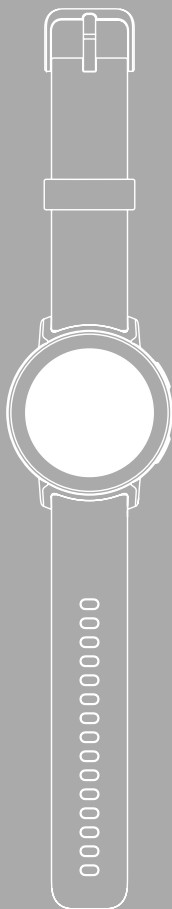


OKOSÓRA

Smartwatch 7020
Smartwatch Arion



H Használati útmutató





1. Figyelmeztető jelzések és megjegyzések magyarázata	4
2. A csomag tartalma	4
3. Biztonsági utasítások	5
4. Kezelőelemek	7
5. Első lépések	8
5.1 Feltöltés	8
5.2 Felhelyezés és bekapcsolás	9
5.3 Kikapcsolás	9
6. Az okosóra beállítása	10
6.1 A "Hama FIT move" alkalmazás letöltése	10
6.2 Az okosóra és az okostelefon párosítása	11
7. Az okosóra kezelése	13
7.1 Kezdőképernyő	15
7.2 Értesítések	15
7.3 Gyorsbeállítások	16
7.3.1 Ne zavarjanak üzemmód	16
7.3.2 Kijelző fényereje	16
7.3.3 Kijelző aktiválása	16
7.3.4 Zseblámpa	16
7.3.5 Vízelvezetés	16
7.3.6 Ébresztőóra	16
7.3.7 Energiatakarékos üzemmód	16
7.3.8 Telefonkeresés	16
7.3.9 Beállítások	16
7.4 Parancsikonok	17
7.5 Edzés (sportmódok)	17
7.5.1 A megjelenített edzések (sportmódok) beállítása	18
7.6 Alkalmazások	18
7.6.1 Aktivitás	18
7.6.2 Edzés állapota	18
7.6.3 Futóedzések	19
7.6.4 Edzés (sportmódok)	19
7.6.5 Edzésnapló	19
7.6.6 Koppintson a méréshez	19
7.6.7 Pulzusszám	19
7.6.8 Véroxigén (SpO2)	19
7.6.9 Stressz	19
7.6.10 Testenergia	19
7.6.11 Alvás	20
7.6.12 Légzőgyakorlat	20
7.6.13 Ciklusnapló	20
7.6.14 Környezeti zaj	20
7.6.15 Telefon	20
7.6.16 Hangasszisztens	21
7.6.17 Eseményemlékeztető	21
7.6.18 Időjárás	21



7.6.19 Zene	21
7.6.20 Kamera	22
7.6.21 Ébresztőóra	22
7.6.22 Időzítő	22
7.6.23 Stopperóra	22
7.6.24 Világóra	22
7.6.25 Telefonkeresés	22
8. Az okosóra beállításai	23
8.1 Számlapok	23
8.2 AOD-beállítások	23
8.3 Hang és rezgés	23
8.4 Kijelző és fényerő	23
8.5 Alkalmazásnézet	24
8.6 BNS (Ne zavarjanak)	24
8.7 További csatlakoztatása	24
8.8 Rendszer	24
8.9 Névjegy	24
9. Karbantartás és ápolás	25
10. Szavatosság kizárása	25
11. Támogatott nyelvek	25
12. Műszaki adatok	25
13. Ártalmatlanítási előírások	26
14. Megfelelőségi nyilatkozat	26

FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK ÉS MEGJEGYZÉSEK MAGYARÁZATA

Köszönjük, hogy Hama terméket választott!

Szánjon rá időt, és első teendőként olvassa el az alábbi utasításokat és megjegyzéseket. A későbbiekben tartsa biztonságos helyen ezt az útmutatót, hogy szükség esetén bármikor használhassa referenciaként.

Új okosórája ideális társ az egészséges életmódhoz, illetve egész nap motiválja Önt a mozgásra. Az időpont és dátum kijelzője mellett lépésszám-, pulzusszám- és égetett-kalória-adatokat gyűjt. Az okostelefonjával való *Bluetooth*[®]-on keresztül, vezeték nélkül fennálló kapcsolat lehetővé teszi, hogy a hozzátartozó "Hama FIT move" alkalmazáson rögzítse az adatokat, így folyamatosan nyomon követheti sikereit. Itt ellenőrizheti, hogy mikor érte el személyes edzetségi célját!

1. Figyelmeztető jelzések és megjegyzések magyarázata

Figyelmeztetés



A biztonsági utasítások jelölésére használjuk, illetve hogy felhívjuk a figyelmet a különleges veszélyekre és kockázatokra.

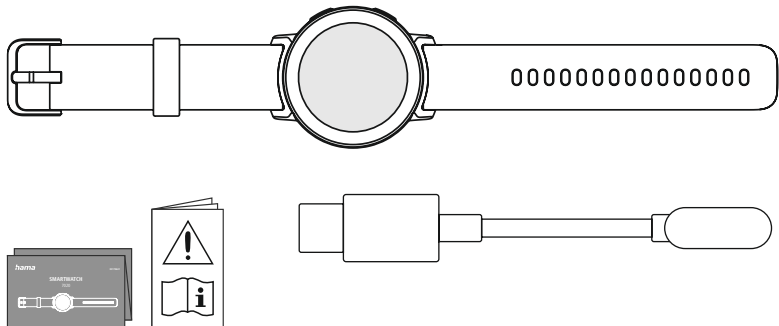
Megjegyzés



Akkor használjuk, ha kiegészítő információkat közlünk, vagy fontos tudnivalókra hívjuk fel a figyelmet.

2. A csomag tartalma

- Smartwatch „Smartwatch 7020/Arion”
- 1 db USB töltőkábel
- Rövid használati útmutató
- Biztonsági adatlap





3. Biztonsági utasítások

Figyelmeztetés



Szánjon rá időt, és első teendőként olvassa el végig az alábbi utasításokat és megjegyzéseket. A termék használatára vonatkozó információkat ebben a használati útmutatóban találja.

