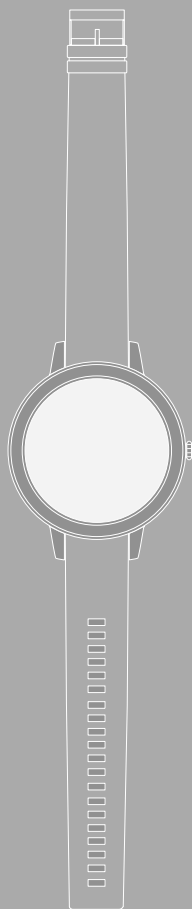


# ÄLYKELLO

## Fit Watch 4910



**FIN** Käyttöohje





<b>1. Varoitusmerkkien ja ohjeiden selitykset</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>2. Pakkauksen sisältö</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>3. Turvallisuusohjeet</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>4. Käyttöelementit</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>5. Valmistelut</b> . . . . .	<b>9</b>
5.1 Lataaminen . . . . .	9
5.2 Ranteeseen kiinnittäminen ja päällekytkeminen . . . . .	9
5.3 Poiskytkeminen . . . . .	9
<b>6. Älykellon asettaminen</b> . . . . .	<b>10</b>
6.1 "Hama FIT move"-sovelluksen lataaminen . . . . .	10
6.2 Älykellon ja älypuhelimien yhdistäminen . . . . .	11
<b>7. Älykellon käyttö</b> . . . . .	<b>13</b>
7.1 Aloitusnäyttö . . . . .	15
7.2 Viestit . . . . .	15
7.3 Pika-asetukset . . . . .	15
7.3.1 Älä häiritse -tila . . . . .	15
7.3.2 Näytön aktivointi . . . . .	15
7.3.3 Näytön kirkkaus . . . . .	15
7.3.4 Puhelimen haku . . . . .	15
7.4 Pikakuvakkeet . . . . .	16
7.5 Käyttö . . . . .	16
7.5.1 Päivänäkymä . . . . .	16
7.5.2 Aktiiviteetti . . . . .	17
7.5.2.1 Ulkona juoksu . . . . .	17
7.5.2.2 Juoksu . . . . .	18
7.5.2.3 Ulkona kävely . . . . .	18
7.5.2.4 Kävely . . . . .	18
7.5.2.5 Vaellus . . . . .	19
7.5.2.6 Ulkona pyöräily . . . . .	19
7.5.2.7 Jooga . . . . .	19
7.5.2.8 Sisäpyöräily . . . . .	19
7.5.2.9 Jooga . . . . .	20
7.5.2.10 Sisäpyöräily . . . . .	20
7.5.2.11 Kuntoilu . . . . .	20
7.5.2.12 Sisällä uinti . . . . .	20
7.5.2.13 Ulkona uinti . . . . .	21
7.5.2.14 Soutulaite . . . . .	21
7.5.2.15 Crosstrainer . . . . .	21
7.5.2.16 Tanssi . . . . .	21
7.5.2.17 Pilates . . . . .	21
7.5.3 Aktiiviteettinäkymä . . . . .	22
7.5.4 Sydämen syke . . . . .	22
7.5.5 Stressi . . . . .	22
7.5.6 Uni . . . . .	22
7.5.7 Happisaturaatio . . . . .	22
7.5.8 Hengitysharjoittelu . . . . .	22



7.5.9 Musiikki . . . . .	22
7.5.10 Ajastin . . . . .	23
7.5.11 Ajanottokello . . . . .	23
7.5.12 Herätys . . . . .	23
7.5.13 Sää . . . . .	23
7.5.14 Puhelinhaku . . . . .	23
7.5.15 Asetukset . . . . .	24
<b>8. "Hama FIT move" -sovelluksen käyttö . . . . .</b>	<b>25</b>
8.1 Yleisnäkymä "Hama FIT move" -sovelluksesta . . . . .	25
8.1.1 Terveystiedot . . . . .	26
8.1.2 Askelmäärän mittaus . . . . .	27
8.1.3 Harjoittelu . . . . .	28
8.1.4 Unianalyysi . . . . .	29
8.1.5 Syketaajuuden mittaus . . . . .	30
8.1.6 Stressin mittaus . . . . .	31
8.1.7 Veren happipitoisuus . . . . .	32
8.1.8 Painon tallennus . . . . .	33
8.1.9 Kuukautissykli . . . . .	34
8.2 Aktiiviteettitila . . . . .	35
8.2.1 Aktiiviteetin aloitus (GPS-paikannuksella) . . . . .	36
8.2.2 Aktiiviteetin aloitus (ilman GPS-paikannusta) . . . . .	38
8.3 Laitteasetukset . . . . .	40
8.3.1 Aloitusnäyttö . . . . .	41
8.3.2 Viestit . . . . .	41
8.3.3 Saapuvat puhelut . . . . .	41
8.3.4 Herätys . . . . .	42
8.3.5 Terveyden valvonta . . . . .	42
8.3.5.1 Jatkuva syketaajuuden mittaus . . . . .	42
8.3.5.2 Jatkuva stressin mittaus . . . . .	43
8.3.5.3 Muistutus juomisesta . . . . .	43
8.3.5.4 Muistutus kävelystä/kävelykierruksesta . . . . .	43
8.3.5.5 Kuukautiskierron seuranta . . . . .	43
8.3.6 Muut asetukset . . . . .	44
8.3.6.1 Älä häiritse -tila . . . . .	44
8.3.6.2 Automaattinen aktiiviteetin tunnistus . . . . .	44
8.3.6.3 Harjoittelun tyyppi . . . . .	45
8.3.6.4 Puhelimen haku . . . . .	45
8.3.6.5 Musiikin ohjaus . . . . .	45
8.3.6.6 Käden liikkeen aktivoiminen . . . . .	45
8.3.6.7 Säätiedotus . . . . .	45
8.3.6.8 Automaattinen kirkkaus yöllä . . . . .	45
8.3.6.9 Pikakuvakkeet . . . . .	46
8.3.6.10 Älykellon kieliasetus . . . . .	46
8.4 Käyttäjäasetukset . . . . .	47
8.4.1 Henkilötiedot . . . . .	48
8.4.2 Omat mitalini . . . . .	49
8.4.3 Omat tietoni . . . . .	49
8.4.4 Terveysraportti . . . . .	50
8.4.5 Viestit . . . . .	50



