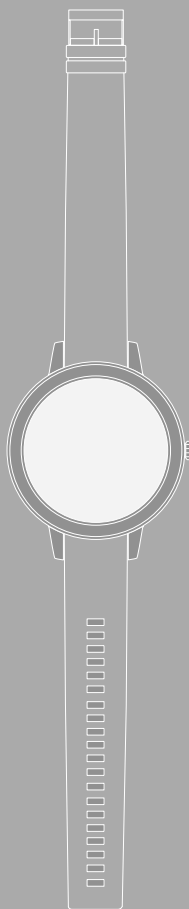


SMARTWATCH

Fit Watch 4910



RO Manual de utilizare





1. Explicarea simbolurilor de avertizare și a indicațiilor	5
2. Conținutul ambalajului	5
3. Indicații de securitate	6
4. Elemente de operare	8
5. Primii pași	9
5.1 Încărcarea	9
5.2 Aplicarea și pornirea	9
5.3 Oprirea	9
6. Configurarea smartwatchului	10
6.1 Descărcarea aplicației "Hama FIT move"	10
6.2 Asocierea smartwatchului cu smartphone-ul	11
7. Operarea smartwatchului	13
7.1 Ecranul de pornire	15
7.2 Notificările	15
7.3 Setări rapide	15
7.3.1 Modul Nu deranjați	15
7.3.2 Activarea ecranului	15
7.3.3 Luminozitatea ecranului	15
7.3.4 Căutarea telefonului	15
7.4 Asocierile	16
7.5 Utilizările	16
7.5.1 Imaginea de ansamblu zilnică	16
7.5.2 Activitate	17
7.5.2.1 Alergat în aer liber	17
7.5.2.2 Alergare	18
7.5.2.3 Mers în aer liber	18
7.5.2.4 Mers	18
7.5.2.5 Drumeții	19
7.5.2.6 Mers cu bicicleta în aer liber	19
7.5.2.7 Yoga	19
7.5.2.8 Spinning	19
7.5.2.9 Yoga	20
7.5.2.10 Spinning	20
7.5.2.11 Fitness	20
7.5.2.12 Înot în piscină	20
7.5.2.13 Înot în aer liber	21
7.5.2.14 Barcă mecanică	21
7.5.2.15 Crosstrainer	21
7.5.2.16 Dans	21
7.5.2.17 Pilates	21
7.5.3 Imaginea de ansamblu a activităților	22
7.5.4 Ritmul cardiac	22
7.5.5 Stres	22
7.5.6 Somn	22
7.5.7 Oxigenul din sânge	22
7.5.8 Exercițiu de respirație	22



7.5.9 Muzică	22
7.5.10 Temporizator	23
7.5.11 Cronometrul	23
7.5.12 Deșteptător	23
7.5.13 Vremea	23
7.5.14 Căutarea telefonului	23
7.5.15 Setările	24
8. Utilizarea aplicației "Hama FIT move"	25
8.1 Imagine de ansamblu "Hama FIT move"	25
8.1.1 Date privind starea de sănătate	26
8.1.2 Măsurarea pașilor	27
8.1.3 Antrenament	28
8.1.4 Analiza somnului	29
8.1.5 Măsurarea frecvenței cardiace	30
8.1.6 Măsurarea nivelului de stres	31
8.1.7 Oxigenul din sânge	32
8.1.8 Înregistrarea greutateii	33
8.1.9 Ciclul menstrual	34
8.2 Modul de activitate	35
8.2.1 Începerea activității (cu GPS)	36
8.2.2 Începerea activității (fără GPS)	38
8.3 Setările aparatului	40
8.3.1 Ecranul de pornire	41
8.3.2 Notificările	41
8.3.3 Apeluri primite	41
8.3.4 Deșteptător	42
8.3.5 Monitorizarea stării de sănătate	42
8.3.5.1 Măsurarea continuă a frecvenței cardiace	42
8.3.5.2 Măsurarea continuă a nivelului de stres	43
8.3.5.3 Memento pentru consumul de lichide	43
8.3.5.4 Memento pentru mersul pe jos/plimbare	43
8.3.5.5 Urmărirea ciclului menstrual	43
8.3.6 Diverse setări	44
8.3.6.1 Modul Nu deranjați	44
8.3.6.2 Detectare automată a activității	44
8.3.6.3 Tipul de antrenament	45
8.3.6.4 Căutarea telefonului	45
8.3.6.5 Control muzică	45
8.3.6.6 Activarea la mișcarea brațului	45
8.3.6.7 Notificare meteo	45
8.3.6.8 Luminozitate automată noaptea	45
8.3.6.9 Asocierile	46
8.3.6.10 Setarea limbii smartwatchului	46
8.4 Setările utilizatorului	47
8.4.1 Date cu caracter personal	48
8.4.2 Medalii proprii	49
8.4.3 Date proprii	49
8.4.4 Raport privind starea de sănătate	50
8.4.5 Mesaje	50



8.4.6	Setările	51
8.4.7	Ajutor	52
8.4.8	Întrebări și sugestii	52
8.4.9	Remediarea problemelor	52
8.4.10	Verificați dacă există actualizări	52
8.4.11	Despre	52
9.	Întreținerea și îngrijirea	53
10.	Excluderea răspunderii	53
11.	Date tehnice	53
12.	Indicații de eliminare ca deșeu	53
13.	Declarație de conformitate	53

Vă mulțumim pentru faptul că v-ați decis în favoarea unui produs Hama!

Vă rugăm să acordați timpul necesar citirii integrale a următoarelor instrucțiuni și indicații. Păstrați aceste instrucțiuni de utilizare mai apoi într-un loc sigur, pentru a le putea consulta în caz de necesitate.

Noul dvs. smartwatch este însoțitorul ideal al unui stil de viață sănătos și vă motivează să fiți activi întreaga zi. Pe lângă afișarea orei și a datei, acesta colectează date cu privire la numărul de pași, pe care îi efectuați, frecvența dvs. cardiacă și calorile consumate. Conexiunea fără fir prin intermediul *Bluetooth*® cu smartphone-ul dvs. vă permite să documentați datele pe aplicația aferentă "Hama FIT move" și să vă urmăriți astfel succesul în permanență. Verificați aici când v-ați atins obiectivul de fitness personal!

1. Explicarea simbolurilor de avertizare și a indicațiilor

Avertizare



Este utilizat pentru a marca indicațiile de securitate sau pentru a atrage atenția asupra pericolelor și riscurilor speciale.

Indicație

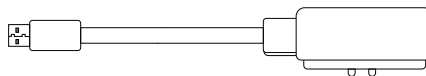
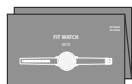
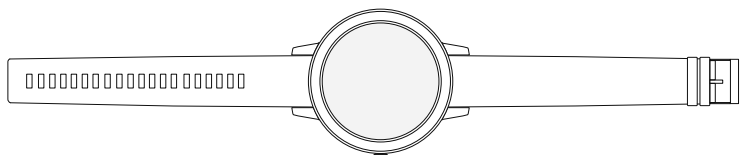


Este utilizat pentru a marca informații suplimentare sau indicații importante.



2. Conținutul ambalajului

- Smartwatch "Fit Watch 4910"
- 1 cablu de încărcare USB
- Instrucțiuni de utilizare





3. Indicații de securitate

- Produsul este conceput pentru utilizare privată și nu profesională.
- Utilizați produsul numai pentru scopul prevăzut pentru acesta.
- Protejați produsul de murdărie, umiditate și supraîncălzire și utilizați-l numai în medii uscate.
- Nu operați produsul în imediata apropiere a sistemului de încălzire, a altor surse de căldură sau în razele directe ale soarelui.
- Operați produsul numai în limita capacităților sale indicate în cadrul datelor tehnice.
- Nu folosiți produsul în zone unde nu sunt admise aparate electronice.
- Acumulatorul este montat fix și nu poate fi îndepărtat.
- Nu deschideți produsul și nu continuați să îl operați, dacă prezintă deteriorări.
- Nu încercați să reparați sau să întrețineți produsul în regie proprie. Orice lucrări de întreținere sunt executate numai de personal de specialitate responsabil.
- Nu lăsați produsul să cadă și nici nu îl expuneți unor vibrații puternice.
- Nu aduceți modificări produsului. În acest fel pierdeți orice drept la garanție.
- Eliminați ambalajele imediat, conform prescripțiilor locale valabile de eliminare a deșeurilor.
- Nu aruncați acumulatorul, respectiv produsul în foc.
- Nu modificați, deformați, încălziți sau dezmembra bateriile/acumuloarele.
- Nu permiteți să vi se distragă atenția de către produs pe parcursul deplasării cu un autovehicul sau echipament sport și acordați atenție situației traficului și mediului.
- Înaintea începerii unui program de antrenament consultați un medic.
- În timpul antrenamentului luați permanent în considerație reacțiile corpului și în caz de urgență consultați un medic.
- Dacă sunteți deja bolnav și totuși doriți să utilizați produsul consultați un medic.
- Acest produs este destinat consumatorilor dar nu este un aparat medical. Nu este conceput pentru diagnosticare, terapie, vindecare sau prevenire a bolilor.
- Contactul mai îndelungat poate duce la iritația pielii și alergii. Dacă simptomele se prelungesc consultați un medic.
- Acest produs nu este o jucărie. El conține piese de mici dimensiuni, ce pot fi înghițite, care prezintă un pericol de sufocare.
- Utilizați articolul numai în condiții climatice moderate.



Pericol de șoc electric



- Nu deschideți produsul și nu continuați să îl operați, dacă prezintă deteriorări.
- Nu utilizați produsul, dacă adaptorul CA, cablul adaptorului sau cablul de alimentare sunt deteriorate.
- Nu încercați să reparați sau să întrețineți produsul în regie proprie. Orice lucrări de întreținere sunt executate numai de personal de specialitate responsabil.

Avertizare – Stimulator cardiac



Produsul generează câmpuri magnetice. Produsul generează câmpuri magnetice. Deoarece funcționarea stimulatorului cardiac poate fi influențat, persoanelor cu stimulator li se recomandă să ceară sfatul medicului înaintea folosirii acestui produs.

Indicație – Trafic aerian



- Acest produs este un emițător permanent de unde radio. Aveți în vedere faptul că purtarea și operarea de emițătoare radio este interzisă în anumite faze de zbor (de ex. decolare/aterizare) din motive de securitate.
- Informați-vă înainte de zbor la linia aeriană, dacă aveți voie să purtați aparatul dvs. Fitness-Tracker. În caz de dubiu, lăsați produsul acasă.

