

SMARTWATCH

Fit Watch 4900



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. Varoitusmerkkien ja ohjeiden selitykset	4
2. Pakkauksen sisältö	4
3. Turvallisuusohjeet	5
4. Käyttöelementit	7
5. Valmistelut	8
5.1 Lataaminen	8
5.2 Ranteeseen kiinnittäminen ja päällekytkeminen	8
5.3 Poiskytkeminen	8
6. Käyttö – valikon rakenne	9
6.1 Aloitusnäyttö	11
6.2 Yleisnäkömä aktiviteeteista	11
6.3 Käyttötilat	11
6.3.1 Jatkuva syketaajuuden mittaus	11
6.3.2 Käden liikkeen aktivoiminen	11
6.3.3 Ei saa häiritä -tila	11
6.3.4 Puhelimen haku	11
6.4 Viestit	11
6.5 Käyttö	12
6.5.1 Aktiviteetit	12
6.5.1.1 Juoksu	12
6.5.1.2 Kävely	13
6.5.1.3 Pyöräily	13
6.5.1.4 Vaellus	13
6.5.1.5 Kiipeily	13
6.5.1.6 Juoksumatto	14
6.5.1.7 Sisäpyöräily	14
6.5.1.8 Jooga	14
6.5.1.9 Kuntoilu	14
6.5.2 Syketaajuus	15
6.5.3 Rentoutustila	15
6.5.4 Herätys	15
6.5.5 Musiikin hallinta	15
6.5.6 Ajastin	15
6.5.6.1 Sekuntikello	15
6.5.6.2 Lähtölaskenta	15
6.5.7 Uusimmat aktiviteetit	16
6.5.8 Asetukset	16
7. Älykellon asettaminen	17
7.1 "Hama FIT Pro" -sovelluksen lataaminen	17
7.2 Älykellon yhdistäminen älypuhelimeen	17
8. "Hama FIT Pro" -sovelluksen käyttö	19
8.1 Käyttäjäasetukset	19
8.1.1 Rekisteröiminen ja käyttäjätili	20
8.1.2 Henkilötiedot	21
8.1.3 Henkilökohtaiset tavoitteet	21



8.2	Järjestelmäasetukset	22
8.2.1	Perusasetukset	22
8.2.2	Sovelluksen tiedot	22
8.2.3	Kysely ja palaute	22
8.2.4	Tietosuoja	22
8.3	Usein kysytyt kysymykset	23
8.4	Kolmannen osapuolen sovellukset	23
8.4.1	iOS-versio	23
8.4.2	Android-versio	23
8.5	Laiteasetukset	24
8.5.1	Puheluilmoitus	24
8.5.2	Liikkumismuistutus	24
8.5.3	Herätys	24
8.5.4	Viestit	25
8.5.5	Musiikin hallinta	25
8.5.6	Jatkuva syketaajuuden mittaus	25
8.5.7	Käden liikkeen aktivoiminen	25
8.5.8	Kuukautiskierron seuranta	25
8.5.9	Laiteohjelmistopäivitys	26
8.5.10	Yhteyden katkaiseminen	26
8.6	Muut asetukset	26
8.6.1	Aktiviteetit	27
8.6.2	Älykellon kieliasetus	27
8.6.3	Puhelimen haku	28
8.6.4	Syketaajuusalueet	28
8.6.5	Ei saa häiritä -tila	28
8.6.6	Älykellon uudelleenkäynnistys	28
8.7	Sovelluksen aloitussivu	29
8.7.1	Aktiivisuus	29
8.7.2	Unianalyysi	30
8.7.3	Syketaajuus	30
8.8	Viikko-, kuukausi- ja vuosinäkömä	32
8.8.1	Aktiivisuus	32
8.8.2	Unianalyysi	33
8.8.3	Syketaajuus	34
8.9	Aktiviteettitila	35
8.9.1	Aktiviteetit GPS-paikannuksella	35
8.9.2	Aktiviteetit ilman GPS-paikannusta	37
8.9.3	Painon tallennus	38
9.	Hoito ja huolto	39
10.	Vastuuvapauslauseke	39
11.	Tekniset tiedot	39
12.	Hävitysohjeet	39
13.	Vaatimustenmukaisuusvakuutus	39

Suurkiitos, että valitsit Hama-tuotteen.

Varaa aikaa ja lue seuraavat ohjeet ensin kokonaan läpi. Säilytä sen jälkeen tämä käyttöohje varmassa paikassa, jotta voit tarvittaessa tarkistaa siitä eri asioita.

Uusi älykellosi on ihanteellinen kumppani, joka motivoi sinua terveelliseen elämäntapaan ja päivittäiseen aktiivisuuteen. Kellonajan ja päivämäärän näytön lisäksi se kerää tietoja askelmäärästä, syketaajuudesta ja kulutetuista kaloreista. Langattoman *Bluetooth*[®]-yhteyden kautta voit tallentaa tiedot älypuhelimesi "Hama FIT Pro" -sovellukseen ja seurata aina näin menestystäsi. Tarkista täältä, milloin olet saavuttanut henkilökohtaisen kuntoilutavoitteesi!

1. Varoitusmerkkien ja ohjeiden selitykset

Varoitus



Niillä merkitään turvallisuusohjeet ja kiinnitetään huomio erityisiin vaaroihin ja riskeihin.

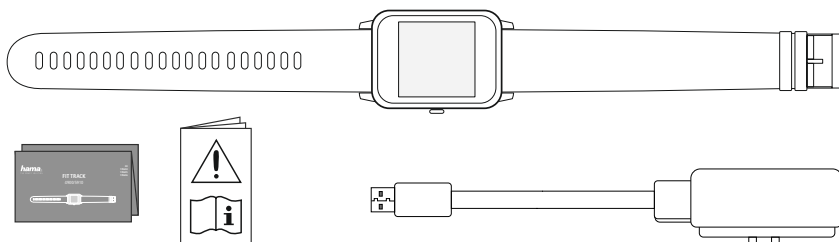
Huomautus



Käytetään lisätietojen tai tärkeiden ohjeiden merkitsemiseen.

2. Pakkauksen sisältö

- "Fit Watch 4900" -älykello
- 1 USB-latausjohto
- Käyttöohje





3. Turvallisuusohjeet

- Tuote on tarkoitettu yksityiseen, ei-kaupalliseen käyttöön.
- Käytä tuotetta vain sen käyttötarkoituksen mukaisesti.
- Suojaa tuotetta lialta, kosteudelta ja ylikuumenemiselta ja käytä sitä vain kuivissa tiloissa.
- Älä käytä tuotetta lämmityslaitteiden ja muiden lämmönlähteiden välittömässä läheisyydessä tai suorassa auringonsäteilyssä.
- Älä käytä tuotetta sen teknisissä tiedoissa ilmoitettujen suorituskykyrajojen ulkopuolella.
- Älä käytä tuotetta alueilla, joilla elektroniikkalaitteet eivät ole sallittuja.
- Akku on asennettu tuotteeseen kiinteästi, eikä sitä voi poistaa.
- Älä avaa tuotetta, äläkä jatka sen käyttöä, jos se on vaurioitunut.
- Älä yritä huoltaa tai korjata tuotetta itse. Jätä huoltotyöt pätevälle henkilöstölle.
- Älä anna tuotteen pudota äläkä altista sitä voimakkaalle tärinälle.
- Älä tee muutoksia tuotteeseen. Muutosten tekeminen johtaa kaikkien takuuoikeuksien menettämiseen.
- Hävitä pakkausmateriaalit heti paikallisten jätehuoltomääräysten mukaisesti.
- Älä heitä akkua tai tuotetta tuleen.
- Älä muokkaa ja/tai taita/kuumenna/pura ladattavia akkuja/paristoja.
- Älä anna tuotteen kääntää pois huomiotasi ajon aikana tai käyttäessäsi jotakin urheiluvälinettä, sekä huomioi tieliikenne ja ympäristö.
- Keskustelee lääkärisi kanssa ennen harjoittelun aloittamista.
- Harjoittelun aikana on kiinnitettävä huomiota kehon reaktioihin ja hätätapauksessa on otettava välittömästi yhteyttä lääkäriin.
- Keskustelee lääkärisi kanssa, mikäli kärsit sairauksista mutta haluat silti käyttää tuotetta.
- Tuote ei ole lääketieteellinen väline vaan tarkoitettu ainoastaan kuluttajien käyttöön. Sitä ei ole tarkoitettu sairauksien diagnosointiin, terapiatarkoituksiin, sairauksien hoitoon tai sairauksien estoon.
- Pidempi kosketus ihon kanssa voi aiheuttaa ihon ärsyntymistä ja allergioita. Ota yhteyttä lääkäriin, mikäli oireet jatkuvat.
- Tuote ei ole leikkikalua. Se sisältää pieniä nieluun mahtuvia osia, mikä tarkoittaa tukehtumisvaaraa.

**Sähköiskun vaara**

- Älä avaa tuotetta, äläkä jatka sen käyttöä, jos se on vaurioitunut.
- Älä käytä tuotetta, jos AC-sovitin, sovittimen johto tai virtajohto on vaurioitunut.
- Älä yritä huoltaa tai korjata tuotetta itse. Jätä kaikki huoltotyöt valtuutetulle ammattihenkilölle.

