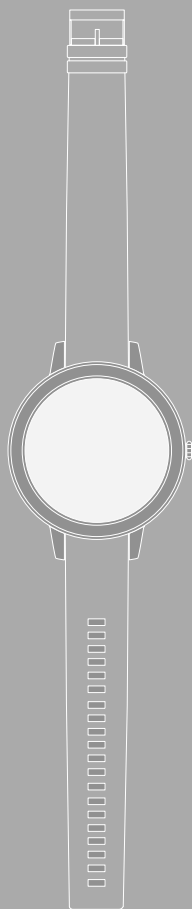


OKOSÓRA

Fit Watch 4910



H Használati útmutató





1. Figyelmeztető jelzések és megjegyzések magyarázata	5
2. A csomag tartalma	5
3. Biztonsági utasítások	6
4. Kezelőelemek	8
5. Első lépések	9
5.1 Feltöltés	9
5.2 Felhelyezés és bekapcsolás	9
5.3 Kikapcsolás	9
6. Az okosóra beállítása	10
6.1 A "Hama FIT move" alkalmazás letöltése	10
6.2 Az okosóra és az okostelefon párosítása	11
7. Az okosóra kezelése	13
7.1 Kezdőképernyő	15
7.2 Értesítések	15
7.3 Gyorsbeállítások	15
7.3.1 Ne zavarjanak üzemmód	15
7.3.2 Kijelző aktiválása	15
7.3.3 Kijelző fényereje	15
7.3.4 Telefonkeresés	15
7.4 Parancsikonok	16
7.5 Alkalmazások	16
7.5.1 Napi áttekintés	16
7.5.2 Aktivitás	17
7.5.2.1 Szabadtéri futás	17
7.5.2.2 Futás	18
7.5.2.3 Szabadtéri gyaloglás	18
7.5.2.4 Gyaloglás	18
7.5.2.5 Túrázás	19
7.5.2.6 Szabadtéri kerékpározás	19
7.5.2.7 Jóga	19
7.5.2.8 Spinning	19
7.5.2.9 Jóga	20
7.5.2.10 Spinning	20
7.5.2.11 Edzetség	20
7.5.2.12 Úszás medencében	20
7.5.2.13 Szabadtéri úszás	21
7.5.2.14 Evezőgép	21
7.5.2.15 Crosstrainer	21
7.5.2.16 Tánc	21
7.5.2.17 Pilates	21
7.5.3 Aktivitás-áttekintés	22
7.5.4 Pulzusszám	22
7.5.5 Stressz	22
7.5.6 Alvás	22
7.5.7 Véroxigénszint	22
7.5.8 Légzésgyakorlat	22



7.5.9 Zene	22
7.5.10 Időzítő	23
7.5.11 Stopperóra	23
7.5.12 Ébresztőóra	23
7.5.13 Időjárás	23
7.5.14 Telefonkeresés	23
7.5.15 Beállítások	24
8. A "Hama FIT move" alkalmazás használata	25
8.1 A "Hama FIT move" áttekintése	25
8.1.1 Egészségügyi adatok	26
8.1.2 Lépésszámlálás	27
8.1.3 Edzés	28
8.1.4 Alváselemzés	29
8.1.5 Szívfrekvencia mérés	30
8.1.6 Stresszmérés	31
8.1.7 Véroxigénszint	32
8.1.8 Súlyértékek	33
8.1.9 Menstruációs ciklus	34
8.2 Aktivitási üzemmód	35
8.2.1 Tevékenység indítása (GPS-szel)	36
8.2.2 Tevékenység indítása (GPS nélkül)	38
8.3 Eszközbeállítások	40
8.3.1 Kezdőképernyő	41
8.3.2 Értesítések	41
8.3.3 Bejövő hívások	41
8.3.4 Ébresztőóra	42
8.3.5 Egészségfigyelés	42
8.3.5.1 Folyamatos pulzusmérés	42
8.3.5.2 Folyamatos stresszmérés	43
8.3.5.3 Emlékeztetés folyadékbevitelre	43
8.3.5.4 Gyaloglás/séta	43
8.3.5.5 Menstruációs ciklus követése	43
8.3.6 Egyéb beállítások	44
8.3.6.1 Ne zavarjanak üzemmód	44
8.3.6.2 Automatikus aktivitásérzékelés	44
8.3.6.3 Edzés típusa	45
8.3.6.4 Telefonkeresés	45
8.3.6.5 Zenevezérlés	45
8.3.6.6 Karmozgás aktiválása	45
8.3.6.7 Időjárás-értesítés	45
8.3.6.8 Automatikus fényerő éjszaka	45
8.3.6.9 Parancsikonok	46
8.3.6.10 Az okosóra nyelvének beállítása	46
8.4 Felhasználói beállítások	47
8.4.1 Személyes adatok	48
8.4.2 Érmeim	49
8.4.3 Adataim	49
8.4.4 Egészségi jelentés	50
8.4.5 Hírek	50



8.4.6 Beállítások.....	51
8.4.7 Segítség.....	52
8.4.8 Kérdések és javaslatok.....	52
8.4.9 Hibaelhárítás.....	52
8.4.10 Frissítések ellenőrzése.....	52
8.4.11 Névjegy.....	52
9. Karbantartás és ápolás.....	53
10. Szavatosság kizárása.....	53
11. Műszaki adatok.....	53
12. Leselejtezési előírások.....	53
13. Megfelelőségi nyilatkozat.....	53

FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK ÉS MEGJEGYZÉSEK MAGYARÁZATA

Köszönjük, hogy Hama terméket választott!

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

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

1. Figyelmeztető jelzések és megjegyzések magyarázata

Figyelmeztetés



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

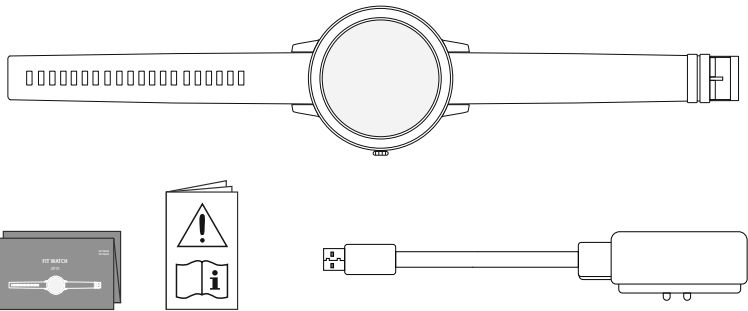
Megjegyzés



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

2. A csomag tartalma

- "Fit Watch 4910" okosóra
- 1 db USB töltőkábel
- Használati utasítás





3. Biztonsági utasítások

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



Áramütés veszélye



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

Figyelmeztetés – Szívritmus-szabályozók



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

Megjegyzés – Légi közlekedés



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

Figyelmeztetés – akkumulátor

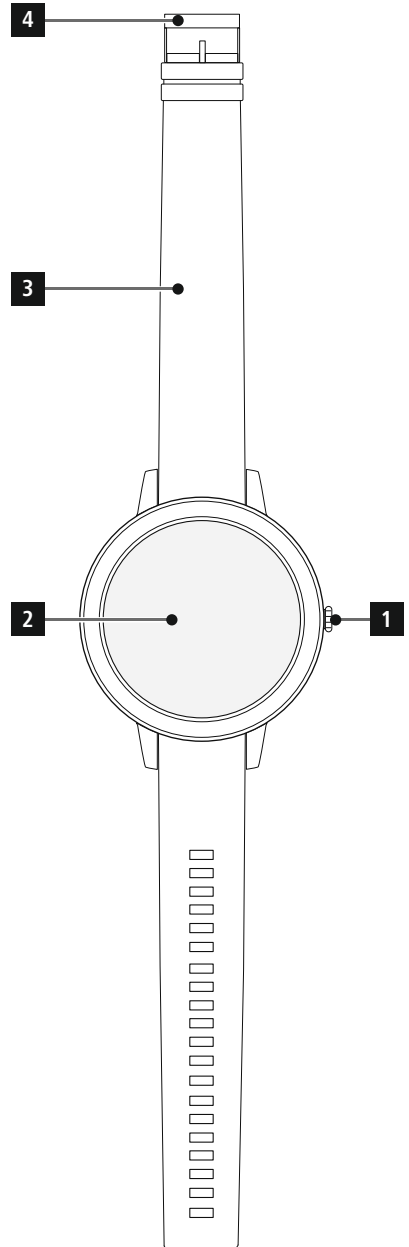
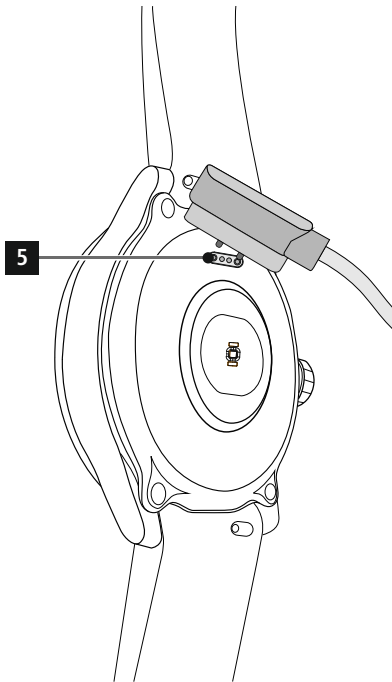


- Töltéshez csak megfelelő töltőket vagy USB-csatlakozókat használjon.
- A meghibásodott töltőkészülékeket, USB-csatlakozókat ne használja tovább, és ne próbálkozzon a megjavításukkal se.
- Ne töltse túl és ne merítse le túlságosan a terméket.
- A terméket ne tárolja, ne töltse és ne használja szélsőséges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



4. Kezelőelemek

1. Kezelőgomb
2. Teljes érintőképernyős kijelző
3. Levehető karpánt
4. Zár
5. Töltőérintkező





5. Első lépések

5.1 Feltöltés

- Az első használat előtt tölts fel teljesen az okosórát.
- Csatlakoztassa a töltőkábelt számítógépe szabad USB csatlakozójához vagy egy USB töltőkészülékhez és okosórája töltőérintkezőjéhez [5]. Ehhez vegye figyelembe a használt USB-töltőkészülék kezelési útmutatóját.

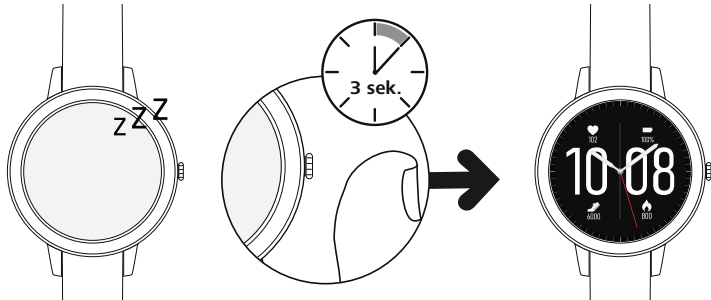
Megjegyzés



- Az akkumulátor teljes feltöltéséhez szükséges töltési idő kb. 90 perc. Ha az akkumulátor a kijelző szerint teljesen fel van töltve, a töltés befejeződik, és leválaszthatja okosóráját a töltőkábelről.
- Ha az akkumulátor töltöttségi szintje csak 10%-ot ér el, a működési korlátozások elkerülése érdekében tölts fel okosóráját. 20%-os töltöttségi szint mellett már nem indíthat tevékenységet, és 10%-os töltöttségi szint mellett az automatikus pulzusszám-mérési funkció kikapcsol.

