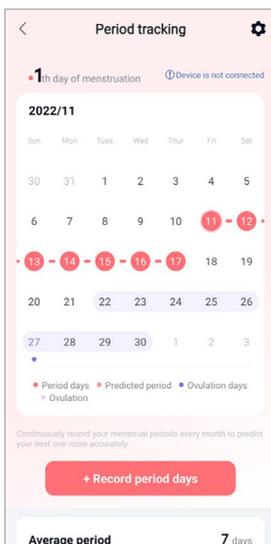


8.1.9 Ciclo menstrual

Nota



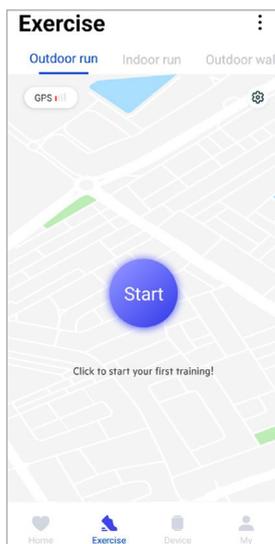
- Nem todos os cartões são mostrados no ecrã inicial por defeito. Se necessário, mostrar o mapa desejado.
- Toque no cartão **[CICLO MENSTRUAL]** para obter uma visão geral do seu ciclo menstrual.
- Clique em **[INTRODUZIR DIAS DE MENSTRUACÃO]** para introduzir a sua menstruação atual.





8.2 Modo de atividade

- Clique em **[TREINO]** na barra de menu inferior para iniciar uma atividade através da aplicação. Isto inicia a atividade no seu smartwatch ao mesmo tempo. A atividade pode então ser controlada quer através da aplicação quer diretamente no seu smartwatch.
- Deslizar para a esquerda e para a direita para andar para trás e para a frente entre as atividades individuais.
- Por defeito, as seguintes atividades estão ativadas na aplicação:
 - Corrida ao ar livre
 - Correr no interior
 - Caminhada ao ar livre
 - Caminhada no interior
 - Caminhada
 - Andar de bicicleta ao ar livre
- Clique em **[☰]** no canto superior direito e **[EDITAR MODOS ESPORTIVOS]** para selecionar as atividades que serão apresentadas. No total, pode escolher entre 6 atividades. Pode ocultar atividades e mover a ordem das mesmas.
- As atividades que se encontram na lista acima e estão marcadas com o símbolo **[−]** são exibidas. As atividades que se encontram na lista abaixo e estão marcadas com o símbolo **[+]** não são exibidas.
- Tocar em **[−]** ou **[+]** para remover ou acrescentar uma atividade.
- Além disso, pode alterar a ordem das atividades premindo e mantendo o símbolo **[☰]** e deslocando as respetivas atividades para a posição apropriada.
- Clique em **[⚙️]** para fazer as seguintes configurações:
 - Defina um objetivo de treino (distâncias, calorias, passos, duração)
 - Ative um alarme ao alcançar um alvo (1, 3, 5, 10 km)
 - Defina um intervalo de frequência cardíaca e ative um alarme





8.2.1 Iniciar atividade (com GPS)

- As seguintes atividades são registadas com o apoio de GPS:
 - Corrida ao ar livre
 - Caminhada ao ar livre
 - Caminhada
 - Andar de bicicleta ao ar livre
- Para iniciar a atividade, clique em **[INICIAR]**. A atividade começa no smartphone e no seu smartwatch.
- Durante a atividade atual, é possível ver o total acumulado de quilómetros percorridos até agora para a atividade selecionada, a velocidade atual, o tempo decorrido e a frequência cardíaca atual.

Funcionamento com smartphone

- Para visualizar uma atividade, o cartão com a sua posição atual e a distância percorrida durante uma atividade, clique em **[📍]**.
- Para bloquear a visão geral dos registos durante uma atividade, clique em **[🔒]**.
- Para interromper a atividade, toque no ícone **[⏸]**.
- Para terminar a atividade, toque no ícone **[🔴]** e mantenha o dedo pressionado, até que um círculo se feche à volta do ícone e a atividade termine.

