

SMARTWATCH

Fit Watch 5910



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





1. Verklaring van waarschuwingssymbolen en instructies	5
2. Inhoud van de verpakking	5
3. Veiligheidsinstructies	6
4. Bedieningselementen	8
5. Eerste stappen	9
5.1 Opladen	9
5.2 Omdoen en inschakelen	9
5.3 Uitschakelen	9
6. Bediening - Menustructuur	10
6.1 Startscherm	12
6.2 Activiteitenoverzicht	12
6.3 Modi	12
6.3.1 Continue hartslagmeting	12
6.3.2 Activering van armbeweging	12
6.3.3 Niet storen-modus	12
6.3.4 Telefoon zoeken	12
6.4 Meldingen	12
6.5 Toepassingen	13
6.5.1 Activiteiten	13
6.5.1.1 Buiten hardlopen (GPS)	13
6.5.1.2 Buiten lopen (GPS)	14
6.5.1.3 Buiten fietsen (GPS)	14
6.5.1.4 Wandelen (GPS)	15
6.5.1.5 Hardlopen	15
6.5.1.6 Lopen	15
6.5.1.7 Spinning	16
6.5.1.8 Fitness	16
6.5.1.9 Zwemmen in het zwembad	16
6.5.1.10 Buiten zwemmen	16
6.5.1.11 Yoga	16
6.5.1.12 Crosstrainer	17
6.5.1.13 Roeitrainer	17
6.5.1.14 Cricket	17
6.5.2 Hartslag	17
6.5.3 Ontspanningsmodus	17
6.5.4 Wekker	18
6.5.5 Muziekbediening	18
6.5.6 Timer	18
6.5.6.1 Stopwatch	18
6.5.6.2 Countdown	18
6.5.7 Weer	18
6.5.8 Laatste activiteiten	18
6.5.9 Instellingen	19
7. De smartwatch instellen	20
7.1 De app "Hama FIT Pro" downloaden	20
7.2 Koppeling van de smartwatch met de smartphone	20



8. De app "Hama FIT Pro" gebruiken	22
8.1 Gebruikersinstellingen	22
8.1.1 Registratie / gebruikersaccount	23
8.1.2 Persoonlijke gegevens	24
8.1.3 Persoonlijke doelen	24
8.2 Systeeminstellingen	25
8.2.1 Basisinstellingen	25
8.2.2 App-informatie	25
8.2.3 Vragen / feedback	25
8.2.4 Privacy	25
8.3 Veelgestelde vragen	26
8.4 Apps van derden	26
8.4.1 iOS-versie	26
8.4.2 Android-versie	26
8.5 Apparaatinstellingen	27
8.5.1 Oproepmelding	27
8.5.2 Herinnering om te bewegen	27
8.5.3 Wekker	27
8.5.4 Meldingen	28
8.5.5 Startscherm	28
8.5.6 Automatische activiteitsdetectie	29
8.5.7 Muziekbediening	29
8.5.8 Continue hartslagmeting	29
8.5.9 Activering van armbeweging	29
8.5.10 De menstruatiecyclus volgen	29
8.5.11 Firmware-update	29
8.5.12 GPS-update	30
8.5.13 Verbinding verbreken	30
8.6 Overige instellingen	30
8.6.1 Activiteiten	31
8.6.2 Taalinstelling van de smartwatch	31
8.6.3 Weersvoorspelling	31
8.6.4 Telefoon zoeken	32
8.6.5 Hartslagzones	32
8.6.6 Niet storen-modus	32
8.6.7 De smartwatch opnieuw starten	32
8.7 Startpagina van de app	33
8.7.1 Activiteit	33
8.7.2 Slaapanalyse	34
8.7.3 Hartslag	35
8.8 Week-, maand-, jaaroverzicht	36
8.8.1 Activiteit	36
8.8.2 Slaapanalyse	37
8.8.3 Hartslag	38
8.9 Activiteitsmodus	39
8.9.1 Activiteiten met GPS	39
8.9.2 Activiteiten zonder GPS	41
8.9.3 Gewichtsregistratie	42



9. Onderhoud en verzorging43
10. Uitsluiting aansprakelijkheid.43
11. Technische gegevens43
12. Aanwijzingen over de afvalverwerking.43
13. Conformiteitsverklaring43

Hartelijk dank dat u voor een product van Hama hebt gekozen.

Neem de tijd om de volgende aanwijzingen en instructies volledig door te lezen. Berg deze gebruiksaanwijzing vervolgens op een goede plek op zodat u hem als naslagwerk kunt gebruiken.

Uw nieuwe smartwatch is de ideale metgezel voor een gezonde levensstijl en motiveert u om de hele dag actief te zijn. Hij geeft niet alleen de tijd en datum weer, maar verzamelt ook gegevens over het aantal stappen dat u zet, uw hartslag en het aantal calorieën dat u verbrandt. Dankzij de draadloze verbinding via *Bluetooth*[®] met uw smartphone kunt u de gegevens met de bijbehorende app "Hama FIT Pro" documenteren en zo altijd uw succes bijhouden. Controleer hier wanneer u uw persoonlijke fitness doel hebt bereikt!

1. Verklaring van waarschuwingssymbolen en instructies

Waarschuwing



Wordt gebruikt om veiligheidsinstructies te markeren of om op bijzondere gevaren en risico's te attenderen.

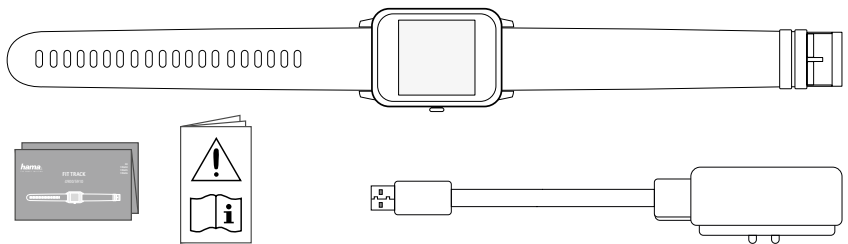
Aanwijzing



Wordt gebruikt om extra informatie of belangrijke aanwijzingen te markeren.

2. Inhoud van de verpakking

- Smartwatch "Fit Watch 5910"
- 1 USB-oplaadkabel
- Gebruiksaanwijzing





3. Veiligheidsinstructies

- Het product is bedoeld voor privé-, niet-zakelijk gebruik.
- Gebruik het product alleen voor het beoogde doel.
- Bescherm het product tegen vuil, vocht en oververhitting en gebruik het alleen in droge omgevingen.
- Gebruik het product niet in de onmiddellijke nabijheid van de verwarming, andere warmtebronnen of in direct zonlicht.
- Gebruik het product niet buiten de in de technische gegevens vermelde vermogensgrenzen.
- Gebruik het product niet op plaatsen waar elektronische producten niet zijn toegestaan.
- De accu is vast ingebouwd en kan niet worden verwijderd.
- Open het product niet en gebruik het niet meer bij beschadigingen.
- Probeer het product niet zelf te onderhouden of te repareren. Laat onderhouds- en reparatiewerkzaamheden door vakpersoneel uitvoeren.
- Laat het product niet vallen en stel het niet bloot aan zware schokken of stoten.
- Verander niets aan het product. Daardoor vervalt elke aanspraak op garantie.
- Voer het verpakkingsmateriaal direct en overeenkomstig de lokaal geldende afvoerschriften af.
- Gooi de accu resp. het product niet in vuur.
- U mag de accu's/batterijen niet wijzigen en/of vervormen/verhitten/demonteren.
- Laat u niet door het product afleiden tijdens het autorijden of sporten en let op de verkeerssituatie en uw omgeving.
- Consulteer een arts voordat u met een trainingsprogramma start.
- Let tijdens de training steeds op de reacties van uw lichaam en breng in noodgevallen een arts op de hoogte.
- Overleg met een arts indien u aan bestaande aandoeningen lijdt en desondanks het product wilt gebruiken.
- Dit is een consumentenproduct en geen medisch apparaat. Het is bijgevolg niet bestemd voor de diagnose, therapie, genezing of preventie van ziektes.
- Een langer contact met de huid kan tot huidirritaties en allergische reacties leiden. Consulteer een arts indien de symptomen blijven bestaan.
- Dit product is geen speelgoed. Het bevat kleine onderdelen die kunnen worden ingeslikt en verstikkingsgevaar opleveren.



Gevaar voor een elektrische schok



- Open het product niet en gebruik het niet meer bij beschadigingen.
- Gebruik het product niet indien de adapter, de adapterkabel of de voedingskabel is beschadigd.
- Probeer het product niet zelf te onderhouden of te repareren. Laat onderhoudswerkzaamheden door vakpersoneel uitvoeren.

Waarschuwing – pacemakers



Het product genereert magnetische velden. Personen met een pacemaker dienen vóór het gebruik van dit product een arts om advies te vragen of het functioneren van de pacemaker er negatief door kan worden beïnvloed.

Aanwijzing – Vliegverkeer



- Dit product is een permanente radiozender. Houd er rekening mee dat bij vliegen het dragen en gebruiken van radiozenders tijdens bepaalde vluchtfasen (bijv. opstijgen/landen) om veiligheidsredenen niet is toegestaan.
- Informeer voor uw vlucht bij de luchtvaartmaatschappij of uw fitnessstracker is toegestaan. Laat het product bij twijfel thuis.

