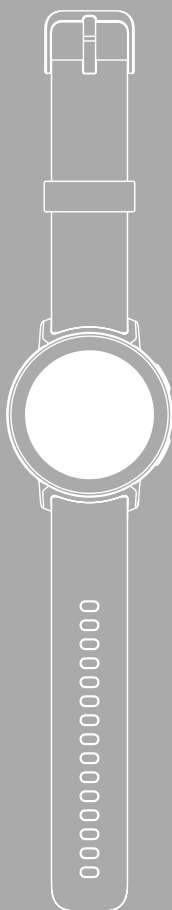


CHYTRÉ HODINKY

Smartwatch 7020

Smartwatch Arion





1. Vysvětlení výstražných symbolů a pokynů	4
2. Obsah balení	4
3. Bezpečnostní pokyny	5
4. Ovládací prvky	7
5. První kroky	8
5.1 Nabíjení	8
5.2 Přiložení a zapnutí	9
5.3 Vypnout	9
6. Nastavení Vašich chytrých hodinek	10
6.1 Stažení aplikace App "Hama FIT move"	10
6.2 Synchronizace chytrých hodinek s chytrým telefonem	11
7. Obsluha Vašich chytrých hodinek	13
7.1 Úvodní obrazovka	15
7.2 Oznámení	15
7.3 Rychlá nastavení	16
7.3.1 Režim nerušit	16
7.3.2 Jas displeje	16
7.3.3 Aktivační displej	16
7.3.4 Svítidla	16
7.3.5 Odvodnění	16
7.3.6 Budík	16
7.3.7 Úsporný režim	16
7.3.8 Vyhledání telefonu	16
7.3.9 Nastavení	16
7.4 Propojení	17
7.5 Trénink (sportovní režimy)	17
7.5.1 Nastavení zobrazených tréninků (sportovní režimy)	18
7.6 Aplikace	18
7.6.1 Aktivita	18
7.6.2 Stav tréninku	18
7.6.3 Běžecské kurzy	19
7.6.4 Trénink (sportovní režimy)	19
7.6.5 Protokol o tréninku	19
7.6.6 Klepnutím změříte	19
7.6.7 Srdeční frekvence	19
7.6.8 Kyslík v krvi (SpO2)	19
7.6.9 Stres	19
7.6.10 Energie těla	19
7.6.11 Spánek	20
7.6.12 Dechový trénink	20
7.6.13 Protokol cyklu	20
7.6.14 Okolní hluk	20
7.6.15 Telefon	20
7.6.16 Hlasový asistent	21
7.6.17 Připomenutí události	21
7.6.18 Počasí	21



7.6.19 Hudba	21
7.6.20 Fotoaparát	22
7.6.21 Budík	22
7.6.22 Časovač	22
7.6.23 Stopky	22
7.6.24 Světový čas	22
7.6.25 Vyhledání telefonu	22
8. Nastavení Vašich chytrých hodinek	23
8.1 Ciferníky	23
8.2 Nastavení AOD	23
8.3 Zvuk a vibrace	23
8.4 Displej a jas	23
8.5 App view	24
8.6 BNS (Prosím, nerušit)	24
8.7 Připojit více	24
8.8 Systém	24
8.9 Informace o	24
9. Údržba a péče	25
10. Vyloučení záruky	25
11. Podporované jazyky	25
12. Technické údaje	25
13. Pokyny k likvidaci	26
14. Prohlášení o shodě	26

Děkujeme, že jste si vybrali výrobek Hama!

Najděte si čas a přečtěte si nejprve následující pokyny a upozornění. Uchovejte tento návod k použití v dosahu na bezpečném místě, abyste do něj mohli v případě potřeby nahlédnout.

Vaše nové chytré hodinky jsou ideálním průvodcem zdravého životního stylu a motivují Vás k tomu, abyste byli celý den aktivní. Vedle zobrazení času a data shromažďují údaje o počtu Vašich kroků, Vaší srdeční frekvenci a Vašich spálených kaloriích. Bezdrátové spojení prostřednictvím funkce *Bluetooth*® s Vaším chytrým telefonem Vám umožní dokumentovat data na příslušné aplikaci "Hama FIT move" a tím společně neustále sledovat Váš úspěch. Zkontrolujte si zde, kdy jste dosáhli svůj osobní cíl fyzické kondice!

1. Vysvětlení výstražných symbolů a pokynů

Výstraha



Používá se k označení bezpečnostních upozornění nebo k upozornění na zvláštní nebezpečí a rizika.

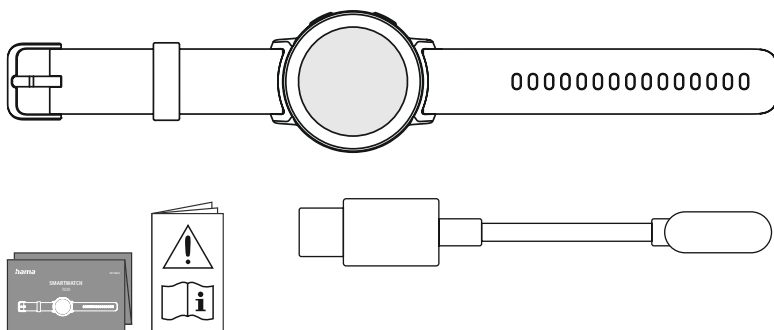
Upozornění



Používá se k označení dalších informací nebo důležitých pokynů.

2. Obsah balení

- Chytré hodinky „Smartwatch 7020 / Arion“
- 1 nabíjecí kabel USB
- Návod pro rychlý start
- Bezpečnostní informační list





3. Bezpečnostní pokyny

Výstraha



Najděte si čas a přečtěte si nejprve kompletně následující pokyny a upozornění. Informace o použití výrobku naleznete v tomto návodu k použití.