- A termék magánjellegű, nem üzleti célú alkalmazásra készült.
- A terméket kizárólag a rendeltetési céljára használja.
- Óvja a terméket szennyeződéstől, nedvességtől és túlmelegedéstől, és kizárólag száraz környezetben használja.
- Ne üzemeltesse a terméket közvetlenül fűtés, más hőforrás közelében vagy közvetlen napsugárzásnál.
- Ne üzemeltesse a terméket a műszaki adatokban megadott teljesítményhatárokon túl.
- Ne használja a terméket olyan helyen, ahol elektronikus készülékek használata nem megengedett.
- Az akkumulátor állandó beszerelésű és nem távolítható el.
- Ne nyissa ki a terméket, és sérülés esetén ne üzemeltesse tovább.
- Ne kísérlelje meg a készüléket saját kezűleg karbantartani vagy javítani. Minden karbantartási munkát bizzon illetékes szakemberre.
- Ne ejtse le a terméket és ne tegye ki erős rázkódásnak.
- Ne végezzen semmilyen módosítást a terméken. Ebben az esetben minden garanciaigény megszűnik.
- Azonnal selejtezze le a csomagolóanyagot a helyileg érvényes hulladékkezelési előírások szerint.
- Ne dobja tűzbe az akkumulátort, ill. a terméket.
- Ne módosítsa és/vagy deformálja/hevitse/szedje szét az akkumulátorokat/elemeket.
- Ne hagyja, hogy gépjárművel vagy sporteszközzel való utazása közben a termék elterelje a figyelmét a közlekedési helyzetről és a környezetéről.
- Forduljon orvoshoz, mielőtt edzőprogramba kezdene.
- Az edzés közben folyamatosan figyeljen teste reakcióira, és sürgős esetben hívjon orvost.
- Kérjen orvosi tanácsot, ha egészségügyi problémái vannak, mégis használni kívánja a terméket.
- A termék csak használati tárgy, nem orvosi készülék. Ennélfogva sem diagnózis felállítására, sem bármilyen terápiára, gyógyításra vagy betegségmegelőzésre nem alkalmas.
- A hosszabb idejű bőrrel való érintkezés bőrirritációkat és allergiát okozhat. Ha a tünetek hosszabb ideig fennállnak, keressen fel egy orvost.
- Ez a termék nem gyermekjáték. Lenyelhető apró alkatrészeket tartalmaz, amelyek miatt fulladás veszélye állhat fenn.
- A terméket csak mérsékelt időjárási körülmények között használja.



Áramütés veszélye



- Ne nyissa ki a terméket, és sérülés esetén ne üzemeltesse tovább.
- Ne használja a terméket, ha az AC-adapter, a csatlakozókábel, vagy a hálózati kábel megsérült.
- Ne kísérelje meg a készüléket saját kezűleg karbantartani vagy megjavítani. Minden karbantartási munkát bízjon illetékes szakemberre.

Figyelmeztetés – Szívritmus-szabályozók



A termék mágneses erőteret kelt. Mielőtt ezt a terméket szívritmus-szabályozót viselő személyek használnák, kérjék ki orvos tanácsát arról, hogy a termék befolyásolhatja-e a szívritmus-szabályozó működését.

Megjegyzés – Légi közlekedés



- Ez a termék folyamatos rádióadó. Felhívjuk figyelmét, hogy a légi közlekedésben a rádióadók szállítása és használata a repülés bizonyos szakaszaiban (pl. fel-és leszállás) biztonsági okokból nem megengedett.
- A légi utazás előtt tájékozódjon a légitársaságnál arról, hogy magával viheti-e fitnesskövetőjét. Kétségek esetén hagyja otthon a terméket.

Figyelmeztetés – akkumulátor

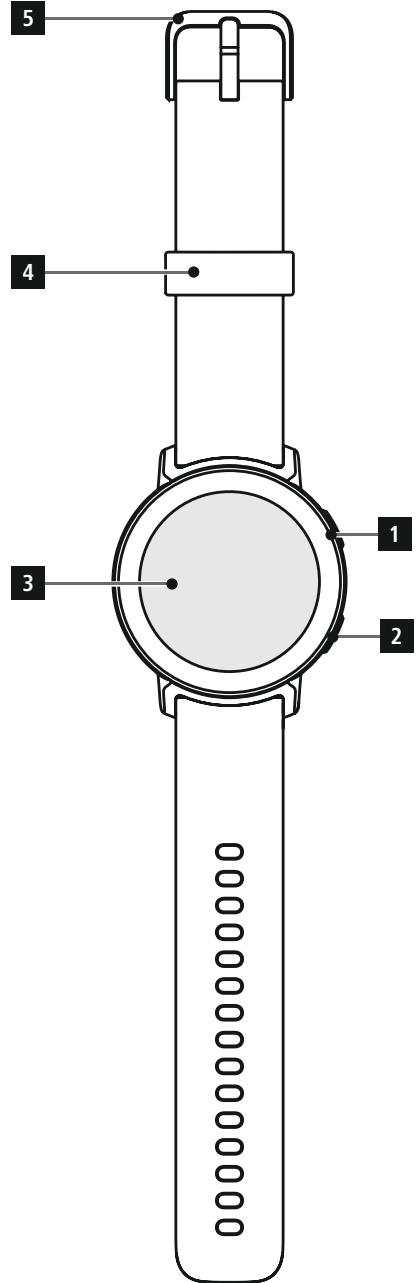
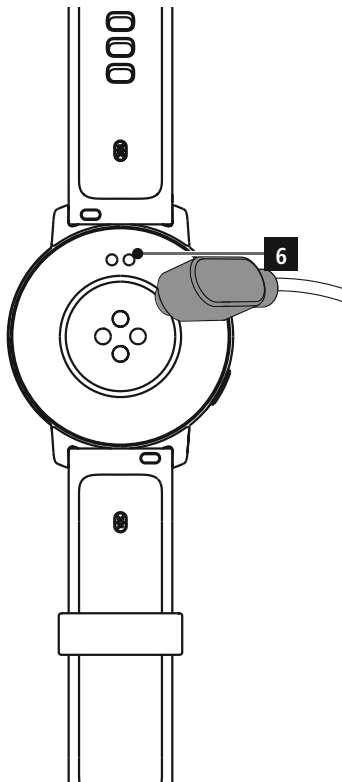


- Töltéshez csak megfelelő töltőket vagy USB-csatlakozókat használjon.
- A meghibásodott töltőkészülékeket, USB-csatlakozókat ne használja tovább, és ne próbálkozzon a megjavításukkal se.
- Ne töltsen túl és ne merítse le túlságosan a terméket.
- A terméket ne tárolja, ne töltsen és ne használja szélsőséges hőmérsékleteken, ill. szélsőségesen alacsony légnyomáson (pl. jelentős tengerszint feletti magasságban).
- Hosszabb tárolás alatt rendszeresen töltsen újra (min. negyedévente).



4. Kezelőelemek

1. Felső kezelőgomb (Menü)
2. Alsó kezelőgomb (edzés)
3. Teljes érintőképernyős kijelző
4. Levehető karpánt
5. Zár
6. Töltőérintkező





5. Első lépések

Megjegyzés



A használati útmutatóban szereplő leírások és ábrázolások az 1.6.8-as verziójú **Hama FIT move** alkalmazáson és az 1.0.31-es verziójú smartwatch firmware-en alapulnak. Ügyeljen arra, hogy az alkalmazás vagy az okosóra frissítésekor eltérések lehetnek a kifejezéseket és az ábrázolásokat illetően.

5.1 Feltöltés

- Az első használat előtt tölts fel teljesen az okosórát.
- Csatlakoztassa a töltőkábelt számítógépe szabad USB csatlakozójához vagy egy USB töltőkészülékhez és okosórája töltőérintkezőjéhez **[6]**. Ehhez vegye figyelembe a használt USB-töltőkészülék kezelési útmutatóját.

