hama

00178605
00178606

SMARTWATCH

Fit Watch 5910

GB Operating Instructions D Bedienungsanleitung F Mode d'emploi E Instrucciones de uso
NL Gebruiksaanwijzing I Istruzioni per l'uso PL Instrukcja obsługi RO Manual de utilizare
CZ Návod k použití S Bruksanvisning BG Работна инструкция FIN Käyttöohje

1. Objaśnienia dotyczące użytych symboli i uwag 4
2. Zawartość zestawu 4
3. Zasady bezpieczeństwa 5
4. Elementy obsługowe 7
5. Pierwsze kroki 8
5.1 Załaduj 8
5.2 Zakładanie i włączanie 8
5.3 Wyłączanie 8
6. Obsługa – struktura menu 9
6.1 Ekran główny 11
6.2 Przegląd aktywności 11
6.3 Tryby 11
6.3.1 Ciągły pomiar tętna 11
6.3.2 Aktywacja ruchem ręki 11
6.3.3 Tryb nieprzeszkadzania 11
6.3.4 Wyszukiwanie telefonu 11
6.4 Powiadomienia 11
6.5 Aplikacje 12
6.5.1 Aktywności 12
6.5.1.1 Bieganie na świeżym powietrzu (GPS) 12
6.5.1.2 Chodzenie na świeżym powietrzu (GPS) 13
6.5.1.3 Jazda na rowerze na świeżym powietrzu (GPS) 13
6.5.1.4 Wędrowanie (GPS) 14
6.5.1.5 Bieg 14
6.5.1.6 Chód 14
6.5.1.7 Spinning 15
6.5.1.8 Fitness 15
6.5.1.9 Pływanie w basenie 15
6.5.1.10 Pływanie na świeżym powietrzu 15
6.5.1.11 Joga 15
6.5.1.12 Orbitrek 16
6.5.1.13 Ergometr wioślarski 16
6.5.1.14 Krykiet 16
6.5.2 Częstość akcji serca 16
6.5.3 Tryb relaksacyjny 16
6.5.4 Budzik 17
6.5.5 Sterowanie muzyką 17
6.5.6 Timer 17
6.5.6.1 Stoper 17
6.5.6.2 Odliczanie 17
6.5.7 Pogoda 17
6.5.8 Ostatnie aktywności 17
6.5.9 Ustawienia 18
7. Ustawianie smartwatcha 19
7.1 Pobieranie aplikacji "Hama FIT Pro" 19
7.2 Parowanie smartwatcha ze smartfonem 19

8. Używane aplikacji "Hama FIT Pro" 21
8.1 Ustawienia użytkownika. 21
8.1.1 Rejestracja/konto użytkownika 22
8.1.2 Dane osobowe. 23
8.1.3 Cele osobiste 23
8.2 Ustawienia systemowe. 24
8.2.1 Podstawowe ustawienia. 24
8.2.2 Informacje o aplikacji. 24
8.2.3 Zapytanie/opinia 24
8.2.4 Ochrona danych 24
8.3 Częste pytania 25
8.4 Aplikacje innych dostawców 25
8.4.1 Wersja na iOS 25
8.4.2 Wersja na Androida 25
8.5 Ustawienia urządzenia 26
8.5.1 Powiadomienie o połączeniu 26
8.5.2 Przypomnienie o ruchu. 26
8.5.3 Budzik 26
8.5.4 Powiadomienia 27
8.5.5 Ekran główny. 27
8.5.6 Automatyczne wykrywanie aktywności 28
8.5.7 Sterowanie muzyką 28
8.5.8 Ciągły pomiar tętna 28
8.5.9 Aktywacja ruchem ręki 28
8.5.10 Śledzenie cyklu miesiączkowego. 28
8.5.11 Aktualizacja oprogramowania sprzętowego 28
8.5.12 Aktualizacja GPS 29
8.5.13 Rozłączanie połączenia 29
8.6 Inne ustawienia 29
8.6.1 Aktywności 30
8.6.2 Ustawiane języka smartwatcha. 30
8.6.3 Prognoza pogody. 30
8.6.4 Wyszukiwanie telefonu. 31
8.6.5 Strefy tętna 31
8.6.6 Tryb nieprzeszkadzania. 31
8.6.7 Ponowne uruchomienie smartwatcha 31
8.7 Strona główna aplikacji 32
8.7.1 Aktywność. 32
8.7.2 Analiza snu 33
8.7.3 Częstość akcji serca 34
8.8 Przegląd tygodniowy, miesięczny i roczny 35
8.8.1 Aktywność. 35
8.8.2 Analiza snu 36
8.8.3 Częstość akcji serca 37
8.9 Tryb aktywności 38
8.9.1 Aktywności z GPS. 38
8.9.2 Aktywności bez GPS. 40
8.9.3 Zapis wagi ciała. 41

9. Czyszczenie i konserwacja 42
10. Wyłączenie odpowiedzialności z tytułu gwarancji 42
11. Dane techniczne 42
12. Instrukcje dotyczące utylizacji. 42
13. Deklaracja zgodności. 42

Dziękujemy za zakup produktu firmy Hama!
Prosimy poświęcić czas na przeczytanie niniejszej instrukcji i podanych informacji w całości. Instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby później móc do niej zaglądać.

Nowy smartwatch jest idealnym towarzyszem zdrowego stylu życia i motywuje do całodniowej aktywności. Oprócz wskazywania godziny i daty gromadzi on dane dotyczące liczby wykonanych kroków, tętna i spalonych kalorii. Bezprzewodowe połączenie przez *Bluetooth*® ze smartfonem umożliwia dokumentowanie danych w odpowiedniej aplikacji "Hama FIT Pro", aby móc na bieżąco śledzić swoje sukcesy. Tutaj można sprawdzić, kiedy osiągnięty został osobisty cel ćwiczenia fitness!

1. Objaśnienia dotyczące użytych symboli i uwag

Ostrzeżenie

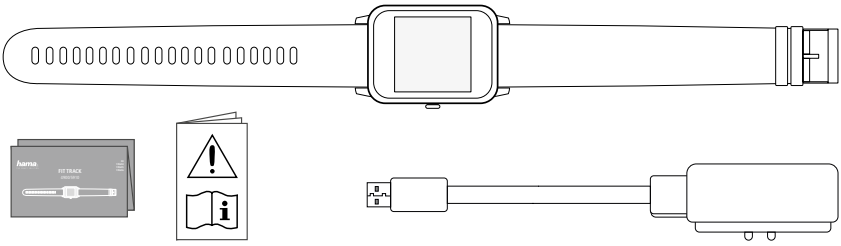
Niniejszy symbol stosuje się do wskazania zaleceń dotyczących bezpieczeństwa lub w celu zwrócenia uwagi na konkretne zagrożenia i niebezpieczeństwa.

Wskazówka

Niniejszy symbol wskazuje na dodatkowe informacje i istotne uwagi.

2. Zawartość zestawu

- Smartwatch "Fit Watch 5910"
- 1 kabel ładujący USB
- Instrukcja obsługi



3. Zasady bezpieczeństwa

- Produkt jest przeznaczony do prywatnego, niekomercyjnego użytku.
- Produktu należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Chronić produkt przed zanieczyszczeniami, wilgocią i przegrzaniem. Korzystać z produktu wyłącznie w suchych pomieszczeniach.
- Nie używać produktu w bezpośrednim sąsiedztwie grzejnika, innych źródeł ciepła lub w bezpośrednim świetle słonecznym.
- Nie używać produktu poza granicami jego wydajności określonymi w danych technicznych.
- Nie używać produktu w miejscach, gdzie niedozwolone jest stosowanie urządzeń elektronicznych.
- Akumulator jest zamontowany na stałe i nie można go usunąć.
- Nie otwierać produktu i nie kontynuować jego obsługi, jeżeli jest uszkodzony.
- Nie próbować samodzielnie dokonywać konserwacji lub naprawiać urządzenia. Wszelkie prace konserwacyjne należy powierzyć odpowiedniemu personelowi specjalistycznemu.
- Nie upuszczać produktu i nie narażać go na silne wstrząsy.
- Nie wolno w żaden sposób modyfikować produktu. Spowoduje to utratę gwarancji.
- Opakowanie należy niezwłocznie usunąć zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi utylizacji.
- Nie wolno wrzucać akumulatora ani produktu do ognia.
- Nie modyfikować/deformować/podgrzewać/rozmontowywać akumulatorów/baterii.
- Nie pozwolić, aby produkt rozpraszał uwagę podczas jazdy samochodem lub na sprzęcie sportowym i zwracać uwagę na sytuację na drodze i otoczenie.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.
- Należy zawsze zwracać uwagę na reakcje organizmu podczas ćwiczeń i w nagłych przypadkach kontaktować się z lekarzem.
- Konsultacja z lekarzem jest wymagana również w przypadku chęci używania produktu pomimo istniejących chorób.
- Jest to produkt konsumencki, a nie urządzenie medyczne. Nie jest więc przeznaczony do diagnozowania, terapii, leczenia chorób ani zapobiegania chorobom.
- Długotrwały kontakt ze skórą może prowadzić do podrażnień skóry i alergii. Jeśli objawy nie ustąpią, skontaktować się z lekarzem.
- Produkt nie jest zabawką. Zawiera małe elementy, które mogą zostać połknięte i spowodować zadławienie.

Ryzyko porażenia prądem

- Nie otwierać produktu i nie kontynuować jego obsługi, jeżeli jest uszkodzony.
- Nie używać produktu, jeżeli zasilacz AC, przewód zasilacza lub przewód zasilania sieciowego są uszkodzone.
- Nie próbować samodzielnie dokonywać konserwacji lub naprawiać urządzenia. Wszelkie prace konserwacyjne należy powierzyć odpowiedniemu personelowi specjalistycznemu.

Ostrzeżenie – rozruszniki serca

Produkt wytwarza pola magnetyczne. Przed zastosowaniem tego produktu osoby z rozrusznikami serca powinny skonsultować się z lekarzem, gdyż działanie rozrusznika serca może zostać zakłócone.

Wskazówka – ruch lotniczy

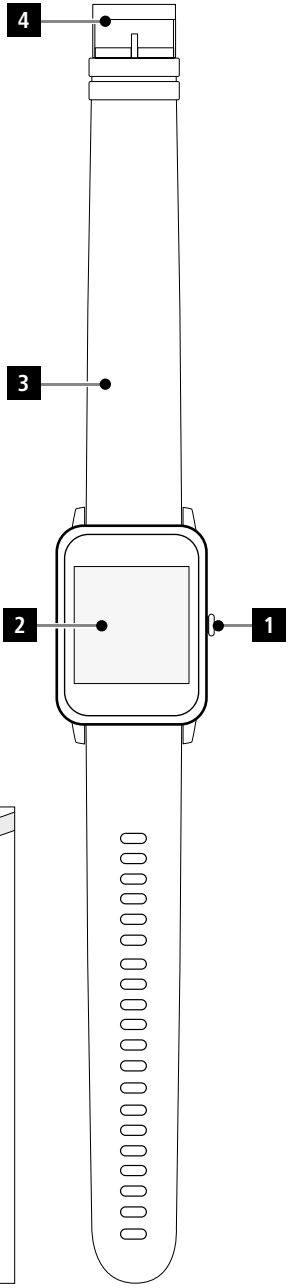
- Produkt jest nadajnikiem radiowym pracującym w trybie ciągłym. Należy pamiętać, że noszenie i używanie nadajników radiowych w niektórych fazach lotu (np. startowanie/lądowanie) jest niedozwolone ze względów bezpieczeństwa.
- Należy spytać linię lotniczą przed lotem, czy można mieć przy sobie fitness tracker. W razie wątpliwości zostawić produkt w domu.