5.2 Felhelyezés és bekapcsolás

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



Megjegyzés



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

5.3 Kikapcsolás

- Az okosóra kikapcsolásához váltson a [SETTINGS ] menüpontra (lásd a(z) 7.5.15 Beállítások fejezetet) és érintse meg a [POWER OFF ] menüpontot az almenüben. Az okosóra kikapcsolásához erősítse meg az ezután megjelenő kérdést.



6. Az okosóra beállítása

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

6.1 A "Hama FIT move" alkalmazás letöltése

Megjegyzés



A támogatott operációs rendszerek a következők:

- iOS 9.0 vagy újabb
- Android 6.0 vagy újabb

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

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



Hama FIT move Android

<https://www.hama.com/hama-fit-move-android>



Hama FIT move iOS

<https://www.hama.com/hama-fit-move-ios>

- Az alkalmazás telepítéséhez kövesse okostelefonja utasításait.



6.2 Az okosóra és az okostelefon párosítása

Megjegyzés

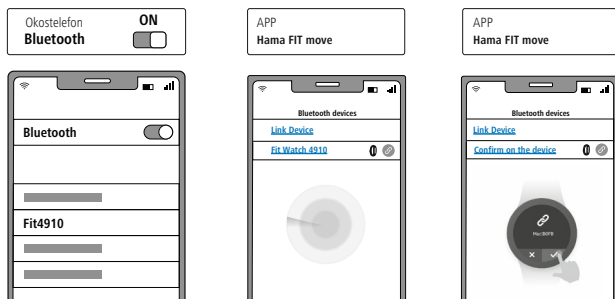



- Ahhoz, hogy okosórája megjelenítse a bejövő hívásokat, SMS-eket, WhatsApp üzeneteket és egyéb értesítéseket, aktiválja az értesítések push üzemmódját az okostelefon beállításában.
- Az alkalmazás beállítása közben megjelennek a lekérdezések, hogy engedélyezi-e, hogy az alkalmazás hozzáférjen eszköze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

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

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

- A felhasználói fiók létrehozásához érintse meg a **[BEJELENTKEZÉS]** menüpontot, és válassza ki a képernyő alján lévő **[REGISZTRÁCIÓ MOST]** lehetőséget. Adja meg e-mail címét és egy jelszót, majd érintse meg a **[BEJELENTKEZÉS]** gombot.
- Ezután megadhatja felhasználónevét és személyes adatait, illetve hozzájuk rendelhet egy profilképet. A beállítás folytatásához érintse meg a **[KÖVETKEZŐ LÉPÉS]** utasítást.
- Ezt követően az eszköz elindítja okosórája keresését "Fit Watch 4910".
- Az okosórával való kapcsolódáshoz kövesse okostelefonján az alkalmazás utasításait. Okostelefonja Bluetooth-kapcsolatot létesít az okosórájával.



- Az okosóra és az alkalmazás közötti kapcsolathoz válassza ki a "Watch4910" pontot, és érintse meg az **[ESZKÖZ CSATLAKOZTATÁSA]** parancsot.
- A kapcsolat megerősítéséhez érintse meg az okosóra kijelzőjén lévő  szimbólumot, és zárja le az alkalmazásban a beállítást.
- Időtűllépés esetén ismételje meg a műveletet.



- Ezután hajtja végre személyes beállításait. Ezeket utólag beállíthatja az alkalmazásban (lásd a **8.4 Felhasználói beállítások**).
- Okosórája csatlakoztatva van az alkalmazáshoz, így elindul a szinkronizálási folyamat.

Megjegyzés



- Az első használat előtt szinkronizálja okosóráját az alkalmazással. Ha egy tevékenységet azelőtt rögzít, hogy az okosórát először szinkronizálná az alkalmazással, a tevékenység ezután nem kerül átvitelre az alkalmazásba.
- Okosórája és az alkalmazás manuális szinkronizálásának indításához húzza az ujját az alkalmazás kezdőlapján lefelé.
- Az okosóra korlátozott tárhelye miatt szinkronizálja okosóráját legalább heti egyszer az alkalmazással, hogy elkerülje az adatok elvesztését.

Megjegyzés



- Az alkalmazással történő első szinkronizálás után okosórája automatikusan átveszi az okostelefonján beállított időt, dátumot és nyelvet.
- Az idő és dátum nem állítható be manuálisan.
- Az okosórája kijelzőjének nyelve az alkalmazásban kiválasztott beállításoktól függ. Amíg a beállítás nem fejeződött be, a kijelző nyelve az angol marad. Válassza ki a kívánt megjelenítési nyelvet az alkalmazásban (lásd a **8.3.6.10 Az okosóra nyelvének beállítása** fejezetet).
- Az alkalmazás értesíti Önt, ha rendelkezésre áll egy firmware-frissítés az okosórájához. Okosórája hibátlan működéséhez hajtja végre az alkalmazás frissítését.



7. Az okosóra kezelése

Az alábbi bekezdések az okosóra menürendszerével és kezelésével kapcsolatos információkat tartalmazzák.

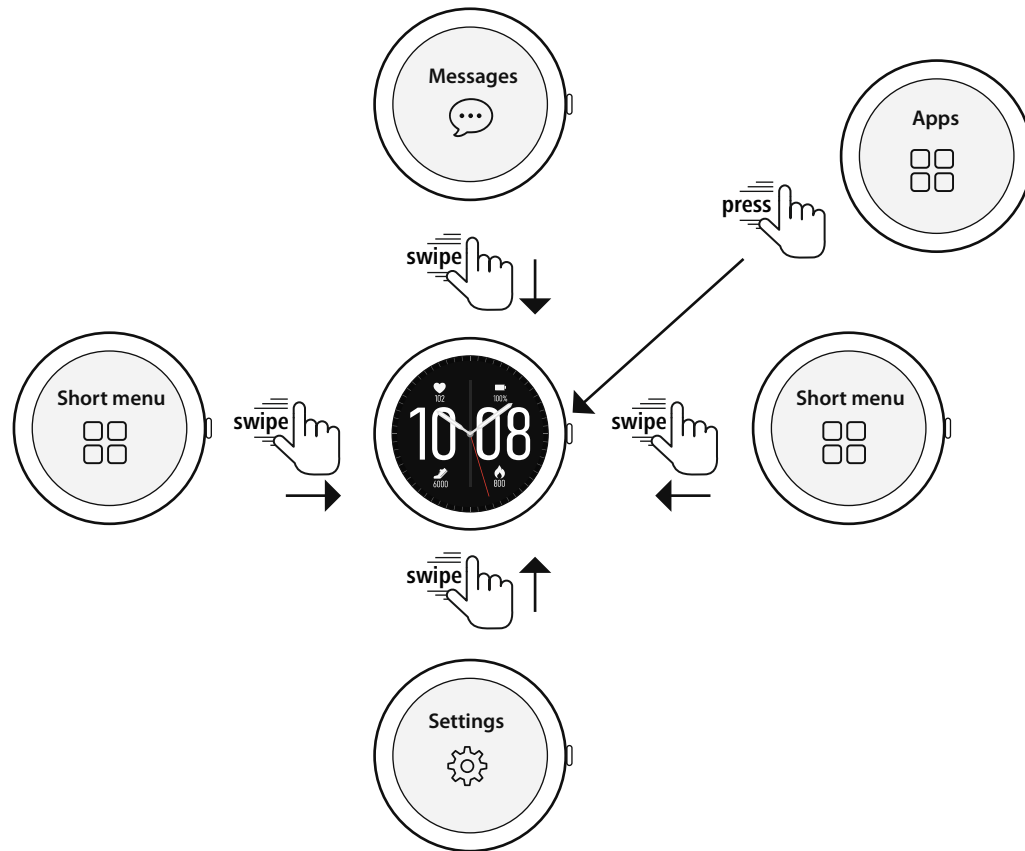
- Okosórája kijelzőjének frissítéséhez nyomja meg az oldalsó kezelőgombot **[1]**. Ezután az ujját a kijelzőn húzva az alábbiakban látható sorrendben válthat a különböző kijelzések és menüpontok között.
- Az almenüket a megfelelő szimbólum megérintésével érheti el.
- Az oldalsó kezelőgomb **[1]** megnyomásával hagyja el a menüt, és ugorjon vissza a kezdőképernyőhöz.

Megjegyzés



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

Értesítések 7.2



Parancsikok (opcionális) 7.4	
	Lépésszámlálás 7.5.2
	Szívfrekvencia mérés 7.5.4
	Stresszmérés 7.5.5
	Zene 7.5.9
	Időjárás 7.5.13

Gyorsbeállítások 7.3	
	Ne zavarjanak üzemmód 7.3.1
	Kijelző aktiválása 7.3.2
	Kijelző fényereje 7.3.3
	Telefonkeresés 7.3.4

Alkalmazások 7.5	
	Napi áttekintés 7.5.1
	Aktivitás 7.5.2
	Aktivitás-áttekintés 7.5.3
	Pulzusszám 7.5.4
	Stressz 7.5.5
	Alvás 7.5.6
	Véroxigénszint 7.5.7
	Légzőgyakorlat 7.5.8
	Zene 7.5.9
	Időzítő 7.5.10
	Stopperóra 7.5.11
	Ébresztőóra 7.5.12
	Időjárás 7.5.13
	Telefonkeresés 7.5.14
	Beállítások 7.5.15



7.1 Kezdőképernyő

- A kezdőképernyő aktiválása után a kijelző hosszú megnyomásával áttekintést kaphat a különböző kezdőképernyőkről (óralapokról). Itt választhat három különböző kezdőképernyő közül. Erősítse meg kiválasztását a megfelelő kezdőképernyő megérintésével. Szükség esetén további kezdőképernyőket is telepíthet (lásd a **8.3.1 Kezdőképernyő** fejezetet).



7.2 Értesítések

- Húzza ujját a kezdőképernyőről kiindulva lefelé, hogy megtekinthesse az okostelefonra érkezett értesítéseket. Ennek előfeltétele, hogy aktiválja ezt a funkciót az alkalmazásban. Kiegészítésként beállíthatja az alkalmazásban, hogy mely alkalmazásoktól szeretne okosóráján értesítéseket kapni (lásd a **8.3.2 Értesítések** fejezetet).
- Az alkalmazástól függően vagy értesítést kap az adott alkalmazás és a feladó megjelenítésével, vagy megjelenik az adott üzenet előnézete is.
- Egy értesítés megérintésével szükség esetén további információkat jeleníthet meg, illetve a kuka megérintésével törölheti az adott értesítést.
- Ha az össze értesítést egyidejűleg törölni szeretné, húzza ujját a képernyőn teljesen le, és érintse meg a kukát, majd adjon megerősítést az ezután megjelenő kérdésre.

7.3 Gyorsbeállítások

- Ha ujját felfelé húzza a kezdőképernyőről, az alábbiakban ismertetett négy gyorsbeállítást láthatja.



7.3.1 Ne zavarjanak üzemmód

- A Ne zavarjanak üzemmód bekapcsolásához/kikapcsolásához érintse meg a [🌙] szimbólumot. Ha a Ne zavarjanak üzemmód be van kapcsolva, az értesítések nem kerülnek továbbításra az okosórára.