Funcionamento com smartwatch

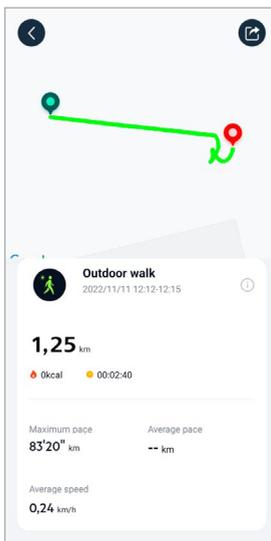
- Para interromper a atividade, pressione o botão de controlo lateral **[1]**.
- Para terminar a atividade, pressione o botão de controlo lateral **[1]** e depois toque no ícone **[🔴]**. Em seguida, siga as instruções adicionais.





UTILIZAÇÃO DA APLICAÇÃO "HAMA FIT MOVE"

- Quando a atividade é concluída, é apresentada uma visão geral da atividade. Na visão geral, pode ver o total acumulado de quilómetros percorridos até agora, as calorias queimadas, a frequência cardíaca média e a duração da atividade. Abaixo encontrará informação mais detalhada sobre a velocidade e os passos. Passe o dedo de baixo para cima, para ver detalhes sobre a medição da frequência cardíaca e a velocidade.
- Pode imprimir os resultados da atividade ou enviá-los como captura de ecrã.





8.2.2 Iniciar atividade (sem GPS)

- As seguintes atividades são registadas sem suporte de GPS:
 - Correr no interior
 - Caminhada no interior
- Para iniciar a atividade, clique em **[INICIAR]**. A atividade começa no smartphone e no seu smartwatch.
- Durante a atividade atual, é possível ver o total acumulado de quilómetros percorridos até agora para a atividade selecionada, a velocidade atual, o tempo decorrido e a frequência cardíaca atual.

Funcionamento com smartphone

- Para bloquear a visão geral dos registos durante uma atividade, clique em [🔒].
- Para interromper a atividade, toque no ícone [⏸].
- Para terminar a atividade, toque no ícone [🔴] e mantenha o dedo pressionado, até que um círculo se feche à volta do ícone e a atividade termine.

Funcionamento com smartwatch

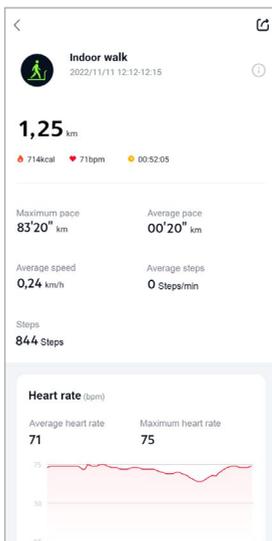
- Para interromper a atividade, pressione o botão de controlo lateral [1].
- Para terminar a atividade, pressione o botão de controlo lateral [1] e depois toque no ícone [🔴]. Em seguida, siga as instruções adicionais.





UTILIZAÇÃO DA APLICAÇÃO "HAMA FIT MOVE"

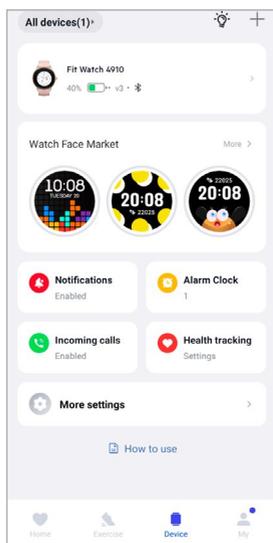
- Quando a atividade é concluída, é apresentada uma visão geral da atividade. Na visão geral, pode ver o total acumulado de quilómetros percorridos até agora, as calorías queimadas, a frequência cardíaca média e a duração da atividade. Abaixo encontrará informação mais detalhada sobre a velocidade e os passos. Passe o dedo de baixo para cima, para ver detalhes sobre a medição da frequência cardíaca e a velocidade.
- Pode imprimir os resultados da atividade ou enviá-los como captura de ecrã.