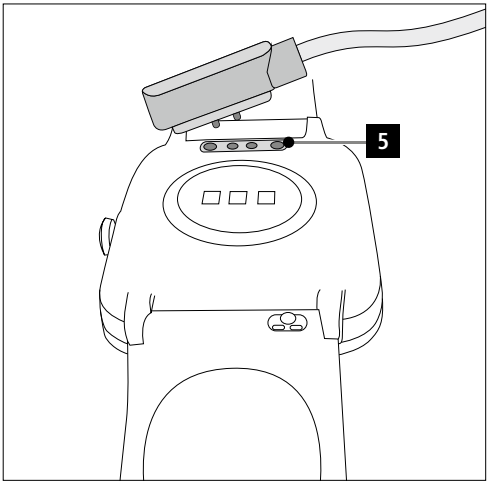
Ostrzeżenie – akumulator

- Używać do ładowania tylko odpowiednich ładowarek lub portów USB.
- Z zasady nie należy używać uszkodzonych ładowarek ani portów USB i nie wolno próbować ich naprawiać.
- Chronić produkt przed przeładowaniem lub głębokim rozładowaniem.
- Unikać przechowywania, ładowania i użytkowania w ekstremalnych temperaturach i przy bardzo niskim ciśnieniu powietrza (np. na dużych wysokościach).

4. Elementy obsługowe

1. Pokrętło obsługowe
2. W pełni dotykowy wyświetlacz
3. Zdejmowany pasek na rękę
4. Zamknięcie
5. Styk do ładowania





5. Pierwsze kroki

5.1 Załaduj

- Przed pierwszym użyciem smartwatcha należy go naładować do maksymalnego poziomu.
- Podłączyć kabel ładujący do wolnego złącza USB komputera lub ładowarki USB oraz do styku ładowania **[5]** smartwatcha. Należy zapoznać się z instrukcją obsługi używanej ładowarki USB.

Wskazówka

- Czas do pełnego naładowania akumulatora wynosi ok. 90 minut. Gdy akumulator pokazany na wyświetlaczu zostanie w pełni naładowany, proces ładowania jest zakończony i można odłączyć smartwatch od kabla ładującego.
- Gdy naładowanie akumulatora spadnie do 10%, należy naładować smartwatch, aby uniknąć ograniczeń funkcji. Jeśli poziom naładowania akumulatora spadnie poniżej 20%, nie można już rozpoczynać żadnej aktywności, a gdy poziom naładowania baterii spadnie poniżej 10%, funkcja automatycznego pomiaru tętna zostanie wyłączona.

5.2 Zakładanie i włączanie

- Przed pierwszym włączeniem smartwatch należy podłączyć do dostarczonego kabla ładującego oraz do prądu.
- Założyć smartwatch na nadgarstek i zamknąć zapięcie.
- Nacisnąć i przytrzymać boczny przycisk obsługowy **[1]** przez 3 sekundy, aby uruchomić smartwatch.

Wskazówka

- Aby optymalnie wykorzystać funkcje pomiarowe, smartwatch powinien ściśle przylegać do górnej części przedramienia, ale być nadal wygodny w noszeniu. Odległość między smartwatchem a kością nadgarstka powinna wynosić mniej więcej tyle co szerokość palca.
- Aby zapewnić optymalne rejestrowanie aktywności, osoby praworęczne powinny nosić smartwatch na lewym nadgarstku, a osoby leworęczne na prawym nadgarstku.

5.3 Wyłączanie

- W celu wyłączenia smartwatcha należy przejść do punktu menu **[USTAWIENIA]** i nacisnąć w podmenu punkt **[WYŁĄCZ]**. Potwierdzić pojawiające się pytanie, aby wyłączyć smartwatch.

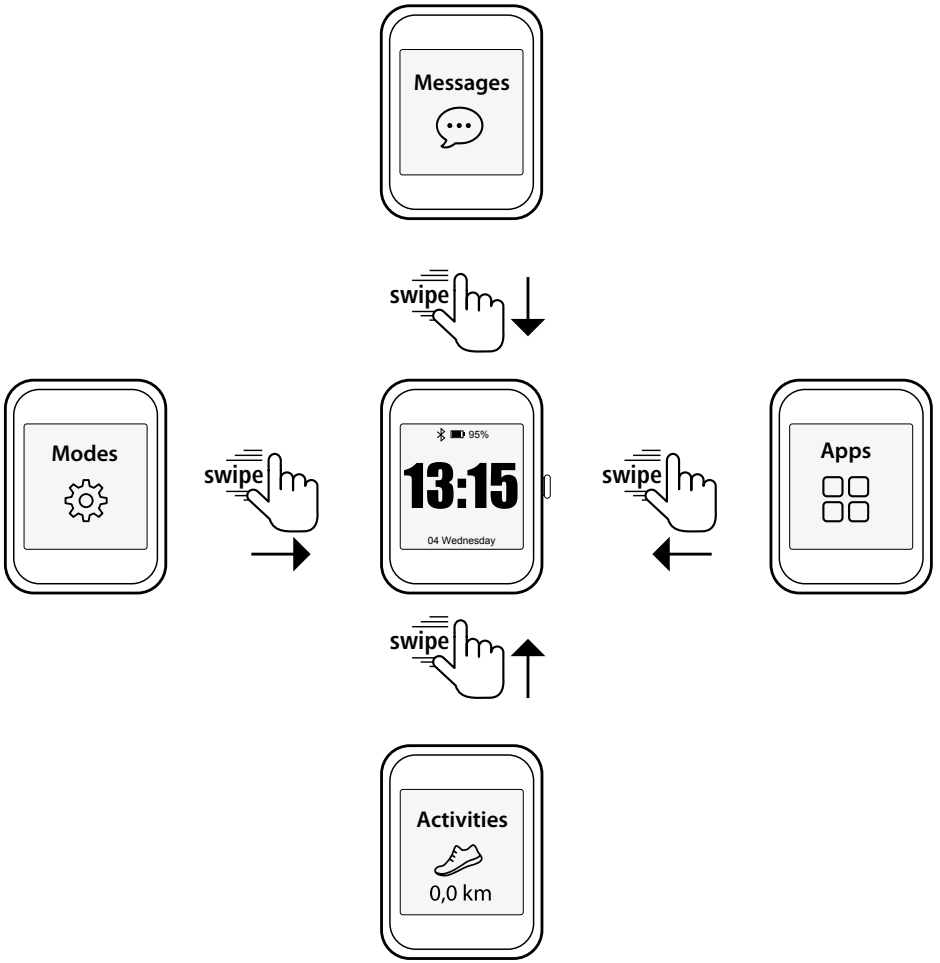
6. Obsługa – struktura menu

- Nacisnąć boczny przycisk obsługowy **[1]** w celu aktywacji ekranu smartwatcha. Następnie pocierając ekran, można zmieniać różne widoki i punkty menu w kolejności przedstawionej poniżej.
- Do podmenu można wchodzić, naciskając odpowiednią ikonę.
- Naciskając boczny przycisk obsługowy **[1]**, można zamknąć podmenu i cofnąć się o jeden widok lub do ekranu głównego.

Wskazówka

- Niniejsza ilustracja przedstawia zestawienie wszystkich punktów menu, które mogą być wyświetlane w smartwatchu.

Powiadomienia	6.4



Tryby	6.3
Ciągły pomiar tętna	6.3.1
Aktywacja ruchem ręki	6.3.2
Tryb nieprzeszkadzania	6.3.3
Wyszukiwanie telefonu	6.3.4

Aplikacje	6.5
Aktywności	6.5.1
Częstość akcji serca	6.5.2
Tryb relaksacyjny	6.5.3
Budzik	6.5.4
Sterowanie muzyką	6.5.5
Timer	6.5.6
Pogoda	6.5.7
Ostatnie aktywności	6.5.8
Ustawienia	6.5.9

Przegląd aktywności	6.2
Krok	6.2
Dystans	6.2
Kalorie	6.2
Przegląd tygodnia	6.2

6.1 Ekran główny

- Po aktywacji ekranu głównego można nacisnąć dłużej wyświetlacz, aby otworzyć zestawienie różnych ekranów głównych/cyferblatów. Tutaj można wybrać jeden z czterech różnych ekranów głównych. Potwierdzić wybór, naciskając odpowiedni ekranu główny.

6.2 Przegląd aktywności

- Przesuwając palcem w górę na ekranie głównym, można zobaczyć przegląd dziennej aktywności. Można zobaczyć liczbę kroków, pokonaną odległość, spalone kalorie i postęp realizacji dziennego celu.
- Przedstawione ilustracje pokazują dzienny rozkład liczby kroków, pokonanej odległości i spalonych kalorii.
- Przesuwając palcem całkowicie w dół, można zobaczyć dodatkowo przegląd tygodniowy. Ten przegląd przedstawia kroki, odległość, spalone kalorie i skumulowany czas aktywności z całego tygodnia.

6.3 Tryby

- Przesuwając palcem w prawo na ekranie głównym, można zobaczyć cztery różne tryby, które można w razie potrzeby włączać lub wyłączać.

6.3.1 Ciągły pomiar tętna

- Ciągły pomiar tętna można włączać lub wyłączać naciśnięciem ikony **[ ]**. Gdy pomiar jest włączony, zegarek automatycznie mierzy tętno co pięć minut. Zmierzone wartości można otworzyć w aplikacji.

6.3.2 Aktywacja ruchem ręki

- Naciskając ikonę **[ ]**, można włączać i wyłączać aktywację wyświetlacza ruchem ręki. Gdy aktywacja ruchem ramienia jest włączona, wyświetlacz można włączać, obracając nadgarstkiem.

6.3.3 Tryb nieprzeszkadzania

- Naciśnięciem ikony **[ ]** można włączać i wyłączać tryb nieprzeszkadzania. Gdy tryb nieprzeszkadzania jest aktywny, do smartwatcha nie są przesyłane żadne powiadomienia.

6.3.4 Wyszukiwanie telefonu

- Naciskając ikonę **[ ]**, można włączyć wyszukiwanie funkcję telefonu, aby znaleźć odłożonego smartfona. Smartfon zaczyna wtedy wibrować lub włącza się jego sygnał dźwiękowy. Funkcję wyszukiwania telefonu należy najpierw aktywować w aplikacji (patrz rozdział 8.6.4).