- Výrobek je určen pro soukromé, nekomerční použití.
- Výrobek používejte výlučně k účelu, ke kterému byl stanoven.
- Chraňte výrobek před znečištěním, vlhkostí a přehřátím a používejte ho pouze v suchém prostředí.
- Výrobek nepoužívejte v bezprostřední blízkosti topení, jiných zdrojů horka nebo na přímém slunci.
- Výrobek neprovozujte mimo meze výkonu uvedené v technických údajích.
- Výrobek nepoužívejte na místech, kde je používání elektronických zařízení zakázáno.
- Akumulátor je pevně instalován a nelze jej vyjmout.
- Výrobek neotvírejte a v případě poškození ho již dále nepoužívejte.
- Nepokoušejte se výrobek sami udržovat nebo opravovat. Veškeré úkony údržby přenechejte příslušnému odbornému personálu.
- Zabraňte pádu výrobku a výrobek nevystavujte silným otřesům.
- Na výrobku neprovádějte žádné změny. Ztratíte tím jakékoli nároky na záruční plnění.
- Obalový materiál likvidujte ihned podle platných místních předpisů o likvidaci.
- Nevhazujte akumulátor, popř. výrobek do ohně.
- Na akumulátorech/bateriích neprovádějte změny a/nebo je nedeformujte/nezahřívajte/nerozebírejte.
- Při jízdě s motorovým vozidlem nebo sportovním zařízením se nenechejte rozptýlit vašim produktem a věnujte pozornost dopravní situaci a okolí.
- Než zahájíte tréninkový program, konzultujte toto s lékařem.
- Dávejte během tréninku neustále pozor na reakce Vašeho těla a informujte v případech nouze lékaře.
- Poradte se s lékařem, pokud trpíte stávajícími onemocněními a přesto chcete výrobek používat.
- Toto je spotřební výrobek a žádný zdravotnický přístroj. Není tudíž určen pro diagnózu, terapii, léčbu nebo prevenci nemocí.
- Delší kontakt s pokožkou může vést k podrážděním pokožky a alergiím. Vyhledejte lékaře, pokud příznaky přetrvávají.
- Tento výrobek není žádná hračka. Obsahuje drobné spolknutelné části, které představují nebezpečí udušení.
- Výrobek používejte pouze v mírných klimatických podmínkách.

**Nebezpečí zásahu elektrickým proudem**

- Výrobek neotvírejte a v případě poškození ho již dále nepoužívejte.
- Výrobek nepoužívejte, pokud jsou adaptér AC, kabel adaptéru nebo síťová šňůra poškozeny.
- Nepokoušejte se výrobek sami udržovat nebo opravovat. Veškeré úkony údržby přenechejte příslušnému odbornému personálu.

Výstraha – kardiostimulátor

Produkt generuje magnetická pole. Osoby s kardiostimulátorem by měly konzultovat před použitím tohoto výrobku s lékařem, zda by tím mohla být narušena funkce kardiostimulátoru.

Upozornění – letecký provoz

- Tento výrobek je trvalý rádiový vysílač. Respektujte, že v letecké dopravě nošení a provozování rádiových vysílačů není v určitých fázích letu (např. start/přistání) z bezpečnostních důvodů dovoleno.
- Informujte se před letem u letecké linky, zda si Váš Fitness-Tracker můžete vzít s sebou. V případě pochybnosti nechte výrobek doma.

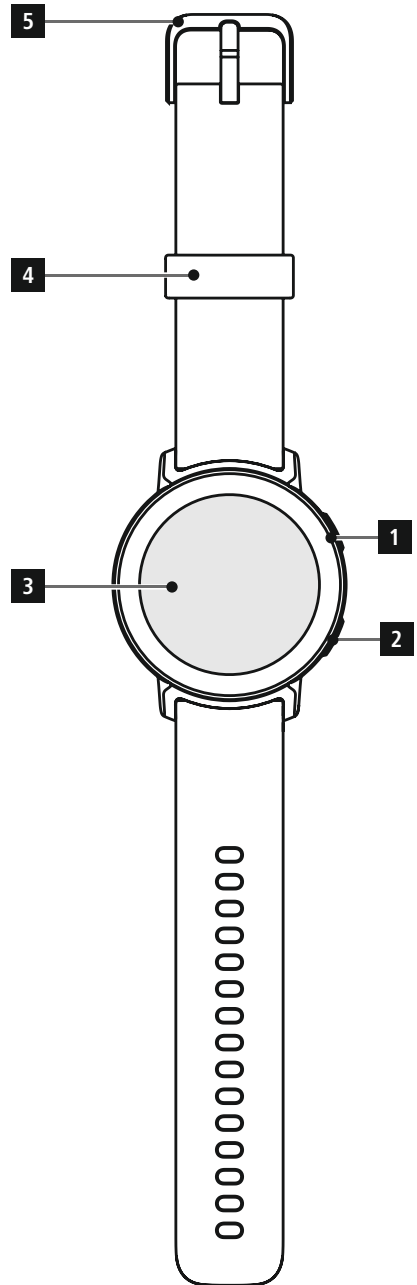
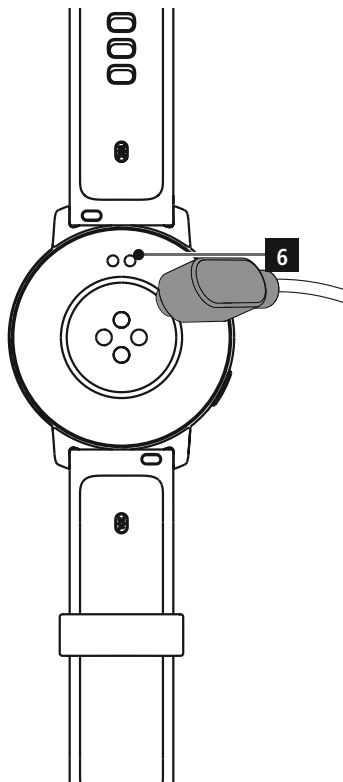
Výstraha – akumulátor

- Pro nabíjení používejte pouze vhodné nabíječky nebo USB přípojky.
- Defektní nabíječky nebo USB přípojky zásadně již nepoužívejte a nepokoušejte se je opravovat.
- Výrobek ani nepřebíjejte, ani ho zcela nevybíjejte.
- Zabraňte skladování, nabíjení a používání při extrémních teplotách a při extrémně nízkém tlaku vzduchu (jako např. ve velkých výškách).
- V případě delšího skladování je pravidelně (min. jednou za čtvrt roku) dobíjejte.



4. Ovládací prvky

1. Horní ovládací tlačítko (menu)
2. Spodní ovládací tlačítko (trénink)
3. Plně dotykový displej
4. Odnímatelný řemínek
5. Zapínání
6. Nabíjecí kontakt





5. První kroky

Upozornění



Popisy a ilustrace v tomto návodu k použití jsou založeny na aplikaci **Hama FIT move** ve verzi 1.6.8 a firmwaru chytrých hodinek verze 1.0.31. Upozorňujeme, že při aktualizaci aplikace nebo chytrých hodinek se mohou vyskytnout rozdíly v názvech a ilustracích.

5.1 Nabíjení

- Před prvním použitím své chytré hodinky úplně nabijte.
- Propojte nabíjecí kabel s volnou USB přípojkou Vašeho počítače nebo s nabíječkou s rozhraním USB a s nabíjecím kontaktem **[6]** Vašich chytrých hodinek. Respektujte přitom návod k obsluze používané USB nabíječky.