8.3 Configurações do dispositivo

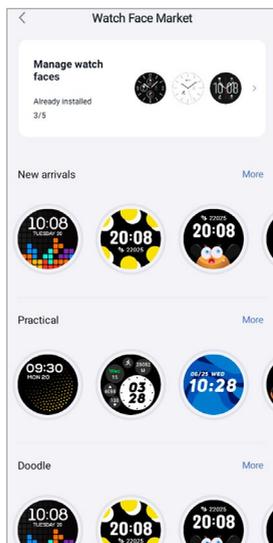
- Clique em **[EQUIPAMENTO]** na barra de menu inferior para ativar e definir várias funções do seu smartwatch e para ajustar o seu smartwatch às suas necessidades individuais.
- Sob este menu, verá também uma visão geral de vários dados do seu smartwatch ligado no topo do ecrã. Pode ver quando o smartwatch foi sincronizado pela última vez com a aplicação ou que percentagem da bateria do smartwatch está atualmente carregada.
- Clique em **[+]** para emparelhar mais dispositivos com o seu smartphone.
- Toque no seu dispositivo para obter informações sobre o seu smartwatch ou para aceder a funções avançadas.
- Clique em **[ATUALIZAÇÃO DO DISPOSITIVO]** para verificar se a última versão de firmware está instalada no seu smartwatch ou para descarregar e instalar uma nova versão de firmware no seu smartwatch.
- Clique em **[REINICIAR O DISPOSITIVO]** e confirme a pergunta subsequente para reiniciar o seu smartwatch. Antes de reiniciar, os seus dados serão sincronizados com a aplicação.
- Clique em **[EXCLUIR DISPOSITIVO]** para cancelar o emparelhamento entre o seu smartwatch e o seu smartphone. Todos os dados pessoais serão apagados do seu smartwatch.





8.3.1 Ecrã inicial

- Clique em **[WATCH FACE MARKET]** para instalar rostos de relógio adicionais para o ecrã inicial do seu smartwatch. Pode escolher entre diferentes mostradores. Toque no respetivo mostrador do relógio que pretende definir e confirme a seleção com **[INSTALAR]**. Se tiver atingido o número máximo de mostradores na unidade, ser-lhe-á pedido que apague os mostradores existentes.
- Em alternativa, pode selecionar um papel de parede individual como ecrã inicial, tocando em **[FOTO]**. Clique em **[SELECIONAR DO ÁLBUM]** e selecione uma fotografia da galeria do smartphone ou clique em **[TIRAR FOTOGRAFIA]** para tirar uma nova fotografia. Para confirmar a alteração, tocar em **[TERMINAR]**.



8.3.2 Notificações

- Clique em **[NOTIFICAÇÕES]** para ativar a função de notificação para várias aplicações e serviços. Ao ativar esta função, será notificado no seu smartwatch sempre que receber mensagens no smartphone. Dependendo da aplicação, será notificado com uma exibição da respetiva aplicação e do remetente ou verá também uma pré-visualização da respetiva mensagem.
- Clique em no lado da respetiva aplicação para ativar a função de notificação.

8.3.3 Chamadas recebidas

- Clique em **[CHAMADAS RECEBIDAS]** para ativar a notificação de chamada recebida. Quando esta função é ativada, recebe uma notificação no seu smartwatch quando recebe uma chamada. Pode ver quem está a telefonar e pode rejeitar a chamada, se necessário.
- Clique em na margem direita do ecrã para ativar a função. Pode então definir se a notificação da chamada deve ser atrasada em 3 segundos.