Megjegyzés

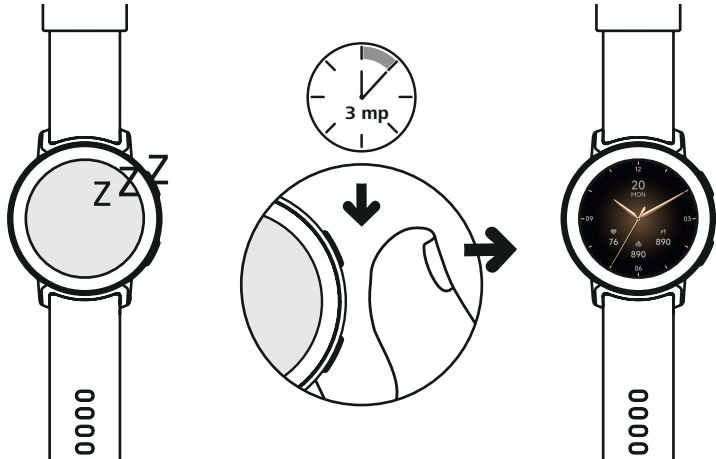


- Az akkumulátor teljes feltöltéséhez szükséges töltési idő kb. 150 perc. Ha az akkumulátor teljesen feltöltött állapotban jelenik meg, a töltési folyamat befejeződött. Ezután válassza le az okosórát az áramellátásról.
- Ha az akkumulátor töltöttségi szintje csak 10%-ot ér el, a működési korlátozások elkerülése érdekében tölts fel okosóráját.



5.2 Felhelyezés és bekapcsolás

- Mielőtt az első alkalommal felhelyezi és bekapcsolja, csatlakoztassa az okosórát a mellékelt töltőkábelhez és egy áramforráshoz.
- Sikeres töltés után helyezze okosóráját a csuklójára, és a zár [5] segítségével zárja össze a karpántot [4].
- Az okosóra elindításához tartsa lenyomva a felső kezelőgombot [1] 3 másodpercig.





Megjegyzés

- A mérési funkciók optimális használatához okosórájának szorosan illeszkednie kell az alkar felső részéhez, és viselése legyen kényelmes. Az okosóra és a kéztőcsont közötti távolságnak nagyjából egy ujjnyi szélesnek kell lennie.
- Tevékenységeinek optimális rögzítése érdekében viselje okosóráját a bal csuklóján, ha jobbkezes, illetve a jobb csuklóján, ha balkezes.



5.3 Kikapcsolás

- Az okosóra kikapcsolásához váltson a [BEÁLLÍTÁSOK ] menüpontra (lásd a(z) **7.3.9 Beállítások** fejezetet) és érintse meg a [RENDSZER ] menüpontot a [KIKAPCSOLÁS ] almenüben. Az okosóra kikapcsolásához erősítse meg az ezután megjelenő kérdést.
- Alternatív megoldásként tartsa lenyomva a felső kezelőgombot [2], és koppintson a [] szimbólumra.



6. Az okosóra beállítása

Ahhoz, hogy okosórájának minden funkciójához hozzáférhessen, telepítse a "Hama FIT move" alkalmazást. Az alábbi szakaszok az alkalmazás letöltésével és beállításával kapcsolatos információkat tartalmazzák.

6.1 A "Hama FIT move" alkalmazás letöltése

Megjegyzés



A támogatott operációs rendszerek a következők:

- iOS 9.0 vagy újabb
- Android 6.0 vagy újabb

Okosórája első bekapcsolása után az eszköz arra kéri, hogy tölts le okostelefonján a hozzátartozó "Hama FIT move" alkalmazást. Az okosóra kijelzőjén megjelenik a megfelelő QR kód.

- Olvassa be a QR-kódot okostelefonjával, vagy tölts le az alkalmazást a Play Áruházból (Android) vagy az App Store-ból (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Az alkalmazás telepítéséhez kövesse okostelefonja utasításait.

Megjegyzés



Az alkalmazás egyes kijelzőivel, menüivel és funkcióival kapcsolatos további információért kérjük, olvassa el az utasítást: **App „Hama FIT move“**



6.2 Az okosóra és az okostelefon párosítása

Megjegyzés

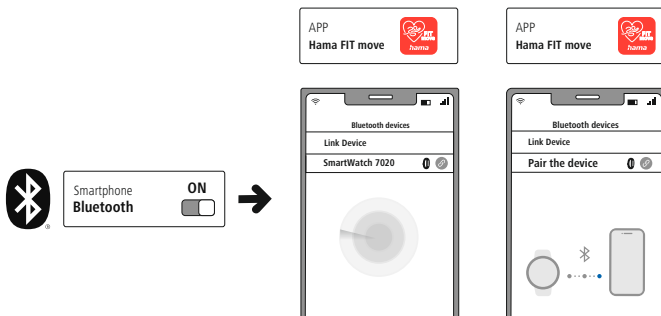


- Ahhoz, hogy okosórája megjelenítse a bejövő hívásokat, SMS-eket, WhatsApp üzeneteket és egyéb értesítéseket, aktiválja az értesítések push üzemmódját az okostelefon beállításaiiban.
- Az alkalmazás beállítása közben megjelennek a lekérdezések, hogy engedélyezi-e, hogy az alkalmazás hozzáférjen eszköze funkcióihoz. Okosórája összes funkciója eléréséhez engedélyezze ezeket a lekérdezéseket.

- Indítsa el az alkalmazást okostelefonján, és erősítse meg az adatvédelmi szabállyal való egyetértését. Válaszoljon a megjelenő kérdésekre.

Az optimális felhasználói élményhez hozzon létre egy felhasználói fiókot. Abban az esetben, ha lecseréli fitnesskövetőjét, a felhasználói profil létrehozása által lehívhatja személyes adatait. Így személyes adatai bármikor hozzáférhetők. A felhasználói fiók létrehozása nem előfeltétel az alkalmazás használatához.

- A felhasználói fiók létrehozásához koppintson a **[BEJELENTKEZÉS]** menüpontra, és válassza ki a képernyő alján lévő **[REGISZTRÁCIÓ MOST]** lehetőséget. Adja meg e-mail címét és egy jelszót, majd koppintson a **[KÖVETKEZŐ LÉPÉS]** gombra.
- Adja meg az ellenőrzőkódot, amelyet a megadott e-mail-címre küldünk. Ha szükséges, ellenőrizze a spam mappát.
- A sikeres regisztráció után megadhatja felhasználónevét és személyes adatait, valamint egy profilképet állíthat be. A beállítás folytatásához koppintson a **[KÖVETKEZŐ LÉPÉS]** utasításra.
- Ezt követően az eszköz elindítja "Smartwatch 7020/Arion" okosórája keresését.
- Az okosórával való kapcsolódáshoz kövesse okostelefonján az alkalmazás utasításait. Okostelefonja Bluetooth-kapcsolatot létesít az okosórájával.



- Válassza a „Smartwatch 7020” vagy a „Smartwatch Arion” lehetőséget és az alkalmazás közötti kapcsolathoz és koppintson az **[ESZKÖZ CSATLAKOZTATÁSA]** parancsra.
- A kapcsolat megerősítéséhez koppintson az okostelefonja alkalmazásán lévő **[✓]** szimbólumra, és zárja le az alkalmazásban a beállítást.
- Időtűllépés esetén ismételje meg a műveletet.



