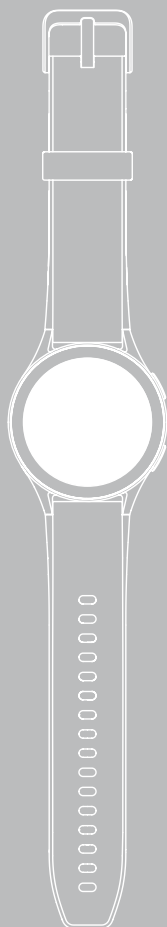


# SMARTWATCH

Smartwatch 8900



**SE** Bruksanvisning





<b>1. Förklaring av varningssymboler och anvisningar</b>	<b>5</b>
<b>2. Innehåll i förpackningen</b>	<b>5</b>
<b>3. Säkerhetsanvisningar</b>	<b>6</b>
<b>4. Manöverorgan</b>	<b>8</b>
<b>5. Första stegen</b>	<b>9</b>
5.1 Ladda	9
5.2 Ta på och slå på	10
5.3 Slå från	10
<b>6. Konfigurera smartwatchen</b>	<b>11</b>
6.1 Hämta appen "Hama FIT move"	11
6.2 Sammankoppling av smartwatch och smartphone	12
<b>7. Använda smartwatchen</b>	<b>14</b>
7.1 Start sida	16
7.2 Meddelanden	16
7.3 Snabbinställningar	17
7.3.1 Stör ej-läge	17
7.3.2 Displayens ljusstyrka	17
7.3.3 Aktivering av displayen	17
7.3.4 Ficklampa	17
7.3.5 Avfuktning	17
7.3.6 Väckarklocka	17
7.3.7 Energisparläge	17
7.3.8 Telefonsökning	17
7.3.9 Inställningar	17
7.4 Genvägar	18
7.5 Workout (sportlägen)	18
7.5.1 Fastställa visade workout (sportlägen)	18
7.6 Funktioner	19
7.6.1 Aktivitet	19
7.6.2 Träningsstatus	19
7.6.3 Kurser i löpning	19
7.6.4 Workout (sportlägen)	19
7.6.5 Träningsprotokoll	20
7.6.6 Tryck för att mäta	20
7.6.7 Puls	20
7.6.8 Syresättning (SpO2)	20
7.6.9 Stress	20
7.6.10 Kroppsenergi	20
7.6.11 Sömn	20
7.6.12 Andningsträning	21
7.6.13 Cykelprotokoll	21
7.6.14 Omgivningsljud	21
7.6.15 Telefon	21
7.6.16 Alexa	22
7.6.17 Barometer	22
7.6.18 Kompass	22



---

7.6.19	Pomodoro-timer	22
7.6.20	Händelsepåminnelse	22
7.6.21	Väder	23
7.6.22	Musik	23
7.6.23	Kamera	23
7.6.24	Väckarklocka	23
7.6.25	Tidsregistrering	23
7.6.26	Stoppur	23
7.6.27	Världsklocka	23
7.6.28	Telefonsökning	23
<b>8. Inställningar i din smartwatch</b>		<b>24</b>
8.1	Sifferblad	24
8.2	AOD-inställningar	24
8.3	Ljud och vibration	24
8.4	Display och ljusstyrka	24
8.5	App-vy	24
8.6	DND (Var god stör ej)	25
8.7	Anslut mer	25
8.8	System	25
8.9	Via	25
<b>9. Användning av appen "Hama FIT move"</b>		<b>26</b>
9.1	Översikt över "Hama FIT move"	26
9.1.1	Aktivitetsdata	27
9.1.2	Stegmätning	28
9.1.3	Aktivitetsregistrering	29
9.1.4	Sömnanalys	30
9.1.5	Pulsmätning	31
9.1.6	Stressmätning	32
9.1.7	Syresättning (SpO2)	33
9.1.8	Omgivande ljudnivå	34
9.1.9	Vikt	35
9.1.10	VO2max	36
9.1.11	Hjärtfrekvensvariabilitet (HRV)	36
9.1.12	Kroppsenergi	36
9.1.13	Menstruationscykel	37
9.2	Träningsläge	38
9.2.1	Starta aktivitet (med GPS)	39
9.2.2	Starta aktivitet (utan GPS)	41
9.3	Enhetsinställningar	43
9.3.1	Startsida	44
9.3.2	Meddelanden	44
9.3.3	Samtal	44
9.3.4	Väckarklocka	44
9.3.5	Hälsövervakning	45
9.3.5.1	Kroppsenergi	45
9.3.5.2	Pulsmätning	45
9.3.5.3	Stressmätning	45

---



9.3.5.4	Mätning av syresättning	45
9.3.5.5	Påminnelse om att dricka	45
9.3.5.6	Påminnelse om att röra sig	46
9.3.5.7	Omgivande ljudnivå	46
9.3.5.8	Uppföljning av menstruationscykeln	46
9.3.6	Händelsepåminnelse	47
9.3.7	Talstyrningsfunktionen Alexa	48
9.3.8	Övriga inställningar	49
9.3.8.1	Automatisk aktivitetsregistrering	49
9.3.8.2	Typ av aktivitet	49
9.3.8.3	Telefonsökning	50
9.3.8.4	Musikstyrning	50
9.3.8.5	Aktivering av armrörelse	50
9.3.8.6	Menstruationscykel	50
9.3.8.7	Vädermeddelande	50
9.3.8.8	Världsklocka	50
9.3.8.9	Bildskärmens ljusstyrka	50
9.3.8.10	Genvägar	51
9.3.8.11	Språkinställning smartwatch	51
9.3.9	Användningsinformation	51
9.4	Användarinställningar	52
9.4.1	Personuppgifter	53
9.4.2	Mina medaljer	54
9.4.3	Mina data	54
9.4.4	Hälsorapport	55
9.4.5	Meddelanden	55
9.4.6	Inställningar	56
9.4.7	Hjälp	57
9.4.8	Frågor och förslag	57
9.4.9	Problemlösning	57
9.4.10	Kontrollera om det finns uppdateringar	57
9.4.11	Via	57
<b>10.</b>	<b>Underhåll och skötsel</b>	<b>58</b>
<b>11.</b>	<b>Begränsat ansvar</b>	<b>58</b>
<b>12.</b>	<b>Språk som stöds</b>	<b>58</b>
<b>13.</b>	<b>Tekniska data</b>	<b>58</b>
<b>14.</b>	<b>Anvisningar för avfallshantering</b>	<b>59</b>
<b>15.</b>	<b>Försäkran om överensstämmelse</b>	<b>59</b>



Tack för att du valde en Hama-produkt!

Ta dig tid och läs först igenom följande instruktioner och information. Förvara sedan den här bruksanvisningen på en säker plats för att kunna titta i den när det behövs.

Din nya smartwatch är den perfekta assistenten för en sund livsstil och motiverar dig att vara aktiv hela dagen. Förutom att visa tid och datum samlar den data över antal steg, din puls och hur många kalorier du har förbränt. Den trådlösa anslutningen via *Bluetooth*® till din smartphone gör det möjligt att dokumentera data på den tillhörande appen "Hama FIT move" och därigenom alltid kunna följa upp ditt förlopp. Här kan du kontrollera om du har nått ditt personliga träningsmål!

## 1. Förklaring av varningssymboler och anvisningar

### Varning



Används för att markera säkerhetsanvisningar eller för att rikta uppmärksamheten mot speciella faror och risker.

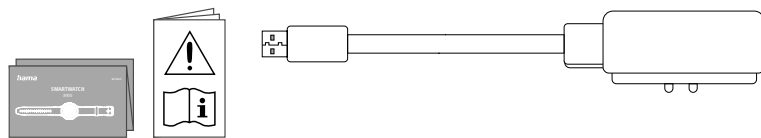
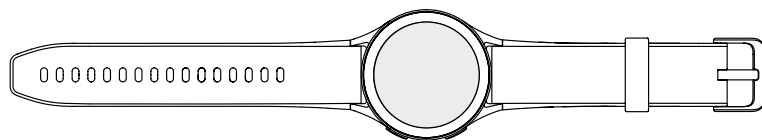
### Information



Används för att markera ytterligare information eller viktig information.

## 2. Innehåll i förpackningen

- Smartwatch "Smartwatch 8900"
- 1 USB-laddningskabel
- Bruksanvisning



### Information



Illustrationerna i denna bruksanvisning motsvarar version Smartwatch 8900 med artikelnummer 00178611. De andra versionerna (00178612, 00178613) avviker visuellt. Beskrivningen av funktionerna är identisk för alla versioner.





## 3. Säkerhetsanvisningar

### Varning



Ta dig tid och läs först igenom de följande anvisningarna och informationen helt och hållet. Se denna bruksanvisning för information om användning av produkten.

- Produkten är avsedd för privat bruk, inte yrkesmässig användning.
- Använd endast produkten för det avsedda ändamålet.
- Skydda produkten från smuts, fukt och överhettning och använd den endast i torra miljöer.
- Använd inte produkten i omedelbar närhet av värmeelement, andra värmekällor eller i direkt solsken.
- Använd inte produkten utöver de kapacitetsgränser som anges i tekniska data.
- Använd inte produkten inom områden där elektroniska apparater inte är tillåtna.
- Det uppladdningsbara batteriet är fast monterat och kan inte tas bort.
- Öppna inte produkten och fortsätt inte att använda den om den är skadad.
- Försök inte serva eller reparera produkten själv. Överlåt allt servicearbete till behörig fackpersonal.
- Tappa inte produkten och utsätt den inte för kraftiga vibrationer.
- Gör inga förändringar på produkten. Då förlorar du alla garantianspråk.
- Återvinn förpackningsmaterialet direkt enligt de lokala återvinningsbestämmelserna.
- Kasta inte batteriet eller produkten i elden.
- Förändra och/eller deformera inte uppladdningsbara/vanliga batterier och varm inte upp dem eller plocka isär dem.
- Se till att du inte distraheras av din produkt när du kör och var uppmärksam på trafiksituationen och omgivningen.
- Rådfråga läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.
- Var under träningen alltid uppmärksam på kroppens reaktioner och kontakta läkare i nödsituationer.
- Rådgör med läkare om du har några varaktiga sjukdomar men ändå vill använda produkten.
- Detta är en förbrukningsvara, ingen medicinteknisk produkt. Den är således inte avsedd för diagnos, behandling, läkning eller förebyggande av sjukdomar.
- Långvarig kontakt med huden kan leda till hudirritation och allergier. Uppsök läkare om symtomen kvarstår.
- Den här produkten är ingen leksak. Den innehåller smådelar som kan sväljas och utgöra en kvävningsrisk.
- Använd endast produkten under normala väderförhållanden.



## Fara för elektrisk stöt



- Öppna inte produkten och fortsätt inte att använda den om den är skadad.
- Använd inte produkten när AC-adaptorn, adapterkabeln eller nätkabeln är skadade.
- Försök inte serva eller reparera produkten själv. Överlåt allt servicearbete till ansvarig fackpersonal.

## Varning – pacemaker



Produkten alstrar magnetiska fält. Personer med pacemaker bör rådgöra med läkare innan de använder den här produkten om den kan påverka pacemakers funktion.

## Information – flygresor



- Denna produkt är en permanent sändare. Observera att det inom flygtrafiken av säkerhetsskäl inte är tillåtet att bära och använda radiosändare under vissa faser av flygningen (t.ex. start/landning).
- Fråga flygbolaget före flygningen om din Fitness-Tracker får medföras. Lämna produkten hemma om du är tveksam.