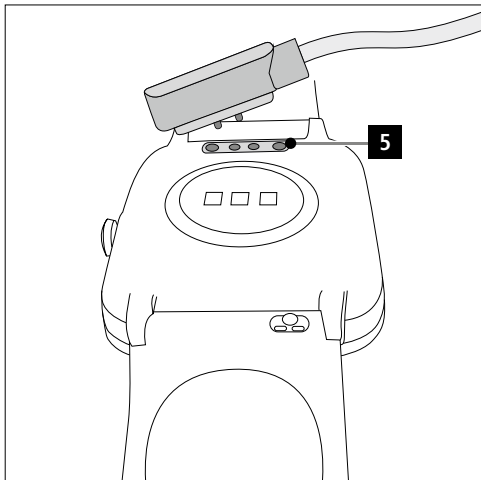
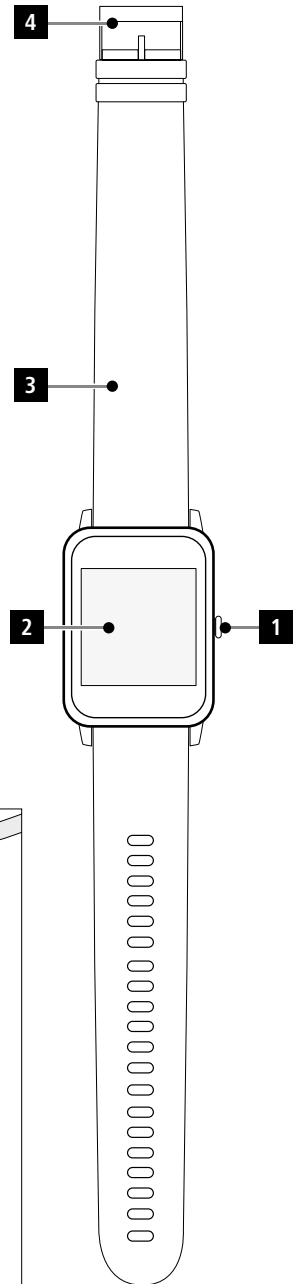
Waarschuwing – Accu



- Gebruik alleen geschikte opladers of USB-aansluitingen voor het opladen.
- Gebruik nooit defecte opladers of defecte USB-aansluitingen en probeer deze niet te repareren.
- U mag het product niet overladen of diepontladen.
- Vermijd opslag, opladen en gebruik bij extreme temperaturen en extreem lage luchtdruk (bijv. op grote hoogte).

4. Bedieningselementen

1. Bedieningsknop
2. Full-Touch-display
3. Verwijderbare armband
4. Sluiting
5. Oplaad-contactpunt



5. Eerste stappen

5.1 Opladen

- Laad de smartwatch volledig op voordat u hem voor het eerst gebruikt.
- Sluit de oplaadkabel aan op een vrije USB-poort van uw computer of een USB-lader en het oplaadcontactpunt **[5]** van de smartwatch. Raadpleeg hiervoor de gebruiksaanwijzing van de gebruikte USB-oplader.

Aanwijzing



- De oplaadtijd voor een volledige lading van de accu bedraagt ongeveer 90 minuten. Zodra de accu die op het display wordt weergegeven volledig is opgeladen, is het oplaadproces voltooid en kunt u de smartwatch loskoppelen van de oplaadkabel.
- Laad de smartwatch op zodra de accucapaciteit nog slechts 10% is om functionele beperkingen te vermijden. Als de accucapaciteit lager is dan 20%, kunt u geen activiteit meer starten en als de accucapaciteit lager is dan 10%, wordt de automatische hartslagmeting gedeactiveerd.

5.2 Omdoen en inschakelen


- Voordat u hem voor de eerste keer inschakelt, moet u de smartwatch op de meegeleverde oplaadkabel aansluiten en op een stroombron aansluiten.
- Doe de smartwatch om uw pols en sluit hem met behulp van de sluiting.
- Houd de bedieningsknop aan de zijkant **[1]** 3 seconden ingedrukt om de smartwatch te starten.

Aanwijzing



- Om optimaal gebruik te maken van de meefuncties, moet de smartwatch goed op de bovenzijde van de onderarm aansluiten, maar toch comfortabel te dragen zijn. De afstand tussen de smartwatch en het handwortelbeen moet ongeveer een vingerbreedte zijn.
- Draag de smartwatch als rechtshandige persoon aan de linkerpols en als linkshandige persoon aan de rechterpols om een zo goed mogelijke registratie van uw activiteiten te garanderen.

5.3 Uitschakelen

- Om de smartwatch uit te schakelen, gaat u naar het menu-item **[SETTINGS 9**

6. Bediening - Menustructuur

- Druk op de bedieningsknop aan de zijkant **[1]** om het beeldscherm van de smartwatch te activeren. Vervolgens kunt u in de onderstaande volgorde tussen de verschillende weergaven en menu-items schakelen door over het scherm te vegen.
- U bereikt de submenu's door op het betreffende symbool te tikken.
- Door op de bedieningsknop aan de zijkant **[1]** te drukken, verlaat u een submenu en springt u telkens een weergave of naar het startscherm terug.

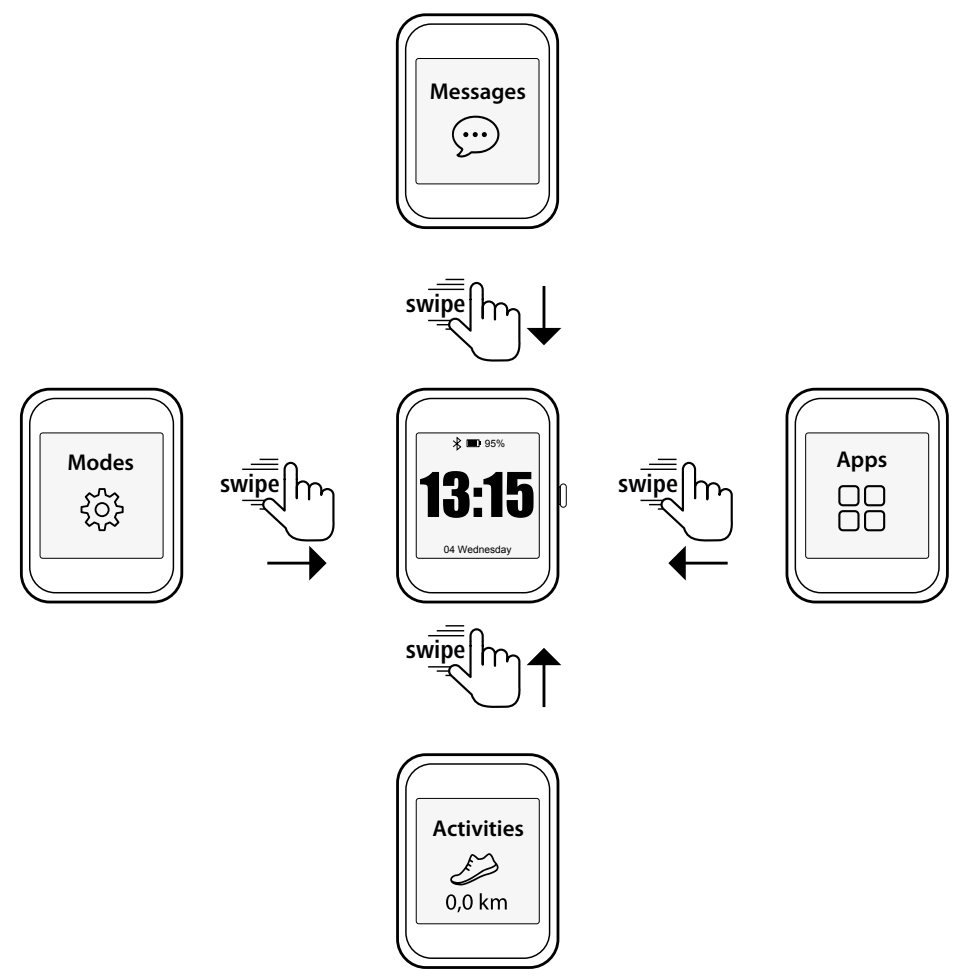
Aanwijzing



- Deze afbeelding is een overzicht van alle menu-items die op de smartwatch kunnen worden weergegeven.

Meldingen 6.4

Modi	6.3
Continue hartslagmeting	6.3.1
Activering van armbeweging	6.3.2
Niet storen-modus	6.3.3
Telefoon zoeken	6.3.4



Toepassingen	6.5
Activiteiten	6.5.1
Hartslag	6.5.2
Ontspanningsmodus	6.5.3
Wekker	6.5.4
Muziekbediening	6.5.5
Timer	6.5.6
Weer	6.5.7
Laatste activiteiten	6.5.8
Instellingen	6.5.9

Activiteitenoverzicht	6.2
Stappen	6.2
Afstand	6.2
Calorieën	6.2
Weekoverzicht	6.2

6.1 Startscherm

- Na het activeren van het startscherm krijgt u door lang te drukken op het display een overzicht van de verschillende startschermen/wijzerplaten. Hier kunt u kiezen uit vier verschillende startschermen. Bevestig uw keuze door op het betreffende startscherm te tikken.