- Ezután rögzítse személyes beállításait. Ezeket később beállíthatja az alkalmazásban is (lásd utasítás: **„Hama FIT move” app**).
- Okosórája csatlakoztatva van az alkalmazáshoz, így elindul a szinkronizálási folyamat.

Megjegyzés



- Szinkronizálja okosóráját az alkalmazással az első használat előtt. Ha egy tevékenységet azelőtt rögzít, hogy az okosóráját először szinkronizálta volna az alkalmazással, a tevékenység később nem kerül át az alkalmazásba.
- Okosórája és az alkalmazás manuális szinkronizálásának indításához húzza az ujját az alkalmazás kezdőlapján lefelé.
- A fitnesskövető korlátozott tárhelye miatt szinkronizálja fitnesskövetőjét legalább heti egyszer az alkalmazással, hogy elkerülje az adatok elvesztését.

Megjegyzés



- Az alkalmazással történő első szinkronizálás után okosórája automatikusan átveszi az okostelefonján beállított időt, dátumot és nyelvet.
- Az idő és dátum nem állítható be manuálisan.
- Az okosóra megjelenítési nyelve az alkalmazásban kiválasztott nyelvtől függ. Amíg a beállítás nem fejeződik be, a kijelző nyelve angol marad. Válassza ki a kívánt megjelenítési nyelvet az alkalmazásban (lásd utasítás: **„Hama FIT move” app**).
- Az alkalmazás értesíti Önt, ha rendelkezésre áll egy firmware-frissítés az okosórájához. Okosórája hibátlan működéséhez hajtsa végre az alkalmazás frissítését.



7. Az okosóra kezelése

Az alábbi bekezdések az okosóra menürendszerével és kezelésével kapcsolatos információkat tartalmazzák. Okosórája érintőképernyős kijelzővel rendelkezik.

- Koppintson az ikonokra és a menükre, vagy lapozza a képernyőt a menük közötti navigáláshoz és a funkciók végrehajtásához.
- Okosórája kijelzőjének frissítéséhez nyomja meg a felső kezelőgombot **[1]** vagy az alsó kezelőgombot **[2]**. Ezután az ujját a kijelzőn húzva az alábbiakban látható sorrendben válthat a különböző kijelzések és menüpontok között.
- Az almenüket a megfelelő szimbólum megérintésével érheti el.
- A felső kezelőgomb **[1]** megnyomásával nyissa meg a főmenüt vagy hagyja el a menüt, és ugorjon vissza a kezdőképernyőhöz.
- Az alsó kezelőgomb **[2]** megnyomásával beléphet okosórája edzésmenüjébe. Ott elindíthat egy sport módot vagy tevékenységet.
- A alsó kezelőgomb **[2]** nyomva tartásával újraindíthatja vagy kikapcsolhatja az okosórát.

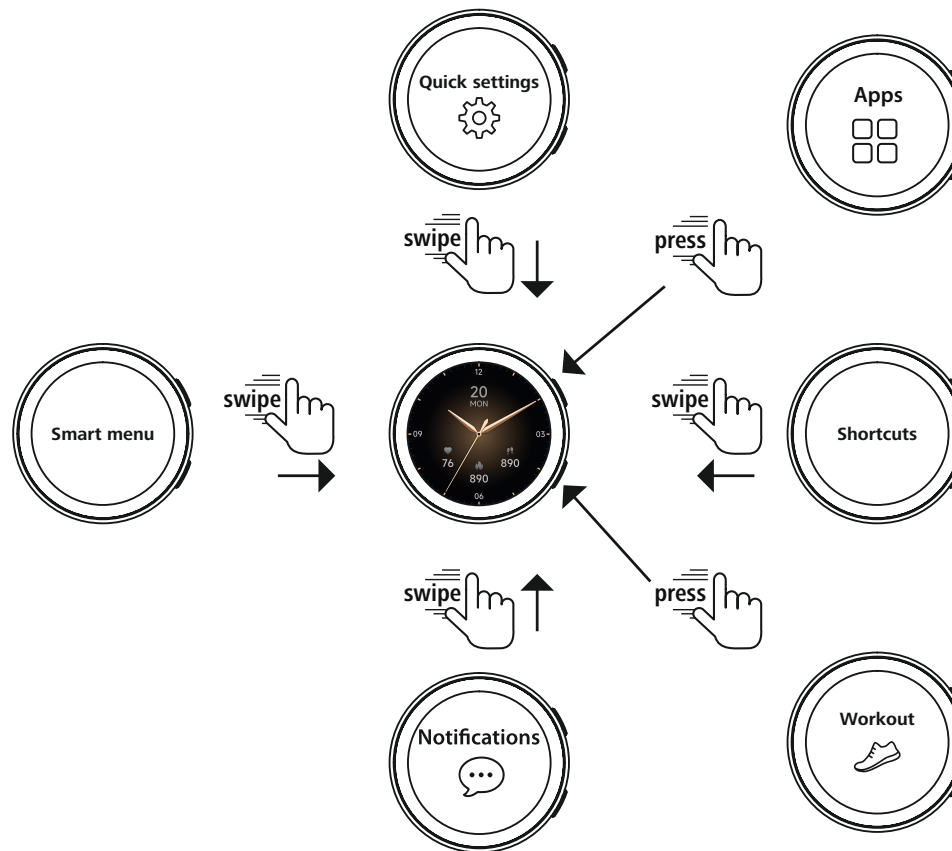
Megjegyzés

Az alábbi ábrán az okosóra menürendszerének áttekintése látható az összes menüponttal.



Gyorsbeállítások		7.3
	Ne zavarjanak üzemmód	7.3.1
	Ébresztőóra	7.3.6
	Kijelző fényereje	7.3.2
	Energiatakarékos üzemmód	7.3.7
	Kijelző aktiválása	7.3.3
	Telefonkeresés	7.3.8
	Zseblámpa	7.3.4
	Beállítások	7.3.9
	Vízvezetés	7.3.5

Parancsikonok	7.4
Aktivitásadatok	7.6.1
lépés	7.6.1
Koppintson a méréshez	7.6.6
Alvás	7.6.11
Edzés (sportmódok)	7.5
Időjárás	7.6.19
Zene	7.6.20



Értesítések 7.2

Alkalmazások		7.6
	Aktivitás	7.6.1
	Telefon	7.6.15
	Edzés állapota	7.6.2
	Hangasszisztens	7.6.16
	Edzés (sportmódok)	7.5
	Eseményemlékeztető	7.6.17
	Tréningnapló	7.6.5
	Időjárás	7.6.18
	Koppintson a méréshez	7.6.6
	Zene	7.6.19
	Pulzusszám	7.6.7
	Kamera	7.6.20
	SpO2	7.6.8
	Ébresztőóra	7.6.21
	Stressz	7.6.9
	Időzítő	7.6.22
	Test energiája	7.6.10
	Stopperóra	7.6.23
	Alvás	7.6.11
	Világóra	7.6.24
	Légzésgyakorlat	7.6.12
	Telefon keresése	7.6.25
	Ciklusnapló	7.6.13
	Zseblámpa	7.3.4
	Környezeti zajok	7.6.14
	Beállítások	8

Edzés (sportmódok) 7.5



7.1 Kezdőképernyő

- A kezdőképernyő aktiválása után a kijelző hosszú megnyomásával áttekintést kaphat a különböző kezdőképernyőkről (számlapokról). Itt különböző kezdőképernyők közül választhat. Erősítse meg kiválasztását a megfelelő kezdőképernyőre koppintással. Szükség esetén további kezdőképernyőket is telepíthet (lásd utasítás: „**Hama FIT move**” app).