## Varning Batteri

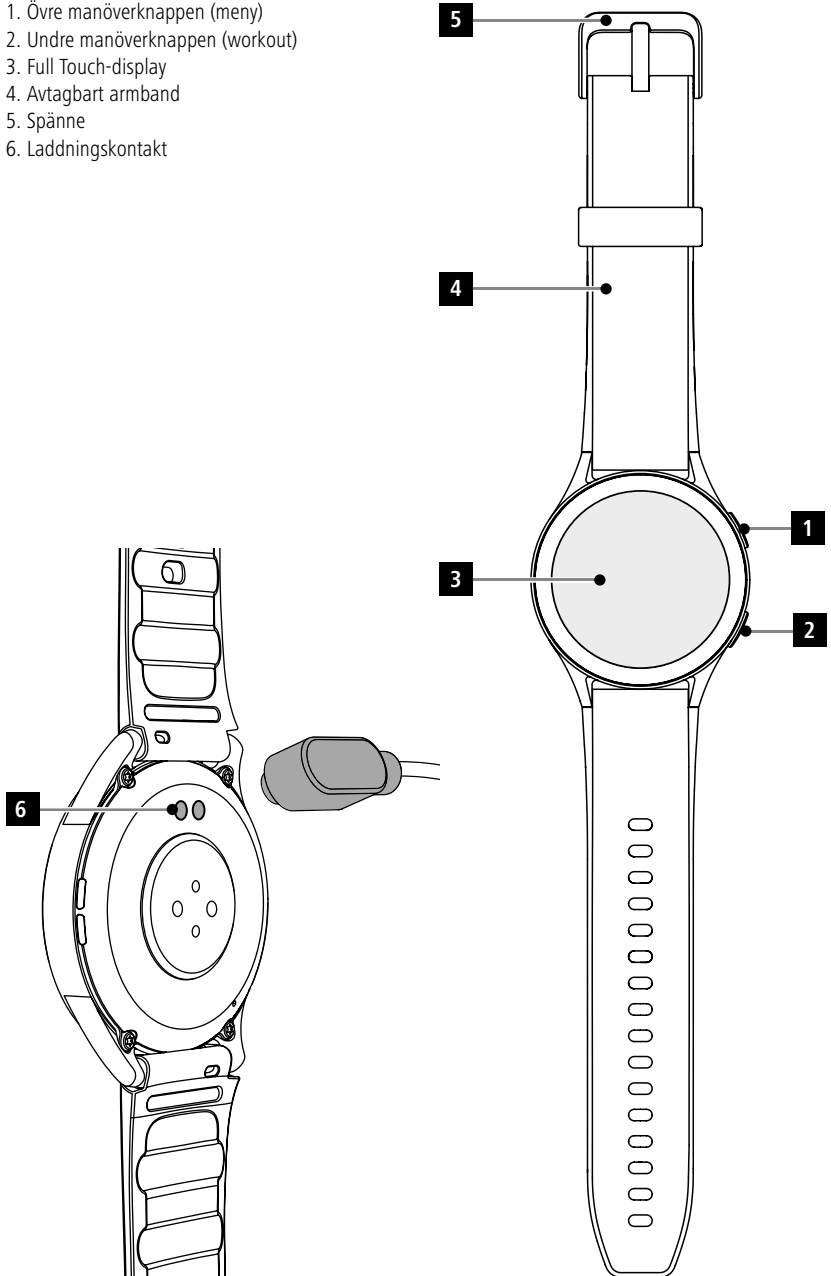


- Använd bara lämpliga laddare eller USB-anslutningar för laddning.
- Trasiga laddare eller USB-anslutningar ska generellt inte används, och försök inte reparera dem.
- Överladda eller djupurladda inte produkten.
- Undvik att förvara, ladda och använda produkten vid onormala temperaturer och mycket lågt lufttryck (t.ex. på hög höjd).
- Efterladda regelbundet (minst en gång per kvartal) vid längre lagring.



## 4. Manöverorgan

1. Övre manöverknappen (meny)
2. Undre manöverknappen (workout)
3. Full Touch-display
4. Avtagbart armband
5. Spänne
6. Laddningskontakt





## 5. Första stegen

### Information



Beskrivningarna och illustrationerna i denna bruksanvisning gäller appen **Hama FIT move** i version 1.4.0 och smartwatch med fast programvara i version 1.01.00. Tänk på att det kan förekomma avvikelser i beteckningarna och illustrationerna om appen eller smartwatchen uppdateras.

### 5.1 Ladda

- Ladda upp din smartwatch fullständigt innan den används första gången.
- Anslut laddningskabeln till en ledig USB-anslutning i datorn eller en USB-laddare och laddningskontakten **[6]** till din smartwatch. Se bruksanvisningen för den USB-laddare som används.

### Information

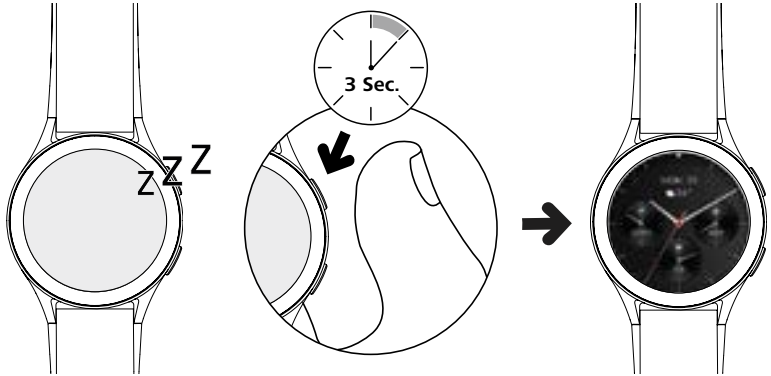


- Tiden för en fullständig laddning av batteriet är ca 150 minuter. När batteriet visas som fulladdat på displayen är laddningen klar och smartwatchen kan skiljas från laddningskabeln.
- Om batterinivån ligger på 10 % ska smartwatchen laddas för att funktionsbegränsningar ska kunna undvikas. När batterinivån ligger under 20 % kan du inte starta någon aktivitet, och om den ligger under 10 % stoppas den automatiska pulsmätningen.



## 5.2 Ta på och slå på

- Innan smartwatchen tas på och slås på för första gången ska den anslutas till en strömkälla med den medföljande laddningskabeln.
- När smartwatchen laddats kan den sättas vid handleden och armbandet [4] stängas med spännet [5].
- Håll den övre manöverknappen [1] intryckt i 3 sekunder för att smartwatchen ska starta.




### Information



- För att mätfunktionerna ska kunna användas optimalt ska smartwatchen ligga tätt på ovsidan av underarmen och sitta bekvämt. Det ska vara ungefär en fingerbredd mellan smartwatchen och handloven.
- För att dina aktiviteter ska kunna registreras optimalt ska högerhanta bära smartwatchen på vänstra handleden och vänsterhanta bära den på högra handleden.

## 5.3 Slå från

- Öppna menyalternativet [INSTÄLLNINGAR 

10



## 6. Konfigurera smartwatchen

Installera appen "Hama FIT move" för att få tillgång till samtliga funktioner i smartwatchen. Följande avsnitt innehåller information om hur du laddar ner och konfigurerar appen.

### 6.1 Hämta appen "Hama FIT move"

#### Information

Följande operativsystem stöds:

- iOS 9.0 eller senare
- Android 6.0 eller senare

När smartwatchen slås på första gången begär den att den tillhörande appen "Hama FIT move" hämtas till din smartphone. En motsvarande QR-kod visas på displayen på din smartwatch.

- Skanna QR-koden med din smartphone eller ladda ner appen från Play Store (Android) eller App Store (iOS):



#### Hama FIT move

[link.hama.com/app/fit-move](http://link.hama.com/app/fit-move)

- För att installera appen, följ instruktionerna på din smartphone.



## 6.2 Sammankoppling av smartwatch och smartphone

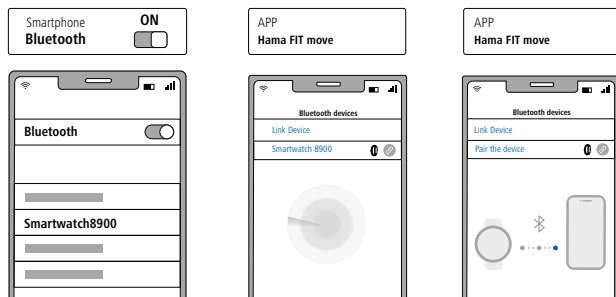
### Information



- För att din smartwatch ska visa inkommande samtal, SMS, WhatsApp-meddelanden och andra meddelanden aktiverar du pushläget för meddelanden i inställningarna i din smartphone.
- Vid konfigureringen av appen kommer det frågor om appen får använda funktioner i din slutenhet. Tillåt dessa frågor för full funktionalitet på din smartwatch.

• Starta appen i din smartphone och acceptera integritetsskyddspolicyn. Svara på frågor som dyker upp. För en optimal användarupplevelse bör du skapa ett användarkonto. Genom att skapa ett användarkonto kan du komma åt dina personuppgifter när du byter smartphone. På så sätt är dina personuppgifter alltid åtkomliga. Det är inte nödvändigt att skapa ett användarkonto för att kunna använda appen.

- Tryck på **[LOGGA IN]** och välj **[REGISTRERA DIG NU]** vid nedre kanten av displayen för att skapa ett användarkonto. Ange e-postadress och lösenord och tryck på **[NÄSTA STEG]**.
- Ange verifieringskoden som skickas till den e-postadress som angetts. Eventuellt kan koden hamna i skräppostmappen.
- Efter en lyckad registrering kan du ange användarnamn och personuppgifter samt välja profilbild. Tryck på **[NÄSTA STEG]** för att fortsätta installationen.
- Börja sedan söka efter din smartwatch "Smartwatch 8900".
- Följ instruktionerna i appen på din smartphone för att ansluta din smartwatch. Din smartphone kommer att upprätta en Bluetooth-anslutning till din smartwatch.



- Välj "Watch8900" och tryck på **[ANSLUTA ENHET]** för att ansluta smartwatchen till appen.
- Tryck på symbolen  i appen på smartphonen för att bekräfta anslutningen och avsluta installationen i appen.
- Om det blir en timeout upprepar du processen.





- Gör sedan dina personliga inställningar. Du kan anpassa dessa senare i appen (se kapitel **9.4 Användarinställningar**).
- Din smartwatch är ansluten till appen och synkroniseringen startar.

### Information



- Synkronisera din smartwatch innan du använder appen första gången. Om du registrerar en aktivitet innan din smartwatch har synkroniserats med appen den första gången, överförs därefter inte aktiviteten till appen.
- Dra bildskärmen på appens startsida nedåt för att starta en synkronisering av din smartwatch med appen manuellt.
- På grund av smartwatchens begränsade minne bör du minst en gång i veckan synkronisera din smartwatch med appen för att undvika dataförlust.

### Information



- Efter den första synkroniseringen med appen övertar din smartwatch automatiskt klockslag, datum och språket från din smartphone.
- Klockslag och datum kan inte ställas in manuellt.
- Visningsspråket för din smartwatch beror på ditt val i appen. Så länge installationen inte är slutförd förblir visningsspråket engelska. Välj önskat visningsspråk i appen (se kapitel **9.3.8.11 Språkinställning smartwatch**).
- Appen meddelar dig när en uppdatering av den inbyggda programvaran är tillgänglig för din smartwatch. Utför uppdateringen i appen för att säkerställa att din smartwatch fungerar korrekt.



## 7. Använda smartwatchen

Följande avsnitt innehåller information om hur din smartwatch fungerar och om menystrukturen. Din smartwatch har en display med pekskärm.

