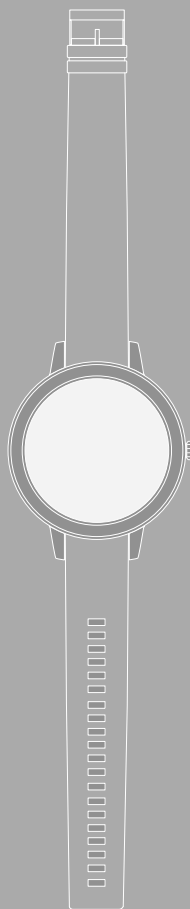


# SMARTWATCH

Fit Watch 4910



**NL** Gebruiksaanwijzing





<b>1. Verklaring van waarschuwingssymbolen en instructies</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>2. Inhoud van de verpakking</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>3. Veiligheidsinstructies</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>4. Bedieningselementen</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>5. Eerste stappen</b> . . . . .	<b>9</b>
5.1 Opladen . . . . .	9
5.2 Omdoen en inschakelen . . . . .	9
5.3 Uitschakelen . . . . .	9
<b>6. Uw smartwatch instellen</b> . . . . .	<b>10</b>
6.1 De app "Hama FIT move" downloaden . . . . .	10
6.2 Smartwatch en smartphone koppelen . . . . .	11
<b>7. Uw smartwatch bedienen</b> . . . . .	<b>13</b>
7.1 Startscherm . . . . .	15
7.2 Meldingen . . . . .	15
7.3 Snelle instellingen . . . . .	15
7.3.1 Niet storen-modus . . . . .	15
7.3.2 Activering display . . . . .	15
7.3.3 Helderheid van het display . . . . .	15
7.3.4 Telefoon zoeken . . . . .	15
7.4 Snelkoppelingen . . . . .	16
7.5 Toepassingen . . . . .	16
7.5.1 Dagelijks overzicht . . . . .	16
7.5.2 Activiteit . . . . .	17
7.5.2.1 Buiten hardlopen . . . . .	17
7.5.2.2 Hardlopen . . . . .	18
7.5.2.3 Buiten wandelen . . . . .	18
7.5.2.4 Lopen . . . . .	18
7.5.2.5 Wandelen . . . . .	19
7.5.2.6 Buiten fietsen . . . . .	19
7.5.2.7 Yoga . . . . .	19
7.5.2.8 Spinning . . . . .	19
7.5.3 Yoga . . . . .	20
7.5.3.1 Spinning . . . . .	20
7.5.3.2 Fitness . . . . .	20
7.5.3.3 Zwemmen in het zwembad . . . . .	20
7.5.3.4 Buiten zwemmen . . . . .	21
7.5.3.5 Roeitrainer . . . . .	21
7.5.3.6 Crosstrainer . . . . .	21
7.5.3.7 Dansen . . . . .	21
7.5.3.8 Pilates . . . . .	21
7.5.4 Activiteitenoverzicht . . . . .	22
7.5.5 Hartslag . . . . .	22
7.5.6 Stress . . . . .	22
7.5.7 Slaap . . . . .	22
7.5.8 Bloedzuurstof . . . . .	22
7.5.9 Ademhalingsoefening . . . . .	22



---

7.5.10 Muziek .....	22
7.5.11 Timer .....	23
7.5.12 Stopwatch .....	23
7.5.13 Wekker .....	23
7.5.14 Weer .....	23
7.5.15 Telefoon zoeken .....	23
7.5.16 Instellingen .....	24
<b>8. De app "Hama FIT move" gebruiken. ....</b>	<b>25</b>
8.1 Overzicht "Hama FIT move" .....	25
8.1.1 Gezondheidsgegevens .....	26
8.1.2 Stapmeting .....	27
8.1.3 Training .....	28
8.1.4 Slaapanalyse .....	29
8.1.5 Hartslagmeting .....	30
8.1.6 Stressmeting .....	31
8.1.7 Bloedzuurstof .....	32
8.1.8 Gewichtsregistratie .....	33
8.1.9 Menstruatiecyclus .....	34
8.2 Activiteitsmodus .....	35
8.2.1 Activiteit starten (met GPS) .....	36
8.2.2 Activiteit starten (zonder GPS) .....	38
8.3 Apparaatinstellingen .....	40
8.3.1 Startscherm .....	41
8.3.2 Meldingen .....	41
8.3.3 Inkomende oproepen .....	41
8.3.4 Wekker .....	42
8.3.5 Gezondheidsbewaking .....	42
8.3.5.1 Continue hartslagmeting .....	42
8.3.5.2 Continue stressmeting .....	43
8.3.5.3 Herinnering drinken .....	43
8.3.5.4 Herinnering lopen/blokje om .....	43
8.3.5.5 De menstruatiecyclus volgen .....	43
8.3.6 Overige instellingen .....	44
8.3.6.1 Niet storen-modus .....	44
8.3.6.2 Automatische activiteitsdetectie .....	44
8.3.6.3 Soort training .....	45
8.3.6.4 Telefoon zoeken .....	45
8.3.6.5 Muziekbediening .....	45
8.3.6.6 Activering van armbeweging .....	45
8.3.6.7 Weermelding .....	45
8.3.6.8 Automatische helderheid bij nacht .....	45
8.3.6.9 Snelkoppelingen .....	46
8.3.6.10 Taalinstelling van de smartwatch .....	46
8.4 Gebruikersinstellingen .....	47
8.4.1 Persoonlijke gegevens .....	48
8.4.2 Mijn medailles .....	49
8.4.3 Mijn gegevens .....	49
8.4.4 Gezondheidsrapport .....	50
8.4.5 Nieuws .....	50

---



---

8.4.6 Instellingen . . . . .	51
8.4.7 Help . . . . .	52
8.4.8 Vragen en suggesties . . . . .	52
8.4.9 Problemen oplossen . . . . .	52
8.4.10 Controleren op updates . . . . .	52
8.4.11 Over . . . . .	52
<b>9. Onderhoud en verzorging . . . . .</b>	<b>53</b>
<b>10. Uitsluiting aansprakelijkheid. . . . .</b>	<b>53</b>
<b>11. Technische gegevens . . . . .</b>	<b>53</b>
<b>12. Aanwijzingen over de afvalverwerking. . . . .</b>	<b>53</b>
<b>13. Conformiteitsverklaring . . . . .</b>	<b>53</b>

Hartelijk dank dat u voor een product van Hama hebt gekozen!

Neem de tijd om de volgende aanwijzingen en instructies volledig door te lezen. Berg deze gebruiksaanwijzing vervolgens op een goede plek op zodat u hem als naslagwerk kunt gebruiken.

Uw nieuwe smartwatch is de ideale metgezel voor een gezonde levensstijl en motiveert u om de hele dag actief te zijn. Hij geeft niet alleen de tijd en datum weer, maar verzamelt ook gegevens over het aantal stappen dat u zet, uw hartslag en het aantal calorieën dat u verbrandt. Dankzij de draadloze verbinding via *Bluetooth*® met uw smartphone kunt u de gegevens met de bijbehorende app "Hama FIT move" documenteren en zo altijd uw succes bijhouden. Controleer hier wanneer u uw persoonlijke fitness doel hebt bereikt!

## 1. Verklaring van waarschuwingssymbolen en instructies

### Waarschuwing



Wordt gebruikt om veiligheidsinstructies te markeren of om op bijzondere gevaren en risico's te attenderen.

### Aanwijzing

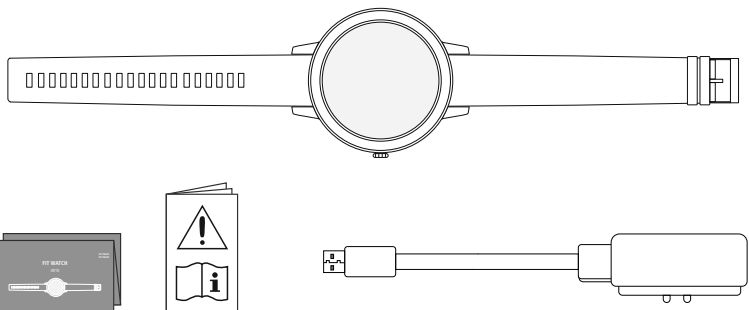


Wordt gebruikt om extra informatie of belangrijke aanwijzingen te markeren.



## 2. Inhoud van de verpakking

- Smartwatch "Fit Watch 4910"
- 1 USB-oplaadkabel
- Gebruiksaanwijzing





### 3. Veiligheidsinstructies

- Het product is bedoeld voor privé-, niet-zakelijk gebruik.
- Gebruik het product alleen voor het beoogde doel.
- Bescherm het product tegen vuil, vocht en oververhitting en gebruik het alleen in droge omgevingen.
- Gebruik het product niet in de onmiddellijke nabijheid van de verwarming, andere warmtebronnen of in direct zonlicht.
- Gebruik het product niet buiten de in de technische gegevens vermelde vermogensgrenzen.
- Gebruik het product niet op plaatsen waar elektronische producten niet zijn toegestaan.
- De accu is vast ingebouwd en kan niet worden verwijderd.
- Open het product niet en gebruik het niet meer bij beschadigingen.
- Probeer het product niet zelf te onderhouden of te repareren. Laat onderhouds- en reparatiewerkzaamheden door vakpersoneel uitvoeren.
- Laat het product niet vallen en stel het niet bloot aan zware schokken of stoten.
- Verander niets aan het product. Daardoor vervalt elke aanspraak op garantie.
- Voer het verpakkingsmateriaal direct en overeenkomstig de lokaal geldende afvoervoorschriften af.
- Gooi de accu resp. het product niet in vuur.
- U mag de accu's/batterijen niet wijzigen en/of vervormen/verhitten/demonteren.
- Laat u niet door het product afleiden tijdens het autorijden of sporten en let op de verkeerssituatie en uw omgeving.
- Consulteer een arts voordat u met een trainingsprogramma start.
- Let tijdens de training steeds op de reacties van uw lichaam en breng in noodgevallen een arts op de hoogte.
- Overleg met een arts indien u aan bestaande aandoeningen lijdt en desondanks het product wilt gebruiken.
- Dit is een consumentenproduct en geen medisch apparaat. Het is bijgevolg niet bestemd voor de diagnose, therapie, genezing of preventie van ziektes.
- Een langer contact met de huid kan tot huidirritaties en allergische reacties leiden. Consulteer een arts indien de symptomen blijven bestaan.
- Dit product is geen speelgoed. Het bevat kleine onderdelen die kunnen worden ingeslikt en verstikkingsgevaar opleveren.
- Gebruik het artikel alleen in gematigde klimatologische omstandigheden.



## Gevaar voor een elektrische schok



- Open het product niet en gebruik het niet meer bij beschadigingen.
- Gebruik het product niet indien de adapter, de adapterkabel of de voedingskabel is beschadigd.
- Probeer het product niet zelf te onderhouden of te repareren. Laat onderhouds- en reparatiewerkzaamheden door vakpersoneel uitvoeren.

## Waarschuwing – pacemakers



Het product genereert magnetische velden. Personen met een pacemaker dienen vóór het gebruik van dit product een arts om advies te vragen of het functioneren van de pacemaker er negatief door kan worden beïnvloed.

