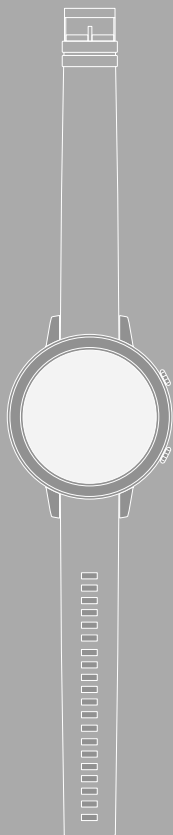


# СМАРТ ЧАСОВНИК

Fit Watch 6910



**BG** Работна инструкция





<b>1. Обяснение на предупредителни символи и указания</b>	<b>5</b>
<b>2. Съдържание на опаковката</b>	<b>5</b>
<b>3. Указания за безопасност</b>	<b>6</b>
<b>4. Елементи за управление</b>	<b>8</b>
<b>5. Първи стъпки</b>	<b>9</b>
5.1 Зареждане	9
5.2 Поставяне и включване	10
5.3 Изключване	10
<b>6. Настройка на Вашия смарт часовник</b>	<b>11</b>
6.1 Изтегляне на приложението "Наша FIT Move"	11
6.2 Сдвояване на смарт часовник и смартфон	12
<b>7. Използване на Вашия смарт часовник</b>	<b>14</b>
7.1 Стартов екран	16
7.2 Уведомления	16
7.3 Бързи настройки	17
7.3.1 Режим "Не безпокой"	17
7.3.2 Активиране на дисплея	17
7.3.3 Търсене на телефон	17
7.3.4 Яркост на дисплея	17
7.3.5 Настройки	17
7.4 Връзки	18
7.5 Дейност	18
7.6 Приложения	19
7.6.1 Дневен преглед	19
7.6.2 Дейност	19
7.6.2.1 Тичане на открито (GPS)	19
7.6.2.2 Тичане	20
7.6.2.3 Ходене на открито (GPS)	20
7.6.2.4 Ходене	20
7.6.2.5 Поход (GPS)	21
7.6.2.6 Каране на велосипед на открито (GPS)	21
7.6.2.7 Каране на велосипед	21
7.6.2.8 Уред за гребане	22
7.6.2.9 Плуване на открито	22
7.6.2.10 Фитнес	22
7.6.2.11 Йога	22
7.6.2.12 Плуване в басейн	22
7.6.2.13 Велоергометър	23
7.6.2.14 Кростренажор	23
7.6.2.15 Футбол	23
7.6.3 Преглед на дейностите	24
7.6.4 Сърдечна честота	24
7.6.5 Сън	24
7.6.6 Кислород в кръвта	24
7.6.7 Стрес	24
7.6.8 Дихателни упражнения	24



7.6.9	Хронометър	25
7.6.10	Таймер	25
7.6.11	Будилник	25
7.6.12	Музика	25
7.6.13	Метеорологично време	25
7.6.14	Търсене на телефон	25
7.6.15	Настройки	26
<b>8. Използване на приложението "Nana FIT Move".</b>		<b>27</b>
8.1	Преглед на "Nana FIT Move"	27
8.1.1	Здравни данни	28
8.1.2	Измерване на крачки	29
8.1.3	Тренировка	30
8.1.4	Анализ на съня	31
8.1.5	Измерване на сърдечната честота	32
8.1.6	Измерване на стреса	33
8.1.7	Кислород в кръвта	34
8.1.8	Запис на теглото	35
8.1.9	Менструационен цикъл	36
8.2	Режим на дейност	37
8.2.1	Стартиране на дейност (с GPS)	38
8.2.2	Стартиране на дейност (без GPS)	40
8.3	Настройки на устройството	42
8.3.1	Стартов екран	43
8.3.2	Уведомления	43
8.3.3	Входящи обаждания	43
8.3.4	Будилник	44
8.3.5	Контрол на здравето	44
8.3.5.1	Непрекъснато измерване на сърдечната честота	44
8.3.5.2	Постоянно измерване на стреса	45
8.3.5.3	Напомняне за пиене	45
8.3.5.4	Напомняне за ходене/обиколка	45
8.3.5.5	Проследяване на менструационния цикъл	45
8.3.6	Други настройки	46
8.3.6.1	Режим "Не безпокой"	46
8.3.6.2	Автоматично разпознаване на дейност	46
8.3.6.3	Вид тренировка	47
8.3.6.4	Търсене на телефон	47
8.3.6.5	Контрол на музиката	47
8.3.6.6	Активиране с движение на ръката	47
8.3.6.7	Уведомление за прогноза за времето	47
8.3.6.8	Връзки	48
8.3.6.9	Настройка на езика на смарт часовника	48
8.4	Потребителски настройки	49
8.4.1	Лични данни	50
8.4.2	Моите медали	51
8.4.3	Моите данни	51
8.4.4	Здравен отчет	52
8.5	Съобщения	52
8.5.1	Настройки	53



---

8.5.2 Помощ . . . . .	.54
8.5.3 Въпроси и предложения . . . . .	.54
8.5.4 Отстраняване на проблеми . . . . .	.54
8.5.5 Проверка за актуализации. . . . .	.54
8.5.6 През . . . . .	.54
<b>9. Техническо обслужване и поддръжка. . . . .</b>	<b>.54</b>
<b>10. Изключване на отговорност . . . . .</b>	<b>.54</b>
<b>11. Технически данни . . . . .</b>	<b>.54</b>
<b>12. Указания за извърляне . . . . .</b>	<b>.55</b>
<b>13. Декларация за съответствие. . . . .</b>	<b>.55</b>

Благодарим Ви, че сте избрали продукт на Нама!

Отделете време и първо прочете следващите инструкции и указания. След това запазете това ръководство за експлоатация на сигурно място, за да можете да правите справки в него при нужда.

Вашият нов смарт часовник е идеалният придружител при здравословен стил на живот и Ви мотивира да се активни през целия ден. Освен показанието на часа и на датата, той събира данни като броя на Вашите крачки, Вашата сърдечна честота и изгорените от Вас калории. Безжичната връзка чрез *Bluetooth*® с Вашия смартфон Ви позволява да документирате данните в прилежащото приложение "Нама FIT Move" и така винаги да следите Вашия успех. Проверете тук кога сте достигнали Вашата лична фитнес цел!

## 1. Обяснение на предупредителни символи и указания

### Предупреждение



Използва се, за да обозначава указание за безопасност или за да насочи вниманието към конкретни опасности и рискове.

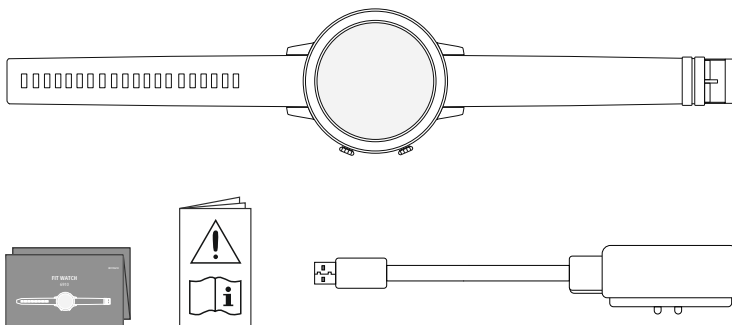
### Указание



Използва се, за да обозначава допълнителна информация или важни указания.

## 2. Съдържание на опаковката

- Смарт часовник "Fit Watch 6910"
- 1 USB зареждащ кабел
- Упътване за обслужване





### 3. Указания за безопасност

- Продуктът е предвиден за лична, нестопанска битова употреба.
- Използвайте продукта само за предвидената цел.
- Пазете продукта от замърсяване, влага и прегряване и го използвайте само в суха среда.
- Не използвайте продукта в непосредствена близост до отоплителни уреди, други източници на топлина или на директна слънчева светлина.
- Не използвайте продукта извън неговите граници на мощността, посочени в техническите данни.
- Не използвайте продукта в зони, в които не са разрешени електронни продукти.
- Акумулаторната батерия е неподвижно вградена и не може да се маха.
- Не отваряйте продукта и при повреда не продължавайте да го използвате.
- Не се опитвайте сами да обслужвате или ремонтирате продукта. Оставете всякаква техническа поддръжка на компетентните специалисти.
- Не позволявайте на продукта да пада и не го излагайте на силни вибрации.
- Не правете промени в уреда. Така ще загубите право на всякакви гаранционни претенции.
- Изхвърлете опаковъчния материал веднага съгласно действащите на място разпоредби за изхвърляне на отпадъци.
- Не хвърляйте батерията или продукта в огън.
- Не променяйте и/или не деформирайте/нагрявайте/разглобявайте акумулаторните батерии/батериите.
- По време на пътуването с МПС или спортен уред не разрешавайте да бъдете отклонявани от Вашия продукт и внимавайте за положението при движение и Вашата околна среда.
- Консултирайте се с лекар, преди да започнете тренировъчна програма.
- По време на тренировката винаги внимавайте за реакциите на Вашето тяло и в спешни случаи уведомяте лекар.
- Потърсете съвет от лекар, ако страдате от налични заболявания и въпреки това искате да ползвате продукта.
- Това е потребителски продукт и не е медицински уред. Поради това той не е предназначен за диагностика, терапия, лечение или превенция на заболявания.
- По-продължителен контакт с кожата може да доведе до кожни раздразнения и алергии. Потърсете лекар, ако симптомите са по-продължителни.
- Този продукт не е играчка. Той съдържа малки части, които могат да бъдат погълнати и представляват опасност от задушаване.
- Използвайте продукта само при умерени климатични условия.



## Опасност от токов удар



- Не отваряйте продукта и при повреда не продължавайте да го използвате.
- Не използвайте продукта, ако AC адаптерът, адаптерният кабел или мрежовият проводник са повредени.
- Не се опитвайте сами да обслужвате или ремонтирате продукта. Оставете всякаква техническа поддръжка на компетентните специалисти.

## Предупреждение – Сърдечни стимулатори



Продуктът генерира магнитни полета. Лицата със сърдечни стимулатори трябва да се консултират с лекар преди употреба на продукта, тъй като функцията на сърдечния стимулатор може да бъде нарушена.

## Указание – Въздушно движение



- Този продукт е непрекъснат радио предавател. Обърнете внимание на това, че във въздушното движение в определени фази на полета (напр. излитане/кацане) от съображения за безопасност носенето и използването на радио предаватели не е разрешено.
- Преди полет се осведомете при авиолинията, дали Вашият фитнес тракер може да бъде носен. В случай на съмнение оставете продукта вкъщи.