Varoitus sydämentahdistimista

Tuote tuottaa magneettisia kenttiä. Sydämentahdistajia käyttävien henkilöiden on tiedusteltava lääkäriltä ennen tämän tuotteen käyttämistä, häiritseekö tuote sydämentahdistajan toimintaa.

Huomautus lentoliikenteestä

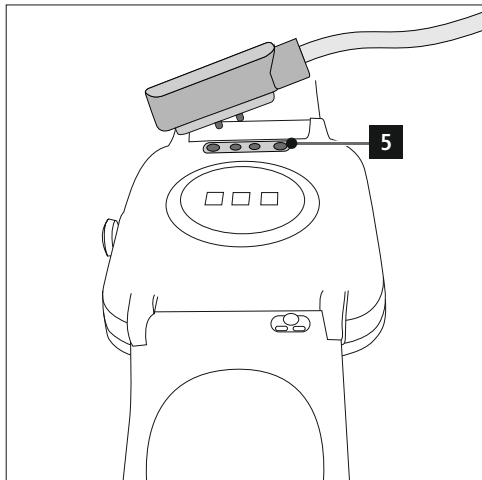
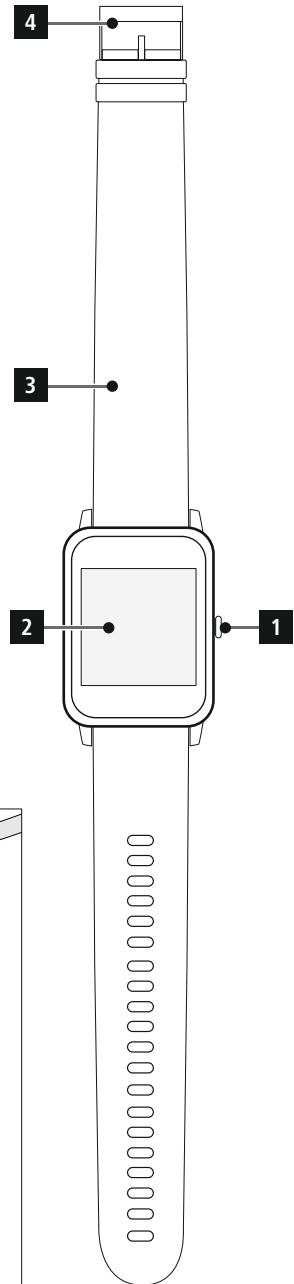
- Tuote on jatkuva radiolähetin. Huomioi, että radiolähettimien käyttö lentoliikenteessä tietyissä vaiheissa (esim. nousu ja lasku) ei turvallisuussyistä ole sallittua.
- Tiedustele lentoyhtiöltä ennen lentoa, saako kuntoilurannekkeen ottaa mukaan. Epävarmassa tapauksessa jätä tuote kotiin.

Varoitus akusta

- Käytä lataamiseen vain sopivia latureita tai USB-portteja.
- Älä käytä viallisia latureita tai USB-liitäntöjä äläkä yritä korjata niitä.
- Älä ylikuormita tuotetta liikaa tai pura sitä.
- Vältä varastointia, lataamista ja käyttöä äärimmäisissä lämpötiloissa ja erittäin alhaisissa ilmanpaineissa (kuten suurilla korkeuksilla).

4. Käyttöelementit

1. Käyttöpainike
2. Kosketusnäyttö
3. Irrotettava ranneke
4. Kiinnitin
5. Latauskontakti



5. Valmistelut

5.1 Lataaminen

- Lataa älykello täyteen ennen ensimmäistä käyttöä.
- Liitä latausjohto tietokoneen vapaaseen USB-liitäntään tai USB-laturiin ja älykellon [5] latauskontaktiin. Noudata tässä käytettävän USB-laturin käyttöohjetta.

Huomautus



- Akun täyteen lataaminen kestää n. 90 minuuttia. Kun näytössä näkyy, että akku on täyteenladattu, lataus on päättynyt ja älykello voidaan irrottaa latausjohdosta.
- Kun akun varaustaso on vain 10 %, lataa älykello toiminnallisten rajoitusten välttämiseksi. Jos akun varaustaso on alle 20 %, et voi aloittaa enää mitään aktiiviteettia, ja kun akun varaustaso on alle 10 %, automaattinen syketaajuuden mittausta ei ole enää käytössä.

5.2 Ranteeseen kiinnittäminen ja päällekytkeminen


- Ennen kuin voit kytkeä älykellon päälle ensimmäistä kertaa, se on liitettävä latausjohdolla virtalähteeseen.
- Aseta älykello ranteeseen ja sulje se kiinnittimellä.
- Käynnistä älykello pitämällä sivulla olevaa käyttöpainiketta [1] 3 sekuntia alaspainettuna.

Huomautus



- Jotta mittaustoimintoja voitaisiin käyttää parhaalla mahdollisella tavalla, älykello tulisi kiinnittää tarpeeksi tiukalle ranteen yläpintaan. Älykellon ja ranneluun välisen etäisyyden tulisi olla noin yksi sormenleveys.
- Jotta aktiiviteettien paras mahdollinen tallennus voidaan taata, käytä älykelloa vasemmassa ranteessa, jos olet oikeakätinen, ja oikeassa ranteessa, jos olet vasenkätinen.

5.3 Poiskytkeminen

- Kytke älykello pois päältä siirtymällä valikkokohtaan [SETTINGS 8

6. Käyttö – valikon rakenne

- Aktivoi älykellon näyttö painamalla sivulla olevaa käyttöpainiketta **[1]**. Sen jälkeen voit selata erilaisia näyttöjä ja valikkokohtia pyyhkäisemällä näyttöä alla kuvatun järjestyksen mukaisesti.
- Alivalikkoihin pääset napauttamalla vastaavaa merkkiä.
- Painamalla sivulla olevaa käyttöpainiketta **[1]** voit poistua alivalikosta ja siirtyä edelliseen näyttöön tai takaisin aloitusnäyttöön.

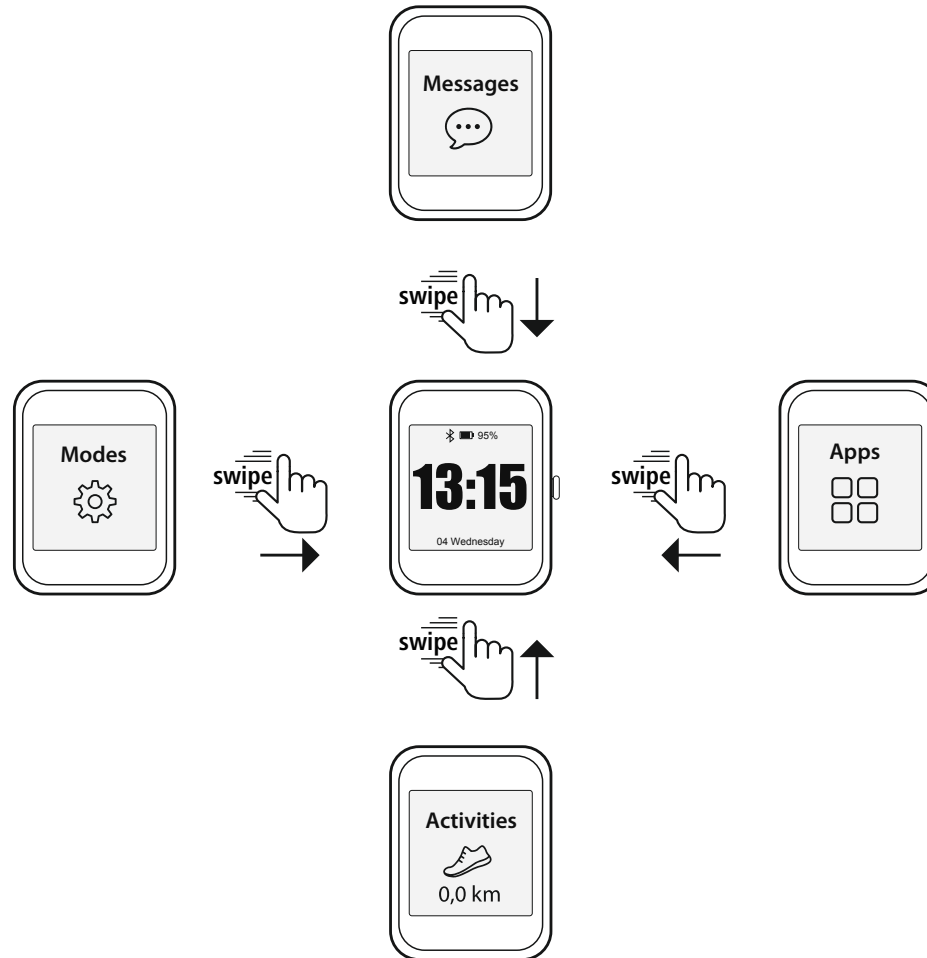
Huomautus



- Tämä kuvaus sisältää kaikki älykellossa näytettävät valikkokohdat.