---

8.4.6 Asetukset . . . . .	51
8.4.7 Tuki . . . . .	52
8.4.8 Kysymyksiä ja ehdotuksia . . . . .	52
8.4.9 Ongelmien poistaminen . . . . .	52
8.4.10 Päivitysten tarkistaminen . . . . .	52
8.4.11 Tietoa . . . . .	52
<b>9. Huolto ja hoito. . . . .</b>	<b>53</b>
<b>10. Vastuuvapauslauseke . . . . .</b>	<b>53</b>
<b>11. Tekniset tiedot . . . . .</b>	<b>53</b>
<b>12. Hävitysohjeet . . . . .</b>	<b>53</b>
<b>13. Vaatimustenmukaisuusvakuutus . . . . .</b>	<b>53</b>

Suurkiitos, että valitsit Hama-tuotteen.

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

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

## 1. Varoitusmerkkien ja ohjeiden selitykset

### Varoitus



Tällä merkitään turvallisuusohjeet ja kiinnitetään huomio erityisiin vaaroihin ja riskeihin.

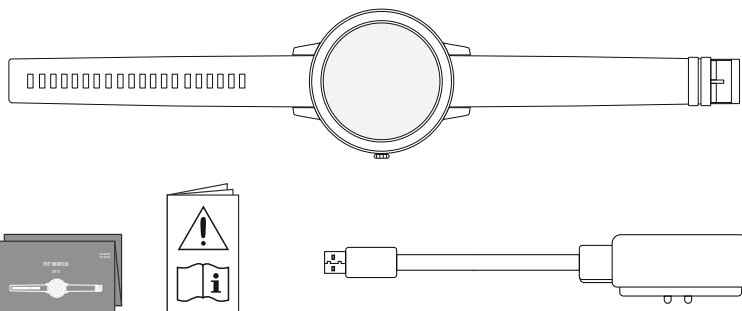
### Huomautus



Käytetään lisätietojen tai tärkeiden ohjeiden merkitsemiseen.