## Предупреждение – Батерия

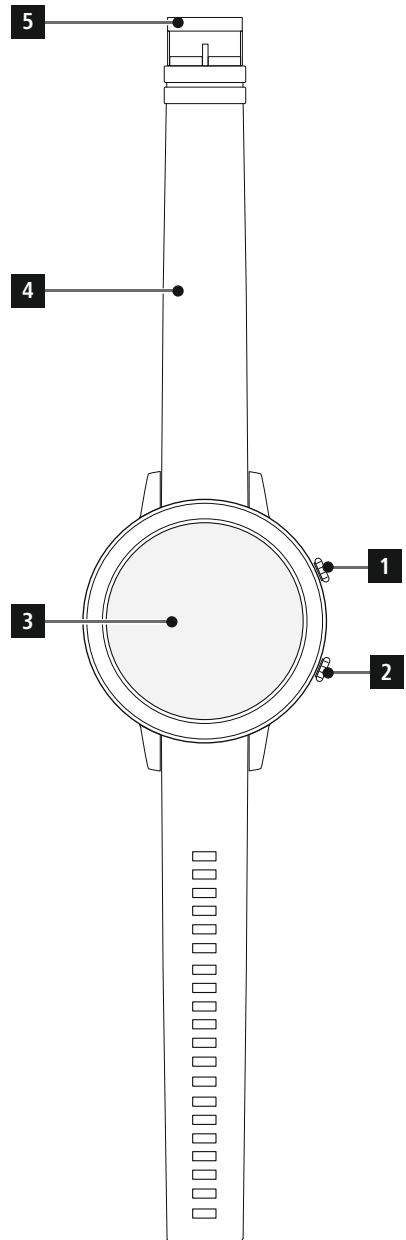
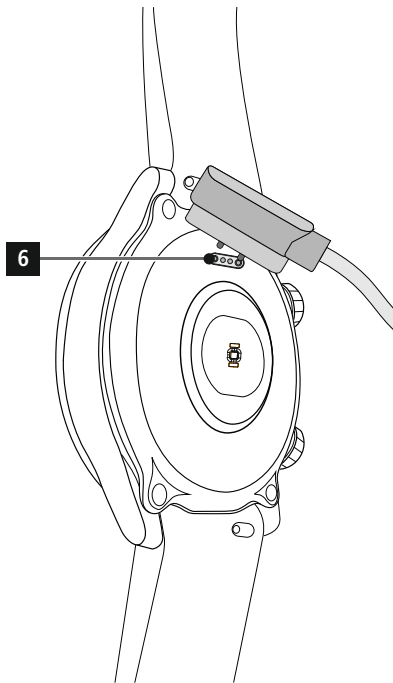


- За зареждане използвайте само подходящи зарядни устройства или USB изводи.
- По принцип не използвайте дефектни зарядни устройства или USB изводи и не се опитвайте да ги поправяте.
- Не позволявайте продукта да се зарежда повече от необходимото или да се разрежда напълно.
- Избягвайте съхранение, зареждане и използване при екстремни температури и изключително ниско налягане на въздуха (като например на големи височини).
- При по-продължително съхранение дозареждайте периодично (поне веднъж на три месеца).



## 4. Елементи за управление

1. Горно копче за обслужване (меню)
2. Долно копче за обслужване (дейности)
3. Изцяло сензорен дисплей
4. Сваляща се каишка
5. Закопчалка
6. Контакт за зареждане







## 5. Първи стъпки

### 5.1 Зареждане

- Заредете Вашия смарт часовник напълно преди първата употреба.
- Свържете зареждащия кабел със свободен USB извод на Вашия компютър или USB зарядно устройство и контакта за зареждане **[6]** на Вашия смарт часовник. За целта спазвайте инструкцията за обслужване на използваното USB зарядно устройство.

#### Указание

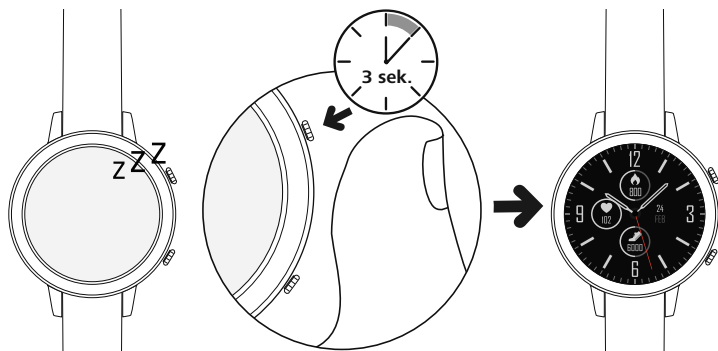


- Времето за зареждане за пълен заряд на батерията е ок. 90 минути. Когато показаната на дисплея батерия е напълно заредена, процесът на зареждане е завършен и можете да разедините Вашия смарт часовник от зареждащия кабел.
- Когато нивото на батерията е още само 10%, заредете Вашия смарт часовник, за да предотвратите функционални ограничения. При ниво на батерията под 20% повече не можете да стартирате дейности, а при ниво на батерията под 10% функцията за автоматично измерване на сърдечната честота се деактивира.



## 5.2 Поставяне и включване

- Преди първото поставяне и включване трябва да свържете Вашия смарт часовник с приложения зареждащ кабел и да го включите в източник на ток.
- След успешното зареждане поставете Вашия смарт часовник на китката на ръката си и закопчайте каишката [4] посредством закопчалката [5].
- Задръжте натиснато горното копче за обслужване [1] за 3 сек., за да стартирате Вашия смарт часовник.



### Указание

- За да можете да използвате по най-добър начин измервателните функции, Вашият смарт часовник трябва да приляга плътно върху горната страна на ръката Ви и да е удобен за носене. Разстоянието между смарт часовника и карпалната кост трябва да е с ширина около един пръст.
- За да осигурите възможно най-добро записване на Вашите дейности, носете Вашия смарт часовник на лявата ръка, ако сте десничар, и на дясната ръка, ако сте левичар.

## 5.3 Изключване

- За да изключите Вашия смарт часовник, превключете в точка на менюто [SETTINGS ⚙️] (виж глава 7.6.15 **Настройки**) и в подменюто докоснете върху [POWER OFF 🔴]. Потвърдете следващия въпрос, за да изключите Вашия смарт часовник.
- Алтернативно задръжте горното копче за обслужване [1] натиснато по-дълго и докоснете [POWER OFF 🔴].



## 6. Настройка на Вашия смарт часовник

За да получите достъп до пълния обхват от функции на Вашия смарт часовник, инсталирайте приложението "Hama FIT Move". Следващите раздели съдържат информация за изтеглянето и настройката на приложението.

### 6.1 Изтегляне на приложението "Hama FIT Move"

#### Указание

Поддържат се следните операционни системи:

- iOS 9.0 или по-висока
- Android 6.0 или по-висока

След първото включване на Вашия смарт часовник ще бъдете подканени да изтеглите на мобилния си телефон прилежащото приложение "Hama FIT Move". На дисплея на Вашия смарт часовник се показва съответен QR код.

- Сканирайте QR кода с Вашия смартфон или изтеглете приложението от Play Store (Android) или от App Store (iOS):



[Hama FIT Move Android](https://www.hama.com/hama-fit-move-android)

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



[Hama FIT Move iOS](https://www.hama.com/hama-fit-move-ios)

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

- За инсталация на приложението следвайте указанията на Вашия смартфон.



## 6.2 Сдвояване на смарт часовник и смартфон

### Указание



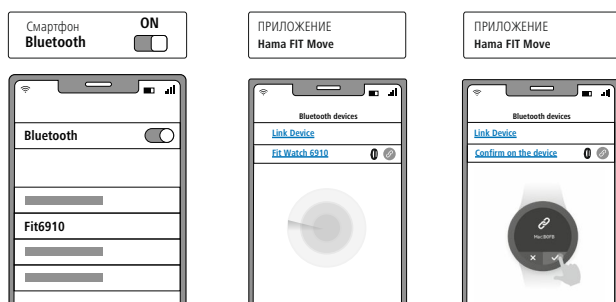
- За да може Вашият смарт часовник да показва входящи повиквания, SMS, WhatsApp съобщения и други уведомявания, активирайте Push режима за уведомявания в настройките на Вашия смартфон.
- По време на настройката на приложението се извършват запитвания, дали приложението има право на достъп до функциите на Вашето крайно устройство. Разрешете тези запитвания за пълния обхват от функции на Вашия смарт часовник.


- Стартирайте приложението на Вашия смартфон и приемете споразумението за защита на данните. Отговорете на появяващите се въпроси.

За оптимално изживяване при използването е необходимо да създадете потребителски акаунт. Чрез създаването на потребителски акаунт можете да повикате Вашите лични данни, ако смените смартфона. По този начин Вашите налични данни са налични по всяко време. Създаването на потребителски акаунт не е предпоставка за използване на приложението.

- За да зададете потребителски акаунт, докоснете **[ВЛИЗАНЕ]** и изберете **[РЕГИСТРАЦИЯ СЕГА]** в долния край на екрана. Въведете имейл адрес и парола и докоснете **[ВЛИЗАНЕ]**.
- След това можете да въведете потребителско име и Вашите лични данни, както и да определите профилна снимка. Докоснете **[СЛЕДВАЩА СЪПКА]**, за да продължите настройката.
- След това стартирайте търсенето на Вашия смарт часовник "Fit Watch 6910".
- Следвайте указанията на приложението на Вашия смартфон, за да свържете Вашия смарт часовник.

Вашият смартфон ще създаде Bluetooth връзка с Вашия смарт часовник.



- Сега изберете "Watch6910" и натиснете отдолу върху **[СВЪРЗВАНЕ НА УСТРОЙСТВО]**, за да свържете Вашия смарт часовник с приложението.
- Докоснете символа  на дисплея на Вашия смарт часовник, за да потвърдите връзката и завършете настройката в приложението.
- Ако превишите времето, повторете процеса.



- След това извършете Вашите лични настройки. Те могат да се променят по-късно в приложението (виж глава **8.4 Потребителски настройки**).
- Сега Вашият смарт часовник е свързан с приложението и синхронизирането се стартира.

### Указание



- Моля, синхронизирайте Вашия смарт часовник преди първата употреба с приложението. Ако запишете дейност преди смарт часовникът да е синхронизиран за първи път с приложението, дейността след това не се прехвърля в приложението.
- За да стартирате ръчно синхронизация на Вашия смарт часовник с приложението, изтеглете екрана на началната страница на приложението надолу.
- Поради ограниченото място в паметта на Вашия смарт часовник, за да предотвратите загуба на данни, трябва да синхронизирате Вашия смарт часовник поне веднъж седмично с приложението.

### Указание



- След първата синхронизация с приложението Вашият смарт часовник приема автоматично часа, датата и езика на Вашия смартфон.
- Часът и датата не могат да се настройват ръчно.
- Езикът на дисплея на Вашия смарт часовник зависи от Вашия избор в приложението. Докато настройката не е завършена, езикът на дисплея ще остане английски. Изберете желан език на дисплея в приложението (виж глава **8.3.6.9 Настройка на езика на смарт часовника**).
- Приложението ще Ви уведоми, когато има налична актуализация на фирмуера за Вашия смарт часовник. Изпълнете актуализацията в приложението, за да гарантирате безупречна функция на Вашия смарт часовник.



### 7. Използване на Вашия смарт часовник

Следващите раздели съдържат информация за използването и структурата на менюто на Вашия смарт часовник.