6.2 Activiteitenoverzicht

- Als u vanaf het startscherm omhoog veegt, ziet u een overzicht van uw dagelijkse activiteiten. U ziet het aantal stappen, de afgelegde afstand, de verbrande calorieën en uw voortgang op weg naar het betreffende dagelijkse doel.
- De weergegeven grafieken tonen u een dagelijkse verdeling van het aantal stappen, de afgelegde afstand en de verbruikte calorieën.
- Veeg helemaal naar beneden voor een weekoverzicht. Dit overzicht toont de stappen, de afstand, de verbruikte calorieën en de duur van de activiteiten gedurende de gehele week.


6.3 Modi

- Als u vanuit het startscherm naar rechts veegt, krijgt u vier verschillende modi te zien die u naar behoefte kunt in- of uitschakelen.


6.3.1 Continue hartslagmeting

- U kunt de continue hartslagmeting in- of uitschakelen door op het symbool  te tikken. Als de meting is geactiveerd, meet het horloge automatisch elke vijf minuten uw hartslag. Deze geregistreerde waarden kunnen in de app worden opgevraagd.


6.3.2 Activering van armbeweging

- Door op het symbool  te tikken, kunt u de armbeweging om het display in te schakelen activeren of deactiveren. Wanneer de armbeweging is geactiveerd, kunt u het display inschakelen door uw pols te draaien.

6.3.3 Niet storen-modus

- U kunt de Niet storen-modus in- of uitschakelen door op het symbool  te tikken. Als de Niet storen-modus is geactiveerd, worden meldingen niet naar uw smartwatch doorgestuurd.

6.3.4 Telefoon zoeken

- Tik op het symbool  om het zoeken naar uw zoekgeraakte smartphone te starten. Uw smartphone begint te trillen of u hoort een signaaltoon. Om de telefoonzoekactie te kunnen uitvoeren, dient u deze eerst in de app te activeren. (zie hoofdstuk 8.6.4)


6.4 Meldingen

- Veeg vanuit het homescherm naar beneden om meldingen te bekijken die u op uw smartphone hebt ontvangen. Om meldingen te kunnen ontvangen, dient u deze functie eerst in de app te activeren. U kunt in de app ook instellen van welke apps u meldingen op uw smartwatch wilt ontvangen. (zie hoofdstuk 8.5.4)
- Afhankelijk van de app ontvangt u ofwel alleen een melding met weergave van de betreffende app en de afzender, ofwel ziet u ook een preview van de betreffende melding.
- Door op een melding te tikken, kunt u eventueel meer informatie opvragen en de betreffende melding verwijderen door op de prullenbak te tikken.
- Als u alle meldingen samen wilt verwijderen, veegt u helemaal naar beneden en tikt u vervolgens op de prullenbak en bevestigt u de vraag.

6.5 Toepassingen

- Als u vanaf het startscherm naar links veegt, komt u in het hoofdmenu van uw smartwatch. In het hoofdmenu hebt u de mogelijkheid om verschillende toepassingen en submenu's op te roepen door op het betreffende symbool te tikken. Veeg omhoog en omlaag om tussen de verschillende pagina's in het hoofdmenu te wisselen.

6.5.1 Activiteiten

- Door op het symbool **[ACTIVITY 

6.5.1.1 Buiten hardlopen (GPS)**

- Voor deze activiteit wordt de ingebouwde GPS gebruikt. Bij starten van de activiteit wordt er eerst naar het GPS-signaal gezocht. Dit kan afhankelijk van de signaalsterkte een minuut duren. Zodra er een GPS-signaal beschikbaar is, kunt u de activiteit starten door op de pijl rechtsonder te tikken. U kunt ook instellen of u tegen een virtuele concurrent wilt lopen. Selecteer hiertoe een streeftempo per kilometer van de concurrent en start u de activiteit. Als u niet tegen een concurrent wilt lopen, tik dan op **[X]**.
- U kunt de activiteit ook zonder GPS-signaal starten door op de pijl rechtsonder te tikken. De afstand en de route worden echter pas geregistreerd zodra er een GPS-signaal beschikbaar is.
- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
 - Afstand
 - Duur
 - Hartslag
 - Calorieverbruik
 - Stappen
 - Tempo (km/h en min/km)
 - Route
- U kunt de afzonderlijke gegevens tijdens de activiteit bekijken door naar links en rechts over het scherm te vegen. Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen. Hiervoor moet de muziekbediening in de app geactiveerd zijn (zie hoofdstuk 8.5.7).

6.5.1.2 Buiten lopen (GPS)

- Voor deze activiteit wordt de ingebouwde GPS gebruikt. Bij starten van de activiteit wordt er eerst naar het GPS-signaal gezocht. Dit kan afhankelijk van de signaalsterkte een minuut duren. Zodra er een GPS-signaal beschikbaar is, kunt u de activiteit starten door op de pijl rechtsonder te tikken.
- U kunt de activiteit ook zonder GPS-signaal starten door op de pijl rechtsonder te tikken. De afstand en de route worden echter pas geregistreerd zodra er een GPS-signaal beschikbaar is.
- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
 - Afstand
 - Duur
 - Hartslag
 - Calorieverbruik
 - Stappen
 - Tempo (km/h en min/km)
 - Route
- U kunt de afzonderlijke gegevens tijdens de activiteit bekijken door naar links en rechts over het scherm te vegen. Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen. Hiervoor moet de muziekbediening in de app geactiveerd zijn (zie hoofdstuk 8.5.7).

6.5.1.3 Buiten fietsen (GPS)

- Voor deze activiteit wordt de ingebouwde GPS gebruikt. Bij starten van de activiteit wordt er eerst naar het GPS-signaal gezocht. Dit kan afhankelijk van de signaalsterkte een minuut duren. Zodra er een GPS-signaal beschikbaar is, kunt u de activiteit starten door op de pijl rechtsonder te tikken.
- U kunt de activiteit ook zonder GPS-signaal starten door op de pijl rechtsonder te tikken. De afstand en de route worden echter pas geregistreerd zodra er een GPS-signaal beschikbaar is.
- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
 - Afstand
 - Duur
 - Hartslag
 - Calorieverbruik
 - Tempo (km/h en min/km)
 - Route
- U kunt de afzonderlijke gegevens tijdens de activiteit bekijken door naar links en rechts over het scherm te vegen. Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen. Hiervoor moet de muziekbediening in de app geactiveerd zijn (zie hoofdstuk 8.5.7).

6.5.1.4 Wandelen (GPS)

- Voor deze activiteit wordt de ingebouwde GPS gebruikt. Bij starten van de activiteit wordt er eerst naar het GPS-signaal gezocht. Dit kan afhankelijk van de signaalsterkte een minuut duren. Zodra er een GPS-signaal beschikbaar is, kunt u de activiteit starten door op de pijl rechtsonder te tikken.
- U kunt de activiteit ook zonder GPS-signaal starten door op de pijl rechtsonder te tikken. De afstand en de route worden echter pas geregistreerd zodra er een GPS-signaal beschikbaar is.
- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
 - Afstand
 - Duur
 - Hartslag
 - Calorieverbruik
 - Stappen
 - Tempo (km/h en min/km)
 - Route
- U kunt de afzonderlijke gegevens tijdens de activiteit bekijken door naar links en rechts over het scherm te vegen. Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen. Hiervoor moet de muziekbediening in de app geactiveerd zijn (zie hoofdstuk 8.5.7).

6.5.1.5 Hardlopen

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
 - Afstand
 - Duur
 - Hartslag
 - Calorieverbruik
 - Stappen
 - Tempo (km/h en min/km)
- U kunt de afzonderlijke gegevens tijdens de activiteit bekijken door naar links en rechts over het scherm te vegen. Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen. Hiervoor moet de muziekbediening in de app geactiveerd zijn (zie hoofdstuk 8.5.7).

6.5.1.6 Lopen

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
 - Afstand
 - Duur
 - Hartslag
 - Calorieverbruik
 - Stappen
 - Tempo (km/h en min/km)
- U kunt de afzonderlijke gegevens tijdens de activiteit bekijken door naar links en rechts over het scherm te vegen. Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen. Hiervoor moet de muziekbediening in de app geactiveerd zijn (zie hoofdstuk 8.5.7).

6.5.1.7 Spinning

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
 - Duur
 - Hartslag
 - Calorieverbruik
- Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen. Hiervoor moet de muziekbediening in de app geactiveerd zijn (zie hoofdstuk 8.5.7).

6.5.1.8 Fitness

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
 - Duur
 - Hartslag
 - Calorieverbruik
- Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen. Hiervoor moet de muziekbediening in de app geactiveerd zijn (zie hoofdstuk 8.5.7).

6.5.1.9 Zwemmen in het zwembad

- Bij het starten van de activiteit wordt eerst de lengte van het zwembad gevraagd. U kunt hier een lengte tussen 25m en 100m instellen. Vervolgens kunt u de activiteit starten door op de pijl rechtsonder te tikken.
- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
 - Afstand
 - Duur
 - Armbewegingen per zwembadlengte
 - SWOLF-waarde
- De SWOLF-waarde is een indicator voor de efficiëntie bij het zwemmen. De SWOLF-waarde bestaat uit de som van de tijd die nodig is voor een zwembadlengte en het aantal armbewegingen per zwembadlengte. Hoe lager de SWOLF-waarde, hoe hoger uw zwemefficiëntie.
- Voorbeeld: Als u een tijd van 30 seconden nodig hebt voor een zwembadlengte van 25 meter en 30 armbewegingen maakt, dan is uw SWOLF-waarde 60.

6.5.1.10 Buiten zwemmen

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
 - Duur
 - Calorieverbruik
 - Aantal armbewegingen

6.5.1.11 Yoga

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
 - Duur
 - Hartslag
 - Calorieverbruik
- Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen. Hiervoor moet de muziekbediening in de app geactiveerd zijn (zie hoofdstuk 8.5.7).