Avertizare – Acumulator

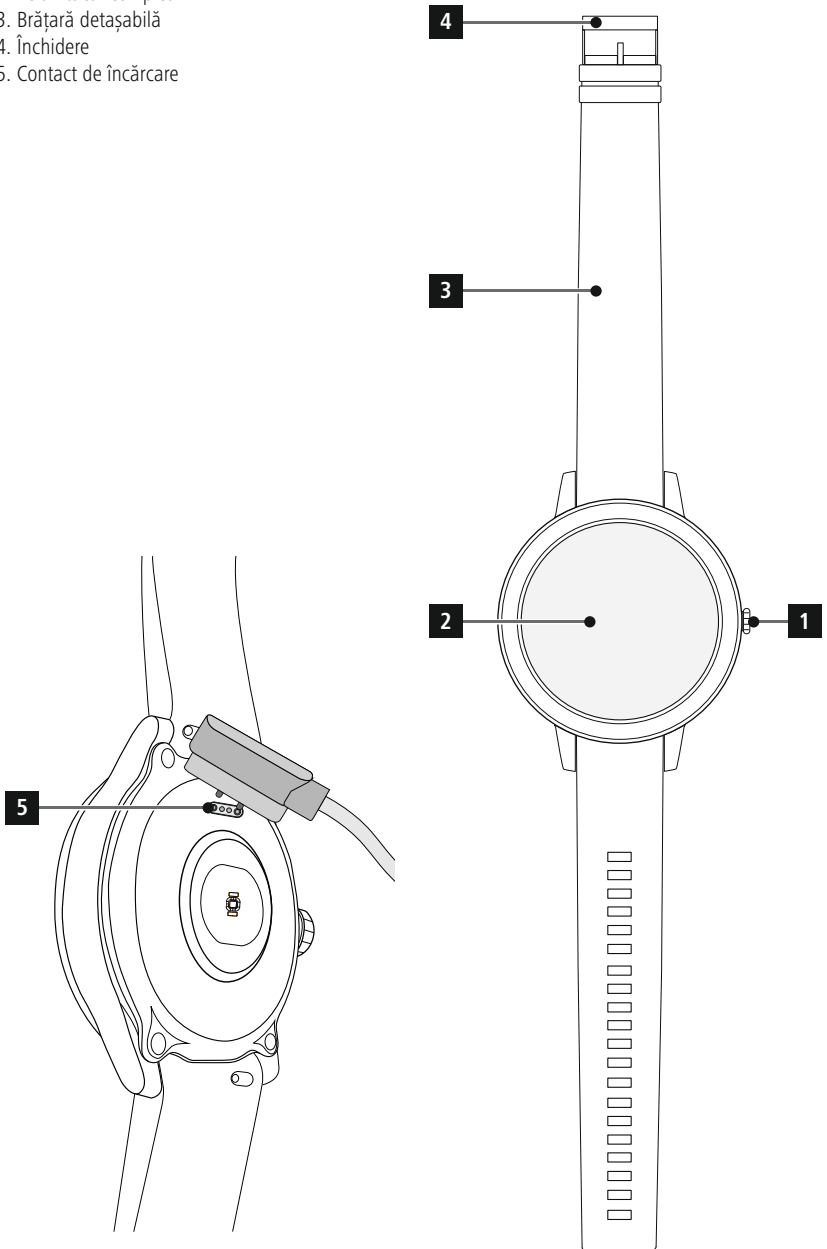


- Pentru încărcare folosiți numai încărcătoare adecvate sau cabluri USB.
- Nu utilizați încărcătoare defecte sau cabluri USB defecte și nici nu încercați să le reparați.
- Nu supraîncărcați sau descărcați complet produsul.
- Evitați depozitarea, încărcarea și utilizarea la temperaturi extreme și la o presiune extrem de mică a aerului (ca de ex. la înălțimi foarte mari).
- În cazul unei depozitări îndelungate, reîncărcați la intervale regulate (cel puțin trimestrial).



4. Elemente de operare

1. Buton de operare
2. Ecran tactil complet
3. Brățară detașabilă
4. Închidere
5. Contact de încărcare





5. Primii pași

5.1 Încărcarea

- Încărcați-vă smartwatchul complet înainte de prima utilizare.
- Conectați cablul de încărcare cu o mufă USB liberă de pe calculatorul dvs. sau cu un încărcător USB și cu contactul de încărcare [5] al smartwatchului dvs. Acordați atenție în acest sens instrucțiunilor de utilizare ale încărcătorului USB utilizat.

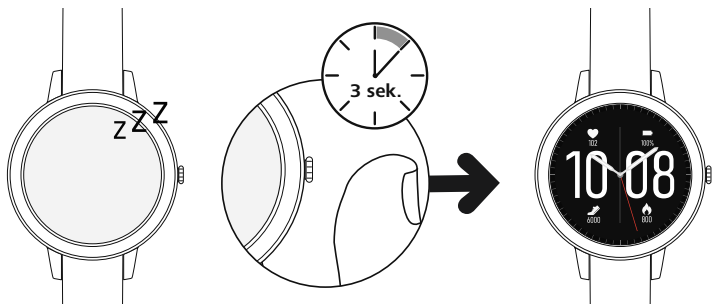
Indicație



- Durata de încărcare, pentru o încărcare completă a acumulatorului este de cca. 90 de minute. De îndată ce acumulatorul afișat pe ecran este complet încărcat, procesul de încărcare este încheiat și puteți deconecta smartwatchul de la cablul de încărcare.
- Dacă nivelul de încărcare al acumulatorului este la numai 10 %, vă rugăm să încărcați smartwatchul pentru a evita limitarea funcțiilor. În cazul unui nivel de încărcare de sub 20 %, nu mai puteți începe o activitate și la un nivel de încărcare de sub 10 % funcția de măsurare automată a frecvenței cardiace este dezactivată.

5.2 Aplicarea și pornirea

- Înainte de prima aplicare și pornire este necesar să conectați smartwatchul cu cablul de încărcare inclus și să îl conectați la o sursă de curent.
- După încărcarea cu succes, aplicați smartwatchul pe încheietura mâinii și închideți brățara [3] cu ajutorul sistemului de închidere [4].
- Mențineți apăsat butonul de operare lateral [1] timp de 3 secunde pentru a porni smartwatchul.



Indicație



- Pentru a utiliza funcțiile de măsurare cât mai bine cu putință, smartwatchul trebuie să fie așezat strâns pe partea superioară a antebrățului și ar trebui să fie confortabil de purtat. Distanța dintre smartwatch și oasele articulației mâinii trebuie să fie de aproximativ un deget.
- Pentru a asigura înregistrarea optimă a activităților dvs., purtați smartwatchul la încheietura mâinii stângi, dacă sunteți dreptaci și la încheietura mâinii drepte, dacă sunteți stângaci.

5.3 Oprirea

- Pentru a opri smartwatchul, intrați în punctul de meniu [SETTINGS] (consultați capitolul 7.5.15 **Setările**) și apăsați în submeniu pe [POWER OFF]. Confirmați întrebarea care urmează pentru a opri smartwatchul.

6. Configurarea smartwatchului

Pentru a avea acces la întreaga gamă de funcții ale smartwatchului dvs., instalați aplicația "Hama FIT move". Următoarele secțiuni conțin informații despre descărcarea și configurarea aplicației.

6.1 Descărcarea aplicației "Hama FIT move"

Indicație

Sunt acceptate următoarele sisteme de operare:

- iOS 9,0 sau versiuni superioare
- Android 6.0 sau versiuni superioare

După prima pornire a smartwatchului, vi se va solicita să descărcați aplicația corespunzătoare "Hama FIT move" pe smartphone-ul dvs. Un cod QR corespunzător este afișat pe ecranul smartwatchului dvs.

- Scanați codul QR cu smartphone-ul sau descărcați aplicația din Play Store (Android) sau 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>

- Pentru instalarea aplicației urmați instrucțiunile de pe smartphone.



6.2 Asocierea smartwatchului cu smartphone-ul

Indicație

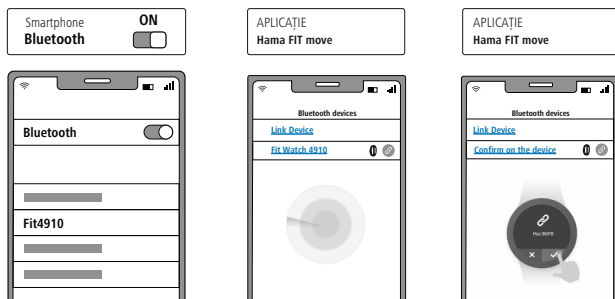



- Pentru ca smartwatchul dvs. să afișeze apelurile recepționate, SMS-urile, mesajele pe WhatsApp și alte notificări, activați în acest sens modul Push pentru notificări în setările smartphone-ului dvs.
- Pe parcursul setării aplicației au loc interogări, dacă aplicația poate accesa funcțiile terminalului dvs. Permiteți aceste interogări pentru întreaga gamă de funcții ale smartwatchului dvs.

- Porniți aplicația de pe smartphone-ul dvs. și acceptați acordul de protecție a datelor. Răspundeți la întrebările apărute.

Pentru o experiență optimă de utilizare, trebuie să vă creați un cont de utilizator. Puteți să vă accesați datele personale și prin crearea unui cont de utilizator, în cazul în care vă schimbați smartphone-ul. Astfel vă sunt datele personale oricând disponibile. Crearea unui cont de utilizator nu este o condiție necesară pentru utilizarea aplicației.

- Pentru a crea un cont de utilizator, atingeți **[AUTENTIFICARE]** și selectați **[ÎNREGISTRAȚI-VĂ ACUM]** în marginea inferioară a ecranului. Introduceți o adresă de e-mail și o parolă și atingeți **[AUTENTIFICARE]**.
- În încheiere puteți să introduceți un nume de utilizator și datele dvs. cu caracter personal, precum și o imagine de profil. Atingeți **[URMĂTORUL PAS]** pentru a continua configurarea.
- În încheiere începe căutarea smartwatchului dvs. "Fit Watch 4910".
- Urmați instrucțiunile din aplicația de pe smartphone pentru a vă conecta smartwatchul. Smartphone-ul dvs. va stabili o conexiune Bluetooth cu smartwatchul.



- Selectați "Watch4910" și atingeți **[CONECTARE DISPOZITIV]** pentru a conecta smartwatchul cu aplicația.
- Atingeți simbolul  de pe ecranul smartwatchului pentru a confirma conexiunea, apoi finalizați configurarea din aplicație.
- În cazul expirării timpului, repetați procesul.



- Realizați în încheiere setările dvs. personale. Acestea pot fi adaptate ulterior din aplicație (consultați capitolul **8.4 Setările utilizatorului**).
- Smartwatchul dvs. este conectat cu aplicația și sincronizarea este pornită.

Indicație



- Sincronizați-vă smartwatchul înainte de prima utilizare cu aplicația. În cazul în care înregistrați o activitate înainte de a sincroniza smartwatchul pentru prima dată cu aplicația, activitatea nu este transferată ulterior în aplicație.
- Pentru a porni manual sincronizarea smartwatchului cu aplicația, trageți în jos ecranul din pagina de pornire a aplicației.
- Din cauza memoriei limitate a smartwatchului este necesar să sincronizați smartwatchul cu aplicația cel puțin o dată pe săptămână, pentru a evita pierderile de date.

Indicație



- După prima sincronizare cu aplicația, smartwatchul preia automat ora, data și limba smartphone-ului dvs.
- Ora și data nu pot fi setate manual.
- Limba de afișare a smartwatchului depinde de selecția pe care o faceți în aplicație. Atât timp cât configurarea nu este finalizată, limba de afișare rămâne limba engleză. Selectați limba de afișare dorită în aplicație (consultați capitolul **8.3.6.10 Setarea limbii smartwatchului**).
- Aplicația vă va avertiza atunci când este disponibilă o actualizare firmware pentru smartwatchul dvs. Efectuați actualizarea în aplicație pentru a asigura funcționarea ireproșabilă a smartwatchului.



7. Operarea smartwatchului

Următoarele secțiuni conțin informații despre operarea și structura meniului smartwatchului dvs.