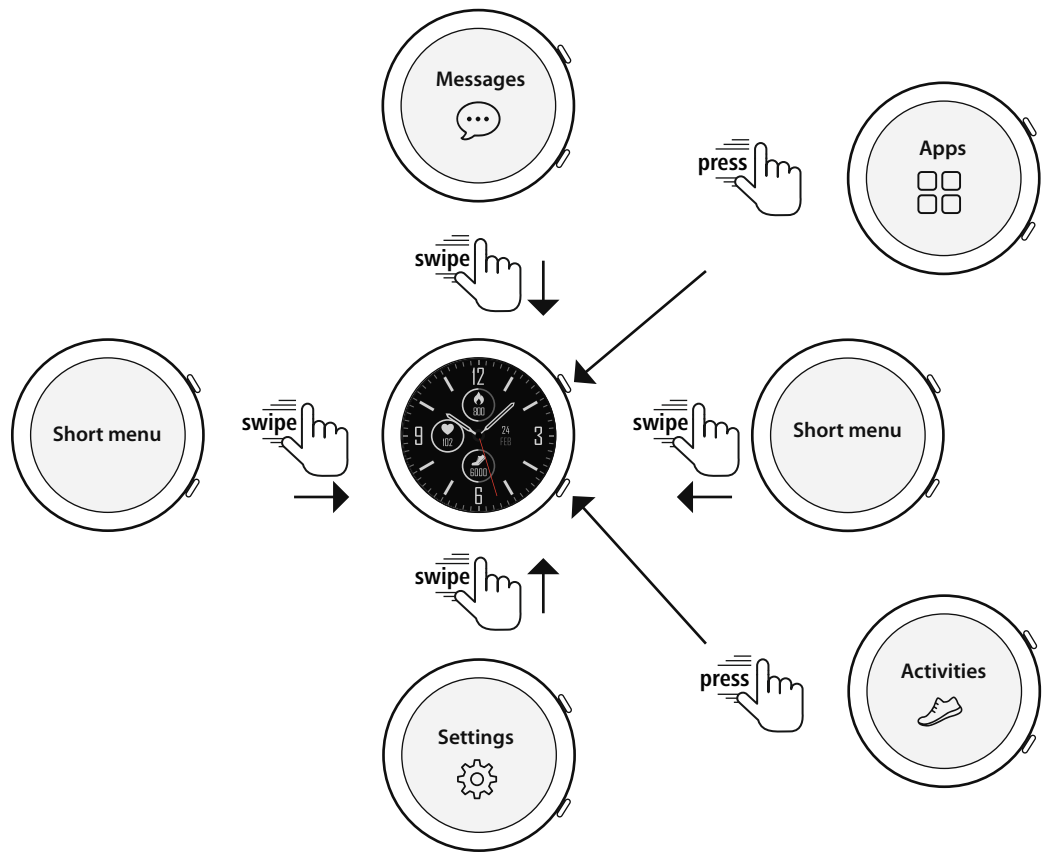
- Натиснете горното копче за обслужване **[1]** или долното копче за обслужване **[2]**, за да активирате дисплея на Вашия смарт часовник. След това чрез плъзгане върху дисплея може да сменяте различни индикации и точки от менюто в посочената по-долу последователност.
- Подменютата достигате чрез натискане върху съответния символ.
- Чрез натискане на горното копче за обслужване **[1]** напускате дадено меню и се връщате назад към стартовия екран.
- Чрез натискане на долното копче за обслужване **[2]** влизате в менюто за дейности. Там можете да стартирате дейност.
- Чрез по-дълго натискане на горното копче за обслужване **[1]** можете да рестартирате или да изключите Вашия смарт часовник.

#### Указание



- Следната графика представлява изглед на структурата на менюто на Вашия смарт часовник с всички точки от менюто.

Уведомления 7.2



Връзки (опционални)	7.4
Измерване на крачки	7.6.3
Измерване на сърдечната честота	7.6.4
Измерване на стреса	7.6.7
Музика	7.6.12
Метеорологично време	7.6.13

Бързи настройки	7.3
Режим "Не безпокой"	7.3.1
Активиране на дисплея	7.3.2
Търсене на телефон	7.3.3
Яркост на дисплея	7.3.4
Настройки	7.3.5

Приложения	7.6
Дневен преглед	7.6.1
Дейности	7.6.2
Преглед на дейностите	7.6.3
Сърдечна честота	7.6.4
Сън	7.6.5
Кислород в кръвта	7.6.6
Стрес	7.6.7
Дихателни упражнения	7.6.8
Хронометър	7.6.9
Таймер	7.6.10
Будилник	7.6.11
Музика	7.6.12
Метеорологично време	7.6.13
Търсене на телефон	7.6.14
Настройки	7.6.15



### 7.1 Стартов екран

- След активиране на стартовия екран чрез дълго натискане на дисплея получавате изглед на различните стартови екрани (циферблати). Тук можете да изберете между различни стартови екрани. Потвърдете Вашия избор чрез натискане върху съответния стартов екран. При нужда можете да инсталирате още стартови екрани (виж глава **8.3.1 Стартов екран**).



### 7.2 Уведомления

- Плъзнете надолу от стартовия екран, за да видите уведомленията, които сте получили на Вашия смартфон. Предпоставката е тази функция да е активирана в приложението. Допълнително можете да настроите в приложението от кои приложения искате да получавате уведомления на Вашия смартфон (виж глава **8.3.2 Уведомления**).
- В зависимост от приложението получавате или уведомление с индикация на съответното приложение и на подателя, или допълнително виждате предварителен изглед на съответното съобщение.
- Чрез натискане върху едно уведомление можете евентуално да повикате допълнителна информация, а чрез натискане върху кошчето за отпадъци да изтриете съответното уведомление.
- Ако искате да изтриете едновременно всички уведомления, плъзнете изцяло надолу и след това натиснете върху кошчето за отпадъци и потвърдете следващия въпрос.





### 7.3 Бързи настройки

- Ако плъзнете от стартовия екран нагоре, ще видите описаните по-долу бързи настройки.

#### 7.3.1 Режим "Не безпокой"

- Докоснете символа [🌙], за да активирате/деактивирате режима "Не безпокой". Ако режимът "Не безпокой" е активиран, не се препращат известия към Вашия смарт часовник.



#### 7.3.2 Активиране на дисплея

- Докоснете символа [🗨️], за да включвате дисплея с движение на ръката си. Ако функцията е активирана, можете да включвате дисплея чрез завъртане на китката.

#### 7.3.3 Търсене на телефон

- Натиснете върху символа [📍], за да стартирате търсенето на телефон и да намерите отново Вашия оставен някъде смартфон. Вашият смартфон започва да вибрира или чувате звуков сигнал.
- Докоснете отново символа [📍], за да приключите търсенето на телефон.

#### 7.3.4 Яркост на дисплея

- Докоснете символа [⚙️], за да настроите яркостта на дисплея. Можете да избирате между три степени [🔒] [🔒] [🔒].

#### 7.3.5 Настройки

- Докоснете символа [⚙️], за да получите достъп до следните настройки (виж глава

##### 7.6.15 Настройки):

- Време във включено състояние
- Яркост
- Циферблат
- Изтриване на потребителски данни
- Рестартиране на устройството
- Изключване
- Информация



## 7.4 Връзки

- Плъзгайки от стартовия екран наляво или надясно, ще видите Вашите настроени връзки.

Прегледите на дейностите през деня са настроени по подразбиране. Виждате Вашите здравни данни (брой изминати крачки и изразходвани калории), като и измерванията на сърдечната честота и стреса. Можете да настроите уведомлението за прогноза за времето и управлението на музиката като допълнителни връзки (виж глава **8.3.6.8 Връзки**).



## 7.5 Дейност

- Чрез натискане на долното копче за обслужване [2] влизате в менюто за дейности на Вашия смарт часовник.
- Чрез плъзгане нагоре и надолу сменят между различните страници в менюто с дейности.
- В менюто с дейности се показват различни дейности, които актуално са записани по подразбиране във Вашия часовник. Общо можете да избирате между различни дейности и да запаметявате различни дейности в часовника (виж глава **8.3.6.3 Вид тренировка**).
- Чрез натискане върху съответната дейност тя се стартира (виж глава **7.6.2 Дейност**).
- Чрез натискане на горното копче за обслужване [1] може да прекъснете или да възобновите дадена дейност.
- Чрез натискане и задържане на горното копче за обслужване [1] дейността се прекратява.
- След приключване на дейността получавате преглед над записаните данни.
- Чрез докосване на символа [⊗] до определена дейност можете да правите допълнителни настройки. Можете да задавате цели за категориите разстояние, продължителност и калории. При достигане на целта дейността се прекратява автоматично.



### Указание



- При много дейности можете да слушате музика по време на тренировката. За целта управлението на музиката трябва да е активирано в приложението (виж глава **8.3.6.5 Контрол на музиката**).



## 7.6 Приложения

- Чрез натискане на горното копче за обслужване [1] влизате в главното меню на Вашия смарт часовник.
- В главното меню имате възможността да повиквате различни приложения и подменюта, като натиснете върху съответния символ.
- Чрез плъзгане нагоре и надолу сменят между различните страници в главното меню.



### 7.6.1 Дневен преглед

- Чрез докосване на символа [DAILY OVERVIEW 🌈] се показват данните от записаните дневни дейности. Дневните дейности включват изминатите крачки, изразходваните калории, изминатото разстояние (крачки и дейности) и общото време на всички извършени дейности. Чрез плъзгане отдолу нагоре превъртате между отделните графики.



### 7.6.2 Дейност

- Чрез докосване на символа [EXERCISES 🚶] или чрез натискане на долното копче за обслужване [2], Ви се показват различни режими на дейност (виж глава 7.5 Дейност).

#### 7.6.2.1 Тичане на открито (GPS)

- При тази дейност се използва интегрираният GPS. При стартиране на дейността се търси GPS сигнал. След като има наличен GPS сигнал, можете да стартирате дейността, като натиснете върху стрелката долу вдясно.
- Алтернативно можете да стартирате дейността без GPS сигнал, като натиснете върху [SKIP]. Разстоянието и маршрутът се записват едва тогава, когато има наличен GPS сигнал.
- Следните данни се записват при тази дейност:
  - Разстояние
  - Продължителност
  - Сърдечна честота
  - Зона на сърдечна честота
  - Разход на калории
  - Крачки
  - Крачки в минута
  - Темпо (км/ч, мин/км и средно темпо)
  - Маршрут
- Вие можете да повикате отделните данни по време на дейността като плъзнете върху екрана наляво и надясно. Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.



### 7.6.2.2 Тичане

- Следните данни се записват при тази дейност:
  - Разстояние
  - Продължителност
  - Сърдечна честота
  - Разход на калории
  - Крачки
  - Темпо (км/ч и мин/км)
- Вие можете да повикате отделните данни по време на дейността като плъзнете върху екрана наляво и надясно. Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.

### 7.6.2.3 Ходене на открито (GPS)

- При тази дейност се използва интегрираният GPS. При стартиране на дейността се търси GPS сигнал. След като има наличен GPS сигнал, можете да стартирате дейността, като натиснете върху стрелката долу вдясно.
- Алтернативно можете да стартирате дейността и без GPS сигнал, като натиснете върху стрелката долу вдясно. Разстоянието и маршрутът се записват едва тогава, когато има наличен GPS сигнал.
- Следните данни се записват при тази дейност:
  - Разстояние
  - Продължителност
  - Сърдечна честота
  - Разход на калории
  - Крачки
  - Темпо (км/ч и мин/км)
  - Маршрут
- Вие можете да повикате отделните данни по време на дейността като плъзнете върху екрана наляво и надясно. Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.