- Tryck på symboler och menyer eller dra med fingret på displayen för att navigera i menyer och utföra funktioner.
- Tryck på den övre manöverknappen **[1]** eller den undre manöverknappen **[2]** för att aktivera displayen på din smartwatch. Du kan sedan växla mellan de olika displayerna och menyalternativen genom att svepa över displayen i den ordningsföljd som visas nedan.
- Du kommer till undermenyerna genom att trycka på respektive symbol.
- Tryck på den övre manöverknappen **[1]** för att öppna huvudmenyn eller lämna en meny och gå tillbaka till startsidan.
- Om du trycker på den undre manöverknappen **[2]** kommer du till Workout-menyn. Där kan du starta ett sportläge resp. en aktivitet.
- Om du håller den övre manöverknappen **[1]** intryckt längre öppnas talstyrningen Alexa. För att denna funktion ska kunna användas behöver talstyrningen Alexa ha installerats (se kapitel **9.3.7 Talstyrningsfunktionen Alexa**).
- Håll den undre manöverknappen **[2]** intryckt längre för att starta om eller stänga av smartwatchen.

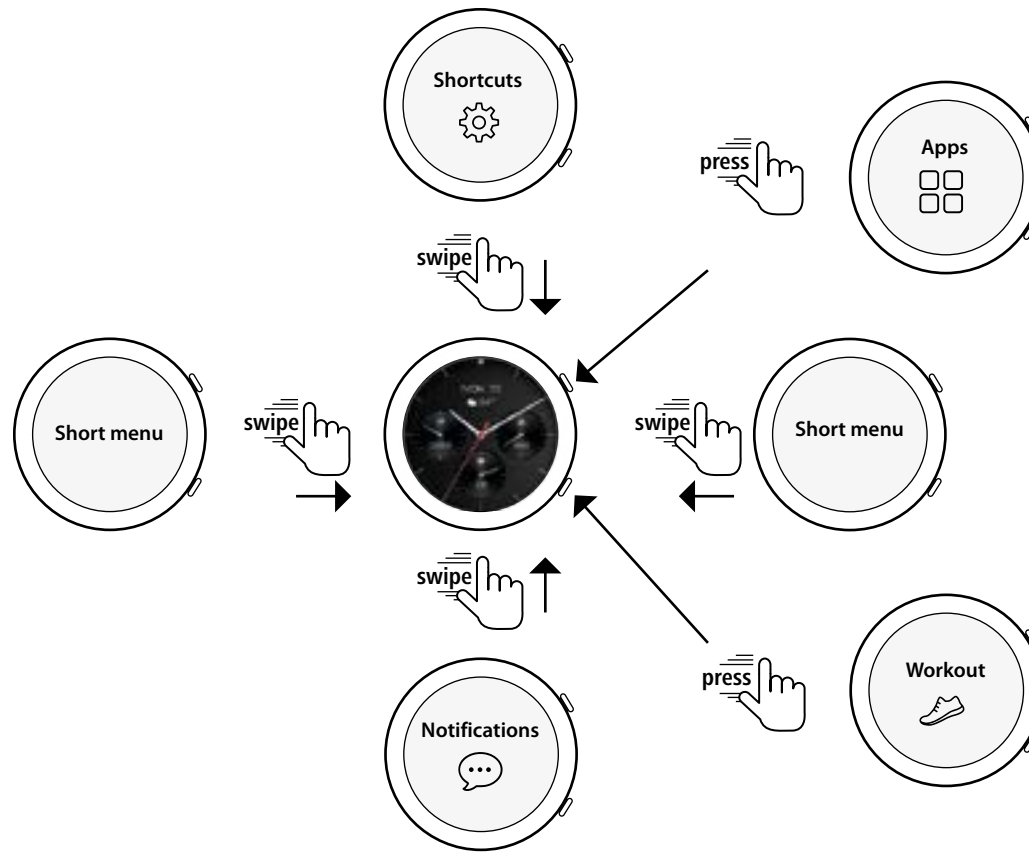
### Information



Följande grafik är en översikt över menystrukturen på din smartwatch med alla menyalternativ.

Snabbinställningar		7.3	
 Stör ej-läge	7.3.1	 Väckarklocka	7.3.6
 Displayens ljusstyrka	7.3.2	 Energisparläge	7.3.7
 Aktivering av displayen	7.3.3	 Telefonsökning	7.3.8
 Ficklampa	7.3.4	 Inställningar	7.3.9
 Avfuktning	7.3.5		

Genvägar	7.4
Aktivitetsdata	7.6.1
Steg	7.6.1
Tryck för att mäta	7.6.6
Sömn	7.6.11
Workout (sportlägen)	7.5
Väder	7.6.21
Musik	7.6.22
Alexa	7.6.16



**Meddelanden** 7.2

Funktioner		7.6	
 Aktivitet	7.6.1	 Alexa	7.6.16
 Träningsstatus	7.6.2	 Barometer	7.6.17
 Kurser i löpning	7.6.3	 Kompass	7.6.18
 Workout (sportlägen)	7.5	 Pomodoro-timer	7.6.19
 Träningsprotokoll	7.6.5	 Händelsepåminnelse	7.6.20
 Tryck för att mäta	7.6.6	 Väder	7.6.21
 Puls	7.6.7	 Musik	7.6.22
 SpO2	7.6.8	 Kamera	7.6.23
 Stress	7.6.9	 Väckarklocka	7.6.24
 Kroppsenergi	7.6.10	 Tidsregistrering	7.6.25
 Sömn	7.6.11	 Stoppur	7.6.26
 Andningsträning	7.6.12	 Världsklocka	7.6.27
 Cykelprotokoll	7.6.13	 Sök efter telefon	7.6.28
 Omgivningsljud	7.6.14	 Ficklampa	7.3.4
 Telefon	7.6.15	 Inställningar	8

**Workout (sportlägen)** 7.5



## 7.1 Startside

- När du har aktiverat startsidan kan du genom att trycka länge på displayen få en översikt över de olika startskärmarna (urtavlorna). Här kan du välja mellan olika startsidor. Bekräfta valet genom att klicka på respektive startside. Om så önskas kan ytterligare startsidor installeras (se kapitel **9.3.1 Startside**).



## 7.2 Meddelanden

- Dra med fingret uppåt på startsidan för att visa meddelanden som mottagits i smartphonen. Förutsättningen är att du har aktiverat denna funktion i appen. I appen kan du dessutom ställa in vilka meddelanden som du vill kunna ta emot i din smartwatch (se kapitel **9.3.2 Meddelanden**).
- Beroende på app får du antingen ett meddelande som visar appen och avsändaren, eller så ser du även en förhandsgranskning av meddelandet.
- Tryck på ett meddelande för att öppna ytterligare information.
- Om du vill radera alla meddelanden tillsammans sveper du hela vägen ner och klickar sedan på papperskorgen och bekräftar den efterföljande frågan.



## 7.3 Snabbinställningar

- Dra nedåt med fingret på startsidan för att öppna nedanstående snabbinställningar.



### 7.3.1 Stör ej-läge

- Tryck på symbolen [🌙] för att aktivera/inaktivera Stör ej-läget. När Stör ej-läget är aktiverat är ringsignaler och vibrationer avstängda. Vid inkommande pushmeddelanden aktiveras inte displayen.

### 7.3.2 Displayens ljusstyrka

- Tryck på symbolen [🔆] för att ställa in displayens ljusstyrka i 5 steg.

### 7.3.3 Aktivering av displayen

- Tryck på symbolen [🔆] för att slå på displayen genom en armrörelse. När funktionen är aktiverad kan du slå på displayen genom att vrida på handleden.

### 7.3.4 Ficklampa

- Tryck på symbolen [💡] för att använda smartwatchens display som ficklampa.

### 7.3.5 Avfuktning

- Tryck på symbolen [🌀] för att avlägsna eventuell fukt i smartwatchen med hjälp av vibrationer ur högtalar- och mikrofonöppningen.

### 7.3.6 Väckarklocka

- Tryck på symbolen [🔔] för att ställa alarmklockan.

### 7.3.7 Energisparläge

- Tryck på symbolen [🔋] för att slå på energisparläget.

### 7.3.8 Telefonsökning

- Tryck på symbolen [📶] för att aktivera ringsignalen i den anslutna smartphonen. Det är ett hjälpmedel för att lokalisera din smartphone om du förlagt den.

### 7.3.9 Inställningar

- Tryck på symbolen [⚙️] för att få tillgång till följande inställningar (se kapitel

#### 8. Inställningar i din smartwatch):

- Sifferblad
- AOD-inställningar
- Ljud och vibration
- Display och ljusstyrka
- App-vy
- DND (Stör ej-läge)
- Anslut mer
- System
- Via



## 7.4 Genvägar

- Sveper du åt vänster eller höger utgående från startsidan ser du dina inställda genvägar.  
Som standard är de dagliga aktivitetsöversikterna inställda. Här visas aktivitetsdata (antal steg och förbrukade kalorier) samt mätningar av hjärtfrekvens och stress. Du kan även bl.a. lägga till väderleksrapporter och musikkontroller som genvägar (se kapitel **9.3.8.10 Genvägar**).



## 7.5 Workout (sportlägen)

- Om du trycker på **[WORKOUT]** eller trycker på den undre manöverknappen **[2]** visas sparade aktiviteter.
- När du väljer en aktivitet kan du göra inställningar för aktiviteten genom att trycka på den undre kanten av displayen.
- Om du trycker på **[START]** startar du aktiviteten.
- Beroende på den valda aktiviteten visas sportspecifika mätvärden (t.ex. hjärtfrekvens, kaloriförbrukning).
- Du kan öppna data under aktiviteten genom att dra med fingret uppåt på displayen.
- Du kan pausa eller stoppa aktiviteten genom att dra med fingret från vänster till höger på displayen. Alternativt kan aktiviteten pausas genom att man trycker kort på den övre manöverknappen **[1]** eller stoppar aktiviteten genom att trycka länge på den övre manöverknappen **[1]**.
- Under de flesta aktiviteterna kan musiken styras i din smartphone genom att dra med fingret från höger till vänster på displayen.
- När aktiviteten avslutas visas ytterligare registrerade data. Bläddra genom data genom att dra med fingret uppåt på displayen.



### Information

- Vissa aktiviteter som sker utomhus använder den inbyggda GPS:en. När aktiviteten startas sker en sökning efter GPS-signalen. Så snart en GPS-signal finns kan aktiviteten startas. Alternativt kan aktiviteten starta utan GPS-signal. Beroende på den valda aktiviteten kan inte alla data registreras utan GPS-signal.
- Observera att det kan ta några minuter innan GPS-signalen tas emot av din smartwatch. Detta gäller i synnerhet när den inbyggda GPS:en används första gången, inte använts under en längre tid eller om du befinner dig på en plats på stort avstånd från den senast registrerade GPS-positionen. Korta ned tiden genom att ansluta smartwatchen med appen till din smartphone för att överföra A-GPS-data. Eventuellt kan du få en anmodan på armbandsurets display.

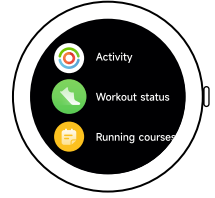
### 7.5.1 Fastställa visade workout (sportlägen)

- Du kan välja bland 110 sportlägen och spara upp till 20 lägen i din smartwatch.
- Tryck på **[WORKOUT]** och bläddra till slutet på listan genom att dra med fingret uppåt på displayen. Tryck på **[INSTÄLLNINGAR]** och på **[TRÄNINGSTYRNING]**. Välj önskade sportlägen ur kategorierna. Sportlägena som visas på smartwatchen visas med en symbol.
- Alternativt kan sportlägena definieras via appen (se kapitel **9.3.8.2 Typ av aktivitet**).