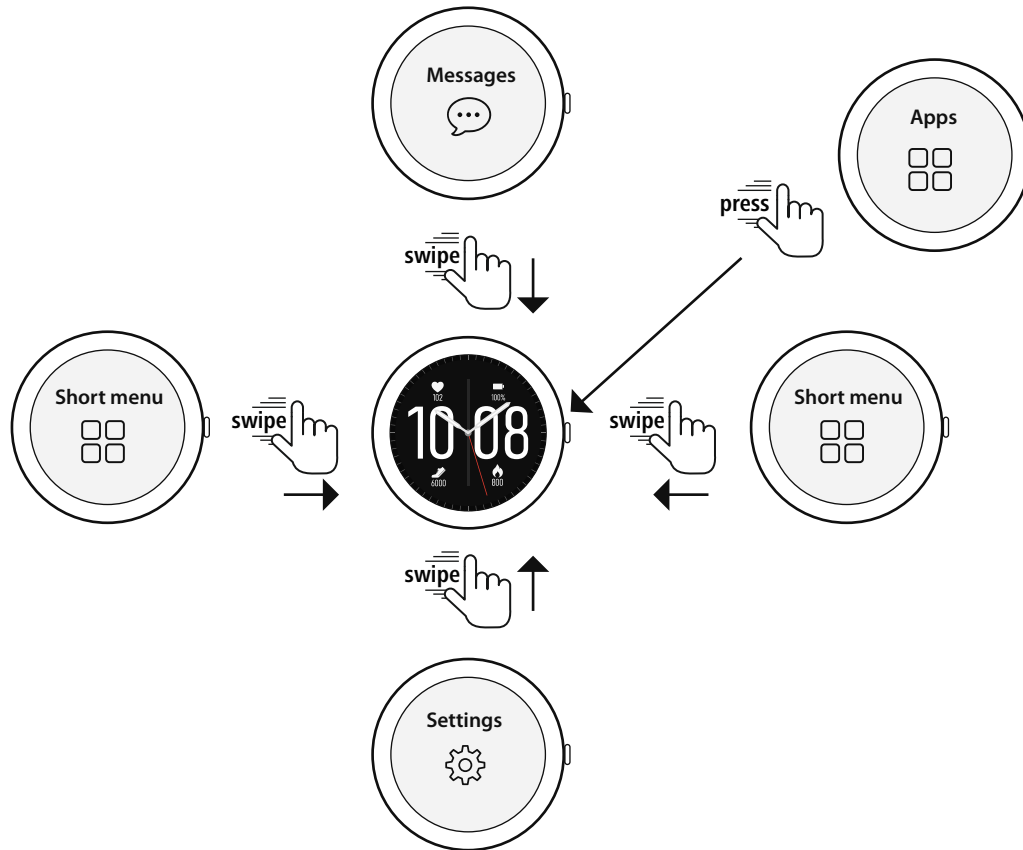
- Apăsați pe butonul de operare lateral **[1]** pentru a activa ecranul smartwatchului. În încheiere se poate comuta prin tragerea cu degetul pe ecran între diferitele afișaje și puncte de meniu, în succesiunea prezentată în continuare.
- Puteți accesa submeniurile prin atingerea simbolului respectiv.
- Prin apăsarea butonului de operare lateral **[1]** părăsiți un meniu și treceți înapoi la ecranul de pornire.

Indicație



- Următorul grafic este o imagine de ansamblu a structurii meniului smartwatchului, cu toate punctele de meniu.

Notificările 7.2



Asocieri (opțional)		7.4
	Măsurarea pașilor	7.5.2
	Măsurarea frecvenței cardiace	7.5.4
	Măsurarea nivelului de stres	7.5.5
	Muzică	7.5.9
	Vremea	7.5.13

Setări rapide		7.3
	Modul Nu deranjați	7.3.1
	Activarea ecranului	7.3.2
	Luminozitatea ecranului	7.3.3
	Căutarea telefonului	7.3.4

Utilizările		7.5
	Imaginea de ansamblu zilnică	7.5.1
	Activitate	7.5.2
	Imaginea de ansamblu a activităților	7.5.3
	Ritmul cardiac	7.5.4
	Stres	7.5.5
	Somn	7.5.6
	Oxigenul din sânge	7.5.7
	Exercițiu de respirație	7.5.8
	Muzică	7.5.9
	Temporizator	7.5.10
	Cronometrul	7.5.11
	Deșteptător	7.5.12
	Vremea	7.5.13
	Căutarea telefonului	7.5.14
	Setările	7.5.15



7.1 Ecranul de pornire

- După activarea ecranului de pornire obțineți prin apăsarea lungă a ecranului o imagine de ansamblu a diferitelor ecrane de pornire (cadrane). Aici puteți selecta între trei ecrane de pornire diferite. Confirmați selecția dvs. prin apăsarea pe ecranul de pornire respectiv. Dacă este necesar, puteți instala ecrane de pornire suplimentare (consultați capitolul **8.3.1 Ecranul de pornire**).



7.2 Notificările

- Pornind din ecranul de pornire, trageți cu degetul în jos pentru a vedea notificările pe care le-ați primit pe smartphone. Condiția necesară este să fi activat această funcție în aplicație. Suplimentar puteți seta din aplicație care aplicații pot să vă trimită notificări pe smartwatchul dvs. (consultați capitolul **8.3.2 Notificările**).
- În funcție de aplicație, obțineți fie o notificare cu afișarea aplicației respective și a expeditorului sau vedeți suplimentar și o previzualizare a mesajului respectiv.
- Prin apăsarea pe o notificare puteți afișa eventual informații suplimentare și prin apăsarea pe coșul de gunoi puteți șterge notificarea respectivă.
- Dacă doriți să ștergeți toate notificările împreună, trageți cu degetul complet în jos și apăsați pe coșul de gunoi, apoi confirmați întrebarea din încheiere.

7.3 Setări rapide

- În cazul în care trageți cu degetul în sus, pornind din ecranul de pornire, veți vedea cele patru setări rapide descrise în continuare.



7.3.1 Modul Nu deranjați

- Atingeți simbolul [🌙] pentru a activa/dezactiva modul Nu deranjați. În cazul în care modul Nu deranjați este activat, nu sunt redirecționate notificări către smartwatch-ul dvs.

7.3.2 Activarea ecranului

- Atingeți simbolul [👉] pentru a aprinde ecranul prin mișcarea brațului. Dacă funcția este activată, puteți aprinde ecranul prin rotirea încheieturii mâinii.

7.3.3 Luminozitatea ecranului

- Atingeți simbolul [⚙️] pentru a seta luminozitatea ecranului. Aveți posibilitatea de a alege dintre trei trepte [🔒] [⚙️] [🌞].

7.3.4 Căutarea telefonului

- Atingeți simbolul [📶] pentru a începe căutarea telefonului și pentru a găsi smartphone-ul rătăcit. Smartphone-ul dvs. începe să vibreze sau se aude un ton de semnalizare puternic.
- Atingeți din nou simbolul [📶] pentru a încheia căutarea telefonului.



7.4 Asocierile

- Trageți cu degetul spre stânga sau spre dreapta, pornind din ecranul de pornire, pentru a vedea asocierile setate.
În mod standard, sunt setate imaginile de ansamblu ale activităților zilnice. Puteți vedea datele privind starea dvs. de sănătate (numărul de pași parcurși și caloriile consumate), precum și măsurătorile ritmului cardiac și ale stresului. Puteți seta notificarea meteo și controlul muzicii drept asocieri suplimentare (consultați capitolul **8.3.6.9 Asocierile**).



7.5 Utilizările

- Prin apăsarea butonului de operare lateral [1] puteți accesa meniul principal al smartwatchului dvs.
- În meniul principal aveți posibilitatea de a accesa diferite utilizări și submeniuri, prin apăsarea pe simbolul respectiv.
- Ștergând în sus și în jos comutați între diferitele pagini ale meniului principal.





7.5.1 Imaginea de ansamblu zilnică

- Apăsând pe simbolul **[DAILY OVERVIEW 晝]** sunt afișate datele privind activitățile zilnice înregistrate.
Activitățile zilnice includ pașii parcurși, caloriile consumate, distanța parcursă (pași și activități) și timpul total al tuturor activităților efectuate. Trageți cu degetul de jos în sus pentru a parcurge graficele individuale.





7.5.2 Activitate

- Apăsând pe simbolul **[EXERCISE **] sunt afișate diferite moduri de activități, care sunt stocate în mod standard pe ceas. În total, puteți alege dintre diferite moduri de activități și puteți stoca până la opt moduri de activități diferite pe ceas (consultați capitolul **8.3.6.3 Tipul de antrenament**). Apăsând pe o activitate, o porniți. În cele ce urmează sunt explicate în detaliu modurile de activități individuale.
- Prin apăsarea butonului lateral de operare **[1]** puteți întrerupe, respectiv relua o activitate.
- Apăsând și menținând butonul lateral de operare **[1]** apăsat, activitatea este încheiată.
- După încheierea activității vi se oferă o imagine de ansamblu a datelor afișate.
- Apăsând pe simbolul **[**] din dreptul unei activități puteți efectua alte setări. Puteți seta obiective pentru categoriile distanță, durată și calorii. Când obiectivul este atins, activitatea se încheie automat.



Indicație



- În cazul multor activități, puteți asculta muzică în timpul antrenamentelor. În acest scop trebuie să fie activat controlul muzicii din aplicație (consultați capitolul **8.3.6.5 Control muzică**).

7.5.2.1 Alergat în aer liber

- Inițiați activitatea apăsând pe săgeata din dreapta jos.
- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
 - Distanța
 - Durata
 - Ritmul cardiac
 - Zona de ritm cardiac
 - Consumul de calorii
 - Pașii
 - Pași pe minut
 - Viteza (km/h, min/km și viteză medie)
 - Parcursul traseului
- Datele individuale le puteți accesa pe parcursul activității, ștergând la stânga și la dreapta pe ecran. Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.



7.5.2.2 Alergare

- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
 - Distanța
 - Durata
 - Ritmul cardiac
 - Consumul de calorii
 - Pașii
 - Viteza (km/h și min/km)
- Datele individuale le puteți accesa pe parcursul activității, ștergând la stânga și la dreapta pe ecran. Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.

7.5.2.3 Mers în aer liber

- Inițiați activitatea apăsând pe săgeata din dreapta jos.
- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
 - Distanța
 - Durata
 - Ritmul cardiac
 - Consumul de calorii
 - Pașii
 - Viteza (km/h și min/km)
 - Parcursul traseului
- Datele individuale le puteți accesa pe parcursul activității, ștergând la stânga și la dreapta pe ecran. Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.

7.5.2.4 Mers

- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
 - Distanța
 - Durata
 - Ritmul cardiac
 - Consumul de calorii
 - Pașii
 - Viteza (km/h și min/km)
- Datele individuale le puteți accesa pe parcursul activității, ștergând la stânga și la dreapta pe ecran. Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.



7.5.2.5 Drumeții

- Inițiați activitatea apăsând pe săgeata din dreapta jos.
- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
 - Distanța
 - Durata
 - Ritmul cardiac
 - Consumul de calorii
 - Pașii
 - Viteza (km/h și min/km)
 - Parcursul traseului
- Datele individuale le puteți accesa pe parcursul activității, ștergând la stânga și la dreapta pe ecran. Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.

7.5.2.6 Mers cu bicicleta în aer liber

- Inițiați activitatea apăsând pe săgeata din dreapta jos.
- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
 - Distanța
 - Durata
 - Ritmul cardiac
 - Consumul de calorii
 - Viteza (km/h și min/km)
 - Parcursul traseului
- Datele individuale le puteți accesa pe parcursul activității, ștergând la stânga și la dreapta pe ecran. Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.

7.5.2.7 Yoga

- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
 - Durata
 - Ritmul cardiac
 - Consumul de calorii
- Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.

7.5.2.8 Spinning

- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
 - Durata
 - Ritmul cardiac
 - Consumul de calorii
- Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.



7.5.2.9 Yoga

- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
 - Durata
 - Ritmul cardiac
 - Consumul de calorii
- Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.

7.5.2.10 Spinning

- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
 - Durata
 - Ritmul cardiac
 - Consumul de calorii
- Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.

7.5.2.11 Fitness

- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
 - Durata
 - Ritmul cardiac
 - Consumul de calorii
- Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.