### 7.6.2.4 Ходене

- Следните данни се записват при тази дейност:
  - Разстояние
  - Продължителност
  - Сърдечна честота
  - Разход на калории
  - Крачки
  - Темпо (км/ч и мин/км)
- Вие можете да повикате отделните данни по време на дейността като плъзнете върху екрана наляво и надясно. Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.



### 7.6.2.5 Поход (GPS)

- При тази дейност се използва интегрираният GPS. При стартиране на дейността се търси GPS сигнал. След като има наличен GPS сигнал, можете да стартирате дейността, като натиснете върху стрелката долу вдясно.
- Алтернативно можете да стартирате дейността и без GPS сигнал, като натиснете върху стрелката долу вдясно. Разстоянието и маршрутът се записват едва тогава, когато има наличен GPS сигнал.
- Следните данни се записват при тази дейност:
  - Разстояние
  - Продължителност
  - Сърдечна честота
  - Разход на калории
  - Крачки
  - Темпо (км/ч и мин/км)
  - Маршрут
- Вие можете да повикате отделните данни по време на дейността като плъзнете върху екрана наляво и надясно. Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.

### 7.6.2.6 Каране на велосипед на открито (GPS)

- При тази дейност се използва интегрираният GPS. При стартиране на дейността се търси GPS сигнал. След като има наличен GPS сигнал, можете да стартирате дейността, като натиснете върху стрелката долу вдясно.
- Алтернативно можете да стартирате дейността и без GPS сигнал, като натиснете върху стрелката долу вдясно. Разстоянието и маршрутът се записват едва тогава, когато има наличен GPS сигнал.
- Следните данни се записват при тази дейност:
  - Разстояние
  - Продължителност
  - Сърдечна честота
  - Разход на калории
  - Темпо (км/ч и мин/км)
  - Маршрут
- Вие можете да повикате отделните данни по време на дейността като плъзнете върху екрана наляво и надясно. Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.

### 7.6.2.7 Каране на велосипед

- Следните данни се записват при тази дейност:
  - Разстояние
  - Продължителност
  - Сърдечна честота
  - Разход на калории
  - Темпо (км/ч и мин/км)
- Вие можете да повикате отделните данни по време на дейността като плъзнете върху екрана наляво и надясно. Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.



### 7.6.2.8 Уред за гребане

- Следните данни се записват при тази дейност:
  - Продължителност
  - Сърдечна честота
  - Разход на калории
- Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно

### 7.6.2.9 Плуване на открито

- Следните данни се записват при тази дейност:
  - Продължителност
  - Разход на калории
  - Брой загребвания с ръце

### 7.6.2.10 Фитнес

- Следните данни се записват при тази дейност:
  - Продължителност
  - Сърдечна честота
  - Разход на калории
- Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.

### 7.6.2.11 Йога

- Следните данни се записват при тази дейност:
  - Продължителност
  - Сърдечна честота
  - Разход на калории
- Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.

### 7.6.2.12 Плуване в басейн

- При стартиране на дейността се запитва за дължината на басейна. Тук можете да настроите дължина между 25 m и 100 m. След това можете да стартирате дейността, като натиснете върху стрелката долу вдясно.
- Следните данни се записват при тази дейност:
  - Разстояние
  - Продължителност
  - Загребвания с ръце на дължина от басейна
  - SWOLF стойност
- SWOLF стойността е измервателна единица за ефективността при плуване. SWOLF стойността се състои от сумата от необходимото време за една дължина на басейна и броя загребвания с ръце на дължина от басейна. Колкото по-ниска е SWOLF стойността, толкова по-висока е ефективността при плуване.
- Пример: Ако за дължина на басейна от 25 метра Ви е необходимо време от 30 секунди и правите 30 загребвания с ръце, тогава Вашата SWOLF стойност е 60.



### 7.6.2.13 Велоергометър

- Следните данни се записват при тази дейност:
  - Продължителност
  - Сърдечна честота
  - Разход на калории
- Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.

### 7.6.2.14 Кростренажор

- Следните данни се записват при тази дейност:
  - Продължителност
  - Сърдечна честота
  - Разход на калории
- Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.

### 7.6.2.15 Футбол

- Следните данни се записват при тази дейност:
  - Продължителност
  - Сърдечна честота
  - Разход на калории
  - Крачки
  - Разстояние
  - Крачки/минута
- Вие можете да повикате отделните данни по време на дейността като плъзнете върху екрана наляво и надясно. Допълнително при тази дейност можете да управлявате музиката на Вашия смартфон, като по време на дейността плъзнете изцяло надясно.




### 7.6.3 Преглед на дейностите

- Чрез натискане върху символа [EXERCISE RECORD ] получавате преглед на последно записаните дейности. Ако плъзнете надолу, достигате отделните дейности, които са записани с информация за датата и часа.
- За да видите допълнителни детайли за запаметена дейност, натиснете няколко пъти върху съответната дейност. Тук Ви се показват най-важните данни за Вашата дейност.


### 7.6.4 Съречна честота

- Чрез натискане върху символа [HEART RATE ] стартирате ръчното измерване на Вашата сърдечна честота.
- Показват се макс. и мин. стойност, стойността в момента и стойностите от деня.
- Графиката долу показва съответно най-високите и най-ниските измерени стойности на автоматичното измерване на сърдечната честота, разпределени на определени времеви интервали през деня, както и най-високата и най-ниската измерена стойност за деня.


### 7.6.5 Сън

- Чрез натискане върху символа [SLEEP ] попадате в режима за почивка. Записват се следните данни: Продължителност на фазите на дълбок сън, продължителност на фазите на лек сън, продължителност на бодърстване, време на заспиване, време на ставане. Вашият смарт часовник разпознава автоматично кога спите и стартира измерването.



### 7.6.6 Кислород в кръвта

- Чрез натискане върху символа [BLOOD OXYGEN ] стартирате ръчното измерване на количеството кислород в кръвта Ви. Сега графиката показва актуалната стойност на кислород в кръвта. Докато използвате функцията, стойността се актуализира в реално време.

### 7.6.7 Стрес

- Чрез натискане върху символа [STRESS ] получавате преглед на измерените нива на стрес през текущия ден. Нивото на стрес се измерва по скала от 0 (няма стрес) до 99 (екстремн стрес). Емотикон над графиката показва текущото състояние на нивото на стрес.

### 7.6.8 Дихателни упражнения

- Чрез натискане върху символа [BREATH TRAINING ] попадате в режима за дихателни упражнения. Тук можете да изпълните отпускаща програма с ръководено дишане.
- Изберете в какъв ритъм (бавно, нормално, бързо) и колко дълго (1 – 5 мин.) да продължат дихателните упражнения.
- Докоснете символа [, за да стартирате дихателните упражнения. След това следвайте инструкциите на екрана.
- Ако искате да прекратите дихателните упражнения преждевременно, натиснете върху горното копче за обслужване [1] и потвърдете следващия въпрос.
- След приключването на дихателните упражнения се показва оценка.





### 7.6.9 Хронометър

- За да стартирате хронометъра, натиснете върху символа [▶]. За да спрете хронометъра на пауза, натиснете върху символа [⏸]. За да запаметите междинно време, натиснете върху символа [⌚]. За да приключите измерването, натиснете върху символа [▶].

### 7.6.10 Таймер

- Чрез докосване на символа [TIMER ⏰] имате възможността да избирате между различни таймери (1, 3, 5, 10, 30, 60 мин.) и да настроите индивидуален таймер.
- За да стартирате таймера, натиснете върху символа [▶]. За да спрете хронометъра на пауза, натиснете върху символа [⏸]. За да запаметите междинно време, натиснете върху символа [⌚]. За да приключите измерването, натиснете върху символа [▶].

### 7.6.11 Будилник

- Чрез натискане върху символа [ALARM ⌚] можете да изберете час за будене. Чрез натискане върху съответните времена може да активирате или деактивирате будилника, респ. напомнянето.
- Можете да управлявате часовете на будене или напомняне и в приложението, както и да ги синхронизирате с Вашия смарт часовник (виж глава **8.3.4 Будилник**).

### 7.6.12 Музика

- Чрез натискане върху символа [MUSIC 🎵] се отваря изгледът за управление за различни музикални или стрийминг услуги. Те могат да се управляват директно чрез Вашия часовник. Можете да стартирате или спирате музиката, както и да сменяте към предишното или следващото заглавие.
- Управлението на музиката трябва да се активира предварително в приложението (виж глава **8.3.6.5 Контрол на музиката**).

### 7.6.13 Метеорологично време

- Чрез натискане върху символа [WEATHER ☁️] виждате прогнозата за времето за съответния ден с актуалната температура, както и най-ниската и най-високата стойност. Чрез плъзване нагоре виждате прогнозата за времето за следващите два дни.
- Данните за времето се прехвърлят и актуализират чрез синхронизиране на Вашия смарт часовник с приложението. В горния край на екрана при показването на времето виждате последната актуализация.
- Прогнозата за времето трябва да се активира предварително в приложението (виж глава **8.3.6.7 Уведомление за прогноза за времето**).

### 7.6.14 Търсене на телефон

- Чрез натискане върху символа [FIND PHONE 📞] стартирате търсенето на телефон, за да намерите отново Вашия забравен някъде смартфон. Вашият смартфон започва да вибрира или чувате звуков сигнал.



### 7.6.15 Настройки

Чрез натискане върху символа **[SETTINGS ⚙️]** попадате в подменю, в което можете да извършите следните настройки, както и да изключите или нулирате Вашия смарт часовник.

- Чрез натискане върху **[SCREEN-ON TIME ⌚]** може да настройвате продължителността на включване.  
Продължителността на включване определя колко време след използване дисплеят на Вашия смарт часовник да остане активен. Можете да настроите продължителността на включване между 5 – 20 сек. Имайте предвид, че по-дългата продължителност на включване предизвиква негативни последици за живота на батерията на Вашия смарт часовник.
- Чрез натискане върху **[DIMMING ⚙️]** може да настройвате яркостта на дисплея.  
Можете да регулирате яркостта на дисплея в три степени [**1** **2** **3**].  
Имайте предвид, че по-силната яркост предизвиква негативни последици за живота на батерията на Вашия смарт часовник.
- Чрез натискане върху **[WATCH FACE 🕒]** може да избирате между различни стартови екрани.  
Потвърдете Вашия избор чрез натискане върху съответния стартов екран.
- Чрез натискане върху **[RESET ⌚]** и потвърждение на следващия въпрос можете да нулирате Вашия смарт часовник до фабричните настройки. При това всички записани потребителски данни се изтриват.
- Чрез натискане върху **[RESTART 🔄]** и потвърждение на последвалия въпрос можете да рестартирате Вашия смарт часовник.
- Чрез натискане върху **[POWER OFF 🔴]** и потвърждение на последвалия въпрос можете да изключите Вашия смарт часовник.
- Чрез натискане върху **[ABOUT 📄]** виждате актуалната версия на фърмуера, MAC адреса, както и обозначението на модела на Вашия смарт часовник. Чрез MAC адреса Вашият смарт часовник може да се идентифицира еднозначно, когато установите връзка чрез Bluetooth с Вашия смартфон.



## 8. Използване на приложението "Нама FIT Move"

В следващите глави са обяснени по-подробно отделните точки от менюто, както и различните възможности за настройка в приложението.