Upozornění

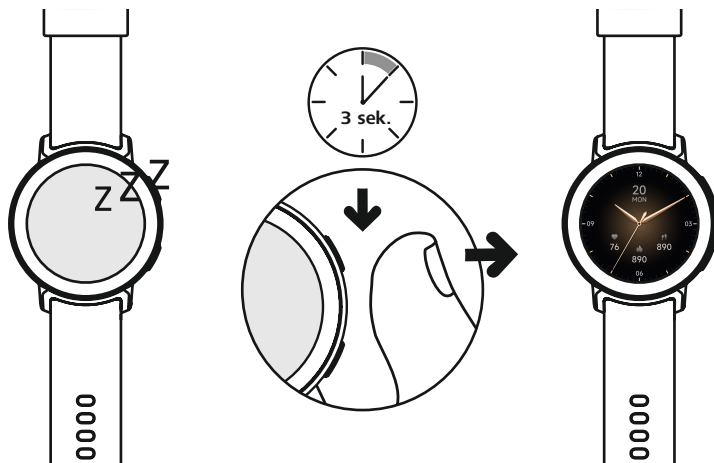


- Doba nabíjení pro úplné nabití akumulátoru činí cca 150 minut. Pokud se na displeji zobrazí, že je akumulátor plně nabitý, je proces nabíjení dokončen. Poté prosím odpojte své chytré hodinky od zdroje napájení.
- Pokud je stav nabití akumulátoru již jen na 10 %, nabijte své chytré hodinky, abyste zabránili omezením funkcí.



5.2 Přiložení a zapnutí

- Před prvním nasazením a zapnutím musíte chytré hodinky spojit s přiloženým kabelem a připojit ho ke zdroji proudu.
- Po úspěšném nabití přiložte své chytré hodinky na své zápěstí a pomocí zapínání [5] zapněte řemínek [4].
- Pro spuštění chytrých hodinek podržte horní ovládací tlačítko [1] stisknuté po dobu 3 sekund.



Upozornění

- Pro co možná nejlepší využití měřících funkcí by měly chytré hodinky na horní straně předloktí těsně přiléhat, ale jejich nošení by mělo být příjemné. Vzdálenost mezi chytrými hodinkami a zápěstní kostí by měla být přibližně na šířku jednoho prstu.
- Aby byl zaručen co možná nejlepší záznam Vašich aktivit, noste své chytré hodinky jako pravák na levém zápěstí a jako levák na pravém zápěstí.

5.3 Vypnout

- Pro vypnutí chytrých hodinek, přejděte do bodu menu **[NASTAVENÍ ⚙️]** (viz kapitola 7.3.9 **Nastavení**) a v podmenu **[SYSTÉM 🔄]** klepněte na **[VYPNOUT 🔌]**. Pro vypnutí chytrých hodinek potvrďte následující otázku.
- Alternativně držte spodní ovládací tlačítko [2] stisknuté déle a klepněte na symbol [🔌].



6. Nastavení Vašich chytrých hodinek

Pro zachování přístupu k úplnému rozsahu funkcí Vašich chytrých hodinek nainstalujte aplikaci "Hama FIT move". Následující části obsahují informace ke stažení a nastavení aplikace.

6.1 Stažení aplikace App "Hama FIT move"

Upozornění



Jsou podporovány následující operační systémy:

- iOS 9.0 nebo vyšší
- Android 6.0 nebo vyšší

Po prvním zapnutí chytrých hodinek budete vyzváni ke stažení příslušné aplikace "Hama FIT move" do Vašich chytrých hodinek. Na displeji Vašich chytrých hodinek se zobrazí příslušný QR kód.

- QR kód naskenujte pomocí chytrého telefonu nebo stáhněte aplikaci z Play Store (Android) nebo z App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- K instalaci aplikace postupujte podle pokynů Vašeho chytrého telefonu.

Upozornění



Další informace o jednotlivých zobrazeních, menu a funkcích aplikace naleznete v návodu: **Aplikace „Hama FIT move“**



6.2 Synchronizace chytrých hodinek s chytrým telefonem

Upozornění

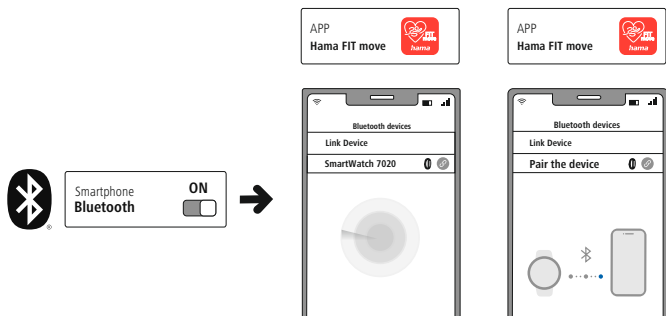


- Aby chytré hodinky zobrazovaly příchozí volání, SMS, zprávy WhatsApp a další oznámení, aktivujte k tomuto účelu režim Push pro oznámení v nastaveních Vašeho chytrého telefonu.
- Během nastavování aplikace se uskuteční dotazy, zda smí mít aplikace přístup k funkcím Vašeho koncového zařízení. Pro plný rozsah funkcí Vašich chytrých hodinek povolte tyto dotazy.
- Spusťte aplikaci na Vašem chytrém telefonu potvrďte souhlas s dohodou o ochraně dat. Odpovězte na otázky, které se objeví.

Pro optimální uživatelský zážitek byste si měli zřídit uživatelský účet. Vytvořením uživatelského účtu můžete vyvolat Vaše osobní data, pokud měníte chytrý telefon. Díky tomu jsou Vaše osobní data kdykoliv k dispozici. Vytvoření uživatelského účtu není žádným předpokladem pro užívání aplikace.

- Pro založení uživatelského účtu klepněte na **[PŘIHLÁSIT]** a zvolte **[NYNÍ REGISTRUVAT]** na spodním okraji displeje. Zadejte e-mailovou adresu a heslo a klepněte na **[DALŠÍ KROK]**.
- Zadejte ověřovací kód, který bude odeslán na Vámi uvedenou e-mailovou adresu. V případě potřeby zkontrolujte složku s nevyžádanou poštou.
- Po úspěšné registraci můžete zadat uživatelské jméno a Vaše osobní údaje a také přiřadit profilový obrázek. Pro pokračování v nastavování klepněte na **[DALŠÍ KROK]**.
- Následně se spustí vyhledávání Vašich chytrých hodinek „Smartwatch 7020 / Arion“
- Pro spojení s Vašimi chytrými hodinkami postupujte podle instrukcí aplikace na Vašem chytrém telefonu.

Váš chytrý telefon vytvoří spojení Bluetooth s Vašimi chytrými hodinkami.



- Vyberte „Smartwatch 7020“ příp. „Smartwatch Arion“ a klepněte dole na **[PROPOJIT ZAŘÍZENÍ]**, abyste své chytré hodinky propojili s aplikací.
- Pro potvrzení propojení a ukončení nastavení v aplikaci klepněte v aplikaci Vašich chytrých hodinek na symbol **[✓]**.
- Pokud by došlo k překročení času, postup opakujte.