7.5.2.12 Înot în piscină

- La inițierea activității este interogată lungimea bazinului. Aici puteți seta o lungime situată între 25m și 100m. În încheiere puteți iniția activitatea apăsând pe săgeata din dreapta jos.
- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
 - Distanța
 - Durata
 - Mișcările de braț pe fiecare lungime de bazin
 - Valoarea SWOLF
- Valoarea SWOLF este o unitate de măsură pentru eficiența la înot. Valoarea SWOLF este compusă din suma timpului necesar pentru parcurgerea unei lungimi de bazin și numărul de mișcări de braț pe fiecare lungime de bazin. Cu cât este valoarea SWOLF mai mică, cu atât este eficiența la înotat mai mare.
- Exemplu: Dacă aveți nevoie de 30 de secunde pentru parcurgerea unei lungimi de bazin de 25 de metri și faceți 30 de mișcări ale brațelor în acest timp, valoarea SWOLF este 60.



7.5.2.13 Înot în aer liber

- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
 - Durata
 - Consumul de calorii
 - Numărul de mișcări de braț

7.5.2.14 Barcă mecanică

- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
 - Durata
 - Ritmul cardiac
 - Consumul de calorii
- Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.

7.5.2.15 Crosstrainer

- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
 - Durata
 - Ritmul cardiac
 - Consumul de calorii
- Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.

7.5.2.16 Dans


- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
 - Durata
 - Ritmul cardiac
 - Consumul de calorii
 - Pașii
- Datele individuale le puteți accesa pe parcursul activității, ștergând la stânga și la dreapta pe ecran. Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.

7.5.2.17 Pilates


- Următoarele date sunt înregistrate în cadrul acestei activități:
 - Durata
 - Ritmul cardiac
 - Consumul de calorii
- Suplimentar, puteți comanda muzica de pe smartphone în cadrul acestei activități, ștergând în cadrul activității complet spre dreapta.




7.5.3 Imaginea de ansamblu a activităților

- Apăsând pe simbolul **[EXERCISE RECORD]**  obțineți o imagine de ansamblu a activităților înregistrate cel mai recent. Dacă ștergeți în jos ajungeți la activitățile individuale, care sunt salvate cu indicarea datei și a orei.
- Pentru a vizualiza detalii suplimentare ale activității salvate, atingeți de mai multe ori activitatea respectivă. Aici vedeți cele mai importante date referitoare la activitatea dvs.


7.5.4 Ritmul cardiac

- Apăsând pe simbolul **[HEART RATE]**  porniți măsurarea manuală a ritmului dvs. cardiac.
- În colțul superior dreapta al ecranului vedeți frecvența dvs. la repaus, care este calculată pe baza valorilor măsurate în ziua respectivă.
- Graficul din continuare vă prezintă valorile măsurate cele mai mari și cele mai mici din cadrul măsurării automate a frecvenței cardiace pentru intervale de timp determinate distribuite pe parcursul întregii zile, precum și valoarea măsurată cea mai înaltă și cea mai scăzută a zilei.


7.5.5 Stres

- Apăsând pe simbolul **[STRESS]**  obțineți o imagine de ansamblu a nivelului de stres măsurat al zilei curente. Nivelul de stres se măsoară pe o scară de la 0 (fără stres) la 99 (stres extrem). Un smiley amplasat deasupra graficului indică starea actuală a nivelului de stres.



7.5.6 Somn

- Apăsând pe simbolul **[SLEEP]**  ajungeți la măsurarea somnului. Sunt înregistrate următoarele date: Durata fazelor de somn profund, durata fazelor de somn superficial, durata timpului de veghe, ora de adormire, ora de trezire. Smartwatchul dvs. detectează automat momentul în care dormiți și apoi începe măsurarea.


7.5.7 Oxigenul din sânge

- Apăsând pe simbolul **[BLOOD OXYGEN]**  porniți măsurarea manuală a oxigenului din sânge. Graficul arată apoi nivelul actual de oxigen din sânge. Valoarea se actualizează în timp real, atât timp cât continuați să utilizați funcția.

7.5.8 Exercițiul de respirație





- Apăsând pe simbolul **[BREATH TRAINING]**  ajungeți la exercițiul de respirație. Aici puteți efectua programul de relaxare cu respirație ghidată.
- Selectați ritmul (lent, normal, rapid) și durata (1–5 min.) aferente exercițiului de respirație.
- Atingeți simbolul  pentru a începe exercițiul de respirație. Urmați după aceea instrucțiunile de pe display.
- Dacă doriți să încheiați exercițiul de respirație prematur, apăsați pe butonul de operare lateral **[1]** și confirmați întrebarea ce urmează.
- După încheierea exercițiului de respirație se afișează o evaluare.

7.5.9 Muzică





- Apăsând pe simbolul **[MUSIC]**  se deschide fereastra de comandă pentru diferite servicii de muzică sau streaming. Acestea pot fi comandate direct prin intermediul ceasului. Puteți porni sau opri muzica și puteți trece la melodia următoare sau anterioară.
- Controlul muzicii trebuie să fie activat anterior din aplicație (consultați capitolul **8.3.6.5 Control muzică**).




7.5.10 Temporizator

- Pentru a porni temporizatorul, selectați mai întâi durata (1, 3, 5, 10, 30, 60 min.) prin tragere cu degetul.
- Pentru a iniția temporizatorul, atingeți simbolul . Pentru a întrerupe temporizatorul, atingeți simbolul . Pentru a salva o perioadă intermediară, atingeți simbolul . Pentru a încheia o măsurare, atingeți simbolul .


7.5.11 Cronometrul

- Pentru a iniția cronometrul, atingeți simbolul . Pentru a întrerupe cronometrul, atingeți simbolul . Pentru a salva o perioadă intermediară, atingeți simbolul . Pentru a încheia o măsurare, atingeți simbolul .


7.5.12 Deșteptător

- Apăsând pe simbolul **[ALARM]**  puteți seta o oră de trezire. Apăsând pe orele respective puteți activa sau dezactiva deșteptătorul, respectiv o alarmă de memento.
- De asemenea, puteți să setați și să gestionați orele de trezire sau de memento din aplicație, precum și să le sincronizați cu smartwatchul (consultați capitolul **8.3.4 Deșteptător**).

7.5.13 Vremea


- Apăsând pe simbolul **[WEATHER]**  vizualizați prognoza meteo pentru ziua respectivă, cu temperatura actuală, precum și valoarea minimă și cea maximă. Ștergând în sus, vizualizați prognoza meteo pentru următoarele două zile.
- Datele meteo sunt transferate și actualizate prin sincronizarea smartwatchului cu aplicația. În marginea superioară a ecranului afișajului meteo puteți vedea ultima actualizare.
- Prognoza meteo trebuie să fie activată anterior din aplicație (consultați capitolul **8.3.6.7 Notificare meteo**).












7.5.14 Căutarea telefonului

- Apăsând pe simbolul **[FIND PHONE]**  porniți căutarea telefonului, pentru a găsi din nou smartphone-ul rătăcit. Smartphone-ul dvs. începe să vibreze sau se aude un ton de semnalizare puternic.



7.5.15 Setările

Apăsând pe simbolul **[SETTINGS **] ajungeți într-un submeniu, din care puteți efectua următoarele setări, dar puteți și opri sau reseta smartwatchul dvs.

- Apăsând pe simbolul **[WAKE SCREEN **] puteți activa sau dezactiva mișcarea brațului pentru aprinderea ecranului. Dacă este activată mișcarea brațului, puteți aprinde ecranul prin rotirea articulației mâinii.
- Apăsând pe **[DO NOT DISTURB **] puteți activa sau dezactiva modul Nu deranjați. În cazul în care modul Nu deranjați este activat, nu sunt redirecționate notificări către smartwatch-ul dvs.
- Apăsând pe **[WATCH FACE **] puteți alege dintre patru ecrane de pornire diferite. Confirmați selecția dvs. prin apăsarea pe ecranul de pornire respectiv.
- Apăsând pe **[SCREEN SETTINGS **] puteți seta luminozitatea, ciclul de funcționare și luminozitatea automată a ecranului.
Puteți regla luminozitatea ecranului în trei trepte [  ].
Ciclul de funcționare determină cât timp rămâne activ ecranul smartwatchului dvs. după o operare. Puteți seta ciclul de funcționare între 5 și 20 de secunde. Rețineți că un ciclu de funcționare mai lung are un efect negativ asupra duratei de alimentare de la acumulator a smartwatchului dvs.
Dacă activați luminozitatea automată, smartwatchul dvs. reglează automat luminozitatea ecranului în funcție de luminozitatea ambientală.
- Apăsând pe **[POWER OFF **] și confirmând întrebarea care urmează, puteți să vă opriți smartwatchul.
- Apăsând pe **[RESTART **] și confirmând întrebarea care urmează, puteți să vă reporniți smartwatchul.
- Apăsând pe **[RESET **] și confirmând întrebarea care urmează, puteți să vă resetați smartwatchul la setările din fabrică. Cu această ocazie sunt șterse toate datele înregistrate ale utilizatorilor.
- Apăsând pe **[ABOUT **] vedeți versiunea actuală de firmware a smartwatchului, precum și adresa MAC și numele modelului. Prin intermediul adresei MAC, smartwatchul dvs. poate fi identificat în mod univoc, atunci când realizați o conexiunea cu smartphone-ul dvs. prin Bluetooth.



8. Utilizarea aplicației "Hama FIT move"

În capitolele următoare sunt prezentate mai în detaliu punctele individuale de meniu, precum și posibilitățile de setare din interiorul aplicației.

Indicație



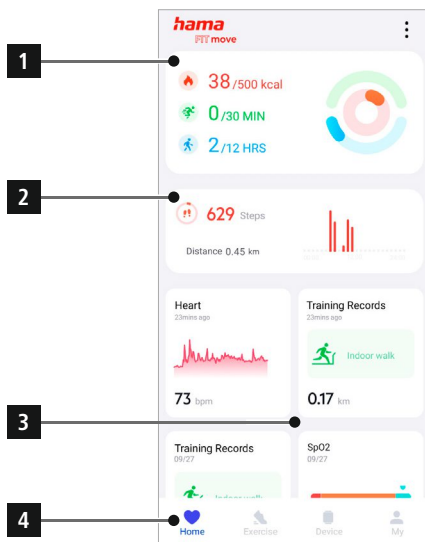
- Aveți în vedere faptul că suportarea anumitor funcții depinde de terminalul dvs.
- Acordați în acest sens atenție instrucțiunilor de utilizare ale terminalului dvs.

8.1 Imagine de ansamblu "Hama FIT move"

Ecranul de pornire reprezintă o introducere în aplicația "Hama FIT move".

Următoarea imagine de ansamblu explică cele mai importante elemente de operare și afișaje:

1. Afișarea datelor privind starea de sănătate
2. Afișarea pașilor
3. Afișarea mai multor carduri
4. Bara de meniu






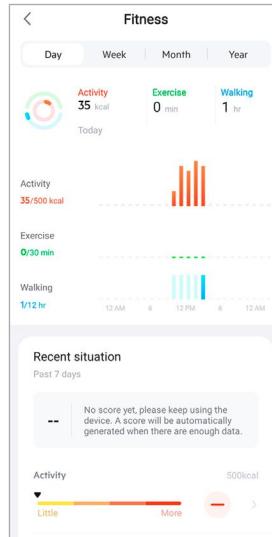
- Pe ecranul de pornire, atingeți **[EDITARE CARD]** în partea de jos de tot pentru a selecta cardurile care vor fi afișate pe ecranul de pornire. Puteți alege dintr-un total de 8 carduri. Puteți să ascundeți cardurile și să schimbați ordinea cardurilor.
- Cardurile care se află în partea superioară a listei și care sunt marcate cu simbolul **[-]** sunt afișate în prezent pe ecranul de pornire. Cardurile care se află în partea inferioară a listei și care sunt marcate cu simbolul **[+]** nu sunt afișate.
- Apăsând pe **[-]** sau **[+]** puteți îndepărta sau adăuga un card.
- În plus, puteți schimba ordinea cardurilor salvate, dacă țineți apăsat pe simbolul **[≡]** și deplasați cardurile respective în poziția corespunzătoare.