## 7.6 Funktioner

- Om du trycker på den övre manöverknappen [1] kommer du till huvudmenyn i smartwatchen.
- I huvudmenyn kan du öppna olika funktioner och undermenyer genom att klicka på respektive symbol.
- Genom att svepa uppåt och nedåt växlar du mellan olika sidor i huvudmenyn.



### 7.6.1 Aktivitet



- Om du trycker på [AKTIVITET   - förbrända aktivitetskalorier
  - aktiviteternas längd med måttlig till högre intensitet
  - stilleståndstid
  - steg som gåtts
- Genom att svepa nedifrån och uppåt bläddrar du igenom de enskilda grafikobjekten.

#### Information

Du kan skapa individuella mål (t.ex. för aktivitetskalorier eller steg) i appen (se kapitel 9.4.6 **Inställningar**). Dessa mål visas också.



### 7.6.2 Träningsstatus


- Genom att trycka på [TRÄNINGSTATUS - Genom att svepa nedifrån och uppåt bläddrar du igenom de enskilda grafikobjekten.
- Genom att trycka på symbolen  får du mer information om registrerade nyckeltal.

### 7.6.3 Kurser i löpning

- Genom att trycka på [KURSER I LÖPNING - Lätt löpning - 6 min.
- Lätt löpning - 10 min.
- Lätt löpning - 15 min.
- Fitnesslöpning - enkel
- Fitnesslöpning - medelhård
- Fitnesslöpning - hård

Vid löpträning växlar du mellan att promenera och jogga och öka den kroppsliga ansträngningen med varje ytterligare läge. Genom att dra med fingret bläddrar du igenom de enskilda lägena.

### 7.6.4 Workout (sportlägen)

- Genom att trycka på [WORKOUT Workout (sportlägen)).



## 7.6.5 Träningsprotokoll

- Genom att trycka på **[TRÄNINGSPROTOKOLL]** får du en översikt över registrerade aktiviteter.
- Tryck på en aktivitet för att få detaljerad information.

## 7.6.6 Tryck för att mäta

- Tryck på **[TRYCK FÖR ATT MÄTA]** för att starta den kombinerade mätningen av hjärtfrekvens, syresättning (SpO2) och stressnivå.

## 7.6.7 Puls

- Tryck på **[PULS]** för att starta en manuell mätning av hjärtfrekvensen.
- Här visas den genomsnittliga hjärtfrekvensen, max- och min-värdet och ytterligare data om hjärtfrekvensbandet och HRV (hjärtfrekvensvariabilitet).

## 7.6.8 Syresättning (SpO2)

- Tryck på **[SPO2]** för att starta en manuell mätning av blodets syresättning (syremättnad).
- Här visas den genomsnittliga syrenivån i blodet och max- och min-värdet.

## 7.6.9 Stress

- Tryck på **[STRESS]** för att få en översikt av den uppmätta stressnivån under den aktuella dagen. Stressnivån mäts med en skala (0 = ingen stress - 99 = extrem stress).

## 7.6.10 Kroppsenergi

- Tryck på **[KROPPSENERGI]** för att visa aktuell fysisk energi. Den kroppsenergin analyseras på basis av hjärtfrekvensvariabilitet, stress, sömn och genomförda aktiviteter för att ge en uppskattning av energireserverna för aktuell dag.
- För att kunna använda funktionen **Kroppsenergi** måste motsvarande funktion vara aktiverad i appen (se kapitel 9.3.5.1 **Kroppsenergi**).



## 7.6.11 Sömn

- Tryck på **[SÖMN]** för att göra en sömnmätning. Följande data registreras:
  - Tidpunkt för insomning
  - Tidpunkt för uppstigning
  - Djupsömnfasens längd
  - Den ytliga sömnens längd
  - Längd för vaken tid
  - REM-fasens längd
  - Sömnpoäng (0 = dålig - 99 = bra)
- Smartwatchen känner automatiskt av när du sover och startar då sömnmätningen.







## 7.6.12 Andningsträning

- Tryck på [**ANDNINGSTRÄNING** ] för att öppna andningsträning. Här kan du köra ett avslappningsprogram med andningsövningar.
- Välj vilken rytm (långsamt, måttligt, snabbt) och hur länge (1 - 3 min.) som andningsträningen ska ske i.
- Tryck på symbolen  för att slå på andningsträning. Följ sedan instruktionerna på skärmen.
- Om du vill avsluta andningsträningen i förtid trycker du på den övre manöverknappen [**1**] och bekräftar sedan den efterföljande frågan.
- Efter avslutad andningsträning visas den uppmätta hjärtfrekvensen före och efter andningsträningen.


## 7.6.13 Cykelprotokoll

- Tryck på [**CYKELPROTOKOLL** ] för att få en översikt av din menstruationscykel.
- För att kunna använda funktionen **Cykelprotokoll** måste motsvarande funktion vara aktiverad i appen (se kapitel 9.3.5.8 **Uppföljning av menstruationscykeln**).

## 7.6.14 Omgivningsljud


- Tryck på [**OMGIVNINGSLJUD** ] för att registrera den aktuella bullernivån (i dB). Håll armen stilla tills registreringen är klar. Följande data visas:
  - Aktuella omgivningsljud
  - Min-värde
  - Max-värde
- Tryck på [**HJÄLP**] för att få mer information.

## 7.6.15 Telefon


- Tryck på [**TELEFON** ] för att få åtkomst till telefonfunktionen med följande alternativ:
  - Vanliga kontakter
  - Samtalslista
  - Knappsats
- Du kan ringa samtal direkt via smartwatchen och sedan prata via den ansluta smartphonen.
- För att använda funktionen **Telefon** måste smartwatchen vara ansluten till din smartphone.




## 7.6.16 Alexa

- Tryck på **[ALEXA **] för att använda talstyrningsfunktionen Alexa.
- Använd röstkommandon för att utföra funktioner. Här följer exempel på röstkommandon:
  - Alexa, vad är det för väder i Berlin?
  - Alexa, sätt alarmklockan på kl 8.
  - Alexa, lägg till en anteckning med innehållet "Handla ägg och bröd".
- För att kunna använda funktionen **Alexa** måste motsvarande funktion vara aktiverad och installerad i appen (se kapitel **9.3.7 Talstyrningsfunktionen Alexa**). För att kunna installera behöver du ett Amazon-konto.
- I appen finns mer information om röstkommandon under:  
**[ENHET] > [ANVÄNDNINGSGRUPP] > [AMAZON ALEXA]**.

## 7.6.17 Barometer

- Tryck på **[BAROMETER **] för att använda smartwatchen som barometer.
- På barometern visas det aktuella lufttrycket (hPa) och höjden (m).
- Barometern mäter höjden genom att jämföra lufttrycket med det atmosfäriska trycket på havsytan.


## 7.6.18 Kompass

- Tryck på **[KOMPASS **] för att använda smartwatchen som kompass.

## 7.6.19 Pomodoro-timer


- Genom att trycka på **[POMODORO-TIMERN **] har du möjlighet att välja mellan olika timers eller ställa in en användardefinierad timer.
- Pomodoro-tekniken är en metod för tidshantering där en korttidstimer används för att dela upp arbetet i 25 minuter långa sektioner (s.k. pomodori) med inplanerade pauser.
- Tryck på symbolen **[**] för att starta timern. Tryck på symbolen **[**] för att pausa timern. Tryck på symbolen **[**] för att avsluta mätningen.

## 7.6.20 Händelsepåminnelse


- Tryck på **[HÄNDELSEPÅMINNELSE **] för att visa sparade händelser.
- För att kunna använda funktionen **Händelsepåminnelse** måste händelserna vara registrerade i appen (se kapitel **9.3.6 Händelsepåminnelse**).




## 7.6.21 Väder

- Tryck på **[VÄDER]**  för att se en väderprognos för önskad dag med aktuell temperatur samt högsta och lägsta värdet. Dra uppåt med fingret för att visa ytterligare information och en väderprognos för nästkommande dagar.
- Väderdata skickas och uppdateras genom att din smartwatch synkroniseras med appen. Vid nedre kanten av väderdisplayen visas den senaste uppdateringen.
- För att kunna använda funktionen **Väder** måste motsvarande funktion vara aktiverad och installerad i appen (se kapitel **9.3.8.7 Vädermeddelande**).


## 7.6.22 Musik

- Tryck på **[MUSIK]**  för att öppna en kontrollvy för olika musik- resp. strömningstjänster. Du kan kontrollera dessa med din smartphone eller smartwatch. Du kan starta eller stoppa musiken, byta sår och reglera volymen.
- För att kunna använda funktionen **Musik** måste motsvarande funktion vara aktiverad och installerad i appen (se kapitel **9.3.8.4 Musikstyrning**).





## 7.6.23 Kamera

- Tryck på **[KAMERA]**  för att använda kameran i den anslutna smartphonen med din smartwatch.
- För att kunna använda funktionen **Kamera** måste din smartwatch och din smartphone vara anslutna via Bluetooth och kamerafunktionen i smartphonen vara aktiverad.





## 7.6.24 Väckarklocka

- Tryck på **[VÄCKARKLOCKA]**  för att ställa in ett larm. Klicka på respektive tider för att aktivera eller avaktivera väckning respektive påminnelse.
- Du kan också ställa in och hantera larm i appen samt synkronisera med din smartwatch (se kapitel **9.3.4 Väckarklocka**).


## 7.6.25 Tidsregistrering

- Genom att trycka på **[TIDSREGISTRERING]**  har du möjlighet att välja mellan olika timers eller ställa in en användardefinierad timer.
- Tryck på symbolen  för att starta timern. Tryck på symbolen  för att pausa timern. Tryck på symbolen  för att avsluta mätningen.


## 7.6.26 Stoppur

- Tryck på **[STOPPUR]**  för att använda din smartwatch som ett stoppur.
- Tryck på symbolen  för att starta stoppuret. Tryck på symbolen  för att pausa stoppuret. Tryck på symbolen  för att avsluta mätningen.

## 7.6.27 Världsklocka

- Tryck på **[VÄRLDSKLOCKA]**  för att öppna följande världsklockor:  
Berlin, London, New York, Tokyo
- Vid behov kan ytterligare världsklockor ställas in i appen (se kapitel **9.3.8.8 Världsklocka**).

## 7.6.28 Telefonsökning

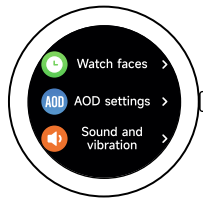
- Tryck på **[SÖK TELEFONEN]**  för att lokalisera din smartphone om du förlagt den. Telefonen börjar vibrera eller också hör du en hög signal.
- För att använda funktionen **Telefonsökning** måste smartwatchen vara ansluten till din smartphone via Bluetooth.



## 8. Inställningar i din smartwatch

Följande avsnitt innehåller information om din smartwatches inställningar.

- Tryck på den övre manöverknappen **[1]** och tryck på **[INSTÄLLNINGAR]** för att öppna undermenyerna. I undermenyerna kan du göra följande inställningar samt stänga av eller återställa din smartwatch.



### 8.1 Sifferblad

- Genom att trycka på **[SIFFERBLAD]** kan du växla mellan olika startsidor. Bekräfta valet genom att klicka på respektive startside.

### 8.2 AOD-inställningar

- Genom att trycka på **[AOD-INSTÄLLNINGAR]** kan funktionen AOD (Always on Display) slås på. Smartwatchens display skiftar sedan inte till viloläge efter att tillkopplingstiden förlutit (se kapitel **8.4 Display och ljusstyrka**) utan till ett förenklat sifferblad. Observera att din smartwatches batteriförbrukning stiger när AOD-funktionen används.
- Ställ in tidsintervallet (standard 08:00 - 22:00) för AOD-funktionen.
- Välj ett sifferblad för AOD-funktionen.