- Proveďte následně Vaše osobní nastavení. Tato je možné dodatečně upravit v aplikaci (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).
- Chytré hodinky jsou nyní propojené s aplikací a spustí se synchronizace.

Upozornění



- Před prvním použitím proveďte synchronizaci svých chytrých hodinek s aplikací. Pokud byste zaznamenávali nějakou aktivitu dříve, než byly Vaše chytré hodinky poprvé sesynchronizovány s aplikací, pak se aktivita následně nepřenese do aplikace.
- Pro ruční spuštění synchronizace chytrých hodinek s aplikací, stáhněte displej na úvodní stránce aplikace dolů.
- Z důvodu omezeného místa v paměti Vašich chytrých hodinek byste měli své chytré hodinky minimálně jednou týdně synchronizovat s aplikací, abyste zabránili ztrátě dat.

Upozornění



- Po první synchronizaci s aplikací převezmou chytré hodinky automaticky čas, datum a jazyk Vašeho chytrého telefonu.
- Čas a datum není možné nastavit ručně.
- Jazyk zobrazení Vašich chytrých hodinek závisí na Vašem výběru v aplikaci. Dokud není nastavení dokončeno, jazykem zobrazení zůstává angličtina. V aplikaci zvolte požadovaný jazyk zobrazení (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).
- Aplikace Vás upozorní, pokud bude k dispozici aktualizace firmwaru pro Vaše chytré hodinky. Pro zajištění bezchybné funkce Vašich chytrých hodinek proveďte aktualizaci v aplikaci.



7. Obsluha Vašich chytrých hodinek

Následující části obsahují informace k obsluze a uspořádání menu Vašich chytrých hodinek. Vaše chytré hodinky mají displej s dotykový displej.

- Klepnutím na symboly a menu nebo přejetím prstem po displeji můžete procházet menu a provádět funkce.
- Pro aktivaci displeje Vašich chytrých hodinek stiskněte horní ovládací tlačítko **[1]** nebo spodní ovládací tlačítko **[2]**. Následně můžete přejížděním prstu na displeji přepínat mezi různými zobrazeními a body menu v níže zobrazeném pořadí.
- Do podmenu se dostanete klepnutím na příslušný symbol.
- Stisknutím horního ovládacího tlačítka **[1]** otevřete hlavní menu nebo menu opustíte a přeskočíte zpět na úvodní obrazovku.
- Stisknutím spodního ovládacího tlačítka **[2]** se dostanete do menu tréninku. Tam můžete spustit sportovní režim příp. aktivitu.
- Delším stisknutím spodního ovládacího tlačítka **[2]** můžete své chytré hodinky znovu spustit nebo vypnout.

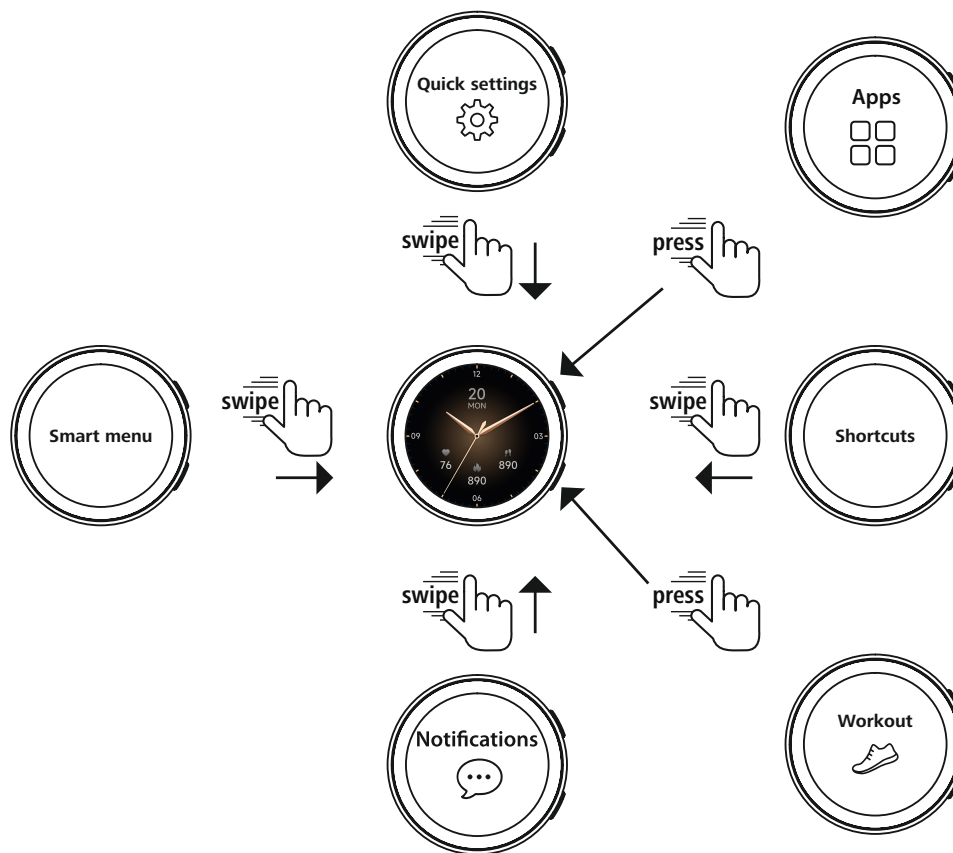
Upozornění



Následující grafika zobrazuje přehled uspořádání menu Vašich chytrých hodinek se všemi body menu.

Rychlá nastavení		7.3
	Režim nerušit	7.3.1
	Jas displeje	7.3.2
	Aktivační displej	7.3.3
	Svítilna	7.3.4
	Odvodnění	7.3.5
	Budík	7.3.6
	Úsporný režim	7.3.7
	Vyhledání telefonu	7.3.8
	Nastavení	7.3.9

Propojení	7.4
Údaje o aktivitě	7.6.1
Kroky	7.6.1
Klepnutím změříte	7.6.6
Spánek	7.6.11
Trénink (sportovní režimy)	7.5
Počasí	7.6.19
Hudba	7.6.20



Oznámení 7.2

Applikace		7.6
	Aktivita	7.6.1
	Telefon	7.6.15
	Stav tréninku	7.6.2
	Hlasový asistent	7.6.16
	Trénink (sportovní režimy)	7.5
	Připomenutí události	7.6.17
	Protokol o tréninku	7.6.5
	Počasí	7.6.18
	Klepnutím změříte	7.6.6
	Hudba	7.6.19
	Srdeční frekvence	7.6.7
	Fotoaparát	7.6.20
	SpO2	7.6.8
	Budík	7.6.21
	Stres	7.6.9
	Časovač	7.6.22
	Tělesná energie	7.6.10
	Stopky	7.6.23
	Spánek	7.6.11
	Světový čas	7.6.24
	Dechový trénink	7.6.12
	Najít telefon	7.6.25
	Protokol cyklu	7.6.13
	Svítilna	7.3.4
	Okolní hluk	7.6.14
	Nastavení	8

Trénink (sportovní režimy) 7.5



7.1 Úvodní obrazovka

- Po aktivaci úvodní obrazovky obdržíte dlouhým stisknutím displeje přehled různých úvodních obrazovek (ciferníků). Zde můžete volit mezi různými úvodními obrazovkami. Potvrďte Váš výběr klepnutím na příslušnou úvodní obrazovku. V případě potřeby můžete nainstalovat další úvodní obrazovky (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).