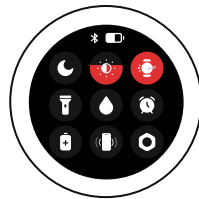
7.2 Értesítések

- Húzza ujját a kezdőképernyőről kiindulva felfelé, hogy megtekinthesse az okostelefonra érkezett értesítéseket. Ennek előfeltétele, hogy aktiválja ezt a funkciót az alkalmazásban. Kiegészítésként beállíthatja az alkalmazásban, hogy mely alkalmazásoktól szeretne okosóráján értesítéseket kapni (lásd utasítás: „**Hama FIT move**” app).
- Az alkalmazástól függően vagy értesítést kap az adott alkalmazás és a feladó megjelenítésével, vagy megjelenik az adott üzenet előnézete is.
- Szükség esetén az értesítésre koppintva további információkat érhet el.
- Ha az összes értesítést egyidejűleg törölni szeretné, húzza ujját a képernyőn teljesen le, koppintson a kukára, majd adjon megerősítő választ az ezután megjelenő kérdésre.



7.3 Gyorsbeállítások

- Ha ujját lefelé húzza a kezdőképernyőről, az alábbiakban ismertetett gyorsbeállításokat láthatja.



7.3.1 Ne zavarjanak üzemmód

- A Ne zavarjanak üzemmód bekapcsolásához/kikapcsolásához koppintson a [🌙] szimbólumra. Ha a Ne zavarjanak üzemmód engedélyezve van, a csengőhangok és a rezgés kikapcsol, és a kijelző push-értesítések esetén nem aktiválódik.

Megjegyzés



Ne feledje, hogy a BNS (Ne zavarjanak) és a DND (do not disturb) kifejezéseket felváltva használják az alkalmazásban és az okosórán.

7.3.2 Kijelző fényereje

- A kijelző fényerejének 5 fokozatú beállításához koppintson a [🔆] ikonra.

7.3.3 Kijelző aktiválása

- A kijelző karmozgatással történő bekapcsolásához koppintson a [🔆] ikonra. Ha a funkció be van kapcsolva, csuklója elfordításával be tudja kapcsolni a kijelzőt.

7.3.4 Zseblámpa

- Az okosóra kijelzőjének zseblámpaként való használatához koppintson a [💡] ikonra.

7.3.5 Vízelvezetés

- Koppintson a [🚰] ikonra az okosóra esetleges nedvességének eltávolításához a hangszóró és a mikrofon nyílásainak rezgésével.

7.3.6 Ébresztőóra

- Ébresztés beállításához koppintson a [🕒] ikonra.

7.3.7 Energiatakarékos üzemmód

- Koppintson a [🔋] ikonra az energiatakarékos mód bekapcsolásához.

7.3.8 Telefonkeresés

- Koppintson a [📞] ikonra, hogy a csatlakoztatott okostelefon csengőhangját megszólaltassa. Ez segít megtalálni okostelefonját, ha elveszítené azt.

7.3.9 Beállítások

- Koppintson a [⚙️] ikonra a következő beállítások eléréséhez (lásd a

8. Az okosóra beállításai fejezet):

- Számlapok
- AOD-beállítások
- Hang és rezgés
- Kijelző és fényerő
- Alkalmazásnézet
- BNS (Ne zavarjanak)
- További csatlakoztatása
- Rendszer
- Névjegy



7.4 Parancsikonok

- Ha az ujját a kezdőképernyőről balra vagy jobbra húzza, megtekintheti a beállított kapcsolódásokat.
A napi tevékenységek áttekintése alapértelmezés szerint van beállítva. Megtekintheti aktivitásadatait (megtett lépések és elégetett kalóriák), valamint a pulzusszám és a stressz méréseit. Az időjárás-értesítést és a zenevezérlést beállíthatja további parancsikonként (lásd utasítás: „Hama FIT move” app).



7.5 Edzés (sportmódok)

- A **[EDZÉS]** elemre koppintva vagy az alsó kezelőgomb **[2]** megnyomásával megjelennek a tárolt tevékenységek.
- Egy tevékenység kiválasztása után a képernyő aljára koppintva megadhatja a tevékenység beállításait.
- A **[START]** elemre koppintva elindíthatja a tevékenységet.
- A kiválasztott tevékenységtől függően sportspecifikus értékek (pl. pulzusszám, kalória fogyasztás) jelennek meg.
- Az adatokat a tevékenység során a képernyő aljáról felfelé húzva kérheti le.
- A tevékenység szüneteltetéséhez vagy leállításához húzza ujját balról jobbra a képernyőn. Alternatív megoldásként szüneteltesse a tevékenységet a felső kezelőgomb **[1]** rövid megnyomásával, vagy állítsa le a tevékenységet a felső kezelőgomb **[1]** hosszú megnyomásával.
- A legtöbb tevékenység során az okostelefonon lévő zenét a tevékenység során jobbról balra húzva vezérelheti a képernyőn.
- A tevékenység befejezése után további rögzített adatok jelennek meg. Görgessen végig az adatokon a képernyő aljáról felfelé húzva.






Megjegyzés

- Egyes szabadtéri tevékenységek a beépített GPS-t használják. A tevékenység indításakor az eszköz a GPS-jelet keresi. Amint egy GPS-jelet elérhető, megkezdheti a tevékenységet. Alternatív megoldásként GPS-jelet nélkül is elindíthatja a tevékenységet. A kiválasztott tevékenységtől függően nem minden adat rögzíthető GPS-jelet nélkül.
- Vegye figyelembe, hogy eltarthat néhány percig, amíg az okosóra fogadja a GPS-jelet. Ez különösen akkor igaz, ha az integrált GPS-t először használják, hosszú ideig nem használták, vagy ha olyan helyen tartózkodik, amely messze van az utoljára rögzített GPS-helyzettől. Csökkentse az időt azzal, hogy okosóráját az okostelefonján lévő alkalmazáshoz csatlakoztatja az A-GPS adatok átviteléhez. Előfordulhat, hogy ezt az óra kijelzőjén kell megtennie.
- Csak a Smartwatch 7010 rendelkezik beépített GPS-szel, és támogatja a következő globális navigációs műholdrendszereket (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU



7.5.1 A megjelenített edzések (sportmódok) beállítása


- 110 sportolási mód közül választhat, és akár 20-at is tárolhat okosóráján.
- Koppintson az [EDZÉS ] elemre, és görgessen a lista végére a képernyőn felfelé és lefelé húzva. Koppintson a [BEÁLLÍTÁSOK ], majd az [EDZÉSVEZÉRLÉS] elemre. Válassza ki a kívánt sportolási módokat a kategóriákból. Az okosórán megjelenő sportolási módokat egy  ikon jelöli. Ha már 20 sportolási mód ki van választva, válasszon egy sportot a pipára koppintva, mielőtt hozzáadna egy másikat.
- Alternatív megoldásként állítsa be az alkalmazáson keresztül megjelenített sportmódokat (lásd utasítás: „Hama FIT move” app).