### 8.3 Ljud och vibration

- Genom att trycka på **[LJUD OCH VIBRATION]** kan du göra ytterligare inställningar.
- Genom att trycka på **[TYST LÄGE]** blir samtal och meddelanden ljudlösa.
- Genom att trycka på **[MEDIEVOLYLM]** kan du ställa in volymen för medier som spelas upp.
- Genom att trycka på **[VIBRATION]** kan du ställa in vibrationsstyrkan i 3 steg (Stark, Svag, Ingen).
- Genom att trycka på **[RINGTON FÖR INKOMMANDE SAMTAL]** kan du ställa in en rington för inkommande samtal.

### 8.4 Display och ljusstyrka


- Genom att trycka på **[DISPLAY OCH LJUSSTYRKA]** kan du göra ytterligare inställningar.
- Tryck på **[LJUSSTYRKA]** för att ställa in displayens ljusstyrka i 5 steg (20 %, 40 %, 60 %, 80 %, 100 %). Observera att din smartwatches batteriförbrukning stiger när högre ljusstyrka används.
- Tryck på **[SKÄRMTID]** för att ställa in displayens tillkopplingstid (5 - 20 sek.). Påkopplingstiden avgör hur länge displayen på din smartwatch förblir aktiv efter användning. Observera att din smartwatches batteriförbrukning stiger när en längre tillkopplingstid används.
- Tryck på **[TÄCK FÖR VILOLÄGE]** för att stänga av displayen automatiskt om den täcks över (t.ex. med handen).

### 8.5 App-vy


- Genom att trycka på **[APP-VY]** kan du ställa in hur apparna ska visas i din smartwatch. Välj i listan eller med knappsatsen.



## 8.6 DND (Var god stör ej)

- Genom att trycka på **[DND **] kan funktionen "Var god stör ej" ställas in. När funktionen är aktiverad är ringsignaler och vibrationer avstängda. Vid inkommande pushmeddelanden aktiveras inte displayen på din smartwatch.
- Välj mellan följande lägen:
  - **[DND HELA DAGEN]**, funktionen är avstängd.
  - **[PLANERAD DND]**, du kan välja en start- och sluttid.
  - **[AV]**, funktionen är avstängd.

## 8.7 Anslut mer





- Genom att trycka på **[ANSLUT MER **] kan din smartwatch sammankopplas med en annan smartwatch. Följ instruktionerna på din smartwatches display.

### Information




Observera att den nuvarande anslutningen till din smartphone kopplas ned när denna funktion används.

## 8.8 System

- Genom att trycka på **[SYSTEM **] kan du utföra ytterligare funktioner.
- Genom att trycka på **[STARTA OM **] och bekräfta den efterföljande frågan kan du starta om din smartwatch.
- Genom att trycka på **[SLÅ FRÅN **] och bekräfta den efterföljande frågan kan du stänga av din smartwatch.
- Genom att trycka på **[ÅTERSTÄLL **] och bekräfta den efterföljande frågan kan du återställa din smartwatch till fabriksinställningarna. Då raderas alla registrerade användardata.

## 8.9 Via

- Genom att trycka på **[VIA **] visas modellbeteckningen, MAC-adressen och den aktuella versionen av den fasta programvaran i din smartwatch samt information om bestämmelser. MAC-adressen gör din smartwatch unikt identifierbar när du ansluter till din smartphone via Bluetooth.



## 9. Användning av appen "Hama FIT move"

I de följande kapitlen beskrivs de enskilda menyalternativen (flikarna) samt de olika inställningsalternativen i appen i detalj.

### Information



- Observera att stödet för vissa funktioner är beroende av din smartphone (se bruksanvisningen för din smartphone).
- Alla menyalternativ (flikar) visas inte som standard på startsidan. Visa vid behov de önskade menyalternativen (flikarna).

### 9.1 Översikt över "Hama FIT move"

Du kommer till appen "Hama FIT move" från startsidan.

Följande översikt förklarar de viktigaste kontrollerna och displayerna:

1. Visning av aktivitetsdata
2. Visning av stegen
3. Visning av ytterligare flikar
4. Menyrad



- Tryck på **[REDIGERA KARTA]** längst ned på startsidan för att välja de flikar som visas på startsidan. Du kan välja mellan olika flikar. Du kan dölja flikar och flytta ordningsföljden på flikarna.
- Flikarna upptill i listan och som är markerade med symbolen **[REDA]** visas nu på startsidan. Flikarna nedtill i listan och som är markerade med symbolen **[GRÖN]** visas inte.
- Genom att trycka på symbolen **[REDA]** eller symbolen **[GRÖN]** kan du ta bort resp. lägga till en flik.
- Dessutom kan du ändra ordningen på de sparade flikarna genom att hålla symbolen **[TRES]** intryckt och flytta respektive flikar till motsvarande position.



## 9.1.1 Aktivitetsdata

- Klicka på den första grafen upptill på startsidan för att visa aktivitetsdata.
- Här visas en översikt över följande aktivitetsdata:
  - de förbrända aktivitetskalorierna
  - längden på aktiviteterna med måttlig till hög intensitet
  - stilleståndstid ("Gå" = timmar då man stått i minst 1 minut och har rört sig)
- Som standard visas den dagliga vyn av aktivitetsdata. Välj tidsintervallet som visas på den övre menyraden **Öve** **Veck** **Månth** **Veck**.
- Sveg uppåt på smartphonens bildskärm för att få mer information. Längre ned kan du se detaljerad information om kategorierna Aktivitet, Träna och Gå.





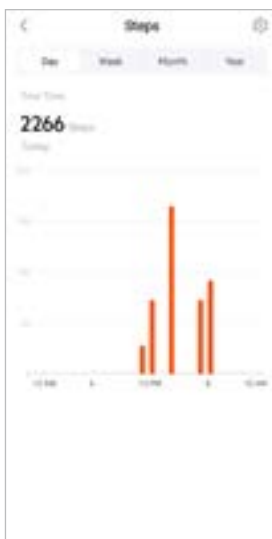
## 9.1.2 Stegmätning

- Klicka på det andra grafiken högst upp på startsidan för att se de registrerade stegen.
- Här kan du se en översikt över de tillryggalagda stegen för den aktuella dagen.
- Som standard kommer du att se den dagliga vyn av stegmätningen.



Välj tidsintervallet som visas på den övre menyraden **Day** **Week** **Month** **Year**. Genom att dra med fingret längre åt vänster och höger på diagrammet kan du gå fram och tillbaka mellan de enskilda dagarna (resp. veckor/månader/år). Dessutom visas ditt inställda stegmål grafiskt i diagrammet.

- Tryck på symbolen  för att göra ytterligare inställningar (se kapitel **9.4.3 Mina data**).

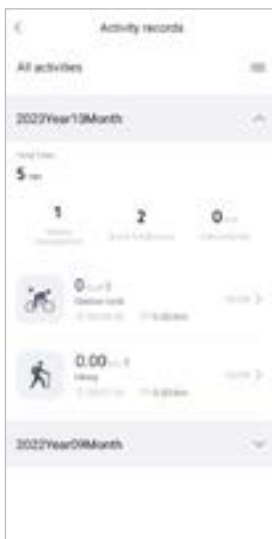






## 9.1.3 Aktivitetsregistrering

- Tryck på fliken **[AKTIVITETSREGISTRERING]** för att få en översikt över dina träningsaktiviteter.
- Här kan du se en översikt över aktiviteten sorterad efter dagar. Den totala tiden, den genomsnittliga varaktigheten veckovis, den kumulativa träningen och de kalorier som förbrukas visas.
- Tryck på symbolen [🗑️] för att fälla ut den valda månaden och visa respektive träningsaktivitet. Tryck på symbolen [📅] för att fälla in dagen.
- Tryck på symbolen [☰] för att visa aktiviteter för en viss typ av sport.
- För att öppna en detaljvy över en registrerad aktivitet klickar du på aktiviteten. Då kan du se detaljerade uppgifter som har registrerats i samband med aktiviteten. Till exempel kan du se färdspåret som har ritats upp via GPS och hur länge aktiviteten har varat, antalet steg och den tillryggalagda sträckan samt förbrukade kalorier eller ditt tempo. Du får också en detaljerad utvärdering av din puls.



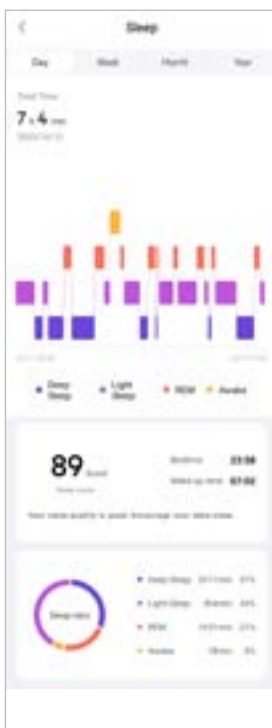


## 9.1.4 Sömnanalys

- Tryck på fliken **[SÖMN]** för att få en översikt över din sömnanalys.
- Här visas en översikt över hela sovtiden samt en uppdelning av sovtiden i djupsömn, ytlig sömn, vaken tid och REM-sömn. I mitten av bildskärmen ser du också start- och sluttid för sömnen.
- Som standard kommer visas dagsvyn för sömnanalys.


Välj tidsintervallet som visas på den övre menyraden **Day** **Week** **Month** **Year**. Genom att dra med fingret längre åt vänster och höger på diagrammet kan du gå fram och tillbaka mellan de enskilda dagarna (resp. veckor/månader/år). Här ser du en översikt över ditt sömnbeteende under en vecka, en månad eller ett år. Vid nedre kanten av displayen visas följande data baserat på en vecka, en månad eller ett år:

- Genomsnittlig sovtid per dag
- Genomsnittlig djupsömnfas för en dag
- Genomsnittlig ytlig sömn för en dag
- Genomsnittlig början på en sömnfas
- Genomsnittligt slut på en sömnfas
- Genomsnittlig REM-fas
- Genomsnittlig vaken tid





### 9.1.5 Pulsmätning

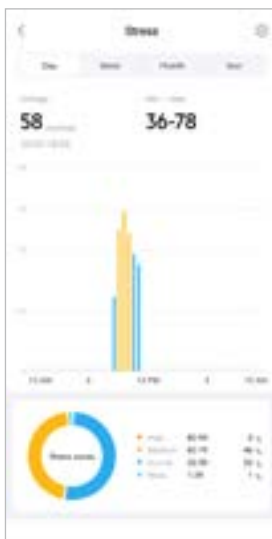
- Tryck på fliken **[PULS]** för att få en översikt över din pulsmätning.
- Här visas alla registrerade värden från pulsmätningarna (automatiskt och manuellt) samt en översikt över din genomsnittliga hjärtfrekvens, ditt hjärtfrekvensområde och din vilofrekvens för den aktuella dagen. Genom att svepa lätt åt vänster och höger på diagrammet kan du hämta de enskilda värdena med respektive klockslag.
- Som standard visas den dagliga vyn av pulsmätningen.  
Välj tidsintervallet som visas på den övre menyraden **Dag** **Vecka** **Månad** **År** . Genom att dra med fingret längre åt vänster och höger på diagrammet kan du gå fram och tillbaka mellan de enskilda dagarna (resp. veckor/månader/år).
- Tryck på symbolen  för att göra ytterligare inställningar.