## 2. Pakkauksen sisältö

- "Fit Watch 4910"-älykello
- 1 USB-latausjohto
- Käyttöohje





### 3. Turvallisuusohjeet

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



## Sähköiskun vaara



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

## Varoitus sydämentahdistimista



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

## Huomautus lentoliikenteestä



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

## Varoitus akusta

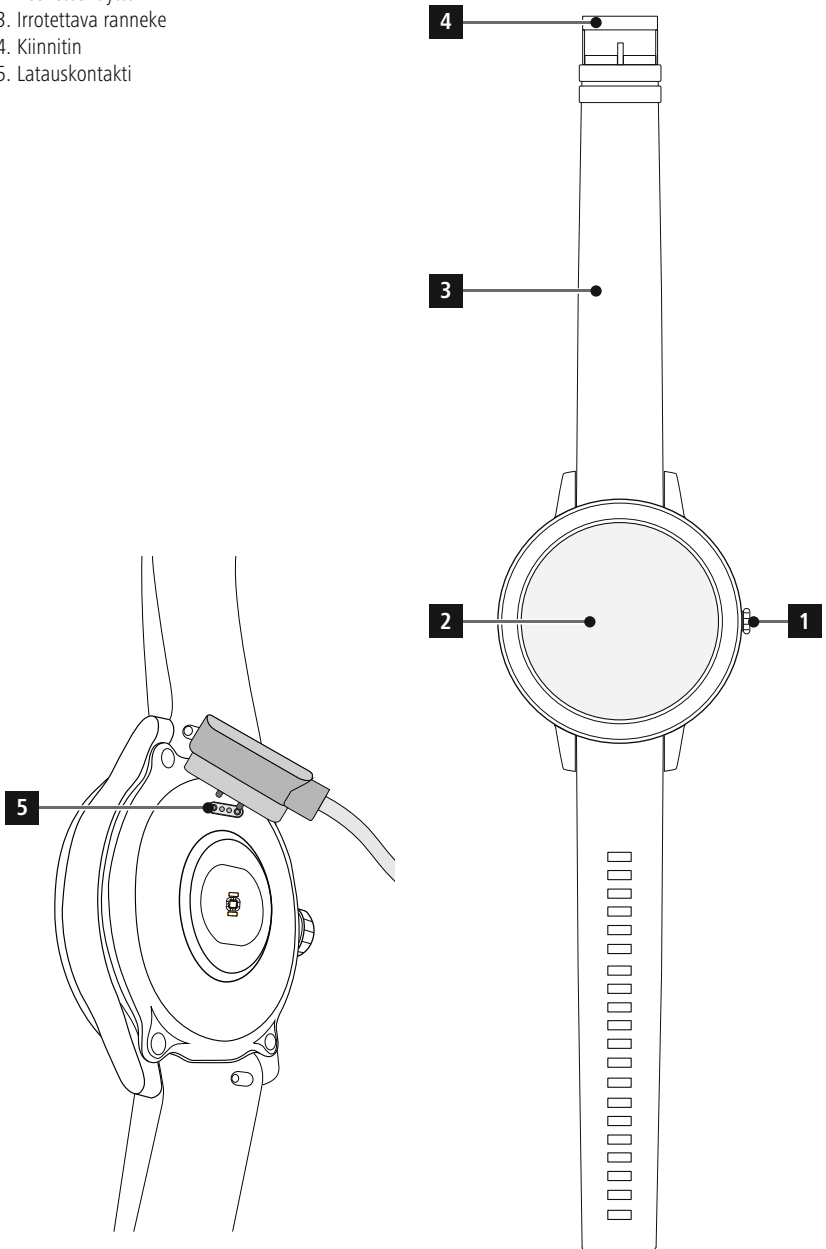


- Käytä lataamiseen vain sopivia latureita tai USB-portteja.
- Älä käytä viallisia latureita tai USB-portteja äläkä yritä korjata niitä.
- Älä ylikuormita tuotetta liikaa tai pura sitä.
- Vältä varastointia, lataamista ja käyttöä äärimmäisissä lämpötiloissa ja erittäin alhaisissa ilmanpaineissa (kuten suurissa korkeuksissa).
- Kun varastoit tuotetta pidempään, lataa se säännöllisesti (vähintään kolmen kuukauden välein).



## 4. Käyttöelementit

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







## 5. Valmistelut

### 5.1 Lataaminen

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

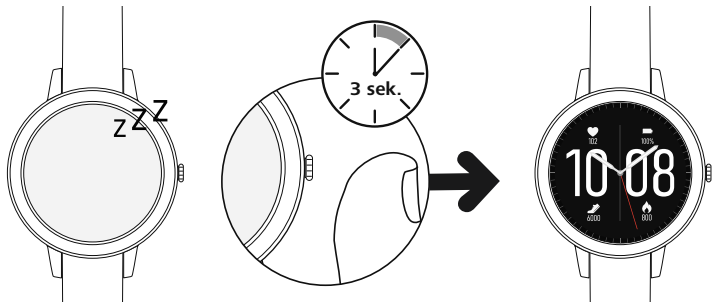
#### Huomautus



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

### 5.2 Ranteeseen kiinnittäminen ja päällekytkeminen

- Älykello on liitettävä latausjohdolla virtalähteeseen ennen ranteeseen kiinnittämistä ja ensimmäistä päällekytkemistä.
- Kun älykello on täyteenladattu, kiinnitä se ranteeseen ja sulje ranneke [3] kiinnittimen [4] avulla.
- Käynnistä älykello pitämällä sivulla olevaa käyttöpainiketta [1] 3 sekuntia alaspainettuna.




#### Huomautus



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

### 5.3 Poiskytkeminen

- Kytke älykello pois päältä siirtymällä valikkokohtaan [ASETUKSET 



## 6. Älykellon asettaminen

Asenna "Hama FIT move" -sovellus, jotta voit käyttää älykellon kaikkia toimintoja. Seuraavissa luvuissa on tietoa sovelluksen lataamisesta ja asetuksista.

### 6.1 "Hama FIT move" -sovelluksen lataaminen

#### Huomautus



Tuetut käyttöjärjestelmät:

- iOS 9.0 tai uudempi
- Android 6.0 tai uudempi

Kun kytket älykellon ensimmäistä kertaa päälle, sinua pyydetään lataamaan "Hama FIT move" -sovellus älypuhelimieen. Älykellon näytössä näkyy vastaava QR-koodi.