## Aanwijzing – Vliegverkeer



- Dit product is een permanente radiozender. Houd er rekening mee dat bij vliegen het dragen en gebruiken van radiozenders tijdens bepaalde vluchtfasen (bijv. opstijgen/landen) om veiligheidsredenen niet is toegestaan.
- Informeer voor uw vlucht bij de luchtvaartmaatschappij of uw fitnessstracker is toegestaan. Laat het product bij twijfel thuis.

## Waarschuwing – Accu

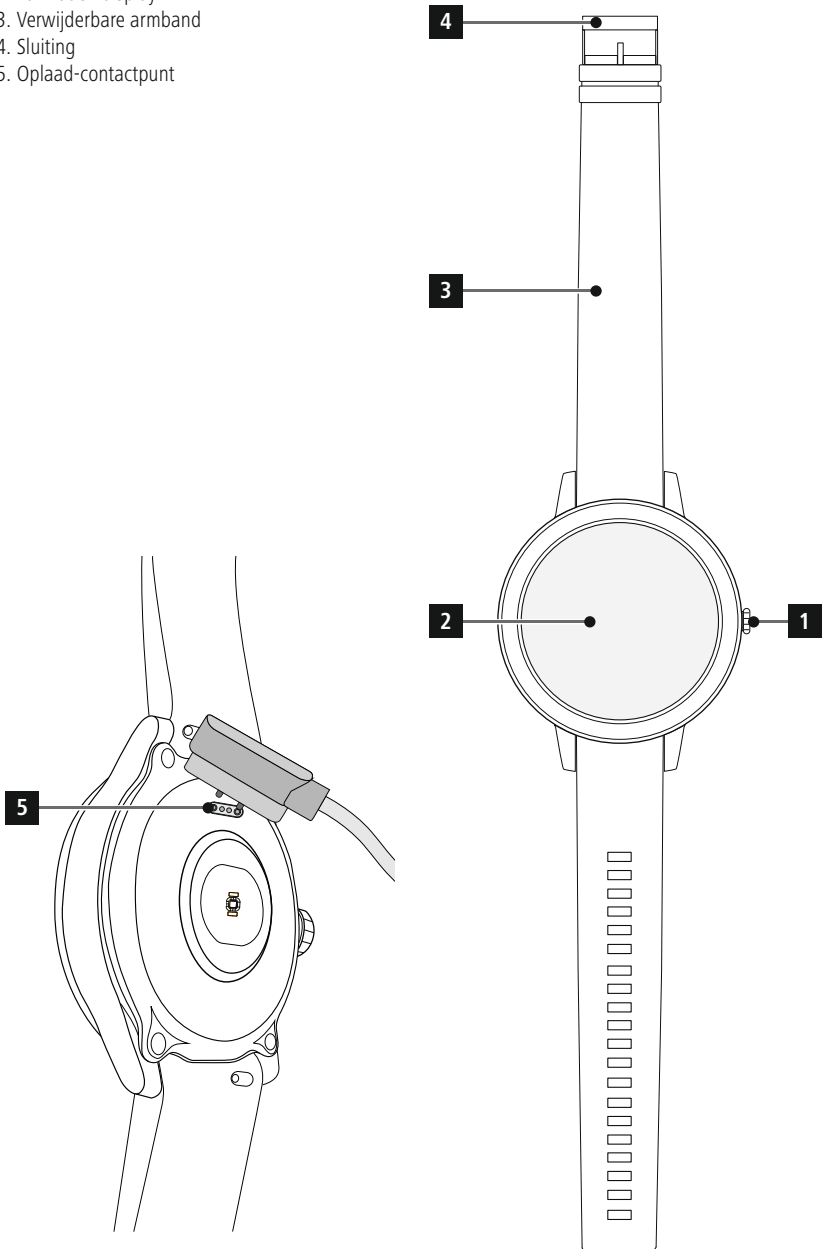


- Gebruik alleen geschikte opladers of USB-aansluitingen voor het opladen.
- Gebruik nooit defecte opladers of defecte USB-aansluitingen en probeer deze niet te repareren.
- U mag het product niet overladen of diepontladen.
- Vermijd opslag, opladen en gebruik bij extreme temperaturen en extreem lage luchtdruk (bijv. op grote hoogte).
- Laad de accu regelmatig op (minstens driemaandelijks) tijdens langdurige opslag.



## 4. Bedieningselementen

1. Bedieningsknop
2. Full-Touch-display
3. Verwijderbare armband
4. Sluiting
5. Oplaad-contactpunt







## 5. Eerste stappen

### 5.1 Opladen

- Laad uw smartwatch volledig op voordat u hem voor het eerst gebruikt.
- Sluit de oplaadkabel aan op een vrije USB-poort van uw computer of een USB-lader en het oplaadcontactpunt **[5]** van uw smartwatch. Raadpleeg hiervoor de gebruiksaanwijzing van de gebruikte USB-oplader.

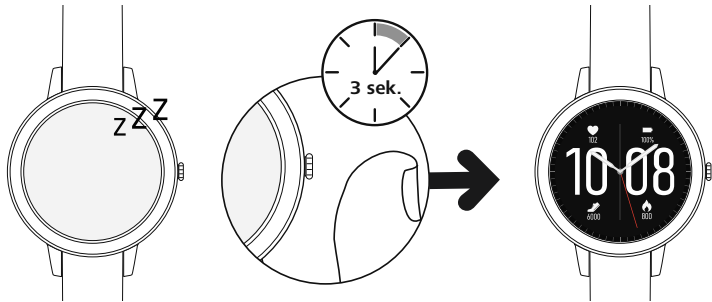
#### Aanwijzing



- De oplaadtijd voor een volledige lading van de accu bedraagt ongeveer 90 minuten. Zodra de accu op het display als volledig opgeladen wordt weergegeven, is het oplaadproces voltooid en kunt u uw smartwatch loskoppelen van de oplaadkabel.
- Laad uw smartwatch op zodra de accucapaciteit nog slechts 10% is om functionele beperkingen te vermijden. Als de accucapaciteit lager is dan 20%, kunt u geen activiteit meer starten en als de accucapaciteit lager is dan 10%, wordt de automatische hartslagmeting gedeactiveerd.

### 5.2 Omdoen en inschakelen

- Voordat u hem voor de eerste keer omdoet en inschakelt, moet u uw smartwatch op de meegeleverde oplaadkabel aansluiten en op een stroombron aansluiten.
- Na het succesvol opladen, doet u uw smartwatch om uw pols en sluit u de armband **[3]** met de sluiting **[4]**.
- Houd de bedieningsknop aan de zijkant **[1]** 3 sec. ingedrukt om uw smartwatch te starten.



#### Aanwijzing



- Om optimaal gebruik te maken van de meefuncties, moet uw smartwatch goed op de bovenzijde van de onderarm aansluiten en comfortabel te dragen zijn. De afstand tussen smartwatch en handwortelbeen moet ongeveer een vinger breed zijn.
- Draag uw smartwatch als rechtshandige persoon aan de linkerpols en als linkshandige persoon aan de rechterpols om een zo goed mogelijke registratie van uw activiteiten te garanderen.

### 5.3 Uitschakelen

- Om uw smartwatch uit te schakelen, gaat u naar het menu-item **[SETTINGS 9**



## 6. Uw smartwatch instellen

Om toegang te krijgen tot alle functies van uw smartwatch, installeert u de "Hama FIT move" app. De volgende secties bevatten informatie over het downloaden en instellen van de app.

### 6.1 De app "Hama FIT move" downloaden

#### Aanwijzing

De volgende besturingssystemen worden ondersteund:

- iOS 9.0 of hoger
- Android 6.0 of hoger

Nadat u uw smartwatch voor de eerste keer hebt ingeschakeld, wordt u gevraagd de bijbehorende app "Hama FIT move" op uw smartphone te downloaden. Op het display van uw smartwatch verschijnt een bijbehorende QR-code.

- Scan de QR-code met uw smartphone of download de app in de Play Store (Android) of de App Store (iOS):



**Hama FIT move Android**

<https://www.hama.com/hama-fit-move-android>



**Hama FIT move iOS**

<https://www.hama.com/hama-fit-move-ios>

- Volg de instructies op uw smartphone om de app te installeren.



## 6.2 Smartwatch en smartphone koppelen

### Aanwijzing

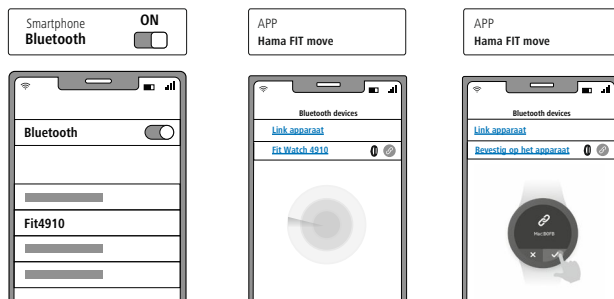



- Om uw smartwatch inkomende oproepen, SMS-, WhatsApp-berichten en andere meldingen te laten weergeven, activeert u de push-modus voor meldingen in de instellingen van uw smartphone.
- Tijdens de installatie van de app wordt gevraagd of de app toegang mag krijgen tot functies van uw eindapparaat. Sta deze vragen toe om de volledige functionaliteit van uw smartwatch te kunnen gebruiken.

- Start de app op uw smartphone en ga akkoord met de gegevensbeschermingsverklaring. Beantwoord de vragen.

Voor een optimale gebruikerservaring moet u een gebruikersaccount aanmaken. Door een gebruikersaccount aan te maken, hebt u ook toegang tot uw persoonlijke gegevens wanneer u van smartphone wisselt. Zo zijn uw persoonlijke gegevens altijd beschikbaar. Het aanmaken van een gebruikersaccount is geen vereiste om de app te kunnen gebruiken.

- Om een gebruikersaccount aan te maken, tikt u op **[AANMELDEN]** en selecteert u **[NU REGISTREREN]** onderaan het scherm. Voer een e-mailadres en een wachtwoord in en tik op **[AANMELDEN]**.
- U kunt vervolgens een gebruikersnaam en uw persoonlijke gegevens invoeren en een profielfoto toewijzen. Tik op **[VOLGENDE STAP]** om verder te gaan met de instelling.
- Vervolgens begint het zoeken naar uw smartwatch "Fit Watch 4910".
- Volg de instructies in de app op uw smartphone om uw smartwatch te verbinden. Uw smartphone maakt nu een Bluetooth-verbinding met uw smartwatch.



- Selecteer "Watch4910" en tik onderaan op **[APPARAAT VERBINDEN]** om uw smartwatch met de app te verbinden.
- Tik op symbool  op het display van uw smartwatch om de verbinding te bevestigen en de installatie in de app te voltooien.
- Als er een time-out is, herhaalt u de procedure.



- Maak dan uw persoonlijke instellingen. Deze zijn achteraf in de app aan te passen (zie hoofdstuk **8.4 Gebruikersinstellingen**).
- Uw smartwatch is verbonden met de app en de synchronisatie wordt gestart.

#### Aanwijzing



- Synchroniseer uw smartwatch met de app voordat u hem voor het eerst gebruikt. Als u een activiteit opneemt voordat uw smartwatch voor de eerste keer met de app is gesynchroniseerd, dan wordt deze activiteit aansluitend niet naar de app overgebracht.
- Om handmatig een synchronisatie van uw smartwatch met de app te starten, trekt u het scherm op de startpagina van de app naar beneden.
- Vanwege de beperkte opslagruimte op uw smartwatch dient u uw smartwatch minimaal één keer per week met de app te synchroniseren om gegevensverlies te voorkomen.