6.4 Powiadomienia

- Przesuwając palcem w dół z ekranu głównego, można zobaczyć powiadomienia otrzymane na smartfonie. Funkcję otrzymywania powiadomień należy najpierw aktywować w aplikacji. Dodatkowo można tam ustawić aplikacje, z których mają być otrzymywane powiadomienia na smartwatchu (patrz rozdział 8.5.4).
- W zależności od aplikacji można otrzymać tylko powiadomienie z wyświetleniem odpowiedniej aplikacji i nadawcy lub też dodatkowo podgląd wiadomości.
- Naciskając powiadomienie, można w razie potrzeby wyświetlić dalsze informacje, a naciskając kosz, można usunąć odpowiednie powiadomienie.
- Aby usunąć wszystkie powiadomienia naraz, należy przesunąć palcem do końca w dół, a następnie nacisnąć kosz i potwierdzić pytanie.

6.5 Aplikacje

- Przesuwając palcem w lewo na ekranie głównym, można przejść do menu głównego smartwatcha. W menu głównym można otwierać różne aplikacje i podmenu poprzez naciśnięcie odpowiedniej ikony. Przesuwając palcem w górę lub w dół, można przełączać się między różnymi stronami menu głównego.

6.5.1 Aktywności

- Naciskając ikonę **[AKTYWNOŚĆ]**, można wyświetlać różne tryby aktywności, które są obecnie domyślnie zapisane w zegarku. Można wybierać spośród 14 różnych trybów aktywności i zapisać maksymalnie osiem różnych trybów aktywności na zegarku (patrz rozdział 8.6.1). Naciśnięcie danej aktywności uruchamia ją. Poszczególne tryby aktywności są dokładniej wyjaśnione poniżej.
- Aktywność można przerwać lub wznowić, naciskając boczny przycisk obsługowy **[1]**.
- Aktywność można zakończyć poprzez naciśnięcie i przytrzymanie bocznego przycisku obsługowego **[1]**.
- Po zakończeniu aktywności pojawia się przegląd zarejestrowanych danych.

6.5.1.1 Bieganie na świeżym powietrzu (GPS)

- Do tej aktywności wykorzystywany jest zintegrowany GPS. Po rozpoczęciu aktywności najpierw wyszukiwany jest sygnał GPS. Może to potrwać do minuty, w zależności od natężenia sygnału. Gdy jest sygnał GPS, można rozpocząć aktywność, naciskając strzałki w prawym dolnym rogu. Można także ustawić bieg z wirtualnym konkurentem. W tym celu należy wybrać docelowe tempo na kilometr konkurenta, a następnie rozpocząć aktywność. Aby biec bez konkurenta, nacisnąć **[X]**.
- Alternatywnie można rozpocząć aktywność bez sygnału GPS, naciskając strzałkę w prawym dolnym rogu. Jednak odległość i trasa są rejestrowane tylko wtedy, gdy dostępny jest sygnał GPS.
- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
  - odległość,
  - czas trwania,
  - tętno,
  - spalone kalorie,
  - kroki,
  - tempo (km/h i min/km),
  - trasa.
- Można przeglądać poszczególne dane podczas aktywności, przesuwając palcem w lewo lub w prawo na ekranie. Podczas tej czynności można także sterować muzyką na smartfonie, przesuwając palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności. W tym celu w aplikacji należy włączyć sterowanie muzyką (patrz rozdział 8.5.7).

6.5.1.2 Chodzenie na świeżym powietrzu (GPS)

- Do tej aktywności wykorzystywany jest zintegrowany GPS. Po rozpoczęciu aktywności najpierw wyszukiwany jest sygnał GPS. Może to potrwać do minuty, w zależności od natężenia sygnału. Gdy jest sygnał GPS, można rozpocząć aktywność, naciskając strzałki w prawym dolnym rogu.
- Alternatywnie można rozpocząć aktywność bez sygnału GPS, naciskając strzałkę w prawym dolnym rogu. Jednak odległość i trasa są rejestrowane tylko wtedy, gdy dostępny jest sygnał GPS.
- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
  - odległość,
  - czas trwania,
  - tętno,
  - spalone kalorie,
  - kroki,
  - tempo (km/h i min/km),
  - trasa.
- Można przeglądać poszczególne dane podczas aktywności, przesuwając palcem w lewo lub w prawo na ekranie. Podczas tej czynności można także sterować muzyką na smartfonie, przesuwając palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności. W tym celu w aplikacji należy włączyć sterowanie muzyką (patrz rozdział 8.5.7).

6.5.1.3 Jazda na rowerze na świeżym powietrzu (GPS)

- Do tej aktywności wykorzystywany jest zintegrowany GPS. Po rozpoczęciu aktywności najpierw wyszukiwany jest sygnał GPS. Może to potrwać do minuty, w zależności od natężenia sygnału. Gdy jest sygnał GPS, można rozpocząć aktywność, naciskając strzałki w prawym dolnym rogu.
- Alternatywnie można rozpocząć aktywność bez sygnału GPS, naciskając strzałkę w prawym dolnym rogu. Jednak odległość i trasa są rejestrowane tylko wtedy, gdy dostępny jest sygnał GPS.
- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
  - odległość,
  - czas trwania,
  - tętno,
  - spalone kalorie,
  - tempo (km/h i min/km),
  - trasa.
- Można przeglądać poszczególne dane podczas aktywności, przesuwając palcem w lewo lub w prawo na ekranie. Podczas tej czynności można także sterować muzyką na smartfonie, przesuwając palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności. W tym celu w aplikacji należy włączyć sterowanie muzyką (patrz rozdział 8.5.7).

6.5.1.4 Wędrowanie (GPS)

- Do tej aktywności wykorzystywany jest zintegrowany GPS. Po rozpoczęciu aktywności najpierw wyszukiwany jest sygnał GPS. Może to potrwać do minuty, w zależności od natężenia sygnału. Gdy jest sygnał GPS, można rozpocząć aktywność, naciskając strzałki w prawym dolnym rogu.
- Alternatywnie można rozpocząć aktywność bez sygnału GPS, naciskając strzałkę w prawym dolnym rogu. Jednak odległość i trasa są rejestrowane tylko wtedy, gdy dostępny jest sygnał GPS.
- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
  - odległość,
  - czas trwania,
  - tętno,
  - spalone kalorie,
  - kroki,
  - tempo (km/h i min/km),
  - trasa.
- Można przeglądać poszczególne dane podczas aktywności, przesuwając palcem w lewo lub w prawo na ekranie. Podczas tej czynności można także sterować muzyką na smartfonie, przesuwając palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności. W tym celu w aplikacji należy włączyć sterowanie muzyką (patrz rozdział 8.5.7).

6.5.1.5 Bieg

- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
  - odległość,
  - czas trwania,
  - tętno,
  - spalone kalorie,
  - kroki,
  - tempo (km/h i min/km).
- Można przeglądać poszczególne dane podczas aktywności, przesuwając palcem w lewo lub w prawo na ekranie. Podczas tej czynności można także sterować muzyką na smartfonie, przesuwając palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności. W tym celu w aplikacji należy włączyć sterowanie muzyką (patrz rozdział 8.5.7).

6.5.1.6 Chód

- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
  - odległość,
  - czas trwania,
  - tętno,
  - spalone kalorie,
  - kroki,
  - tempo (km/h i min/km).
- Można przeglądać poszczególne dane podczas aktywności, przesuwając palcem w lewo lub w prawo na ekranie. Podczas tej czynności można także sterować muzyką na smartfonie, przesuwając palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności. W tym celu w aplikacji należy włączyć sterowanie muzyką (patrz rozdział 8.5.7).

6.5.1.7 Spinning

- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
  - czas trwania,
  - tętno,
  - spalone kalorie.
- Podczas tej czynności można także sterować muzyką na smartfonie, przesuwając palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności. W tym celu w aplikacji należy włączyć sterowanie muzyką (patrz rozdział 8.5.7).

6.5.1.8 Fitness

- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
  - czas trwania,
  - tętno,
  - spalone kalorie.
- Podczas tej czynności można także sterować muzyką na smartfonie, przesuwając palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności. W tym celu w aplikacji należy włączyć sterowanie muzyką (patrz rozdział 8.5.7).

6.5.1.9 Pływanie w basenie

- Po rozpoczęciu tej aktywności najpierw pojawia się pytanie o długość basenu. Można tam ustawić długość od 25 m do 100 m. Następnie można rozpocząć aktywność, naciskając strzałkę w prawym dolnym rogu.
- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
  - odległość,
  - czas trwania,
  - liczba ruchów rękami na długość basenu,
  - wartość SWOLF.
- Wartość SWOLF jest jednostką pomiaru efektywności pływania. Wartość SWOLF składa się z sumy wymaganego czasu na pokonanie jednej długości basenu i liczby ruchów rękami na jedną długość basenu. Im mniejsza jest wartość SWOLF, tym wyższa efektywność pływania.
- Przykład: Jeśli na pokonanie basenu o długości 25 metrów potrzebny jest czas 30 sekund i wykonywanych jest 30 ruchów rękami, wartość SWOLF wynosi 60.

6.5.1.10 Pływanie na świeżym powietrzu

- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
  - czas trwania,
  - spalone kalorie,
  - liczba ruchów rękami.

6.5.1.11 Joga

- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
  - czas trwania,
  - tętno,
  - spalone kalorie.
- Podczas tej czynności można także sterować muzyką na smartfonie, przesuwając palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności. W tym celu w aplikacji należy włączyć sterowanie muzyką (patrz rozdział 8.5.7).

6.5.1.12 Orbitrek

- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
  - czas trwania,
  - tętno,
  - spalone kalorie.
- Podczas tej czynności można także sterować muzyką na smartfonie, przesuwając palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności. W tym celu w aplikacji należy włączyć sterowanie muzyką (patrz rozdział 8.5.7).

6.5.1.13 Ergometr wioślarski

- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
  - czas trwania,
  - tętno,
  - spalone kalorie.
- Podczas tej czynności można także sterować muzyką na smartfonie, przesuwając palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności. W tym celu w aplikacji należy włączyć sterowanie muzyką (patrz rozdział 8.5.7).

6.5.1.14 Krykiet

- Podczas tej czynności rejestrowane są następujące dane:
  - czas trwania,
  - tętno,
  - spalone kalorie,
  - kroki.
- Można przeglądać poszczególne dane podczas aktywności, przesuwając palcem w lewo lub w prawo na ekranie. Podczas tej czynności można także sterować muzyką na smartfonie, przesuwając palcem maksymalnie w prawo podczas wykonywania czynności. W tym celu w aplikacji należy włączyć sterowanie muzyką (patrz rozdział 8.5.7).