8.1.1 Date privind starea de sănătate

- În partea de sus a ecranului de pornire atingeți primul grafic pentru a vedea datele privind starea dvs. de sănătate.
- Aici puteți vedea o imagine de ansamblu a caloriilor consumate, a activităților desfășurate și a perioadei de timp în care ați făcut mișcare.
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a datelor privind starea de sănătate. În bara de meniu de sus Day Week Month Year selectați perioada de timp afișată.
- Pentru a obține informații suplimentare, trageți cu degetul în sus pe ecranul smartphone-ului dvs. Mai jos puteți vedea informații detaliate despre categoriile Activitate, Antrenament și Mers.
- Pentru a deschide o fereastră detaliată a unei categorii înregistrate, atingeți categoria respectivă. În încheiere vedeți datele detaliate, care au fost înregistrate pentru categorie. Vedeți, de exemplu, parcursul traseului care a fost înregistrat prin GPS, precum și durata activității, traseul parcurs, caloriile consumate, precum și viteza dvs.

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





8.1.2 Măsurarea pașilor


- În partea de sus a ecranului de pornire atingeți al doilea grafic pentru a vedea numărul înregistrat de pași.
- Aici puteți vedea o imagine de ansamblu a pașilor parcurși în ziua curentă.
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a măsurării pașilor.

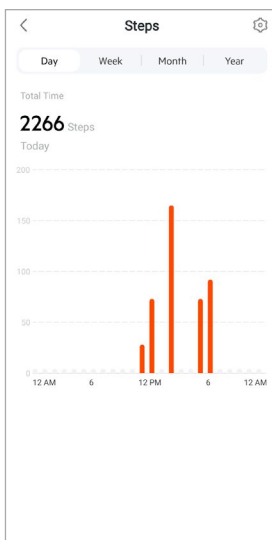
629 Steps

Distance 0.45 km



În bara de meniu de sus Day Week Month Year selectați perioada de timp afișată. Prin tragere extinsă cu degetul spre stânga și pe dreapta pe diagramă, puteți comuta înainte și înapoi între diferitele zile (sau săptămâni/luni/ani). În plus, obiectivul de pași stabilit este afișat grafic în diagramă.

- Atingeți  pentru a efectua setări suplimentare (consultați capitolul **8.4.6 Setările**).



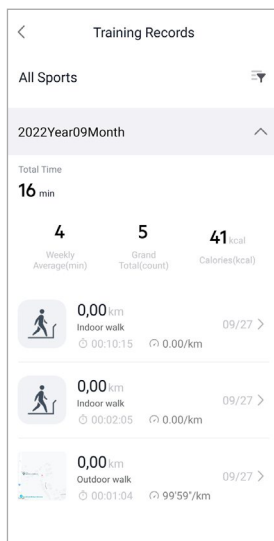


8.1.3 Antrenament

Indicație



- Nu toate cardurile sunt afișate în mod standard pe ecranul de pornire. Dacă este necesar, ascundeți cardul dorit.
- Atingeți cardul **[ANTRENAMENT]** pentru a obține o imagine de ansamblu a activităților dvs. de antrenament.
- Aici puteți vedea o imagine de ansamblu a activităților ordonate pe zile. Se afișează timpul total, durata medie săptămânală, antrenamentul cumulat și kaloriile consumate.
- Atingeți [✓] pentru a extinde ziua selectată și a vizualiza activitățile de antrenament respective. Atingeți [^] pentru a restrânge ziua.
- Pentru a vizualiza activitățile unui anumit sport, atingeți [☰].
- Pentru a deschide o fereastră detaliată a activității înregistrate, atingeți activitatea respectivă. În încheiere vedeți datele detaliate, care au fost înregistrate pentru activitate. Vedeți de ex. parcursul traseului, care a fost înregistrat prin GPS, precum și durata activității, pașii efectuați și traseul parcurs, kaloriile consumate, precum și viteza dvs. Suplimentar beneficiați de o evaluare detaliată a frecvenței dvs. cardiace.



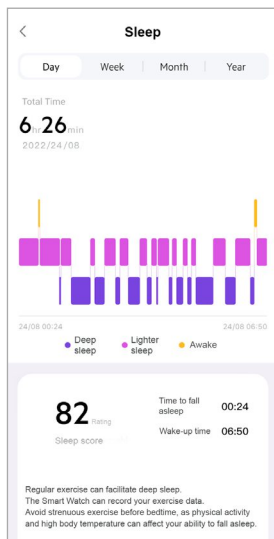


8.1.4 Analiza somnului

Indicație



- Nu toate cardurile sunt afișate în mod standard pe ecranul de pornire. Dacă este necesar, ascundeți cardul dorit.
- Atingeți cardul **[SOMN]** pentru a obține o imagine de ansamblu a analizei somnului dvs.
- Aici puteți vedea o imagine de ansamblu a întregii durate de somn, precum și distribuția duratei somnului dvs. în somn profund, somn superficial și faze de trezire. În centrul ecranului vedeți suplimentar ora de început și de final a somnului.
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a analizei somnului.
În bara de meniu de sus Day Week Month Year selectați perioada de timp afișată. Prin tragere extinsă cu degetul spre stânga și pe dreapta pe diagramă, puteți comuta înainte și înapoi între diferitele zile (sau săptămâni/luni/ani). Aici vedeți o imagine de ansamblu a caracteristicilor somnului dvs. într-o săptămână, lună sau an. Pe marginea inferioară a ecranului vedeți următoarele date în raport cu o săptămână, o lună sau un an:
 - Timp mediu de somn pe zi
 - Durata medie a fazei de somn profund într-o zi
 - Durata medie a fazei de somn superficial într-o zi
 - Ora medie de început a fazei de somn
 - Ora medie de final a fazei de somn
 - Durata medie a fazei de trezire






8.1.5 Măsurarea frecvenței cardiace

Indicație



- Nu toate cardurile sunt afișate în mod standard pe ecranul de pornire. Dacă este necesar, ascundeți cardul dorit.
- Atingeți cardul **[RITMUL CARDIAC]** pentru a obține o imagine de ansamblu a măsurării ritmului cardiac.
- Aici puteți vedea toate valorile înregistrate pentru măsurarea automată a ritmului cardiac, precum și o imagine de ansamblu a ritmului cardiac mediu, a zonei de ritm cardiac și a ritmului cardiac în repaus pentru ziua respectivă. Dacă trageți ușor cu degetul spre stânga și spre dreapta pe diagramă aveți posibilitatea de a accesa valorile individuale cu ora aferentă.
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a măsurării ritmului cardiac. În bara de meniu de sus **Day** **Week** **Month** **Year** selectați perioada de timp afișată. Prin tragere extinsă cu degetul spre stânga și pe dreapta pe diagramă, puteți comuta înainte și înapoi între diferitele zile (sau săptămâni/luni/ani).
- Atingeți  pentru a efectua setări suplimentare (consultați capitolul **8.3.5.1 Măsurarea continuă a frecvenței cardiace**).




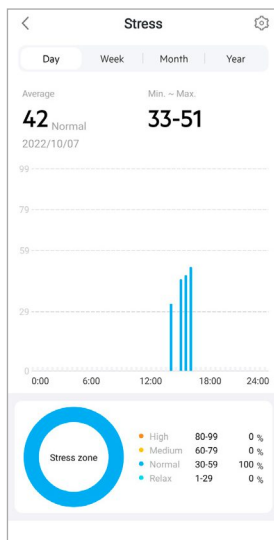


8.1.6 Măsurarea nivelului de stres

Indicație



- Nu toate cardurile sunt afișate în mod standard pe ecranul de pornire. Dacă este necesar, ascundeți cardul dorit.
- Atingeți cardul **[STRES]** pentru a obține o imagine de ansamblu a măsurării nivelului dvs. de stres.
- Aici puteți vedea toate valorile înregistrate pentru măsurarea automată a nivelului de stres, precum și o imagine de ansamblu a nivelului mediu de stres, a intervalului de stres și un grafic al zonei de stres pentru ziua respectivă. Dacă trageți ușor cu degetul spre stânga și spre dreapta pe diagramă aveți posibilitatea de a accesa valorile individuale cu ora aferentă.
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a măsurării ritmului cardiac.
În bara de meniu de sus Day Week Month Year selectați perioada de timp afișată. Prin tragere extinsă cu degetul spre stânga și pe dreapta pe diagramă, puteți comuta înainte și înapoi între diferitele zile (sau săptămâni/luni/ani).
- Atingeți  pentru a efectua setări suplimentare (consultați capitolul **8.3.5.2 Măsurarea continuă a nivelului de stres**).



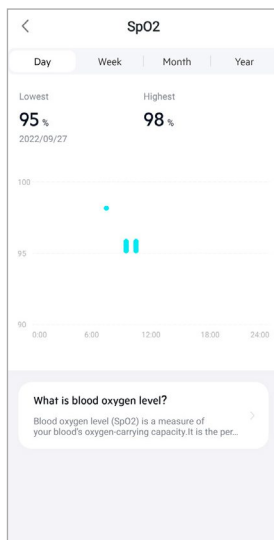


8.1.7 Oxigenul din sânge

Indicație



- Nu toate cardurile sunt afișate în mod standard pe ecranul de pornire. Dacă este necesar, ascundeți cardul dorit.
- Atingeți cardul **[SPO2]** pentru a obține o imagine de ansamblu a măsurătorilor nivelurilor de oxigen din sânge. Puteți efectua măsurarea manual prin intermediul smartwatchului dvs. (consultați capitolul **7.5.7 Oxigenul din sânge**).
- Aici puteți vedea toate valorile înregistrate pentru măsurătorile nivelurilor de oxigen din sânge, precum și o imagine de ansamblu a celei mai mici și celei mai mari valori pentru ziua respectivă. Dacă trageți ușor cu degetul spre stânga și spre dreapta pe diagramă aveți posibilitatea de a accesa valorile individuale cu ora aferentă.
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a măsurării nivelului de oxigen din sânge. În bara de meniu de sus Day Week Month Year selectați perioada de timp afișată. Prin tragere extinsă cu degetul spre stânga și pe dreapta pe diagramă, puteți comuta înainte și înapoi între diferitele zile (sau săptămâni/luni/ani).





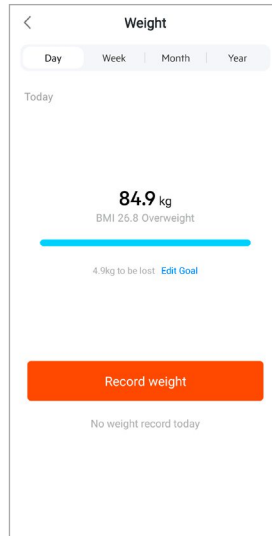
8.1.8 Înregistrarea greutății

Indicație



- Nu toate cardurile sunt afișate în mod standard pe ecranul de pornire. Dacă este necesar, ascundeți cardul dorit.
- Atingeți cardul **[GREUTATE]** pentru a obține o imagine de ansamblu a înregistrării greutății dvs.
- Aici puteți vedea istoricul greutății dvs., indicele dvs. BMI și valoarea țintă setată.
- Atingeți **[ÎNREGISTRAREA GREUTĂȚII]** pentru a introduce greutatea curentă.
- Atingeți **[EDITARE OBIECTIV]** pentru editarea greutății dvs. țintă.
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a înregistrării greutății.

În bara de meniu de sus Day Week Month Year selectați perioada de timp afișată. Prin tragere extinsă cu degetul spre stânga și pe dreapta pe diagramă, puteți comuta înainte și înapoi între diferitele zile (sau săptămâni/luni/ani). Valorile măsurate sunt apoi afișate și sub forma unei curbe progresive.