7.6 Alkalmazások

- A felső kezelőgomb [1] megnyomásával beléphet okosórája főmenüjébe.
- A főmenüben lehetősége nyílik a megfelelő szimbólumra koppintással különböző alkalmazásokat és almenüket lehívni.
- Ujjának felfelé és lefelé húzásával a főmenő különböző oldalai között válthat.



7.6.1 Aktivitás



- A [TEVÉKENYSÉG ] elemre koppintva a nap következő dátumai jelennek meg:
 - az aktivitás elégetett kalóriái
 - a közepes és nagy intenzitású tevékenységek időtartama
 - az állásidő
 - a megtett lépések
- Ujjának felfelé és lefelé húzásával végiggörgethet az egy ábrákon.

Megjegyzés



Az alkalmazásban beállíthat egyéni célokat (pl. a tevékenység kalóriáira vagy lépéseire vonatkozóan) (lásd utasítás: „Hama FIT move” app). Ezek a célok is megjelennek.

7.6.2 Edzés állapota

- A [EDZÉS ÁLLAPOTA ] lehetőségre koppintva további fontos paramétereket kap az egyéni edzésvezérléshez a VO2max, az ajánlott regenerálódási idő és az aerob hatás mellett.
- Ujjának felfelé és lefelé húzásával végiggörgethet az egy ábrákon.
- A  ikonra koppintva további információkat kaphat a felsorolt paraméterekről.



7.6.3 Futóedzések

- A [**FUTÓEDZÉSEK**] elemre koppintva a következő futóedzési módok jelennek meg:
 - Könnyű futás - 6 perc
 - Könnyű futás - 10 perc
 - Könnyű futás - 15 perc
 - Fitness futás - könnyű
 - Fitness futás - mérsékelten nehéz
 - Fitness futás - nehéz Futás

Futásedzés közben válthat a gyaloglás és a kocogás között, és minden további üzemmóddal növeli a test igénybevételét. Ujjának felfelé és lefelé húzásával végiggörgethet az egyes módokon.

7.6.4 Edzés (sportmódok)

- A [**EDZÉS < { }**] elemre koppintva megjelennek a tárolt tevékenységek (lásd a **7.5 Edzés (sportmódok)** fejezetet).

7.6.5 Edzésnapló

- Az [**EDZÉSNAPLÓ**] elemre koppintva áttekintést kap a rögzített tevékenységekről.
- Koppintson egy tevékenységre a részletes információk megtekintéséhez.

7.6.6 Koppintson a méréshez

- A [**KOPPINTSON A MÉRÉSHEZ**] elemre koppintva elindíthatja a pulzusszám, a vér oxigénszintje (SpO2) és a stresszszint együttes mérését.

7.6.7 Pulzusszám

- A [**PULZUSSZÁM**] elemre koppintva elindítja a pulzusszám manuális mérését.
- Megjelenik az átlagos pulzusszám, a maximális és a minimális érték, valamint a pulzustartományra és a pulzusszám-változásra (HRV) vonatkozó egyéb adatok.

Megjegyzés

Ne feledje, hogy a HRV (heart rate variability) és a HFV (szívfrekvencia variabilitás) kifejezéseket felváltva használják az alkalmazásban és az okosórán.



7.6.8 Véroxigén (SpO2)

- Az [**SP02**] elemre koppintva megkezdheti a vér oxigénszintjének kézi mérését (oxigéntelítettség).
- Megjelenik az átlagos véroxigén érték, valamint a max és min értékek.

7.6.9 Stressz

- A [**STRESSZ**] szimbólumra koppintva áttekintést kap az aktuális napon mért stressz-szintről. A stressz-szint mérése egy 0-tól (stresszmentes állapot) 99-ig (rendkívül magas stressz-szint) terjedő skálán történik.

7.6.10 Testenergia

- A [**TESTENERGIA**] gombra koppintva megjelenik az aktuális testenergiája. A testenergia szintje a pulzusváltozékonyság, a stressz, az alvás és a végzett tevékenységek kombinációjából származik, hogy megbecsülje az aktuális napra rendelkezésre álló energiataralékát.
- A **Testenergia** alkalmazás használatához a megfelelő funkciót be kell kapcsolni az alkalmazásban (lásd utasítás: „Hama FIT move” app).



7.6.11 Alvás

- Az **[ALVÁS]** ikonra koppintva beléphet az alvásméréshez. Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre:
 - Elalvás ideje
 - Felkelés ideje
 - A mély alvási fázisok időtartama
 - A könnyű alvási fázisok időtartama
 - Az ébrenlét időtartama
 - A REM fázis időtartama
 - Alvási pontszám (0 = gyenge - 99 = jó)
- Az okosóra automatikusan érzékeli, hogy Ön alszik, majd elindítja a mérést.

7.6.12 Légzésgyakorlat

- Az **[LÉGZÉSGYAKORLAT]** szimbólumra koppintással beléphet a légzésgyakorlathoz. Itt relaxációs programot végezhet irányított léggzéssel.
- Válassza ki, milyen ütemben (lassan, mérsékelt ütemben, gyorsan) és mennyi ideig (1–3 percen át) szeretné a légzésgyakorlatot végezni.
- A légzésgyakorlat megkezdéséhez koppintson a **[▶]** szimbólumra. Ezután kövesse a kijelző megjelenő utasításokat.
- Ha a légzésgyakorlatot korábban szeretné befejezni, nyomja meg a felső kezelőgombot **[1]**, és erősítse meg az ezt követően megjelenő kérdést.
- A légzésgyakorlat befejezése után a mért pulzusszám megjelenik a légzésgyakorlat előtt és után.

7.6.13 Ciklusnapló

- A **[CIKLUSNAPLÓ]** elemre koppintva megjelenik a menstruációs ciklus áttekintése.
- A **Ciklusnapló** alkalmazás használatához a megfelelő funkciót be kell kapcsolni az alkalmazásban (lásd utasítás: „Hama FIT move” app).

7.6.14 Környezeti zaj


- A **[KÖRNYEZETI ZAJ]** elemre koppintva a rendszer rögzíti az aktuális környezeti zajt (dB-ben). Tartsa stabilan a karját, amíg a felvétel be nem fejeződik. A következő adatok jelennek meg:
 - Jelenlegi környezeti zaj
 - Min. érték
 - Max. érték
- További információt a **[SÚGÓ]** elemre koppintva kaphat.