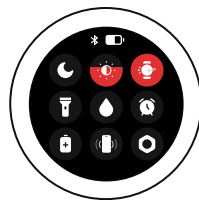
7.2 Oznámení

- Posouvejte prst z úvodní obrazovky směrem nahoru, abyste uviděli oznámení, která jste obdrželi na svém chytrém telefonu. Předpokladem je, že jste tuto funkci v aplikaci aktivovali. Dodatečně můžete v aplikaci nastavit, ze kterých aplikací chcete oznámení na své chytré hodinky přijímat (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).
- V závislosti na typu aplikace obdržíte buď oznámení s uvedením příslušné aplikace a odesílatele, nebo navíc uvidíte přehled příslušné zprávy.
- Klepnutím na oznámení se Vám mohou příp. zobrazit další informace.
- Pokud chcete všechna oznámení smazat společně, posuňte prst zcela dolů a klepněte na odpadkový koš a potvrďte následující otázku.



7.3 Rychlá nastavení

- Pokud přesunete prst z úvodní obrazovky směrem dolů, uvidíte následně popsaná rychlá nastavení.



7.3.1 Režim nerušit

- Pro aktivaci/deaktivaci režimu nerušit klepněte na symbol [🌙]. Když je aktivován režim Nerušit, vyzváněcí tóny a vibrace se vypnou a displej se neaktivuje pro příchozí push oznámení.

Upozornění



Vezměte prosím na vědomí, že pojmy BNS (Prosím, nerušit) a DND (Nerušit) se v aplikaci a na Vašich chytrých hodinkách používají jako synonyma.

7.3.2 Jas displeje

- Pro nastavení jasu displeje v 5 stupních klepněte na symbol [🔆].

7.3.3 Aktivační displej

- Pro zapnutí displeje pohybem Vaší ruky klepněte na symbol [🗨️]. Pokud je funkce aktivována, můžete displej zapnout otočením zápěstí.

7.3.4 Svítílina

- Pro použití displeje Vašich chytrých hodinek jako svítilny klepněte na symbol [💡].

7.3.5 Odvodnění

- Pro odstranění případné vlhkosti z Vašich chytrých hodinek vibracemi přes otvor pro reproduktor a mikrofon klepněte na symbol [💧].

7.3.6 Budík

- Pro nastavení budíku klepněte na symbol [🕒].

7.3.7 Úsporný režim

- Pro zapnutí úsporného režimu klepněte na symbol [🔒].

7.3.8 Vyhledání telefonu

- Pro spuštění vyzváněcího tónu připojeného chytrého telefonu klepněte na symbol [📞]. To Vám pomůže najít Váš chytrý telefon, pokud jste ho někde odložili.

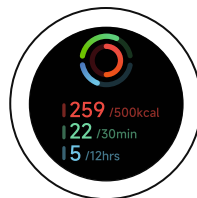
7.3.9 Nastavení

- Pro přístup k následujícím nastavením (viz kapitola **8. Nastavení Vašich chytrých hodinek**) klepněte na symbol [⚙️]:
 - ciferníky
 - nastavení AOD
 - zvuk a vibrace
 - displej a jas
 - App view
 - BNS (Prosím, nerušit)
 - připojit více
 - systém
 - informace o



7.4 Propojení

- Pokud posouváte prst z úvodní obrazovky směrem doleva nebo doprava, uvidíte Vaše nastavená propojení.
Přehledy denních aktivit jsou nastaveny standardně. Vidíte Vaše údaje o aktivitách (počet ušlých kroků a spálené kalorie), a také měření srdeční frekvence a stresu. Hlášení o počasí a ovládání hudby můžete nastavit jako další propojení (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).



7.5 Trénink (sportovní režim)

- Klepnutím na [**TRÉNINK**] nebo stisknutím spodního ovládacího tlačítka [**2**] se zobrazí uložené aktivity.
- Po výběru aktivity můžete provést nastavení aktivity klepnutím na spodní okraj obrazovky.
- Klepnutím na [**ZAČÁTEK**] spustíte aktivitu.
- V závislosti na vybrané aktivitě se zobrazují specifické sportovní naměřené hodnoty (např. srdeční frekvence, spálené kalorie).
- Data zobrazíte během aktivity přjetím prstem po obrazovce zdola nahoru.
- Aktivitu můžete pozastavit nebo zastavit přjetím prstem po obrazovce zleva doprava. Alternativně můžete aktivitu pozastavit krátkým stisknutím horního ovládacího tlačítka [**1**] nebo zastavit aktivitu stisknutím a podržením horního ovládacího tlačítka [**1**].
- Hudbu na svém chytrém telefonu můžete během většiny aktivit ovládat přjetím prstem během aktivity po obrazovce zprava doleva.
- Po skončení aktivity se zobrazí další zaznamenaná data. Data procházejte přjetím prstem po obrazovce zdola nahoru.






Upozornění

- Některé aktivity, které se uskutečňují venku, využívají integrovanou GPS. Při spuštění aktivity se vyhledává signál GPS. Jakmile bude signál GPS k dispozici, můžete spustit aktivitu. Alternativně můžete aktivitu spustit bez signálu GPS. V závislosti na vybrané aktivitě nelze bez signálu GPS zaznamenat všechna data.
- Upozorňujeme, že příjem signálu GPS na Vašich chytrých hodinkách může trvat několik minut. To platí zejména v případě, pokud integrovanou GPS používáte poprvé, nebyla používána delší dobu nebo pokud se nacházíte v místě vzdáleném od poslední zaznamenané polohy GPS. Čas zkrátíte propojením chytrých hodinek s aplikací ve Vašem chytrém telefonu pro přenos dat A-GPS. Na displeji svých hodinek se Vám příp. může zobrazit výzva.
- Pouze Smartwatch 7010 mají integrovanou GPS a navíc podporují následující globální navigační satelitní systémy (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU



7.5.1 Nastavení zobrazených tréninků (sportovní režimy)


- Můžete si vybrat ze 110 sportovních režimů a uložit si jich až 20 do svých chytrých hodinek.
- Klepněte na [**TRÉNINK** ] a přejděte až na konec seznamu přjetím prstu po obrazovce zdola nahoru. Klepněte na [**NASTAVENÍ** ] a na [**ŘÍZENÍ TRÉNINKU**]. Vyberte si požadované sportovní režimy z kategorií. Sportovní režimy zobrazené na Vašich chytrých hodinkách jsou opatřeny symbolem . Pokud jste již vybrali 20 sportovních režimů, než přidáte další druh sportu, zrušte výběr druhu sportu klepnutím na zaškrťávací políčko.
- Alternativně si můžete nastavit zobrazené sportovní režimy prostřednictvím aplikace (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).