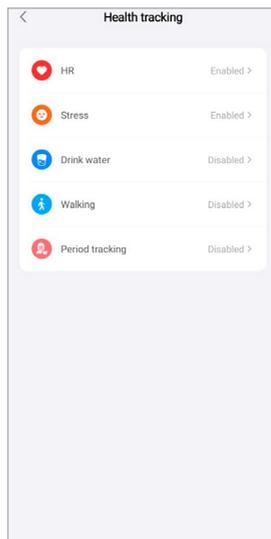


8.3.4 Despertador

- Clique em **[ALARME]** para definir os tempos de alarme ou lembretes.
- Para acrescentar um novo aviso, toque em **[+]** no centro do ecrã.
- Clique em **[☐]** na margem direita do ecrã para ativar os alarmes definidos.
- Pode editar o lembrete criado, tocando nele. No submenu, pode definir o tipo de lembrete, os respetivos dias da semana, a hora do lembrete e outros detalhes.

8.3.5 Monitoramento de saúde

- Clique em **[MONITORIZAÇÃO DA SAÚDE]** para definir funções que monitorizam a sua saúde e lembrá-lo de fazer exercício e/ou beber água.



8.3.5.1 Medição contínua da frequência cardíaca

- Clique em **[FREQUÊNCIA CARDÍACA]** para ativar/desativar esta função no submenu, clicando em **[☐]**.
- Selecionar a periodicidade da medição. Com a opção "Monitoramento em tempo real", a sua frequência cardíaca é medida permanentemente, em tempo real. Note-se que isto provoca um aumento do consumo de energia. Com a opção "Monitoramento automático", a sua frequência cardíaca é medida de 5 em 5 minutos. Note que o treino ativo é medido automaticamente em tempo real.



8.3.5.2 Medição contínua de stress

- Clique em **[STRESS]** para ativar a função de lembrete quando há demasiado stress, clicando no submenu em **[**] para ativar/desativar. Em seguida, definir outras configurações para a função de lembrete. Para mais informações, ver o texto abaixo na aplicação.

8.3.5.3 Lembrete para beber

- Clique em **[BEBA ÁGUA]** para ativar/desativar esta função no submenu, clicando em **[**]. Em seguida, definir outras configurações para a função de lembrete. O seu smartwatch lembra-o automaticamente de beber algo a um intervalo definido através de vibração e notificação.

8.3.5.4 Lembrete de caminhar/dar um passeio

- Clique em **[IR]** para ativar esta função no submenu, clicando em **[IR]** **[**] para ativar/desativar. Em seguida, definir outras configurações para a função de lembrete. Será automaticamente lembrado pelo seu smartwatch para se mover no intervalo definido através de vibração e notificação. Para mais informações, ver o texto abaixo na aplicação.

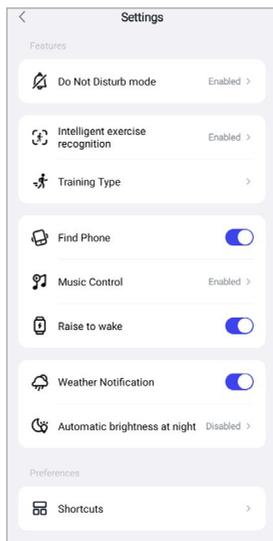
8.3.5.5 Rastreamento do ciclo menstrual

- Clique em **[MENSTRUAÇÃO]** para ativar esta função no submenu, clicando em **[MENSTRUAÇÃO]** **[**] para ativar/desativar. Quando esta função está ativada, é possível configurar vários dados relativos ao seu ciclo menstrual e receber lembretes sobre a sua próxima menstruação ou ovulação.
- Utilize os submenus para definir a duração do período menstrual, a duração do ciclo menstrual e a data do último período menstrual.
- Depois clique em **[COMEÇAR A USAR]** para iniciar o rastreio.



8.3.6 Mais definições

- Clique em **[MAIS DEFINIÇÕES]** para fazer outras configurações e ativar funções úteis.



8.3.6.1 Modo Não Incomodar

- Clique em **[MODO NÃO INCOMODAR]** para ativar/desativar esta função no submenu, clicando em **[**]. Ao ativar esta função, não receberá quaisquer notificações no seu smartwatch.
- Pode ainda definir o período de tempo em que o modo deve estar ativo, clicando na hora de início e de fim.