 Viestit

6.4



Käyttötilat	6.3
 Jatkuva syketaajuuden mittaus	6.3.1
 Käden liikkeen aktivoiminen	6.3.2
 Ei saa häiritä -tila	6.3.3
 Puhelimen haku	6.3.4

Käyttö	6.5
 Aktiviteetit	6.5.1
 Syketaajuus	6.5.2
 Rentoutustila	6.5.3
 Herätys	6.5.4
 Musiikin hallinta	6.5.5
 Ajastin	6.5.6
 Uusimmat aktiviteetit	6.5.7
 Asetukset	6.5.8

Yleisnäkö aktiviteeteista	6.2
 Askeleet	6.2
 Etäisyys	6.2
 Kalorit	6.2
 Viikkonäkymä	6.2

6.1 Aloitusnäyttö

- Kun aloitusnäyttö on aktivoitu, siirry erilaisten aloitusnäyttöjen/näyttöjen yleisnäkymään painamalla pitkään näyttöä. Tässä voit valita neljästä eri aloitusnäytöstä. Vahvista valinta napauttamalla vastaavaa aloitusnäyttöä.


6.2 Yleisnäkymä aktiviteeteista

- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä ylöspäin, näet yhteenvedon päivittäisestä aktiivisuudestasi. Voit tarkistaa askelmäärän, etäisyyden, kulutetut kalorit sekä vastaavaan päivätavoitteeseen liittyvän edistymisen.
- Esitetyistä kaavioista näet päivittäisen askelmäärän jakauman, etäisyyden ja kulutetut kalorit.
- Pyyhkäisemällä näyttöä alaspäin näet lisäksi viikonäkymän. Näkymästä näet askeleet, etäisyyden, kulutetut kalorit sekä aktiviteettien keston, jotka ovat kertyneet viikon aikana.


6.3 Käyttötilat

- Pyyhkäisemällä aloitusnäyttöä oikealle, näet neljä erilaista käyttötilaa, jotka voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tarpeen mukaan.


6.3.1 Jatkuva syketaajuuden mittaus

- Napauttamalla merkkiä  jatkuva syketaajuuden mittaus voidaan ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä. Kun mittaus on aktivoitu, kello mittaa syketaajuutta automaattisesti viiden minuutin välein. Nämä tallennetut arvot voidaan hakea sovelluksesta.


6.3.2 Käden liikkeen aktivoiminen

- Napauttamalla merkkiä  käden liike, jolla näyttö kytketään päälle, voidaan ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä. Kun käden liike on aktivoitu, näyttö voidaan kytkeä päälle rannetta kääntämällä.

6.3.3 Ei saa häiritä -tila

- Napauttamalla merkkiä  Ei saa häiritä -tila voidaan ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä. Kun Ei saa häiritä -tila on aktivoitu, älykelloon ei lähetetä mitään viestejä.

6.3.4 Puhelimen haku

- Napauttamalla merkkiä  puhelimen haku käynnistyy ja älypuhelimien sijainti paikannetaan. Älypuhelin alkaa värisemään tai siitä kuuluu äänimerkki. Ennen kuin puhelimen hakua voidaan käyttää, se täytyy ensin ottaa käyttöön sovelluksessa. (Katso luku 8.6.3)


6.4 Viestit

- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä alaspäin, näet viestit, jotka olet saanut älypuheliminesi. Ennen kuin viestejä voidaan vastaanottaa, toiminto täytyy ensin ottaa käyttöön sovelluksessa. Lisäksi sovellukseen voidaan asettaa, mistä sovelluksista viestejä halutaan vastaanottaa älypuhelimeneen. (Katso luku 8.5.4)
- Sovelluksesta riippuen näytössä näkyy vain viesti, sen lähettäjä ja sovelluksen nimi tai näiden lisäksi vielä viestin esikatselu.
- Napauttamalla viestiä voidaan hakea tarvittaessa lisätietoja tai napauttamalla paperikoria viesti voidaan poistaa.
- Jos haluat poistaa kaikki viestit samanaikaisesti, pyyhkäise näyttöä alaspäin ja napauta sitten paperikoria ja vahvista näytössä näkyvä kysymys.

6.5 Käyttö

- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä vasemmalle, pääset älykellon päävalikkoon. Päävalikosta voit hakea erilaisia käyttötarkoituksia ja alivalikoita napauttamalla vastaavaa merkkiä. Pyyhkäisemällä ylöspäin ja alaspäin voit selailia päävalikon sivuja.

6.5.1 Aktiviteetit

- Napauttamalla merkkiä **[ACTIVITY **] näet erilaiset aktiviteetti-tilat, jotka on tällä hetkellä tallennettu kelloon oletuksena. Voit valita yhteensä 9 eri aktiviteetti-tilasta ja tallentaa kelloon kahdeksan eri aktiviteetti-tilaa (katso luku 8.6.1). Kukin aktiviteetti käynnistyy napauttamalla. Yksittäiset aktiviteetti-tilat selitetään tarkemmin alla.
- Painamalla sivulla olevaa käyttöpainiketta **[1]** aktiviteetti voidaan keskeyttää tai sitä voidaan jatkaa.
- Aktiviteetti lopetetaan pitämällä sivulla olevaa käyttöpainiketta **[1]** alaspainettuna.
- Kun aktiviteetti on lopetettu, saat yhteenvedon tallennetuista tiedoista.

Huomautus



- "Fit Watch 4900" -älykelloon ei ole integroitu GPS-toimintoa. Siksi älykellolla ei ole mahdollista tallentaa ja seurata kävelyä matkaa.
- Jos haluat tallentaa kävellyn matkan ja seurata sitä sen jälkeen sovelluksessa, aktiviteetti on käynnistettävä suoraan sovelluksessa älypuhelimien kautta (katso luku 8.9.1). Näin matka tallennetaan älypuhelimien integroidulla GPS-toiminnolla.

6.5.1.1 Juoksu

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - etäisyys
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
 - askeleet
 - nopeus (km/h ja min/km)
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle. Tällöin musiikin hallinta on oltava aktivoitu sovelluksessa (katso luku 8.5.5).

6.5.1.2 Kävely

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - etäisyys
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
 - askeleet
 - nopeus (km/h ja min/km)
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle. Tällöin musiikin hallinta on oltava aktivoitu sovelluksessa (katso luku 8.5.5).

6.5.1.3 Pyöräily

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle. Tällöin musiikin hallinta on oltava aktivoitu sovelluksessa (katso luku 8.5.5).

6.5.1.4 Vaellus

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - etäisyys
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
 - askeleet
 - nopeus (km/h ja min/km)
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle. Tällöin musiikin hallinta on oltava aktivoitu sovelluksessa (katso luku 8.5.5).

6.5.1.5 Kiipeily

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
 - askeleet
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle. Tällöin musiikin hallinta on oltava aktivoitu sovelluksessa (katso luku 8.5.5).

6.5.1.6 Juoksumatto

- Aktiiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
 - askeleet
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle. Tällöin musiikin hallinta on oltava aktivoitu sovelluksessa (katso luku 8.5.5).

6.5.1.7 Sisäpyöräily

- Aktiiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle. Tällöin musiikin hallinta on oltava aktivoitu sovelluksessa (katso luku 8.5.5).


6.5.1.8 Jooga

- Aktiiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle. Tällöin musiikin hallinta on oltava aktivoitu sovelluksessa (katso luku 8.5.5).


6.5.1.9 Kuntoilu

- Aktiiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
 - kesto
 - syketaajuus
 - kalorikulutus
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle. Tällöin musiikin hallinta on oltava aktivoitu sovelluksessa (katso luku 8.5.5).


6.5.2 Syketaajuus

- Syketaajuuden manuaalinen mittaus käynnistetään napauttamalla merkkiä **[HEART RATE]** .
- Näytön oikeassa yläkulmassa näkyy leposyke, joka lasketaan kunkin päivän mittausarvoista.
- Alla olevassa kuvassa näkyvät automaattisen syketaajuusmittauksen korkeimmat ja pienimmät mittausarvot tietyille ajanjaksoille jaettuna koko päivälle sekä päivän korkein ja pienin mittausarvo.


6.5.3 Rentoutustila

- Rentoutustilaan päästään napauttamalla merkkiä **[RELAXATION]** . Tässä voidaan tehdä rentoutus- ja hengitysharjoituksia.
- Valitse rentoutusharjoituksen kestoksi yksi minuutti tai kaksi minuuttia ja aloita harjoitus napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta. Noudata sitten näytössä näkyviä ohjeita.
- Jos haluat lopettaa rentoutusharjoituksen aikaisemmin, paina sivulla olevaa käyttöpainiketta **[1]** ja vahvasta näytössä näkyvä kysymys.




6.5.4 Herätys

- Esiasetetut herätys- ja muistutusajat nähdään napauttamalla merkkiä **[ALARM]** . Napauttamalla kutakin aikaa herätys tai muistutus voidaan ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä.
- Herätys- ja muistutusajat on asetettava ja otettava käyttöön ensin sovelluksessa ja synkronoitava sitten älykellon kanssa (katso luku 8.5.3).