- Skannaa QR-koodi älypuhelimella tai lataa sovellus Play Storesta (Android) tai App Storesta (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>

- Asenna sovellus noudattamalla älypuhelimien ohjeita.



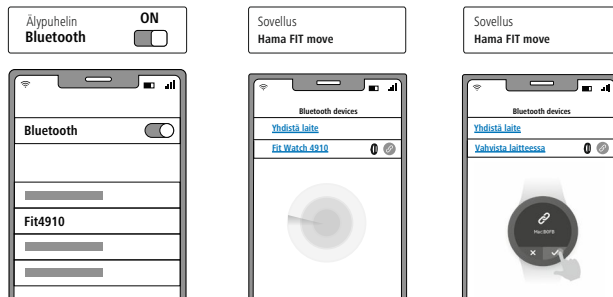
## 6.2 Älykellon ja älypuhelimien yhdistäminen

### Huomautus



- Jotta älykello näyttää saapuvat puhelut, tekstiviestit, WhatsApp-viestit ja muut ilmoitukset, aktivoi ilmoitusten push-tila älypuhelimien asetuksista.
- Sovellusta asennettaessa sinulta kysytään, sallitaanko sovelluksen käyttää päätelaitteen toimintoja. Salli nämä kysymykset, jotta voit käyttää älykellon kaikkia toimintoja.

- Käynnistä sovellus älypuhelimesta ja hyväksy tietosuojasopimus. Vastaa esitettyihin kysymyksiin. Optimaalista käyttäjäkokemusta varten tulee luoda käyttäjätili. Luomalla käyttäjätilin voit hakea henkilökohtaiset tietosi myös silloin, kun vaihdat älypuhelin. Näin henkilökohtaiset tietosi ovat aina käytettävissä. Sovelluksen käyttö ei edellytä käyttäjätilin luomista.
- Luo käyttäjätili napauttamalla **[KIRJAUDU SISÄÄN]** ja valitse näytön alareunasta **[REKISTERÖIDY NYT]**. Anna sähköpostiosoite sekä salasana ja napauta **[KIRJAUDU SISÄÄN]**.
- Nyt voit syöttää käyttäjätunnuksen ja henkilökohtaiset tiedot sekä asettaa profiilikuvan. Napauta **[SEURAAVA VAIHE]** jatkaaksesi asetuksia.
- Tämän jälkeen "Fit Watch 4910" -älykellon haku käynnistyy.
- Noudata sovelluksen ohjeita älypuhelimessa, jotta voit yhdistää älykellon. Älypuhelin muodostaa Bluetooth-yhteyden älykelloon.



- Yhdistä älykello sovellukseen valitsemalla "Watch4910" ja napauttamalla alla olevaa kohtaa **[YHDISTÄ LAITE]**.
- Vahvista yhteys napauttamalla älykellon näytössä näkyvää -symbolia ja viimeistelet asetuksesi sovelluksessa.
- Jos tapahtuu aikakatkaaisu, toista edellinen vaihe.



- Tee sitten henkilökohtaiset asetukset. Niitä voidaan muokata jälkikäteen sovelluksessa (katso luku **8.4 Käyttäjäasetukset**).
- Älykello on yhdistetty sovellukseen, jolloin synkronointi käynnistyy.

### Huomautus



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

### Huomautus



- Ensimmäisen sovelluksen kanssa tehdyn synkronoinnin jälkeen älykello ottaa automaattisesti käyttöön älypuhelimien kellonajan, päivämäärän ja kielen.
- Kellonaikaa ja päivämäärää ei voi asettaa manuaalisesti.
- Älykellon näyttökieli riippuu sovelluksessa tekemästäsi valinnasta. Niin kauan kun asetuksia ei ole saatu valmiiksi, näyttökieli on englanti. Valitse haluamasi näyttökieli sovelluksessa (katso luku **8.3.6.10 Älykellon kieliasetus**).
- Sovellus ilmoittaa, kun älykellon laiteohjelmiston päivitys on saatavilla. Suorita päivitys sovelluksessa, jotta älykellon moitteeton toiminta voidaan taata.



## 7. Älykellon käyttö

Seuraavissa luvuissa on tietoa älykellon käytöstä ja valikkorakenteesta.