7.3.2 Kijelző aktiválása

- A kijelző karmozgatással történő bekapcsolásához érintse meg a [🗨️] szimbólumot. Ha a funkció be van kapcsolva, csuklója elfordításával be tudja kapcsolni a kijelzőt.

7.3.3 Kijelző fényereje

- A kijelző fényerejének beállításához érintse meg a [⚙️] szimbólumot. Három [🔆] fokozat közül választhat.

7.3.4 Telefonkeresés

- A telefonkereső indításához és a szétkapcsolt okostelefonja újbóli megtalálásához érintse meg a [📶] szimbólumot. Okostelefonja rezegni kezd vagy hangos jelzőhangot hallat.
- A telefonkereső befejezéséhez érintse meg újra a [📶] szimbólumot.



7.4 Parancsikonok

- Ha az ujját a kezdőképernyőről balra vagy jobbra húzza, megtekintheti a beállított kapcsolódásokat.

A napi tevékenységek áttekintése alapértelmezés szerint van beállítva. Megtekintheti egészségi adatait (megtett lépések és elégetett kalóriák), valamint a pulzusszám és a stressz méréseit. Az időjárás-értesítést és a zenevezérlést beállíthatja további parancsikonként (lásd a **8.3.6.9 Parancsikonok** fejezetet).




7.5 Alkalmazások

- Az oldalsó vezérlőgomb [1] megnyomásával beléphet okosórája főmenüjébe.
- A főmenüben lehetősége nyílik a megfelelő szimbólum megérintésével különböző alkalmazásokat és almenüket lehívni.
- Ujjának felfelé és lefelé húzásával a főmenő különböző oldalai között válthat.



7.5.1 Napi áttekintés



- A [DAILY OVERVIEW ] szimbólum megérintésével megjelennek a rögzített napi tevékenységek adatai.

A napi tevékenységek magukban foglalják a megtett lépéseket, az elégetett kalóriákat, a megtett távolságot (lépések és aktivitások) és az összes elvégzett aktivitás teljes időtartamát. Ujjának felfelé és lefelé húzásával végiggörgethet az egy ábrákon.





7.5.2 Aktivitás

- A **[EXERCISE **] szimbólum megérintésével különböző tevékenységi módok jelennek meg, amelyek az órán jelenleg alapértelmezés szerint vannak tárolva. Összességében különböző tevékenységi módok közül választhat, és akár nyolc különböző tevékenységi módot is tárolhat az órán (lásd a **8.3.6.3 Edzés típusa** fejezetet). A megfelelő tevékenység megérintésével az elindul. Az alábbiakban részletesen ismertetjük az egyes tevékenységi módokat.
- Az oldalsó kezelőgomb **[1]** megnyomásával megszakíthatja vagy folytathatja tevékenységét.
- Az oldalsó kezelőgomb **[1]** lenyomva tartásával a tevékenység befejeződik.
- A tevékenység befejezése után egy áttekintést kap rögzített adatokról.
- A **[**] szimbólum megérintésével egy tevékenység mellé további beállításokat is elvégezhet. Célokat jelölhet ki a távolság, időtartam és kalóriák kategóriájában. A cél elérésekor a tevékenység automatikusan befejeződik.



Megjegyzés

- Számos tevékenység esetében hallgathat zenét az edzés közben. Ehhez a aktiválnia kell a zenevezérlőt az alkalmazásban (lásd a **8.3.6.5 Zenevezérlés** fejezetet).

7.5.2.1 Szabadtéri futás

- Indítsa el a tevékenységet a jobb alsó nyíl megérintésével.
- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
 - távolság
 - időtartam
 - pulzusszám
 - pulzusszám-tartomány
 - kalória fogyasztás
 - lépésszám
 - lépésszám percenként
 - sebesség (km/h, min/km és átlagos sebesség)
 - útvonal
- Az egyes adatokat a tevékenység közben lekérheti, ha a képernyőt balra vagy jobbra húzza. Ezenkívül a tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.



7.5.2.2 Futás

- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
 - távolság
 - időtartam
 - pulzusszám
 - kalória fogyasztás
 - lépésszám
 - sebesség (km/h, min/km)
- Az egyes adatokat a tevékenység közben lekérheti, ha a képernyőt balra vagy jobbra húzza. Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.

7.5.2.3 Szabadtéri gyaloglás

- Indítsa el a tevékenységet a jobb alsó nyíl megérintésével.
- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
 - távolság
 - időtartam
 - pulzusszám
 - kalória fogyasztás
 - lépésszám
 - sebesség (km/h, min/km)
 - útvonal
- Az egyes adatokat a tevékenység közben lekérheti, ha a képernyőt balra vagy jobbra húzza. Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.

7.5.2.4 Gyaloglás

- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
 - távolság
 - időtartam
 - pulzusszám
 - kalória fogyasztás
 - lépésszám
 - sebesség (km/h, min/km)
- Az egyes adatokat a tevékenység közben lekérheti, ha a képernyőt balra vagy jobbra húzza. Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.



7.5.2.5 Túrázás

- Indítsa el a tevékenységet a jobb alsó nyíl megérintésével.
- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységénél:
 - távolság
 - időtartam
 - pulzusszám
 - kalória fogyasztás
 - lépésszám
 - sebesség (km/h, min/km)
 - útvonal
- Az egyes adatokat a tevékenység közben lekérheti, ha a képernyőt balra vagy jobbra húzza. Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.

7.5.2.6 Szabadtéri kerékpározás

- Indítsa el a tevékenységet a jobb alsó nyíl megérintésével.
- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységénél:
 - távolság
 - időtartam
 - pulzusszám
 - kalória fogyasztás
 - sebesség (km/h, min/km)
 - útvonal
- Az egyes adatokat a tevékenység közben lekérheti, ha a képernyőt balra vagy jobbra húzza. Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.

7.5.2.7 Jóga

- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységénél:
 - időtartam
 - pulzusszám
 - kalória fogyasztás
- Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.

7.5.2.8 Spinning

- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységénél:
 - időtartam
 - pulzusszám
 - kalória fogyasztás
- Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.



7.5.2.9 Jóga

- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységénél:
 - időtartam
 - pulzusszám
 - kalória fogyasztás
- Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.

7.5.2.10 Spinning

- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységénél:
 - időtartam
 - pulzusszám
 - kalória fogyasztás
- Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.

7.5.2.11 Edzettség

- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységénél:
 - időtartam
 - pulzusszám
 - kalória fogyasztás
- Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.

7.5.2.12 Úszás medencében

- A tevékenység indításakor az eszköz megkérdezi a medence hosszát. Itt a hossz 25 m és 100 m között állíthatja be. Ezután a jobb alsó nyíl megérintésével megkezdheti a tevékenységet.
- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységénél:
 - távolság
 - időtartam
 - karcsapás medencehosszonként
 - legjobb SWOLF érték
- A SWOLF az úszás hatékonyságának mértékegysége. A SWOLF értéket a medencehossz teljesítéséhez szükséges idő és a medencehosszonkénti karcsapások számának összege alkotja. Minél alacsonyabb a SWOLF érték, annál hatékonyabb az úszás.
- Példa: Ha Önnek 25 méteres medencehossz megtételéhez 30 másodpercre és 30 karcsapásra van szüksége, az Ön SWOLF értéke 60.



7.5.2.13 Szabadtéri úszás

- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
 - időtartam
 - kalória fogyasztás
 - karcsapások száma

7.5.2.14 Evezőgép

- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
 - időtartam
 - pulzusszám
 - kalória fogyasztás
- Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.

7.5.2.15 Crosstrainer

- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
 - időtartam
 - pulzusszám
 - kalória fogyasztás
- Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.

7.5.2.16 Tánc

- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
 - időtartam
 - pulzusszám
 - kalória fogyasztás
 - lépésszám
- Az egyes adatokat a tevékenység közben lekérheti, ha a képernyőt balra vagy jobbra húzza. Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.

7.5.2.17 Pilates

- Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre ennél a tevékenységnél:
 - időtartam
 - pulzusszám
 - kalória fogyasztás
- Ezenkívül e tevékenység esetében lehetséges az okostelefonon lévő zenék vezérlése úgy, hogy a tevékenység közben teljesen jobbra húzza az ujját.



7.5.3 Aktivitás-áttekintés

- Az **[EXERCISE RECORD]** szimbólum megérintésével áttekintést kap az utoljára rögzített tevékenységekről. Ha ujját lefelé húzza a képernyőn, beléphet az egyes tevékenységekhez, amelyek dátummal és időponttal vannak rögzítve.
- A tárolt tevékenység további adatainak megtekintéséhez érintse meg többször az adott tevékenységet. Itt megjelennek a tevékenységhez tartozó legfontosabb adatok.

7.5.4 Pulzusszám

- A **[HEART RATE]** szimbólum megérintésével elindítja a pulzusszám manuális mérését.
- A képernyő jobb felső sarkában láthatja nyugalmi állapotú pulzusszámát, amely az adott napon mért értékek alapján kerül kiszámításra.
- Az alábbi ábra az automatikus pulzusszám-mérő legmagasabb és legalacsonyabb értékét mutatja a nap bizonyos időintervallumaiban, valamint az adott napon mért legmagasabb és legalacsonyabb értéket.

7.5.5 Stressz

- A **[STRESS]** szimbólum megérintésével áttekintést kap az aktuális napon mért stressz-szintről. A stressz-szint mérése egy 0-tól (stresszmentes állapot) 99-ig (rendkívül magas stressz-szint) terjedő skálán történik. Az ábra fölött lévő mosolygó fej az aktuális stressz-szintet mutatja.

7.5.6 Alvás

- Az **[SLEEP]** szimbólum megérintésével beléphet az alvásméréshez. Az alábbi adatok kerülnek rögzítésre: Mélyalvási fázisok időtartama, könnyű alvási fázisok időtartama, ébrenlét időtartama, elalvás időpontja, ébredés időpontja. Okosórája automatikusan felismeri, ha Ön elalszik, és elindítja a mérést.

7.5.7 Véroxigénszint

- A **[BLOOD OXYGEN]** szimbólum megérintésével elindítja a véroxigénszint manuális mérését. Az ábra ezután az aktuális véroxigénszintet mutatja. Az érték folyamatosan frissül, mialatt továbbra is használja a funkciót.

7.5.8 Légzésgyakorlat





- Az **[BREATH TRAINING]** szimbólum megérintésével beléphet a légzésgyakorlathoz. Itt relaxációs programot végezhet irányított légzéssel.
- Válassza ki, milyen ütemben (lassan, normál ütemben, gyorsan) és mennyi ideig (1–5 percen át) szeretné a légzésgyakorlatot végezni.
- A légzésgyakorlat megkezdéséhez érintse meg a **[▶]** szimbólumot. Ezután kövesse a kijelző megjelenő utasításokat.
- Ha a légzésgyakorlatot korábban szeretné befejezni, nyomja meg az oldalsó kezelőgombot **[1]**, és erősítse meg az ezt követően megjelenő kérdést.
- A légzésgyakorlat befejezése után megjelenik egy értékelés.