6.5.5 Musiikin hallinta

- Eri musiikki- tai suoratoistopalvelujen ohjausnäkyvä avautuu napauttamalla merkkiä **[MUSIC CONTROL]** . Näitä voidaan ohjata suoraan kellolla. Musiikki voidaan aloittaa tai lopettaa sekä kappaleita voidaan kelata eteen- ja taaksepäin.
- Musiikin hallinta on ensin aktivoitava sovelluksessa (katso luku 8.5.5).

6.5.6 Ajastin

- Sekuntikello tai lähtölaskenta voidaan käynnistää napauttamalla merkkiä **[TIMER]** . Valitse näytön yläreunasta joko sekuntikello  tai lähtölaskenta .


6.5.6.1 Sekuntikello

- Käynnistä sekuntikello tai keskeytä se hetkeksi napauttamalla oikeassa alareunassa olevaa merkkiä. Nollaa sekuntikello napauttamalla vasemmassa alareunassa olevaa merkkiä.
- Jos haluat lopettaa mittauksen aikaisemmin, paina sivulla olevaa käyttöpainiketta **[1]** ja vahvasta näytössä näkyvä kysymys.


6.5.6.2 Lähtölaskenta





- Käynnistä lähtölaskenta valitsemalla ensin lähtölaskennan kesto yhdestä sekunnista 100 minuuttiin. Lähtölaskenta voidaan käynnistää tai keskeyttää hetkeksi napauttamalla oikealla olevaa merkkiä. Nollaa lähtölaskenta napauttamalla vasemmassa alareunassa olevaa merkkiä.
- Jos haluat lopettaa lähtölaskennan aikaisemmin, paina sivulla olevaa käyttöpainiketta **[1]** ja vahvasta näytössä näkyvä kysymys.

6.5.7 Uusimmat aktiviteetit

- Napauttamalla merkkiä **[LAST ACTIVITIES **] näet yhteenvedon viimeksi tallennetuista aktiviteeteista. Pyyhkäisemällä alaspäin pääset yksittäisiin, päivämäärällä ja kellonajalla tallennettuihin aktiviteetteihin.
- Napauttamalla useamman kerran kutakin aktiviteettia näet yksityiskohtaista tietoa kustakin tallennetusta aktiviteetistä. Tästä voidaan tarkistaa aktiviteetin tärkeimmät tiedot.

6.5.8 Asetukset

Napauttamalla merkkiä **[SETTINGS **] pääset alivalikkoon, jossa voit tehdä seuraavat asetukset sekä kytkeä älykellon pois päältä.

- Napauttamalla **[START SCREEN **] voit valita neljästä eri aloitusnäytöstä. Vahvista valinta napauttamalla vastaavaa aloitusnäyttöä.
- Napauttamalla **[BRIGHTNESS **] voit säätää näytön kirkkautta. Voit valita kolmesta eri kirkkausasteesta.
- Napauttamalla **[INFORMATION **] voit tarkistaa älykellon laiteohjelmistoversion ja MAC-osoitteen. Laitteesi on selvästi tunnistettavissa MAC-osoitteen avulla, kun yhdistät laitteen älypuheliminesi Bluetoothin kautta.
- Napauttamalla **[SWITCH OFF **] ja vahvistamalla näytössä näkyvän kysymyksen voit kytkeä älykellon pois päältä.

7. Älykellon asettaminen

7.1 "Hama FIT Pro" -sovelluksen lataaminen

Huomautus

Tuetut käyttöjärjestelmät:

- iOS 9.0 tai uudempi
- Android 5.0 tai uudempi

- Avaa iTunes AppStore tai Google Play Store älypuhelimesta tai skannaa QR-koodi käyttöohjeesta.
- Löydät sovelluksen hakutoiminnolla.
- Lataa sovellus normaalisti ja asenna se älypuheliimeen. Noudata älypuhelimien käyttöohjetta.

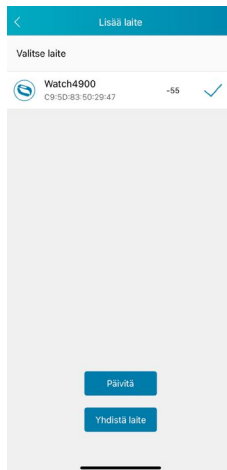
7.2 Älykellon yhdistäminen älypuheliimeen

Huomautus

- Jotta älykello näyttää saapuvat puhelut, tekstiviestit, WhatsApp-viestit ja muut ilmoitukset, aktivoi ilmoitusten push-tila älypuhelimien asetuksista.

Android-/Apple-mobiililaitteet

- Tarkista, että älypuhelimien Bluetooth®-toiminto ja älykello on kytketty päälle.
- Käynnistä sovellus älypuhelimesta ja hyväksy tietosuojasopimus. Vastaa mahdollisesti esitettäviin kysymyksiin. Tämän jälkeen "Fit Watch 4900" -älykellon haku käynnistyy.
- Yhdistä älykello sovellukseen valitsemalla "Watch4900" ja napauttamalla alla olevaa kohtaa **[YHDISTÄ LAITE]**.
- Tee sitten henkilökohtaiset asetukset. Niitä voidaan muokata jälkikäteen sovelluksessa (katso luku 8.1.2).
- Älykello on nyt yhdistetty sovellukseen, jolloin synkronointi käynnistyy.



Huomautus



- Synkronoi älykello sovelluksen kanssa ennen ensimmäistä käyttöä. Jos tallennat aktiviteetin ennen kuin älykello on synkronoitu sovelluksen kanssa, tätä aktiviteettia ei siirretä sovellukseen.
- Älykellon synkronointi sovelluksen kanssa voidaan käynnistää manuaalisesti vetämällä sovelluksen aloitussivun näyttöä alaspäin.
- Älykellon rajoitetun tallennustilan vuoksi älykello tulisi synkronoida sovelluksen kanssa säännöllisesti (vähintään kerran viikossa), jotta tietoja ei menetetä.

Huomautus



- Ensimmäisen sovelluksen kanssa tehdyn synkronoinnin jälkeen älykello ottaa automaattisesti käyttöön älypuhelimien kellonajan, päivämäärän ja kielen.
- Kellonaikaa ja päivämäärää ei voi asettaa manuaalisesti.
- Älykellon järjestelmäkieli voidaan muuttaa manuaalisesti sovelluksessa (katso luku 8.6.2).

8. "Hama FIT Pro" -sovelluksen käyttö

Seuraavissa luvuissa sovelluksen yksittäiset valikkokohdat ja eri asetusmahdollisuudet käydään läpi tarkemmin.

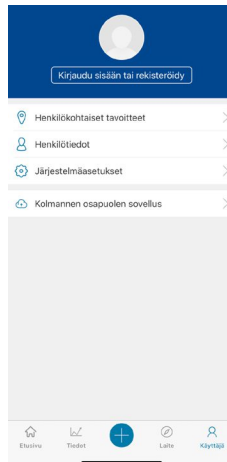
Huomautus



- Huomioi, että joidenkin toimintojen tukeminen on päätelaitteesta riippuvainen.
- Tutustu päätelaitteen käyttöohjeeseen.
- Sovellusta asennettaessa sinulta kysytään, sallitaanko sovelluksen käyttöä päätelaitteen toimintoja.

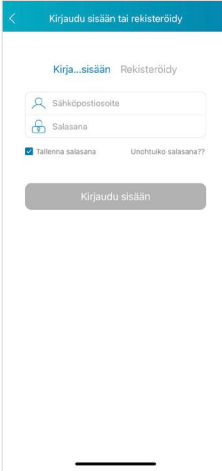
8.1 Käyttäjäasetukset

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[KÄYTTÄJÄ]**. Tässä voit luoda käyttäjätilin sekä määrittää henkilökohtaiset tiedot ja tavoitteet. Lisäksi voit hakea sovelluksesta muita tietoja, jotka esitetään seuraavissa luvuissa.



8.1.1 Rekisteröiminen ja käyttäjätili

- Luo käyttäjätili napauttamalla [**KIRJAUDU SISÄÄN TAI REKISTERÖIDY**] ja valitsemalla [**REKISTERÖIDY**] ylemmästä valintapalkista. Anna sähköpostiosoite sekä salasana ja suorita rekisteröinti loppuun napauttamalla alla olevaa kohtaa [**REKISTERÖIDY JA KIRJAUDU SISÄÄN**].
- Nyt voit syöttää käyttäjätunnuksen ja henkilökohtaiset tiedot sekä asettaa profiilikuvan.
- Luomalla käyttäjätilin voit hakea henkilökohtaiset tietosi myös silloin, kun vaihdat älypuhelin. Näin henkilökohtaiset tietosi ovat aina käytettävissä.
- Sovelluksen käyttö ei kuitenkaan edellytä käyttäjätilin luomista.



The screenshot shows a mobile application interface for registration. At the top, there is a blue header with a back arrow and the text "Kirjaudu sisään tai rekisteröidy". Below the header, there are two options: "Kirja...sisään" and "Rekisteröidy". The "Rekisteröidy" option is selected. The registration form includes a text input field for "Sähköpostiosoite" with a person icon, a text input field for "Salasana" with a lock icon, and a checkbox labeled "Tallenna salasana" next to the text "Unohduko salasana?". At the bottom of the form is a grey button labeled "Kirjaudu sisään".