6.5.2 Częstość akcji serca

- Naciskając ikonę **[CZĘSTOŚĆ AKCJI SERCA]**, można włączyć ręczny pomiar tętna.
- W prawym górnym rogu ekranu można zobaczyć tętno spoczynkowe, które jest obliczane na podstawie zmierzonych wartości z danego dnia.
- Poniższa ilustracja przedstawia najwyższe i najniższe zmierzone wartości automatycznego pomiaru tętna dla określonych przedziałów czasowych rozłożonych w ciągu dnia, a także najwyższą i najniższą zmierzoną wartość w ciągu dnia.

6.5.3 Tryb relaksacyjny

- Naciskając ikonę **[RELAKS]**, można przejść do trybu relaksu. Tutaj można wykonać trening relaksacyjny ze sterowanym oddychaniem.
- Wybrać, czy trening relaksacyjny ma trwać minutę, czy dwie i rozpocząć go, naciskając strzałkę w prawym dolnym rogu. Następnie postępować zgodnie z instrukcjami na wyświetlaczu.
- Aby zakończyć trening relaksacyjny wcześniej, nacisnąć boczny przycisk obsługowy **[1]** i potwierdzić pojawiające się pytanie.

6.5.4 Budzik

- Naciskając ikonę **[BUDZIK]** można zobaczyć ustawione godziny budzenia i przypominania. Budzik lub przypominanie można włączyć lub wyłączyć, naciskając odpowiednie godziny.
- Godzinę budzenia i przypomnienia należy wcześniej ustawić i aktywować w aplikacji oraz zsynchronizować ze smartwatchem (patrz rozdział 8.5.3).

6.5.5 Sterowanie muzyką

- Naciśnięcie ikony **[STEROWANIE MUZYKĄ]**, otwiera widok sterowania różnymi usługami muzycznymi i streamingowymi. Można nimi sterować bezpośrednio z zegarka. Można włączać i zatrzymywać muzykę oraz przełączać utwory do przodu i do tyłu.
- Sterowanie muzyką należy wcześniej włączyć w aplikacji (patrz rozdział 8.5.7).

6.5.6 Timer

- Naciskając ikonę **[TIMER]**, można włączyć stoper lub odliczanie. W tym celu przy górnej krawędzi ekranu należy wybrać stoper [ ] i funkcję odliczania [ ].

6.5.6.1 Stoper

- Aby włączyć lub zatrzymać stoper, należy nacisnąć ikonę w prawym dolnym rogu. Aby wyzerować stoper, należy nacisnąć ikonę w lewym dolnym rogu.
- Aby zakończyć pomiar wcześniej, nacisnąć boczny przycisk obsługowy **[1]** i potwierdzić pojawiające się pytanie.

6.5.6.2 Odliczanie

- Aby uruchomić funkcję odliczania, najpierw wybrać czas odliczania w zakresie od jednej sekundy do 100 minut, przesuwając palcem. Następnie rozpocząć lub wstrzymać odliczanie, naciskając ikonę w prawym dolnym rogu. Aby wyzerować odliczanie, nacisnąć ikonę w lewym dolnym rogu.
- Aby całkowicie zakończyć wcześniej odliczanie, nacisnąć boczny przycisk obsługowy **[1]** i potwierdzić pojawiające się pytanie.

6.5.7 Pogoda

- Naciskając ikonę **[POGODA]**, można zobaczyć prognozę pogody na dany dzień z aktualną temperaturą oraz najniższymi i najwyższymi wartościami. Przesunąć palcem w górę, aby zobaczyć prognozę pogody na dwa następne dni.
- Dane pogodowe są przesyłane i aktualizowane poprzez synchronizację smartwatcha z aplikacją. U góry ekranu prognozy pogody można zobaczyć ostatnią aktualizację.
- Prognozę pogody należy wcześniej włączyć w aplikacji (patrz rozdział 8.6.3).

6.5.8 Ostatnie aktywności

- Dotknięcie ikony **[OSTATNIE CZYNNOSCI]**, otwiera przegląd ostatnio zarejestrowanych aktywności. Przesunięcie palcem w dół powoduje przejście do poszczególnych czynności, które są zapisane wraz z datą i godziną.
- Aby zobaczyć więcej szczegółów na temat zapisanej aktywności, należy naciskać kilkakrotnie aktywność. Tutaj wyświetlane są najważniejsze dane dotyczące Twojej aktywności.

6.5.9 Ustawienia

Naciśnięcie ikony **[USTAWIENIA]** powoduje przejście do podmenu, w którym można wprowadzić następujące ustawienia oraz wyłączyć lub zresetować smartwatch.

- Naciskając **[EKRAN GŁÓWNY]**, można wybrać jeden z czterech różnych ekranów głównych. Potwierdzić wybór, naciskając odpowiedni ekranu główny.
- Naciskając **[JASNOŚĆ]**, można dostosować jasność ekranu. Można wybrać jeden z trzech stopni jasności.
- Naciskając **[INFORMACJE]**, można zobaczyć aktualną wersję oprogramowania Smartwatch i adres MAC. Urządzenie można jednoznacznie zidentyfikować na podstawie adresu MAC, gdy łączy się ono ze smartfonem przez Bluetooth.
- Naciskając **[WYŁĄCZ]** i potwierdzając pojawiające się następnie pytanie, można wyłączyć smartwatch.
- Naciskając **[USUWANIE DANYCH UŻYTKOWNIKA]** i potwierdzając pojawiające się następnie pytanie, można przywrócić ustawienia fabryczne smartwatcha. Nastąpi wtedy usunięcie wszystkich zapisanych danych użytkownika.

7. Ustawianie smartwatcha

7.1 Pobieranie aplikacji "Hama FIT Pro"

Wskazówka

Obsługiwane są następujące systemy operacyjne:
- iOS 9.0 lub nowszy
- Android 5.0 lub nowszy

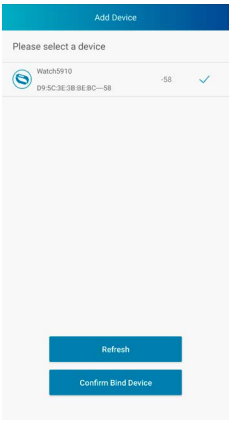
- Otworzyć sklep za aplikacjami iTunes AppStore lub Google Play Store na smartfonie lub zeskanować odpowiedni kod QR w załączonej instrukcji obsługi.
- Można użyć funkcji wyszukiwania, aby znaleźć aplikację.
- Pobrać aplikację i zainstalować ją na smartfonie. Postępować zgodnie z instrukcjami na smartfonie.

7.2 Parowanie smartwatcha ze smartfonem

Wskazówka

- Aby smartwatch wyświetlał połączenia przychodzące, SMS-y, wiadomości WhatsApp i inne powiadomienia, w ustawieniach smartfona należy włączyć tryb push dla powiadomień.

Urządzenia mobilne Android/Apple
- Funkcja Bluetooth® smartfona oraz smartwatch muszą być włączone.
- Uruchomić aplikację na swoim smartfonie i zaakceptować umowę o ochronie danych. Odpowiedzieć na ewentualne pytania. Rozpocznie się wyszukiwanie smartwatcha "Fit Watch 5910".
- Następnie wybrać "Watch5910" i nacisnąć na dole **[POWIĄŻ URZĄ]**, aby połączyć smartwatch z aplikacją.
- Następnie wprowadzić własne ustawienia. Można je później zmienić w aplikacji (patrz rozdział 8.1.2).
- Smartwatch jest teraz połączony z aplikacją i rozpoczyna się synchronizacja.



Wskazówka

- Przed pierwszym użyciem należy zsynchronizować smartwatch z aplikacją. Jeśli zarejestrowana zostanie aktywność, zanim smartwatch zostanie zsynchronizowany z aplikacją po raz pierwszy, aktywność ta nie zostanie przeniesiona do aplikacji.
- Aby ręcznie rozpocząć synchronizację smartwatcha z aplikacją, pociągnąć ekran w dół na stronie głównej aplikacji.
- Ze względu na ograniczoną przestrzeń dyskową smartwatcha należy regularnie synchronizować smartwatch z aplikacją (przynajmniej raz w tygodniu), aby uniknąć utraty danych.

Wskazówka

- Po pierwszej synchronizacji z aplikacją smartwatch przejmuje automatycznie ze smartfona godzinę, datę i język.
- Nie można ustawić godziny i daty ręcznie.
- Można ręcznie ustawić język systemu w smartwatchu w aplikacji (patrz rozdział 8.6.2).

8. Używane aplikacji "Hama FIT Pro"

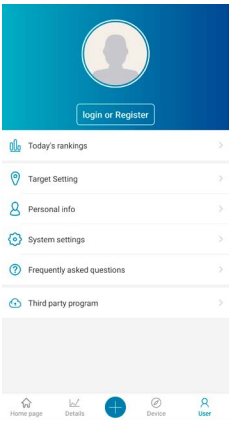
W kolejnych rozdziałach szczegółowo opisano poszczególne punkty menu i różne opcje ustawień w aplikacji.

Wskazówka

- Należy pamiętać, że obsługa niektórych funkcji zależy od urządzenia końcowego.
- Uwzględnić instrukcję obsługi urządzenia końcowego.
- Podczas konfiguracji aplikacji pojawiają się pytania, czy aplikacja może mieć dostęp do funkcji urządzenia końcowego.

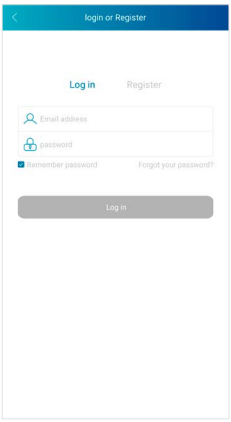
8.1 Ustawienia użytkownika

- Przejść do **[UŻYT]** na dolnym pasku menu. Tutaj można założyć konto użytkownika i określić swoje dane osobowe oraz cele. Można również wyświetlić dalsze informacje na temat aplikacji, które są przedstawione w kolejnych rozdziałach.



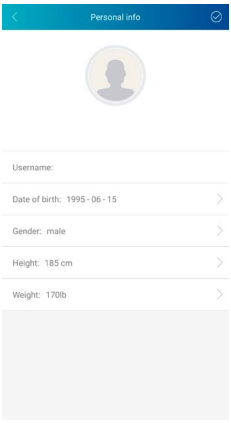
8.1.1 Rejestracja/konto użytkownika

- Nacisnąć **[ZALOGUJ LUB ZAREJ]** i wybrać **[ZAREJESTRUJ]** na górnym pasku wyboru, aby założyć konto użytkownika. Następnie wprowadzić adres e-mail i hasło oraz zakończyć rejestrację, naciskając na dole **[ZAREJ I ZALOGUJ]**.
- Następnie można wprowadzić nazwę użytkownika i swoje dane osobowe, a także ustawić zdjęcie profilowe.
- Zakładając konto użytkownika, można również uzyskać dostęp do swoich danych osobowych w razie zmiany smartfona. Dane osobowe są więc zawsze dostępne.
- Jednak założenie konta użytkownika nie jest warunkiem korzystania z aplikacji.