8.3.6.2 Detecção automática da atividade

- Clique em **[DETEÇÃO AUTOMÁTICA DO TREINO]** e ativar/desativar a função no submenu para as duas atividades andar e correr, clicando em **[**]. Se esta função estiver ativada, o smartwatch deteta automaticamente se está a executar uma atividade (caminhar/correr) há muito tempo e regista-a mediante confirmação. Para mais informações, ver o texto abaixo na aplicação.



8.3.6.3 Tipo de treino

- Clique em **[TIPO DE TREINO]** para selecionar as atividades que serão armazenadas no seu smartwatch. Pode escolher entre diferentes atividades. Pode ocultar atividades e mover a ordem das mesmas. Por defeito, todas as atividades são definidas. Após a próxima sincronização com o seu smartwatch, as atividades são mostradas no visor de acordo com as suas configurações.
- As atividades que estão na lista em cima e marcadas com o símbolo **[−]** são atualmente exibidas no seu smartwatch. As atividades que estão na lista abaixo e marcadas com o símbolo **[+]** não são atualmente exibidas.
- Tocar em **[−]** ou **[+]** para remover ou acrescentar uma atividade.
- Além disso, é possível alterar a ordem das atividades guardadas mantendo o símbolo **[≡]** e deslocando a respetiva atividade para a posição apropriada.

8.3.6.4 Encontrar o telefone

- Clique em **[☑]** em **[ENCONTRAR O MEU TELEFONE]**, para ativar esta função. Ao ativar esta função, pode encontrar novamente o seu smartphone perdido através do seu smartwatch (ver capítulo

7.5.14 Encontrar o telefone).

8.3.6.5 Controle de música

- Clique em **[CONTROLE DE MÚSICA]** e ative/desative a função no submenu, tocando em **[☑]**. Se esta função estiver ativada, pode comandar vários serviços de música e streaming diretamente através do seu smartwatch. Pode iniciar ou parar a música e saltar faixas para trás e para a frente.
- Clique em **[☑]** ao lado de **[NOME DA MÚSICA]** para mostrar as faixas de música no visor do seu smartwatch.

8.3.6.6 Ativação do movimento do braço

- Em **[LEVANTAR O PULSO PARA ATIVAR O ECRÃ]**, clique em **[☑]** para ativar esta função. Ao ativar esta função, pode ligar o visor do seu smartwatch rodando o pulso.

8.3.6.7 Notificação meteorológica

- Em **[NOTIFICAÇÃO METEOROLÓGICA]**, clique em **[☑]** para ativar esta função. Ao ativar esta função, pode ver as previsões meteorológicas no seu smartwatch para o respetivo dia e para os dois dias seguintes (ver capítulo **7.5.13 Condições meteorológicas**).

8.3.6.8 Brilho automático à noite

- Clique em **[BRILHO AUTOMÁTICO À NOITE]** e ative/desative a função no submenu, tocando em **[☑]**. Em seguida, defina a janela de tempo em que a função é aplicada. Ao ativar esta função, o seu smartwatch ajusta automaticamente a luminosidade do visor com base na luminosidade ambiente atual.



8.3.6.9 Ligações

Pode aceder aos atalhos através da visualização do seu smartwatch deslizando para a esquerda ou para a direita a partir do ecrã inicial (ver capítulo **7.4 Ligações**).

- Clique em **[ATALHOS]** para selecionar os atalhos que serão armazenados no seu smartwatch. Pode escolher entre um total de 5 atalhos. Pode ocultar atalhos e mover a ordem dos mesmos. Por defeito, as vistas diárias dos dados de saúde e a medição da frequência cardíaca e do stress são definidas. Após a próxima sincronização com o seu smartwatch, os atalhos são mostrados no mostrador de acordo com as suas configurações.
- Os links na lista em cima marcados com o símbolo **[−]** são atualmente exibidos no seu smartwatch. Os atalhos na lista abaixo marcados com o símbolo **[+]** não são atualmente exibidos.
- Clique em **[−]** ou **[+]** para remover ou adicionar atalhos.
- Além disso, pode alterar a ordem dos atalhos guardados mantendo o símbolo **[≡]** e movendo o respetivo atalho para a posição apropriada.