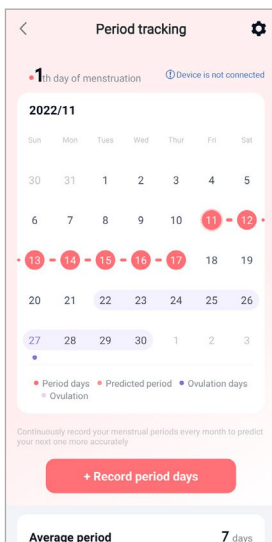


8.1.9 Ciclul menstrual

Indicație



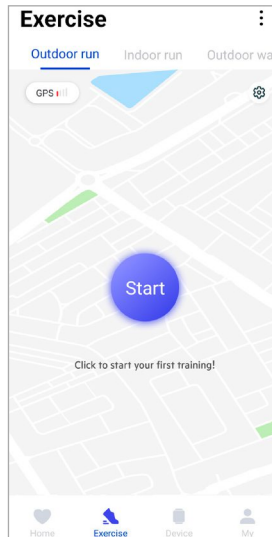
- Nu toate cardurile sunt afișate în mod standard pe ecranul de pornire. Dacă este necesar, ascundeți cardul dorit.
- Atingeți **[MENSTRUAL CYCLE]** pentru a obține o imagine de ansamblu a ciclului dvs. menstrual.
- Atingeți **[INTRODUCERE ZILE DE MENSTRUATIE]** pentru a introduce menstuația curentă.





8.2 Modul de activitate

- Din bara de meniu de jos atingeți **[ANTRENAMENT]** pentru a iniția o activitate prin intermediul aplicației. Astfel este inițiată activitatea simultan pe smartwatchul dvs. Activitatea poate să fie comandată ulterior fie prin intermediul aplicației, fie direct de pe smartwatch.
- Prin tragere cu degetul spre stânga și spre dreapta vă puteți deplasa înainte și înapoi între activități.
- În mod standard, în aplicație sunt activate următoarele activități:
 - Alergat în aer liber
 - Alergat în interior
 - Mers în aer liber
 - Mers în interior
 - Drumeții
 - Mers cu bicicleta în aer liber
- În partea din dreapta sus atingeți **[⋮]** și pe **[EDITARE SPORTURI]** pentru a selecta activitățile care vor fi afișate. Puteți alege dintr-un total de 6 activități. Puteți să ascundeți activitățile și să schimbați ordinea activităților.
- Activitățile care se află în partea superioară a listei și care sunt marcate cu simbolul **[−]** sunt afișate. Activitățile care se află în partea inferioară a listei și care sunt marcate cu simbolul **[+]** nu sunt afișate.
- Apăsând pe **[−]** sau **[+]** puteți îndepărta sau adăuga o activitate.
- Suplimentar aveți posibilitatea de a modifica succesiunea activităților, prin apăsare continuă pe simbolul **[≡]** și deplasarea activității respective în poziția corespunzătoare.
- Atingeți **[⚙️]** pentru a efectua următoarele setări:
 - Stabilirea unui obiectiv de antrenament (distanțe, calorii, pași, durată)
 - Activarea unei alarme la atingerea unui obiectiv (1, 3, 5, 10 km)
 - Stabilirea unei zone de ritm cardiac și activarea unei alarme





8.2.1 Începerea activității (cu GPS)

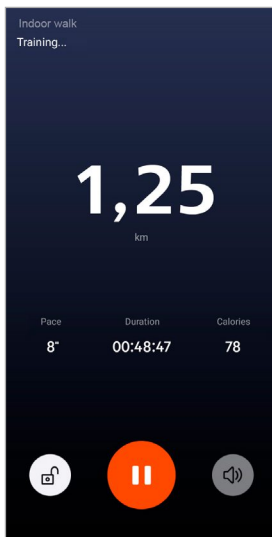
- Următoarele activități sunt înregistrate cu ajutorul GPS:
 - Alergat în aer liber
 - Mers în aer liber
 - Drumeții
 - Mers cu bicicleta în aer liber
- Pentru a iniția activitatea, atingeți **[START]**. Activitatea este inițiată pe smartphone și pe smartwatch.
- În timpul activității curente, puteți vedea numărul total cumulat de kilometri parcurși până în acel moment pentru activitatea selectată, viteza curentă, timpul scurs și ritmul cardiac curent.

Operarea cu smartphone-ul

- Pentru a vizualiza harta cu poziția dvs. curentă și traseul parcurs în timpul unei activități, atingeți [📍].
- Pentru a bloca imaginea de ansamblu a înregistrării în timpul unei activități, atingeți [🔒].
- Pentru a întrerupe activitatea, atingeți simbolul [⏸].
- Pentru a încheia activitatea, atingeți simbolul [🔴] și țineți apăsat cu degetul până când se închide un cerc în jurul simbolului și activitatea se încheie.

Operarea cu smartwatchul

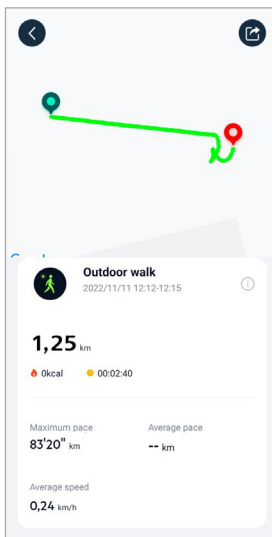
- Pentru a întrerupe activitatea, apăsați pe butonul de operare lateral [1].
- Pentru a încheia activitatea, apăsați pe butonul de operare lateral [1], apoi atingeți simbolul [🔴]. După aceea urmați instrucțiunile ulterioare.





UTILIZAREA APLICAȚIEI "HAMA FIT MOVE"

- După încheierea activității se afișează o imagine de ansamblu a activității. În imaginea de ansamblu puteți vedea numărul total cumulat de kilometri parcurși până în acel moment, calorii consumate, ritmul cardiac mediu și durata activității. Mai jos veți găsi informații mai detaliate despre viteză și pași. Trageți cu degetul de jos în sus pentru a vedea detaliile privind măsurarea ritmului cardiac și viteza.
- Puteți imprima rezultatele activității sau le puteți transmite sub formă de screenshot.





8.2.2 Începerea activității (fără GPS)

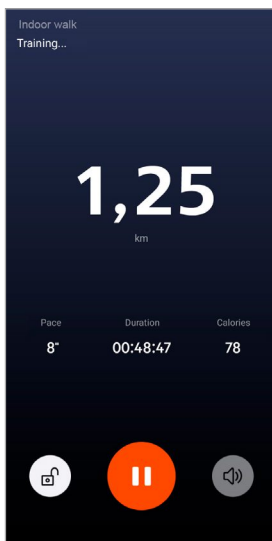
- Următoarele activități sunt înregistrate fără ajutorul GPS:
 - Alergat în interior
 - Mers în interior
- Pentru a iniția activitatea, atingeți **[START]**. Activitatea este inițiată pe smartphone și pe smartwatch.
- În timpul activității curente, puteți vedea numărul total cumulată de kilometri parcurși până în acel moment pentru activitatea selectată, viteza curentă, timpul scurs și ritmul cardiac curent.

Operarea cu smartphone-ul

- Pentru a bloca imaginea de ansamblu a înregistrării în timpul unei activități, atingeți **[🔒]**.
- Pentru a întrerupe activitatea, atingeți simbolul **[⏸]**.
- Pentru a încheia activitatea, atingeți simbolul **[🔴]** și țineți apăsat cu degetul până când se închide un cerc în jurul simbolului și activitatea se încheie.

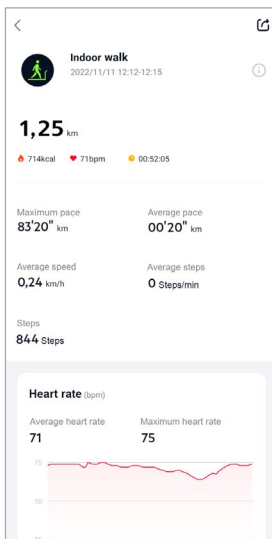
Operarea cu smartwatchul

- Pentru a întrerupe activitatea, apăsați pe butonul de operare lateral **[1]**.
- Pentru a încheia activitatea, apăsați pe butonul de operare lateral **[1]**, apoi atingeți simbolul **[🔴]**. După aceea urmați instrucțiunile ulterioare.





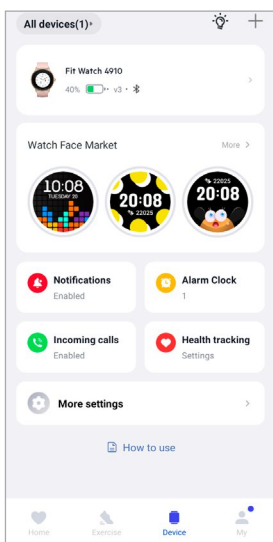
- După încheierea activității se afișează o imagine de ansamblu a activității. În imaginea de ansamblu puteți vedea numărul total cumulat de kilometri parcurși până în acel moment, caloriele consumate, ritmul cardiac mediu și durata activității. Mai jos veți găsi informații mai detaliate despre viteză și pași. Trageți cu degetul de jos în sus pentru a vedea detaliile privind măsurarea ritmului cardiac și viteza.
- Puteți imprima rezultatele activității sau le puteți transmite sub formă de screenshot.





8.3 Setările aparatului

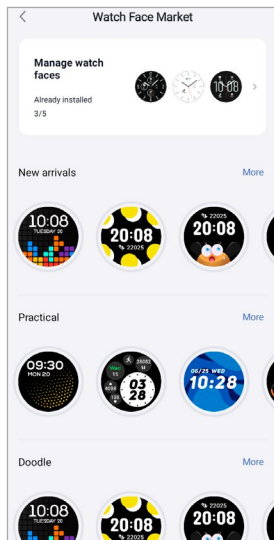
- În bara de meniu de jos, atingeți **[DISPOZITIV]** pentru a activa și seta diferite funcții ale smartwatchului, precum și pentru a adapta smartwatchul la nevoile dvs. individuale.
- În cadrul acestui meniu vedeți pe marginea superioară a ecranului dvs. suplimentar și o imagine de ansamblu a diferitelor date ale smartwatch-ului dvs. conectat. Vedeți când a fost sincronizat smartwatch-ul ultima dată cu aplicația sau nivelul procentual de încărcare actual al acumulatorului smartwatch-ului.
- Atingeți **[+]** pentru a asocia mai multe dispozitive cu smartphone-ul dvs.
- Atingeți dispozitivul pentru a obține informații despre smartwatchul dvs. sau pentru a accesa funcții avansate.
- Atingeți **[ACTUALIZARE DISPOZITIV]** pentru a verifica dacă este instalată cea mai nouă versiune firmware pe smartwatchul dvs. sau pentru a descărca cea mai recentă versiune firmware și a o instala pe smartwatchul dvs.
- Atingeți **[REPORNIȚI DISPOZITIVUL]** și confirmați întrebarea care urmează pentru a porni smartwatchul din nou. Înainte de repornire sunt sincronizate datele cu aplicația.
- Atingeți **[ȘTERGERE DISPOZITIV]** pentru a anula asocierea dintre smartwatch și smartphone. Toate datele cu caracter personal vor fi șterse din smartwatchul dvs.