#### Aanwijzing



- Na de eerste synchronisatie met de app neemt uw smartwatch automatisch de tijd, datum en taal van uw smartphone over.
- De tijd en datum kunnen niet handmatig worden ingesteld.
- De displaytaal van uw smartwatch is afhankelijk van uw selectie in de app. Zolang de instelling niet is voltooid, blijft de displaytaal Engels. Selecteer de gewenste weergavetaal in de app (zie hoofdstuk **8.3.6.10 Taalinstelling van de smartwatch**).
- De app waarschuwt u zodra er een firmware-update beschikbaar is voor uw smartwatch. Voer de update uit in de app voor een goede werking van uw smartwatch.



### 7. Uw smartwatch bedienen

De volgende secties bevatten informatie over de bediening en de menustructuur van uw smartwatch.

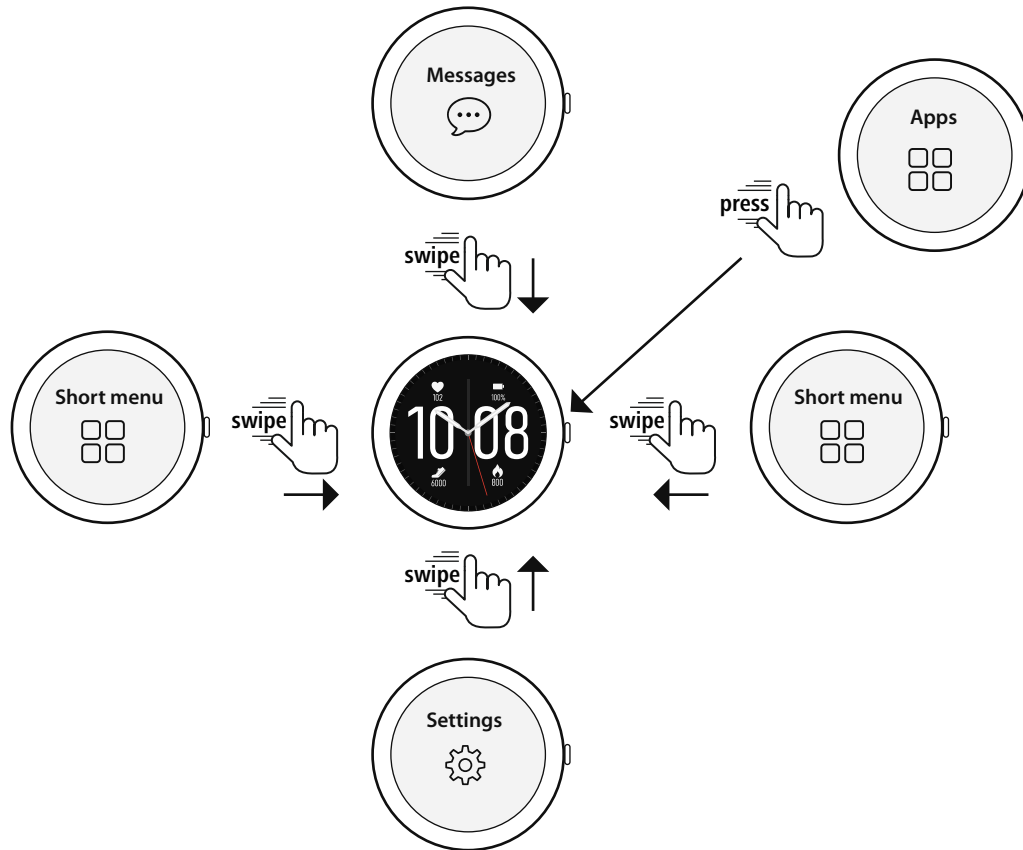
- Druk op de bedieningsknop aan de zijkant **[1]** om het display van uw smartwatch te activeren. Vervolgens kunt u in de onderstaande volgorde tussen de verschillende weergaven en menu-items schakelen door over het display te vegen.
- U bereikt de submenu's door op het betreffende symbool te tikken.
- Door op de bedieningsknop aan de zijkant **[1]** te drukken, verlaat u een menu en springt u terug naar het startscherm.

#### Aanwijzing



- De volgende afbeelding biedt een overzicht van de menustructuur van uw smartwatch met alle menu-items.

**Meldingen** 7.2



Snelkoppelingen (optioneel)		7.4
	Stapmeting	7.5.2
	Hartslagmeting	7.5.5
	Stressmeting	7.5.6
	Muziek	7.5.10
	Weer	7.5.14

Snelle instellingen		7.3
	Niet storen-modus	7.3.1
	Activering display	7.3.2
	Helderheid van het display	7.3.3
	Telefoon zoeken	7.3.4

Toepassingen		7.5
	Dagelijks overzicht	7.5.1
	Activiteit	7.5.2
	Activiteitenoverzicht	7.5.4
	Hartslag	7.5.5
	Stress	7.5.6
	Slaap	7.5.7
	Bloedzuurstof	7.5.8
	Ademhalingsoefening	7.5.9
	Muziek	7.5.10
	Timer	7.5.11
	Stopwatch	7.5.12
	Wekker	7.5.13
	Weer	7.5.14
	Telefoon zoeken	7.5.15
	Instellingen	7.5.16



## 7.1 Startscherm

- Na het activeren van het startscherm krijgt u door lang te drukken op het display een overzicht van de verschillende startschermen (wijzerplaten). Hier kunt u kiezen uit drie verschillende startschermen. Bevestig uw keuze door op het betreffende startscherm te tikken. Indien nodig kunt u nog meer startschermen installeren (zie hoofdstuk **8.3.1 Startscherm**).



## 7.2 Meldingen


- Veeg vanuit het startscherm naar beneden om meldingen te bekijken die u op uw smartphone hebt ontvangen. Voorwaarde is dat u deze functie in de app hebt geactiveerd. U kunt in de app ook instellen van welke apps u meldingen op uw smartwatch wilt ontvangen (zie hoofdstuk **8.3.2 Meldingen**).
- Afhankelijk van de app ontvangt u ofwel een melding met weergave van de betreffende app en de afzender, ofwel ziet u ook een preview van de betreffende melding.
- Door op een melding te tikken, kunt u eventueel meer informatie opvragen en de betreffende melding verwijderen door op de prullenbak te tikken.
- Als u alle meldingen samen wilt verwijderen, veegt u helemaal naar beneden en tikt u op de prullenbak en bevestigt u de vraag.

## 7.3 Snelle instellingen

- Als u vanuit het startscherm omhoog veegt, ziet u de vier hieronder beschreven snelle instellingen.



### 7.3.1 Niet storen-modus

- Tik op het symbool  om de Niet storen-modus te activeren/deactiveren. Als de Niet storen-modus is geactiveerd, worden meldingen niet naar uw smartwatch doorgestuurd.

### 7.3.2 Activering display

- Tik op het symbool  om het display in te schakelen door uw arm te bewegen. Wanneer de functie is geactiveerd, kunt u het display inschakelen door uw pols te draaien.

### 7.3.3 Helderheid van het display

- Tik op het symbool  om de helderheid van het display aan te passen. U kunt kiezen uit drie niveaus .

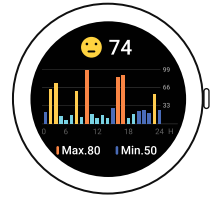
### 7.3.4 Telefoon zoeken

- Tik op het symbool  om het zoeken van de telefoon te starten en uw zoekgeraakte smartphone te vinden. Uw smartphone begint te trillen of u hoort een luide signaaltoon.
- Tik opnieuw op het symbool  om het zoeken naar een telefoon te beëindigen.



## 7.4 Snelkoppelingen

- Veeg vanuit het startscherm naar links of rechts om uw ingestelde snelkoppelingen te zien.  
Standaard zijn de overzichten van de dagelijkse activiteiten ingesteld. U kunt uw gezondheidsgegevens zien (aantal gelopen stappen en verbrande calorieën), evenals de metingen van hartslag en stress. U kunt de weermelding en muziekbediening als extra snelkoppelingen instellen (zie hoofdstuk **8.3.6.9 Snelkoppelingen**).



## 7.5 Toepassingen

- Druk op de bedieningsknop aan de zijkant [1] om het hoofdmenu van uw smartwatch te openen.
- In het hoofdmenu hebt u de mogelijkheid om verschillende toepassingen en submenu's op te roepen door op het betreffende symbool te tikken.
- Veeg omhoog en omlaag om tussen de verschillende pagina's in het hoofdmenu te wisselen.



### 7.5.1 Dagelijks overzicht



- Als u op het symbool [DAILY OVERVIEW ] tikt, worden de gegevens van de geregistreerde dagelijkse activiteiten weergegeven.  
De dagelijkse activiteiten omvatten gelopen stappen, verbrande calorieën, afgelegde afstand (stappen en activiteiten) en totale tijd van alle uitgevoerde activiteiten. Veeg van onder naar boven om door de afzonderlijke afbeeldingen te scrollen.







## 7.5.2 Activiteit

- Door op het symbool **[EXERCISE **] te tikken, krijgt u verschillende activiteitsmodi te zien die momenteel standaard op het horloge zijn opgeslagen. In totaal kunt u kiezen uit verschillende activiteitsmodi en maximaal acht verschillende activiteitsmodi op het horloge opslaan (zie hoofdstuk **8.3.6.3 Soort training**). Door op de betreffende activiteit te tikken, wordt deze gestart. De afzonderlijke activiteitsmodi worden hieronder in meer detail uitgelegd.
- U kunt een activiteit onderbreken of hervatten door op de bedieningsknop aan de zijkant **[1]** te drukken.
- De activiteit wordt beëindigd door de bedieningsknop aan de zijkant **[1]** ingedrukt te houden.
- Na beëindiging van de activiteit ontvangt u een overzicht van de vastgelegde gegevens.
- Door te tikken op het symbool **[**] naast een activiteit, kunt u verdere instellingen maken. U kunt doelen stellen voor de categorieën afstand, duur en calorieën. Wanneer het doel is bereikt, eindigt de activiteit automatisch.



### Aanwijzing



- Bij veel activiteiten kunt u tijdens het sporten naar muziek luisteren. Hiervoor moet de muziekbediening in de app geactiveerd zijn (zie hoofdstuk **8.3.6.5 Muziekbediening**).

### 7.5.2.1 Buiten hardlopen

- Start de activiteit door op de pijl rechtsonder te tikken.
- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Afstand
  - Duur
  - Hartslag
  - Hartslagzone
  - Calorieverbruik
  - Stappen
  - Stappen per minuut
  - Tempo (km/h, min/km en gemiddeld tempo)
  - Route
- U kunt de afzonderlijke gegevens tijdens de activiteit bekijken door naar links en rechts over het scherm te vegen. Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.



### 7.5.2.2 Hardlopen

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Afstand
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
  - Stappen
  - Tempo (km/h en min/km)
- U kunt de afzonderlijke gegevens tijdens de activiteit bekijken door naar links en rechts over het scherm te vegen. Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.