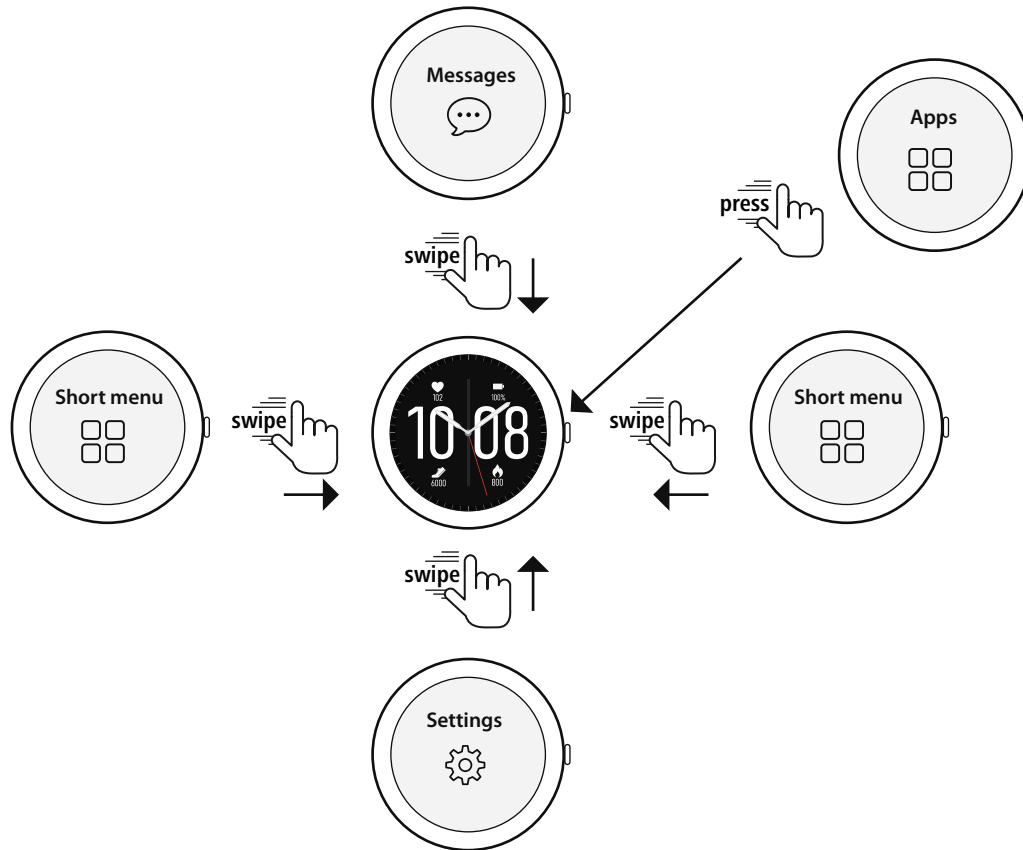
- Aktivoi älykellon näyttö painamalla sivulla olevaa käyttöpainiketta **[1]**. Sen jälkeen voit selata erilaisia näyttöjä ja valikkokohtia pyyhkäisemällä näyttöä alla kuvatun järjestyksen mukaisesti.
- Alivalikkoihin pääset napauttamalla vastaavaa merkkiä.
- Painamalla sivulla olevaa käyttöpainiketta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

### Huomautus



- Seuraavassa kuvassa on yleisnäkymä älykellon valikkorakenteesta ja kaikista valikkokohdista.

**Viestit 7.2**



Pikakuvakkeet (valinnainen) 7.4	
	Askelmäärän mittaus 7.5.2
	Syketaajuuden mittaus 7.5.4
	Stressin mittaus 7.5.5
	Musiikki 7.5.9
	Sää 7.5.13

Pika-asetukset 7.3	
	Älä häiritse -tila 7.3.1
	Näytön aktivointi 7.3.2
	Näytön kirkkaus 7.3.3
	Puhelimen haku 7.3.4

Käyttö 7.5	
	Päivänäkymä 7.5.1
	Aktiviteetti 7.5.2
	Yleisnäkö aktiviteeteista 7.5.3
	Syketaajuus 7.5.4
	Stressi 7.5.5
	Uni 7.5.6
	Veren happipitoisuus 7.5.7
	Hengitysharjoittelu 7.5.8
	Musiikki 7.5.9
	Ajastin 7.5.10
	Ajanotokello 7.5.11
	Herätys 7.5.12
	Sää 7.5.13
	Puhelimen haku 7.5.14
	Asetukset 7.5.15



## 7.1 Aloitusnäyttö

- Kun aloitusnäyttö on aktivoitu, siirry erilaisten aloitusnäyttöjen (kellotaulujen) yleisnäkymään painamalla pitkään näyttöä. Tässä voit valita kolmesta eri aloitusnäytöstä. Vahvista valinta napauttamalla vastaavaa aloitusnäyttöä. Voit tarvittaessa asentaa lisää näyttöjä (katso luku **8.3.1 Aloitusnäyttö**).



## 7.2 Viestit


- Pyyhkäise aloitusnäyttöä alaspäin, niin näet viestit, jotka olet saanut älypuhelimesi. Tämä edellyttää, että olet aktivoinut tämän toiminnon sovelluksessa. Lisäksi sovellukseen voidaan asettaa, mistä sovelluksista viestejä halutaan vastaanottaa älykelloon (katso luku **8.3.2 Viestit**).
- Sovelluksesta riippuen näytössä näkyy joko viesti, sovelluksen nimi ja sen lähettäjä tai näiden lisäksi vielä viestin esikatselu.
- Napauttamalla viestiä voidaan hakea tarvittaessa lisätietoja tai napauttamalla paperikoria viesti voidaan poistaa.
- Jos haluat poistaa kaikki viestit samanaikaisesti, pyyhkäise näyttöä alaspäin, napauta paperikoria ja vahvista näytössä näkyvä kysymys.