## 9.1.6 Stressmätning

- Tryck på fliken **[STRESS]** för att få en översikt över din stressmätning.
- Här visas alla registrerade värden från stressmätningarna (automatiskt och manuellt) samt en översikt över din genomsnittliga stressnivå, ditt stressområde och en graf för stresszonen för den aktuella dagen. Genom att svepa lätt åt vänster och höger på diagrammet kan du hämta de enskilda värdena med respektive klockslag.
- Som standard visas den dagliga vyn av stressmätning.  
Välj tidsintervallet som visas på den övre menyraden **1 Day** | **1 Week** | **1 Month** | **1 Year** . Genom att dra med fingret längre åt vänster och höger på diagrammet kan du gå fram och tillbaka mellan de enskilda dagarna (resp. veckor/månader/år).
- Tryck på symbolen **[☰]** för att göra ytterligare inställningar.





## 9.1.7 Syresättning (SpO2)

- Tryck på fliken **[SPO2]** för att få en översikt över dina syresättningsmätningar. Mätningen kan utföras manuellt via din smartwatch (se kapitel **7.6.8 Syresättning (SpO2)**).
- Alternativt kan du ställa in de automatiska mätningarna av syresättningen:  
Tryck på symbolen  för att göra motsvarande inställningar.
- Här kan du se alla registrerade värden för blodsyremätningarna samt en översikt över ditt lägsta och högsta värde för respektive dag. Genom att svepa lätt åt vänster och höger på diagrammet kan du hämta de enskilda värdena med respektive klockslag.
- Som standard kommer du att se den dagliga vyn av blodsyremätningen.  
Välj tidsintervallet som visas på den övre menyraden **Day** **Week** **Month** **Year**. Genom att dra med fingret längre åt vänster och höger på diagrammet kan du gå fram och tillbaka mellan de enskilda dagarna (resp. veckor/månader/år).





## 9.1.8 Omgivande ljudnivå

- Tryck på fliken **[OMGIVANDE LJUDNIVÅ]** för att få en översikt över den uppmätta omgivande ljudnivån. Mätningen kan utföras manuellt via din smartwatch (se kapitel **7.6.14 Omgivningsljud**).
- Här kan du se alla registrerade värden för omgivningsljudnivån samt en översikt över ditt lägsta och högsta värde för respektive dag. Genom att dra lätt med fingret åt vänster och höger på diagrammet kan du visa registreringar för andra dagar.
- Som standard visas en daglig vy av den omgivande ljudnivån. Välj tidsintervallet som visas på den övre menyraden **One Week** **Month** **Year**. Genom att dra med fingret längre åt vänster och höger på diagrammet kan du gå fram och tillbaka mellan de enskilda dagarna (resp. veckor/månader/år). De uppmätta värdena visas då också som en förloppskurva.





## 9.1.9 Vikt

- Tryck på fliken **[VIKT]** för att få en översikt över dina viktregistreringar.
- Här kan du se din vikthistorik, ditt BMI och ditt inställda målvärde.
- Tryck på **[REGISTRERA VIKTEN]** för att registrera din aktuella vikt.
- Tryck på **[REDIGERA MÅL]** för att ändra ditt viktmål.
- Som standard kommer du att se dagsvyn för viktregistreringen.

Välj tidsintervallet som visas på den övre menyraden **Day** **Week** **Month** **Year**. Genom att dra med fingret längre åt vänster och höger på diagrammet kan du gå fram och tillbaka mellan de enskilda dagarna (resp. veckor/månader/år). De uppmätta värdena visas då också som en förloppskurva.







## 9.1.10 VO2max

- Tryck på fliken **[VO2MAX]** för att få en översikt över den relativa VO2max (syre per minut och kilogram kroppsvikt).
- Registrering av VO2max förutsätter att träningsenheterna utförs i sportlägena **Löpning utomhus**, **Löpning på motionsspår** eller **Orientering**. Den uppmätta hjärtfrekvensen under träning måste stiga konsekvent till över 75 % av den teoretiska maximala hjärtfrekvensen i minst 90 sekunder. Denna beräknas med hjälp av dina personliga data.

## 9.1.11 Hjärtfrekvensvariabilitet (HRV)

- Tryck på fliken **[HJÄRTFREKVENSVARIABILITET (HRV)]** för att få en översikt över din hjärtfrekvensvariabilitet (HRV).
- Registrering av hjärtfrekvensvariabilitet (HRV) förutsätter att funktionen för kontinuerliga hjärtfrekvensmätningar är aktiverad i appen:  
Tryck på symbolen  för att göra dessa inställningar.

## 9.1.12 Kroppsenergi

- Tryck på fliken **[KROPPSENERGI]** för att få en översikt över din fysiska energi. Den kroppsenergin analyseras på basis av hjärtfrekvensvariabilitet, stress, sömn och genomförda aktiviteter för att ge en uppskattning av energireserverna för aktuell dag.
- Som standard visas en daglig vy av den kroppsenergin.  
Välj tidsintervallet som visas på den övre menyraden **1 Day** **7 Days** **1 Month** **1 Year**. Genom att dra med fingret längre åt vänster och höger på diagrammet kan du gå fram och tillbaka mellan de enskilda dagarna (resp. veckor/månader/år).
- För att kroppsenergi ska kunna visas i din smartwatch måste funktionen för **automatisk registrering av kroppsenergi** vara aktiverad i appen:  
Tryck på symbolen  för att göra motsvarande inställningar.







## 9.1.13 Menstruationscykel

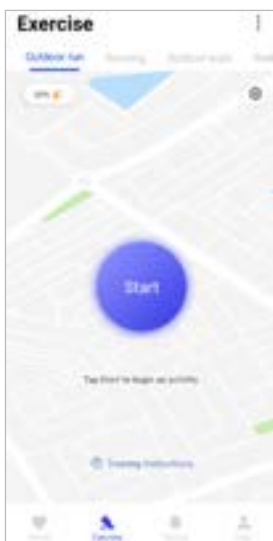
- Tryck på fliken **[MENSTRUATIONSCYKEL]** för att få en översikt över din menstruationscykel.
- Tryck på **[REGISTRERA MENSTRUATIONSDAGAR]** för att registrera din aktuella menstruation.





## 9.2 Träningsläge

- Tryck på **[TRÄNA]** på den undre menyraden för att starta en aktivitet via appen. Parallellt startas aktiviteten på din smartwatch. Aktiviteten kan sedan styras antingen via appen eller direkt i din smartwatch.
- Du kan bläddra mellan de olika aktiviteterna genom att dra med fingret åt vänster och höger.
- Som standard aktiveras följande aktiviteter i appen:
  - Löpning utomhus
  - Löpning
  - Promenad utomhus
  - Promenad
  - Vandring
  - Cykling utomhus
- Tryck på **[☰]** uppe till höger och på **[REDIGERA SPORTER]** för att välja vilka aktiviteter som visas. Totalt kan du välja mellan 6 aktiviteter. Du kan dölja aktiviteter och flytta aktivitetsordningen.
- Aktiviteter som står upptill i listan och som är markerade med symbolen **[🔴]** visas. Aktiviteter nedtill i listan och som är markerade med symbolen **[🟢]** visas inte.
- Genom att trycka på symbolen **[🔴]** eller symbolen **[🟢]** kan du ta bort resp. lägga till en aktivitet.
- Dessutom kan du ändra ordningen på aktiviteterna genom att hålla symbolen **[☰]** intryckt och flytta respektive aktivitet till motsvarande position.
- Tryck på symbolen **[⚙️]** för att göra följande inställningar:
  - Bestäm ett mål för träningen (sträckor, kalorier, steg, tid).
  - Aktivera ett larm när ett mål nås (1, 3, 5, 10 km).
  - Välj en hjärtfrekvenszon och aktivera ett larm.









## 9.2.1 Starta aktivitet (med GPS)


- Följande aktiviteter registreras med hjälp av GPS:
  - Löpning utomhus
  - Promenad utomhus
  - Vandring
  - Cykling utomhus
- Tryck på **[START]** för att starta aktiviteten. Aktiviteten startar i smartphonen och i din smartwatch.
- Under den aktuella aktiviteten kan du se de kumulerade kilometerna som hittills har tillryggalagts för den valda aktiviteten, det aktuella tempot, den förflutna tiden och den aktuella pulsen.

## Användning med smartphone

- Tryck på symbolen  för att visa fliken med din aktuella position och den tillryggalagda sträckan under en aktivitet.
- Tryck på symbolen  för att spärra översikten av registreringen under en aktivitet.
- För att avbryta aktiviteten trycker du på symbolen .
- Tryck på symbolen  och håll fingret nedtryckt tills en cirkel sluts omkring symbolen och aktiviteten avslutas.



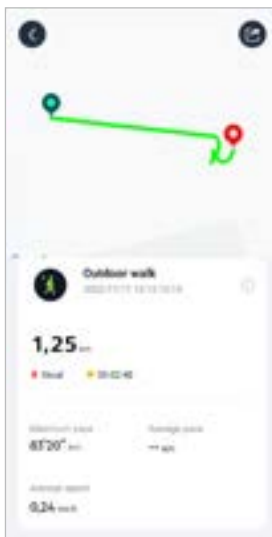
## Användning med smartwatch

- För att avbryta aktiviteten, tryck på den övre manöverknappen **[1]**.
- Håll den övre manöverknappen **[1]** intryckt och tryck sedan på symbolen  för att avsluta aktiviteten.



## ANVÄNDNING AV APPEN "HAMA FIT MOVE"

- När aktiviteten är avslutad visas en översikt över aktiviteten. Översikten visar det totala antalet kilometer som hittills tillryggalagats, kalorier som förbrukats, den genomsnittliga pulsen och aktivitetens längd. Nedan hittar du mer detaljerad information om tempo och steg. Svep fingret nedifrån och uppåt för att se detaljer om pulsmätning och tempo.
- Du kan skriva ut aktivitetsresultaten eller dela dem som en skärmdump.





## 9.2.2 Starta aktivitet (utan GPS)


- Följande aktiviteter registreras utan GPS-stöd:
  - Springa
  - Gå
- Tryck på **[START]** för att starta aktiviteten. Aktiviteten startar i smartphonen och i din smartwatch.
- Under den aktuella aktiviteten kan du se de kumulerade kilometerna som hittills har tillryggalagts för den valda aktiviteten, det aktuella tempot, den förflutna tiden och den aktuella pulsen.

### Användning med smartphone

- Tryck på symbolen  för att spärra översikten av registreringen under en aktivitet.
- För att avbryta aktiviteten trycker du på symbolen .
- Tryck på symbolen  och håll fingret nedtryckt tills en cirkel sluts omkring symbolen och aktiviteten avslutas.



### Användning med smartwatch

- För att avbryta aktiviteten, tryck på den övre manöverknappen **[1]**.
- Håll den övre manöverknappen **[1]** intryckt och tryck sedan på symbolen  för att avsluta aktiviteten.



## ANVÄNDNING AV APPEN "HAMA FIT MOVE"

- När aktiviteten är avslutad visas en översikt över aktiviteten. Översikten visar det totala antalet kilometer som hittills tillryggalagts, kalorier som förbrukats, den genomsnittliga pulsen och aktivitetens längd. Nedan hittar du mer detaljerad information om tempo och steg. Svep fingret nedifrån och uppåt för att se detaljer om pulsmätning och tempo.
- Du kan skriva ut aktivitetsresultaten eller dela dem som en skärmdump.