7.6 Aplikace

- Stisknutím horního ovládacího tlačítka [1] se dostanete do hlavního menu Vašich chytrých hodinek.
- V hlavním menu máte možnost vyvolat různé aplikace a podmenu tím, že klepnete na příslušný symbol.
- Při přejíždění prstem nahoru a dolů přecházíte mezi různými stránkami v hlavním menu.



7.6.1 Aktivita



- Klepnutím na [**AKTIVITA** ] se zobrazí se následující data za daný den:
 - spálené kalorie při aktivitě
 - doba trvání aktivit střední až vyšší intenzity
 - doba stání
 - ušlé kroky
- Přesouváním prstu zdola nahoru listujete jednotlivými obrázky.

Upozornění



V aplikaci si můžete nastavit individuální cíle (např. kalorie při aktivitě nebo kroky) (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**). Tyto cíle se pak také zobrazí.

7.6.2 Stav tréninku

- Klepnutím na [**STAV TRÉNINKU** ] získáte díky VO2max, doporučené doby regenerace a aerobního účinku další důležité parametry pro individuální řízení svého tréninku.
- Přesouváním prstu zdola nahoru listujete jednotlivými obrázky.
- Klepnutím na symbol  získáte více informací o uvedených parametrech.



7.6.3 Běžecské kurzy

- Klepnutím na **[BĚŽECKÉ KURZY]** se zobrazí následující režimy pro běžecský trénink:
 - Lehký běh – 6 min
 - Lehký běh – 10 min
 - Lehký běh – 15 min
 - Fitness běh – lehký
 - Fitness běh – středně těžký
 - Fitness běh – těžký

Během běžecského tréninku střídáte chůzi a jogging a s každým dalším režimem zvyšujete nároky na své tělo. Přesouváním prstu zdola nahoru listujete jednotlivými režimy.

7.6.4 Trénink (sportovní režimy)

- Klepnutím na **[TRÉNINK]** se zobrazí uložené aktivity (viz kapitola 7.5 **Trénink (sportovní režimy)**).

7.6.5 Protokol o tréninku

- Klepnutím na **[PROTOKOL O TRÉNINKU]** získáte přehled zaznamenaných aktivit.
- Klepnutím na aktivitu zobrazíte podrobné informace.

7.6.6 Klepnutím změříte

- Klepnutím na **[KLEPNUTÍM ZMĚŘÍTE]** spustíte kombinované měření srdeční frekvence, hladiny kyslíku v krvi (SpO2) a úroveň stresu.

7.6.7 Srdeční frekvence

- Klepnutím na **[SRDEČNÍ FREKVENCE]** spustíte ruční měření své srdeční frekvence.
- Zobrazí se průměrná srdeční frekvence, maximální a minimální hodnoty a další údaje o rozsahu srdeční frekvence a HRV (variabilitě srdeční frekvence).

Upozornění



Vezměte prosím na vědomí, že pojmy HRV (variabilita tepové frekvence) a HFV (variabilita srdeční frekvence) se v aplikaci a na Vašich chytrých hodinkách používají jako synonyma.

7.6.8 Kyslík v krvi (SpO2)

- Klepnutím na **[SPO2]** spustíte manuální měření hladiny kyslíku v krvi (saturace kyslíkem).
- Zobrazuje se průměrná hodnota kyslíku v krvi a maximální a minimální hodnoty.

7.6.9 Stres


- Klepnutím na **[STRES]** získáte přehled o naměřené úrovni stresu aktuálního dne. Úroveň stresu se měří na stupnici (0 = žádný stres – 99 = extrémní stres).

7.6.10 Energie těla


- Klepnutím na **[ENERGIE TĚLA]** se zobrazí aktuální energie Vašeho těla. Energie těla se odvozuje z kombinace variability srdeční frekvence, stresu, spánku a prováděných aktivit, aby bylo možné odhadnout Vaše energetické rezervy pro aktuální den.
- Pro použití aplikace **Energie těla** musí být v aplikaci zapnuty příslušné funkce (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).




7.6.11 Spánek

- Klepnutím na **[SPÁNEK]**  se dostanete do měření spánku. Zaznamenají se následující údaje:
 - Čas usnutí
 - Čas probuzení
 - Doba trvání fází hlubokého spánku
 - Doba trvání fází lehkého spánku
 - Doba trvání bdění
 - Doba trvání REM fáze
 - Spánkové skóre (0 = špatný - 99 = dobrý)
- Vaše chytré hodinky automaticky rozpoznají, kdy spíte, a pak spustí měření spánku.


7.6.12 Dechový trénink

- Klepnutím na **[DECHOVÝ TRÉNINK]**  se dostanete do dechového tréninku. Zde můžete provádět relaxační program s vedeným dýcháním.
- Zvolte, v jakém rytmu (pomalu, normálně, rychle), a jak dlouho (1–3 min) má trvat dechový trénink.
- Pro spuštění dechového tréninku klepněte na symbol **[▶]**. Následně se řiďte pokyny na displeji.
- Pokud byste chtěli dechový trénink ukončit předčasně, stiskněte horní ovládací tlačítko **[1]** a potvrďte následující otázku.
- Po dokončení dechového tréninku se zobrazí naměřená srdeční frekvence před a po dechovém tréninku.


7.6.13 Protokol cyklu

- Klepnutím na **[PROTOKOL CYKLU]**  se zobrazí přehled Vašeho menstruačního cyklu.
- Pro používání aplikace **Protokol cyklu** musí být v aplikaci zapnuta příslušná funkce (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).

7.6.14 Okolní hluk


- Klepnutím na **[OKOLNÍ HLUK]**  se zaznamená aktuální hladina okolního hluku (v dB). Držte svou paži v klidu, dokud není zaznamenávání dokončeno. Zobrazí se následující data:
 - Aktuální okolní hluk
 - Minimální hodnota
 - Maximální hodnota
- Pro více informací klepněte na **[NÁPOVĚDA]**.