7.5.9 Zene





- Az **[MUSIC]** szimbólum megérintésével megnyílik a különböző zenei vagy streaming-szolgáltatások vezérlőnézete. Ezeket közvetlenül okosóráján keresztül is irányíthatja. Elindíthatja vagy leállíthatja a zenét, illetve zeneszámot léptethet előre és hátra.
- A zenevezérlőt előtte aktiválnia kell az alkalmazásban (lásd a **8.3.6.5 Zenevezérlés** fejezetet).




7.5.10 Időzítő

- Az időzítő indításához először az ujjával húzva válassza ki az időtartamot (1, 3, 5, 10, 30, 60 perc).
- Az időzítő indításához érintse meg a [] szimbólumot. Az időzítő szüneteltetéséhez érintse meg a [] szimbólumot. A részdő mentéséhez érintse meg a [] szimbólumot. A mérés befejezéséhez érintse meg a [] szimbólumot.


7.5.11 Stopperóra

- A stopperóra indításához érintse meg a [] szimbólumot. A stopperóra szüneteltetéséhez érintse meg a [] szimbólumot. A részdő mentéséhez érintse meg a [] szimbólumot. A mérés befejezéséhez érintse meg a [] szimbólumot.

7.5.12 Ébresztőóra

- Az [ALARM ] szimbólum megérintésével beállíthatja az ébresztési időt. A megfelelő időpontok megérintésével aktiválhatja vagy deaktiválhatja az ébresztőt vagy az emlékeztetőt.
- Az ébresztés vagy az emlékeztetés időpontjait az alkalmazásban is beállíthatja és kezelheti, illetve szinkronizálhatja ezeket okosórájával (lásd a **8.3.4 Ébresztőóra** fejezetet).

7.5.13 Időjárás

- Az [WEATHER ] szimbólum megérintésével megtekintheti az adott napra vonatkozó időjárás-előrejelzést az aktuális hőmérséklettel, valamint a legalacsonyabb és legmagasabb értékekkel. Ha ujjával felfelé húzza a képernyőt, megtekintheti a következő két napra vonatkozó időjárás-előrejelzést.
- Az időjárás adatok továbbítása és frissítése az okosórájának az alkalmazással való szinkronizálásával történik. A legutóbbi frissítést az időjárás-kijelző képernyőjének felső részén láthatja.
- Az időjárás-előrejelzést először aktiválnia kell az alkalmazásban (lásd a fejezetet


8.3.6.7 Időjárás-értesítés).

7.5.14 Telefonkeresés

- A [FIND PHONE ] szimbólum megérintésével megkezdődik a telefonkeresés, hogy az eszköz a szétkapcsolt okostelefonját újra megtalálja. Okostelefonja rezegni kezd vagy hangos jelzőhangot hallat.



7.5.15 Beállítások

A **[SETTINGS]**  szimbólum megérintésével beléphet egy almenübe, amelyben a következő beállításokat végezheti el, illetve kikapcsolhatja vagy visszaállíthatja okosóráját.

- A **[WAKE SCREEN]**  szimbólum megérintésével aktiválhatja vagy deaktiválhatja a kijelző karmozgással történő bekapcsolását. Ha a karmozgással történő bekapcsolás aktiválva van, csuklója elfordításával be tudja kapcsolni a kijelzőt.
- A **[DO NOT DISTURB]**  szimbólum megérintésével bekapcsolhatja vagy kikapcsolhatja a Ne zavarjanak üzemmódot. Ha a Ne zavarjanak üzemmód be van kapcsolva, az értesítések nem kerülnek továbbításra az okosórára.
- A **[WATCH FACE]**  megérintésével négy különböző kezdőképernyő közül választhat. Erősítse meg kiválasztását a megfelelő kezdőképernyő megérintésével.
- A **[SCREEN SETTINGS]**  megérintésével beállíthatja a kijelző fényerejét, bekapcsolási időtartamát és az automatikus fényerejét.
A kijelző fényerejét három  fokozatban szabályozhatja.
A bekapcsolási időtartam meghatározza, hogy egy művelet után mennyi ideig marad aktív az okosóra kijelzője. A bekapcsolási időtartamot 5–20 másodperc között állíthatja be. Ügyeljen arra, hogy a hosszabb bekapcsolási idő negatív hatással van az okosóra akkumulátorának üzemi idejére.
Ha bekapcsolja az automatikus fényerőt, az okosóra a környezeti fényviszonyoknak megfelelően automatikusan szabályozza a fényerőt.
- A **[POWER OFF]**  megérintésével és az ezt követő kérdés megerősítésével kikapcsolhatja okosóráját.
- A **[RESTART]**  megérintésével és az ezt követő kérdés megerősítésével újraindíthatja okosóráját.
- A **[RESET]**  megérintésével és az ezt követő kérdés megerősítésével visszaállíthatja az okosórárt a gyári beállításokra. Ennek során az összes rögzített felhasználói adat törlésre kerül.
- Az **[ABOUT]**  megérintésével megtekintheti okosórája aktuális szoftververzióját, a MAC-címét és a modellje megnevezését. A MAC-cím alapján okosórája egyértelműen azonosítható, ha Bluetooth-on keresztül kapcsolatot létesít kóstelefonjával.



8. A "Hama FIT move" alkalmazás használata

A következő fejezetekben az alkalmazáson belüli egyes menüpontokat és a különböző beállítási lehetőségeket ismertetjük.

Megjegyzés



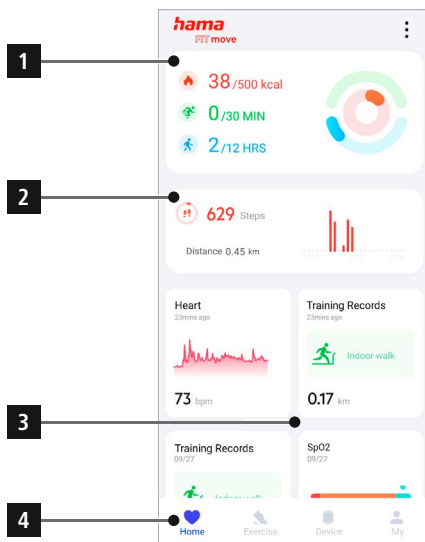
- Vegye figyelembe, hogy egyes funkciók támogatása az eszköztől függ.
- Ehhez vegye figyelembe az eszköz használati útmutatóját.

8.1 A "Hama FIT move" áttekintése

A kezdőképernyő belépést biztosít a "Hama FIT move" alkalmazáshoz.

Az alábbi áttekintés ismerteti a legfontosabb kezelőelemeket és kijelzéseket:

1. Egészségi adatok kijelzése
2. Lépésszám kijelzése
3. További funkcióikonok kijelzése
4. Menüsor





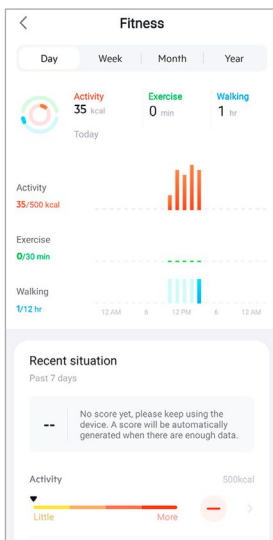
- A kezdőképernyőn megjelenítendő funkcióikonok kiválasztásához érintse meg a kezdőképernyő alján látható **[FUNKCIÓIKON SZERKESZTÉSE]** ikont. Összesen 8 funkcióikon közül választhat. Elrejtetheti a funkcióikonokat, és módosíthatja a funkcióikonok sorrendjét.
- A lista tetején lévő és **[−]** szimbólummal jelölt funkcióikonok jelenleg a kezdőképernyőn jelennek meg. A lista alján lévő és **[+]** szimbólummal jelölt funkcióikonok nem jelennek meg.
- A **[−]** vagy **[+]** ikonok megérintésével eltávolíthat vagy hozzáadhat egy funkcióikont.
- Továbbá módosíthatja a lementett funkcióikonok sorrendjét, ha a **[≡]** szimbólumot lenyomva tartja, és az adott funkcióikont a megfelelő helyre húzza.



8.1.1 Egészségügyi adatok


- Egészségügyi adatainak megtekintéséhez érintse meg a kezdőképernyő tetején lévő első ábrát.
- Itt az elégetett kalóriák, az elvégzett tevékenységek és a teljesített mozgás időtartamának áttekintését láthatja.
- Alapértelmezés szerint az egészségügyi adatok napi nézetét látja. Válassza ki a **Day** **Week** **Month** **Year** felső menüsorból a megjelenített időintervallumot.
- További információk megtekintéséhez húzza az ujjával az okostelefon képernyőjét felfelé. Lejebb részletesebb adatokat tekinthet meg az aktivitás, edzés és járás kategóriákkal kapcsolatban.
- Egy rögzített kategória részletes nézetének megnyitásához érintse meg a megfelelő kategóriát. Ezután megtekintheti a kategóriához rögzített részletes adatokat. Láthatja például a GPS-en keresztül rögzített útvonalat, az időtartamot, a megtett utat, az elégetett kalóriákat vagy a sebességet.

 **38**/500 kcal
 **0**/30 MIN
 **2**/12 HRS

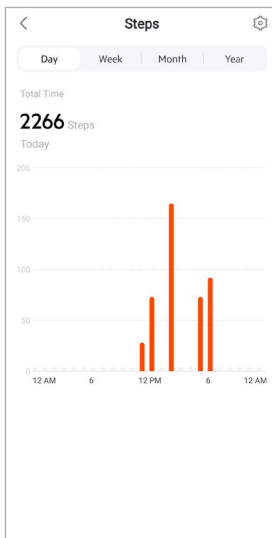




8.1.2 Lépésszámlálás

- A rögzített lépésszám megtekintéséhez érintse meg a kezdőképernyő tetején lévő második ábrát.
- Itt áttekintést láthat az aktuális napon megtett lépésekről.
- Alapértelmezés szerint a lépésszámláló napi nézetét látja. Válassza ki a **Day** **Week** **Month** **Year** felső menüsorból a megjelenített időintervallumot. Ujját a diagramon hosszan balra és jobbra csúsztatva oda-vissza válthat az egyes napok (vagy hetek/hónapok/évek) között. Emellett a beállított lépéscél grafikusan is megjelenik a diagramon.
- További beállítások elvégzéséhez érintse meg a  ikont (lásd a **8.4.6 Beállítások** fejezetet).

 **629** Steps
Distance 0.45 km



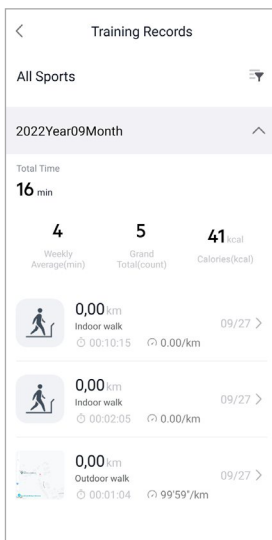


8.1.3 Edzés

Megjegyzés



- Nem minden funkcióikon jelenik meg alapértelmezés szerint a kezdőképernyőn. Szükség esetén jelenítse meg a kívánt funkcióikat.
- Edzési tevékenységeinek áttekintéséhez érintse meg az **[EDZÉS]** funkcióikat.
- Itt napok szerint rendezve láthatja aktivitásának áttekintését. A teljes időtartam, az átlagos heti időtartam, az összesített edzés és az elégetett kalória jelenik meg.
- A kiválasztott nap lenyitásához és a megfelelő edzési tevékenységek megjelenítéséhez érintse meg a [✓] ikont. A nap bezárásához érintse meg a [^] ikont.
- Az egy bizonyos sportághoz tartozó tevékenységek megjelenítéséhez érintse meg a [≡] ikont.
- Egy rögzített tevékenység részletes nézetének megnyitásához érintse meg a megfelelő tevékenységet. Ezután megtekintheti a tevékenységhez rögzített részletes adatokat. Láthatja például a GPS-en keresztül rögzített útvonalat, a tevékenység időtartamát, a teljesített lépésszámot, a megtett utat, az elégetett kalóriákat vagy a sebességet. Ezenfelül pulzusszámáról részletes kiértékelést kap.