### Указание



- Обърнете внимание, че поддържането на някои от функциите зависи от Вашето крайно устройство.
- За тази цел спазвайте указанията от ръководството за употреба на Вашето крайно устройство.

### 8.1 Преглед на "Нама FIT Move"

Стартовият екран изобразява навлизането в приложението "Нама FIT Move".

Следният преглед обяснява най-важните елементи за обслужване и индикации:

1. Показване на здравните данни
2. Показване на крачките
3. Показване на други карти
4. Лента на менюто





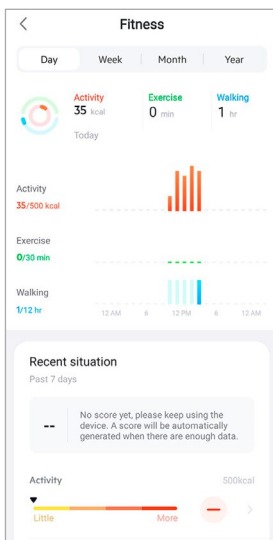
- Натиснете най-долу на стартовия екран върху **[РЕДАКТИРАНЕ НА КАРТА]**, за да изберете картите, които да бъдат показани на стартовия екран. Можете да изберете общо 8 карти. Можете да скривате карти и да размествате последователността им.
- Картите, които стоят горе в посочения списък и са обозначени със символ **[−]**, в момента се показват на стартовия екран. Картите, които стоят долу в посочения списък и са обозначени със символ **[+]**, не се показват.
- Чрез натискане на **[−]** или **[+]** можете да отстраните или добавите карта.
- Освен това можете да промените последователността на запазените карти, като задържите натиснат символа **[≡]** и преместите избраните карти в съответната позиция.



## 8.1.1 Здравни данни


- Натиснете първата графика горе на стартовия екран, за да видите здравните си данни.
- Тук ще видите преглед на изразходваните калории, на проведените дейности и на периода, през който сте се движели.
- По подразбиране виждате дневния преглед на здравните данни. Изберете от горната лента на менюто **Day** **Week** **Month** **Year** показания период.
- За да получите допълнителна информация, плъзнете нагоре върху екрана на Вашия смартфон. По-долу ще видите подробна информация за категориите дейност, трениране и ходене.
- За да отворите детайлен изглед за записана категория, натиснете върху съответната категория. След това виждате подробните данни, които за били записани за категорията. Виждате напр. маршрута, който е бил записан чрез GPS, както и продължителността, изминатото разстояние, изразходваните калории или Вашето темпо.

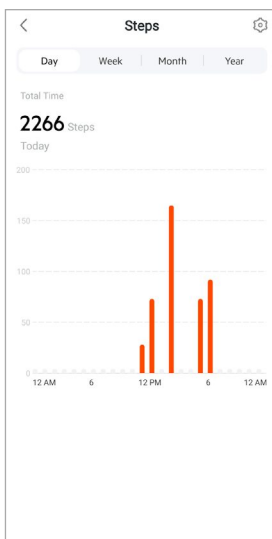
 **38** / 500 kcal  
 **0** / 30 MIN  
 **2** / 12 HRS





### 8.1.2 Измерване на крачки

- Натиснете втората графика горе на стартовия екран, за да видите записаните си крачки.
- Тук виждате преглед на изминатите крачки през текущия ден.
- По подразбиране виждате дневния преглед от измерването на крачки. Изберете от горната лента на менюто **Day** **Week** **Month** **Year** показания период. Чрез дълго плъзгане наляво или надясно върху диаграмата можете да преминавате напред и назад между отделните дни (респ. седмици/месеци/години). Освен това графично се онагледяват настроеният от Вас целеви брой крачки.
- Докоснете , за да направите други настройки (виж глава **8.3.6 Други настройки**).



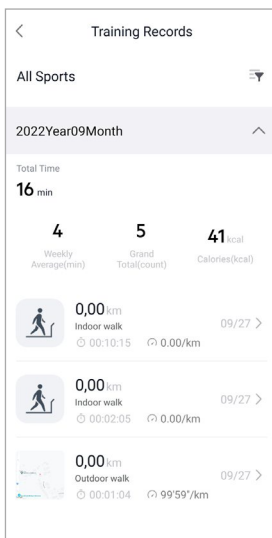


## 8.1.3 Тренировка

### Указание



- Не всички карти се показват по подразбиране на стартовия екран. При нужда визуализирайте желаната карта.
- Натиснете картата **[ТРЕНИРОВКА]**, за да получите преглед на тренировъчните си дейности.
- Тук виждате преглед на дейностите, сортирани по дни. Показва се общото време, средната седмична продължителност, сборните тренировки и изразходваните калории.
- Докоснете [∨], за да разгърнете избрания ден и да покажете съответните тренировъчни дейности. Докоснете [∧], за да свиете деня.
- За да видите дейностите за определен вид спорт, докоснете [☰].
- За да отворите детайлен изглед за записана дейност, натиснете върху съответната дейност. След това виждате детайлните данни, които са били записани за дейността. Виждате напр. маршрута, който е бил записан чрез GPS, както и продължителността на дейността, направените крачки и изминатото разстояние, изразходваните калории или Вашето темпо. Допълнително получавате детайлна оценка на Вашата сърдечна честота.





## 8.1.4 Анализ на съня

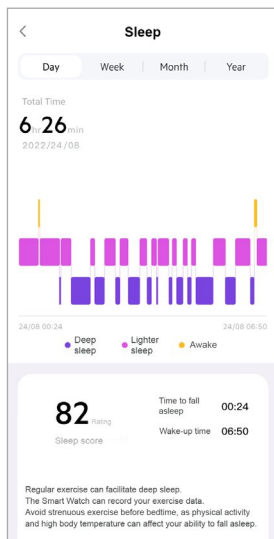
### Указание



- Не всички карти се показват по подразбиране на стартовия екран. При нужда визуализирайте желаната карта.
- Натиснете картата **[СЪН]**, за да получите преглед на анализа на съня Ви.
- Тук виждате преглед на цялото време за сън, както и разпределението на Вашето време за сън в дълбок сън, лек сън и будни фази. В средата на екрана виждате допълнително началния и крайния час на съня.
- По подразбиране виждате дневния преглед на анализа на съня.

Изберете от горната лента на менюто **Day** **Week** **Month** **Year** показания период. Чрез по-дълго плъзгане наляво или надясно върху диаграмата можете да преминавате напред и назад между отделните дни (респ. седмици/месеци/години). Тук виждате преглед на Вашето поведение при сън за една седмица, един месец или една година. В долния край на екрана виждате следните данни, отнесени за една седмица, един месец или една година:

- Средна продължителност на съня на ден
- Средна фаза на дълбок сън на ден
- Средно лек сън на ден
- Средно начало на фазата на съня
- Среден край на фазата на съня
- Средна будна фаза





### 8.1.5 Измерване на сърдечната честота

#### Указание



- Не всички карти се показват по подразбиране на стартовия екран. При нужда визуализирайте желаната карта.
- Натиснете картата **[СЪРДЕЧНА ЧЕСТОТА]**, за да получите преглед на измерването на Вашата сърдечна честота.
- Тук виждате всички записани стойности от автоматичното измерване на сърдечната честота, както и преглед на Вашата средна сърдечна честота, Вашата зона на сърдечна честота и на Вашата сърдечна честота в покой за съответния ден. Чрез леко плъзгане наляво и надясно върху диаграмата можете да повикате отделните стойности със съответния час.
- По подразбиране виждате дневния преглед на измерването на сърдечната честота. Изберете от горната лента на менюто **Day** **Week** **Month** **Year** показаня период. Чрез по-дълго плъзгане наляво или надясно върху диаграмата можете да преминавате напред и назад между отделните дни (респ. седмици/месеци/години).
- Докоснете **[⚙️]**, за да направите други настройки (виж глава **8.3.5.1 Непрекъснато измерване на сърдечната честота**).





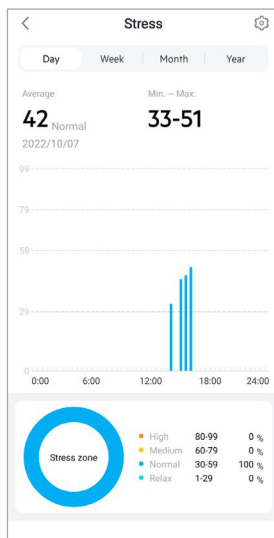


## 8.1.6 Измерване на стреса

### Указание



- Не всички карти се показват по подразбиране на стартовия екран. При нужда визуализирайте желаната карта.
- Натиснете картата **[СТРЕС]**, за да получите преглед на измерването на Вашия стрес.
- Тук виждате всички записани стойности от автоматичното измерване на стреса, както и преглед на Вашето средно ниво на стрес, Вашия диапазон на стрес и графика на Вашата зона на стрес за съответния ден. Чрез леко плъзгане наляво и надясно върху диаграмата можете да повикате отделните стойности със съответния час.
- По подразбиране виждате дневния преглед на измерването на сърдечната честота. Изберете от горната лента на менюто Day Week Month Year показания период. Чрез по-дълго плъзгане наляво или надясно върху диаграмата можете да преминавате напред и назад между отделните дни (респ. седмици/месеци/години).
- Докоснете **[⚙️]**, за да направите други настройки (виж глава **8.3.5.2 Постоянно измерване на стреса**).



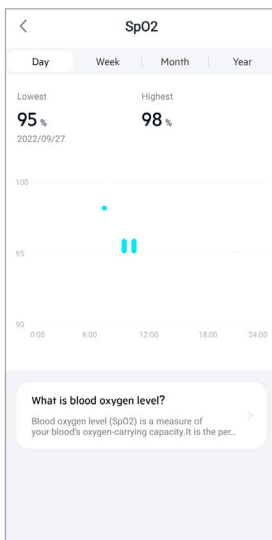


## 8.1.7 Кислород в кръвта

### Указание



- Не всички карти се показват по подразбиране на стартовия екран. При нужда визуализирайте желаната карта.
- Натиснете картата **[SpO2]**, за да получите преглед на измерването на Вашия кислород в кръвта. Можете да извършите това измерване ръчно чрез Вашия смартфон (вижте глава **7.6.6 Кислород в кръвта**).
- Тук виждате записаните стойности на измерването на кислорода в кръвта, както и преглед на Вашата най-ниска и най-висока стойност за съответния ден. Чрез леко плъзгане наляво и надясно върху диаграмата можете да повикате отделните стойности със съответния час.
- По подразбиране виждате дневния преглед на измерването на кислорода в кръвта. Изберете от горната лента на менюто **Day** **Week** **Month** **Year** показания период. Чрез дълго плъзгане наляво или надясно върху диаграмата можете да преминавате напред и назад между отделните дни (респ. седмици/месеци/години).





### 8.1.8 Запис на теглото

#### Указание

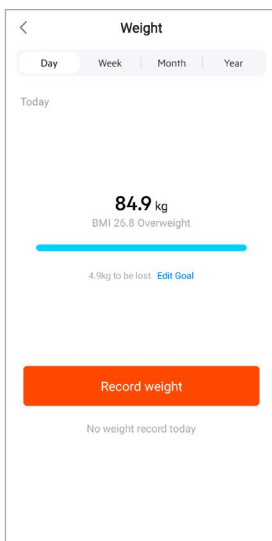


- Не всички карти се показват по подразбиране на стартовия екран. При нужда визуализируйте желаната карта.