7.6.15 Telefon

- A **[TELEFON]** elemre koppintva hozzáférhet a telefon funkcióhoz a következő lehetőségekkel:
 - Gyakori névjegyek
 - Híváselőzmények
 - Tárcsázó billentyűzet
- A hívásokat közvetlenül az okosórán keresztül kezdeményezheti, majd a csatlakoztatott okostelefonján keresztül bonyolíthatja le.
- A **Telefon** alkalmazás használatához az okosórát csatlakoztatni kell az okostelefonhoz.



7.6.16 Hangasszisztens

- A "Hangasszisztens" alkalmazás lehetővé teszi a párosított és kompatibilis okostelefon hangasszisztensének elérését a **[HANGASSZISZTENS ** ikonra koppintva. Ennek előfeltétele a két eszköz közötti Bluetooth-kapcsolat. A hangasszisztenssel folytatott kommunikáció csak hallható. A kompatibilitás nem garantálható minden gyártó vagy operációs rendszer verzió esetében. Lehetnek korlátozások, különösen az Android operációs rendszer esetében. Szükség esetén vegye fel a kapcsolatot okostelefonja gyártójával. Lehet, hogy elérhető egy szoftverfrissítés az okostelefonhoz, amely megoldhatja ezt a problémát.


Megjegyzés




A hangasszisztens optimális használata érdekében kérjük, vegye figyelembe az okostelefon következő beállításait:

- Google Assistant (Android):
Állítsa be ezt alapértelmezett hangsegédként az Android okostelefonján, és engedélyezze a Google Asszisztens használatát zárolt állapotban.
- Apple Siri (iOS):
Aktiválja a Sirit az iPhone-ján, és engedélyezze a Siri használatát zárolt állapotban.


7.6.17 Eseményemlékeztető

- A **[ESEMÉNYEMLEKEZTETŐ ** elemre koppintva megjelennek a mentett események.
- Az **Eseményemlékeztetők** alkalmazás használatához az eseményeket be kell írni az alkalmazásba (lásd utasítás: „Hama FIT move” app).

7.6.18 Időjárás

- Az **[IDŐJÁRÁS ** szimbólumra koppintva megtekintheti az adott napra vonatkozó időjárás-előrejelzést az aktuális hőmérséklettel, valamint a legalacsonyabb és legmagasabb értékekkel. Húzza ujját felfelé a további információkért és az időjárás-előrejelzésért a következő néhány napra.
- Az időjárás adatok továbbítása és frissítése az okosórájának az alkalmazással való szinkronizálásával történik. A legutóbbi frissítést az időjárás-kijelző képernyőjének alsó részén láthatja.
- Az **Időjárás** alkalmazás használatához a megfelelő funkciót be kell kapcsolni és be kell állítani az alkalmazásban (lásd utasítás: „Hama FIT move” app).

7.6.19 Zene

- A **[ZENE ** ikonra koppintva megnyílik a különböző zenei vagy streaming-szolgáltatások vezérlőnézete. Ezek az okostelefonján vezérelhetők az okosóráján keresztül. Elindíthatja vagy leállíthatja a zenét, átkapcsolhatja a zenészámkokat oda-vissza, és beállíthatja a hangerőt.
- A **Zene** alkalmazás használatához a megfelelő funkciót be kell kapcsolni és be kell állítani az alkalmazásban (lásd utasítás: „Hama FIT move” app).



7.6.20 Kamera

- A **[KAMERA]** elemre koppintva aktiválhatja a csatlakoztatott okostelefon kameráját az okosóráján keresztül.
- A **Kamera** alkalmazás használatához az okosórát és az okostelefont Bluetooth-on keresztül kell csatlakoztatni, és aktiválni kell az okostelefon kamerafunkcióját.

7.6.21 Ébresztőóra

- Az **[ÉBRESZTŐÓRA]** ikonra koppintva beállíthatja az ébresztési időt. A megfelelő időpontokra koppintva aktiválhatja vagy deaktiválhatja az ébresztőt vagy az emlékeztetőt.
- Az ébresztés vagy az emlékeztető időpontjait az alkalmazásban is beállíthatja és kezelheti, illetve szinkronizálhatja ezeket okosórájával (lásd utasítás: **„Hama FIT move” app**).

7.6.22 Időzítő

- Az **[IDŐZÍTŐ]** ikonra koppintva különböző időzítők közül választhat, vagy beállíthat egyéni időzítőt is.
- Az időzítő indításához koppintson a **[▶]** szimbólumra. Az időzítő szüneteltetéséhez koppintson a **[||]** szimbólumra. A mérés befejezéséhez koppintson a **[X]** szimbólumra.

7.6.23 Stopperóra

- A **[STOPPERÓRA]** elemre koppintva lehetősége van az okosórát stopperóráként használni.
- A stopperóra indításához koppintson a **[▶]** szimbólumra. A stopperóra szüneteltetéséhez koppintson a **[||]** szimbólumra. A mérés befejezéséhez koppintson a **[X]** szimbólumra.

7.6.24 Világóra

- A **[VILÁGÓRA]** elemre koppintva megjelenítheti a következő világórákat: Berlin, London, New York, Tokió
- Szükség esetén további világórákat is beállíthat az alkalmazásban (lásd utasítás: **„Hama FIT move” app**).


7.6.25 Telefonkeresés

- A **[TELEFON KERESÉSE]** szimbólum megérintésével megkezdődik a telefonkeresés, hogy az eszköz megtalálja elkevert okostelefonját. Okostelefonja rezegni kezd vagy hangos jelzőhangot hallat.
- A **Telefonkeresés** alkalmazás használatához az okosórát és az okostelefont Bluetooth-on keresztül kell csatlakoztatni.




8. Az okosóra beállításai

A következőkben információkat olvashat az okosóra beállításairól.


- Nyomja meg a felső kezelőgombot **[1]**, és koppintson a **[BEÁLLÍTÁSOK]**  elemre az almenük megnyitásához. Az almenükben a következő beállításokat végezheti el, valamint kikapcsolhatja vagy visszaállíthatja az okosórát.




8.1 Számlapok

- A **[SZÁMLAPOK]**  elemre koppintva különböző kezdőképernyők közül választhat. Erősítse meg kiválasztását a megfelelő kezdőképernyőre koppintással.


8.2 AOD-beállítások

- Az **[AOD-BEÁLLÍTÁSOK]**  elemre koppintva bekapcsolhatja az AOD (Always on Display) funkciót. A bekapcsolási időszak lejártá után (lásd a **8.4 Kijelző és fényerő** fejezetet) az okosóra kijelzője nem készenléti, hanem egyszerűsített számlapra vált. Ne feledje, hogy az okosóra akkumulátor-fogyasztása megnő az AOD funkció használatakor.
- Állítsa be az AOD funkció időtartamát (alapértelmezett 08:00 - 22:00).
- Állítson be egy számlapot az AOD funkcióhoz.