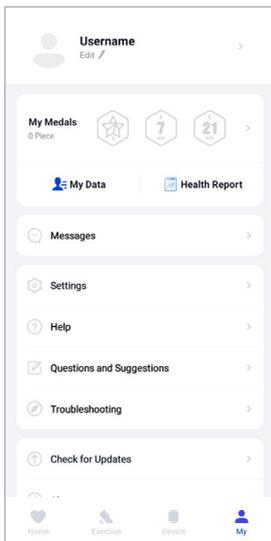
8.3.6.10 Configurações de idioma do smartwatch

- Clique em **[IDIOMA DO DISPOSITIVO]** para definir o idioma no seu smartwatch.
- Selecione **[SIGA O SISTEMA]** se quiser que o idioma do seu smartwatch seja idêntico ao idioma da aplicação ou do smartphone.
- Em alternativa, pode escolher entre oito idiomas e defini-los manualmente tocando no respetiva idioma.



8.4 Configurações do utilizador

- Clique em **[EU]** na barra de menu inferior. Aqui, pode gerir a sua conta de utilizador e definir os seus dados e objetivos pessoais. Além disso, pode obter mais informações sobre a aplicação que são apresentadas nos capítulos seguintes.



Nota



- O pré-requisito para esta função é uma conta de utilizador ativa.



8.4.1 Dados pessoais

- Clique em **[EDITAR]**, por baixo do seu nome de utilizador, para editar o seu nome, sexo, data de nascimento, altura e peso. Se desejar, pode também definir uma imagem de perfil. Toque na entrada que pretende editar.
- Clique em **[SIM]** para confirmar.

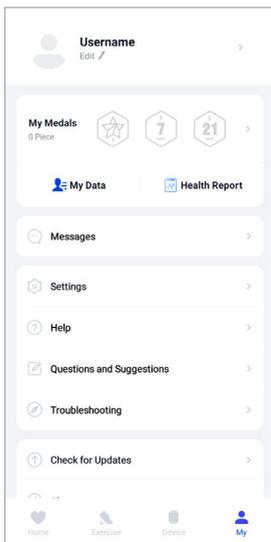
The screenshot shows a user profile editing interface. At the top, there is a back arrow and a profile picture placeholder with a camera icon. Below the profile picture is the text "Username /". The main content area contains several input fields for personal data:

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



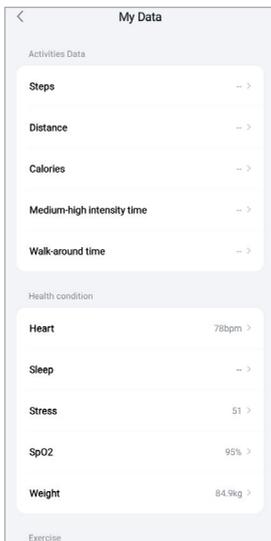
8.4.2 As minhas medalhas

- Sob **[MEDALHAS]**, pode ver os seus sucessos pessoais (medalhas). Clique numa entrada para obter mais informações.



8.4.3 Os meus dados

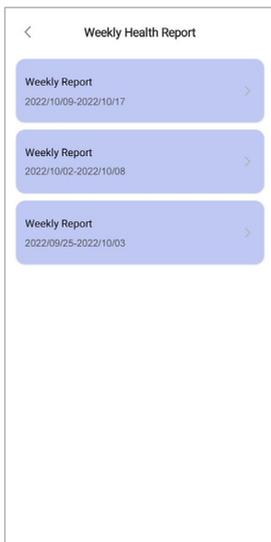
- Sob **[OS MEUS DADOS]**, pode ver o registo de todas as suas medições. Toque numa entrada para obter mais informações.





8.4.4 Relatório de saúde

- Em **[RELATÓRIO DE SAÚDE]**, pode ver o registo semanal de todos os seus dados e atividades de saúde. Toque num relatório semanal correspondente para obter informações detalhadas.