## 7.3 Pika-asetukset


- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä ylöspäin, näet neljä seuraavaksi kuvattua pika-asetusta.



### 7.3.1 Älä häiritse -tila

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



### 7.3.2 Näytön aktivointi

- Kun haluat kytkeä näytön päälle käsivarren liikkeellä, napauta  -symbolia. Kun toiminto on aktivoitu, näyttö voidaan kytkeä päälle rannetta kääntämällä.

### 7.3.3 Näytön kirkkaus

- Säädä näytön kirkkautta napauttamalla  -symbolia. Voit valita kolmesta eri tasosta   .

### 7.3.4 Puhelimen haku

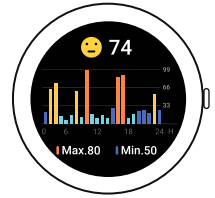
- Napauttamalla  -symbolia puhelimen haku käynnistyy ja älypuhelimien sijainti paikannetaan. Älypuhelin alkaa värisemään tai siitä kuuluu kovaääninen äänimerkki.
- Lopeta puhelimen haku napauttamalla uudelleen  -symbolia.



## 7.4 Pikakuvakkeet

- Näet asettamasi pikakuvakkeet pyyhkäisemällä aloitusnäyttöä vasemmalle tai oikealle.

Oletuksena näkyy yhteenveto päivittäisistä aktiviteeteista. Näet terveystietosi (kävelty askelmäärä ja kulutetut kalorit), sekä syketaajuuden ja stressin mittaukset. Voit asettaa myös säätidotuksen ja musiikin ohjauksen pikakuvakkeiksi (katso luku **8.3.6.9 Pikakuvakkeet**).




## 7.5 Käyttö

- Painamalla sivulla olevaa käyttöpainiketta [1] pääset älykellon päävalikkoon.
- Päävalikosta voit hakea erilaisia käyttötarkoituksia ja alivalikoita napauttamalla vastaavaa merkkiä.
- Pyyhkäisemällä ylöspäin ja alaspäin voit selailla päävalikon sivuja.



### 7.5.1 Päivänäkymä



- Napauttamalla [**PÄIVÄNÄKYMÄ** ] -symbolia näytössä näkyvät tallennettujen päivittäisten aktiviteettien tiedot. Päivittäisiin aktiviteetteihin kuuluvat kävelty askelmäärä, kulutetut kalorit, etäisyys (askeleet ja aktiviteetit) ja kaikkien suoritettujen aktiviteettien kokonaisaika. Voit selata yksittäisiä kaavioita pyyhkäisemällä alhaalta ylöspäin.







## 7.5.2 Aktiiviteetti

- Napauttamalla **[AKTIIITEETTI ** -symbolia näet erilaiset aktiiviteetitilat, jotka on tällä hetkellä tallennettu kelloon oletuksena. Voit valita eri aktiiviteetitiloista ja tallentaa kelloon kahdeksan eri aktiiviteetitilaa (katso luku **8.3.6.3 Harjoittelun tyyppi**). Kuten aktiiviteetti käynnistyy napauttamalla. Yksittäiset aktiiviteetitilat selitetään tarkemmin alla.
- Painamalla sivulla olevaa käyttöpainiketta **[1]** aktiiviteetti voidaan keskeyttää tai sitä voidaan jatkaa.
- Aktiiviteetti lopetetaan pitämällä sivulla olevaa käyttöpainiketta **[1]** alaspainettuna.
- Kun aktiiviteetti on lopetettu, saat yhteenvedon tallennetuista tiedoista.
- Napauttamalla aktiiviteetin vieressä olevaa **[]**-symbolia voit tehdä lisäasetuksia. Voit asettaa tavoitteita etäisyydelle, kestolle ja kaloreille. Kun tavoite saavutetaan, aktiiviteetti päättyy automaattisesti.



### Huomautus



- Monissa aktiiviteeteissa voit kuunnella musiikkia harjoittelun aikana. Tällöin musiikin ohjaus on oltava aktivoitu sovelluksessa (katso luku **8.3.6.5 Musiikin ohjaus**).

### 7.5.2.1 Ulkona juoksu

- Aloita aktiiviteetti napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta.
- Aktiiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
  - etäisyys
  - kesto
  - syketaajuus
  - syketaajuusalue
  - kalorikulutus
  - askeleet
  - askeleet per minuutti
  - nopeus (km/h, min/km ja keskinopeus)
  - reitti
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.



## 7.5.2.2 Juoksu

- Aktiiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
  - etäisyys
  - kesto
  - syketaajuus
  - kalorikulutus
  - askeleet
  - nopeus (km/h ja min/km)
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.