8.1.2 Henkilötiedot

- Siirry kohtaan **[HENKILÖTIEDOT]**, johon voit antaa nimen, syntymäajan, sukupuolen sekä pituuden ja painon. Voit halutessasi asettaa myös profiilikuvan. Valitse kohta, jota haluat muokata, koskettamalla sitä. Näyttöön avautuu alivalikko, johon voit tehdä asetukset.
- Vahvista antamasi tiedot napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.

Henkilötiedot

Käyttäjänimi:

Syntymäaika: 1995-06-15

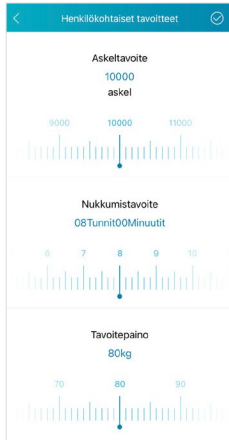
Sukupuoli: Mies

Pituus: 185cm

Paino: 80kg

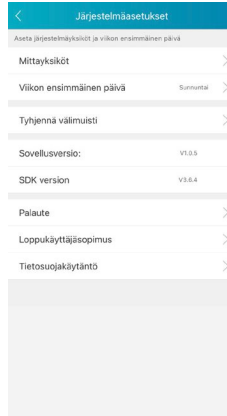
8.1.3 Henkilökohtaiset tavoitteet

- Napauta **[TAVOITTEET]**, niin voit asettaa tavoitteet päivittäiselle askelmäärälle, nukkumiselle, kalorien kulutukselle ja etäisyydelle sekä painolle.
- Kukin tavoite voidaan asettaa työntämällä palkkia oikealle ja vasemmalle.
- Vahvista antamasi tiedot napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.



8.2 Järjestelmäasetukset

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[KÄYTTÄJÄ]** ja valitse sitten **[JÄRJESTELMÄASETUKSET]**. Tässä voit tehdä erilaisia asetuksia ja hakea tietoja. Lisäksi voit lähettää kyselyn tai palautteen tuoteneuvontaan, jos sinulla on ongelmia sovelluksen tai älykellon käytössä.



8.2.1 Perusasetukset

- Napauttamalla **[MITTAYKSIKÖT]**, voit määrittää etäisyys-, paino- ja lämpötilayksiköt.
- Napauttamalla **[VIIKON ENSIMMÄINEN PÄIVÄ]** voit määrittää, mikä viikonpäivä on viikon ensimmäinen päivä, jolloin tietojasi käsitellään.

8.2.2 Sovelluksen tiedot

- Voit tarkistaa sovelluksen nykyisen version kohdasta **[SOVELLU SVERSIO]**. Napauttamalla **[SOVELLU SVERSIO]** näet, onko käyttämäsi versio uusin.

8.2.3 Kysely ja palaute

- Napauttamalla **[PALAUTE]** voit lähettää kyselyn tai palautteen Hama-tuoteneuvontaan.
- Voit valita joko annetuista aihepiireistä tai luoda oman aiheen napauttamalla yllä olevaa kohtaa **[EHDOTUS]**.
- Valitse aihepiiri ja kuvaile kyselyäsi sitten tarkemmin. Voit myös lisätä kuvia kyselyyn sekä vapauttaa älykellon ja sovelluksen välisen yhteysprotokollan. Anna sähköpostiosoitteesi kunkin kyselyn yhteydessä.
- Lähetä kysely napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa kohtaa **[LÄHETÄ]**.

8.2.4 Tietosuoja

- Lue käyttäjäsopimus napauttamalla kohtaa **[LOPPUKÄYTTÄJÄSOPIMUS]**.
- Lue tietosuojasopimus napauttamalla kohtaa **[TIETOSUOJAKÄYTÄNTÖ]**.

8.3 Usein kysytyt kysymykset

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[KÄYTTÄJÄ]** ja valitse sitten **[USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET]**.
- Tästä löydät vastaukset usein kysytyihin kysymyksiin. Napauttamalla kutakin kysymystä näet kyseisen kysymyksen vastaukset.
- Jos et löytänyt omaa kysymystäsi luettelosta, voit lähettää kyselyn Hama-tuoteneuvontaan (katso luku 8.2.3)

8.4 Kolmannen osapuolen sovellukset

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[KÄYTTÄJÄ]** ja valitse sitten **[KOLMANNEN OSAPUOLEN SOVELLUS]** saadaksesi yhteyden Apple Healthiin ja Stravaan (iOS) tai Google Fitiin ja Stravaan (Android).

8.4.1 iOS-versio

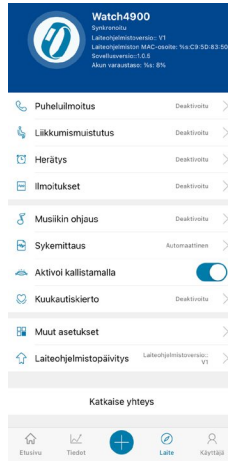
- Napauttamalla **[APPLE HEALTH]** voit hakea ohjeen, jonka avulla Hama FIT Pro -sovellus voidaan yhdistää Apple Health -sovellukseen.
- Muodosta yhteys Stravaan napauttamalla kohtaa **[STRAVA]**. Hyväksy yhteys ja ota se käyttöön napauttamalla alla olevaa kohtaa **[HYVÄKSYN]**.

8.4.2 Android-versio

- Muodosta yhteys Google Fitiin napauttamalla näytön oikeassa reunassa olevaa Google Fit -painiketta ja vahvistamalla Google-tili.
- Muodosta yhteys Stravaan napauttamalla kohtaa **[STRAVA]**. Hyväksy yhteys ja ota se käyttöön napauttamalla alla olevaa kohtaa **[HYVÄKSYN]**.

8.5 Laiteasetukset

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[LAITE]**, josta voit ottaa käyttöön ja asettaa älykellon eri toiminnot sekä muokata älykelloa yksilöllisten tarpeidesi mukaan.
- Tässä valikossa näet näytön yläreunassa myös yleiskatsauksen älykellon eri tiedoista. Voit tarkistaa, milloin älykello on viimeksi synkronoitu sovelluksen kanssa tai mikä akun latausprosentti on sillä hetkellä.



8.5.1 Puheluilmoitus

- Ota käyttöön ilmoitukset saapuvista puhelusta napauttamalla kohtaa **[PUHELUILMOITUS]**. Aktivoimalla tämän toiminnon saat ilmoituksen älykelloon saapuvasta puhelusta. Näet soittajan ja voit hylätä puhelun tarvittaessa.
- Ota toiminto käyttöön napauttamalla näytön oikeassa reunassa olevaa painiketta. Voit asettaa ajan, jonka jälkeen ilmoitus näytetään älykellossa.
- Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.

8.5.2 Liikkumismuistutus

- Napauta **[LIKKUMISMUISTUTUS]** ja ota toiminto käyttöön alivalikossa. Ota toiminto käyttöön napauttamalla näytön oikeassa reunassa olevaa painiketta.
- Liikkumismuistutuksen aikaväli voidaan asettaa 15–180 minuutin välille, myös muistutuksen aloitus- ja lopetus aika sekä viikonpäivät voidaan valita.
- Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.

8.5.3 Herätys

- Aseta herätysajat ja muistutukset napauttamalla **[HERÄTYS]**.
- Lisää uusi muistutus napauttamalla **[+]** näytön oikeassa reunassa.
- Luotua muistutusta voidaan muokata napauttamalla sitä. Alivalikossa voit asettaa muistutustyypin, viikonpäivät ja kellonajan muistutukselle. Vahvista muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.
- Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.

8.5.4 Viestit

- Ota käyttöön eri sovellusten ja palvelujen ilmoitustoiminto napauttamalla **[ILMOITUKSET]**. Aktivoimalla tämän toiminnon saat ilmoituksen älykelloon älypuhelimene saapuvista viesteistä. Sovelluksesta riippuen näytössä näkyy vain viesti, sen lähettäjä ja sovelluksen nimi tai näiden lisäksi vielä viestin esikatselu.
- Ota ilmoitustoiminto käyttöön napauttamalla näytön oikeassa reunassa olevaa painiketta. Voit sitten valita sovellukset ja palvelut, joista haluat saada ilmoituksia älykelloon. Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä. (iOS)
- Napauta vastaavia sovelluksia ja palveluita, joista haluat saada ilmoituksia älykelloon ja napauta sitten näytön oikeassa reunassa olevaa painiketta, jotta voit käyttää niitä. (Android)

8.5.5 Musiikin hallinta

- Napauta **[MUSIIKIN OHJAUS]** ja ota toiminto käyttöön alivalikossa. Kun tämä toiminto on aktivoitu, voit hallita erilaisia musiikki- tai suoratoistopalveluja suoraan älykellon kautta. Musiikki voidaan aloittaa tai lopettaa sekä kappaleita voidaan kelata eteen- ja taaksepäin.
- Ota toiminto käyttöön napauttamalla näytön oikeassa reunassa olevaa painiketta.
- Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.