### 7.5.2.3 Buiten wandelen

- Start de activiteit door op de pijl rechtsonder te tikken.
- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Afstand
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
  - Stappen
  - Tempo (km/h en min/km)
  - Route
- U kunt de afzonderlijke gegevens tijdens de activiteit bekijken door naar links en rechts over het scherm te vegen. Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.

### 7.5.2.4 Lopen

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Afstand
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
  - Stappen
  - Tempo (km/h en min/km)
- U kunt de afzonderlijke gegevens tijdens de activiteit bekijken door naar links en rechts over het scherm te vegen. Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.



### 7.5.2.5 Wandelen

- Start de activiteit door op de pijl rechtsonder te tikken.
- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Afstand
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
  - Stappen
  - Tempo (km/h en min/km)
  - Route
- U kunt de afzonderlijke gegevens tijdens de activiteit bekijken door naar links en rechts over het scherm te vegen. Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.

### 7.5.2.6 Buiten fietsen

- Start de activiteit door op de pijl rechtsonder te tikken.
- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Afstand
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
  - Tempo (km/h en min/km)
  - Route
- U kunt de afzonderlijke gegevens tijdens de activiteit bekijken door naar links en rechts over het scherm te vegen. Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.

### 7.5.2.7 Yoga

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
- Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.

### 7.5.2.8 Spinning

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
- Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.



### 7.5.3 Yoga

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
- Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.

#### 7.5.3.1 Spinning

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
- Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.

#### 7.5.3.2 Fitness

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
- Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.

#### 7.5.3.3 Zwemmen in het zwembad

- Bij het starten van de activiteit wordt de lengte van het zwembad gevraagd. U kunt hier een lengte tussen 25m en 100m instellen. Vervolgens kunt u de activiteit starten door op de pijl rechtsonder te tikken.
- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Afstand
  - Duur
  - Armbewegingen per zwembadlengte
  - SWOLF-waarde
- De SWOLF-waarde is een indicator voor de efficiëntie bij het zwemmen. De SWOLF-waarde bestaat uit de som van de tijd die nodig is voor een zwembadlengte en het aantal armbewegingen per zwembadlengte. Hoe lager de SWOLF-waarde, hoe hoger uw zwemefficiëntie.
- Voorbeeld: Als u een tijd van 30 seconden nodig hebt voor een zwembadlengte van 25 meter en 30 armbewegingen maakt, is uw SWOLF-waarde 60.



### 7.5.3.4 Buiten zwemmen

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Duur
  - Calorieverbruik
  - Aantal armbewegingen

### 7.5.3.5 Roeitrainer

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
- Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.

### 7.5.3.6 Crosstrainer

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
- Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.

### 7.5.3.7 Dansen

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
  - Stappen
- U kunt de afzonderlijke gegevens tijdens de activiteit bekijken door naar links en rechts over het scherm te vegen. Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.

### 7.5.3.8 Pilates

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
  - Duur
  - Hartslag
  - Calorieverbruik
- Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen.



## 7.5.4 Activiteitenoverzicht

- Door op het symbool **[EXERCISE RECORD]** te tikken, krijgt u een overzicht van de laatst geregistreerde activiteiten. Als u naar beneden veegt, gaat u naar de afzonderlijke activiteiten die met vermelding van datum en tijd zijn opgeslagen.
- Tik herhaaldelijk op de activiteit om meer details over een opgeslagen activiteit te zien. De belangrijkste gegevens over uw activiteit worden hier weergegeven.

## 7.5.5 Hartslag

- Tik op het symbool **[HEART RATE]** om de handmatige meting van uw hartslag te starten.
- Rechtsboven op het scherm ziet u uw hartslag in rust, die wordt berekend op basis van de gemeten waarden voor de betreffende dag.
- De onderstaande afbeelding toont de hoogste en laagste gemeten waarden van de automatische hartslagmeting voor bepaalde tijdsintervallen verdeeld over de dag, plus de hoogste en laagste gemeten waarde van de dag.

## 7.5.6 Stress

- Door op het symbool **[STRESS]** te tikken, krijgt u een overzicht van het gemeten stressniveau van de huidige dag. Het stressniveau wordt gemeten op een schaal van 0 (geen stress) tot 99 (extreme stress). Een smiley boven de afbeelding geeft de huidige staat van het stressniveau aan.

## 7.5.7 Slaap

- Door op het symbool **[SLEEP]** te tikken, gaat u naar de slaapmeting. De volgende gegevens worden geregistreerd: Duur van diepe slaapfasen, duur van lichte slaapfasen, duur van het wakker worden, tijd van inslapen, tijd van opstaan. Uw smartwatch detecteert automatisch wanneer u slaapt en start dan de meting.

## 7.5.8 Bloedzuurstof

- Tik op het symbool **[BLOOD OXYGEN]** om de handmatige meting van uw bloedzuurstof te starten. De afbeelding toont dan het huidige zuurstofgehalte in het bloed. De waarde wordt in real time bijgewerkt zolang u de functie blijft gebruiken.

## 7.5.9 Ademhalingsoefening





- Door op het symbool **[BREATH TRAINING]** te tikken, gaat u naar de ademhalingsoefeningen. Hier kunt u een ontspanningsprogramma met begeleide ademhaling doen.
- Selecteer het ritme (langzaam, normaal, snel) en de duur (1 - 5 min.) van de ademhalingsoefening.
- Tik op het symbool **[▶]** om de ademhalingsoefening te starten. Volg daarna de instructies op het display.
- Als u de ademhalingsoefening voortijdig wilt beëindigen, drukt u op de bedieningsknop aan de zijkant **[1]** en bevestigt u de volgende vraag.
- Na afloop van de ademhalingsoefening verschijnt een evaluatie.

## 7.5.10 Muziek

- Door op het symbool **[MUSIC]** te tikken, wordt de bedieningsweergave voor verschillende muziek- of streamingdiensten geopend. Deze kunnen rechtstreeks vanaf uw horloge worden bediend. U kunt muziek starten of stoppen en tracks naar voren en achteren springen.
- Hiervoor moet de muziekbediening van tevoren in de app geactiveerd worden (zie hoofdstuk **8.3.6.5 Muziekbediening**).



### 7.5.11 Timer

- Om de timer te starten, selecteert u eerst de duur (1, 3, 5, 10, 30, 60 min.) door te vegen.
- Om de timer te starten, tikt u op het symbool . Om de timer te pauzeren, tikt u op het symbool . Om tussentijd op te slaan, tikt u op het symbool . Om de meting te stoppen, tikt u op het symbool .

### 7.5.12 Stopwatch

- Om de stopwatch te starten, tikt u op het symbool . Om de stopwatch te pauzeren, tikt u op het symbool . Om tussentijd op te slaan, tikt u op het symbool . Om de meting te stoppen, tikt u op het symbool .


### 7.5.13 Wekker

- Tik op het symbool **[ALARM **] om een wektijd in te stellen. U kunt de wekker of de herinnering activeren of deactiveren door op de betreffende tijden te tikken.
- U kunt de alarm- of herinneringstijden ook in de app instellen en beheren, en met uw smartwatch synchroniseren (zie hoofdstuk **8.3.4 Wekker**).

### 7.5.14 Weer


- Door op het symbool **[WEATHER **] te tikken, kunt u de weersvoorspelling voor de betreffende dag zien met de huidige temperatuur en de laagste en hoogste temperatuurwaarden. Veeg omhoog om de weersvoorspelling voor de komende twee dagen te zien.
- De weergegevens worden door synchroniseren van uw smartwatch met de app overgedragen en bijgewerkt. Bovenaan het scherm van de weerweergave ziet u de laatste update.
- Hiervoor moet de weersvoorspelling van tevoren in de app geactiveerd worden (zie hoofdstuk **8.3.6.7 Weermelding**).





### 7.5.15 Telefoon zoeken

- Tik op het symbool **[FIND PHONE **] om het zoeken naar uw zoekgeraakte smartphone te starten. Uw smartphone begint te trillen of u hoort een luide signaaltoon.



### 7.5.16 Instellingen

Door op het symbool **[SETTINGS 

- Door op het symbool **[WAKE SCREEN   ].  
De inschakeltijd bepaalt hoe lang het display van uw smartwatch actief blijft na een handeling. U kunt de inschakeltijd instellen tussen 5 - 20 sec. Houd er rekening mee dat een langere inschakeltijd een negatief effect heeft op de accuduur van uw smartwatch.  
Als u de automatische helderheid activeert, dan past uw smartwatch de helderheid van het display automatisch aan de helderheid van de omgeving aan.**
- U kunt uw smartwatch uitschakelen door op **[UITSCHAKELEN 

24****





## 8. De app "Hama FIT move" gebruiken

In de volgende hoofdstukken worden de afzonderlijke menu-items en de verschillende instelmogelijkheden binnen de app nader toegelicht.

### Aanwijzing



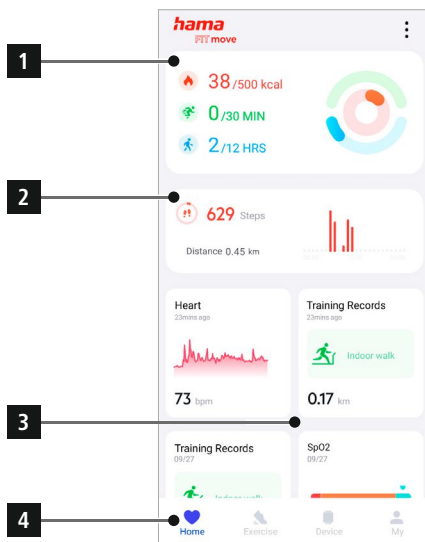
- Houd er rekening mee dat de ondersteuning van sommige functies afhankelijk is van uw apparaat.
- Raadpleeg hiervoor de gebruiksaanwijzing van uw eindapparaat.

### 8.1 Overzicht "Hama FIT move"

Het startscherm is de introductie van de app "Hama FIT move".

In het volgende overzicht worden de belangrijkste bedieningselementen en schermen toegelicht:

1. Weergave van de gezondheidsgegevens
2. Weergave van de stappen
3. Weergave van andere kaarten
4. Menubalk





- Tik in het startscherm helemaal onderaan op **[KAART BEWERKEN]** om de kaarten te selecteren die op het startscherm worden weergegeven. U kunt kiezen uit in totaal 8 kaarten. U kunt kaarten verbergen en de volgorde van de kaarten verplaatsen.
- De kaarten die bovenaan de lijst staan en met het symbool **[−]** zijn gemarkeerd, worden momenteel op het startscherm weergegeven. De kaarten die in de lijst onderaan staan en gemarkeerd zijn met het symbool **[+]** worden niet weergegeven.
- U kunt een kaart toevoegen of verwijderen door op **[−]** of **[+]** te tikken.
- Bovendien kunt u de volgorde van de opgeslagen kaarten wijzigen door op het symbool **[≡]** ingedrukt te houden en de betreffende kaarten naar de betreffende positie te verplaatsen.