- Натиснете картата **[ТЕГЛО]**, за да получите преглед на записите на теглото си.
- Тук виждате измененията в теглото си, Вашия BMI и Вашата настроена целева стойност.
- Докоснете **[ЗАПИСВАНЕ НА ТЕГЛО]**, за да въведете текущото си тегло.
- Докоснете **[РЕДАКТИРАНЕ НА ЦЕЛ]**, за да редактирате целевото си тегло.

По подразбиране виждате дневния преглед на записа на тегло.

Изберете от горната лента на менюто **Day** **Week** **Month** **Year** показания период. Чрез по-дълго плъзгане наляво или надясно върху диаграмата можете да преминавате напред и назад между отделните дни (респ. седмици/месеци/години). Измерените стойности се показват сега и като графика.



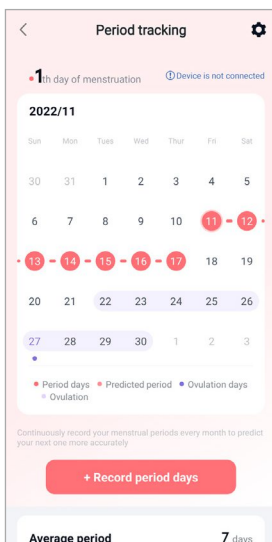


## 8.1.9 Менструационен цикъл

### Указание



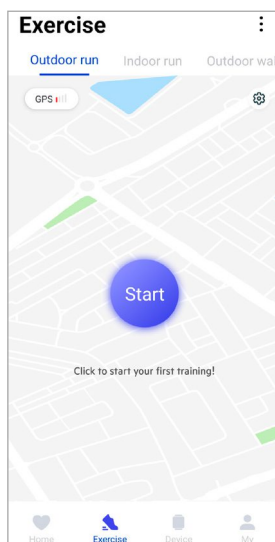
- Не всички карти се показват по подразбиране на стартовия екран. При нужда визуализируйте желаната карта.
- Натиснете картата **[МЕНСТРУАЦИОНЕН ЦИКЪЛ]**, за да получите преглед на менструационния си цикъл.
- Докоснете **[ВЪВЕЖДАНЕ НА МЕНСТРУАЦИОННИ ДНИ]**, за да въведете текущата си менструация.





### 8.2 Режим на дейност

- Докоснете на долната лента на менюто **[ТРЕНИРОВКА]**, за да стартирате дейност чрез приложението. По този начин дейността се стартира едновременно на Вашия смарт часовник. След това дейността може да се управлява или чрез приложението, или директно от Вашия смарт часовник.
- Посредством плъзгане наляво или надясно можете да преминавате напред или назад между отделните дейности.
- Следните дейности са активирани по подразбиране в приложението:
  - Тичане на открито
  - Тичане на закрито
  - Ходене на открито
  - Ходене на закрито
  - Поход
  - Каране на велосипед на открито
- Натиснете горе вдясно на **[☰]** и на **[РЕДАКТИРАНЕ НА ВИДОВЕ СПОРТ]**, за да изберете дейностите, които да бъдат показани. Можете да изберете общо 6 дейности. Можете да скривате дейности и да размествате последователността им.
- Дейностите, които стоят горе в посочения списък и са обозначени със символ **[−]**, се показват. Дейностите, които стоят долу в посочения списък и са обозначени със символ **[+]**, не се показват.
- Чрез натискане на **[−]** или **[+]** можете да отстраните или добавите дейност.
- Допълнително можете да промените последователността на дейностите, като задържите натиснат символа **[☰]** и преместите съответната дейност на съответната позиция.
- Натиснете върху **[⚙️]**, за да направите следните настройки:
  - Определете тренировъчна цел (разстояние, калории, крачки, продължителност)
  - Активирайте аларма при достигане на цел (1, 3, 5, 10 km)
  - Определете зона на сърдечната честота и активирайте аларма










### 8.2.1 Стартиране на дейност (с GPS)

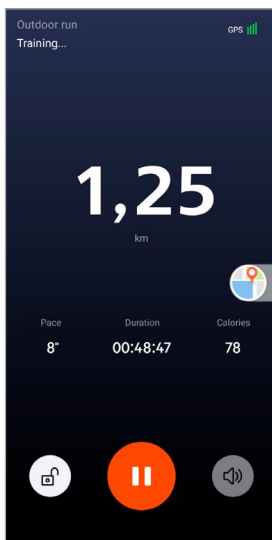
- Следните дейности се записват с GPS поддръжка:
  - Тичане на открито
  - Ходене на открито
  - Поход
  - Каране на велосипед на открито
- За да стартирате дейността, натиснете върху **[СТАРТ]**. Дейността стартира на смартфона и на Вашия смарт часовник.
- По време на текущата дейност виждате изминатите досега сборни километри за избраната дейност, текущото темпо, изминалото време, както и текущата сърдечна честота.

### Използване със смартфон

- За да покажете по време на дейност картата с Вашата актуална позиция и изминатото разстояние, докоснете .
- За да блокирате прегледа на записа по време на дейност, докоснете .
- За да прекъснете дейността, натиснете върху символа .
- За да приключите дейността, натиснете върху символа  и задръжте пръста натиснат, докато около символа не се затвори кръг и дейността не приключи.

### Използване със смарт часовник

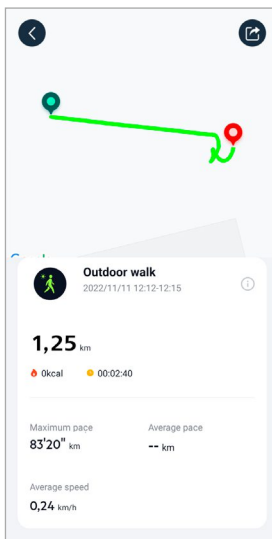
- За да прекъснете дейността, натиснете върху горното копче за обслужване **[1]**.
- За да прекратите дейността, натиснете и задръжте горното копче за обслужване **[1]** и след това докоснете символа .





## ИЗПОЛЗВАНЕ НА ПРИЛОЖЕНИЕТО "НАМА FIT MOVE"

- След приключване на дейността се показва преглед на дейността. В прегледа виждате изминатите досега сборни километри, изразходваните калории, средната сърдечна честота и продължителността на дейността. Отдолу ще намерите още подробни данни за темпото и крачките. Плъзнете с пръст отдолу на горе, за да видите подробности за измерването на сърдечната честота и темпото.
- Можете да разпечатате резултатите от дейността или да ги препратите като снимка на екрана.





### 8.2.2 Стартиране на дейност (без GPS)

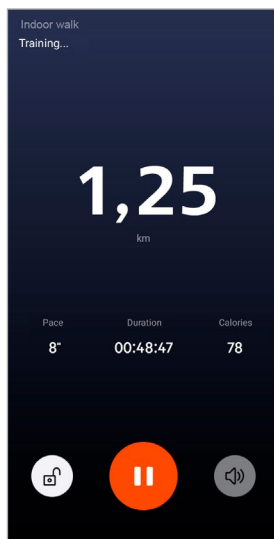
- Следните дейности се записват без GPS поддръжка:
  - Тичане на закрито
  - Ходене на закрито
- За да стартирате дейността, натиснете върху **[СТАРТ]**. Дейността стартира на смартфона и на Вашия смарт часовник.
- По време на текущата дейност виждате изминатите досега сборни километри за избраната дейност, текущото темпо, изминалото време, както и текущата сърдечна честота.

### Използване със смартфон

- За да блокирате прегледа на записа по време на дейност, докоснете [🔒].
- За да прекъснете дейността, натиснете върху символа [⏸].
- За да приключите дейността, натиснете върху символа [🔒] и задръжте пръста натиснат, докато около символа не се затвори кръг и дейността не приключи.

### Използване със смарт часовник

- За да прекъснете дейността, натиснете върху горното копче за обслужване [1].
- За да прекратите дейността, натиснете горното копче за обслужване [1] и след това докоснете символа [🔒].







## ИЗПОЛЗВАНЕ НА ПРИЛОЖЕНИЕТО "НАМА FIT MOVE"

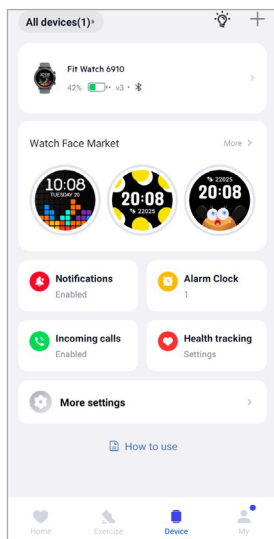
- След приключване на дейността се показва преглед на дейността. В прегледа виждате изминатите досега сборни километри, изразходваните калории, средната сърдечна честота и продължителността на дейността. Отдолу ще намерите още подробни данни за темпото и крачките. Плъзнете с пръст отдолу на горе, за да видите подробности за измерването на сърдечната честота и темпото.
- Можете да разпечатате резултатите от дейността или да ги препратите като снимка на екрана.





### 8.3 Настройки на устройството

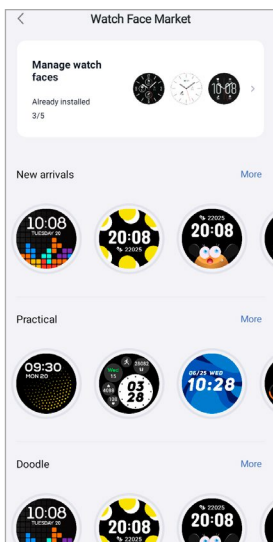
- В долната меню лента отидете на **[УСТРОЙСТВО]**, за да активирате и настройвате различни функции на смарт часовника, както и да адаптирате смарт часовника към Вашите индивидуални нужди.
- Под това меню в долния край на екрана допълнително виждате преглед на различни данни на Вашия свързан смарт часовник. Виждате, кога за последно смарт часовникът е бил синхронизиран с приложението или на колко процента в момента е заредена батерията на смарт часовника.
- Натиснете върху **[+]**, за да сдвоите други устройства със смартфона си.
- Натиснете върху Вашето устройство, за да получавате информацията относно Вашия смарт часовник или да изпълнявате разширени функции.
- Натиснете върху **[АКТУАЛИЗАЦИИ НА УСТРОЙСТВО]**, за да проверите дали най-новата версия на фърмуера е инсталирана на Вашия смарт часовник или за да изтеглите нова версия на фърмуера и да я инсталирате на Вашия смарт часовник.
- Натиснете върху **[РЕСТАРТИРАЙТЕ УСТРОЙСТВОТО]** и потвърдете последвалия въпрос, за да рестартирате Вашия смарт часовник. Преди рестартирането Вашите данни се синхронизират с приложението.
- Натиснете върху **[ИЗТРИВАНЕ НА УСТРОЙСТВО]**, за да отмените сдвояването между Вашия смарт часовник и Вашия смартфон. Всички лични данни се изтриват от Вашия смарт часовник.