8.5.6 Jatkuva syketaajuuden mittaus

- Napauta **[SYKEMITTAUS]** ja ota toiminto käyttöön alivalikossa. Ottamalla tämän toiminnon käyttöön syketaajuutta mitataan ja tallennetaan jatkuvasti viiden minuutin välein.
- Ota toiminto käyttöön napauttamalla alivalikossa kohtaa **[AUTOMAATTINEN]**.
- Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.

8.5.7 Käden liikkeen aktivoiminen

- Ota toiminto käyttöön napauttamalla kohdassa **[AKTIVOI KALLISTAMALLA]** näytön oikeassa reunassa olevaa painiketta. Ottamalla käyttöön tämän toiminnon näyttö voidaan kytkeä päälle rannetta kääntämällä.

8.5.8 Kuukautiskierron seuranta

- Napauta **[KUUKAUTISKIERTO]** ja ota toiminto käyttöön alivalikossa. Aktivoimalla tämän toiminnon voit asettaa erilaisia kuukautiskiertoosi liittyviä tietoja ja saada muistutuksia seuraavista kuukautisista tai hedelmällisestä vaiheesta.
- Ota toiminto käyttöön napauttamalla näytön oikeassa reunassa olevaa painiketta.
- Kohdassa **[KUUKAUTISKIERRON ASETUKSET]** voit asettaa kuukautisten pituuden, kuukautiskierron pituuden ja viimeisten kuukautisten päivämäärän.
- Kohdassa **[MUISTUTUSASETUKSET]** voit asettaa myös, kuinka monta päivää etukäteen ja mihin kellonaikaan haluat muistutuksen seuraavista kuukautisista tai ovulaatiosta.
- Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.

8.5.9 Laiteohjelmistopäivitys

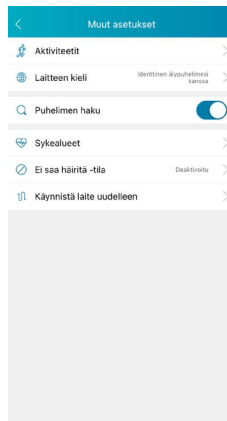
- Napauta **[LAITEOHJELMISTOPÄIVITYS]** niin voit tarkistaa, onko älykelloon asennettu uusin laiteohjelmistoversio vai tarviiko uusin laiteohjelmistoversio ladata ja asentaa älykelloon.

8.5.10 Yhteyden katkaiseminen

- Katkaise älykellon ja sovelluksen välinen yhteys napauttamalla **[KATKAISE YHTEYS]**. Sen jälkeen älykello palautetaan tehdasasetuksiin.

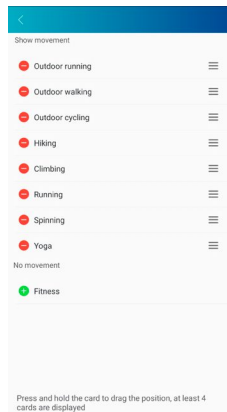
8.6 Muut asetukset

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[LAITE]** ja napauta sitten **[MUUT ASETUKSET]**, niin voit avata alivalikon, jossa voit tehdä muita asetuksia.



8.6.1 Aktiiviteetit

- Napauta [**AKTIVITEETIT**] ja valitse aktiiviteetit, jotka tallennetaan älykelloon. Voit valita yhteensä 9 aktiiviteetista, joista korkeintaan kahdeksan voidaan tallentaa älykelloon.
- Aktiiviteetit, jotka ovat luettelon yläosassa ja merkitty miinusmerkillä, on tallennettu älykelloon. Aktiiviteetteja, jotka ovat luettelon alaosassa ja merkitty plusmerkillä, ei ole tallennettu älykelloon.
- Napauttamalla [**MIINUS**] tai [**PLUS**] voit poistaa tai lisätä aktiiviteetin.
- Tallennettujen aktiiviteettien järjestystä voidaan muuttaa pitämällä näytön oikeassa reunassa olevaa merkkiä alapainettuna ja siirtämällä aktiiviteetti toiseen kohtaan.
- Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.



8.6.2 Älykellon kieliasetus

- Aseta älykellon kieli napauttamalla kohtaa [**LAITTEEN KIELI**]. Voit valita yhteensä kahdeksasta eri kielestä.
- Valitse [**IDENTTINEN ÄLY PUHELIMESI KANSSA**], jos älykellon kielen on oltava sama kuin sovelluksen tai älypuhelimien kielen.
- Muutoin voit valita kahdeksasta kielestä ja asettaa ne manuaalisesti napauttamalla kutakin kieltä.
- Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.

8.6.3 Puhelimen haku

- Ota toiminto käyttöön napauttamalla kohdassa **[PUHELIMEN HAKU]** näytön oikeassa reunassa olevaa painiketta. Ottamalla käyttöön tämän toiminnon voit paikantaa älypuhelimien älykellon avulla (katso luku 6.3.4).

8.6.4 Syketaajuusalueet

- Aseta syketaajuusalueet suurimman syketaajuutesi avulla napauttamalla kohtaa **[SYKEALUEET]**. Asettamalla syketaajuusalueet tallennetut toiminnot jaetaan kullekin vyöhykkeelle.
- Tee asetus napauttamalla **[MAKSIMISYKKEEN ASETUS]** näytön oikeassa reunassa olevaa painiketta. Napauta sitten **[MAKSIMISYKE]** ja aseta se alivalikkoon.
- Näytön yläreunassa näet syketaajuusalueiden jaon.
- Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.



8.6.5 Ei saa häiritä -tila

- Napauta kohtaa **[EI SAA HÄIRITÄ -TILA]** ja ota käyttöön Ei saa häiritä -tila napauttamalla näytön oikeassa reunassa olevaa painiketta. Ottamalla käyttöön tämän toiminnon älykelloon ei lähetetä ilmoituksia.
- Voit asettaa ajanjakson, jolloin tilan on oltava aktiivinen napauttamalla aloitus- ja lopetusaikaa.
- Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.

8.6.6 Älykellon uudelleenkäynnisty

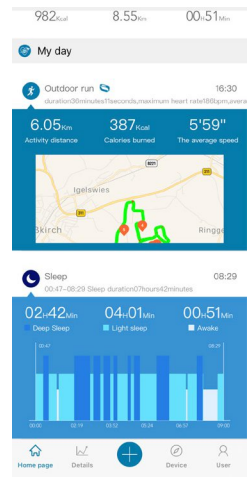
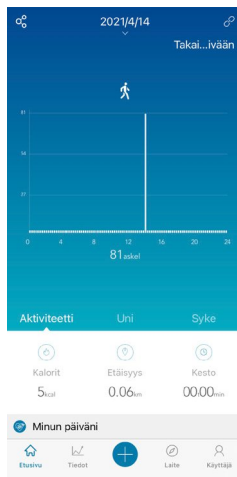
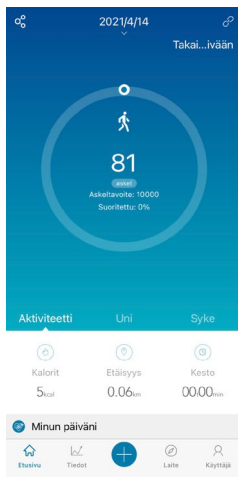
- Käynnistä älykello uudelleen napauttamalla kohtaa **[KÄYNNISTÄ LAITE UUELLEEN]** ja vahvistamalla näytössä näkyvä kysymys. Ennen uudelleenkäynnistystä tiedot synkronoidaan sovelluksen kanssa.

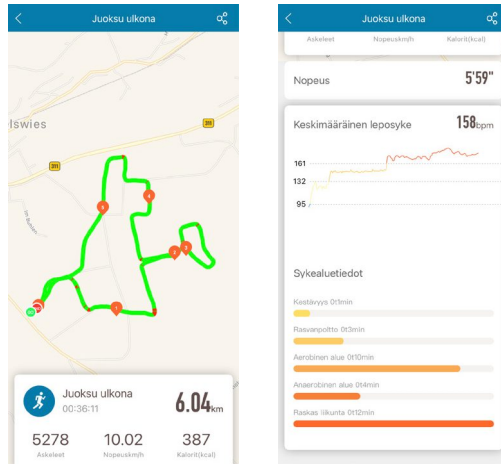
8.7 Sovelluksen aloitussivu

- Sovelluksen aloitussivulta näet yleiskatsauksen aktiivisuudestasi, unirytmistäsi ja syketaajuudestasi kyseisenä päivänä.
- Vaihda päivien välillä napauttamalla näytön yläreunan keskellä olevaa kohtaa **[TÄNÄÄN]**. Voit hakea halutun päivän pyyhkäisemällä joko oikealle tai vasemmalle ja napauttamalla kohtaa **[NÄYTÄ TÄMÄ PÄIVÄ]**.
- Voit jakaa tai tallentaa tallennettujen tietojen yleiskatsauksia ystäväsi kanssa napauttamalla näytön vasemmassa yläkulmassa olevaa jakamismerkkiä.