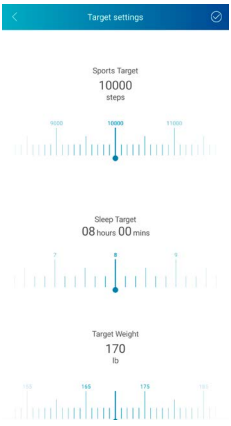
8.1.2 Dane osobowe

- Przejść do **[PROFIL UŻYT]**, aby wprowadzić swoje imię i nazwisko, datę urodzenia, płeć, wzrost i wagę. W razie potrzeby można również ustawić zdjęcie profilowe. Wybrać punkt do edycji, naciskając go. Otworzy się podmenu, w którym można wprowadzić ustawienia.
- Potwierdzić wprowadzone dane, naciskając odpowiedni haczyk w prawym górnym rogu ekranu.



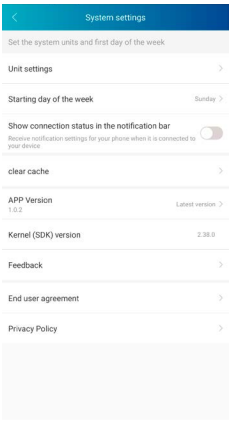
8.1.3 Cele osobiste

- Nacisnąć **[CELE]**, aby ustawić dzienne cele dotyczące kroków, spania, kalorii i odległości oraz docelową wagę.
- Cele można ustawiać również poprzez przesuwanie paska w prawą lub lewą stronę.
- Potwierdzić wprowadzone dane, naciskając odpowiedni haczyk w prawym górnym rogu ekranu.



8.2 Ustawienia systemowe

- Na dolnym pasku menu przejść do **[UŻYT]**, następnie wybrać **[USTAW SYS]**. Tutaj można wprowadzać różne ustawienia i otwierać informacje. Istnieje również możliwość wysłania zapytania lub opinii na temat konkretnego problemu z aplikacją lub smartwatchem do działu doradztwa produktowego Hama.



8.2.1 Podstawowe ustawienia

- Nacisnąć **[JEDNOSTKI MIARY]**, aby ustawić jednostki odległości, wagi i temperatury.
- Nacisnąć **[KOLEJNOŚĆ DNI TYGODNIA]**, aby wybrać dzień tygodnia, w którym dane zaczną być przetwarzane.

8.2.2 Informacje o aplikacji

- W punkcie **[WERSJA APL]** można zobaczyć aktualnie używaną wersję aplikacji. Naciskając **[WERSJA APL]**, można sprawdzić, czy używana jest najnowsza wersja.

8.2.3 Zapytanie/opinia

- Nacisnąć **[INFORMACJE ZWROTNE]**, aby wysłać zapytanie lub opinię do działu doradztwa produktowego Hama.
- Można wybrać jeden z podanych tematów lub utworzyć własny, naciskając u góry **[SUGESTIA]**.
- Wybrać obszar tematyczny, aby następnie bardziej szczegółowo opisać swoje zapytanie. Można również dodać obrazy do zapytania i aktywować protokół połączeń między smartwatchem a aplikacją. Przy każdym zapytaniu podać swój adres e-mail.
- W prawym górnym rogu nacisnąć **[WYŚLIJ]**, aby wysłać zapytanie.

8.2.4 Ochrona danych

- Nacisnąć **[UMOWA Z UŻYTKOWNIKIEM KOŃCOWYM]**, aby przeczytać umowę użytkownika.
- Nacisnąć **[POLITYKA PRYWATNOŚCI]**, aby przeczytać politykę prywatności.

8.3 Częste pytania

- Na dolnym pasku menu przejść do **[UŻYT]**, następnie wybrać **[PROBLEMY]**.
- Tutaj znajdują się odpowiedzi na często zadawane pytania. Aby uzyskać wyjaśnienie pytania, należy nacisnąć pytanie.
- W razie braku odpowiedzi na zadane pytanie należy wysłać zapytanie do działu doradztwa produktowego Hama (patrz rozdział 8.2.3).

8.4 Aplikacje innych dostawców

- Przejść do **[UŻYT]** na dolnym pasku menu, a następnie wybrać **[APLIKACJE INNYCH FIRM]**, aby nawiązać połączenie z Apple Health i Strava (iOS) lub Google Fit i Strava (Android).

8.4.1 Wersja na iOS

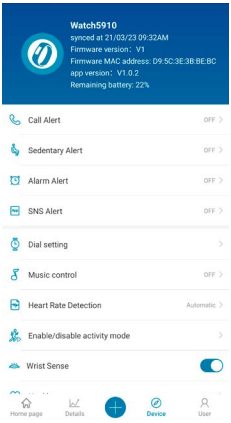
- Nacisnąć **[APPLE HEALTH]**, aby wyświetlić instrukcje dotyczące sposobu połączenia aplikacji Hama FIT Pro z Apple Health.
- Nacisnąć **[STRAVA]**, aby nawiązać połączenie ze Strava. W tym celu należy nacisnąć na dole **[ZGADZAM SIĘ]**, aby zaakceptować i aktywować połączenie.

8.4.2 Wersja na Androida

- Aby nawiązać połączenie z Google Fit, nacisnąć przycisku Google Fit przy prawej krawędzi ekranu, a następnie potwierdzić swoje konto Google.
- Nacisnąć **[STRAVA]**, aby nawiązać połączenie ze Strava. W tym celu należy nacisnąć na dole **[ZGADZAM SIĘ]**, aby zaakceptować i aktywować połączenie.

8.5 Ustawienia urządzenia

- Przejść do **[URZĄDZ]** na dolnym pasku menu, aby aktywować i ustawić różne funkcje smartwatcha oraz dostosować go do swoich indywidualnych potrzeb.
- W tym menu u góry ekranu można też zobaczyć przegląd różnych danych z podłączonego smartwatcha. Można zobaczyć, kiedy smartwatch był ostatnio synchronizowany z aplikacją lub jaki jest aktualny procent naładowania baterii smartwatcha.



8.5.1 Powiadomienie o połączeniu

- Nacisnąć **[POWIADOMIENIE O POŁĄCZENIU]**, aby aktywować powiadomienia o połączeniach przychodzących. Jeśli ta funkcja jest aktywna, po połączeniu przychodzącym pojawia się na smartwatchu powiadomienie. Można zobaczyć, kto chce zadzwonić i w razie potrzeby odrzucić połączenie.
- Nacisnąć przycisk przy prawej krawędzi ekranu, aby aktywować funkcję. Następnie można ustawić czas, po którym powiadomienie ma się pojawić się na smartwatchu.
- Aby zapisać zmiany, nacisnąć haczyk w prawym górnym rogu.

8.5.2 Przypomnienie o ruchu

- Nacisnąć **[PRZYPOMNIENIE O RUCHU]** i aktywować funkcję w podmenu. Nacisnąć przycisk przy prawej krawędzi ekranu, aby aktywować funkcję.
- Następnie można ustawić przedział czasowy do przypominania o ruchu w zakresie od 15 do 180 minut oraz wybrać czas rozpoczęcia i zakończenia przypominania oraz odpowiednie dni tygodnia.
- Aby zapisać zmiany, nacisnąć haczyk w prawym górnym rogu.

8.5.3 Budzik

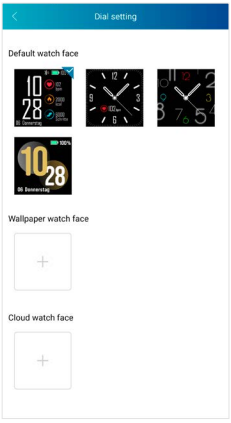
- Nacisnąć **[BUDZIK]**, aby ustawić godziny budzenia lub przypominanie.
- Aby dodać nowe przypomnienie, nacisnąć **[+]** przy prawej krawędzi ekranu.
- Naciskając pierwsze przypomnienie, można je edytować. W podmenu można ustawić typ przypomnienia, dzień tygodnia oraz godzinę przypomnienia. Potwierdzić zmiany, naciskając odpowiedni haczyk w prawym górnym rogu ekranu.
- Aby zapisać zmiany, nacisnąć haczyk w prawym górnym rogu.

8.5.4 Powiadomienia

- Nacisnąć **[POWIADOMIENIA]**, aby aktywować powiadomienia o ruchu dla różnych aplikacji i usług. Po włączeniu tej funkcji otrzymasz powiadomienie na smartwatchu, gdy na smartfonie pojawią się wiadomości przychodzące. W zależności od aplikacji można otrzymać tylko powiadomienie z wyświetleniem odpowiedniej aplikacji i nadawcy lub też dodatkowo podgląd wiadomości.
- Aby aktywować funkcję powiadamiania, nacisnąć przycisk przy prawej krawędzi ekranu. Następnie można wybrać odpowiednie aplikacje i usługi, dla których mają przychodzić powiadomienia na smartwatchu. Aby zapisać zmiany, nacisnąć haczyk w prawym górnym rogu. (iOS)
- Nacisnąć odpowiednie aplikacje i usługi, dla których mają przychodzić powiadomienia na smartwatchu, a następnie nacisnąć przycisk przy prawej krawędzi ekranu, aby zezwolić na dostęp. (Android)

8.5.5 Ekran główny

- Nacisnąć **[EKRAN GŁÓWNY]**, aby uzyskać przegląd możliwych ekranów głównych smartwatcha.
- Można wybrać jeden z czterech różnych ekranów głównych. Nacisnąć odpowiedni ekran główny, który ma zostać ustawiony, i potwierdzić wybór, naciskając przycisk **[BIEŻĄCA GŁÓWNA TARCZA ZEGARKA]** u dołu ekranu.
- Można także wybrać pojedynczy obraz tła jako ekran główny, naciskając na dole **[+]** pod obrazem tła cyferblatu. Nacisnąć **[WYBIERZ NOWY OBRAZ TŁA]**, a następnie zrobić nowe zdjęcie lub wybrać zdjęcie z galerii smartfona. Aby potwierdzić zmianę, nacisnąć **[USTAW JAKO GŁÓWNĄ TARCZĘ ZEGARKA]**.
- Można też wybierać spośród innych domyślnych ekranów głównych, naciskając **[+]** pod cyferblatem w chmurze. Nacisnąć odpowiedni ekran główny, który ma zostać ustawiony, i potwierdzić wybór, naciskając przycisk **[BIEŻĄCA GŁÓWNA TARCZA ZEGARKA]** u dołu ekranu.



8.5.6 Automatyczne wykrywanie aktywności

- Nacisnąć **[AUTOMATYCZNE WYKRYWANIE AKTYWNOŚCI]**, aby aktywować automatyczne wykrywanie aktywności w podmenu. Gdy ta funkcja jest włączona, smartwatch automatycznie wykrywa, kiedy użytkownik wykonuje jakąś aktywność przez dłuższy czas i rejestruje ją po potwierdzeniu.
- Nacisnąć przycisk przy prawej krawędzi ekranu, aby aktywować funkcję. Następnie można aktywować funkcję obu aktywności: chodzenia i biegania.
- Aby zapisać zmiany, nacisnąć haczyk w prawym górnym rogu.