### 8.3.1 Стартов екран

- Натиснете върху **[МАГАЗИН ЗА ЦИФЕРБЛАТИ]**, за да инсталирате допълнителни циферблати за стартовия екран на Вашия смарт часовник. Можете да избирате между различни циферблати. Докоснете изборния циферблат, който искате да настроите и потвърдете избора с **[ИНСТАЛИРАНЕ]**. Ако достигнете максималния брой циферблати на устройството, ще бъдете подканени да изтриете налични циферблати.
- Алтернативно можете да изберете индивидуално фоново изображение като стартов екран, като натиснете върху **[СНИМКА]**. Натиснете върху **[ИЗБИРАНЕ ОТ АЛБУМ]** и изберете снимка от галерията на смартфона или докоснете **[ФОТОГРАФИРАНЕ]**, за да заснемете ново изображение. За да потвърдите промяната, натиснете върху **[ЗАВЪРШВАНЕ]**.



### 8.3.2 Уведомления

- Натиснете върху **[УВЕДОМЛЕНИЯ]**, за да активирате функцията за уведомление за различни приложения и услуги. При активиране на тази функция при входящи съобщения на Вашия смартфон ще получите уведомление на Вашия смарт часовник. В зависимост от приложението получавате или уведомление с индикация на съответното приложение и на подателя, или допълнително виждате предварителен изглед на съответното съобщение.
- Докоснете **[**] отстрани на съответното приложение, за да активирате функцията за уведомяване.

### 8.3.3 Входящи обаждания

- Натиснете върху **[ВХОДЯЩИ ОБАЖДАНЯ]**, за да активирате уведомлението за входящи обаждания. При активиране на тази функция при входящо обаждане ще получите уведомление на Вашия смарт часовник. Виждате, кой иска да Ви се обади и при нужда можете да откажете повикването.
- Докоснете **[**] в десния край на екрана, за да активирате функцията. След това можете да настроите дали уведомлението за обаждане да не се забави с 3 сек.

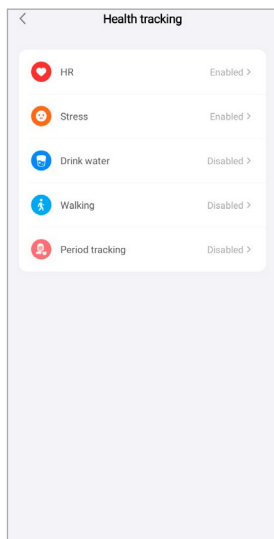


### 8.3.4 Будилник

- Натиснете върху **[БУДИЛНИК]**, за да настроите часове за будене или напомнания.
- За да добавите ново напомняне, натиснете върху **[+]** в средата на екрана.
- Докоснете **[☑]** в десния край на екрана, за да активирате настроени будилници.
- Чрез натискане върху създаденото напомняне можете да го редактирате. В подменното можете да настроите типът на напомнянето, съответните дни от седмицата, часа за напомнянето и други детайли.

### 8.3.5 Контрол на здравето

- Натиснете върху **[КОНТРОЛ НА ЗДРАВЕТО]**, за да настроите функции, които следят здравето Ви и Ви напомнят да се движите и/или да пиете вода.



#### 8.3.5.1 Непрекъснато измерване на сърдечната честота

- Натиснете върху **[СЪРДЕЧНА ЧЕСТОТА]**, за да активирате/деактивирате тази функция в подменното чрез натискане на **[☑]**.
- Изберете честотата на измерване. При опцията "Контрол в реално време" Вашата сърдечна функция се измерва постоянно в реално време. Имайте предвид, че това предизвиква повишен разход на ток. При опцията "Автоматично измерване" Вашата сърдечна честота се измерва на всеки 5 мин. Имайте предвид, че при активна тренировка автоматично се измерва в реално време.



### 8.3.5.2 Постоянно измерване на стреса

- Натиснете върху **[СТРЕС]**, за да активирате/деактивирате функцията за напомняне при прекомерен стрес в подменюто чрез докосване на **[☑️]**. След това определете още настройки за функцията за напомняне. Допълнителна информация ще намерите в текста отдолу в приложението.

### 8.3.5.3 Напомняне за пиене

- Натиснете върху **[ПИЕНЕ НА ВОДА]**, за да активирате/деактивирате тази функция в подменюто чрез натискане на **[☑️]**. След това определете още настройки за функцията за напомняне. През зададения интервал от Вашия смарт часовник чрез вибрация и уведомяване ще Ви се напомня автоматично да приемате течности.

### 8.3.5.4 Напомняне за ходене/обиколка

- Натиснете върху **[ХОДЕНЕ]**, за да активирате/деактивирате тази функция в подменюто чрез докосване на **[☑️]**. След това определете още настройки за функцията за напомняне. През зададения интервал от Вашия смарт часовник чрез вибрация и уведомяване ще Ви се напомня автоматично да се движите. Допълнителна информация ще намерите в текста отдолу в приложението.

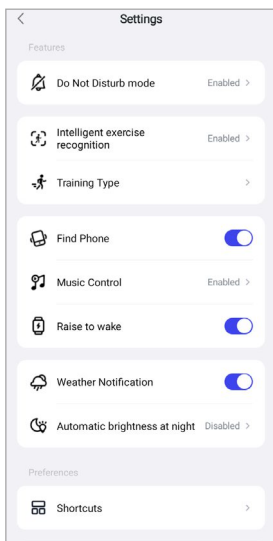
### 8.3.5.5 Проследяване на менструационния цикъл

- Натиснете върху **[ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА МЕНСТРУАЦИЯ]**, за да активирате/деактивирате тази функция в подменюто чрез докосване на **[☑️]**. Чрез активиране на тази функция можете да настроите различни данни във връзка с Вашия менструационен цикъл и да получавате напомняния за Вашата следваща менструация или Вашата фаза на овулация.
- Настройте чрез подменюто продължителността на Вашата менструация, продължителността на менструационния цикъл, както и датата на последния месечен цикъл.
- След това натиснете върху **[НАЧАЛО НА ИЗПОЛЗВАНЕТО]**, за да стартирате проследяването.




### 8.3.6 Други настройки


- Докоснете [**ДРУГИ НАСТРОЙКИ**], за да направите други настройки и за да активирате полезни функции.



#### 8.3.6.1 Режим "Не безпокой"

- Натиснете върху [**РЕЖИМ "НЕ БЕЗПОКОЙ"**], за да активирате/деактивирате тази функция в подменюто чрез натискане на []. Чрез активирането на тази функция Вие не получавате известия на Вашия смарт часовник.
- Допълнително можете да настроите периода, в който трябва да е активен режимът, като натиснете върху началния и крайния час.

#### 8.3.6.2 Автоматично разпознаване на дейност

- Натиснете върху [**АВТОМАТИЧНО РАЗПОЗНАВАНЕ НА ТРЕНИРОВКА**] и активирайте/деактивирайте функцията в подменюто за двете дейности ходене и тичане чрез докосване на []. При активирането на тази функция Вашият смарт часовник разпознава автоматично, когато упражнявате една дейност (ходене/тичане) за по-продължително време, и записва тази дейност след потвърждение. Допълнителна информация ще намерите в текста отдолу в приложението.



### 8.3.6.3 Вид тренировка

- Натиснете върху [**ВИД ТРЕНИРОВКА**], за да изберете дейностите, които да бъдат записани на Вашия смарт часовник. Можете да избирате между различни дейности. Можете да скривате дейности и да раз мествате последователността им. Всички дейности са настроени по подразбиране. След следващата синхронизация с Вашия смарт часовник дейностите се показват на дисплея в съответствие с Вашите настройки.
- Дейностите, които стоят горе в посочения списък и са обозначени със символ [—], в момента се показват на Вашия смарт часовник. Дейностите, които стоят долу в посочения списък и са обозначени със символ [+], в момента не се показват.
- Чрез натискане на [—] или [+] можете да отстраните или добавите дейност.
- Допълнително можете да промените последователността на запометените дейности, като задържите натиснат символа [☰] и преместите съответната дейност на съответната позиция.

### 8.3.6.4 Търсене на телефон

- Натиснете при [**НАМИРАНЕ НА МОЯ ТЕЛЕФОН**] на [☑], за да активирате тази функция. Чрез активирането на тази функция можете да намерите отново Вашия оставен някъде смартфон чрез Вашия смарт часовник (виж глава **7.6.14 Търсене на телефон**).

### 8.3.6.5 Контрол на музиката

- Натиснете върху [**КОНТРОЛ НА МУЗИКАТА**] и активирайте/деактивирайте функцията в подменното чрез докосване на [☑]. При активирането на тази функция можете да управлявате различни музикални или стрийминг услуги директно чрез Вашия смарт часовника. Можете да стартирате или спирате музиката, както и да сменят към предишното или следващото заглавие.
- Натиснете до [**МУЗИКАЛНИ ЗАГЛАВИЯ**] върху [☑], за да покажете музикалното заглавие на дисплея на Вашия смарт часовник.

### 8.3.6.6 Активиране с движение на ръката

- Натиснете при [**ПОВДИГНЕТЕ КИТКАТА СИ, ЗА ДА ВКЛЮЧИТЕ ЕКРАНА**] върху [☑], за да активирате тази функция. Чрез активирането на тази функция можете да включвате дисплея на Вашия смарт часовник чрез завъртане на китката си.

### 8.3.6.7 Уведомление за прогноза за времето

- Натиснете при [**УВЕДОМЛЕНИЕ ЗА ПРОГНОЗА ЗА ВРЕМЕТО**] на [☑], за да активирате тази функция. Чрез активиране на тази функция можете да видите на Вашия смарт часовник прогнозата за времето за съответния ден, както и за следващите два дни (виж глава **7.6.13 Метеорологично време**).



### 8.3.6.8 Връзки

Ще достигнете до връзките чрез дисплея на Вашия смарт часовник посредством плъзгане от стартовия екран наляво или надясно (виж глава **7.4 Връзки**).

- Натиснете върху **[ВРЪЗКИ]**, за да изберете връзките, които да бъдат записани на Вашия смарт часовник. Можете да изберете между общо 5 връзки. Можете да скривате връзките и да размествате последователността им. По подразбиране здравните данни и измерванията на сърдечната честота и стреса са настроени на дневен преглед. След следващата синхронизация с Вашия смарт часовник връзките се показват на дисплея в съответствие с Вашите настройки.
- Връзките, които стоят горе в посочения списък и са обозначени със символ **[−]**, в момента се показват на Вашия смарт часовник. Връзките, които стоят долу в посочения списък и са обозначени със символ **[+]**, в момента не се показват.
- Чрез натискане върху **[−]** или **[+]** можете да отстраните или добавите връзки.
- Допълнително можете да промените последователността на запаменените връзки, като задържите натиснат символа **[≡]** и преместите съответната връзка на съответната позиция.