7.6.15 Telefon

- Klepnutím na **[TELEFON]**  získáte přístup k funkcím telefonu s následujícími možnostmi:
 - Časté kontakty
 - Seznam volání
 - Klávesnice pro vytáčení
- Hovory můžete zahajovat přímo z Vašich chytrých hodinek a poté je vyřizovat prostřednictvím svého připojeného chytrého telefonu.
- Pro použití aplikace **Telefon** musí být Vaše chytré hodinky připojeny k Vašemu chytrému telefonu.



7.6.16 Hlasový asistent

- Aplikace „Hlasový asistent“ Vám umožní klepnutím na **[HLASOVÝ ASISTENT **] přístup k hlasovému asistentovi Vašeho spárovaného a kompatibilního chytrého telefonu. Předpokladem je spojení Bluetooth mezi oběma zařízeními. Komunikace s hlasovým asistentem je pouze slyšitelná. Kompatibilitu nelze zaručit pro všechny výrobce příp. verze operačních systémů. Mohou se vyskytnout omezení, zejména u operačního systému Android. V případě potřeby se obraťte na výrobce Vašeho chytrého telefonu. Pro Váš chytrý telefon může být k dispozici aktualizace softwaru, která tento problém dokáže odstranit.

Upozornění




Pro optimální používání hlasového asistenta dodržujte následující nastavení ve svém chytrém telefonu:

- Google Assistant (Android):
Nastavte si jej jako standardního hlasového asistenta na svém chytrém telefonu s operačním systémem Android a povolte používání Google Assistant i v uzamčeném stavu.
- Apple Siri (iOS):
Aktivujte Siri na svém iPhone a povolte používání Siri i v uzamčeném stavu.


7.6.17 Připomenutí události

- Klepnutím na **[PŘIPOMENUTÍ UDÁLOSTI ** se zobrazí uložené události.
- Abyste mohli používat funkci **Připomenutí události**, je nutné do aplikace zadat události (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).

7.6.18 Počasí


- Klepnutím na **[POČASÍ ** uvidíte předpověď počasí pro příslušný den s aktuální teplotou a také s nejnižší a nejvyšší hodnotou. Přejetím prstu nahoru uvidíte další informace a předpověď počasí na několik příštích dnů.
- Údaje o počasí budou přenášeny a aktualizovány prostřednictvím synchronizace chytrých hodinek s aplikací. Na spodním kraji displeje pro zobrazení počasí uvidíte poslední aktualizaci.
- Pro použití aplikace **Počasí** musí být v aplikaci povolena a nastavena příslušná funkce (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).

7.6.19 Hudba


- Klepnutím na **[HUDBA ** se otevře pohled na ovládání pro různé hudební resp. streamovací služby. Tyto funkce lze ovládat na Vašem chytrém telefonu pomocí chytrých hodinek. Můžete spustit nebo zastavit hudbu, přeskakovat skladby vpřed a vzad a upravovat hlasitost.
- Pro použití aplikace **Hudba** musí být v aplikaci povolena a nastavena příslušná funkce (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).







7.6.20 Fotoaparát

- Klepnutím na **[Fotoaparát ** můžete fotoaparát svého připojeného chytrého telefonu spustit pomocí svých chytrých hodinek.
- Pro použití aplikace **Fotoaparát** musí být Vaše chytré hodinky a Váš chytrý telefon propojeny přes Bluetooth a funkce fotoaparátu musí být aktivována na Vašem chytrém telefonu.





7.6.21 Budík

- Klepnutím na **[BUDÍK ** můžete nastavit čas buzení. Klepnutím na příslušné časy můžete budík příp. připomenutí aktivovat nebo deaktivovat.
- Časy buzení můžete nastavit a spravovat také v aplikaci, a rovněž synchronizovat se svými chytrými hodinkami (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).


7.6.22 Časovač

- Klepnutím na **[ČASOVAC ** máte možnost vybírat z různých časovačů nebo nastavit uživatelsky definovaný časovač.
- Pro spuštění časovače klepněte na symbol **[▶ **]. Pro pozastavení časovače klepněte na symbol **[|| **]. Pro ukončení měření klepněte na symbol **[✕ **].


7.6.23 Stopky

- Klepnutím na **[Stopky ** máte možnost používat své chytré hodinky jako stopky.
- Pro spuštění stopek klepněte na symbol **[▶ **]. Pro pozastavení stopek klepněte na symbol **[|| **]. Pro ukončení měření klepněte na symbol **[✕ **].

7.6.24 Světový čas

- Pro zobrazení následujících světových časů klepněte na **[SVĚTOVÝ ČAS **]: Berlín, Londýn, New York, Tokio
- V případě potřeby si v aplikaci můžete nastavit další světové časy (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).


7.6.25 Vyhledání telefonu

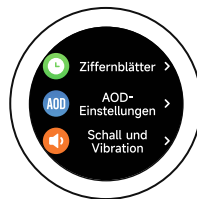
- Klepnutím na **[VYHLEDÁNÍ TELEFONU ** spustíte hledání telefonu, abyste opět našli svůj odložený chytrý telefon. Váš chytrý telefon začne vibrovat, nebo uslyšíte hlasitý signální tón.
- Pro použití aplikace **Vyhledání telefonu** musíte být Vaše chytré hodinky a Váš chytrý telefon propojeny přes Bluetooth.




8. Nastavení Vašich chytrých hodinek

Následující části obsahují informace o nastaveních Vašich chytrých hodinek.


- Stiskněte horní ovládací tlačítko [1] a klepněte na [NASTAVENÍ]  pro přístup k podmenu. V podmenu můžete provést následující nastavení a také vypnout nebo resetovat své chytré hodinky.




8.1 Ciferníky

- Klepnutím na [CIFERNÍK]  můžete volit mezi různými úvodními obrazovkami. Potvrďte Váš výběr klepnutím na příslušnou úvodní obrazovku.


8.2 Nastavení AOD

- Klepnutím na [NASTAVENÍ AOD]  můžete zapnout funkci AOD (Always on Display). Displej Vašich chytrých hodinek poté po uplynutí doby zapnutí (viz kapitola **8.4 Displej a jas**) nepřejde do pohotovostního režimu, ale do zjednodušeného ciferníku. Upozorňujeme, že používání při funkci AOD se spotřeba baterie Vašich chytrých hodinek zvýší.
- Nastavte časový interval (standardní 8:00 – 22:00) pro funkci AOD.
- Nastavte ciferník hodin pro funkci AOD.