8.3.1 Ecranul de pornire

- Atingeți **[PIAȚĂ DE CADRANE]** pentru a instala cadrane suplimentare pentru ecranul de pornire al smartwatchului dvs. Aveți posibilitatea de a alege dintre diferite cadrane. Atingeți cadranul respectiv pe care doriți să îl setați și confirmați selecția cu **[INSTALAȚI]**. Dacă ați atins numărul maxim de cadrane pe dispozitiv, vi se va solicita să ștergeți cadranele existente.
- În mod alternativ, puteți selecta o imagine de fundal individuală ca ecran de pornire, prin apăsare pe **[FOTOGRAFIE]**. Atingeți **[SELECTARE DIN ALBUM]** și selectați o fotografie din galeria smartphone-ului sau atingeți **[FOTOGRAFIERE]** pentru a face o fotografie nouă. Pentru a confirma modificările, atingeți **[COMPLET]**.



8.3.2 Notificările

- Atingeți **[NOTIFICĂRILE]** pentru a activa funcția de notificare pentru diferite aplicații și servicii. Când această funcție este activată, veți primi o notificare pe smartwatchul dvs. privind mesajele primite pe smartphone. În funcție de aplicație, obțineți fie o notificare cu afișarea aplicației respective și a expeditorului sau vedeți suplimentar și o previzualizare a mesajului respectiv.
- Atingeți **[🔔]** în partea laterală a aplicației respective pentru a activa funcția de notificare.

8.3.3 Apeluri primite

- Atingeți **[APELURI PRIMITE]** pentru a activa notificările cu privire la apelurile primite. Când această funcție este activată, veți primi o notificare pe smartwatchul dvs. în momentul în care primiți un apel. Vedeți cine vă sună și puteți respinge apelul, dacă doriți acest lucru.
- Atingeți **[🔔]** din marginea din dreapta a ecranului pentru a activa funcția. Apoi puteți seta dacă notificarea cu privire la apel trebuie să fie întârziată cu 3 secunde.

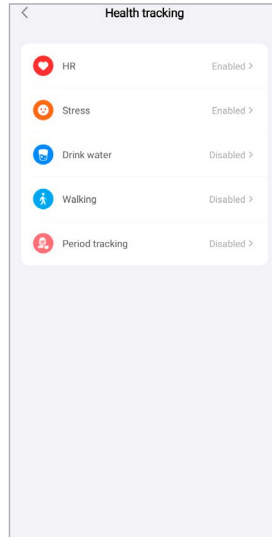


8.3.4 Deșteptător

- Atingeți **[DEȘTEPTĂTOR]** pentru a seta orele de trezire, respectiv memento-urile.
- Pentru a adăuga un memento, atingeți **[+]** din centrul ecranului.
- Atingeți **[☾]** din marginea din dreapta a ecranului pentru a activa deșteptătorul setat.
- Apăsând pe memento-ul setat aveți posibilitatea de a-l prelucra. În submeniu puteți seta tipul de memento, zilele respective ale săptămânii, ora pentru memento și detalii suplimentare.

8.3.5 Monitorizarea stării de sănătate

- Atingeți **[MONITORIZAREA STĂRII DE SĂNĂTATE]** pentru a seta funcții care vă monitorizează starea de sănătate și vă reamintesc să faceți mișcare și/sau să beți apă.



8.3.5.1 Măsurarea continuă a frecvenței cardiace

- Atingeți **[RITMUL CARDIAC]** pentru a activa/dezactiva funcția aceasta în submeniu, prin apăsare pe **[☾]**.
- Selectați frecvența de măsurare. Cu opțiunea "Echtzeit-Überwachung", ritmul cardiac este măsurat permanent, în timp real. Rețineți că acest lucru determină o creștere a consumului de energie. Cu opțiunea "Automatische Messung", ritmul cardiac este măsurat la fiecare 5 minute. Rețineți că antrenamentul activ este măsurat automat, în timp real.



8.3.5.2 Măsurarea continuă a nivelului de stres

- Atingeți **[STRES]** pentru a activa/dezactiva din submeniu funcția de memento în cazul unui stres excesiv, prin apăsare pe **[☑️]**. Apoi stabiliți alte setări pentru funcția de memento. Pentru mai multe informații, consultați textul de mai jos din aplicație.

8.3.5.3 Memento pentru consumul de lichide

- Atingeți **[BEȚI APĂ]** pentru a activa/dezactiva funcția aceasta în submeniu, prin apăsare pe **[☑️]**. Apoi stabiliți alte setări pentru funcția de memento. Într-un interval stabilit, smartwatchul dvs. vă reamintește automat să beți ceva, prin vibrații și notificări.

8.3.5.4 Memento pentru mersul pe jos/plimbare

- Atingeți **[MERS]** pentru a activa/dezactiva funcția aceasta în submeniu, prin apăsare pe **[☑️]**. Apoi stabiliți alte setări pentru funcția de memento. Într-un interval stabilit, smartwatchul dvs. vă reamintește automat să faceți mișcare, prin vibrații și notificări. Pentru mai multe informații, consultați textul de mai jos din aplicație.

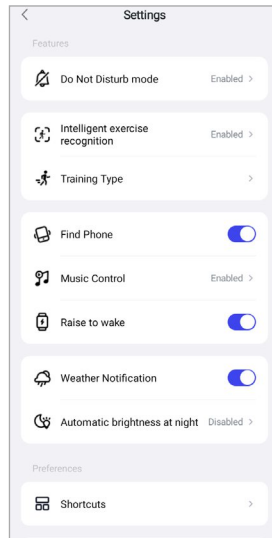
8.3.5.5 Urmărirea ciclului menstrual

- Atingeți **[URMĂRIRE MENSTRUATIE]** pentru a activa/dezactiva funcția aceasta în submeniu, prin apăsare pe **[☑️]**. Prin activarea acestei funcții, puteți seta diverse date referitoare la ciclul dvs. menstrual și puteți primi memento-uri despre următoarea menstruație sau următoarea fază fertilă.
- Prin intermediul submeniuului setați durata menstruației, durata ciclului menstrual, precum și data ultimei menstruații.
- Apoi atingeți **[ÎNCEPEREA UTILIZĂRII]** pentru a începe urmărirea.




8.3.6 Diverse setări


- Atingeți **[DIVERSE SETĂRI]** pentru a efectua alte setări și pentru a activa funcții utile.



8.3.6.1 Modul Nu deranjați

- Atingeți **[MODUL NU DERANJAȚI]** pentru a activa/dezactiva funcția aceasta în submeniu, prin apăsare pe . Prin activarea acestei funcții, nu mai primiți notificări pe smartwatch-ul dvs.
- Puteți seta suplimentar un interval de timp în care modul să fie activ, apăsând pe ora de pornire și pe ora de oprire.

8.3.6.2 Detectare automată a activității

- Atingeți **[DETECTAREA AUTOMATĂ A ANTRENAMENTULUI]** și activați/dezactivați funcția din submeniu pentru cele două activități, de mers și alergare, prin apăsare pe . Când această funcție este activată, smartwatchul dvs. recunoaște automat când ați realizat o activitate (mers/alergare) pe o perioadă mai lungă de timp și înregistrează această activitate după confirmare. Pentru mai multe informații, consultați textul de mai jos din aplicație.



8.3.6.3 Tipul de antrenament

- Atingeți **[TIPUL DE ANTRENAMENT]** pentru a selecta activitățile care să fie salvate pe smartwatchul dvs. Aveți posibilitatea de a alege dintre diferite activități. Puteți să ascundeți activitățile și să schimbați ordinea activităților. În mod standard, toate activitățile sunt setate. După următoarea sincronizare cu smartwatchul dvs., activitățile sunt afișate pe ecran în funcție de setările dvs.
- Activitățile care se află în partea superioară a listei și care sunt marcate cu simbolul **[−]** sunt afișate în prezent pe smartwatchul dvs. Activitățile care se află în partea inferioară a listei și care sunt marcate cu simbolul **[+]** nu sunt afișate în prezent.
- Apăsând pe **[−]** sau **[+]** puteți îndepărta sau adăuga o activitate.
- Suplimentar aveți posibilitatea de a modifica succesiunea activităților salvate, prin apăsare continuă pe simbolul **[≡]** și deplasarea activității respective în poziția corespunzătoare.

8.3.6.4 Căutarea telefonului

- Atingeți **[☑]** în **[GĂSIRE TELEFON PROPRIU]** pentru a activa această funcție. Prin activarea acestei funcții, aveți posibilitatea de a vă găsi smartphone-ul rătăcit cu ajutorul smartwatchului (consultați capitolul **7.5.14 Căutarea telefonului**).

8.3.6.5 Control muzică

- Atingeți **[CONTROL MUZICĂ]** și activați/dezactivați funcția din submeniu, prin apăsare pe **[☑]**. Când această funcție este activată, puteți controla diverse servicii de muzică și de streaming, direct prin intermediul smartwatchului dvs. Puteți porni sau opri muzica și puteți trece la melodia următoare sau anterioară.
- Atingeți **[☑]** din dreptul **[PIESE MUZICALE]** pentru a afișa piesele muzicale pe ecranul smartwatchului.

8.3.6.6 Activarea la mișcarea brațului

- Atingeți **[☑]** din **[RIDICAȚI ÎNCHIEIETURA MĂINII PENTRU A APRINDE ECRANUL]** pentru a activa această funcție. Prin activarea acestei funcții este posibilă aprinderea ecranului smartwatchului dvs. printr-o rotire a încheieturii mâinii.

8.3.6.7 Notificare meteo

- Atingeți **[☑]** din **[NOTIFICARE METEO]** pentru a activa această funcție. Prin activarea acestei funcții puteți vizualiza pe smartwatchul dvs. prognozele meteo pentru ziua curentă și pentru următoarele două zile (consultați capitolul **7.5.13 Vremea**).

8.3.6.8 Luminozitate automată noaptea

- Atingeți **[LUMINOZITATE AUTOMATĂ NOAPTEA]** și activați/dezactivați funcția din submeniu, prin apăsare pe **[☑]**. Apoi stabiliți fereastra de timp în care se va aplica funcția. Prin activarea acestei funcții, smartwatchul dvs. ajustează automat luminozitatea ecranului pe baza luminozității ambientale curente.



8.3.6.9 Asocierile

Puteți accesa asocierile prin intermediul ecranului smartwatchului, prin tragere cu degetul spre stânga sau spre dreapta din ecranul de pornire (consultați capitolul **7.4 Asocierile**).

- Atingeți **[ASOCIERI]** pentru a selecta asocierile care să fie salvate pe smartwatchul dvs. Puteți alege dintr-un total de 5 asocieri. Puteți să ascundeți asocierile și să schimbați ordinea asocierilor. În mod standard, sunt setate vizualizările zilnice ale datelor privind starea de sănătate, precum și măsurarea ritmului cardiac și a stresului. După următoarea sincronizare cu smartwatchul dvs., asocierile sunt afișate pe ecran în funcție de setările dvs.
- Asocierile care se află în partea superioară a listei și care sunt marcate cu simbolul **[−]** sunt salvate în prezent pe smartwatchul dvs. Asocierile care se află în partea inferioară a listei și care sunt marcate cu simbolul **[+]** nu sunt afișate în prezent.
- Apăsând pe **[−]** sau **[+]** puteți îndepărta sau adăuga asocieri.
- Suplimentar aveți posibilitatea de a modifica succesiunea asocierilor salvate, prin apăsare continuă pe simbolul **[≡]** și deplasarea asocierii respective în poziția corespunzătoare.

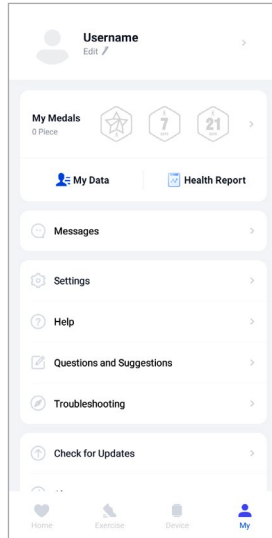
8.3.6.10 Setarea limbii smartwatchului

- Atingeți **[LIMBĂ DISPOZITIV]** pentru a seta limba smartwatchului dvs.
- Selectați **[URMĂRIRE SISTEM]** dacă doriți ca limba de pe smartwatch să fie identică cu cea a aplicației, respectiv cu cea a smartphone-ului.
- În mod alternativ puteți selecta între opt limbi și le puteți seta pe acestea manual, apăsând pe limba dorită.