6.5.1.12 Crosstrainer

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
 - Duur
 - Hartslag
 - Calorieverbruik
- Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen. Hiervoor moet de muziekbediening in de app geactiveerd zijn (zie hoofdstuk 8.5.7).


6.5.1.13 Roeitrainer

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
 - Duur
 - Hartslag
 - Calorieverbruik
- Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen. Hiervoor moet de muziekbediening in de app geactiveerd zijn (zie hoofdstuk 8.5.7).


6.5.1.14 Cricket

- Tijdens deze activiteit worden de volgende gegevens geregistreerd:
 - Duur
 - Hartslag
 - Calorieverbruik
 - Stappen
- U kunt de afzonderlijke gegevens tijdens de activiteit bekijken door naar links en rechts over het scherm te vegen. Tevens kunt u tijdens deze activiteit de muziek op uw smartphone bedienen door tijdens de activiteit helemaal naar rechts te vegen. Hiervoor moet de muziekbediening in de app geactiveerd zijn (zie hoofdstuk 8.5.7).

6.5.2 Hartslag

- Tik op het symbool **[ACTIVITY **] om de handmatige meting van uw hartslag te starten.
- Rechtsboven op het scherm ziet u uw hartslag in rust, die wordt berekend op basis van de gemeten waarden voor de betreffende dag.
- De onderstaande grafiek toont de hoogste en laagste gemeten waarden van de automatische hartslagmeting voor bepaalde tijdsintervallen verdeeld over de dag, plus de hoogste en laagste gemeten waarde van de dag.

6.5.3 Ontspanningsmodus

- Door op het symbool **[RELAXATION **] te tikken, komt u in de ontspanningsmodus. Hier kunt u een ontspanningstraining met begeleide ademhaling doen.
- Kies of de ontspanningstraining een minuut of twee minuten moet duren en start deze door op de pijl rechtsonder te tikken. Volg daarna de instructies op het display.
- Als u de ontspanningstraining voortijdig wilt beëindigen, drukt u op de bedieningsknop aan de zijkant **[1]** en bevestigt u de volgende vraag.

6.5.4 Wekker

- Door op het symbool **[ALARM 

6.5.5 Muziekbediening**

- Door op het symbool **[MUSIC CONTROL 

6.5.6 Timer**

- U kunt de stopwatch starten of een countdown (aftellen) starten door op het symbool **[TIMER 


6.5.6.1 Stopwatch**

- Tik op het symbool rechtsonder om de stopwatch te starten of te pauzeren. Tik op het symbool linksonder om de stopwatch te resetten.
- Als u een meting voortijdig helemaal wilt beëindigen, drukt u op de bedieningsknop aan de zijkant **[1]** en bevestigt u de volgende vraag.


6.5.6.2 Countdown

- Om de countdown-functie te starten, selecteert u eerst door te vegen de duur van het aftellen tussen één seconde en 100 minuten. Start of pauzeer de countdown vervolgens door op het symbool rechtsonder te tikken. Tik op het symbool linksonder om de countdown te resetten.
- Als u de countdown voortijdig helemaal wilt beëindigen, drukt u op de bedieningsknop aan de zijkant **[1]** en bevestigt u de volgende vraag.


6.5.7 Weer


- Door op het symbool **[WEATHER 

6.5.8 Laatste activiteiten**

- Door op het symbool **[LAST ACTIVITIES 18**

6.5.9 Instellingen

Door op het symbool **[SETTINGS 

- Tik op **[START SCREEN 19****

7. De smartwatch instellen

7.1 De app "Hama FIT Pro" downloaden

Aanwijzing



De volgende besturingssystemen worden ondersteund:

- iOS 9,0 of hoger
- Android 5.0 of hoger

- Open de iTunes AppStore of Google Play Store op uw smartphone of scan de betreffende QR-code in de bijgevoegde gebruiksaanwijzing.
- U kunt de zoekfunctie gebruiken om de app te vinden.
- Download de app op de gebruikelijke wijze en installeer hem op uw smartphone. Volg hiervoor de instructies op uw smartphone.

7.2 Koppeling van de smartwatch met de smartphone

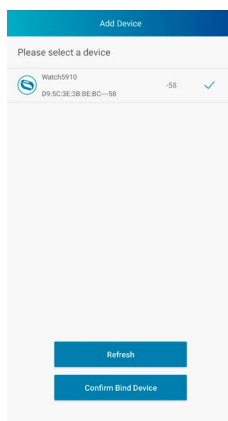
Aanwijzing



- Om de smartwatch inkomende oproepen, SMS-, WhatsApp-berichten en andere meldingen te laten weergeven, activeert u de push-modus voor meldingen in de instellingen van uw smartphone.

Android/Apple mobiele eindapparaten

- Zorg ervoor dat de Bluetooth®-functie van uw smartphone en uw smartwatch zijn ingeschakeld.
- Start de app op uw smartphone en ga akkoord met de gegevensbeschermingsverklaring. Beantwoord eventuele vragen. Vervolgens begint het zoeken naar uw smartwatch "Fit Watch 5910".
- Selecteer nu "Watch5910" en tik onderaan op **[VERBINDEN]** om de smartwatch met de app te verbinden.
- Maak dan uw persoonlijke instellingen. Deze zijn achteraf in de app aan te passen (zie hoofdstuk 8.1.2).
- De smartwatch is nu verbonden met de app en de synchronisatie wordt gestart.



Aanwijzing



- Synchroniseer de smartwatch met de app voordat u hem voor het eerst gebruikt. Als u een activiteit opneemt voordat de smartwatch voor de eerste keer met de app is gesynchroniseerd, dan wordt deze activiteit aansluitend niet naar de app overgebracht.
- Om handmatig een synchronisatie van de smartwatch met de app te starten, trekt u het scherm op de startpagina van de app naar beneden.
- Vanwege de beperkte opslagruimte op de smartwatch dient u de smartwatch regelmatig (minimaal één keer per week) met de app te synchroniseren om gegevensverlies te voorkomen.

Aanwijzing



- Na de eerste synchronisatie met de app neemt de smartwatch automatisch de tijd, datum en taal van uw smartphone over.
- De tijd en datum kunnen niet handmatig worden ingesteld.
- De systeemtaal op de smartwatch kunt u handmatig in de app aanpassen. (zie hoofdstuk 8.6.2).

8. De app "Hama FIT Pro" gebruiken

In de volgende hoofdstukken worden de afzonderlijke menu-items en de verschillende instelmogelijkheden binnen de app nader toegelicht.

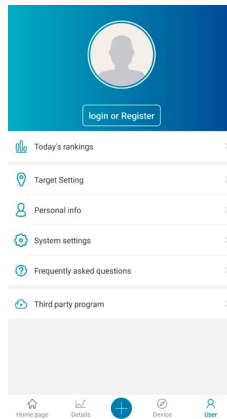
Aanwijzing



- Houd er rekening mee dat de ondersteuning van sommige functies afhankelijk is van uw apparaat.
- Raadpleeg hiervoor de gebruiksaanwijzing van uw eindapparaat.
- Tijdens de installatie van de app wordt gevraagd of de app toegang mag krijgen tot functies van uw eindapparaat.

8.1 Gebruikersinstellingen

- Ga naar **[GEBRUIKER]** in de onderste menubalk. Hier kunt u een gebruikersaccount aanmaken en uw persoonlijke gegevens en doelen vastleggen. U kunt ook meer informatie over de app opvragen, die in de volgende hoofdstukken wordt weergegeven.



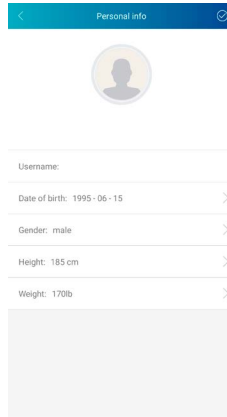
8.1.1 Registratie / gebruikersaccount

- Tik op **[LOG IN OF REGISTREER]** en selecteer **[REGISTREREN]** in de bovenste selectiebalk om een gebruikersaccount aan te maken. Voer nu een e-mailadres en een wachtwoord in en voltooi de registratie door hieronder op **[REGISTREREN EN INLOGGEN]** te tikken.
- U kunt vervolgens een gebruikersnaam en uw persoonlijke gegevens invoeren en een profielfoto instellen.
- Door een gebruikersaccount aan te maken, hebt u ook toegang tot uw persoonlijke gegevens wanneer u van smartphone wisselt. Zo zijn uw persoonlijke gegevens altijd beschikbaar.
- Het aanmaken van een gebruikersaccount is echter geen vereiste om de app te kunnen gebruiken.

The screenshot shows the 'Login or Register' interface. At the top, there is a blue header bar with a back arrow on the left and the text 'Login or Register'. Below the header, there are two options: 'Log in' (highlighted in blue) and 'Register'. There are two input fields: 'Email address' with an envelope icon and 'password' with a padlock icon. Below the password field, there are two checkboxes: 'Remember password' (checked) and 'Forgot your password?'. At the bottom, there is a grey 'Log in' button.

8.1.2 Persoonlijke gegevens

- Ga naar **[GEBRUIKERSPROFIEL]** om uw naam, geboortedatum, geslacht, lengte en gewicht in te voeren. Desgewenst kunt u ook een profielfoto instellen. Selecteer het item dat u wilt bewerken door het aan te raken. Er wordt een submenu geopend waar u de instellingen kunt maken.
- Bevestig uw gegevens door op het vinkje rechtsboven te tikken.