## 7.5.2.3 Ulkona kävely

- Aloita aktiiviteetti napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta.
- Aktiiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
  - etäisyys
  - kesto
  - syketaajuus
  - kalorikulutus
  - askeleet
  - nopeus (km/h ja min/km)
  - reitti
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.

## 7.5.2.4 Kävely

- Aktiiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
  - etäisyys
  - kesto
  - syketaajuus
  - kalorikulutus
  - askeleet
  - nopeus (km/h ja min/km)
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.



## 7.5.2.5 Vaellus

- Aloita aktiviteetti napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta.
- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
  - etäisyys
  - kesto
  - syketaajuus
  - kalorikulutus
  - askeleet
  - nopeus (km/h ja min/km)
  - reitti
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.

## 7.5.2.6 Ulkona pyöräily

- Aloita aktiviteetti napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta.
- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
  - etäisyys
  - kesto
  - syketaajuus
  - kalorikulutus
  - nopeus (km/h ja min/km)
  - reitti
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.

## 7.5.2.7 Jooga

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
  - kesto
  - syketaajuus
  - kalorikulutus
- Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.

## 7.5.2.8 Sisäpyöräily

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
  - kesto
  - syketaajuus
  - kalorikulutus
- Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.



## 7.5.2.9 Jooga

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
  - kesto
  - syketaajuus
  - kalorikulutus
- Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.

## 7.5.2.10 Sisäpyöräily

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
  - kesto
  - syketaajuus
  - kalorikulutus
- Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.

## 7.5.2.11 Kuntoilu

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
  - kesto
  - syketaajuus
  - kalorikulutus
- Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.

## 7.5.2.12 Sisällä uinti

- Aktiviteetin alussa kysytään uima-altaan pituutta. Tähän voidaan valita pituudeksi 25–100 m. Sen jälkeen aktiviteetti voidaan aloittaa napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta.
- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
  - etäisyys
  - kesto
  - käsivetojen lukumäärä per altaan pituus
  - SWOLF-arvo
- SWOLF-arvo on tehokkuuden mittayksikkö uinnissa. SWOLF-arvo koostuu altaan pituuteen tarvittavan ajan ja käsivetojen määrä per allaspituus summasta. Mitä pienempi SWOLF-arvo on, sitä tehokkaampaa uinti on.
- Esimerkki: Jos 25 metrin altaan uintiin tarvitaan 30 sekuntia ja 30 käsivetoa, SWOLF-arvo on 60.



## 7.5.2.13 Ulkona uinti

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
  - kesto
  - kalorikulutus
  - käsivetojen lukumäärä

## 7.5.2.14 Soutulaite

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
  - kesto
  - syketaajuus
  - kalorikulutus
- Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.

## 7.5.2.15 Crosstrainer

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
  - kesto
  - syketaajuus
  - kalorikulutus
- Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.

## 7.5.2.16 Tanssi

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
  - kesto
  - syketaajuus
  - kalorikulutus
  - askeleet
- Yksittäiset tiedot voidaan hakea aktiviteetin aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle ja oikealle. Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.

## 7.5.2.17 Pilates

- Aktiviteetista tallennetaan seuraavat tiedot:
  - kesto
  - syketaajuus
  - kalorikulutus
- Aktiviteetin aikana voidaan hallita myös älypuhelimien musiikkia pyyhkäisemällä oikealle.



## 7.5.3 Aktiiviteettinäkömä

- Napauttamalla **[AKTIVITEETTINÄKYMÄ]** -symbolia näet yhteenvedon viimeksi tallennetuista aktiiviteeteista. Pyyhkäisemällä alaspäin pääset yksittäisiin, päivämäärällä ja kellonajalla tallennettuihin aktiiviteetteihin.
- Napauttamalla useamman kerran kutakin aktiiviteettia näet yksityiskohtaista tietoa kustakin tallennetusta aktiiviteetistä. Tästä voidaan tarkistaa aktiiviteetin tärkeimmät tiedot.

## 7.5.4 Sydämen syke

- Sydämen sykkeen manuaalinen mittaus käynnistetään napauttamalla **[SYDÄMEN SYKE]** -symbolia.
- Näytön oikeassa yläkulmassa näkyy leposyke, joka lasketaan kunkin päivän mittausarvoista.
- Alla olevassa kuvassa näkyvät automaattisen sydämen sykkeen mittauksen korkeimmat ja pienimmät mittausarvot tietyille ajanjaksoille jaettuna koko päivälle sekä päivän korkein ja pienin mittausarvo.

## 7.5.5 Stressi

- Napauttamalla **[STRESSI]** -symbolia saat yhteenvedon kuluvan päivän mitatusta stressitasosta. Stressitaso mitataan asteikolla 0 (ei stressiä) – 99 (äärimmäinen stressi). Kaavion yllä oleva hymiö näyttää ajankohtaisen stressitason.