8.1.4 Alváselemzés

Megjegyzés



- Nem minden funkcióikon jelenik meg alapértelmezés szerint a kezdőképernyőn. Szükség esetén jelenítse meg a kívánt funkcióikat.

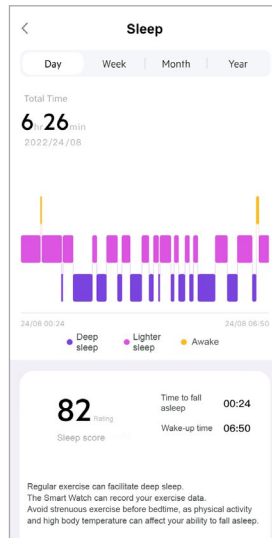
- Alvása elemzésének áttekintéséhez érintse meg az **[ALVÁS]** funkcióikat.
- Itt láthatja a teljes alvási idő áttekintését, valamint az alvási időtartam felosztását mélyalváásra, könnyű alváásra és ébrenléti fázisokra. A képernyő közepén továbbá az alvás kezdetét és végét láthatja.
- Alapértelmezés szerint az alváselemzés napi nézetét látja.

Válassza ki a Day Week Month Year felső menüsorból a megjelenített időintervallumot.

Ujját a diagramon hosszan balra és jobbra csúsztatva oda-vissza válthat az egyes napok (vagy hetek/hónapok/évek) között. Itt egy hét, egy hónap vagy egy év alvási magatartásának áttekintését láthatja.

A képernyő alján a következő egy hétre, hónapra vagy évre vonatkozó adatok láthatók:

- Napi átlagos alvásidő
- Napi átlagos mélyalvás
- Napi átlagos könnyű alvás
- Alvási fázis átlagos kezdete
- Alvási fázis átlagos vége
- Átlagos ébrenlét




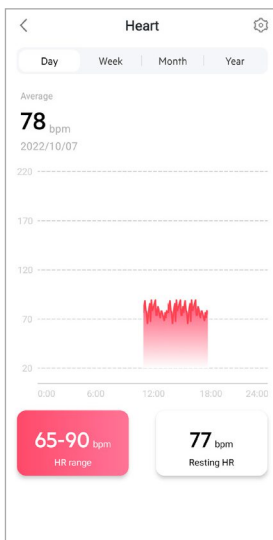


8.1.5 Szívfrekvencia mérés

Megjegyzés



- Nem minden funkcióikon jelenik meg alapértelmezés szerint a kezdőképernyőn. Szükség esetén jelenítse meg a kívánt funkcióikat.
- A pulzusszám-mérés áttekintéséhez érintse meg az **[PULZUSSZÁM]** funkcióikat.
- Itt láthatja az automatikus pulzusszám-mérés összes rögzített értékét, valamint az átlagos pulzusszám, a pulzustartomány és a nyugalmi állapotú pulzusszám adott naphoz tartozó áttekintését. Újját a diagramon finoman balra és jobbra csúsztatva előhívhatja az egyes értékeket a megfelelő időpontokkal.
- Alapértelmezés szerint a pulzusszám-mérés napi nézetét látja. Válassza ki a **Day** **Week** **Month** **Year** felső menüsorból a megjelenített időintervallumot. Újját a diagramon hosszan balra és jobbra csúsztatva oda-vissza válthat az egyes napok (vagy hetek/hónapok/évek) között.
- További beállítások elvégzéséhez érintse meg a  ikont (lásd a **8.3.5.1 Folyamatos pulzuszám-mérés** fejezetet).




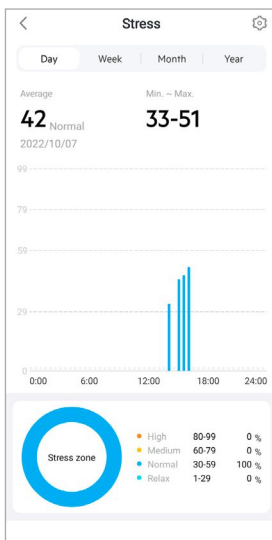


8.1.6 Stresszmérés

Megjegyzés



- Nem minden funkcióikon jelenik meg alapértelmezés szerint a kezdőképernyőn. Szükség esetén jelenítse meg a kívánt funkcióikat.
- A stresszmérés áttekintéséhez érintse meg az **[STRESSZ]** funkcióikat.
- Itt láthatja az automatikus stresszmérés összes rögzített értékét, valamint az adott naphoz tartozó átlagos stressz-szintje, a stressztartományá áttekintését és a stressztartományát ábrázoló grafikont. Ujját a diagramon finoman balra és jobbra csúsztatva előhívhatja az egyes értékeket a megfelelő időpontokkal.
- Alapértelmezés szerint a pulzusszám-mérés napi nézetét látja. Válassza ki a **Day** **Week** **Month** **Year** felső menüsorból a megjelenített időintervallumot. Ujját a diagramon hosszan balra és jobbra csúsztatva oda-vissza válthat az egyes napok (vagy hetek/hónapok/évek) között.
- További beállítások elvégzéséhez érintse meg a  ikont (lásd a **8.3.5.2 Folyamatos stresszmérés** fejezetet).



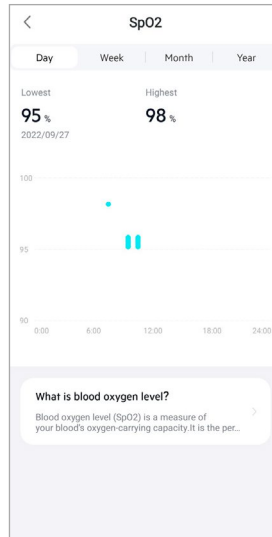


8.1.7 Véroxigénszint

Megjegyzés



- Nem minden funkcióikon jelenik meg alapértelmezés szerint a kezdőképernyőn. Szükség esetén jelenítse meg a kívánt funkcióikat.
- A véroxigénszint-mérés áttekintéséhez érintse meg az **[SpO2]** funkcióikat. A mérést okosóráján keresztül manuálisan elvégezheti (lásd a **7.5.7 Véroxigénszint** fejezetet).
- Itt megtekintheti az adott napra vonatkozó véroxigénszint-mérések összes rögzített értékét, illetve a legalacsonyabb és legmagasabb értékeket tartalmazó áttekintést. Újját a diagramon finoman balra és jobbra csúsztatva előhívhatja az egyes értékeket a megfelelő időpontokkal.
- Alapértelmezés szerint a véroxigénszint-mérés napi nézetét látja. Válassza ki a **Day** **Week** **Month** **Year** felső menüsorból a megjelenített időintervallumot. Újját a diagramon hosszan balra és jobbra csúsztatva oda-vissza válthat az egyes napok (vagy hetek/hónapok/évek) között.





8.1.8 Súlyértékek

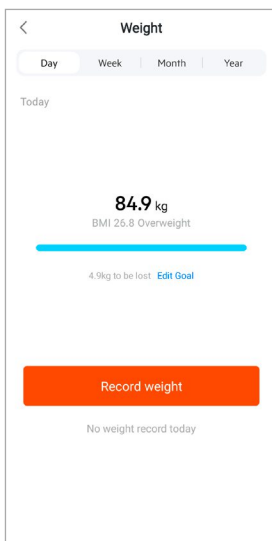
Megjegyzés



- Nem minden funkcióikon jelenik meg alapértelmezés szerint a kezdőképernyőn. Szükség esetén jelenítse meg a kívánt funkcióikat.

- A súlyértékek áttekintéséhez érintse meg az **[SÚLY]** funkcióikat.
- Itt láthatja súlyértékei alakulását, BMI (testtömeg-index)-értékét és a beállított célértékét.
- Az aktuális súlyának rögzítéséhez érintse meg a **[SÚLY FELJEGYZÉSE]** ikont.
- Súly-célértéke szerkesztéséhez érintse meg a **[CÉL SZERKESZTÉSE]** ikont.
- Alapértelmezés szerint a súlyértékek napi nézetét látja.

Válassza ki a Day Week Month Year felső menüsorból a megjelenített időintervallumot. Újját a diagramon hosszan balra és jobbra csúsztatva oda-vissza válthat az egyes napok (vagy hetek/hónapok/évek) között. A mért értékeket ezután folyamatgömbön is láthatja.



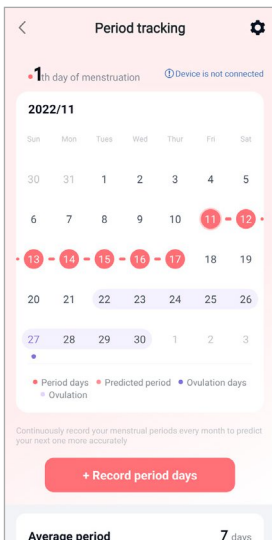


8.1.9 Menstruációs ciklus

Megjegyzés



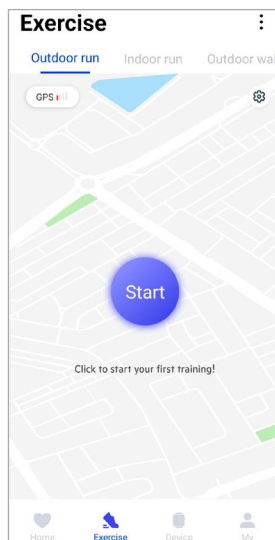
- Nem minden funkcióikon jelenik meg alapértelmezés szerint a kezdőképernyőn. Szükség esetén jelenítse meg a kívánt funkcióikat.
- A menstruációs ciklus áttekintéséhez érintse meg a **[HAVICIKLUS]** funkcióikat.
- Az aktuális menstruációs ciklus rögzítéséhez érintse meg a **[MENSTRUÁCIÓ NAPJAINAK RÖGZÍTÉSE]** ikont.