8.5.7 Sterowanie muzyką

- Nacisnąć **[STER MUZYKĄ]**, aby włączyć tę funkcję w podmenu. Po włączeniu tej funkcji można sterować różnymi usługami muzycznymi lub strumieniowymi bezpośrednio za pośrednictwem smartwatcha. Można włączać i zatrzymywać muzykę oraz przełączać utwory do przodu i do tyłu.
- Nacisnąć przycisk przy prawej krawędzi ekranu, aby aktywować funkcję.
- Aby zapisać zmiany, nacisnąć haczyk w prawym górnym rogu.

8.5.8 Ciągły pomiar tętna

- Nacisnąć **[POMIAR TĘTNA]**, aby włączyć tę funkcję w podmenu. Po włączeniu tej funkcji tętno będzie mierzone i zapisywane w sposób ciągły w pięciominutowych odstępach czasu.
- W podmenu nacisnąć **[AUTOMATYCZNIE]**, aby włączyć tę funkcję.
- Aby zapisać zmiany, nacisnąć haczyk w prawym górnym rogu.

8.5.9 Aktywacja ruchem ręki

- W przypadku **[EKRAN RUCHU RĘKĄ]** nacisnąć przycisk przy prawej krawędzi ekranu, aby włączyć tę funkcję. Aktywacja tej funkcji umożliwia włączanie wyświetlacza obróceniem nadgarstka.

8.5.10 Śledzenie cyklu miesiączkowego

- Nacisnąć **[CYKL MENSTRUACYJNY]**, aby włączyć tę funkcję w podmenu. Aktywując tę funkcję, możesz ustawić różne daty związane z cyklem menstruacyjnym i otrzymywać przypomnienia o następnej miesiączce lub dniach płodnych.
- Nacisnąć przycisk przy prawej krawędzi ekranu, aby aktywować funkcję.
- Następnie można za pomocą **[USTAWIENIE MENSTRUACYJNE]** ustawić długość miesiączki, długość cyklu miesiączkowego i datę ostatniej miesiączki.
- Po za tym za pomocą **[PRZYPOMNIJ USTAWIENIA]** można ustawić, z ilu dniowym wyprzedzeniem będą przychodzić przypomnienia o następnej miesiączce lub owulacji i o której godzinie ma przychodzić przypomnienie.
- Aby zapisać zmiany, nacisnąć haczyk w prawym górnym rogu.

8.5.11 Aktualizacja oprogramowania sprzętowego

- Nacisnąć **[AKTUALIZACJE OPROGRAMOWANIA SPRZĘTOWEGO]**, aby sprawdzić, czy najnowsza wersja oprogramowania jest zainstalowana na smartwatchu lub aby pobrać nową wersję oprogramowania i zainstalować ją na smartwatchu.

8.5.12 Aktualizacja GPS

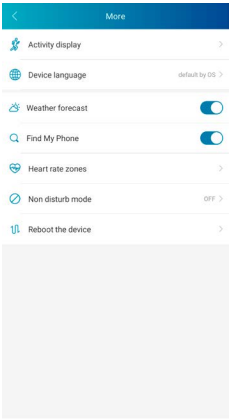
- Dane AGPS są to dane używane do określania lokalizacji, a tym samym do rejestrowania aktywności przez GPS.
- Nacisnąć **[AKTUALIZACJA AGPS]**, aby włączyć w podmenu automatyczną aktualizację AGPS. Wybrać w tym celu w podmenu **[AUTOMATYCZNIE]**. Po aktywacji tej funkcji dane AGPS zostaną zaktualizowane po zsynchronizowaniu smartwatcha z aplikacją.
- Aby zapisać zmiany, nacisnąć haczyk w prawym górnym rogu.

8.5.13 Rozłączanie połączenia

- Nacisnąć **[ROZŁ]**, aby rozłączyć połączenie między smartwatchem a aplikacją. Następnie smartwatch zostanie zresetowany do ustawień fabrycznych.

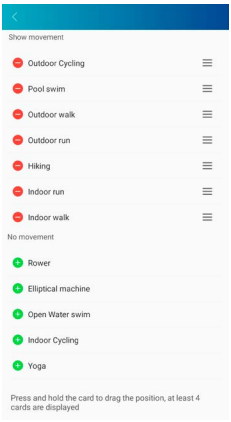
8.6 Inne ustawienia

- Przejść do **[URZĄDZ]** na dolnym pasku menu, a następnie nacisnąć **[INNE USTAWIENIA]**, aby otworzyć podmenu, w którym można wprowadzić inne ustawienia.



8.6.1 Aktywności

- Nacisnąć **[AKTYWNOŚCI]**, aby wybrać aktywności, które są zapisywane na smartwatchu. W smartwatchu można wybierać spośród 14 aktywności i zapisywać osiem aktywności.
- Aktywności, które znajdują się na górze listy i są oznaczone symbolem minusa, są obecnie zapisane w smartwatchu. Aktywności, które znajdują się na dole listy i są oznaczone symbolem plusa, nie są obecnie zapisane w smartwatchu.
- Naciskając **[MINUS]** lub **[PLUS]**, można usuwać i dodawać aktywności.
- Ponadto można zmieniać kolejność zapisanych czynności, przytrzymując ikonę przy prawej krawędzi ekranu i przesuwając odpowiednią czynność do odpowiedniej pozycji.
- Aby zapisać zmiany, nacisnąć haczyk w prawym górnym rogu.



8.6.2 Ustawiane języka smartwatcha

- Nacisnąć **[JĘZYK URZĄDZENIA]**, aby ustawić język smartwatcha. Tutaj można wybrać jeden z ośmiu różnych języków.
- Wybrać **[IDENTYCZNY JAK W SMARTFONIE]**, jeśli język smartwatcha ma być taki sam jak język aplikacji lub smartfona.
- Alternatywnie można wybrać jeden z ośmiu języków i ustawić go ręcznie, naciskając wybrany język.
- Aby zapisać zmiany, nacisnąć haczyk w prawym górnym rogu.

8.6.3 Prognoza pogody

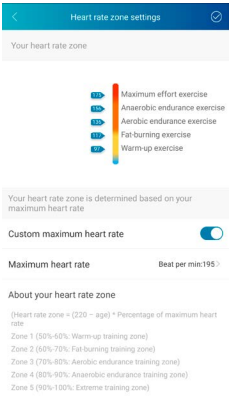
- W przypadku **[PROGNOZA POGODY]** nacisnąć przycisk przy prawej krawędzi ekranu, aby aktywować funkcję. Po aktywacji tej funkcji można na smartwatchu oglądać prognozy pogody na dany dzień, a także na dwa kolejne dni (patrz rozdział 6.5.7).

8.6.4 Wyszukiwanie telefonu

- W przypadku **[WYSZUKIWANIE TELEFONU]** nacisnąć przycisk przy prawej krawędzi ekranu, aby włączyć tę funkcję. Dzięki aktywacji tej funkcji można znaleźć zgubiony smartfon za pomocą smartwatcha (patrz rozdział 6.3.4).

8.6.5 Strefy tętna

- Nacisnąć **[STREFY TĘTNA]**, aby ustawić strefy tętna na podstawie własnego tętna maksymalnego. Po ustawieniu stref tętna zmierzone aktywności będą dzielone na odpowiednie strefy.
- W przypadku **[USTAWIENIE MAKSYMALNEGO TĘTNA]** nacisnąć przycisk przy prawej krawędzi ekranu, aby umożliwić wprowadzenie tego ustawienia. Następnie nacisnąć **[MAKS TĘT]** i wprowadzić ustawienie w podmenu.
- Przy górnej krawędzi ekranu widoczny jest podział stref tętna.
- Aby zapisać zmiany, nacisnąć haczyk w prawym górnym rogu.



8.6.6 Tryb nieprzeszkadzania

- Nacisnąć **[TRYB „NIE PRZESZKADZAĆ"]**, a następnie włączyć tryb nieprzeszkadzania, naciskając przycisk przy prawym brzegu ekranu. Po aktywacji tej funkcji nie będą przesyłane na smartwatch żadne powiadomienia.
- Naciskając czas rozpoczęcia i czas zakończenia można również ustawić okres, w którym tryb ma być aktywny.
- Aby zapisać zmiany, nacisnąć haczyk w prawym górnym rogu.

8.6.7 Ponowne uruchomienie smartwatcha

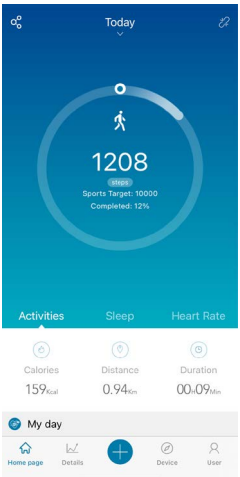
- Nacisnąć **[PONOW URUCHOM URZ]** i potwierdzić pojawiające się pytanie, aby ponownie uruchomić smartwatch. Przed ponownym uruchomieniem następuje synchronizacja danych z aplikacją.

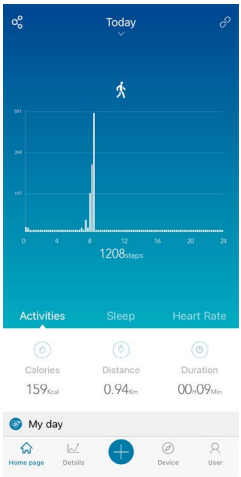
8.7 Strona główna aplikacji

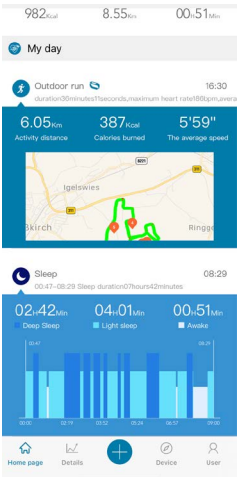
- Na stronie głównej naszej aplikacji znajduje się przegląd aktywności użytkownika, rytmu spania oraz tętna z danego dnia.
- Aby zmienić dzień, należy nacisnąć **[DZIŚ]** przy górnej krawędzi na środku ekranu. Następnie można otworzyć dzień, przesuwając palcem w prawo lub w lewo i naciskając **[SPRAWDŹ DZIEŃ]**.
- Przeglądy zapisanych danych można udostępniać znajomym lub zapisywać, naciskając symbol udostępniania w lewym górnym rogu ekranu.