8.4 Setările utilizatorului

- În bara de meniu de jos, atingeți **[EU]**. Aici vă puteți crea contul de utilizator și puteți să vă stabiliți datele și obiectivele personale. Suplimentar, puteți accesa informațiile suplimentare referitoare la aplicație, care sunt prezentate în capitolele următoare.



Indicație



- Condiția necesară pentru această funcție este existența unui cont de utilizator activ.



8.4.1 Date cu caracter personal

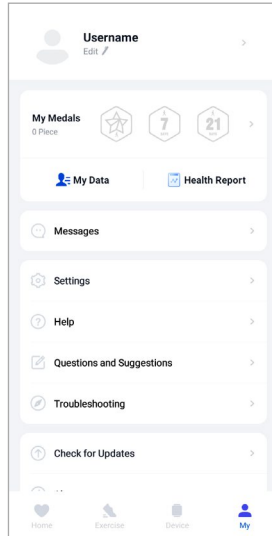
- Atingeți **[EDITARE]**, sub numele dvs. de utilizator, pentru a vă edita numele, genul, data nașterii, înălțimea și greutatea. Dacă doriți, puteți seta suplimentar o imagine de profil. Atingeți intrarea pe care doriți să o modificați.
- Atingeți **[DA]** pentru a confirma.

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



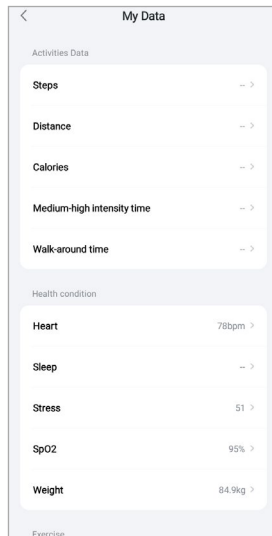
8.4.2 Medalii proprii

- Sub **[MEDALII]** vă puteți vedea succesele personale (medalii). Atingeți o intrare pentru a obține mai multe informații.



8.4.3 Date proprii

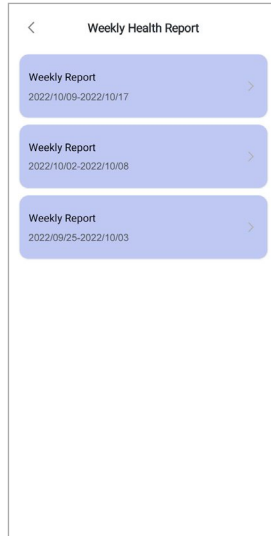
- Sub **[DATE PROPRII]** puteți vedea înregistrarea tuturor măsurătorilor dvs. Atingeți o intrare pentru a obține informații suplimentare.





8.4.4 Raport privind starea de sănătate

- Sub **[RAPORT PRIVIND STAREA DE SĂNĂTATE]** puteți vedea înregistrarea săptămânală a tuturor datelor privind starea de sănătate și activităților dvs. Atingeți un raport săptămânal corespunzător pentru a obține informații detaliate.



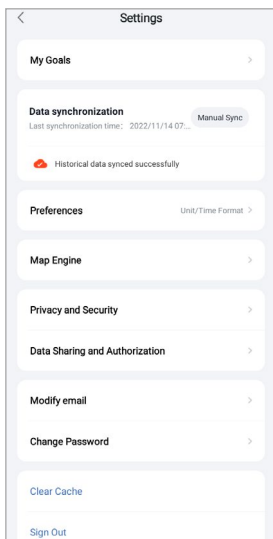
8.4.5 Mesaje

- Sub **[MESAJE]** obțineți o imagine de ansamblu a noutăților despre aplicație, cum ar fi funcții noi sau actualizări.



8.4.6 Setările

- Sub **[SETĂRI]** puteți efectua diferite setări și puteți accesa informații. Vă puteți modifica adresa de e-mail salvată, precum și parola contului dvs. de utilizator. În plus, aveți posibilitatea de a vă deconecta de la contul de utilizator sau de a anula complet contul de utilizator.
- Atingeți **[OBIECTIVE PROPRII]** pentru a stabili obiective personale pentru pașii realizați și greutate.
- Atingeți **[SINCRONIZARE MANUALĂ]** pentru a iniția manual sincronizarea datelor între smartwatch și aplicație.
- Atingeți **[PRESETĂRI]** pentru a stabili unitățile de măsură pentru distanță, greutate și temperatură. În plus, stabiliți formatul de timp și care zi a săptămânii este prima zi a săptămânii în care sunt procesate datele dvs.
- Atingeți **[MOTOR DE HĂRȚI]** pentru a selecta harta utilizată în fundal pentru diverse măsurători.
- Atingeți **[CONFIDENȚIALITATE ȘI SIGURANȚĂ]** pentru a seta ce date din aplicație vor fi sincronizate în cloud. Pentru a șterge toate datele, atingeți **[ȘTERGEȚI DATELE CU CARACTER PERSONAL DIN CLOUD]**.
- Atingeți **[TRANSFER DE DATE ȘI AUTORIZARE]** pentru a permite ca datele înregistrate să fie partajate cu alte aplicații. Sunt afișate numai aplicațiile care sunt instalate pe smartphone-ul dvs. și care acceptă această funcție.
- Atingeți **[SCHIMBARE ADRESĂ DE E-MAIL]** pentru a schimba adresa de e-mail a contului dvs. de utilizator.
- Atingeți **[MODIFICARE PAROLĂ]** pentru a schimba parola contului dvs. de utilizator.
- Atingeți **[GOLIRE MEMORIE CACHE]** pentru a șterge datele temporare din aplicație. În acest proces nu se pierde niciun fel de date înregistrate.
- Atingeți **[DECONNECTARE]** pentru a vă deconecta de la contul de utilizator curent.
- Atingeți **[ANULARE CONT]** și confirmați întrebarea care urmează pentru a vă șterge contul de utilizator. În acest proces se vor pierde toate setările și datele înregistrate.





8.4.7 Ajutor

- Atingeți **[AJUTOR]** pentru a obține o imagine de ansamblu a răspunsurilor la întrebările frecvente. Atingeți întrebarea respectivă pentru a obține informații suplimentare.
- Dacă nu găsiți răspuns la întrebarea dvs., consultați informațiile din secțiunea Remedierea problemelor (consultați capitolul **8.4.9 Remedierea problemelor**) sau trimiteți o solicitare către serviciul de informare cu privire la produsele Hama (consultați capitolul **8.4.8 Întrebări și sugestii**).

8.4.8 Întrebări și sugestii

- Atingeți **[ÎNTREBĂRI ȘI SUGESTII]** pentru a trimite o solicitare, respectiv un răspuns către serviciul de informare cu privire la produsele Hama.
- Selectați un domeniu tematic, pentru a descrie în încheiere solicitarea mai în detaliu. Suplimentar aveți posibilitatea de a vă completa solicitarea cu imagini, precum și să aprobați protocolul de conexiuni dintre smartwatch și aplicație. Specificați adresa dvs. de e-mail la fiecare solicitare.
- Atingeți **[TRIMITERE]** în partea din dreapta sus pentru a trimite o solicitare.

8.4.9 Remedierea problemelor

- Atingeți **[REMEDIEREA PROBLEMELOR]** pentru a obține o imagine de ansamblu a răspunsurilor la întrebările frecvente. Atingeți întrebarea respectivă pentru a obține informații suplimentare.
- În cazul în care nu ați primit răspuns la întrebarea dvs., trimiteți o solicitare către serviciul de informare cu privire la produsele Hama (consultați capitolul **8.4.8 Întrebări și sugestii**).

8.4.10 Verificați dacă există actualizări

- Atingeți **[VERIFICAȚI DACĂ EXISTĂ ACTUALIZĂRI]** pentru a verifica dacă există o versiune mai nouă a aplicației "Hama FIT move". Veți fi redirecționat automat către Google Play (Android) sau App Store (Apple).

Indicație



- În setările standard ale smartphone-ului dvs. ar trebui să fiți informat automat despre actualizările aplicațiilor.

8.4.11 Despre

- Sub **[DESPRE]** puteți obține informații despre aplicație, cum ar fi versiunea utilizată a aplicației, politica de confidențialitate și acordul de utilizare.
- Atingeți **[RETRAGEREA CONSIMȚĂMÂNTULUI]** dacă doriți să vă retrageți consimțământul cu privire la politica de confidențialitate și acordurile de utilizare. Vă rugăm să rețineți că utilizarea aplicației fără aceste consimțăminte nu este posibilă.



9. Întreținerea și îngrijirea

- Curățați produsul cu o lavetă ce nu lasă scame, ușor umezită și nu utilizați detergenți agresivi.
- Aveți grijă ca apa să nu pătrundă în produs.

10. Excluderea răspunderii

Hama GmbH & Co KG nu își asumă nicio răspundere sau garanție pentru daunele ce rezultă din instalarea, montajul, utilizarea inadecvate ale produsului sau nerespectarea instrucțiunilor de utilizare și/sau a indicațiilor de siguranță.

11. Date tehnice

Versiunea Bluetooth	5,1
Tipul de ecran	LCD complet tactil
Dimensiunea ecranului	1,09"
Dimensiuni	231 × 45 × 13 mm
Greutate	34 g
Lungimile brățărilor	10,6 cm/8,4 cm
Lățimea brățării	20 mm
Sistem de închidere lățimea brățării	23 mm
Materialul brățării	Silicon
Materialul carcasei	Aliaj de aluminiu/polycarbonat (PC)
Clasa de protecție	IP68
Tipul bateriei	Litiu-Polimer
Capacitatea acumulatorului	210 mAh/3,9 V
Timpe de încărcare	cca 1,5 ore
Durata de alimentare de la acumulator	144 de ore

12. Indicații de eliminare ca deșeu

Instrucțiuni pentru protecția mediului înconjurător:



Din momentul aplicării directivelor europene 2012/19/UE și 2006/66/CE în dreptul național sunt valabile următoarele: Aparatele electrice și electronice nu pot fi salubrizate cu gunoii menajer.

Consumatorul este obligat conform legii să predea aparatele electrice și electronice la sfârșitul duratei de utilizare la locurile de colectare publice sau înapoi de unde au fost cumpărate. Detaliile sunt reglementate de către legislația țării respective. Simbolul de pe produs, în instrucțiunile de utilizare sau pe ambalaj indică aceste reglementări. Prin reciclarea, revalorificarea materialelor sau alte forme de valorificare a aparatelor scoase din uz aduceți o contribuție importantă la protecția mediului nostru înconjurător.

13. Declarație de conformitate

CE Hama GmbH & Co KG declară prin prezenta faptul că acest aparat este în conformitate cu cerințele fundamentale și celelalte prescripții relevante ale directivei 2014/53/UE. Declarația de conformitate corespunzătoare acestei directive o puteți găsi la www.hama.com.


Banda (benzile) de frecvențe	2402–2480 MHz
Puterea maximă	4 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germania

Service și suport

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

Cuvântul marcă Bluetooth® și logo-urile reprezintă mărci înregistrate deținute de Bluetooth SIG, Inc. și și orice utilizare a acestor mărci de către Hama GmbH & Co KG se realizează sub licență. Celelalte mărci comerciale și denumiri comerciale aparțin deținătorilor respectivi.

All listed brands are trademarks of the corresponding companies. Ne rezervăm dreptul la erori și omisiuni, documentul fiind supus modificărilor tehnice. Our general terms of delivery and payment are applied.