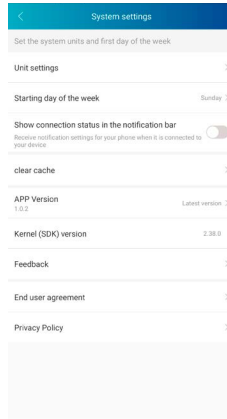
8.1.3 Persoonlijke doelen

- Tik op **[DOELEN]** om uw dagelijkse stap-, slaap-, calorie- en afstandsdoelen en uw streefgewicht in te stellen.
- U kunt de betreffende doelen instellen door het balkje naar rechts en links te verschuiven.
- Bevestig uw gegevens door op het vinkje rechtsboven te tikken.



8.2 Systeeminstellingen

- Ga naar **[GEBRUIKER]** in de onderste menubalk en selecteer vervolgens **[SYSTEEMINST]**. Hier kunt u verschillende instellingen maken en informatie opvragen. Tevens hebt u de mogelijkheid om een vraag of uw feedback over een specifiek probleem met de app of de smartwatch naar Hama-productadvies te sturen.



8.2.1 Basisinstellingen

- Tik op **[MAATEENHEDEN]** om de eenheden voor afstand, gewicht en temperatuur in te stellen.
- Tik op **[VOLGORDE WEEKDAGEN]** om aan te geven welke dag van de week de eerste dag van de week is waarop uw gegevens worden verwerkt.

8.2.2 App-informatie

- Onder **[APP VERSIE]** kunt u de momenteel gebruikte app-versie zien. Tik op **[APP VERSIE]** om te zien of u de laatste versie al gebruikt.

8.2.3 Vragen / feedback

- Tik op **[FEEDBACK]** om een vraag of feedback naar Hama-productadvies te sturen.
- U kunt kiezen uit een van de voorgedefinieerde onderwerpen of uw eigen onderwerp maken door boven op **[VOORSTELLEN]** te tikken.
- Selecteer een onderwerp om uw vraag vervolgens gedetailleerder te beschrijven. Daarnaast kunt u afbeeldingen toevoegen aan uw vraag en het protocol van de verbindingen tussen de smartwatch en de app vrijgeven. Vermeld uw e-mailadres bij elke vraag.
- Tik rechtsboven op **[VERZENDEN]** om een vraag te verzenden.

8.2.4 Privacy

- Tik op **[EINDGEBRUIKERSOVEREENKOMST]** om de gebruikersovereenkomst te lezen.
- Tik op **[PRIVACYBELEID]** om het privacybeleid te lezen.

8.3 Veelgestelde vragen

- Ga naar **[GEBRUIKER]** in de onderste menubalk en selecteer vervolgens **[FAQ]**.
- Hier vindt u antwoorden op veelgestelde vragen. Tik op de vraag voor een toelichting.
- Staat uw vraag er niet bij, stuur dan een vraag naar Hama-productadvies (zie hoofdstuk 8.2.3)

8.4 Apps van derden

- Ga naar **[GEBRUIKER]** in de onderste menubalk en selecteer vervolgens **[APPS VAN DERDEN]** om verbinding te maken met Apple Health en Strava (iOS) of Google Fit en Strava (Android).

8.4.1 iOS-versie

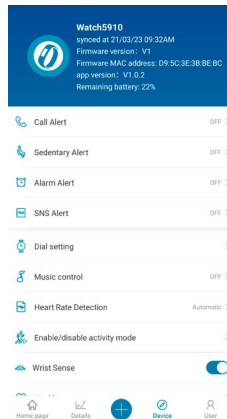
- Tik op **[APPLE HEALTH]** om instructies te openen voor het verbinden van de Hama FIT Pro-app met Apple Health.
- Tik op **[STRAVA]** om verbinding te maken met Strava. Tik hiervoor op **[AKKOORD]** hieronder om de verbinding te accepteren en te activeren.

8.4.2 Android-versie

- Om een verbinding met Google Fit tot stand te brengen, tikt u op de knop bij Google Fit aan de rechterkant van het scherm en bevestigt u vervolgens uw Google-account.
- Tik op **[STRAVA]** om verbinding te maken met Strava. Tik hiervoor op **[AKKOORD]** hieronder om de verbinding te accepteren en te activeren.

8.5 Apparaatinstellingen

- Ga naar **[TOESTEL]** in de onderste menubalk om verschillende functies van de smartwatch te activeren en in te stellen en om de smartwatch aan uw individuele behoeften aan te passen.
- Onder dit menu ziet u bovenaan het scherm ook een overzicht van verschillende gegevens van uw verbonden smartwatch. U ziet hier wanneer de smartwatch voor het laatst is gesynchroniseerd met de app en het huidige accuprocentage van de smartwatch.



8.5.1 Oproepmelding

- Tik op **[OPROEPMELDING]** om de melding voor inkomende oproepen te activeren. Wanneer deze functie is geactiveerd, ontvangt u een melding op de smartwatch als er een oproep binnenkomt. U kunt zien wie belt en u kunt de oproep desgewenst weigeren.
- Tik op de knop aan de rechterkant van het scherm om de functie te activeren. Vervolgens kunt u instellen na welke tijd de melding op de smartwatch moet worden weergegeven.
- Tik op het vinkje rechtsboven om de wijzigingen op te slaan.

8.5.2 Herinnering om te bewegen

- Tik op **[HERINNERING OM TE BEWEGEN]** en activeer de functie in het submenu. Tik op de knop aan de rechterkant van het scherm om de functie te activeren.
- Vervolgens kunt u de herinneringsinterval tussen 15 en 180 minuten instellen, evenals de begin- en eindtijd van de herinnering en de betreffende dagen van de week.
- Tik op het vinkje rechtsboven om de wijzigingen op te slaan.

8.5.3 Wekker

- Tik op **[WEKKER]** om wektijden of herinneringen in te stellen.
- Om een nieuwe herinnering toe te voegen, tikt u op **[+]** aan de rechterkant van het scherm.
- U kunt de aangemaakte herinnering bewerken door erop te tikken. In het submenu kunt u het type herinnering, de dag van de week en de tijd voor de herinnering instellen. Bevestig de wijzigingen door op het vinkje rechtsboven te tikken.
- Tik op het vinkje rechtsboven om de wijzigingen op te slaan.

8.5.4 Meldingen

- Tik op **[MELDINGEN]** om de meldingsfunctie voor verschillende apps en diensten te activeren. Wanneer deze functie is geactiveerd, ontvangt u een melding op de smartwatch bij inkomende berichten op uw smartphone. Afhankelijk van de app ontvangt u ofwel alleen een melding met weergave van de betreffende app en de afzender, ofwel ziet u ook een preview van de betreffende melding.
- Tik op de knop aan de rechterkant van het scherm om de meldingsfunctie te activeren. Vervolgens kunt u de betreffende apps en diensten selecteren waarvoor u meldingen op de smartwatch wilt ontvangen. Tik op het vinkje rechtsboven om de wijzigingen op te slaan. (iOS)
- Tik op de betreffende apps en diensten selecteren waarvoor u meldingen op de smartwatch wilt ontvangen en tik vervolgens op de knop aan de rechterkant van het scherm om toegang toe te staan. (Android)

8.5.5 Startscherm

- Tik op **[STARTSCHEM]** om een overzicht van de mogelijke startschermen van de smartwatch te krijgen.
- U kunt u kiezen uit vier verschillende startschermen. Tik op het betreffende startscherm dat u wilt instellen en bevestig de selectie door op **[HUIDIGE HOOFDWIJZERPLAAT]** onderaan het scherm te tikken.
- U kunt ook een individuele achtergrondafbeelding als startscherm selecteren door op **[+]** onder de achtergrondafbeelding van de wijzerplaat te tikken. Tik op **[KIES EEN NIEUWE ACHTERGRONDAFBEELDING]** en maak vervolgens een nieuwe foto of selecteer een foto uit de galerij van de smartphone. Tik op **[INSTELLEN ALS HOOFDWIJZERPLAAT]** om de wijziging te bevestigen.
- U kunt ook kiezen uit andere vooraf ingestelde startschermen door op **[+]** onder cloud-wijzerplaat te tikken. Tik op het betreffende startscherm dat u wilt instellen en bevestig de selectie door op **[HUIDIGE HOOFDWIJZERPLAAT]** onderaan het scherm te tikken.



8.5.6 Automatische activiteitsdetectie

- Tik op **[AUTOMATISCHE ACTIVITEITSDETECTIE]** om de automatische activiteitsdetectie in het submenu te activeren. Als deze functie is geactiveerd, herkent de smartwatch automatisch wanneer u gedurende een langere tijd een activiteit uitvoert en registreert deze activiteit na bevestiging.
- Tik op de knop aan de rechterkant van het scherm om de functie te activeren. Vervolgens kunt u de functie activeren voor de activiteiten lopen en hardlopen.
- Tik op het vinkje rechtsboven om de wijzigingen op te slaan.

8.5.7 Muziekbediening

- Tik op **[MUZIEKBEDIENING]** om deze functie in het submenu te activeren. Als deze functie geactiveerd is, kunt u verschillende muziek- of streamingdiensten direct via de smartwatch bedienen. U kunt muziek starten of stoppen en tracks naar voren en achteren springen.
- Tik op de knop aan de rechterkant van het scherm om de functie te activeren.
- Tik op het vinkje rechtsboven om de wijzigingen op te slaan.