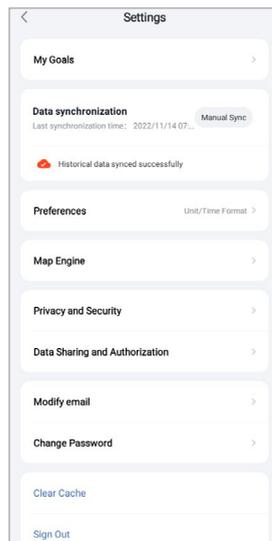
8.4.5 Notícias

- Em **[NOTÍCIAS]**, obtém uma visão geral das notícias sobre a aplicação, tais como novas funções ou atualizações.



8.4.6 Configurações

- Em **[CONFIGURAÇÃO]**, pode fazer várias configurações e aceder a informações. Pode alterar o seu endereço de correio eletrónico e a palavra-passe da sua conta de utilizador. Além disso, tem a opção de sair da sua conta de utilizador ou de cancelar completamente a conta de utilizador.
- Clique em **[OS MEUS OBJETIVOS]** para estabelecer objetivos pessoais para passos percorridos e o peso.
- Clique em **[SINCRONIZAÇÃO MANUAL]** para começar a sincronizar manualmente os dados entre o seu smartwatch e a aplicação.
- Clique em **[PREFERÊNCIAS]** para definir as unidades para distância, peso e temperatura. Além disso, defina o formato da hora e o dia da semana em que os seus dados serão preparados.
- Clique em **[MOTOR DE CARTÕES]** para selecionar o cartão utilizado em pano de fundo para várias medições.
- Clique em **[PRIVACIDADE E SEGURANÇA]** para definir quais os dados da aplicação que estão sincronizados com a nuvem. Para apagar todos os dados, toque em **[LIMPAR DADOS PESSOAIS NA NUVEM]**.
- Clique em **[COMPARTILHAMENTO E AUTORIZAÇÃO DE DADOS]** para permitir que os dados registados possam ser partilhados com outras aplicações. Apenas as aplicações que estão instaladas no seu smartphone e suportam esta função são exibidas.
- Clique em **[MODIFICAR E-MAIL]** para alterar o endereço de e-mail da sua conta de utilizador.
- Clique em **[ALTERAR SENHA]** para alterar a senha da sua conta de utilizador.
- Clique em **[LIMPAR CACHE]** para apagar os dados temporários da aplicação. Nenhum dado registado é perdido no processo.
- Clique em **[TERMINAR SESSÃO]** para terminar a sessão da conta de utilizador atual.
- Clique em **[CANCELAR CONTA]** e confirme a pergunta subsequente para cancelar a sua conta de utilizador. Todas as configurações e dados registados serão perdidos.





8.4.7 Ajuda

- Clique em **[AJUDA]** para obter uma visão geral das respostas às perguntas mais frequentes. Clique na respetiva pergunta para obter mais informações.
- Se a sua pergunta não for respondida, verifique as informações na secção Resolução de Problemas (ver capítulo **8.4.9 Resolução de problemas**) ou envie um pedido ao serviço de aconselhamento de produtos Hama (ver capítulo **8.4.8 Dúvidas e Sugestões**).

8.4.8 Dúvidas e Sugestões

- Clique em **[DÚVIDAS E SUGESTÕES]** para enviar um pedido ou feedback ao serviço de aconselhamento de produtos da Hama.
- Selecione uma área temática e depois descreva o seu pedido com mais detalhes. Além disso, pode adicionar imagens ao seu pedido e partilhar o registo das ligações entre o smartwatch e a aplicação. Por favor, inclua o seu endereço de correio eletrónico em cada pedido.
- Clique em **[SUBMETER]** no canto superior direito, para enviar um pedido.

8.4.9 Resolução de problemas

- Clique em **[RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS]** para obter uma visão geral das respostas às perguntas mais frequentes. Clique na respetiva pergunta para obter mais informações.
- Se a sua pergunta não for respondida, envie um pedido ao serviço de aconselhamento de produtos Hama (ver capítulo **8.4.8 Dúvidas e Sugestões**).