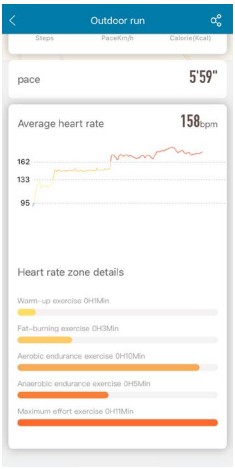
8.7.1 Aktywność

- Przejść do **[START]** na dolnym pasku menu i nacisnąć zakładkę **[AKTYWNOŚCI]**.
- Tutaj można zobaczyć przegląd wykonanych kroków, spalonych kalorii, pokonanej odległości i czasu trwania aktywności w danym dniu. Ponadto na środku ekranu widoczny jest status ustawionego celu kroków.
- Aby uzyskać szczegółowy widok wykonanych kroków, należy nacisnąć pierścień na środku ekranu. Znajduje się tam rozkład wykonanych kroków w ciągu dnia i można zobaczyć, ile kroków zostało wykonanych w jakim okresie.
- Aby uzyskać więcej informacji za dany dzień, przesunąć palcem w górę po ekranie smartfona. Przy dolnej krawędzi ekranu można zobaczyć przeglądy dotyczące snu i czynności zarejestrowanych tego dnia.
- Aby otworzyć szczegółowy widok zarejestrowanej aktywności, nacisnąć odpowiednią czynność. Następnie pojawią się szczegółowe dane zarejestrowane na temat aktywności. Można na przykład zobaczyć trasę zarejestrowaną przez GPS oraz czas trwania aktywności, wykonane kroki i pokonany odcinek, spalone kalorie lub tempo. Dodatkowo podawana jest również szczegółowa ocena tętna.



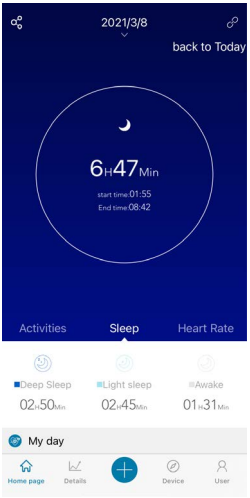


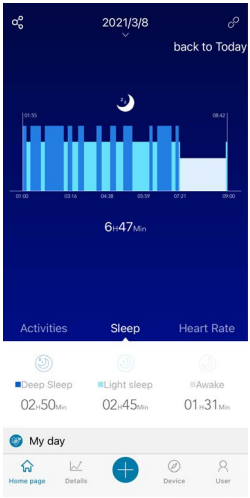




8.7.2 Analiza snu

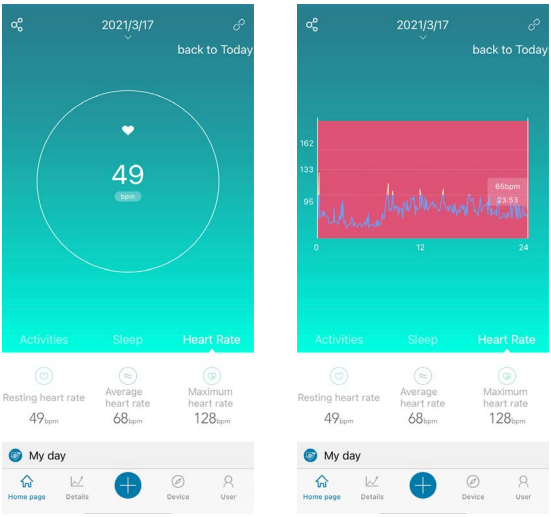
- Przejść do **[START]** na dolnym pasku menu i nacisnąć zakładkę **[SEN]**.
- Tutaj można zobaczyć przegląd całkowitego czasu snu, a także rozkład czasu snu na fazy snu głębokiego, płytkiego i czuwania. Na środku ekranu można również zobaczyć porę rozpoczęcia i zakończenia snu.
- Aby uzyskać szczegółowy widok swojego snu, należy nacisnąć pierścień na środku ekranu. Można tam zobaczyć podział fazy snu na sen głęboki, płytki i czuwanie, a także zobaczyć, jaka była jakość snu w poszczególnych okresach.
- Aby uzyskać więcej informacji za dany dzień, przesunąć palcem w górę po ekranie smartfona. Przy dolnej krawędzi ekranu można zobaczyć przeglądy dotyczące snu i czynności zarejestrowanych tego dnia.





8.7.3 Częstość akcji serca

- Przejść do **[START]** na dolnym pasku menu i nacisnąć zakładkę **[TĘTNO]**.
- Tutaj można zobaczyć przegląd swojego tętna spoczynkowego, średniego i maksymalnego z danego dnia. Po rozpoczęciu ręcznego pomiaru tętna na smartwatchu (patrz rozdział 6.5.2) wartość ta jest wyświetlana na środku ekranu.
- Aby uzyskać szczegółowy widok tętna, należy nacisnąć pierścień na środku ekranu. Tutaj można zobaczyć wszystkie zmierzone wartości z automatycznego pomiaru tętna rozłożone na dany dzień. Przesuwając palcem w lewo i w prawo na wykresie, można otwierać poszczególne wartości z odpowiednią godziną.
- Aby uzyskać więcej informacji za dany dzień, przesunąć palcem w górę po ekranie smartfona. Przy dolnej krawędzi ekranu można zobaczyć przeglądy dotyczące snu i czynności zarejestrowanych tego dnia.

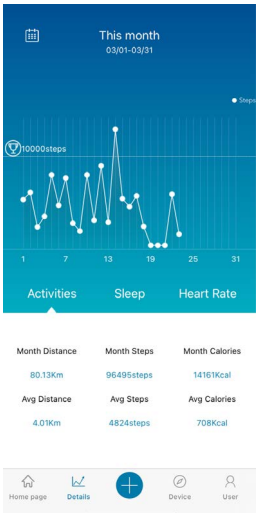


8.8 Przegląd tygodniowy, miesięczny i roczny

- Widoki szczegółowe aplikacji zawierają dodatkowe informacje o aktywności, rytmie snu i tętnie za tydzień, miesiąc lub rok.
- Aby przełączyć między przeglądem tygodniowym, miesięcznym lub rocznym, należy nacisnąć ikonę **[KALENDARZ]** w lewym górnym rogu.

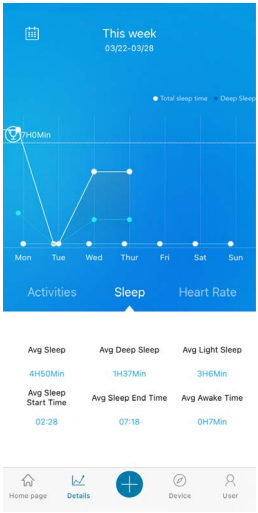
8.8.1 Aktywność

- Na dolnym pasku menu przejść do **[INFO]** i nacisnąć zakładkę **[AKTYWNOŚCI]**.
- Tutaj można zobaczyć przegląd wykonanych kroków, spalonych kalorii, pokonanej odległości oraz odpowiednie średnie wartości dzienne za tydzień, miesiąc lub rok.
- Grafika na środku ekranu przedstawia kroki wykonane w ciągu dnia na widoku tygodniowym i miesięcznym oraz kroki wykonane w ciągu miesiąca na widoku rocznym. Po naciśnięciu punktu odpowiedniego dnia/miesiąca na grafice, zostaną wyświetlone kroki wykonane w tym dniu/miesiącu.
- Na widoku tygodniowym i miesięcznym dodatkowo przedstawione są graficznie kroki docelowe. Kroki docelowe można zmieniać i dostosowywać w ustawieniach użytkownika (patrz rozdział 8.1.3).



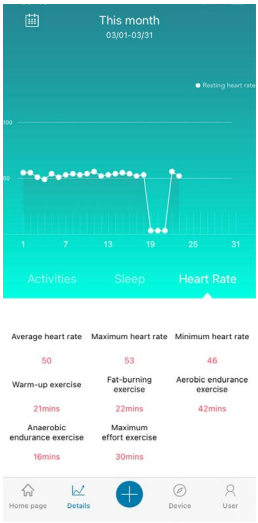
8.8.2 Analiza snu

- Na dolnym pasku menu przejść do **[INFO]** i nacisnąć zakładkę **[SEN]**.
- Tutaj można zobaczyć przegląd swoich zachowań związanych ze snem z tygodnia, miesiąca lub roku. Przy dolnej krawędzi ekranu widoczne są następujące dane dotyczące tygodnia, miesiąca lub roku:
  - średnia długość snu w ciągu doby,
  - średnia faza snu głębokiego w ciągu doby,
  - średnia faza snu płytkiego w ciągu doby,
  - średni czas rozpoczęcia fazy snu,
  - średni czas zakończenia fazy snu,
  - średnia faza czuwania.
- Widok graficzny na środku ekranu pokazuje w widoku tygodniowym i miesięcznym całkowity czas snu, a także czas trwania fazy snu głębokiego i czas trwania snu płytkiego w ciągu doby. Widok roczny przedstawia średni całkowity czas snu, a także średni czas trwania fazy snu głębokiego i średni czas trwania snu płytkiego z danego miesiąca. Naciskając punkt odpowiedniego dnia/miesiąca na grafice, można wyświetlić całkowity czas snu, czas snu głębokiego i czas snu płytkiego.
- W widoku tygodniowym i miesięcznym dodatkowo graficznie przedstawiony jest docelowy czas snu. Ten czas docelowy można zmieniać i dostosowywać w ustawieniach użytkownika (patrz rozdział 8.1.3).



8.8.3 Częstość akcji serca

- Na dolnym pasku menu przejść do **[INFO]** i nacisnąć zakładkę **[TĘTNO]**.
- Tutaj można zobaczyć przegląd zmierzonych wartości tętna spoczynkowego, a także podział zarejestrowanych aktywności na różne strefy tętna za tydzień, miesiąc lub rok. Przy dolnej krawędzi ekranu widoczne są następujące dane dotyczące tygodnia, miesiąca lub roku:
  - średnie tętno spoczynkowe,
  - maksymalne tętno spoczynkowe,
  - minimalne tętno spoczynkowe,
  - podział aktywności na różne strefy tętna.
- Grafika na środku ekranu przedstawia średnie tętno spoczynkowe w ciągu dnia w widoku tygodniowym i miesięcznym oraz średnie tętno spoczynkowe w ciągu miesiąca w widoku rocznym. Po naciśnięciu punktu odpowiedniego dnia/miesiąca na grafice zostanie wyświetlone średnie tętno spoczynkowe z danego dnia/miesiąca.

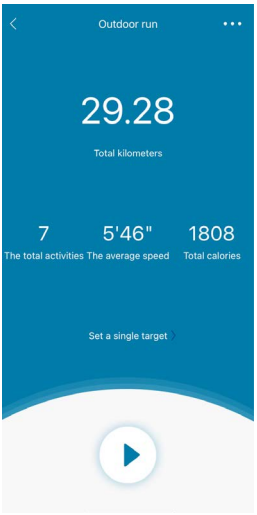


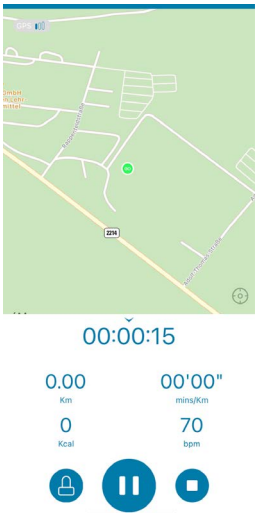
8.9 Tryb aktywności

- W trybie aktywności można rozpocząć aktywność za pomocą aplikacji. Spowoduje to jednoczesne rozpoczęcie aktywności na smartwatchu. Aktywnością można następnie sterować za pomocą aplikacji lub bezpośrednio na smartwatchu.
- Poza tym można w historii przeglądać i otwierać chronologicznie wszystkie wcześniej wykonane aktywności oraz codziennie mierzyć i dokumentować swoją aktualną wagę.