8.5.8 Continue hartslagmeting

- Tik op **[HARTSLAGMETING]** om deze functie in het submenu te activeren. Door deze functie te activeren, wordt uw hartslag met een tijdsinterval van vijf minuten continu gemeten en geregistreerd.
- Tik in het submenu op **[AUTOMATISCH]** om de functie te activeren.
- Tik op het vinkje rechtsboven om de wijzigingen op te slaan.

8.5.9 Activering van armbeweging

- Tik bij **[ARMBEWEGING SCHERM]** op de knop aan de rechterkant van het scherm om deze functie te activeren. Door deze functie te activeren, kunt u het display met een draai van uw pols inschakelen.

8.5.10 De menstruatiecyclus volgen

- Tik op **[MENSTRUATIECYCLUS]** om deze functie in het submenu te activeren. Door deze functie te activeren, kunt u verschillende gegevens met betrekking tot uw menstruatiecyclus instellen en herinneringen over uw volgende menstruatie of uw vruchtbare fase ontvangen.
- Tik op de knop aan de rechterkant van het scherm om de functie te activeren.
- Vervolgens kunt u met **[MENSTRUATIE INSTELLING]** de duur van de menstruatie, de lengte van de menstruatiecyclus en de datum van de laatste menstruatie instellen.
- Tevens kunt u met **[HERINNERINGSINSTELLINGEN]** instellen hoeveel dagen van tevoren u aan de volgende menstruatie of ovulatie wilt worden herinnerd en op welk tijdstip u eraan herinnerd wilt worden.
- Tik op het vinkje rechtsboven om de wijzigingen op te slaan.

8.5.11 Firmware-update

- Tik op **[FIRMWARE UPDATE]** om te controleren of de laatste firmware-versie op uw smartwatch is geïnstalleerd of om een nieuwe firmware-versie te downloaden en op uw smartwatch te installeren.

8.5.12 GPS-update

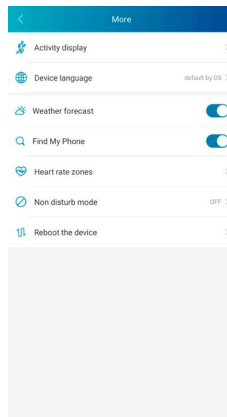
- AGPS-gegevens zijn gegevens die worden gebruikt voor locatiebepaling en dus voor het registreren van activiteiten via GPS.
- Tik op **[AGPS-UPDATE]** om de automatische AGPS-update in het submenu te activeren. Selecteer hiervoor **[AUTOMATISCH]** in het submenu. Als u deze functie activeert, worden de AGPS-gegevens bijgewerkt wanneer u uw smartwatch met de app synchroniseert.
- Tik op het vinkje rechtsboven om de wijzigingen op te slaan.

8.5.13 Verbinding verbreken

- Tik op **[VERBREKEN]** om de smartwatch en de app los te koppelen. Uw smartwatch wordt dan gereset naar de fabrieksinstellingen.

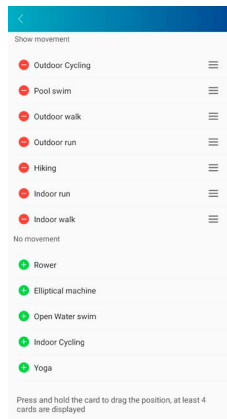
8.6 Overige instellingen

- Ga naar **[TOESTEL]** in de onderste menubalk en tik vervolgens op **[OVERIGE INSTELLINGEN]** om een submenu te openen waarin u verdere instellingen kunt doen.



8.6.1 Activiteiten

- Tik op **[ACTIVITEITEN]** om de activiteiten te selecteren die op de smartwatch worden opgeslagen. U kunt uit in totaal 14 activiteiten kiezen en maximaal acht activiteiten op de smartwatch opslaan.
- De activiteiten die bovenaan de lijst staan en met een minteken zijn gemarkeerd, worden momenteel op de smartwatch opgeslagen. De activiteiten die onderaan de lijst staan en met een plusteken zijn gemarkeerd, worden momenteel niet opgeslagen.
- U kunt een activiteit toevoegen of verwijderen door op **[MINUS]** of **[PLUS]** te tikken.
- Tevens kunt u de volgorde van de opgeslagen activiteiten wijzigen door het symbool aan de rechterkant van het scherm ingedrukt te houden en de activiteit naar de betreffende positie te verplaatsen.
- Tik op het vinkje rechtsboven om de wijzigingen op te slaan.



8.6.2 Taalinstelling van de smartwatch

- Tik op **[TAAL VAN HET APPARAAT]** om de taal op uw om de taal in te stellen in te stellen. In totaal kunt u kiezen uit acht verschillende talen.
- Kies **[IDENTIEK AAN UW SMARTPHONE]** wanneer de taal op de smartwatch identiek moet zijn aan de taal van de app of smartphone.
- U kunt desgewenst uit acht talen kiezen en deze handmatig instellen door op de betreffende taal te tikken.
- Tik op het vinkje rechtsboven om de wijzigingen op te slaan.

8.6.3 Weersvoorspelling

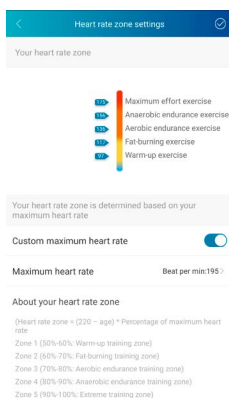
- Tik bij **[WEERVOORSPELLING]** op de knop aan de rechterkant van het scherm om deze functie te activeren. Door deze functie te activeren kunt u de weersvoorspellingen voor zowel de huidige dag als voor de twee volgende dagen op de smartwatch zien (zie hoofdstuk 6.5.7).

8.6.4 Telefoon zoeken

- Tik bij **[TELEFOON ZOEKEN]** op de knop aan de rechterkant van het scherm om deze functie te activeren. Door deze functie te activeren, kunt u uw zoekgeraakte smartphone met behulp van de smartwatch terugvinden (zie hoofdstuk 6.3.4).

8.6.5 Hartslagzones

- Tik op **[HARTSLAGZONES]** om uw hartslagzones in te stellen op basis van uw maximale hartslag. Door de hartslagzones in te stellen, worden de geregistreerde activiteiten in de betreffende zones onderverdeeld.
- Tik bij **[MAXIMALE HARTSLAG INSTELLEN]** op de knop aan de rechterkant van het scherm om de instelling uit te voeren. Tik vervolgens op **[MAX. HARTSLAG]** en stel dit in het submenu in.
- Bovenaan het scherm ziet u de deling van uw hartslagzones.
- Tik op het vinkje rechtsboven om de wijzigingen op te slaan.



8.6.6 Niet storen-modus

- Tik op **[NIET STOREN-MODUS]** en activeer de Niet storen-modus door op de knop aan de rechterkant van het scherm te tikken. Als u deze functie activeert, ontvangt u geen meldingen op uw smartwatch.
- U kunt ook de tijdsperiode waarin de modus actief moet zijn instellen door op de begin- en eindtijden te tikken.
- Tik op het vinkje rechtsboven om de wijzigingen op te slaan.

8.6.7 De smartwatch opnieuw starten

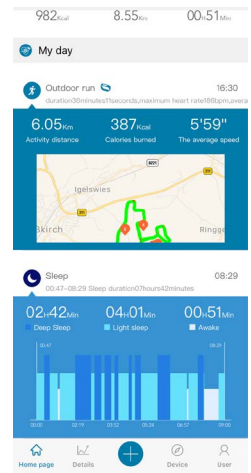
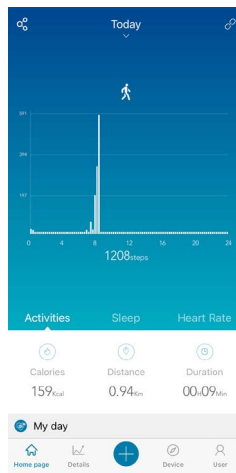
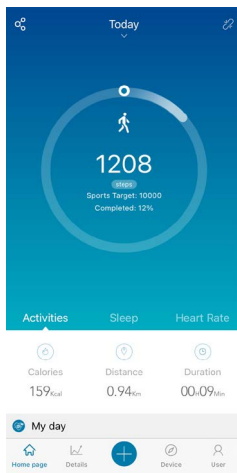
- Tik op **[TOESTEL HERSTARTEN]** en bevestig de vraag om de smartwatch opnieuw te starten. Voor het opnieuw starten worden uw gegevens gesynchroniseerd met de app.

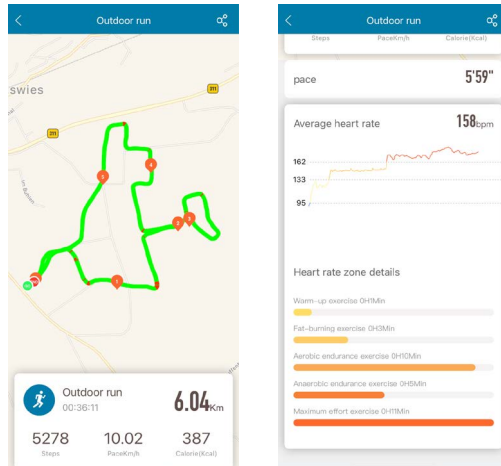
8.7 Startpagina van de app

- Op de startpagina van de app krijgt u een overzicht van uw activiteit, uw slaapritme en uw hartslag op de betreffende dag.
- Om tussen de dagen te wisselen, tikt u op **[VANDAAG]** in het midden bovenaan het scherm. U kunt nu de gewenste dag oproepen door naar rechts of links te vegen en op **[DEZE DAG WEERGEVEN]** te tikken.
- De overzichten van de geregistreerde gegevens kunt u met uw vrienden delen of opslaan door op het symbool voor delen linksboven in het scherm te tikken.