8.4.10 Procurar atualizações

- Clique em **[PROCURAR ATUALIZAÇÕES]** para procurar uma versão mais recente da aplicação "HamaFIT move". Será automaticamente redirecionado para o Google Play (Android) ou para a App Store (Apple).

Nota



- Nas configurações padrão do seu smartphone, deverá ser automaticamente informado sobre as atualizações da aplicação.

8.4.11 Acerca

- Em **[SOBRE]** pode obter informações sobre a aplicação, tais como a versão da aplicação utilizada, a política de privacidade e o Contrato do Usuário.
- Clique em **[RETIRAR CONSENTIMENTO]** se desejar retirar o consentimento sobre a Política de Privacidade e Contrato do Usuário. Note que não é possível utilizar a aplicação sem estas autorizações.



9. Manutenção e conservação

- Limpe o produto apenas com um pano sem pelos ligeiramente humedecido e não utilize produtos de limpeza agressivos.
- Certifique-se de que não penetre água no produto.

10. Exclusão de responsabilidade

A Hama GmbH & Co KG declina toda e qualquer responsabilidade ou garantia por danos decorrentes da instalação, da montagem ou do manuseamento incorretos do produto e/ou do incumprimento das indicações de segurança e/ou das indicações de segurança.

11. Dados técnicos

Versão Bluetooth	5,1
Tipo de ecrã	LCD Full-Touch
Tamanho do ecrã	1,09"
Dimensões	231 × 45 × 13 mm
Peso	34 g
Comprimentos da pulseira	10,6 cm / 8,4 cm
Largura da bracelete	20 mm
Largura da bracelete Fecho	23 mm
Material da pulseira	Silicone
Material da caixa	Liga de alumínio/policarbonato (PC)
Classe de proteção	IP68
Tipo de pilha	Polímeros de lítio
Capacidade da bateria	210 mAh / 3,9 V
Tempo de carga	aprox. 1,5 horas
Duração da carga do acumulador	144 horas

12. Indicações de eliminação

Observação sobre a proteção ambiental:



Após a transposição das Diretivas Comunitárias 2012/19/EU e 2006/66/CE para a legislação nacional, aplica-se o seguinte: Os dispositivos e equipamentos elétricos e eletrónicos, bem como as pilhas e baterias, não podem ser eliminados juntamente com o lixo doméstico. Os consumidores estão obrigados por lei a depositar os dispositivo e equipamentos elétricos e eletrónicos, bem como as pilhas e as baterias, no fim das respetivas vidas úteis, em locais públicos específicos para este efeito ou a entregá-los no ponto de venda. Os detalhes deste processo estão estipulados nas leis dos respetivos países. Este símbolo no produto, no manual de instruções ou na embalagem indica que o produto está sujeito a estes regulamentos. Ao reciclar, permitindo a reutilização dos materiais dos seus produtos/baterias velhos, está a dar um contributo enorme para a proteção do ambiente.

13. Declaração de conformidade

CE A Hama GmbH & Co KG declara que este dispositivo está em conformidade com os requisitos essenciais e outras disposições relevantes da Diretiva 2014/53/UE. A declaração de conformidade de acordo com a diretiva correspondente pode ser encontrada em www.hama.com.

Banda de frequências/bandas de frequências	2402 – 2480 MHz
Potência máxima transmitida	4 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim/Alemanha

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

A marca nominativa e logótipos Bluetooth® são marcas registadas propriedade da Bluetooth SIG, Inc. e da Bluetooth SIG, Inc, e qualquer utilização de tais marcas pela Hama GmbH & Co KG está sob licença. Outras marcas e nomes comerciais são os dos seus respetivos proprietários.

Todas as marcas comerciais citadas são marcas comerciais detidas pelas respetivas empresas proprietárias. Salvaguardam-se erros e omissões, reservamo-nos o direito de introduzir alterações técnicas sem aviso prévio. Aplicam-se as nossas condições gerais de fornecimento e de pagamento.