### 8.3.6.9 Настройка на езика на смарт часовника

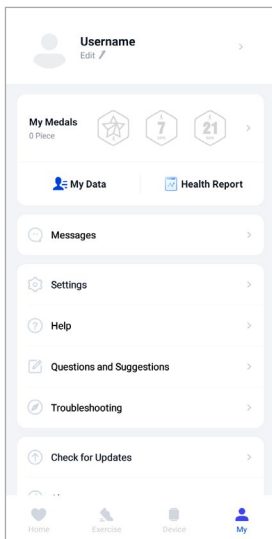
- Натиснете върху **[ЕЗИК НА УСТРОЙСТВОТО]**, за да настроите езика на Вашия смарт часовник.
- Изберете **[СЛЕДВАНЕ НА СИСТЕМАТА]**, ако езикът на Вашия смарт часовник трябва да е идентичен с езика на приложението, респ. на смартфона.
- Алтернативно можете да избирате между 8 езика и да ги настроите ръчно, като натиснете върху съответния език.





### 8.4 Потребителски настройки

- В долната лента на менюто отидете на **[A3]**. Тук можете да създадете потребителски акаунт, както и да определите Вашите лични данни и цели. Допълнително можете да повикате допълнителни информации за приложението, които ще бъдат показани в следващите глави.



#### Указание



- Предпоставка за тази функция е активен потребителски акаунт.



### 8.4.1 Лични данни

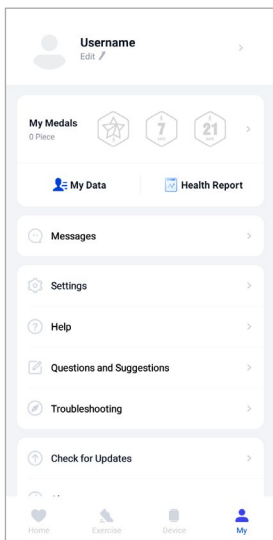
- Натиснете върху **[РЕДАКТИРАНЕ]** под Вашето потребителско име, за да редактирате Вашите име, пол, дата на раждане, както и ръста и теглото си. Ако желаете, можете допълнително да настроите изображение на профила. Натиснете върху записа, който искате да редактирате.
- За потвърждаване докоснете **[ДА]**.

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



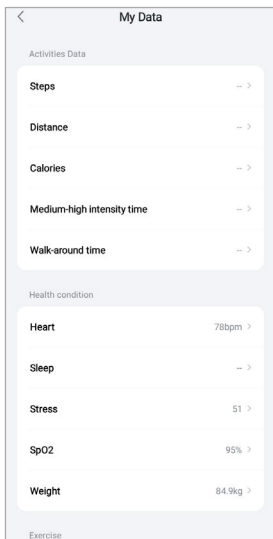
## 8.4.2 Моите медали

- В **[МЕДАЛИ]** виждате личните си постижения (медали). Натиснете върху запис, за да получите допълнителна информация.



## 8.4.3 Моите данни

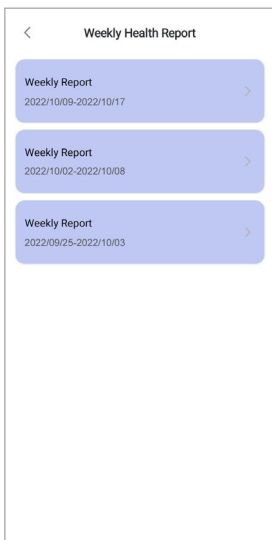
- В **[МОИТЕ ДАННИ]** виждате записите на Вашите измервания. Натиснете върху запис, за да получите допълнителна информация.





### 8.4.4 Здравен отчет

- В **[ЗДРАВЕН ОТЧЕТ]** виждате седмичните записите на Вашите здравни данни и дейности. Натиснете върху съответния седмичен отчет, за да получите подробна информация.



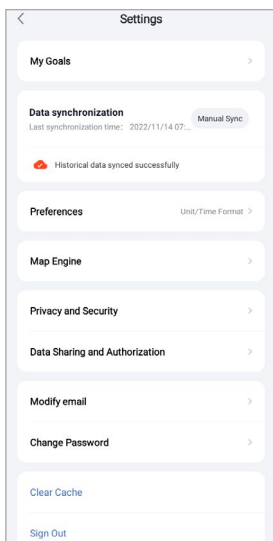
### 8.5 Съобщения

- В **[СЪОБЩЕНИЯ]** получавате преглед на всички свързани с приложението новини като напр. нови функции или актуализации.



### 8.5.1 Настройки

- В **[НАСТРОЙКИ]** можете да извършите различни настройки и да повикате информация. Можете да промените Вашия въведен имейл адрес, както и паролата за Вашия потребителски акаунт. Освен това имате възможността да се отпишете от потребителския си акаунт или изцяло да го сторнирате.
- Натиснете върху **[МОИТЕ ЦЕЛИ]**, за да определите лични цели за достигнатите крачки или теглото.
- Натиснете върху **[РЪЧНО СИНХРОНИЗИРАНЕ]**, за да започнете ръчно синхронизирането на данните между Вашия смарт часовник и приложението.
- Натиснете върху **[ПРЕДВАРИТЕЛНИ НАСТРОЙКИ]**, за да определите единиците за разстоянието, ръста, теглото и температурата. Допълнително определете кой ден от седмицата да е първият ден от седмицата, в който да се обработят Вашите данни.
- Натиснете върху **[УПРАВЛЕНИЕ НА КАРТИ]**, за да изберете използваните във фонов режим карти за различни измервания.
- Натиснете върху **[ЛИЧНО ПРОСТРАНСТВО И СИГУРНОСТ]**, за да настроите кои данни от приложението да се синхронизират с облака. За да изтриете всички данни, докоснете **[ИЗТРИВАНЕ НА ЛИЧНИ ДАННИ В ОБЛАКА]**.
- Натиснете върху **[ПРЕНΟΣ НА ДАННИ И ОТОРИЗАЦИЯ]**, за да разрешите записаните данни да се споделят с други приложения. При това се показват само приложения, инсталирани на смартфона Ви и поддържащи тази функция.
- Натиснете върху **[ПРОМЯНА НА ИМЕЙЛА]**, за да промените имейл адреса на потребителския си акаунт.
- Натиснете върху **[СМЯНА НА ПАРОЛАТА]**, за да смените паролата на потребителския си акаунт.
- Докоснете **[ИЗТРИВАНЕ НА КЕШ]**, за да изтриете кеша от приложението. При това не се губят записани данни.
- Докоснете **[ВЛИЗАНЕ]**, за да влезете с актуалния потребителски акаунт.
- Натиснете върху **[СТОРНИРАНЕ НА АКАУНТ]** и потвърдете следващото запитване, за да изтриете потребителския си акаунт. При това всички настройки и записани данни се губят.





## 8.5.2 Помощ

- Натиснете върху **[ПОМОЩ]**, за да получите преглед от отговори на често задавани въпроси. Натиснете върху съответния въпрос, за да получите допълнителна информация.
- Ако Вашият въпрос не получи отговор, проверете информацията в раздела за отстраняване на проблеми (виж глава **8.5.4 Отстраняване на проблеми**) или изпратете запитване до продуктовете консултанти на фирма Нана (виж глава **8.5.3 Въпроси и предложения**).

## 8.5.3 Въпроси и предложения

- Натиснете върху **[ВЪПРОСИ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ]**, за да изпратите запитване или обратно съобщение до продуктовете консултанти на фирма Нана.
- Изберете тематична област, за да опишете след това по-подробно Вашето запитване. Допълнително можете да допълните Вашето запитване със снимки, както и да подобрите протокола с връзките между смарт часовника и приложението. Посочвайте Вашия имейл адрес при всяко запитване.
- Натиснете върху **[ИЗПРАЩАНЕ]**, за да изпратите запитване.

## 8.5.4 Отстраняване на проблеми

- Натиснете върху **[ОТСТРАНЯВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ]**, за да получите преглед от отговори на често задавани въпроси. Натиснете върху съответния въпрос, за да получите допълнителна информация.
- Ако Вашият въпрос не получи отговор, изпратете запитване до продуктовете консултанти на фирма Нана (виж глава **8.5.3 Въпроси и предложения**).

## 8.5.5 Проверка за актуализации

- Натиснете върху **[ПРОВЕРКА ЗА АКТУАЛИЗАЦИИ]**, за да потърсите нова версия на приложението "Nana FIT Move". Ще бъдете автоматично препратени към Google Play (Android) или към App Store (Apple).

### Указание



- В стандартните настройки на Вашия смартфон трябва да бъдете автоматично уведомени за актуализации на приложението.

## 8.5.6 През

- Докоснете **[ПРЕЗ]**, за да получите информация за приложението като например за използваната версия на приложението, декларацията за защита на данните и споразумението за използване.
- Натиснете върху **[ОТТЕГЛЯНЕ НА СЪГЛАСИЕТО]**, ако искате да оттеглите съгласието си за декларацията за защита на данните и за споразумението за използване. Имайте предвид, че използването на приложението е невъзможно без това съгласие.

## 9. Техническо обслужване и поддръжка

- Почиствайте този продукт с леко навлажнена кърпа без власинки и не използвайте агресивни почистващи препарати.
- Внимавайте да не попада вода в продукта.

## 10. Изключване на отговорност

Нана GmbH & Co KG не поема отговорност или гаранция за повреди, които са резултат от неправилна инсталация, монтаж и употреба на продукта или от неспазване на ръководството за експлоатация и/или на указанията за безопасност.

## 11. Технически данни

Версия на Bluetooth

5.0



Тип дисплей	LCD Full-Touch
Размер на дисплея	1,28"
Размери	259 × 46 × 12 mm
Тегло	46 g
Дължини на каишката	12 cm/9,6 cm
Ширина на каишката	22 mm
Ширина на каишката закопчалка	26 mm
Материал на каишката	Термопластичен полиуретан (TPU)
Материал на корпуса	Акрилонитрил-бутадиен-стирен (ABS) / поликарбонат (PC)
Клас на защита	IP68

Тип батерия	Литиево-полимерна
Капацитет на акумулаторната батерия	210 mAh / 3,9 V
Време за зареждане	около 1,5 часа
Действие на акумулаторната батерия	144 часа

## 12. Указания за изхвърляне

Указание относно защитата на околната среда:



От момента на прилагането на европейските директиви 2012/19/ЕС и 2006/66/ЕО в националното право на съответните страни важи следното: Електрическите и електронните уреди и батериите не бива да се изхвърлят с битовите отпадъци. Потребителят е длъжен по закон да върне електрическите и електронните уреди и батериите в края на техния експлоатационен срок на изградените за целта обществени пунктове за събиране на отпадъци или на търговския обект. Подробностите по въпроса са регламентирани в законодателството на съответната страна. Символът върху продукта, упътването за употреба или опаковката насочва към тези разпоредби. Чрез рециклирането, преработката на материалите или други форми на оползотворяване на старите уреди/батерии вие допринасяте за защитата на нашата околна среда.

## 13. Декларация за съответствие



С настоящото фирма Hama GmbH & Co KG декларира, че този уред съответства на основните изисквания и другите приложими предписания на Директива 2014/53/ЕС. Декларацията за съответствие съгласно съответната директива можете да намерите на адрес [www.hama.com](http://www.hama.com).


Честотна лента/честотни ленти	2402 – 2480 MHz
Максимална излъчвателна мощност	4 dBm

# ***hama***

**Нана GmbH & Co KG**  
86652 Monheim / Германия

## **Сервиз и поддръжка**

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

 +49 9091 502-0

**D**

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

All listed brands are trademarks of the corresponding companies. Errors and omissions excepted, and subject to technical changes. Our general terms of delivery and payment are applied.