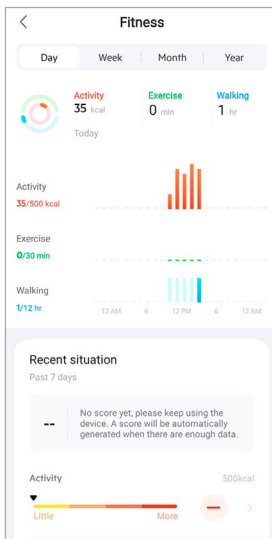
## 8.1.1 Gezondheidsgegevens

- Tik in het startscherm op de eerste afbeelding bovenaan om uw gezondheidsgegevens te zien.
- Hier ziet u een overzicht van de verbruikte calorieën, de uitgevoerde activiteiten en de periode waarin u hebt gesport.
- Standaard ziet u de dagelijkse weergave van de gezondheidsgegevens. Selecteer de periode die wordt weergegeven in de bovenste menubalk
- Veeg omhoog op uw smartphone-scherm om meer informatie te krijgen. Hieronder vindt u gedetailleerde informatie over de categorieën Activiteit, Trainen en Lopen.
- Om de gedetailleerde weergave van een geregistreerde categorie te openen, tikt u op de betreffende categorie. Vervolgens ziet u gedetailleerde gegevens die voor de categorie zijn geregistreerd. U kunt bijvoorbeeld de route zien die via GPS werd geregistreerd, de duur, de afgelegde afstand, de verbruikte calorieën en uw tempo.

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




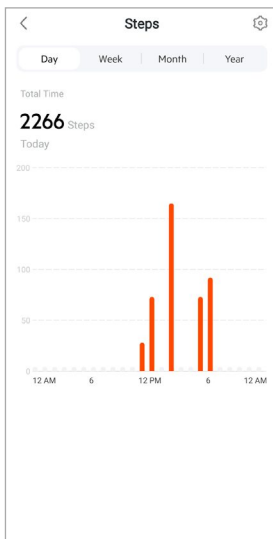
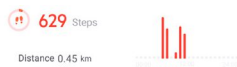
Day Week Month Year





### 8.1.2 Stapmeting

- Tik in het startscherm op de tweede afbeelding bovenaan om uw opgenomen stappen te zien.
- Hier ziet u een overzicht van het aantal stappen voor de desbetreffende dag.
- Standaard ziet u de dagelijkse weergave van de stapmeting. Selecteer de periode die wordt weergegeven in de bovenste menubalk . Door langer naar links en rechts over de grafiek te vegen, kunt u heen en weer schakelen tussen de afzonderlijke dagen (of weken/maanden/jaren). Bovendien wordt uw ingestelde stapdoel grafisch weergegeven in het diagram.
- Tik op  om verdere instellingen te maken (zie hoofdstuk **8.4.6 Instellingen**).



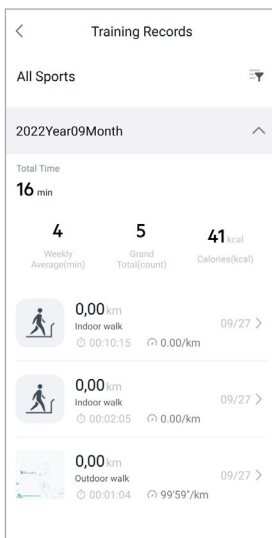


## 8.1.3 Training

### Aanwijzing



- Niet alle kaarten worden standaard weergegeven op het startscherm. Schakel zo nodig de gewenste kaart in.
- Tik op de kaart **[TRAINING]** voor een overzicht van uw trainingsactiviteiten.
- Hier ziet u een overzicht van de activiteit gesorteerd op dagen. De totale tijd, de gemiddelde wekelijkse duur, de cumulatieve training en de verbrande calorieën worden weergegeven.
- Tik op [∨] om de geselecteerde dag uit te vouwen en de betreffende trainingsactiviteiten te bekijken. Tik op [∧] om de tag weer in te vouwen.
- Om de activiteiten van een specifieke sport weer te geven, tikt u op [☰].
- Om de gedetailleerde weergave van een geregistreerde activiteit te openen, tikt u op de betreffende activiteit. Vervolgens ziet u gedetailleerde gegevens die over de activiteit zijn geregistreerd. U kunt bijvoorbeeld de route zien die via GPS werd geregistreerd, de duur van de activiteit, de afgelegde stappen en afstand, de verbruikte calorieën en uw tempo. Tevens ontvangt u een gedetailleerde evaluatie van uw hartslag.



## 8.1.4 Slaapanalyse

### Aanwijzing

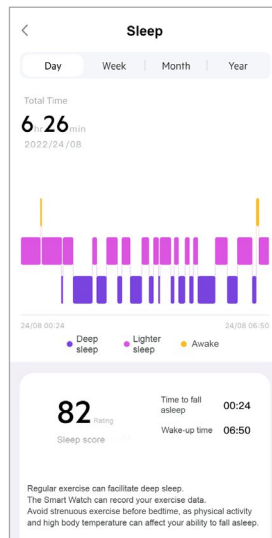


- Niet alle kaarten worden standaard weergegeven op het startscherm. Schakel zo nodig de gewenste kaart in.
- Tik op de kaart **[SLAAP]** voor een overzicht van uw slaapanalyse.
- Hier vindt u een overzicht van de totale slaaptijd en de onderverdeling van uw slaaptijd in diepe slaap, lichte slaap en waakfasen. In het midden van het scherm ziet u ook de begin- en eindtijden van de slaap.
- Standaard ziet u de dagelijkse weergave van de slaapanalyse.
 

Day
Week
Month
Year

. Door langer naar links en rechts over de grafiek te vegen, kunt u heen en weer schakelen tussen de afzonderlijke dagen (of weken/maanden/jaren). Hier vindt u een overzicht van uw slaappgedrag voor een week, een maand of een jaar. Onderaan het scherm ziet u de volgende gegevens met betrekking tot een week, een maand of een jaar:

  - Gemiddelde slaapduur per dag
  - Gemiddelde diepe slaap van een dag
  - Gemiddelde lichte slaap van een dag
  - Gemiddelde begin van de slaapfase
  - Gemiddelde einde van de slaapfase
  - Gemiddelde waakfase






## 8.1.5 Hartslagmeting

### Aanwijzing



- Niet alle kaarten worden standaard weergegeven op het startscherm. Schakel zo nodig de gewenste kaart in.
- Tik op de kaart **[HARTSLAG]** voor een overzicht van uw hartslagmeting.
- Hier ziet u alle geregistreerde waarden van de automatische hartslagmeting, evenals een overzicht van uw gemiddelde hartslag, uw hartslagzone en uw hartslag in rust voor de betreffende dag. Door op het diagram licht naar links en rechts te vegen, kunt u de afzonderlijke waarden met de betreffende tijd oproepen.
- Standaard ziet u de dagelijkse weergave van de hartslagmeting. Selecteer de periode die wordt weergegeven in de bovenste menubalk **Day Week Month Year**. Door langer naar links en rechts over de grafiek te vegen, kunt u heen en weer schakelen tussen de afzonderlijke dagen (of weken/maanden/jaren).
- Tik op  om verdere instellingen te maken (zie hoofdstuk **8.3.5.1 Continue hartslagmeting**).




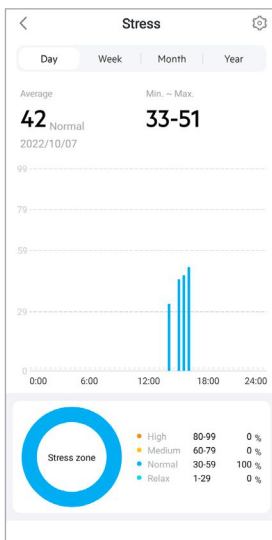


## 8.1.6 Stressmeting

### Aanwijzing



- Niet alle kaarten worden standaard weergegeven op het startscherm. Schakel zo nodig de gewenste kaart in.
- Tik op de kaart **[STRESS]** voor een overzicht van uw stressmeting.
- Hier ziet u alle geregistreerde waarden van de automatische stressmeting, evenals een overzicht van uw gemiddelde stressniveau, uw stressbereik en een grafiek van uw stresszone voor de betreffende dag. Door op het diagram licht naar links en rechts te vegen, kunt u de afzonderlijke waarden met de betreffende tijd oproepen.
- Standaard ziet u de dagelijkse weergave van de hartslagmeting. Selecteer de periode die wordt weergegeven in de bovenste menubalk **Day Week Month Year**. Door langer naar links en rechts over de grafiek te vegen, kunt u heen en weer schakelen tussen de afzonderlijke dagen (of weken/maanden/jaren).
- Tik op  om verdere instellingen te maken (zie hoofdstuk **8.3.5.2 Continue stressmeting**).



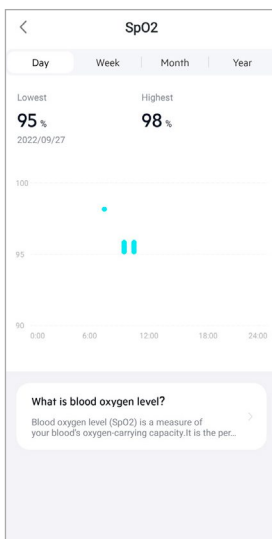


## 8.1.7 Bloedzuurstof

### Aanwijzing



- Niet alle kaarten worden standaard weergegeven op het startscherm. Schakel zo nodig de gewenste kaart in.
- Tik op de kaart **[SpO2]** voor een overzicht van uw bloedzuurstofmetingen. U kunt de meting handmatig uitvoeren via uw smartwatch (zie hoofdstuk **7.5.8 Bloedzuurstof**).
- Hier ziet u alle geregistreerde waarden van de bloedzuurstofmetingen, evenals een overzicht van uw laagste en hoogste waarde voor de betreffende dag. Door op het diagram licht naar links en rechts te vegen, kunt u de afzonderlijke waarden met de betreffende tijd oproepen.
- Standaard ziet u de dagelijkse weergave van de bloedzuurstofmeting. Selecteer de periode die wordt weergegeven in de bovenste menubalk: Day | Week | Month | Year. Door langer naar links en rechts over de grafiek te vegen, kunt u heen en weer schakelen tussen de afzonderlijke dagen (of weken/maanden/jaren).







## 8.1.8 Gewichtsregistratie

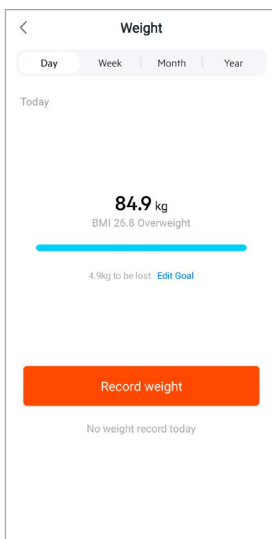
### Aanwijzing



- Niet alle kaarten worden standaard weergegeven op het startscherm. Schakel zo nodig de gewenste kaart in.

- Tik op de kaart **[GEWICHT]** voor een overzicht van uw gewichtsgegevens.
- Hier ziet u uw gewichtsgeschiedenis, uw BMI en uw ingestelde streefwaarde.
- Tik op **[GEWICHT REGISTREREN]** om uw huidige gewicht in te voeren.
- Tik op **[DOEL BEWERKEN]** om uw gewichtsdoel te bewerken.
- Standaard ziet u de dagelijkse weergave van het gewichtsregistratie.

Selecteer de periode die wordt weergegeven in de bovenste menubalk Day Week Month Year. Door langer naar links en rechts over de grafiek te vegen, kunt u heen en weer schakelen tussen de afzonderlijke dagen (of weken/maanden/jaren). De gemeten waarden worden dan ook weergegeven in een progressiecurve.