8.7.1 Activiteit

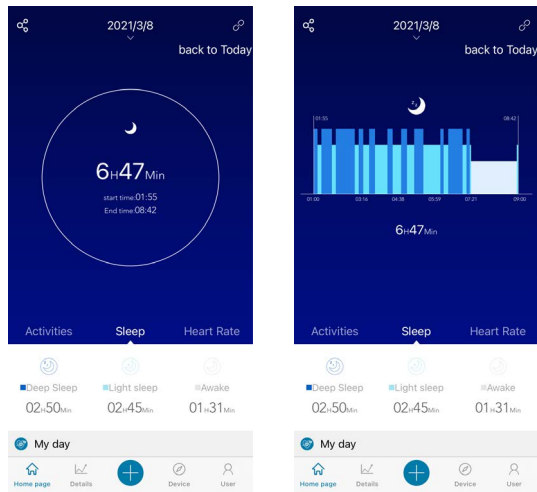
- Ga naar **[HOOFDPAGINA]** in de onderste menubalk en tik op het tabblad **[BEWEGING]**.
- Hier vindt u een overzicht van de gezette stappen, de verbruikte calorieën, de afgelegde afstand en de duur van de activiteit voor de betreffende dag. Daarnaast ziet u in het midden van het scherm de status van het stapendoel dat u hebt ingesteld.
- Voor een gedetailleerde weergave van het aantal gezette stappen tikt u op de ring in het midden van het scherm. De verdeling van uw stappen over de dag staat hier vermeld en u kunt zien hoeveel stappen er in welke periode zijn gezet.
- Veeg omhoog op uw smartphone-scherm voor meer informatie over een dag. Onderaan het scherm ziet u overzichten van uw slaap en activiteiten die op de betreffende dag zijn vastgelegd.
- Om de gedetailleerde weergave van een geregistreerde activiteit te openen, tikt u op de betreffende activiteit. Vervolgens ziet u gedetailleerde gegevens die over de activiteit zijn geregistreerd. U kunt bijvoorbeeld de route zien die via GPS werd geregistreerd, de duur van de activiteit, de afgelegde stappen en afstand, de verbruikte calorieën en uw tempo. Tevens ontvangt u een gedetailleerde evaluatie van uw hartslag.





8.7.2 Slaapanalyse

- Ga naar **[HOOFDPAGINA]** in de onderste menubalk en tik op het tabblad **[SLAAP]**.
- Hier vindt u een overzicht van de totale slaaptijd en de onderverdeling van uw slaaptijd in diepe slaap, lichte slaap en waakfasen. In het midden van het scherm ziet u ook de begin- en eindtijden van de slaap.
- Voor een gedetailleerde weergave van uw slaap tikt u op de ring in het midden van het scherm. Hier ziet u de onderverdeling van uw slaapfase in diepe slaap, lichte slaap en waakfasen en kunt u bekijken hoe de slaapkwiteit was in welke tijdsperiode.
- Veeg omhoog op uw smartphone-scherm voor meer informatie over een dag. Onderaan het scherm ziet u overzichten van uw slaap en activiteiten die op de betreffende dag zijn vastgelegd.



8.7.3 Hartslag

- Ga naar **[HOOFDPAGINA]** in de onderste menubalk en tik op het tabblad **[HARTRITME]**.
- Hier krijgt u een overzicht van uw hartslag in rust, de gemiddelde hartslag en de maximale hartslag voor de betreffende dag. Als u een handmatige hartslagmeting op de smartwatch start (zie hoofdstuk 6.5.2), dan wordt deze waarde in het midden van het scherm weergegeven.
- Voor een gedetailleerde weergave van uw hartslag tikt u op de ring in het midden van het scherm. Hier vindt u alle geregistreerde waarden van de automatische hartslagmeting, verdeeld over de betreffende dag. Door op het diagram naar links en rechts te vegen, kunt u de afzonderlijke waarden met de betreffende tijd oproepen.
- Veeg omhoog op uw smartphone-scherm voor meer informatie over een dag. Onderaan het scherm ziet u overzichten van uw slaap en activiteiten die op de betreffende dag zijn vastgelegd.

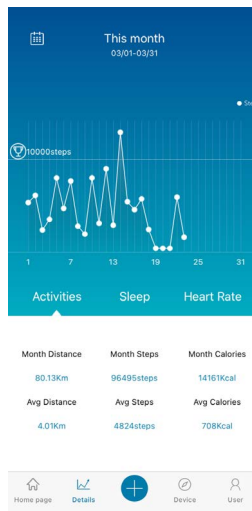


8.8 Week-, maand-, jaaroverzicht

- In de gedetailleerde weergaven van de app krijgt u extra informatie over uw activiteit, uw slaapritme en uw hartslag voor een week, een maand of een jaar.
- Tik linksboven op het symbool **[KALENDER 𐄂]** om te wisselen tussen het week-, maand- of jaaroverzicht.

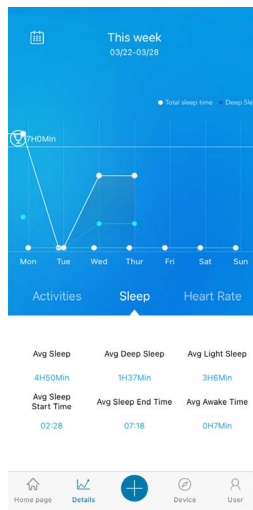
8.8.1 Activiteit

- Ga naar **[DETAILS]** in de onderste menubalk en tik op het tabblad **[BEWEGING]**.
- Hier vindt u een overzicht van de gezette stappen, de verbruikte calorieën, de afgelegde afstand en de betreffende daggemiddelden voor een week, een maand of een jaar.
- De grafische weergave in het midden van het scherm toont de stappen die op een dag zijn gezet in de wekelijkse en maandelijkse weergave en de stappen die in een maand zijn gezet in de jaarweergave. Door op het punt van een dag/maand in de grafiek te tikken, worden de stappen weergegeven die op die dag/maand zijn gezet.
- In de wekelijkse en maandelijkse weergave wordt het stappendoel ook grafisch weergegeven. U kunt het stappendoel wijzigen en aanpassen in de gebruikersinstellingen (zie hoofdstuk 8.1.3).



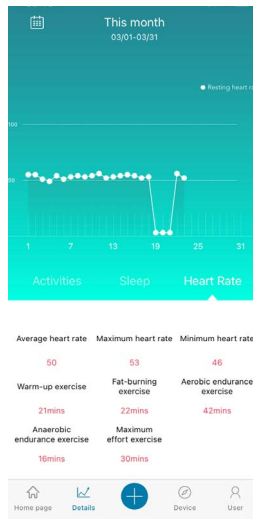
8.8.2 Slaapanalyse

- Ga naar **[DETAILS]** in de onderste menubalk en tik op het tabblad **[SLAAP]**.
- Hier vindt u een overzicht van uw slaapgedrag voor een week, een maand of een jaar. Onderaan het scherm ziet u de volgende gegevens met betrekking tot een week, een maand of een jaar:
 - Gemiddelde slaapduur per dag
 - Gemiddelde diepe slaap van een dag
 - Gemiddelde lichte slaap van een dag
 - Gemiddelde begin van de slaapfase
 - Gemiddelde einde van de slaapfase
 - Gemiddelde waakfase
- De grafiek in het midden van het scherm toont de totale slaaptijd, de duur van de diepe slaapfase en de duur van lichte slaap voor een dag in de wekelijkse en maandelijkse weergave. De jaarweergave toont u zowel de gemiddelde totale slaaptijd als de gemiddelde duur van de diepe slaapfase en de gemiddelde duur van lichte slaap gedurende een maand. Door op het punt van een betreffende dag/maand in de grafiek te tikken, krijgt u de totale slaaptijd, de tijd van diepe slaap en de tijd van lichte slaap te zien.
- In de wekelijkse en maandelijkse weergave wordt het doel van de slaapduur ook grafisch weergegeven. U kunt dit doel wijzigen en aanpassen in de gebruikersinstellingen (zie hoofdstuk 8.1.3).



8.8.3 Hartslag

- Ga naar **[DETAILS]** in de onderste menubalk en tik op het tabblad **[HARTTRITME]**.
- Hier vindt u een overzicht van de geregistreerde hartslagwaarden gerelateerd aan de hartslag in rust en de verdeling van uw geregistreerde activiteiten over de verschillende hartslagzones voor een week, een maand of een jaar. Onderaan het scherm ziet u de volgende gegevens met betrekking tot een week, een maand of een jaar:
 - Gemiddelde hartslag in rust
 - Maximale hartslag in rust
 - Minimale hartslag in rust
 - Onderverdeling van de activiteiten in de verschillende hartslagzones
- De grafische weergave in het midden van het scherm toont de gemiddelde hartslag in rust voor een dag in de wekelijkse en maandelijkse weergave en de gemiddelde hartslag in rust gedurende een maand in de jaarweergave. Door op het punt van een betreffende dag/maand in de grafiek te tikken, wordt de gemiddelde hartslag in rust weergegeven.