8.3 Hang és rezgés

- További beállításokat a **[HANG ÉS REZGÉS]**  elemre koppintva végezhet.
- A **[CSENDES MÓD]** elemre koppintva elnémíthatja a hívásokat és az értesítéseket.
- A **[MEDIA VOLUME]** (Média hangereje) elemre koppintva fokozatmentesen beállíthatja a lejátszott média hangerejét.
- A **[REZGÉS]** elemre koppintva 3 szinten állíthatja be a rezgés erősségét (erős, alacsony, nincs).
- A **[BEJÖVŐ HÍVÁSOK CSENGŐHANG]** elemre koppintva beállíthat egy csengőhangot a bejövő hívásokhoz.

8.4 Kijelző és fényerő

- További beállításokat a **[DISPLAY & BRIGHTNESS]**  (Kijelző és fényerő) elemre koppintva végezhet.
- Koppintson a **[FÉNYERŐ]** elemre a kijelző fényerejének beállításához 5 fokozaton (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Ne feledje, hogy az okosóra akkumulátor-fogyasztása nagyobb fényerőnél nő.
- Koppintson a **[KÉPERNYŐ MUNKACIKLUSA]** elemre a kijelző munkaciklusának beállításához (5-20 másodperc). A bekapcsolási időtartam meghatározza, hogy egy művelet után mennyi ideig marad aktív az okosóra kijelzője. Ne feledje, hogy az okosóra akkumulátor-fogyasztása a hosszabb működési ciklussal nő.
- Koppintson a **[ALVÁS ELTAKARÁSKOR]** lehetőségre a kijelző automatikus kikapcsolásához, amikor eltakarják (pl. kézzel).



8.5 Alkalmazásnézet

- Az **[ALKALMAZÁSNÉZET]** elemre koppintva beállíthatja az alkalmazások megjelenését az okosórán. Válasszon a Lista vagy a Tárcsázó billentyűzet nézetből.

8.6 BNS (Ne zavarjanak)

- A Ne zavarjanak funkciót a **[BNS]** elemre koppintva állíthatja be. Ha a funkció engedélyezve van, a csengőhangok és a rezgés kikapcsol, és a bejövő push-értesítések nem aktiválják az okosóra kijelzőjét.
- Válasszon a következő módok közül:
 - **[EGÉSZ NAPOS DND]**, a funkció be van kapcsolva.
 - **[TERVEZETT DND]**, beállíthatja a kezdési és befejezési időt.
 - **[KI]**, a funkció ki van kapcsolva.

8.7 Továbbiak csatlakoztatása

- A **[TOVÁBBIK CSATLAKOZTATÁSA]** elemre koppintva csatlakoztathatja okosóráját egy másik okostelefonhoz. Kövesse az okosóra kijelzőjén megjelenő utasításokat.

Megjegyzés



Vegye figyelembe, hogy ha ezt a funkciót használja, az okostelefon jelenlegi kapcsolata megszakad.

8.8 Rendszer

- A **[RENDSZER]** elemre koppintva elvégezheti a többi funkciót.
- Az **[ÚJRAINDÍTÁS]** elemre koppintva és az ezt követő kérdés megerősítésével újraindíthatja okosóráját.
- A **[KIKAPCSOLÁS]** elemre koppintva és az ezt követő kérdés megerősítésével kikapcsolhatja okosóráját.
- Az **[ÚJRAINDÍTÁS]** elemre koppintva és az ezt követő kérdés megerősítésével visszaállíthatja az okosórát a gyári beállításokra. Ennek során az összes rögzített felhasználói adat törlésre kerül.

8.9 Névjegy

- A **[NÉVJEGY]** elemre koppintva láthatja a modell nevét, a MAC-címet, az okosóra aktuális firmware-verzióját, valamint a jogi szabályozással kapcsolatos információkat. A MAC-cím alapján okosórája egyértelműen azonosítható, ha Bluetooth-on keresztül kapcsolatot létesít okostelefonjával.



9. Karbantartás és ápolás

A terméket szőszmentes, kissé nedves kendővel tisztítsa, és ne használjon agresszív tisztítószert.

10. Szavatosság kizárása

A Hama GmbH & Co KG semmilyen felelősséget vagy szavatosságot nem vállal a termék szakszerűtlen telepítéséből, szereléséből és szakszerűtlen használatából, vagy a használati útmutató és/vagy a biztonsági utasítások be nem tartásából eredő károkért.

11. Támogatott nyelvek

Az alábbi lista áttekintést nyújt az okosóra felhasználói felületének és a "Hama FIT move" alkalmazás támogatott nyelveiről:

	Angol	Német	Francia	Spanyol	Svéd	Cseh	Lengyel	Finn	Magyar	Holland	Portugál	Orosz	Román	Szlovák	Bolgár	Görög	Norvég	Dán	Szerb
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. Műszaki adatok

	00178641	00178664
Bluetooth verzió	5,3 LE	5,3 LE
Kijelző típusa	AMOLED	AMOLED
Kijelző mérete	1,32" (3,35 cm)	1,32" (3,35 cm)
Méreték (ház)	43 x 51 x 12 mm	43 x 51 x 12 mm
Súly	37 g	37 g
Karpánt hossza	177 mm	177 mm
A karpánt szélessége	2 cm	2 cm
Karpánt anyaga	Szilikon	Szilikon
Ház anyaga	Műanyag	Műanyag
Védelmi osztály	IP68	IP68
Vízvédelem az ISO 22810:2010 szerint	3 ATM	3 ATM
Akkumulátortípus	Lítium polimer	Lítium polimer
Akkukapacitás	350 mAh	350 mAh
Töltési idő	< 2,5 óra	< 2,5 óra
Az akkumulátor működési ideje	6-8 nap	6-8 nap



13. Ártalmatlanítási előírások

Környezetvédelmi tudnivalók:



A 2012/19/EU és 2006/66/EK irányelvek nemzeti jogba való átültetésétől kezdve a következők érvényesek: Az elektromos és elektronikus készülékeket és akkumulátorokat nem szabad a háztartási hulladékkal együtt kidobni. Az elhasznált és működésképtelen elektromos és elektronikus készülékek, ill. elemek/akkumulátorok gyűjtésére törvényi előírás kötelez mindenkit, ezért azokat el kell szállítani egy kijelölt gyűjtőhelyre, vagy vissza kell vinni a vásárlás helyére. A részleteket az adott nemzeti jog szabályozza. A terméken, annak csomagolásán vagy használati útmutatójában feltüntetett szimbólum egyértelműen jelzi ezt a kötelezettséget. A régi készülékek, elhasználódott elemek/akkumulátorok begyűjtése, visszaváltása vagy bármilyen formájú újrahasznosítása fontos hozzájárulás környezetünk védelméhez.

14. Megfelelőségi nyilatkozat

CE A Hama GmbH & Co KG kijelenti, hogy ez a jelen eszköz megfelel a 2014/53/EU irányelv alapvető követelményeinek és egyéb vonatkozó előírásainak. A vonatkozó irányelv szerinti megfelelőségi nyilatkozatot a www.hama.com > **Q** > „**Cikkszám**” > **Downloads** oldalon található


Frekvenciasáv(ok)	7020: 2402-2480 MHz Arion: 2402-2480 MHz
Maximális sugárzott jelerősség	7020: 6,59 mW Arion: 6,59 mW

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Németország

Service & Support

 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