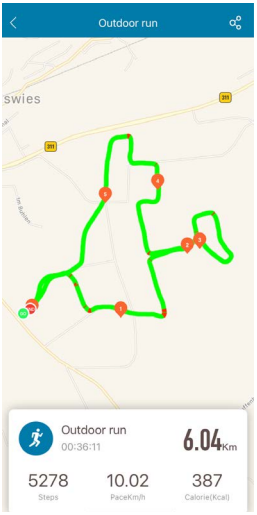
8.9.1 Aktywności z GPS

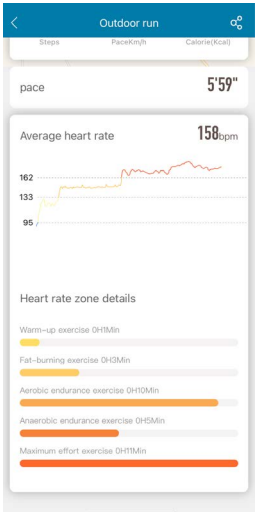
- Na dolnym pasku menu nacisnąć **[+]**, a następnie lewą ikonę.
- Przyciskiem w prawym górnym rogu można wybrać jedną z czterech aktywności z GPS i wprowadzić dalsze ustawienia. Następujące czynności korzystają z GPS:
  - bieganie na świeżym powietrzu,
  - chodzenie na świeżym powietrzu,
  - jazda na rowerze na świeżym powietrzu,
  - wędrowanie.
- Na przeglądzie można zobaczyć łączną liczbę wykonanych do tej pory kilometrów w ramach wybranej aktywności, a także liczbę aktywności, średnie tempo i całkowitą liczbę spalonych kalorii.
- Przed rozpoczęciem aktywności można dodatkowo ustawić cele, naciskając **[CELE]**. Za pomocą zakładek przy górnej krawędzi ekranu można ustawić docelowe wartości odległości, czasu lub kalorii. Aby zapisać zmiany, należy nacisnąć haczyk w prawym górnym rogu (iOS)/strzałkę w lewym górnym rogu lub rozpocząć czynność bezpośrednio przez **[ZACZNIJ OD ĆWICZENIA]** (Android).
- Aby rozpocząć aktywność, nacisnąć ikonę **[▶]** przy dolnej krawędzi ekranu. Aktywność rozpocznie się następnie na smartfonie i smartwatchu. Aby przerwać aktywność na smartfonie, należy nacisnąć ikonę **[⏸]**; aby zakończyć aktywność, nacisnąć ikonę **[■]** przy dolnej krawędzi ekranu.
- Aby otworzyć historię dotychczasowych aktywności, należy nacisnąć **[CAŁKOWITA LICZBA KILOMETRÓW]** na środku ekranu. Pojawią się wówczas wszystkie dotychczasowe aktywności w porządku chronologicznym, a bardziej szczegółowe informacje można uzyskać, naciskając poszczególne aktywności.


Outdoor run
29.28
Total kilometers
7
The total activities
5'46"
The average speed
1808
Total calories
Set a single target


00:00:15
0.00
Km
00'00"
mins/Km
0
Kcal
70
bpm

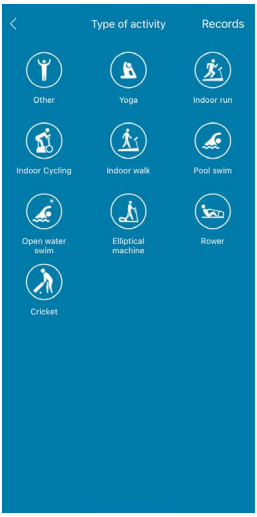
Exercise log
2021/03
0.46 Km
03-10 18:07
00:04:33
9'53"
5.35 Km
03-10 17:34
00:31:02
5'48"
3.77 Km
03-07 15:32
00:45:22
12'2"
6.04 Km
03-05 16:30
00:36:11
5'59"
2021/02
1.37 Km
02-21 16:39
00:16:47
12'15"
15.47 Km
02-19 17:18
02:37:17
10'10"
4.11 Km
02-17 17:32
00:20:26
4'58"
0.12 Km
00:03:45

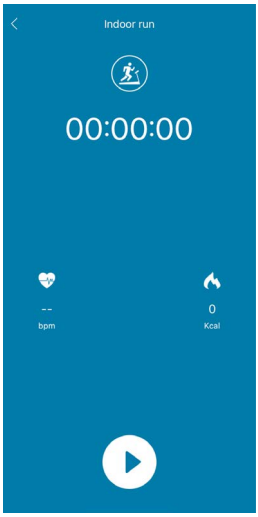

Outdoor run
Outdoor run
00:36:11
6.04Km
5278
Steps
10.02
PaceKm/h
387
Calorie(Kcal)

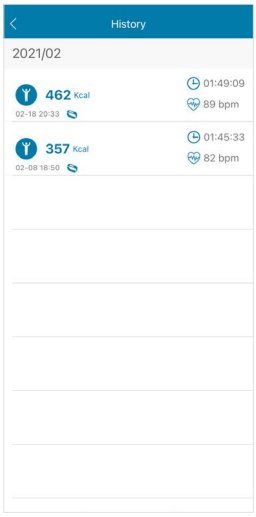

Outdoor run
pace
5'59"
Average heart rate
158bpm
162
133
95
Heart rate zone details
Warm-up exercise 0H1Min
Fat-burning exercise 0H3Min
Aerobic endurance exercise 0H10Min
Anaerobic endurance exercise 0H5Min
Maximum effort exercise 0H11Min

8.9.2 Aktywności bez GPS

- Na dolnym pasku menu nacisnąć **[+]**, a następnie środkową ikonę.
- Następnie można wybrać jedną z następujących czynności, które nie korzystają z GPS:
  - bieganie,
  - chodzenie,
  - spinning,
  - fitness,
  - pływanie w basenie,
  - pływanie na świeżym powietrzu,
  - joga,
  - orbitrek,
  - wiosłowanie,
  - krykiet.
- Aby rozpocząć aktywność, należy nacisnąć daną aktywność, a następnie ją rozpocząć, naciskając ikonę **[ ]** przy dolnej krawędzi ekranu. Aktywność rozpocznie się następnie na smartfonie i smartwatchu. Aby przerwać aktywność na smartfonie, należy nacisnąć ikonę **[ ]**; aby zakończyć aktywność, nacisnąć ikonę **[ ]** przy dolnej krawędzi ekranu.
- Aby otworzyć historię dotychczasowych aktywności, należy nacisnąć **[WPROWADZONE DANE]** w prawym górnym rogu ekranu. Następnie można zobaczyć wszystkie dotychczasowe aktywności w formie chronologicznej listy.

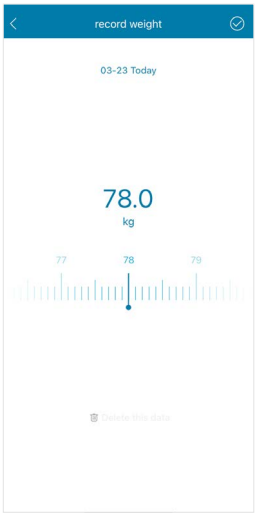






8.9.3 Zapis wagi ciała

- Na dolnym pasku menu nacisnąć **[+]**, a następnie prawą ikonę.
- Przesuwając palcem w prawo lub lewo, można następnie ustawiać i rejestrować wagę dla danego dnia.
- Aby zmierzyć i zapisać wagę, nacisnąć haczyk w prawym górnym rogu.
- Zmierzona waga jest następnie wskazywana na stronie głównej przy dolnej krawędzi aplikacji.



9. Czyszczenie i konserwacja

- Czyścić produkt wyłącznie niestrzępiącą się, lekko wilgotną ściereczką. Nie używać agresywnych środków czyszczących.
- Upewnić się, że do produktu nie dostanie się woda.

10. Wyłączenie odpowiedzialności z tytułu gwarancji

Hama GmbH & Co KG nie ponosi odpowiedzialności i nie udziela żadnej gwarancji z tytułu szkód wynikających z niewłaściwego montażu, instalacji, niewłaściwego użytkowania urządzenia ani z tytułu szkód wynikających z postępowania niezgodnie z instrukcją obsługi i wskazówkami bezpieczeństwa.

11. Dane techniczne

Wersja Bluetooth	5.0
Typ wyświetlacza	LCD Full-Touch
Rozmiar wyświetlacza	1,3"
Wymiary	255 x 37 x 10 mm
Waga	35 g
Długość bransoletki	11,9 cm / 9,3 cm
Szerokość bransoletki	22 mm
Zapięcie na szerokość bransoletki	18 mm
Materiał bransoletki	Tworzywo sztuczne (TPU)
Materiał obudowy	Tworzywo sztuczne (ABS) / stal szlachetna
Klasa ochrony	IP68

Typ akumulatora	Litowo-polimerowy
Pojemność akumulatora	210 mAh / 3,9 V
Czas ładowania	ok. 1,5 godz.
Czas pracy akumulatora	6 dni

12. Instrukcje dotyczące utylizacji

Wskazówki dotyczące ochrony środowiska:

Od czasu wprowadzenia europejskiej dyrektywy 2012/19/EU i 2006/66/SE do prawa narodowego obowiązują następujące ustalenia: Urządzeń elektrycznych, elektronicznych oraz baterii jednorazowych nie należy wyrzucać wraz z odpadami gospodarstwa domowego. Konsumenci są prawnie zobowiązani do zwrotu sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz baterii i akumulatorów po zakończeniu okresu ich eksploatacji do publicznych punktów zbiórki lub do punktu sprzedaży. Szczegółowe kwestie regulują przepisy prawne danego kraju. Informuje o tym symbol umieszczony na opakowaniu, na produkcie lub w instrukcji obsługi. Ponowne wykorzystanie, odzysk lub inne formy recyklingu starego sprzętu/akumulatorów i baterii stanowią ważny wkład w ochronę naszego środowiska.

13. Deklaracja zgodności

CE Niniejszym firma Hama GmbH & Co KG oświadcza, że urządzenie spełnia podstawowe wymagania i inne obowiązujące postanowienia dyrektywy 2014/53/UE. Deklaracja zgodności zgodnie z odpowiednią dyrektywą jest dostępna na stronie www.hama.com.

Zakres(y) częstotliwości	2 402–2 480 MHz
Promieniowana maksymalna moc transmisji	-0,75 dBm

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germany

Service & Support

www.hama.com
+49 9091 502-0
D GB

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.

00178605_00178606 / 03.21