8.7.1 Aktiivisuus

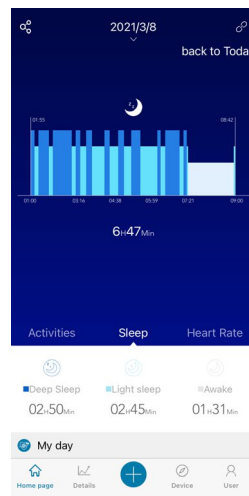
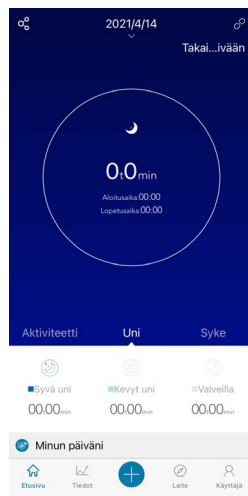
- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[ETUSIVU]** ja napauta välilehteä **[AKTIVITEETTI]**.
- Tässä näet yleiskatsauksen otetuista askeleista, kulutetuista kaloreista, etäisyydestä ja aktiiviteetin kestosta kunakin päivänä. Lisäksi näytön keskellä näkyy asettamasi askeltavoitteen tila.
- Saat yksityiskohtaisen näkymän otetuista askeleista napauttamalla näytön keskellä olevaa rengasta. Tässä on lueteltu askeleiden jakautuminen päivän mittaan ja näet, kuinka monta askelta minäkin aikana olet ottanut.
- Muita tietoja päivästä saat pyyhkäisemällä älypuhelimien näyttöä ylöspäin. Näytön alareunassa näet yleiskatsauksen nukkumisesta ja kyseisenä päivänä tallennetuista aktiiviteeteista.
- Avaa tallennetun aktiiviteetin yksityiskohtaiset tiedot napauttamalla kutakin aktiiviteettiä. Näet kuhunkin aktiiviteettiin tallennetut yksityiskohtaiset tiedot. Näet esimerkiksi aktiiviteetin keston, otetut askeleet ja kävelyn matkan, kulutetut kalorit tai kävelynopeuden. Näiden lisäksi saat yksityiskohtaisen arvioinnin syketaajuudesta.





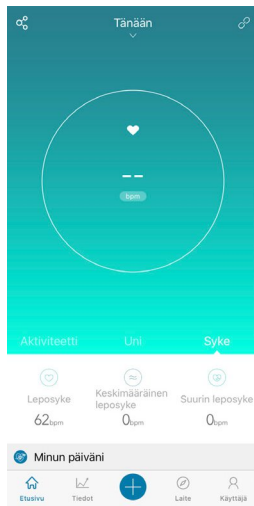
8.7.2 Unianalyysi

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[ETUSIVU]** ja napauta välilehteä **[UNI]**.
- Tässä näet yleisnäkymän koko nukkumisajasta sekä nukkumisajan jakautumisen syvään uneen, kevyeen uneen ja heräämisvaiheisiin. Näytön keskellä näet myös nukkumisen aloitus- ja päättymisajan.
- Saat yksityiskohtaisen näkymän unesta napauttamalla näytön keskellä olevaa rengasta. Tässä näet nukkumisvaiheen jakautumisen syvään uneen, kevyeen uneen sekä heräämisvaiheisiin sekä näet, millainen unen laatu minäkin aikana oli.
- Muita tietoja päivästä saat pyyhkäisemällä älypuhelimien näyttöä ylöspäin. Näytön alareunassa näet yleiskatsauksen nukkumisesta ja kyseisenä päivänä tallennetuista aktiviteeteista.



8.7.3 Syketaajuus

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[ETUSIVU]** ja napauta välilehteä **[SYKE]**.
- Tässä näet yleiskatsauksen leposykkeestä, keskimääräisestä syketaajuudesta sekä suurimmasta syketaajuudesta kunakin päivänä. Jos käynnistät älykellossa manuaalisen syketaajuusmittauksen (katso luku 6.5.2), tämä arvo näkyy näytön keskellä.
- Saat yksityiskohtaisen näkymän syketaajuudesta napauttamalla näytön keskellä olevaa rengasta. Tässä näet kaikki automaattisen syketaajuusmittauksen tallennetut arvot jaettuna kyseessä olevalle päivälle. Pyyhkäisemällä vasemmalle ja oikealle kaaviossa voit hakea yksittäiset arvot kellonajan mukaan.
- Muita tietoja päivästä saat pyyhkäisemällä älypuhelimien näyttöä ylöspäin. Näytön alareunassa näet yleiskatsauksen nukkumisesta ja kyseisenä päivänä tallennetuista aktiviteeteista.



8.8 Viikko-, kuukausi- ja vuosinäkymä

- Sovelluksen yksityiskohtaisissa näkymissä saat lisätietoja aktiivisuudesta, uniyritymistä ja syketaajuudesta viikon, kuukauden tai vuoden ajalta.
- Vaihda viikko-, kuukausi- ja vuosinäkymän välillä napauttamalla vasemmassa yläreunassa olevaa merkkiä **[KALENTERI]**.

8.8.1 Aktiivisuus

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[TIEDOT]** ja napauta välilehteä **[AKTIVITEETTI]**.
- Tässä näet yleiskatsauksen otetuista askeleista, kulutetuista kaloreista, etäisyydestä sekä päivän keskiarvoista viikon, kuukauden ja vuoden aikana.
- Näytön keskellä oleva kaavio näyttää viikko- ja kuukausinäkymässä päivän aikana otetut askeleet ja vuosinäkymässä kuukauden aikana otetut askeleet. Napauttamalla vastaavan päivän/kuukauden pistettä kuviossa näytössä näkyvät kyseisenä päivänä/kuukautena otetut askeleet..
- Viikko- ja kuukausinäkymässä askeltavoite näytetään lisäksi graafisesti. Askeltavoitetta voidaan muuttaa ja muokata käyttäjäasetuksissa (katso luku 8.1.3).



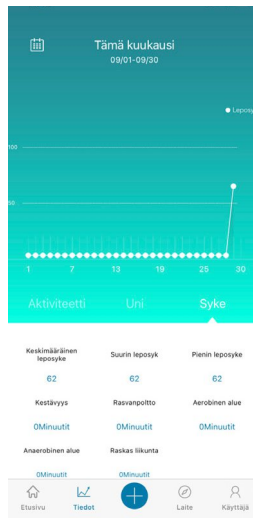
8.8.2 Unianalyysi

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[TIEDOT]** ja napauta välilehteä **[UNI]**.
- Tässä näet yhteenvedon viikon, kuukauden ja vuoden nukkumiskäyttäytymisestä. Näytön alareunassa näkyvät seuraavat tiedot viikon, kuukauden ja vuoden ajalta:
 - keskimääräinen unen kesto per päivä
 - keskimääräinen syvän unen vaihe per päivä
 - keskimääräinen kevyen unen vaihe per päivä
 - univaiheen alku keskimäärin
 - univaiheen loppu keskimäärin
 - keskimääräinen hereilläolovaihe
- Näytön keskellä olevassa kaaviossa viikko- ja kuukausinäkymissä näkyvät kokonaisuniaika sekä syvän univaiheen että kevyen univaiheen kesto vuorokaudessa. Vuosinäkymissä näkyvät keskimääräinen kokonaisuniaika sekä syvän univaiheen että kevyen univaiheen keskimääräinen kesto kuukauden aikana. Napauttamalla vastaavan päivän/kuukauden pistettä kuviossa näytössä näkyvät kokonaisuniaika, syvän univaiheen ja kevyen univaiheen aika.
- Viikko- ja kuukausinäkymissä uniajan tavoite näytetään lisäksi graafisesti. Tätä tavoitetta voidaan muuttaa ja muokata käyttäjäasetuksissa (katso luku 8.1.3).



8.8.3 Syketaajuus

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[TIEDOT]** ja napauta välilehteä **[SYKE]**.
- Tässä näet yleiskatsauksen tallennetuista syketaajuusarvoista, jotka perustuvat leposykeeseen sekä tallennettujen aktiviteettien jakoon eri syketaajuusalueille viikon, kuukauden ja vuoden aikana. Näytön alareunassa näkyvät seuraavat tiedot viikon, kuukauden ja vuoden ajalta:
 - keskimääräinen leposyke
 - suurin leposyke
 - pienin leposyke
 - aktiviteettien jako eri syketaajuusalueille
- Näytön keskellä olevassa kaaviossa näkyvät viikko- ja kuukausinäkymissä päivän keskimääräisen leposyke ja vuosinäkymissä kuukauden keskimääräinen leposyke. Napauttamalla vastaavan päivän/kuukauden pistettä kuviossa näytössä näkyy keskimääräinen leposyke.



8.9 Aktiiviteetitila

- Aktiiviteetitilassa aktiiviteetti voidaan aloittaa sovelluksella. Aktiiviteetti aloitetaan samanaikaisesti myös älykellossa. Aktiiviteettia voidaan ohjata joko sovelluksella tai suoraan älykellossa.
- Lisäksi historiassa voidaan hakea ja tarkastella kaikkia siihen mennessä suoritettuja aktiiviteetteja aikajärjestyksessä sekä paino voidaan määrittää ja kirjata päivittäin.