8.2 Aktivitási üzemmód

- Egy tevékenység az alkalmazáson keresztül történő megkezdéséhez érintse meg az alsó menüsoron az **[EDZÉS]** menüpontot. Ezáltal tevékenysége egyidejűleg okosóráján is elindul. A tevékenység ezután akár az alkalmazáson keresztül, akár közvetlenül az okosóráján is vezérelhető.
- Újját a diagramon balra és jobbra csúsztatva előre és hátrafelé léptetheti az egyes tevékenységeket.
- Alapértelmezés szerint az alábbi tevékenységek vannak az alkalmazásban aktiválva:
 - szabadtéri futás
 - beltéri futás
 - szabadtéri gyaloglás
 - beltéri gyaloglás
 - túrázás
 - szabadtéri kerékpározás
- A megjelenítendő tevékenységek kiválasztásához érintse meg a jobb felső sarokban lévő [⋮] ikont és a **[SPORTOK SZERKESZTÉSE]** ikont. Összesen 6 tevékenység közül választhat. Elrejtethi a tevékenységeket, és módosíthatja a tevékenységek sorrendjét.
- A lista tetején lévő és [−] szimbólummal jelölt tevékenységek jelennek meg. A lista alján lévő és [+] szimbólummal jelölt tevékenységek nem jelennek meg.
- A [−] vagy [+] ikonok megérintésével eltávolíthat vagy hozzáadhat egy tevékenységet.
- Ezenkívül a tevékenységek sorrendjét is módosíthatja, ha a [≡] szimbólumot lenyomva tartja, és az adott tevékenységet a megfelelő helyre húzza.
- A következő beállítások elvégzéséhez érintse meg a [⚙️] ikont:
 - Adjon meg egy edzést célt (távolságok, kalóriák, lépésszám, időtartam)
 - Aktiválja a riasztást egy cél elérésekor (1, 3, 5, 10 km)
 - Adjon meg egy pulzusszám-tartományt, és aktiváljon egy riasztást










8.2.1 Tevékenység indítása (GPS-szel)

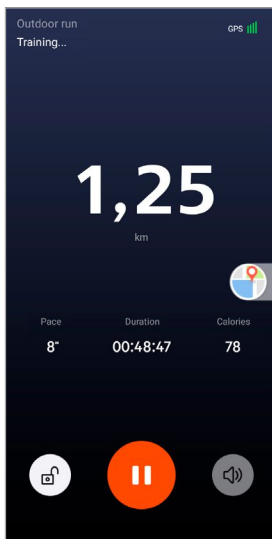
- Az alábbi tevékenységek rögzítése GPS-támogatással történik:
 - szabadtéri futás
 - szabadtéri gyaloglás
 - túrázás
 - szabadtéri kerékpározás
- A tevékenység megkezdéséhez érintse meg az **[INDÍTÁS]** szimbólumot. A tevékenység elindul az okostelefonon és okosóráján.
- Az aktuális tevékenység közben láthatja a kiválasztott tevékenységhez tartozó eddig megtett összes kilométert, az aktuális sebességet, az eltelt időt és az aktuális pulzusszámot.

Az okostelefon kezelése

- Érintse meg a  ikont, hogy a tevékenység közben megtekinthesse az aktuális pozícióját és a megtett utat megjelenítő térképet.
- Ha a tevékenység közben zárolni szeretné a rögzített értékek áttekintését, érintse meg a  ikont.
- A tevékenység megszakításához érintse meg a  szimbólumot.
- A tevékenység befejezéséhez érintse meg a  szimbólumot, és tartsa lenyomva, amíg a szimbólum körüli kör bezáródik, és a tevékenység befejeződik.

Az okosóra kezelése

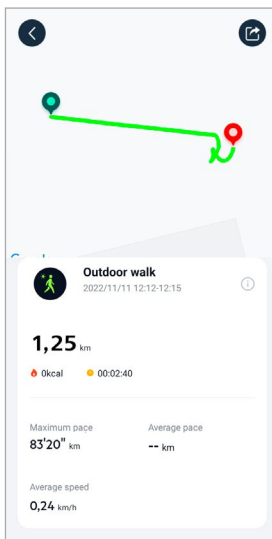
- A tevékenység megszakításához nyomja meg az oldalsó kezelőgombot **[1]**.
- A tevékenység befejezéséhez nyomja meg az oldalsó kezelőgombot **[1]**, majd érintse meg a  szimbólumot. Ezután kövesse a további utasításokat.





A "HAMA FIT MOVE" ALKALMAZÁS HASZNÁLATA

- A tevékenység befejezése után egy áttekintés jelenik meg tevékenységről. Az áttekintésben láthatja a tevékenységhez tartozó összes megtett kilométert, az elégetett kalóriákat, az átlagos pulzusszámot és időtartamát. Ezek között további részletes adatokat talál a sebességről és a lépésszámról. A pulzusszám-mérés és a sebesség adatainak megtekintéséhez ujjával húzza a képernyőt lefelé vagy felfelé.
- A tevékenység eredményeit ki is nyomtathatja vagy képernyőfelvételtként továbbíthatja.





8.2.2 Tevékenység indítása (GPS nélkül)

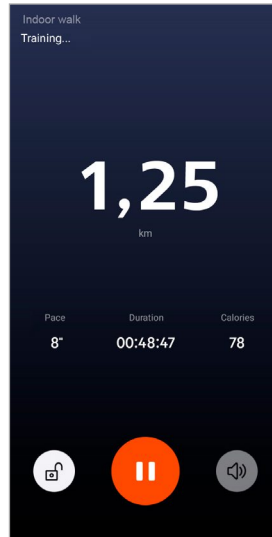
- Az alábbi tevékenységek rögzítése GPS-támogatás nélkül történik:
 - beltéri futás
 - beltéri gyaloglás
- A tevékenység megkezdéséhez érintse meg az **[INDÍTÁS]** szimbólumot. A tevékenység elindul az okostelefonon és okosóráján.
- Az aktuális tevékenység közben láthatja a kiválasztott tevékenységhez tartozó eddig megtett összes kilométert, az aktuális sebességet, az eltelt időt és az aktuális pulzusszámot.

Az okostelefon kezelése

- Ha a tevékenység közben zárolni szeretné a rögzített értékek áttekintését, érintse meg a [🔒] ikont.
- A tevékenység megszakításához érintse meg a [⏸] szimbólumot.
- A tevékenység befejezéséhez érintse meg a [🔴] szimbólumot, és tartsa lenyomva, amíg a szimbólum körüli kör bezáródik, és a tevékenység befejeződik.

Az okosóra kezelése

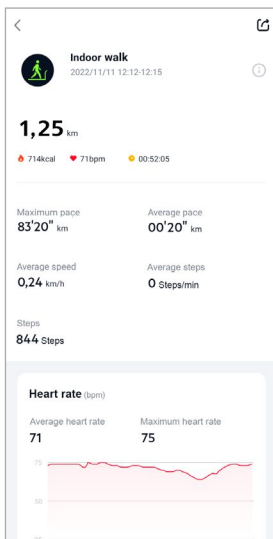
- A tevékenység megszakításához nyomja meg az oldalsó kezelőgombot [1].
- A tevékenység befejezéséhez nyomja meg az oldalsó kezelőgombot [1], majd érintse meg a [🔴] szimbólumot. Ezután kövesse a további utasításokat.





A "HAMA FIT MOVE" ALKALMAZÁS HASZNÁLATA

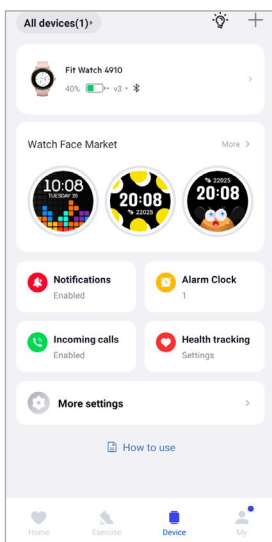
- A tevékenység befejezése után egy áttekintés jelenik meg tevékenységről. Az áttekintésben láthatja a tevékenységhez tartozó összes megtett kilométert, az elégetett kalóriákat, az átlagos pulzusszámot és időtartamát. Ezek között további részletes adatokat talál a sebességről és a lépésszámról. A pulzusszám-mérés és a sebesség adatainak megtekintéséhez ujjával húzza a képernyőt lefelé vagy felfelé.
- A tevékenység eredményeit ki is nyomtathatja vagy képernyőfelvételtként továbbíthatja.





8.3 Eszközbeállítások

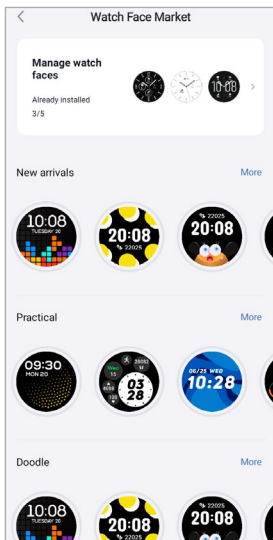
- Az okosóra különböző funkcióinak aktiválásához, beállításához és az okosóra egyéni igényeinek megfelelő testre szabásához érintse meg az alsó menüsor **[ESZKÖZ]** menüpontját.
- Ebben a menüben a képernyő tetején láthatja a csatlakoztatott okosórája különböző adatainak áttekintését is. Megtekintheti, mikor történt az okosóra utolsó szinkronizálása az alkalmazással, illetve az okosóra akkumulátora töltöttségi szintje éppen hány százalékos.
- Az okostelefon további eszközökkel való csatlakoztatásához érintse meg a **[+]** jelet.
- Az okosórájával kapcsolatos információk megtekintéséhez vagy a további funkciók eléréséhez érintse meg eszköztét.
- Annak vizsgálatához, hogy okosóráján a legújabb szoftververzió van-e telepítve, illetve egy újabb szoftververzió letöltéséhez és az okosórán történő telepítéséhez érintse meg az **[ESZKÖZFRISSÍTÉSEK]** ikont.
- Okosórája újraindításához érintse meg az **[INDÍTSA ÚJRA AZ ESZKÖZT]** ikont, és erősítse meg az ezt követő kérdést. Az újraindítás előtt adatai az alkalmazással szinkronizálásra kerülnek.
- Az okosóra és az okostelefon kapcsolatának megszüntetéséhez érintse meg az **[ESZKÖZ TÖRLÉSE]** ikont. Okosórájáról az összes személyes adat törlésre kerül.





8.3.1 Kezdőképernyő

- Ha további óralapokat szeretne telepíteni az okosóra kezdőképernyőjéhez, érintse meg az **[SZÁMLAP-PIAC]** ikont. Különböző óralapok közül választhat. Érintse meg a megfelelő óralapot, amelyet szeretne beállítani, és erősítse meg a kiválasztást a **[TELEPÍTÉS]** gombbal. Ha elérte az eszközön telepíthető óralapok maximális számát, a rendszer a meglévő óralapok törlésére szólítja fel.
- Alternatív megoldásként saját háttérképet választhat ki, ha megérinti a **[FOTÓ]** ikont. Érintse meg a **[KIVÁLASZTÁS AZ ALBUMBÓL]** lehetőséget, és válasszon ki egy fényképet az okostelefon galériájából, vagy érintse meg a **[FÉNYKÉPEZÉS]** lehetőséget új fénykép rögzítéséhez. A módosítás megerősítéséhez érintse meg a **[BEFEJEZÉS]** gombot.



8.3.2 Értesítések

- A különböző alkalmazásokra és szolgáltatásokra vonatkozó értesítések aktiválásához érintse meg az **[ÉRTEŚITÉSEK]** ikont. Ha a funkció be van kapcsolva, okosóráján értesítést kap az okostelefonra beérkező üzenetekről. Az alkalmazástól függően vagy értesítést kap az adott alkalmazás és a feladó megjelenítésével, vagy megjelenik az adott üzenet előnézete is.
- Az értesítési funkció aktiválásához érintse meg az adott alkalmazás oldalsó részén lévő ikont.