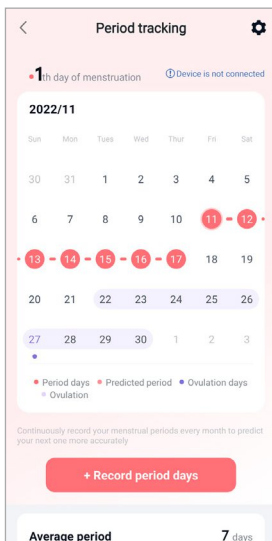


## 8.1.9 Menstruatiecyclus

### Aanwijzing



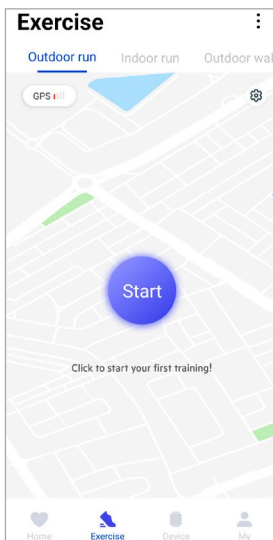
- Niet alle kaarten worden standaard weergegeven op het startscherm. Schakel zo nodig de gewenste kaart in.
- Tik op de kaart **[MENSTRUATIECYCLUS]** voor een overzicht van uw menstruatiecyclus.
- Tik op **[MENSTRUATIEDAGEN INVOEREN]** om uw huidige menstruatie in te voeren.





### 8.2 Activiteitsmodus

- Tik op **[TRAINING]** in de onderste menubalk om een activiteit te starten via de app. Hierdoor wordt de activiteit tegelijkertijd op uw smartwatch gestart. De activiteit kan vervolgens worden bediend via de app of rechtstreeks op uw smartwatch.
- Veeg naar links en rechts om heen en weer te schakelen tussen activiteiten.
- Standaard zijn de volgende activiteiten ingeschakeld in de app:
  - Buiten hardlopen
  - Binnen hardlopen
  - Buiten lopen
  - Binnen lopen
  - Wandelen
  - Buiten fietsen
- Tik rechtsboven op **[☰]** en op **[SPORTTYPEN BEWERKEN]** om de weer te geven activiteiten te selecteren. In totaal kunt u kiezen uit 6 activiteiten. U kunt activiteiten verbergen en de volgorde van activiteiten verplaatsen.
- De activiteiten die in de lijst bovenaan staan en gemarkeerd zijn met het symbool **[−]** worden weergegeven. De activiteiten die in de lijst onderaan staan en gemarkeerd zijn met het symbool **[+]** worden niet weergegeven.
- U kunt een activiteit toevoegen of verwijderen door op **[−]** of **[+]** te tikken.
- Tevens kunt u de volgorde van de activiteiten wijzigen door het symbool **[≡]** ingedrukt te houden en de betreffende activiteiten naar de betreffende positie te verplaatsen.
- Tik op **[⚙️]** om de volgende instellingen uit te voeren:
  - Stel een trainingsdoel vast (afstanden, calorieën, stappen, duur)
  - Activeer een alarm bij het bereiken van een doel (1, 3, 5, 10 km)
  - Stel een hartslagzone in en activeer een alarm






### 8.2.1 Activiteit starten (met GPS)

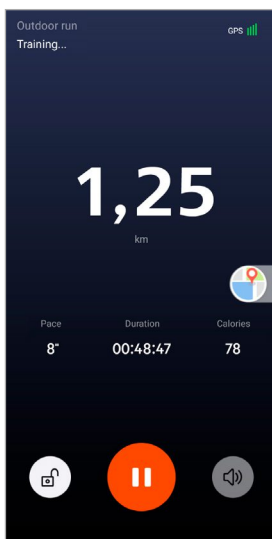
- De volgende activiteiten worden met GPS-ondersteuning geregistreerd:
  - Buiten hardlopen
  - Buiten lopen
  - Wandelen
  - Buiten fietsen
- Om de activiteit te starten, tikt u op **[START]**. De activiteit start op de smartphone en uw smartwatch.
- Tijdens de huidige activiteit kunt u het cumulatieve totaal aantal kilometers zien dat tot nu toe is afgelegd voor de geselecteerde activiteit, het huidige tempo, de verstreken tijd en de huidige hartslag.

### Bediening met smartphone

- Om de kaart met uw huidige positie en afgelegde afstand tijdens een activiteit weer te geven, tikt u op .
- Om het overzicht van de registratie tijdens een activiteit te vergrendelen, tikt u op .
- Om de activiteit te pauzeren, tikt u op het symbool .
- Om de activiteit te beëindigen, tikt u op het symbool  en houdt u uw vinger erop tot een cirkel rond het pictogram is gesloten en de activiteit wordt beëindigd.

### Bediening met smartwatch

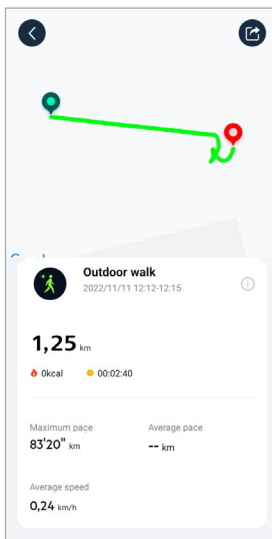
- Om de activiteit te pauzeren, drukt u op de bedieningsknop aan de zijkant **[1]**.
- Om de activiteit te beëindigen, drukt u op de bedieningsknop aan de zijkant **[1]** en tikt u vervolgens op het symbool . Volg dan de verdere instructies.





## DE APP "HAMA FIT MOVE" GEBRUIKEN

- Wanneer de activiteit is voltooid, wordt er een overzicht van de activiteit weergegeven. In het overzicht ziet u het cumulatieve totaal aantal kilometers dat tot nu toe is afgelegd, de verbrande calorieën, de gemiddelde hartslag en de duur van de activiteit. Hieronder vindt u meer gedetailleerde informatie over het tempo en de stappen. Veeg met uw vinger van onder naar boven om de details van de hartslagmeting en het tempo te zien.
- U kunt de resultaten van de activiteit afdrukken of als screenshot doorsturen.





### 8.2.2 Activiteit starten (zonder GPS)

- De volgende activiteiten worden zonder GPS-ondersteuning geregistreerd:
  - Binnen hardlopen
  - Binnen lopen
- Om de activiteit te starten, tikt u op **[START]**. De activiteit start op de smartphone en uw smartwatch.
- Tijdens de huidige activiteit kunt u het cumulatieve totaal aantal kilometers zien dat tot nu toe is afgelegd voor de geselecteerde activiteit, het huidige tempo, de verstreken tijd en de huidige hartslag.

### Bediening met smartphone

- Om het overzicht van de registratie tijdens een activiteit te vergrendelen, tikt u op [🔒].
- Om de activiteit te pauzeren, tikt u op het symbool [⏸].
- Om de activiteit te beëindigen, tikt u op het symbool [🛑] en houdt u uw vinger erop tot een cirkel rond het pictogram is gesloten en de activiteit wordt beëindigd.

### Bediening met smartwatch

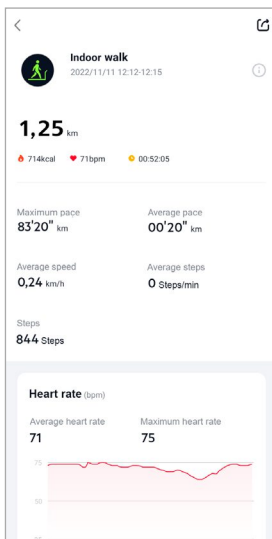
- Om de activiteit te pauzeren, drukt u op de bedieningsknop aan de zijkant [1].
- Om de activiteit te beëindigen, drukt u op de bedieningsknop aan de zijkant [1] en tikt u vervolgens op het symbool [🛑]. Volg dan de verdere instructies.





## DE APP "HAMA FIT MOVE" GEBRUIKEN

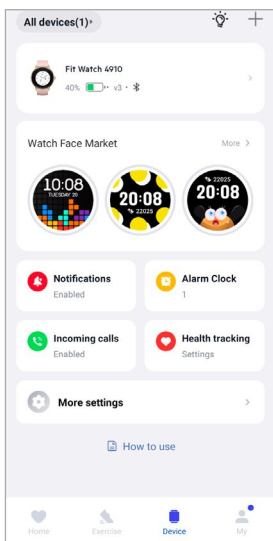
- Wanneer de activiteit is voltooid, wordt er een overzicht van de activiteit weergegeven. In het overzicht ziet u het cumulatieve totaal aantal kilometers dat tot nu toe is afgelegd, de verbrande calorieën, de gemiddelde hartslag en de duur van de activiteit. Hieronder vindt u meer gedetailleerde informatie over het tempo en de stappen. Veeg met uw vinger van onder naar boven om de details van de hartslagmeting en het tempo te zien.
- U kunt de resultaten van de activiteit afdrukken of als screenshot doorsturen.





### 8.3 Apparaatinstellingen

- Tik op **[APPARAAT]** in de onderste menubalk om verschillende functies van uw smartwatch te activeren en in te stellen en om uw smartwatch aan uw individuele behoeften aan te passen.
- Onder dit menu ziet u bovenaan het scherm ook een overzicht van verschillende gegevens van uw verbonden smartwatch. U ziet hier wanneer de smartwatch voor het laatst is gesynchroniseerd met de app en het huidige accuprocentage van de smartwatch.
- Tik op **[+]** om meer apparaten met uw smartphone te koppelen.
- Tik op uw apparaat om informatie over uw smartwatch te krijgen of om toegang te krijgen tot geavanceerde functies.
- Tik op **[APPARAAT BIJWERKEN]** om te controleren of de laatste firmware-versie op uw smartwatch is geïnstalleerd of om een nieuwe firmware-versie te downloaden en op uw smartwatch te installeren.
- Tik op **[STARTEN HET APPARAAT OPNIEUW]** en bevestig de vraag om uw smartwatch opnieuw te starten. Voor het opnieuw starten worden uw gegevens gesynchroniseerd met de app.
- Tik op **[APPARAAT VERWIJDEREN]** om uw smartwatch van uw smartphone los te koppelen. Alle persoonlijke gegevens worden van uw smartwatch verwijderd.

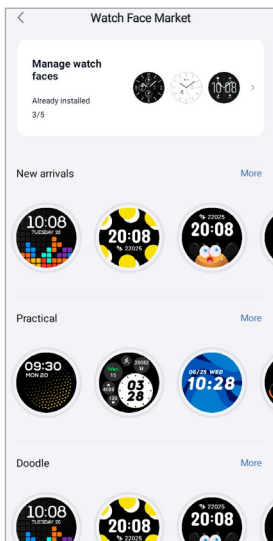






### 8.3.1 Startscherm

- Tik op **[WIJZERPLAAT-MARKT]** om extra wijzerplaten voor het beginscherm van uw smartwatch te installeren. U kunt u kiezen uit verschillende wijzerplaten. Tik op de betreffende wijzerplaat die u wilt installeren en bevestig de selectie met **[INSTALLEREN]**. Als u het maximale aantal wijzerplaten op het apparaat hebt bereikt, wordt u gevraagd de bestaande wijzerplaten te wissen.
- U kunt ook een individuele achtergrond als startscherm selecteren door op **[FOTO]** te tikken. Tik op **[SELECTEREN UIT ALBUM]** en selecteer een foto uit de galerij van de smartphone of tik op **[FOTO MAKEN]** om een nieuwe foto te maken. Tik op **[VOLTOOIEN]** om de wijziging te bevestigen.