8.9.1 Aktiiviteetit GPS-paikannuksella

- Napauta alemmalla valikkorivillä kohtaa **[+]** ja sitten vasenta merkkiä.
- Oikeassa yläkulmassa olevalla painikkeella voit valita neljästä aktiiviteetistä GPS-paikannuksella ja tehdä lisää asetuksia. Seuraavat aktiiviteetit tukevat GPS-toimintoa, kun aktiiviteetti käynnistetään älypuhelimien kautta:
 - juoksu
 - kävely
 - pyöräily
 - vaellus
- Yleiskatsauksesta näet valitun aktiiviteetin kumulatiiviset kilometrit, aktiiviteettien määrän, keskimääräisen nopeuden ja kulutetut kalorit.
- Lisätavoitteet voidaan määrittää ennen aktiiviteetin aloittamista napauttamalla kohtaa **[TAVOITTEET]**. Näytön yläreunassa näkyvien välilehtien kautta voidaan määrittää etäisyys-, aika- ja kaloritavoitteet. Tallenna muutokset napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä (iOS) / painamalla vasemmassa yläkulmassa olevaa nuolta tai aloittamalla aktiiviteetti suoraan kohdasta **[ALO ITA AKTIIVITEETTI]** (Android).
- Aloita aktiiviteetti napauttamalla näytön alareunassa olevaa merkkiä **[▶]**. Aktiiviteetti käynnistyy älypuhelimessa ja älykellossa. Aktiiviteetti voidaan keskeyttää älypuhelimessa napauttamalla näytön alareunassa olevaa merkkiä **[⏏]** tai lopettaa napauttamalla merkkiä **[⏏]**.
- Tähän mennessä suoritettujen aktiiviteettien historia voidaan hakea napauttamalla näytön keskellä olevaa kohtaa **[KILO METREJÄ YHTEENSÄ]**. Tässä näet kaikki tähän mennessä suoritettut aktiiviteetit aikajärjestyksessä ja yksityiskohtaiset tiedot napauttamalla kutakin aktiiviteettia.

"HAMA FIT PRO" -SOVELLUKSEN KÄYTTÖ

Juoksu ulkona

29.28
Kilometrejä yhteensä

7 Lukumäärä 5'46" Keskimääräinen n... 1808 Kalorit yhteensä

Tavoitteet

00:00:04

0.00 km 00'00" Minuuttikm
0 kcal 0 bpm

Tallenteet

2021/04

- 00:02:05
04-14 14:28 41'39"

2021/03

- 00:43:18
03-31 10:38 4'58"
- 02:29:48
03-27 16:59 13'45"
- 00:04:33
03-10 18:07 9'53"
- 00:31:02
03-10 17:34 5'48"
- 00:45:22
03-07 16:32 12'2"
- 00:36:11
03-05 16:30 5'59"

2021/02

Juoksu ulkona

Juoksu ulkona
00:36:11 **6.04**km

5278 Askeleet 10.02 Nopeus/km/h 387 Kalorit(kcal)

Juoksu ulkona

Askeleet Nopeus(km/h) Kalorit(kcal)

Nopeus **5'59"**

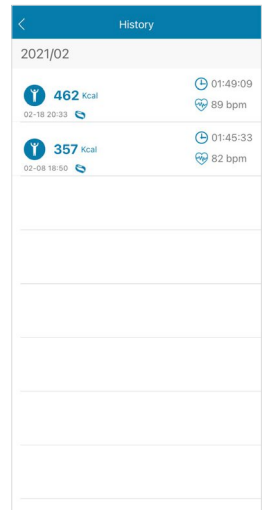
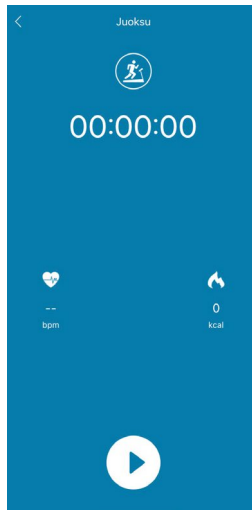
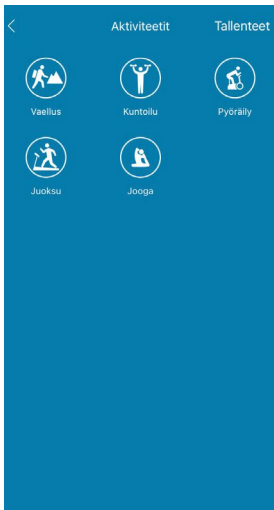
Keskimääräinen leposyke **158bpm**

Sykealue tiedot

- Kestävyyden 0:10min
- Raavapoltto 0:10min
- Aerobinen alue 0:10min
- Anaerobinen alue 0:10min
- Raakas liikunta 0:12min

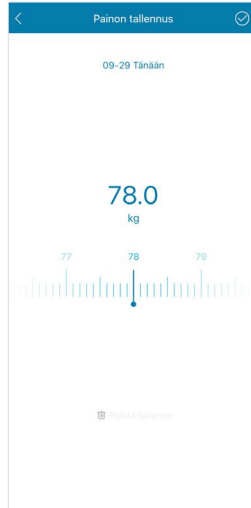
8.9.2 Aktiiviteetit ilman GPS-paikannusta

- Napauta alemmalla valikkorivillä kohtaa **[+]** ja sitten kesimmäistä merkkiä.
- Voit valita nyt seuraavista aktiiviteeteista, jotka eivät tue GPS-paikannusta:
 - kiipeily
 - kuntoilu
 - sisäpyöräily
 - juoksumatto
 - jooga
- Valitse aktiiviteetti napauttamalla itse aktiiviteettia ja aloita se napauttamalla näytön alareunassa olevaa merkkiä **[▶]**. Aktiiviteetti käynnistyy älypuhelimessa ja älykellossa. Aktiiviteetti voidaan keskeyttää älypuhelimessa napauttamalla näytön alareunassa olevaa merkkiä **[II]** tai lopettaa napauttamalla merkkiä **[■]**.
- Tähän mennessä suoritettujen aktiiviteettien historia voidaan hakea napauttamalla näytön oikeassa yläkulmassa olevaa kohtaa **[TALLENTEET]**. Kaikki tähän mennessä suoritettut aktiiviteetit on luetteloidu aikajärjestykseen.



8.9.3 Painon tallennus

- Napauta alemmalla valikkorivillä kohtaa **[+]** ja sitten oikealla olevaa merkkiä.
- Nyt voit asettaa ja määrittää painosi vastaavalle päivälle pyyhkäisemällä näyttöä oikealle tai vasemmalle.
- Määritä ja tallenna paino napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa valintamerkkiä.
- Määritetty paino näkyy sovelluksen aloitussivulla näytön alareunassa.



9. Hoito ja huolto

- Puhdista tuote ainoastaan nukattomalla, kevyesti kostutetulla liinalla, älä käytä voimakkaita puhdistusaineita.
- Varmista, ettei tuotteeseen pääse vettä sisään.

10. Vastuuvapauslauseke

Hama GmbH & Co KG ei vastaa millään tavalla vahingoista, jotka johtuvat epäasianmukaisesta asennuksesta ja tuotteen käytöstä tai käyttöohjeen ja/tai turvallisuusohjeiden vastaisesta toiminnasta.

11. Tekniset tiedot

Bluetooth-versio	5.0
Näytön tyyppi	LCD-kosketusnäyttö
Näytön koko	1,3"
Mitat	255 x 37 x 10 mm
Paino	35 g
Rannekkeen pituudet	11,9 cm / 9,3 cm
Rannekkeen leveys	22 mm
Rannekkeen leveä lukko	18 mm
Rannekkeen materiaali	Muovi (TPU)
Kuoren materiaali	Muovi (ABS) / teräs
Suojausluokka	IP68
Akkutyypä	Litiumpolymeeri
Akun kapasiteetti	210 mAh / 3,9 V
Latausaika	n. 1,5 tuntia
Akunkesto	6 päivää

12. Hävitysohjeet

Ympäristönsuojelua koskeva ohje:



Siitä lähtien, kun Euroopan unionin direktiivit 2012/19/EU ja 2006/66/EU otetaan käyttöön kansallisessa lainsäädännössä, pätevät seuraavat määräykset: Sähkö- ja elektroniikkalaitteita sekä paristoja ei saa hävittää talousjätteen mukana. Kuluttajalla on lain mukaan velvollisuus toimittaa sähkö- ja elektroniikkalaitteet niiden käyttöön päätyttyä niille varattuihin julkisiin keräyspisteisiin tai palauttaa ne myyntipaikkaan. Tähän liittyvistä yksityiskohdista säädetään kussakin kansallisessa lainsäädännössä. Näistä määräyksistä mainitaan myös tuotteen merkinnässä, käyttöohjeessa tai pakkauksessa. Uudelleenkäytöllä, materiaalien uudelleenkäytöllä tai muilla vanhojen laitteiden/paristojen uudelleenkäyttötavoilla voit vaikuttaa merkittävästi ympäristömme suojeluun.

13. Vaatimustenmukaisuusvakuutus


CE Hama GmbH & Co KG vakuuttaa, että tämä laite täyttää direktiivin 2014/53/EU perusvaatimukset ja muut asiaankuuluvat määräykset. Direktiiviä vastaava vaatimustenmukaisuusvakuutus löytyy osoitteesta www.hama.com.


Taajuusalue/taajuusalueet	2402–2480 GHz
Suurin mahdollinen lähetysteho	–0,75 dBm

hama

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.