8.3.3 Bejövő hívások

- A bejövő hívásokra vonatkozó értesítési funkció aktiválásához érintse meg a **[BEJÖVŐ HÍVÁSOK]** ikont. Ha a funkció be van kapcsolva, okosóráján értesítést kap az bejövő hívásokról. Láthatja, ki hívja, és szükség esetén elutasíthatja a hívást.
- A funkció aktiválásához érintse meg a képernyő jobb szélén lévő ikont. Ezután beállíthatja, hogy a hívásról szóló értesítést 3 másodperccel késleltesse-e.

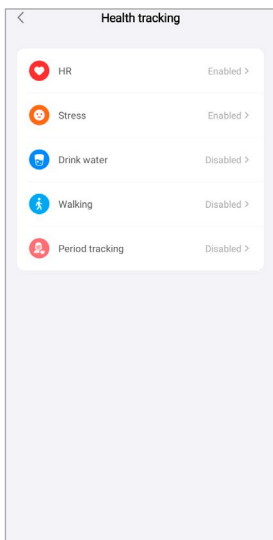


8.3.4 Ébresztőóra

- Ébresztési idő vagy emlékeztetők beállításához érintse meg az **[ÉBRESZTŐÓRA]** ikont.
- Új emlékeztető hozzáadásához érintse meg a képernyő közepén lévő **[+]** jelet.
- A beállított ébresztő aktiválásához érintse meg a képernyő jobb szélén lévő **[☀️]** ikont.
- A létrehozott emlékeztető megérintésével ezt szerkesztheti. Az almenüben beállíthatja az emlékeztető típusát, a hét megfelelő napját, az emlékeztető időpontját, illetve további adatokat.

8.3.5 Egészségfigyelés

- Azon funkciókat, amelyek egészségét felügyelik és emlékeztetik Önt a szükséges mozgásra és/vagy folyadékbevitelre, az **[EGÉSZSÉGFIGYELÉS]** ikon megérintésével állíthatja be.



8.3.5.1 Folyamatos pulzuszám

- Érintse meg a **[PULZUSSZÁM]** ikont, e funkció bekapcsolásához/kikapcsolásához érintse meg az almenüben lévő **[☀️]** ikont.
- Válassza ki a mérési gyakoriságot. A "Valós idejű nyomon követés" opcióval pulzusszáma folyamatosan, valós időben mérhető. Ügyeljen arra, hogy nagyobb áramfogyasztást eredményez. Az "Automatikus mérés" opcióval a pulzusszám mérése 5 percenként történik. Ügyeljen arra, hogy az aktív edzés közben az eszköz automatikusan valós idejű méréseket végez.



8.3.5.2 Folyamatos stresszmérés

- Érintse meg a **[STRESSZ]** ikont, a túl sok stresszre emlékeztető funkció bekapcsolásához/kikapcsolásához érintse meg az almenüben lévő **[☾☽]** ikont. Ezután adja meg az emlékeztető funkció további beállításait. További információkat az alkalmazás alján lévő szövegben talál.

8.3.5.3 Emlékeztetés folyadékbevitelre

- Érintse meg a **[FOLYADÉKBEVITEL]** ikont, e funkció bekapcsolásához/kikapcsolásához érintse meg az almenüben lévő **[☾☽]** ikont. Ezután adja meg az emlékeztető funkció további beállításait. Az okosórája a beállított időközönként automatikusan rezgéssel és értesítéssel emlékezteti, hogy igyon valamit.

8.3.5.4 Gyaloglás/séta

- Érintse meg a **[GYALOGLÁS]** ikont, e funkció bekapcsolásához/kikapcsolásához érintse meg az almenüben lévő **[☾☽]** ikont. Ezután adja meg az emlékeztető funkció további beállításait. Az okosórája a beállított időközönként automatikusan rezgéssel és értesítéssel emlékezteti a szükséges mozgásra. További információkat az alkalmazás alján lévő szövegben talál.

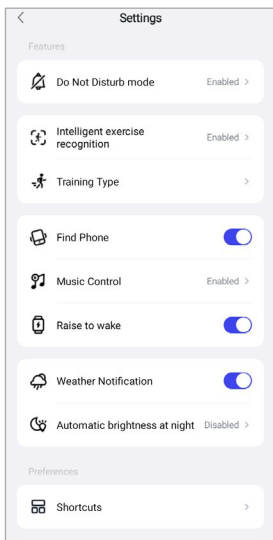
8.3.5.5 Menstruációs ciklus követése

- Érintse meg a **[MENSTRUÁCIÓ KÖVETÉSE]** ikont, e funkció bekapcsolásához/kikapcsolásához érintse meg az almenüben lévő **[☾☽]** ikont. A funkció aktiválásával különféle adatokat állíthat be menstruációs ciklusával kapcsolatban és emlékeztetőket kaphat következő menstruációjára vagy termékeny időszakára.
- Az almenük segítségével beállíthatja a havi vérzés hosszát, a menstruációs ciklus hosszát és az utolsó havi vérzés dátumát.
- Ezt követően a követés indításához érintse meg a **[HASZNÁLAT MEGKEZDÉSE]** ikont.



8.3.6 Egyéb beállítások

- További beállítások elvégzéséhez és hasznos funkciók aktiválásához érintse meg az **[EGYÉB BEÁLLÍTÁSOK]** ikont.



8.3.6.1 Ne zavarjanak üzemmód

- Érintse meg a **[NE ZAVARJANAK ÜZEMMÓD]** ikonját, e funkció bekapcsolásához/kikapcsolásához érintse meg az almenüben lévő **[☑️]** ikont. E funkció bekapcsolásával nem kap értesítéseket okosóráján.
- Emellett az indítás és befejezés idejét megérintve beállíthatja azt az időintervallumot, amelyben szeretné, hogy az üzemmód be legyen kapcsolva.

8.3.6.2 Automatikus aktivitásérzékelés

- Érintse meg az **[AUTOMATIKUS AKTIVITÁSÉRZÉKELÉS]** elemet, és aktiválja/deaktiválja a funkciót az almenüben mind a gyaloglásra, mind a futásra vonatkozóan a **[☑️]** megérintésével. Amikor ez a funkció be van kapcsolva, az okosóra automatikusan felismeri, ha hosszabb ideig végez egy adott tevékenységet (gyaloglás/futás) és megerősítés után rögzíti azt. További információkat az alkalmazás alján lévő szövegben talál.



8.3.6.3 Edzés típusa

- Az okosóráján rögzítendő tevékenységek kiválasztásához érintse meg az **[EDZÉS TÍPUSA]** ikont. Különböző tevékenységek közül választhat. Elrejtethi a tevékenységeket, és módosíthatja a tevékenységek sorrendjét. Alapértelmezés szerint minden tevékenység be van állítva. A következő szinkronizálást követően az okosórával a tevékenységek a beállításoknak megfelelően megjelennek a kijelzőn.
- A lista tetején lévő és **[-]** szimbólummal jelölt tevékenységek aktuálisan megjelennek az okosóra kijelzőjén. A lista alján lévő és **[+]** szimbólummal jelölt tevékenységek aktuálisan nem jelennek meg.
- A **[-]** vagy **[+]** ikonok megérintésével eltávolíthat vagy hozzáadhat egy tevékenységet.
- Ezenkívül a tárolt tevékenységek sorrendjét is módosíthatja, ha a **[≡]** szimbólumot lenyomva tartja, és az adott tevékenységet a megfelelő helyre húzza.

8.3.6.4 Telefonkeresés

- E funkció bekapcsolásához érintse meg a **[TELEFONOM KERESÉSE]** menüpontban a **[☑]** ikont. E funkció bekapcsolásával az okosóra a szétkapcsolt okostelefonját újra megtalálja (lásd a **7.5.14 Telefonkeresés** fejezetet).

8.3.6.5 Zenevezérlés

- Érintse meg a **[ZENEVEZÉRLÉS]** elemet, és az almenüben lévő **[☑]** ikon megérintésével aktiválja/deaktiválja a funkciót. Ha ez a funkció be van kapcsolva, akkor okosórájával különféle zenei, ill. streaming szolgáltatásokat vezérelhet. Elindíthatja vagy leállíthatja a zenét, illetve zeneszámot léptethet előre és hátra.
- A zeneszámok okosórája kijelzőjén való megtekintéséhez érintse meg a **[ZENESZÁM]** melletti **[☑]** ikont.

8.3.6.6 Karmozgás aktiválása

- Érintse meg a **[KÉPERNYŐ BEKAPCSOLÁSA KÉZMOZGÁSRA]** elemet, a funkció aktiválásához érintse meg a **[☑]** ikont. E funkció bekapcsolásával okosórája kijelzőjét be tudja kapcsolni a csuklója mozgásával.

8.3.6.7 Időjárás-értesítés

- E funkció bekapcsolásához érintse meg az **[IDŐJÁRÁS-ÉRTESÍTÉS]** menüpontban a **[☑]** ikont. E funkció bekapcsolásával megtekintheti okosóráján az adott napi és a következő két napra vonatkozó időjárás-előrejelzéseket (lásd a **7.5.13 Időjárás** fejezetet).

8.3.6.8 Automatikus fényerő éjszaka

- Érintse meg az **[AUTOMATIKUS FÉNYERŐ ÉJSZAKA]** elemet, és az almenüben lévő **[☑]** ikon megérintésével aktiválja/deaktiválja a funkciót. Ezután állítsa be az időablakot, amelyben a funkciót alkalmazni szeretné. E funkció bekapcsolásával okosórája automatikusan szabályozza a kijelző fényerejét az aktuális környezeti fényviszonyoknak megfelelően.



8.3.6.9 Parancsikonok

A parancsikonokat az okosórája kijelzőjén keresztül érheti el, ha ujjával a képernyőt balra vagy jobbra húzza (lásd a **7.4 Parancsikonok** fejezetet).

- Az okosóráján rögzítendő parancsikonok kiválasztásához érintse meg a **[PARANCSIKONOK]** ikont. Összesen 5 parancsikon közül választhat. Elrejtheti a parancsikonokat, és módosíthatja a parancsikonok sorrendjét. Alapértelmezés szerint az egészségügyi adatok napi nézetei, valamint a pulzusszám és a stressz mérése be van állítva. A következő szinkronizálást követően az okosórával a parancsikonok a beállításoknak megfelelően megjelennek a kijelzőn.
- A lista tetején lévő és **[−]** szimbólummal jelölt parancsikonok aktuálisan megjelennek az okosóra kijelzőjén. A lista alján lévő és **[+]** szimbólummal jelölt parancsikonok aktuálisan nem jelennek meg.
- A **[−]** vagy **[+]** ikonok megérintésével eltávolíthat vagy hozzáadhat egy parancsikont.
- Ezenkívül a tárolt parancsikonok sorrendjét is módosíthatja, ha a **[≡]** szimbólumot lenyomva tartja, és az adott parancsikont a megfelelő helyre húzza.