### 8.3.2 Meldingen

- Tik op **[MELDINGEN]** om de meldingsfunctie voor verschillende apps en diensten te activeren. Wanneer deze functie is geactiveerd, ontvangt u een melding op de smartwatch bij inkomende berichten op uw smartphone. Afhankelijk van de app ontvangt u ofwel een melding met weergave van de betreffende app en de afzender, ofwel ziet u ook een preview van de betreffende melding.
- Tik op **[]** aan de zijkant van de betreffende app aan om de meldingsfunctie te activeren.

### 8.3.3 Inkomende oproepen

- Tik op **[INKOMENDE OPROEPEN]** om de melding voor inkomende oproepen te activeren. Wanneer deze functie is geactiveerd, ontvangt u een melding op uw smartwatch als er een oproep binnenkomt. U kunt zien wie belt en u kunt de oproep desgewenst weigeren.
- Tik op **[]** aan de rechterkant van het scherm om de functie te activeren. U kunt dan instellen of de melding van de oproep met 3 sec. moet worden vertraagd.

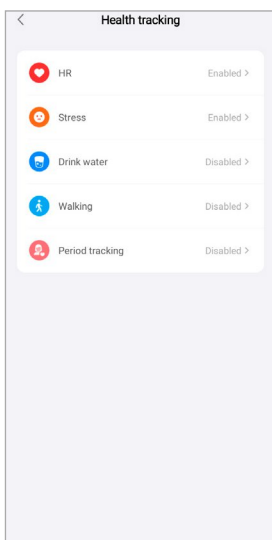


### 8.3.4 Wekker

- Tik op **[WEKKER]** om wektijden of herinneringen in te stellen.
- Om een nieuwe herinnering toe te voegen, tikt u op **[+]** in het midden van het scherm.
- Tik op **[☐]** aan de rechterkant van het scherm om de ingestelde wekker te activeren.
- U kunt de aangemaakte herinnering bewerken door erop te tikken. In het submenu kunt u het type herinnering, de dag van de week, de tijd voor de herinnering en andere details instellen.

### 8.3.5 Gezondheidsbewaking

- Tik op **[GEZONDHEIDSBEWAKING]** om functies in te stellen die uw gezondheid bewaken en u eraan herinneren om te bewegen en/of water te drinken.



#### 8.3.5.1 Continue hartslagmeting

- Tik op **[HARTSLAG]** om deze functie in het submenu in/uit te schakelen door op **[☐]** te tikken.
- Selecteer de meetfrequentie. Met de optie "Realtime bewaking" wordt uw hartslag permanent gemeten, in real time. Houd er rekening mee dat dit een hoger energieverbruik veroorzaakt. Met de optie "Automatische meting" wordt uw hartslag elke 5 minuten gemeten. Houd er rekening mee dat tijdens actieve training automatisch realtime metingen worden uitgevoerd.



### 8.3.5.2 Continue stressmeting

- Tik op **[STRESS]** om de herinneringsfunctie bij te veel stress in het submenu door te tikken op **[**] te activeren/deactiveren. Stel vervolgens verdere instellingen voor de herinneringsfunctie in. Zie voor meer informatie de tekst onderstaan in de app.

### 8.3.5.3 Herinnering drinken

- Tik op **[WATER DRINKEN]** om deze functie in het submenu in/uit te schakelen door op **[**] te tikken. Stel vervolgens verdere instellingen voor de herinneringsfunctie in. Uw smartwatch herinnert u er automatisch aan om op een ingesteld interval iets te drinken door middel van trillingen en meldingen.

### 8.3.5.4 Herinnering lopen/blokje om

- Tik op **[LOPEN]** om deze functie in het submenu door te tikken op **[**] te activeren/deactiveren. Stel vervolgens verdere instellingen voor de herinneringsfunctie in. Uw smartwatch herinnert u er automatisch aan om op een ingesteld interval te bewegen door middel van trillingen en meldingen. Zie voor meer informatie de tekst onderstaan in de app.

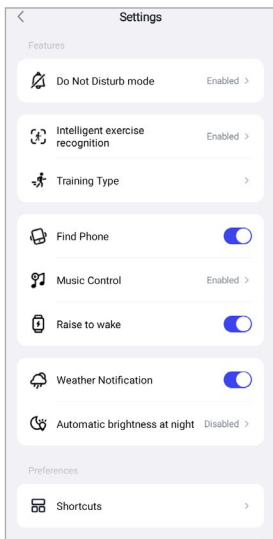
### 8.3.5.5 De menstruatiecyclus volgen

- Tik op **[MENSTRUATIE VOLGEN]** om deze functie in het submenu door te tikken op **[**] te activeren/deactiveren. Door deze functie te activeren, kunt u verschillende gegevens met betrekking tot uw menstruatiecyclus instellen en herinneringen over uw volgende menstruatie of uw vruchtbare fase ontvangen.
- Stel met de submenu's de duur van de menstruatie, de lengte van de menstruatiecyclus en de datum van de laatste menstruatie in.
- Tik vervolgens op **[BEGIN VAN HET GEBRUIK]** om het volgen te starten.



### 8.3.6 Overige instellingen


- Tik op **[MEER INSTELLINGEN]** om verdere instellingen te maken en nuttige functies te activeren.



#### 8.3.6.1 Niet storen-modus

- Tik op **[NIET STOREN-MODUS]** om deze functie in het submenu in/uit te schakelen door op  te tikken. Als u deze functie activeert, ontvangt u geen meldingen op uw smartwatch.
- U kunt ook de tijdsperiode waarin de modus actief moet zijn instellen door op de begin- en eindtijden te tikken.

#### 8.3.6.2 Automatische activiteitsdetectie

- Tik op **[AUTOMATISCHE TRAININGSHERKENNING]** en activeer/deactiveer de functie in het submenu voor de twee activiteiten lopen en hardlopen door te tikken op . Als deze functie is geactiveerd, herkent uw smartwatch automatisch wanneer u gedurende een langere tijd een activiteit (lopen/hardlopen) uitvoert en registreert deze activiteit na bevestiging. Zie voor meer informatie de tekst onderstaan in de app.



### 8.3.6.3 Soort training

- Tik op **[SOORT TRAINING]** om de activiteiten te selecteren die op uw smartwatch worden opgeslagen. U kunt kiezen uit verschillende activiteiten. U kunt activiteiten verbergen en de volgorde van activiteiten verplaatsen. Standaard zijn alle activiteiten ingesteld. Na de volgende synchronisatie met uw smartwatch worden de activiteiten volgens uw instellingen op het display weergegeven.
- De activiteiten die bovenaan de lijst staan en met het symbool **[−]** zijn gemarkeerd, worden momenteel op uw smartwatch weergegeven. De activiteiten die in de lijst onderaan staan en gemarkeerd zijn met het symbool **[+]** worden momenteel niet weergegeven.
- U kunt een activiteit toevoegen of verwijderen door op **[−]** of **[+]** te tikken.
- Tevens kunt u de volgorde van de opgeslagen activiteiten wijzigen door het symbool **[☰]** ingedrukt te houden en de betreffende activiteit naar de betreffende positie te verplaatsen.

### 8.3.6.4 Telefoon zoeken

- Tik bij **[VIND MIJN TELEFOON]** op **[☑]** om deze functie te activeren. Door deze functie te activeren, kunt u uw zoekgeraakte smartphone met behulp van uw smartwatch terugvinden (zie hoofdstuk 7.5.15 Telefoon zoeken).

### 8.3.6.5 Muziekbediening

- Tik op **[MUZIEKBEDIENING]** en activeer/deactiveer de functie in het submenu door te tikken op **[☑]**. Als deze functie geactiveerd is, kunt u verschillende muziek- of streamingdiensten direct via uw smartwatch bedienen. U kunt muziek starten of stoppen en tracks naar voren en achteren springen.
- Tik naast **[MUZIEKNUMMER]** op **[☑]** om de muzieknnummers op het display van uw smartwatch weer te geven.

### 8.3.6.6 Activering van armbeweging

- Tik bij **[TIL UW POLS OP OM HET SCHERM IN TE SCHAKELN]** op **[☑]** om deze functie te activeren. Door deze functie te activeren, kunt u het display van uw smartwatch met een draai van uw pols inschakelen.

### 8.3.6.7 Weermelding

- Tik bij **[WEERMELDING]** op **[☑]** om deze functie te activeren. Door deze functie te activeren kunt u de weersvoorspellingen voor zowel de huidige dag als voor de twee volgende dagen op uw smartwatch zien (zie hoofdstuk 7.5.14 Weer).

### 8.3.6.8 Automatische helderheid bij nacht

- Tik op **[AUTOMATISCHE HELDERHEID BIJ NACHT]** en activeer/deactiveer de functie in het submenu door te tikken op **[☑]**. Stel vervolgens het tijdsvenster in waarin de functie wordt toegepast. Door deze functie te activeren, past uw smartwatch automatisch de helderheid van het display aan op basis van de huidige helderheid van de omgeving.



### 8.3.6.9 Snelkoppelingen

U hebt toegang tot de snelkoppelingen via het display van uw smartwatch door vanuit het startscherm naar links of rechts te vegen (zie hoofdstuk **7.4 Snelkoppelingen**).

- Tik op **[SNELKOPPELINGEN]** om de snelkoppelingen te selecteren die op uw smartwatch worden opgeslagen. U kunt kiezen uit in totaal 5 snelkoppelingen. U kunt snelkoppelingen verbergen en de volgorde van snelkoppelingen verplaatsen. Standaard zijn de dagelijkse weergaven van de gezondheidsgegevens en de meting van hartslag en stress ingesteld. Na de volgende synchronisatie met uw smartwatch worden de snelkoppelingen volgens uw instellingen op het display weergegeven.
- De snelkoppelingen die bovenaan de lijst staan en met het symbool **[−]** zijn gemarkeerd, worden momenteel op uw smartwatch weergegeven. De snelkoppelingen die in de lijst onderaan staan en gemarkeerd zijn met het symbool **[+]** worden momenteel niet weergegeven.
- U kunt een snelkoppeling toevoegen of verwijderen door op **[−]** of **[+]** te tikken.
- Tevens kunt u de volgorde van de opgeslagen snelkoppelingen wijzigen door het symbool **[≡]** ingedrukt te houden en de betreffende snelkoppeling naar de betreffende positie te verplaatsen.

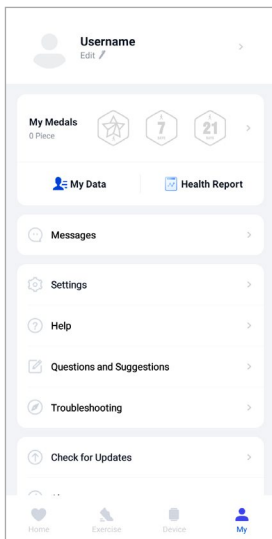
### 8.3.6.10 Taalinstelling van de smartwatch

- Tik op **[APPARAATTAAL]** om de taal op uw smartwatch in te stellen.
- Kies **[SYSTEEM VOLGEN]** wanneer de taal op uw smartwatch identiek moet zijn aan de taal van de app of smartphone.
- U kunt desgewenst uit acht talen kiezen en deze handmatig instellen door op de betreffende taal te tikken.