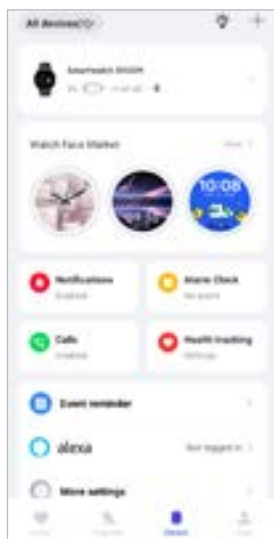
## 9.3 Enhetsinställningar

- Tryck på **[ENHET]** på den undre menyraden för att aktivera olika funktioner i din smartwatch, för att ställa in och anpassa din smartwatch efter dina individuella behov.
- I den här menyn ser du också en översikt över olika data för din smartwatch i bildskärmens överkant.
- Klicka på **[+]** för att parkoppla fler enheter med din smartphone.
- Klicka på din enhet för att få information om din smartwatch eller för att komma åt avancerade funktioner.
- Tryck på **[UPPDATERING AV ENHETEN]** för att kontrollera om den senaste versionen av den fasta programvaran är installerad i din smartwatch eller för att ladda ned en ny version av den fasta programvaran och installera den på din smartwatch.
- Tryck på **[STARTA OM ENHETEN]** och bekräfta säkerhetsfrågan för att starta om din smartwatch. Före omstarten synkroniseras dina data med appen.
- Tryck på **[ENHETEN ÅTERSTÄLLD TILL FABRIKSINSTÄLLNINGAR]** och bekräfta säkerhetsfrågan för att fabriksåterställa din smartwatch. Då raderas alla registrerade användardata.
- Tryck på **[RADERA ENHET]** för att inaktivera anslutningen mellan din smartwatch och din smartphone. Alla personuppgifter kommer att raderas från din smartwatch.

### Information



Tryck upp till på den enhet som visas och på skärmb knappen **[VIA]** för att visa tidpunkten för den senaste synkroniseringen mellan din smartwatch och appen.





### 9.3.1 Startside


- Tryck på **[MARKNAD FÖR URTAVLOR]** för att installera ytterligare urtavlor för din smartwatches startside. Du kan välja mellan fyra olika urtavlor. Tryck på respektive urtavlor som du vill ställa in och bekräfta ditt val med **[INSTALLERA]**. Om du har nått det maximala antalet urtavlor på enheten kommer du att bli ombedd att ta bort befintliga urtavlor.




### 9.3.2 Meddelanden

- Tryck på **[MEDDELANDEN]** för att aktivera meddelandefunktionen för olika appar och tjänster. När den här funktionen aktiveras får du ett meddelande i din smartwatch om ett inkommande meddelande till din smartphone. Beroende på app får du antingen ett meddelande som visar appen och avsändaren, eller så ser du även en förhandsgranskning av meddelandet.
- Välj om meddelanden ska tillåtas, vara ljudlösa eller avstängda för respektive app eller hälsofunktion.

### 9.3.3 Samtal

- Tryck på **[SAMTAL]** för att aktivera meddelanden för inkommande samtal. När den här funktionen aktiveras får du ett meddelande i din smartwatch om ett inkommande samtal. Du ser vem som försöker nå dig och du kan vid behov avböja samtalet.
- Tryck på **[**] vid högra kanten av displayen för att aktivera funktionen. Sedan kan du ställa in funktionen **[VANLIGA KONTAKTER]**.

### 9.3.4 Väckarklocka

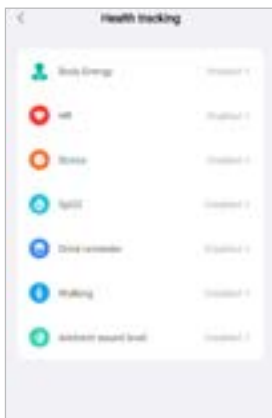
- Klicka på **[VÄCKARKLOCKA]** för att ställa in väckningstider respektive påminnelser.
- Klicka på **[+]** i mitten av bildskärmens för att lägga till en ny påminnelse.
- Tryck på **[**] vid högra kanten av displayen för att aktivera den inställda alarmklockan.
- Du kan redigera den skapade påminnelsen genom att klicka på den. I undermenyn kan du ställa in påminnelsetyp, veckodag och klockslag för påminnelsen och andra detaljer.





## 9.3.5 Hälsoövervakning

- Tryck på [**HÄLSÖÖVERVAKNING**] för att ställa in funktioner som övervakar din hälsa och som påminner dig om att röra dig och/eller dricka vatten.



### 9.3.5.1 Kroppsenergi

- Tryck på [**KROPPSENERGI**] för att aktivera/inaktivera denna funktion i undermenyn genom att trycka på [].

### 9.3.5.2 Pulsmätning

- Tryck på [**PULS**] för att göra ytterligare inställningar.
- Välj om meddelanden ska tillåtas, vara ljudlösa eller avstängda.
- Tryck på [] för att aktivera den kontinuerliga pulsmätningen. Måtfrekvensen baseras på en smart övervakning 24 timmar per dag.

### 9.3.5.3 Stressmätning

- Tryck på [**STRESS**] för att göra ytterligare inställningar.
- Välj om meddelanden ska tillåtas, vara ljudlösa eller avstängda.
- Tryck på [] för att aktivera den automatiska stressmätningen. Måtfrekvensen baseras på en smart övervakning 24 timmar per dag.

### 9.3.5.4 Mätning av syresättning


- Tryck på [**SPO2**] för att göra ytterligare inställningar.
- Välj om meddelanden ska tillåtas, vara ljudlösa eller avstängda.
- Tryck på [] för att aktivera den automatiska mätningen av syresättning. Måtfrekvensen baseras på en smart övervakning 24 timmar per dag.

### 9.3.5.5 Påminnelse om att dricka


- Tryck på [**PÅMINNELSE OM ATT DRICKA**] för att aktivera/inaktivera denna funktion i undermenyn genom att trycka på []. Gör sedan ytterligare inställningar för påminnelsefunktionen. Du får med ett fördefinierat intervall automatiskt påminnelser om att dricka genom vibrationer och meddelanden i din smartwatch.




### 9.3.5.6 Påminnelse om att röra sig

- Tryck på **[PROMENERA]** för att aktivera/inaktivera denna funktion i undermenyn genom att trycka på **[**]. Gör sedan ytterligare inställningar för påminnelsefunktionen. Du får med ett fördefinierat intervall automatiskt påminnelser om att röra dig genom vibrationer och meddelanden i din smartwatch. Mer information finns i texten under appen.

### 9.3.5.7 Omgivande ljudnivå

- Tryck på **[OMGIVANDE LJUDNIVÅ]** för att aktivera/inaktivera denna funktion i undermenyn genom att trycka på **[**]. Mer information finns i texten under appen.

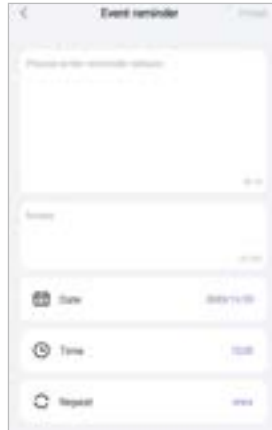
### 9.3.5.8 Uppföljning av menstruationscykeln

- För att funktionen ska kunna användas måste den vara aktiverad i appen:  
**[ÖVRIGA INSTÄLLNINGAR] > [MENSTRUATIONSCYKEL]**
- Genom att aktivera denna funktion kan du ställa in olika data som gäller din menstruationscykel och få en påminnelse om din nästa menstruation eller när du är fertil.
- Via undermenyerna kan du ställa in menstruationsperiodens längd, menstruationscykelns längd och datum för den senaste menstruationen.
- Tryck på symbolen **[**] för att göra ytterligare inställningar.



### 9.3.6 Händelsepåminnelse

- Tryck på [**HÄNDELSEPÅMINNELSE**] och tryck på skärmenknappen [**LÄGGA TILL**] för att lägga till individuella händelser.
- Tryck på inmatningsfälten för att mata in text. Välj sedan datum, klockslag och antalet repetitioner.





### 9.3.7 Talstyrningsfunktionen Alexa

- Tryck på **[ALEXA]** för att installera talstyrningsfunktionen Alexa. Dra med fingret från höger till vänster för mer information.
- Tryck på skärmbakgrunden **[LOGGA IN PÅ AMAZON MED DITT AMAZON-KONTO]** och följ anvisningarna i appen.



#### Information

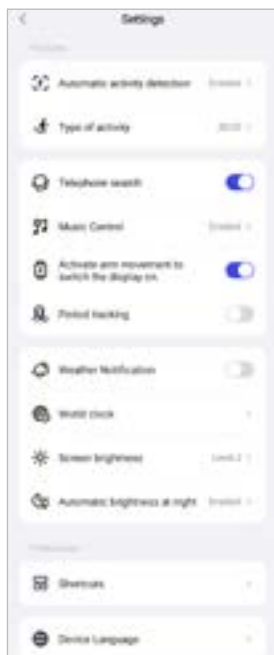


För att kunna använda talstyrningsfunktionen Alexa behöver du ett Amazon-konto.




## 9.3.8 Övriga inställningar

- Tryck på **[ÖVRIGA INSTÄLLNINGAR]** för att göra ytterligare inställningar och aktivera praktiska funktioner.



### 9.3.8.1 Automatisk aktivitetsregistrering


- Tryck på **[AUTOMATISK TRÄNINGSSREGISTRERING]** och aktivera/inaktivera funktionen i undermenyn för specifika aktiviteter (Promenad, Löpning, Crosstrainer, Roddmaskin) genom att trycka på **[]**. När denna funktion aktiveras känner din smartwatch automatiskt av när du inte utfört någon aktivitet under ett längre tag och registrerar denna aktivitet efter att du bekräftar. Mer information finns i texten under appen.

### 9.3.8.2 Typ av aktivitet



- Tryck på **[TYP AV AKTIVITET]** för att välja sportlägen som sparas i din smartwatch. Du kan välja bland 110 sportlägen och visa upp till 20 lägen i din smartwatch. Du kan dölja aktiviteter och flytta aktivitetsordningen. Efter nästa synkronisering med din smartwatch visas aktiviteterna enligt inställningarna i displayen.
- Aktiviteter upptill i listan som är markerade med symbolen **[]** visas på din smartwatch. Aktiviteter nedtill i listan och som är markerade med symbolen **[]** visas inte för närvarande.
- Genom att trycka på symbolen **[]** eller symbolen **[]** kan du ta bort resp. lägga till en aktivitet.
- Dessutom kan du ändra ordningen på de sparade aktiviteterna genom att hålla symbolen **[]** intryckt och flytta respektive aktivitet till motsvarande position.



### 9.3.8.3 Telefonsökning

- För [**TELEFONSÖKNING**] trycker du på [7.6.15 Telefon).

### 9.3.8.4 Musikstyrning

- Tryck på [**MUSIKSTYRNING**] och aktivera/inaktivera funktionen i undermenyn genom att trycka på [- Tryck bredvid [**MUSIKSPÅR**] på [


### 9.3.8.5 Aktivering av armrörelse

- För [**LYFT HANDLEDEN FÖR ATT SLÅ PÅ DISPLAYEN**] trycker du på [

### 9.3.8.6 Menstruationscykel

- För [**MENSTRUATIONSCYKEL**] trycker du på [7.6.13 Cykelprotokoll).

### 9.3.8.7 Vädermeddelande

- För [**VÄDERMEDDELANDE**] trycker du på [7.6.21 Väder).

### 9.3.8.8 Världsklocka

- Tryck på [**VÄRLDSKLOCKA**] för att öppna de aktuella världsklockorna (Berlin, London, New York, Tokyo) eller lägga till ytterligare världsklockor. Du kan se världsklockorna på din smartwatch (se kapitel **7.6.27 Världsklocka**).