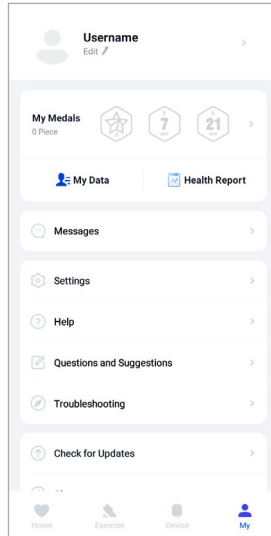
8.3.6.10 Az okosóra nyelvének beállítása

- Az okosóra nyelvének beállításához érintse meg az **[ESZKÖZ NYELVE]** elemet.
- Válassza a **[RENDSZER KÖVETÉSE]** lehetőséget, ha azt szeretné, hogy az okosórája nyelve megegyezzen az alkalmazás vagy az okostelefon nyelvével.
- Alternatív megoldásként nyolc nyelv közül választhat, és ezeket az adott nyelv megérintésével manuálisan beállíthatja.



8.4 Felhasználói beállítások

- Az alsó menüsorban válassza ki az **[FELHASZNÁLÓ]** lehetőséget. Itt kezelheti felhasználó fiókját, és megadhatja személyes adatait és céljait. Ezenfelül az alkalmazáshoz további információkat kérhet le, amelyeket a következő fejezetben ismertetünk.



Megjegyzés



- E funkció előfeltételeként rendelkeznie kell egy aktív felhasználói fiókkal.



8.4.1 Személyes adatok

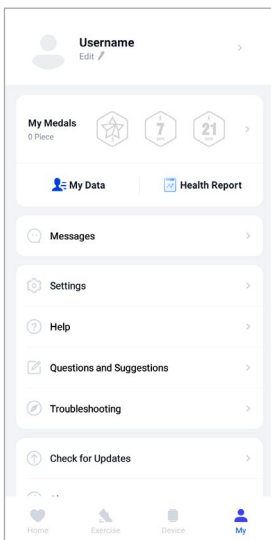
- A neve, neme, születési dátuma, magassága és súlya szerkesztéséhez érintse meg a felhasználói név alatti **[SZERKESZTÉS]** opciót. Kívánság szerint profilképet is beállíthat. Érintse meg a szerkeszteni kívánt bejegyzést.
- A megerősítéshez válassza az **[IGEN]** lehetőséget.

Gender	Male
Birthday	1984/03
Height	178cm
Weight	84,9kg
E-mail	dominik.franke@format-docu.de
Region	Germany



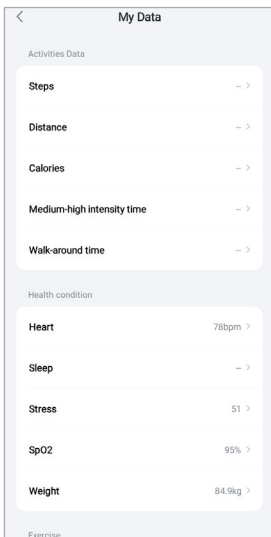
8.4.2 Érmeim

- Az **[ÉRMÉK]** alatt megtekintheti személyes sikereit (érméit). További információkhoz érintse meg a kívánt bejegyzést.



8.4.3 Adataim

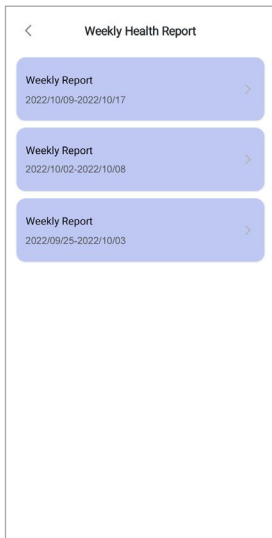
- Az **[ADATAIM]** alatt megtekintheti az összes rögzített értékét. További információkhoz érintse meg a kívánt bejegyzést.





8.4.4 Egészségi jelentés

- Az **[EGÉSZSÉGI JELENTÉS]** alatt megtekintheti az adott héten rögzített összes egészségügyi adatát és tevékenységét. Részletesebb információkhoz érintse meg a megfelelő heti jelentést.



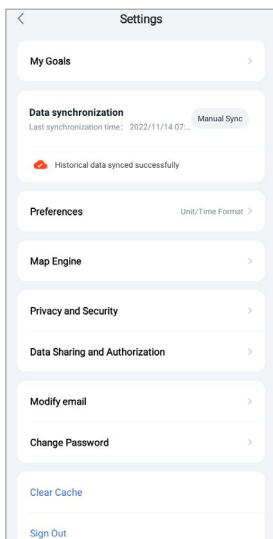
8.4.5 Hírek

- A **[HÍREK]** alatt áttekintést kap az alkalmazás újdonságairól, pl. új funkciókról vagy frissítésekről.



8.4.6 Beállítások

- A **[BEÁLLÍTÁSOK]** alatt különféle beállításokat végezhet, és információkat kérhet le. Megváltoztathatja a felhasználói fiókjához megadott e-mail címét és jelszavát. Továbbá lehetőségében áll kilépni a felhasználói fiókból vagy akár teljesen törölheti is felhasználói fiókját.
- A megtett lépésszámra és a súlyra vonatkozó személyes céljainak rögzítéséhez érintse meg a **[CÉLJAIM]** ikont.
- Az okosóra és az alkalmazás közötti adatok manuális szinkronizálásához érintse meg a **[KÉZI SZINKRONIZÁLÁS]** elemet.
- A távolság, a súly és a hőmérséklet mértékegységének megadásához érintse meg az **[ALAPÉRTELMEZETT BEÁLLÍTÁSOK]** elemet. Ezenkívül megadhatja az időformátumot, valamint azt, hogy a hét melyik napja legyen az adatok feldolgozásának első napja a héten.
- A különböző mérésekhez a háttérben használt funkcióikon kiválasztásához érintse meg a **[FUNKCIÓIKON-MOZGATÓ]** elemet.
- Annak beállításához, hogy mely adatok kerüljenek szinkronizálásra az alkalmazásból a felhővel, érintse meg a **[ADATVÉDELEM ÉS BIZTONSÁG]** elemet. Az összes adat törléséhez érintse meg a **[SZEMÉLYES ADATOK TÖRLÉSE A FELHŐBEN]** elemet.
- A rögzített adatok más alkalmazásokkal való megosztásának engedélyezéséhez érintse meg az **[ADATÁTVITEL ÉS ENGEDÉLYEZÉS]** elemet. Csak az okostelefonra telepített és ezt a funkciót támogató alkalmazások jelennek meg.
- Felhasználói fiókja e-mail címének megváltoztatásához érintse meg az **[E-MAIL CÍM MÓDOSÍTÁSA]** elemet.
- Felhasználói fiókja jelszavának megváltoztatásához érintse meg a **[JELSZÓ MÓDOSÍTÁSA]** elemet.
- Ha törölni szeretné az ideiglenes adatokat az alkalmazásból, érintse meg az **[GYORSÍTÓTÁR TÖRLÉSE]** elemet. A folyamat során nem vesznek el rögzített adatok.
- Az aktuális felhasználói fiókból való kijelentkezéshez érintse meg a **[KIJELENTKEZÉS]** elemet.
- Felhasználói fiókja törléséhez érintse meg a **[FIÓK TÖRLÉSE]** elemet, és erősítse meg az ezt követő kérdést. Ebben az esetben az összes beállítás és rögzített adat törlésre kerül.





8.4.7 Segítség

- A gyakori kérdések válaszainak áttekintéséhez érintse meg a **[SEGÍTSÉG]** elemet. További információkhoz érintse meg a megfelelő kérdést.
- Ha kérdésére nem talál választ, tekintse át a Hibaelhárítás területén lévő információkat (lásd a **8.4.9 Hibaelhárítás** fejezetet), vagy küldje el kérdését a Hama terméktanácsadójának (lásd a **8.4.8 Kérdések és javaslatok** fejezetet).

8.4.8 Kérdések és javaslatok

- Ha kérést vagy visszajelzést szeretne küldeni a Hama terméktanácsadónak, érintse meg a **[KÉRDÉSEK ÉS JAVASLATOK]** elemet.
- Válasszon ki egy területet a kérdés részletesebb kifejtéséhez. Ezenkívül képeket is hozzáadhat kéréséhez, és az okosóra és az alkalmazás közötti kapcsolatok naplójának megtekintését is engedélyezheti. Minden kérése esetében adja meg e-mail címét.
- A kérés elküldéséhez érintse meg a jobb felső sarokban lévő **[ELKÜLDÉS]** gombot.

8.4.9 Hibaelhárítás

- A gyakori kérdések válaszainak áttekintéséhez érintse meg a **[HIBAE LHÁRÍTÁS]** elemet. További információkhoz érintse meg a megfelelő kérdést.
- Ha kérdésére nem talál választ, küldje el kérését a Hama terméktanácsadónak (lásd a **8.4.8 Kérdések és javaslatok** fejezetet).

8.4.10 Frissítések ellenőrzése

- A "Hama FIT move" alkalmazás újabb verziójának kereséséhez érintse meg a **[FRISSÍTÉSEK ELLENŐRZÉSE]** elemet. A rendszer automatikusan átirányítja a Google Play (Android) vagy az App Store (Apple) oldalára.

Megjegyzés



- Az okostelefon alapértelmezett beállításainak automatikusan értesíteniük kell Önt az alkalmazás frissítéseiről.

8.4.11 Névjegy

- A **[ERRŐL]** alatt információkat talál az alkalmazásról, például a használt alkalmazás verzióját, az adatvédelmi nyilatkozatot és a felhasználói megállapodást.
- Ha szeretné visszavonni az adatvédelmi szabályzathoz és a felhasználói megállapodásokhoz adott hozzájárulását, érintse meg a **[HOZZÁJÁRULÁS VISSZAVONÁSA]** elemet. Ügyeljen arra, hogy az alkalmazás a hozzájárulások nélkül nem használható.



9. Karbantartás és ápolás

- A terméket szárazon, kissé nedves kendővel tisztítsa, és ne használjon agresszív tisztítószeret.
- Ügyeljen arra, hogy ne juthasson víz a termékbe.

10. Szavatosság kizárása

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

11. Műszaki adatok

Bluetooth verzió	5.1
Kijelző típusa	LCD Full-Touch
Kijelző mérete	1,09"
Méretek	231 × 45 × 13 mm
Súly	34 g
Karszalag hossza	10,6 cm/8,4 cm
Karpánt szélessége	20 mm
Karpánt szélessége zár	23 mm
Karpánt anyaga	Szilikon
Ház anyaga	Alumíniumötvözet/Polycarbonat (PC)
Védelmi osztály	IP68
Akkumulátortípus	Lítium polimer
Akkukapacitás	210 mAh/3,9 V
Töltési idő	kb. 1,5 óra
Az akkumulátor működési ideje	144 óra

12. Leselejtezési előírások

Környezetvédelmi tudnivalók:



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

13. Megfelelőségi nyilatkozat


CE A Hama GmbH & Co KG kijelenti, hogy ez a jelen eszköz megfelel a 2014/53/EU irányelv alapvető követelményeinek és egyéb vonatkozó előírásainak. A vonatkozó irányelv szerinti megfeleléségi nyilatkozatot a www.hama.com oldalon található.


Frekvenciasáv(ok)	2402–2480 MHz
Maximális sugárzott jelerősség	4 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Németország

Szerviz és támogatás

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Hama GmbH & Co KG is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

All listed brands are trademarks of the corresponding companies. A hibák és tévedések, valamint a műszaki módosítások jogát fenntartjuk. Our general terms of delivery and payment are applied.