### 8.4 Gebruikersinstellingen

- Tik op **IK** in de onderste menubalk. Hier kunt u uw gebruikersaccount beheren en uw persoonlijke gegevens en doelen vastleggen. U kunt ook meer informatie over de app opvragen, die in de volgende hoofdstukken wordt weergegeven.



### Aanwijzing



- Voorwaarde voor deze functie is een actieve gebruikersaccount.



### 8.4.1 Persoonlijke gegevens

- Tik op **[BEWERKEN]**, onder uw gebruikersnaam, om uw naam, geslacht, geboortedatum en lengte en gewicht te bewerken. Desgewenst kunt u ook een profielfoto instellen. Tik op het item dat u wilt bewerken.
- Tik op **[JA]** om te bevestigen.

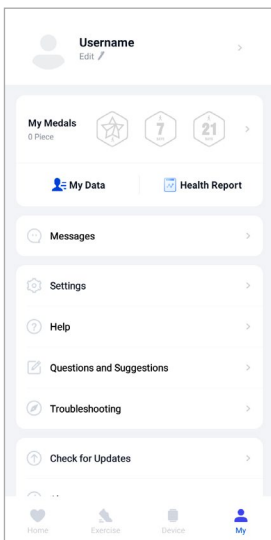
Gender	Male
Birthday	1984/03
Height	178cm
Weight	84,9kg
E-mail	dominik.franke@format-docu.de
Region	Germany





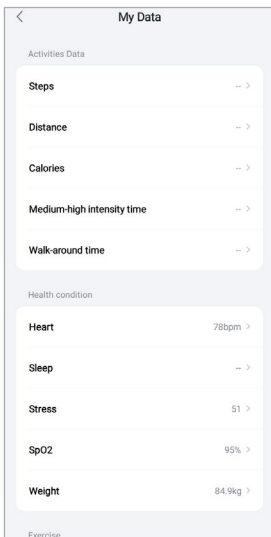
## 8.4.2 Mijn medailles

- Onder **[MEDAILLES]** kunt u uw persoonlijke successen (medailles) zien. Tik op een item voor meer informatie.



## 8.4.3 Mijn gegevens

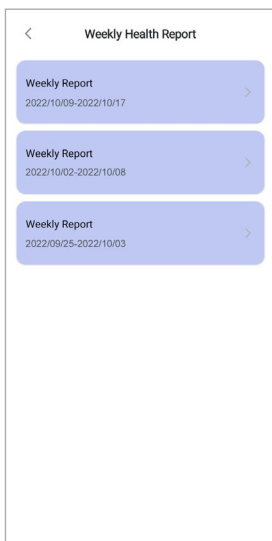
- Onder **[MIJN GEGEVENS]** ziet u de gegevens van al uw metingen. Tik op een item voor meer informatie.





### 8.4.4 Gezondheidsrapport

- Onder **[GEZONDHEIDSRAPPORT]** ziet u het wekelijkse overzicht van al uw gezondheidsgegevens en activiteiten. Tik op een overeenkomstig weekrapport voor gedetailleerde informatie.



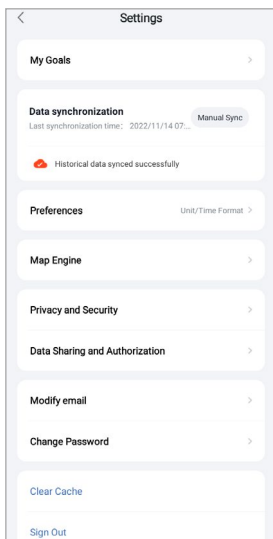
### 8.4.5 Nieuws

- Onder **[NIEUWS]** krijgt u een overzicht van nieuws over de app, zoals nieuwe functies of updates.



### 8.4.6 Instellingen

- Onder **[INSTELLINGEN]** kunt u verschillende instellingen maken en informatie opvragen. U kunt uw e-mailadres en het wachtwoord van uw gebruikersaccount wijzigen. Bovendien hebt u de mogelijkheid om uit te loggen uit uw gebruikersaccount of de gebruikersaccount volledig op te zeggen.
- Tik op **[MIJN DOELLEN]** om persoonlijke doelen te stellen voor behaalde stappen en gewicht.
- Tik op **[HANDMATIGE SYNCHRONISATIE]** om de gegevens tussen uw smartwatch en de app handmatig te synchroniseren.
- Tik op **[VOORINSTELLINGEN]** om de eenheden voor afstand, gewicht en temperatuur in te stellen. Daarnaast geeft u aan in welk tijdformaat en welke dag van de week de eerste dag van de week is waarop uw gegevens worden verwerkt.
- Tik op **[KAART-ENGINE]** om de kaart te selecteren die op de achtergrond wordt gebruikt voor verschillende metingen.
- Tik op **[PRIVACY EN BEVEILIGING]** om in te stellen welke gegevens van de app met de cloud worden gesynchroniseerd. Om alle gegevens te verwijderen, tikt u op **[PERSOONLIJKE GEGEVENS IN DE CLOUD WISSEN]**.
- Tik op **[GEGEVENSOVERDRACHT EN AUTORISATIE]** om toe te staan dat de geregistreerde gegevens met andere apps worden gedeeld. Alleen apps die op uw smartphone zijn geïnstalleerd en deze functie ondersteunen, worden weergegeven.
- Tik op **[E-MAIL WIJZIGEN]** om het e-mailadres van uw gebruikersaccount te wijzigen.
- Tik op **[WACHTWOORD WIJZIGEN]** om het wachtwoord van uw gebruikersaccount te wijzigen.
- Tik op **[CACHE WISSEN]** om de tijdelijke gegevens van de app te verwijderen. Daarbij gaan geen geregistreerde gegevens verloren.
- Tik op **[UITLOGGEN]** om de huidige gebruikersaccount af te melden.
- Tik op **[ACCOUNT ANNULEREN]** en bevestig de volgende vraag om uw gebruikersaccount te annuleren. Alle instellingen en geregistreerde gegevens gaan verloren.





### 8.4.7 Help

- Tik op **[HELP]** voor een overzicht van antwoorden op veelgestelde vragen. Tik op de betreffende vraag voor meer informatie.
- Als uw vraag niet wordt beantwoord, controleer dan de informatie in het hoofdstuk Problemen oplossen (zie hoofdstuk **8.4.9 Problemen oplossen**) of stuur een aanvraag naar Hama-productadvies (zie hoofdstuk **8.4.8 Vragen en suggesties**).

### 8.4.8 Vragen en suggesties

- Tik op **[VRAGEN EN SUGGESTIES]** om een vraag of feedback naar Hama-productadvies te sturen.
- Selecteer een onderwerp om uw vraag vervolgens gedetailleerder te beschrijven. Daarnaast kunt u afbeeldingen toevoegen aan uw vraag en het protocol van de verbindingen tussen de smartwatch en de app vrijgeven. Vermeld uw e-mailadres bij elke vraag.
- Tik rechtsboven op **[VERZENDEN]** om een vraag te verzenden.

### 8.4.9 Problemen oplossen

- Tik op **[PROBLEMEN OPLOSSEN]** voor een overzicht van antwoorden op veelgestelde vragen. Tik op de betreffende vraag voor meer informatie.
- Staat uw vraag er niet bij, stuur dan een vraag naar Hama-productadvies (zie hoofdstuk **8.4.8 Vragen en suggesties**).

### 8.4.10 Controleren op updates

- Tik op **[CONTROLLEREN OP UPDATES]** om te controleren of er een nieuwere versie van de "HamaFIT move" app is. U wordt automatisch doorgestuurd naar Google Play (Android) of de App Store (Apple).

#### Aanwijzing



- In de standaardinstellingen van uw smartphone moet automatisch op de hoogte worden gebracht van app-updates.

### 8.4.11 Over

- Onder **[OVER]** krijgt u informatie over de app, zoals de gebruikte app-versie, het privacybeleid en de gebruikersovereenkomst.
- Tik op **[TOESTEMMING INTREKKEN]** als u uw toestemming voor het privacybeleid en de gebruikersovereenkomsten wilt intrekken. Het is niet mogelijk de app te gebruiken zonder deze toestemmingen.



## 9. Onderhoud en verzorging

- Reinig dit product uitsluitend met een pluisvrije, licht vochtige doek en gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen.
- Let erop dat er geen water in het product terecht komt.

## 10. Uitsluiting aansprakelijkheid

Hama GmbH & Co KG is niet aansprakelijk voor en verleent geen garantie op schade die het gevolg is van ondeskundige installatie, montage en ondeskundig gebruik van het product of het niet in acht nemen van de handleiding en/of veiligheidsinstructies.

## 11. Technische gegevens

Bluetooth-versie	5,1
Displaytype	Lcd full-touch
Displayformaat	1.09"
Afmeting	231 × 45 × 13 mm
Gewicht	34 g
Armbandlengtes	10,6cm / 8,4cm
Breedte van de armband	20 mm
Breedte van de armband-sluiting	23 mm
Materiaal armband	Silicone
Materiaal behuizing	Aluminiumlegering / polycarbonaat (PC)
Beschermingsklasse	IP68
Batterijtype	Lithium-polymeer
Accu capaciteit	210 mAh / 3,9V
Laadtijd	ca. 1,5 uur
Accu duur	144 uur

## 12. Aanwijzingen over de afvalverwerking

Opmerking over de omgang met het milieu:



Ten gevolge van de invoering van de Europese Richtlijn 2012/19/EU en 2006/66/EU in het nationaal juridisch systeem, is het volgende van toepassing: Elektrische en elektronische apparatuur, zoals batterijen, mag niet met het huisvuil weggegooid worden. Consumenten zijn wettelijk verplicht om elektrische en elektronische apparaten, zoals batterijen, op het einde van gebruik in te dienen bij openbare verzamelplaatsen speciaal opgezet voor dit doeleinde of bij een verkooppunt. Verdere specificaties aangaande dit onderwerp zijn omschreven door de nationale wet van het betreffende land. Dit symbool op het product, de gebruiksaanwijzing of de verpakking duidt erop dat het product onderworpen is aan deze richtlijnen. Door te recycleren, hergebruiken van materialen of andere vormen van hergebruiken van oude toestellen/batterijen, levert u een grote bijdrage aan de bescherming van het milieu.

## 13. Conformiteitsverklaring


**CE** Hama GmbH & Co KG verklaart hierbij dat dit apparaat in overeenstemming is met de essentiële eisen en andere relevante bepalingen van Richtlijn 2014/53/EU. De verklaring van overeenstemming volgens de overeenkomstige richtlijn is te vinden op [www.hama.com](http://www.hama.com).


Frequentieband(en)	2402 – 2480 MHz
Maximaal radiofrequent vermogen	4 dBm

# ***hama***

**Hama GmbH & Co KG**  
86652 Monheim / Germany

## **Service & Support**

 [www.hama.com](http://www.hama.com)

 +49 9091 502-0

**D**

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

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