### 9.3.8.9 Bildskärmens ljusstyrka

- Tryck på [**BILDSKÄRMENS LJUSSTYRKA**] för att ställa in ljusstyrka för din smartwatches display i 5 steg (se kapitel **8.4 Display och ljusstyrka**).



### 9.3.8.10 Genvägar

Genom att dra med fingret åt vänster eller höger från startsidan på din smartwatches display kommer du till genvägarna (se kapitel **7.4 Genvägar**).

- Tryck på **[GENVÄGAR]** för att välja genvägar som sparas i din smartwatch. Du kan välja mellan olika genvägar. Du kan dölja genvägar och flytta ordningsföljden på genvägarna. Som standard är de dagliga vyerna av aktivitetsdata samt mätning av hjärtfrekvens och stress inställda. Efter nästa synkronisering med din smartwatch visas genvägar enligt inställningarna på displayen.
- Genvägar som står upptill i listan och som är markerade med symbolen **[🔴]** visas för närvarande på din smartwatch. Genvägar nedtill i listan som är markerade med symbolen **[🟢]** visas inte för närvarande.
- Genom att trycka på symbolen **[🔴]** eller symbolen **[🟢]** kan du ta bort resp. lägga till genvägar.
- Dessutom kan du ändra ordningen på de sparade genvägarna genom att hålla symbolen **[☰]** intryckt och flytta respektive genväg till motsvarande position.

### 9.3.8.11 Språkinställning smartwatch

- Tryck på **[ENHETENS SPRÅK]** för att ställa in språk i din smartwatch.
- Välj **[FÖLJ SYSTEMET]** om du vill att språket i din smartwatch ska vara identiskt med språkinställningen i appen resp. smartphonen.
- Alternativt kan du välja mellan 8 språk och ställa in dem manuellt genom att klicka på respektive språk.

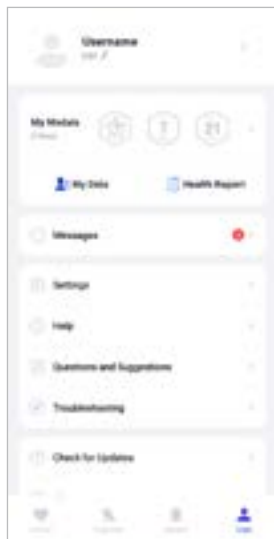
### 9.3.9 Användningsinformation

- Tryck på **[ANVÄNDNINGSPÅSKED]** för att få praktiska tips, t.ex. mer information om röstkommandon från Amazon Alexa.



## 9.4 Användarinställningar

- Tryck på **[ANVÄNDARE]** på den undre menyraden. Här kan du hantera ditt användarkonto och ställa in dina personliga uppgifter och mål. Du kan också hämta ytterligare information till appen som visas i de följande avsnitten.







### 9.4.1 Personuppgifter

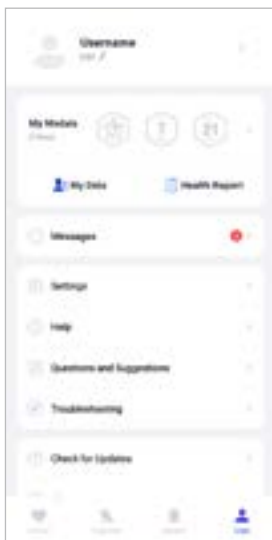
- Tryck på **[BEARBETA]** under användarnamnet för att ändra namn, kön, födelsedatum samt storlek och vikt. Om du vill kan du också lägga in en profilbild. Klicka på den post du vill redigera.
- Tryck på **[JA]** för att bekräfta.





## 9.4.2 Mina medaljer

- Under **[MEDALJER]** visas dina personliga resultat (medaljer). Klicka på en post för att få mer information.



## 9.4.3 Mina data

- Under **[MINA DATA]** hittar du dina mätningar. Klicka på en post för mer information.





## 9.4.4 Hälsorapport

- Under [**HÄLSORAPPORT**] visas en veckovis registrering av dina aktivitetsdata och aktiviteter. Klicka på en motsvarande veckorapport för att få detaljerad information.



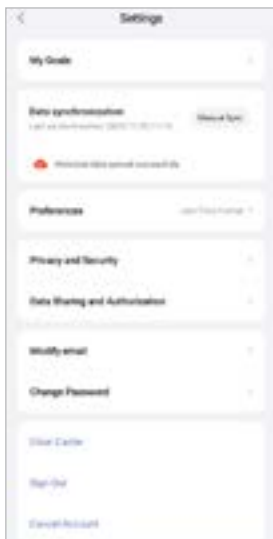
## 9.4.5 Meddelanden

- Under [**MEDELANDEN**] får du en översikt över nyheter i appen, som t.ex. nya funktioner eller uppdateringar.



## 9.4.6 Inställningar

- Under **[INSTÄLLNINGAR]** kan du göra olika inställningar och öppna information. Du kan ändra din lagrade e-postadress samt lösenordet till ditt användarkonto. Dessutom har du möjlighet att logga ut från ditt användarkonto eller avsluta användarkontot helt.
- Tryck på **[MINA MÅL]** för att bestämma personliga mål för uppnådda steg och vikten.
- Tryck på **[MANUELL SYNKRONISERING]** för att initiera synkronisering av data mellan din smartwatch och appen.
- Tryck på **[FÖRINSTÄLLNINGAR]** för att välja enheter för avstånd, storlek, vikt och temperatur. Dessutom definierar du tidsformatet och vilken veckodag som är den första dagen i veckan då dina data bearbetas.
- Tryck på **[INTEGRITET OCH SÄKERHET]** för att ställa in vilka data i appen som synkroniseras med molnet. Tryck på **[RADERA PERSONUPPGIFTER I MOLNET]** för att radera alla data.
- Tryck på **[ÖVERFÖRING AV DATA OCH AUKTORISERING]** för att tillåta att registrerade data delas med andra appar.
- Tryck på **[ÄNDRA E-POSTADRESS]** för att byta e-postadress för användarkontot.
- Tryck på **[ÄNDRA LÖSENORD]** för att byta lösenord för användarkontot.
- Tryck på **[RENSA CACHEMINNET]** för att radera temporära data i appen. Inga registrerade data går förlorade i processen.
- Tryck på **[LOGGA UT]** för att logga ut det aktuella användarkontot.
- Tryck på **[AVSLUTA KONTO]** och bekräfta säkerhetsmeddelandet för att radera ditt användarkonto. Därigenom går samtliga inställningar och registrerade data förlorade.





### 9.4.7 Hjälp

- Tryck på **[HJÄLP]** för att få en översikt över svar på vanliga frågor. Klicka på respektive fråga för mer information.
- Om du inte hittar svar på din fråga ska du kontrollera informationen i avsnittet Problemhantering (se kapitel **9.4.9 Problemlösning**) eller skicka en fråga till Hamas kundtjänst (se kapitel **9.4.8 Frågor och förslag**).

### 9.4.8 Frågor och förslag

- Tryck på **[FRÅGOR OCH FÖRSLAG]** för att skicka en fråga resp. feedback till Hamas kundtjänst.
- Välj ett ämnesområde och beskriv sedan din fråga närmare. Du kan också komplettera frågan med bilder och frige anslutningsprotokollet mellan smartwatchen och appen. Ange din e-postadress för varje fråga.
- Tryck nedan på **[SKICKA]** för att skicka en fråga.

### 9.4.9 Problemlösning

- Tryck på **[PROBLEMLÖSNING]** för att få en översikt över svar på vanliga frågor. Klicka på respektive fråga för mer information.
- Skicka en fråga till Hamas kundtjänst (se kapitel **9.4.8 Frågor och förslag**) om du inte får svar på din fråga.

### 9.4.10 Kontrollera om det finns uppdateringar

- Tryck på **[KONTROLLERA OM DET FINNS UPPDATERINGAR]** för att söka efter en ny version av appen "Hama FIT move". Du tas vidare till Google Play (Android) eller App Store (iOS).

#### Information



I standardinställningarna för din smartphone bör du automatiskt informeras om uppdateringar av appen.

### 9.4.11 Via

- Tryck på **[VIA]** för att se information om appen samt den version som används, sekretesspolicy och användaravtalet.
- Tryck på **[ÅTERKALLA SAMTYCKE]** om du vill dra tillbaka ditt samtycke till sekretesspolicy och användarvillkoren. Observera att det inte är möjligt att använda appen utan dessa samtycken.



## 10. Underhåll och skötsel

Använd en luddfri, lätt fuktad trasa för att rengöra produkten och använd inga aggressiva rengöringsmedel.

## 11. Begränsat ansvar

Hama GmbH & Co KG övertar inget ansvar eller garanti för skador som beror på felaktig installation, montering och felaktig produktanvändning eller på att bruksanvisningen och/eller säkerhetsinformationen inte följs.

## 12. Språk som stöds

Följande lista innehåller en översikt över språk som stöds i din smartwatches användargränssnitt och appen "Hama FIT move":

	Engelska	Tyska	Franska	Spanska	Svenska	Tjeckiska	Polska	Finska	Ungerska	Holländska	Portugisiska	Ryska	Rumänska	Slovakiska	Bulgariska	Grekiska	Norska	Danska	Serbiska
Smartwatch 8900	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

## 13. Tekniska data

	00178611	00178612 / 00178613
Bluetooth-version	5.3 LE	5.3 LE
Displaytyp	AMOLED Full-Touch	AMOLED Full-Touch
Displaystorlek	1.43"	1.32"
Mått	269 × 46 × 12 mm	251 × 43 × 10 mm
Vikt	43,5 g	39,7 g
Armbandslängder	12,5 cm / 9,8 cm	11,3 cm / 8,8 cm
Armbandsbredd/stagbredd	2,2 cm / 2 cm	2 cm / 1,8 cm
Material armband	Plast (silikon)	Plast (silikon)
Material hus	Aluminium/plast (ABS+PC)	Aluminium/plast (ABS+PC)
Kapslingsklass	IP68	IP68
Batterityp	Litium-polymer	Litium-polymer
Batterikapacitet	300 mAh	300 mAh
Laddningstid	ca 2,5 timmar	ca 2,5 timmar
Batteritid	ca 8 dagar	ca 8 dagar



## 14. Anvisningar för avfallshantering

Anvisningar för miljöskydd:



Från och med datumet för implementeringen av de europeiska direktiven 2012/19/EU och 2006/66/EG i nationell lagstiftning gäller följande: Elektriska och elektroniska apparater och batterier får inte slängas i hushållsavfallet. Konsumenter är skyldiga att återlämna elektriska och elektroniska apparater samt batterier vid slutet av dess livslängd till, för detta ändamål, offentliga uppsamlingsplatser. Detaljer för detta regleras i den nationella lagstiftningen i respektive land. Denna symbol på produkten, bruksanvisningen eller på förpackningen visar att produkten omfattas av denna bestämmelse. Genom återvinning och återanvändning av gamla apparater och batterier ger du ett viktigt bidrag till att skydda vår miljö.

## 15. Försäkran om överensstämmelse



Härmed försäkrar Hama GmbH & Co KG att denna enhet överensstämmer med de grundläggande kraven och andra relevanta föreskrifter i direktiv 2014/53/EU. Försäkran om överensstämmelse enligt motsvarande direktiv hittar du på:


**[www.hama.com](http://www.hama.com) >  Search > 00178611, 00178612, 00178613 > Downloads**


Frekvensband	2402 – 2480 MHz
Maximal emitterad effekt	10 dBm

# ***hama***

**Hama GmbH & Co KG**  
D-86652 Monheim, Tyskland

## **Service och support**

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

 +49 9091 502-0

**SE**

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.