8.3 Zvuk a vibrace


- Klepnutím na [ZVUK A VIBRACE]  můžete provést další nastavení.
- Klepnutím na [TICHÝ REŽIM] ztlumíte hovory a oznámení.
- Klepnutím na [HLASITOST MÉDIÍ] můžete plynule nastavit hlasitost pro přehrávání médií.
- Klepnutím na [VIBRACE] můžete nastavit sílu vibrační ve 3 stupních (silná, nízká, žádná).
- Klepnutím na [VYZVÁNĚCÍ TÓN PŘÍCHOZÍCH HOVORŮ] můžete nastavit vyzváněcí tón pro příchozí hovory.

8.4 Displej a jas


- Klepnutím na [DISPLEJ A JAS]  můžete provést další nastavení.
- Klepnutím na [JAS] nastavíte jas displeje v 5 stupních (20 %, 40 %, 60 %, 80 %, 100 %). Upozorňujeme, že spotřeba baterie Vašich chytrých hodinek se při vyšších úrovních jasu zvyšuje.
- Klepnutím na [DOBA ZAPNUTÍ OBRAZOVKY] nastavíte dobu zapnutí displeje (5–20 s). Doba zapnutí stanoví, jak dlouho zůstane displej Vašich chytrých hodinek po ovládní aktivní. Upozorňujeme, že spotřeba baterie Vašich chytrých hodinek se zvyšuje, čím déle jsou zapnuté.
- Klepnutím na [ZAKRÝT PRO REŽIM SPÁNKU] se displej automaticky vypne, když je zakrytý (např. rukou).




8.5 App view

- Klepnutím na **[APP VIEW]**  můžete nastavit způsob zobrazení aplikací na svých chytrých hodinkách. Vyberte ze seznamu zobrazení nebo z číselníku.

8.6 BNS (Prosím, nerušit)

- Klepnutím na **[BNS]**  můžete nastavit funkci „Prosím, nerušit“. Když je tato funkce aktivována, vyzváněcí tóny a vibrace se vypnou a displej Vašich chytrých hodinek se pro příchozí push oznámení neaktivuje.
- Vyberte si z následujících režimů:
 - **[CELODENNÍ DND]**, funkce je zapnutá.
 - **[PLÁNOVANÉ DND]**, můžete nastavit čas zahájení a ukončení.
 - **[VYPNUTO]**, funkce je vypnuta.

8.7 Připojit více





- Klepnutím na **[PŘIPOJIT VÍCE]**  můžete své chytré hodinky propojit s jiným chytrým telefonem. Postupujte podle pokynů na displeji svých chytrých hodinek.

Upozornění




Upozorňujeme, že použití této funkce ukončí aktuální připojení k Vašemu chytrému telefonu.

8.8 Systém

- Klepnutím na **[SYSTÉM]**  můžete provádět další funkce.
- Klepnutím na **[NOVÉ SPUŠTĚNÍ]**  a potvrzením následujícího dotazu můžete své chytré hodinky znovu spustit.
- Klepnutím na **[VYPNOUT]**  a potvrzením následujícího dotazu můžete své chytré hodinky vypnout.
- Klepnutím na **[RESETOVAT]**  a potvrzením následujícího dotazu můžete své chytré hodinky resetovat na tovární nastavení. Přitom budou smazána všechna zaznamenaná uživatelská data.

8.9 Informace o

- Klepnutím na **[INFORMACE O]**  uvidíte označení modelu, adresu MAC, aktuální verzi firmwaru svých chytrých hodinek a informace o právních předpisech. Prostřednictvím adresy MAC jsou Vaše chytré hodinky jednoznačně identifikovatelné, pokud je propojíte prostřednictvím Bluetooth s Vaším chytrým telefonem.



9. Údržba a péče

Tento výrobek čistěte lehce navlhčenou utěrkou, která nepouští vlákna, a nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky.

10. Vyloučení záruky

Společnost Hama GmbH & Co KG nepřebírá žádnou odpovědnost nebo záruku za škody vzniklé neodbornou instalací, montáží a neodborným použitím výrobku nebo nedodržováním návodu k použití a/ nebo bezpečnostních pokynů.

11. Podporované jazyky

Následující seznam obsahuje přehled podporovaných jazyků uživatelského rozhraní Vašich chytrých hodinek a aplikace „Hama FIT move“:

	angličtina	němčina	francouzština	španělština	švédština	čeština	polština	finština	maďarština	holandština	portugalština	ruština	rumunština	slovenština	bulharština	řečtina	norština	dánština	srbština
Smartwatch 7000	x	x	x	x	x	x	x	x											
Smartwatch 7010	x	x	x	x	x	x	x	x											
Hama FIT move	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

12. Technické údaje

	00178641	00178664
Verze Bluetooth	LE 5.3	LE 5.3
Typ displeje	AMOLED	AMOLED
Velikost displeje	1.32" (3.35 cm)	1.32" (3.35 cm)
Rozměry (pouzdro)	43 × 51 × 12 mm	43 × 51 × 12 mm
Hmotnost	37 g	37 g
Délka řemínku	177 mm	177 mm
Šířka řemínku	2 cm	2 cm
Materiál řemínku	silikon	silikon
Materiál pouzdra	plast	plast
Třída ochrany	IP68	IP68
Ochrana před vodou dle normy ISO 22810:2010	3 ATM	3 ATM
Typ baterie	Lithium-polymer	Lithium-polymer
Kapacita akumulátoru	350 mAh	350 mAh
Doba nabíjení	2,5 hodiny	2,5 hodiny
Životnost akumulátoru	6-8 dnů	6-8 dnů



13. Pokyny k likvidaci

Upozornění k životnímu prostředí:



Evropská směrnice 2012/19/EU a 2006/66/EG ustanovuje následující: Elektrická a elektronická zařízení a rovněž baterie se nesmí vyhazovat do domovního odpadu. Spotřebitel má zákonnou povinnost odevzdat elektrická a elektronická zařízení a rovněž baterie po skončení jejich životnosti na k tomu zřízené, veřejné sběrné místo nebo vrátit prodejci. Podrobnosti k tomuto upravují příslušné regionální zákony. Symbol na výrobku, návodu k použití nebo obalu na toto ustanovení odkazuje. Opětovným zhodnocením, recyklací nebo jinou formou zhodnocení starých přístrojů/baterií významně přispějete k ochraně životního prostředí.

14. Prohlášení o shodě




Hama GmbH & Co KG tímto prohlašuje, že se toto zařízení nachází ve shodě se základními požadavky a s ostatními relevantními předpisy směrnice 2014/53/EU. Prohlášení o shodě podle příslušné směrnice najdete na: www.hama.com > Q > „Artikelnummer“ > Downloads


Kmitočtové pásmo / kmitočtová pásma	7020: 2402-2480 MHz Arion: 2402-2480 MHz
Maximální vyzařovaný vysílací výkon	7020: 6,59 mW Arion: 6,59 mW

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Německo

Servis & podpora

 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.

00178641 / 00178664 / 01.26