8.9 Activiteitsmodus

- In de activiteitsmodus hebt u de mogelijkheid om een activiteit te starten via de app. Hierdoor wordt de activiteit tegelijkertijd op de smartwatch gestart. De activiteit kan vervolgens worden bediend via de app of rechtstreeks op de smartwatch.
- Bovendien kunt u alle eerder voltooide activiteiten chronologisch in een geschiedenis bekijken en oproepen, en uw huidige gewicht dagelijks registreren en documenteren.

8.9.1 Activiteiten met GPS

- Tik in de onderste menubalk op **[+]** en vervolgens op het linkersymbool.
- Met de knop rechtsboven kunt u kiezen tussen de vier activiteiten met GPS en verdere instellingen maken. De volgende activiteiten ondersteunen GPS:
 - Buiten hardlopen
 - Buiten wandelen
 - Buiten fietsen
 - Wandelen
- In het overzicht ziet u het totaal aantal afgelegde kilometers tot dusver voor de geselecteerde activiteit, plus het aantal activiteiten, het gemiddelde tempo en het totaal aantal verbruikte calorieën.
- Voordat u met een activiteit begint, kunt u ook doelen vastleggen door op **[DOELEN]** te tikken. Met behulp van de tabbladen bovenaan het scherm kunt u een afstand-, tijd- of caloriedoel instellen. Om de wijzigingen op te slaan, tikt u op het vinkje rechtsboven (iOS) / drukt u op de pijl linksboven of start u de activiteit direct via **[BEGIN MET DE OEFENING]** (Android).
- Tik op het symbool **[▶]** onder aan het scherm om de activiteit te starten. De activiteit start nu op de smartphone en de smartwatch. Om de activiteit op de smartphone te onderbreken, tikt u op het symbool **[⏸]** of om de activiteit te beëindigen op het symbool **[⏹]** onderaan het scherm.
- Om de geschiedenis van de tot dusver voltooide activiteiten op te roepen, tikt u op **[TOTAAL KILOMETERS]** in het midden van het scherm. Alle tot dusver uitgevoerde activiteiten worden in chronologische volgorde weergegeven; u krijgt meer gedetailleerde informatie door op een activiteit te tikken.

DE APP "HAMA FIT PRO" GEBRUIKEN

Outdoor run

29.28
Total kilometers

7 5'46" 1808
The total activities The average speed Total calories

Set a single target

00:00:15

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

Exercise log

2021/03

- 0.46 Km 00:04:33 03-10 18:07 9'53"
- 5.35 Km 00:31:02 03-10 17:34 5'48"
- 3.77 Km 00:45:22 03-07 15:32 12'2"
- 6.04 Km 00:36:11 03-05 16:30 5'59"

2021/02

- 1.37 Km 00:16:47 02-21 16:39 12'15"
- 15.47 Km 02:37:17 02-19 17:16 10'10"
- 4.11 Km 00:20:26 02-17 17:32 4'58"
- 0.12 Km 00:03:45 31'15"

Outdoor run

6.04 Km
00:36:11

5278 Steps 10.02 Pace(km/h) 387 Calories(Kcal)

Outdoor run

pace 5'59"

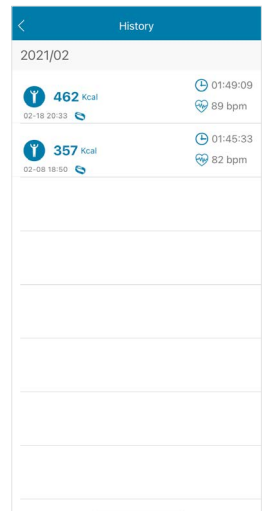
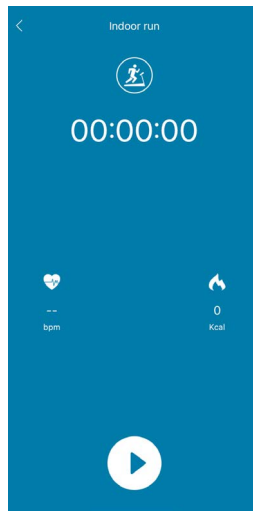
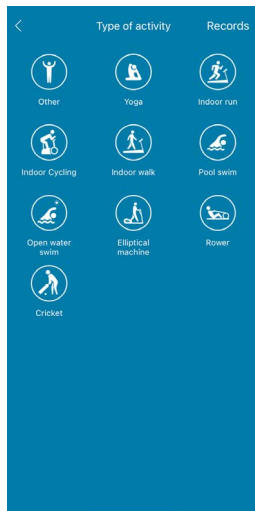
Average heart rate 158bpm

Heart rate zone details

- Warm-up exercise 0H1Min
- Fat-burning exercise 0H3Min
- Aerobic endurance exercise 0H10Min
- Anaerobic endurance exercise 0H5Min
- Maximum effort exercise 0H1Min

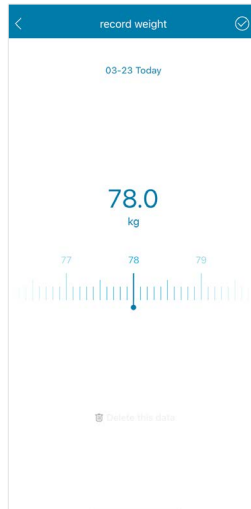
8.9.2 Activiteiten zonder GPS

- Tik in de onderste menubalk op **[+]** en vervolgens op het middelste symbool.
- Vervolgens kunt u kiezen uit de volgende activiteiten die geen GPS ondersteunen:
 - Hardlopen
 - Lopen
 - Spinning
 - Fitness
 - Zwemmen in het zwembad
 - Buiten zwemmen
 - Yoga
 - Crosstrainer
 - Roeitrainer
 - Cricket
- Om een activiteit te starten, tikt u op de betreffende activiteit en start u deze door op het symbool **[▶]** onderaan het scherm. De activiteit start nu op de smartphone en de smartwatch. Om de activiteit op de smartphone te onderbreken, tikt u op het symbool **[⏸]** of om de activiteit te beëindigen op het symbool **[■]** onderaan het scherm.
- Om de geschiedenis van de tot dusver voltooide activiteiten op te roepen, tikt u op **[REGISTRATIE]** rechtsboven. Vervolgens ziet u alle tot dusver uitgevoerde activiteiten in chronologische volgorde.



8.9.3 Gewichtsregistratie

- Tik in de onderste menubalk op **[+]** en vervolgens op het rechtersymbool.
- U kunt vervolgens uw gewicht voor de betreffende dag instellen en registreren door naar rechts of links te vegen.
- Tik op het vinkje rechtsboven om uw gewicht vast te leggen en op te slaan.
- Het geregistreerde gewicht wordt nu weergegeven op de startpagina van de app onderaan het scherm.



9. Onderhoud en verzorging

- Reinig dit product uitsluitend met een pluisvrije, licht vochtige doek en gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen.
- Let erop dat er geen water in het product terecht komt.

10. Uitsluiting aansprakelijkheid

Hama GmbH & Co KG is niet aansprakelijk voor en verleent geen garantie op schade die het gevolg is van ondeskundige installatie, montage en ondeskundig gebruik van het product of het niet in acht nemen van de handleiding en/of veiligheidsinstructies.

11. Technische gegevens

Bluetooth-versie	5,0
Displaytype	Lcd full-touch
Displayformaat	1,3"
Afmeting	255 x 37 x 10 cm
Gewicht	35g
Armbandlengtes	11,9cm / 9,3cm
Armband breedte	22 mm
Armband breedte sluiting	18 mm
Materiaal armband	Kunststof (TPU)
Materiaal behuizing	Kunststof (ABS) / RVS
Beschermingsklasse	IP68
Batterijtype	Lithium-polymeer
Accu capaciteit	210mAh / 3,9V
Oplaadtijd	ca. 1,5 uur
Accu duur	6 dagen

12. Aanwijzingen over de afvalverwerking

Opmerking over de omgang met het milieu:



Ten gevolge van de invoering van de Europese Richtlijn 2012/19/EU en 2006/66/EU in het nationaal juridisch systeem, is het volgende van toepassing: Elektrische en elektronische apparatuur, zoals batterijen, mag niet met het huisvuil weggegooid worden. Consumenten zijn wettelijk verplicht om elektrische en elektronische apparaten, zoals batterijen, op het einde van gebruik in te dienen bij openbare verzamelplaatsen speciaal opgezet voor dit doeleinde of bij een verkooppunt. Verdere specificaties aangaande dit onderwerp zijn omschreven door de nationale wet van het betreffende land. Dit symbool op het product, de gebruiksaanwijzing of de verpakking duidt erop dat het product onderworpen is aan deze richtlijnen. Door te recycleren, hergebruiken van materialen of andere vormen van hergebruiken van oude toestellen/batterijen, levert u een grote bijdrage aan de bescherming van het milieu.

13. Conformiteitsverklaring


CE Hama GmbH & Co KG verklaart hierbij dat dit apparaat in overeenstemming is met de essentiële eisen en andere relevante bepalingen van Richtlijn 2014/53/EU. De verklaring van overeenstemming volgens de overeenkomstige richtlijn is te vinden op www.hama.com.


Frequentieband(en)	2402 – 2480 MHz
Maximaal radiofrequent vermogen	-0,75 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germany

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

GB

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

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