## 7.5.6 Uni

- Unen mittaukseen pääset napauttamalla **[UNI]** -symbolia. Tallennettavat tiedot: syvän unen vaiheiden kesto, kevyen unen vaiheiden kesto, hereilläoloajan kesto, nukahtamisaika, heräämisaika. Älykello tunnistaa automaattisesti nukahtamisen, jonka jälkeen mittaus käynnistyy.

## 7.5.7 Happisaturaatio

- Happisaturaation manuaalinen mittaus käynnistetään napauttamalla **[HAPPISATURAATIO]** -symbolia. Kaaviosta nähdään ajankohtainen veren happipitoisuusarvo. Arvo päivittyy reaaliajassa niin kauan kuin toimintoa käytetään.

## 7.5.8 Hengitysharjoittelu

- Hengitysharjoitteluun pääset napauttamalla **[HENGITYSHARJOITTELU]** -symbolia. Tässä voit suorittaa rentoutumisohjelman hengityksen ohjauksella.
- Valitse hengitysharjoittelun tahti (hidas, normaali, nopea) ja kesto (1–5 min).
- Aloita hengitysharjoittelu napauttamalla **[ ]** -symbolia. Noudata sitten näytössä näkyviä ohjeita.
- Jos haluat lopettaa hengitysharjoittelun aikaisemmin, paina sivulla olevaa käyttöpainiketta **[1]** ja vahvista näytössä näkyvä kysymys.
- Hengitysharjoittelun päätteeksi näet arvioinnin.

## 7.5.9 Musiikki

- Eri musiikki- tai suoratoistopalvelujen ohjausnäkömä avautuu napauttamalla **[MUSIIKKI]** -symbolia. Näitä voidaan ohjata suoraan kellolla. Musiikki voidaan aloittaa tai lopettaa sekä kappaleita voidaan kelata eteen- ja taaksepäin.
- Musiikin ohjaus on ensin aktivoitava sovelluksessa (katso luku **8.3.6.5 Musiikin ohjaus**).



## 7.5.10 Ajastin

- Käynnistä ajastin ja valitse ensin pyyhkäisemällä kesto (1, 3, 5, 10 30 60 min).
- Käynnistä ajastin napauttamalla [▶] -symbolia. Keskeytä ajastin napauttamalla [⏸] -symbolia. Tallenna väliaika napauttamalla [⌚] -symbolia. Lopeta mittaus napauttamalla [▶] -symbolia.

## 7.5.11 Ajanottokello

- Käynnistä ajanottokello napauttamalla [▶] -symbolia. Keskeytä ajanottokello napauttamalla [⏸] -symbolia. Tallenna väliaika napauttamalla [⌚] -symbolia. Lopeta mittaus napauttamalla [▶] -symbolia.

## 7.5.12 Herätys

- Voit asettaa herätysajan napauttamalla [HERÄTYS ⌚] -symbolia. Napauttamalla kutakin aikaa herätys tai muistutus voidaan ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä.
- Herätys- ja muistutusajat voidaan asettaa ja hallita myös sovelluksessa sekä synkronoida älykellon kanssa (katso luku **8.3.4 Herätys**).

## 7.5.13 Sää

- Napauttamalla [SÄÄ 🌤️] -symbolia näet vastaavan päivän sääennusteen, joka sisältää lämpötilan sekä minimi- ja maksimiarvon. Pyyhkäisemällä ylöspäin näet kahden seuraavan päivän sääennusteen.
- Sää tiedot siirretään ja päivitetään synkronoimalla älykello sovelluksen kanssa. Säänäytön yläreunassa näkyy viimeisin päivitys.
- Sääennuste on ensin aktivoitava sovelluksessa (katso luku **8.3.6.7 Sää tiedotus**).

## 7.5.14 Puhelinhaku

- Napauttamalla [PUHELINHAKU 📞] -symbolia puhelimen haku käynnistyy ja älypuhelimien sijainti paikannetaan. Älypuhelin alkaa väriseään tai siitä kuuluu kovaääninen äänimerkki.



## 7.5.15 Asetukset

Napauttamalla **[ASETUKSET]** -symbolia pääset alivalikkoon, jossa voit tehdä seuraavat asetukset sekä kytkeä älykellon pois päältä tai nollata sen.

- Napauttamalla **[NÄYTÖN AKTIVOINTI]** -symbolia käden liike, jolla näyttö kytketään päälle, voidaan ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä. Kun käden liike on aktivoitu, näyttö voidaan kytkeä päälle rannetta kääntämällä.
- Napauttamalla **[EI SAA HÄIRITÄ -TILA]** -symbolia Ei saa häiritä -tila voidaan ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä. Kun Ei saa häiritä -tila on aktivoitu, älykelloon ei lähetetä mitään viestejä.
- Napauttamalla **[NUMEROTAULU]** -symbolia voit valita neljästä eri aloitusnäytöstä. Vahvista valinta napauttamalla vastaavaa aloitusnäyttöä.
- Napauttamalla **[NÄYTÖN ASETUKSET]** -symbolia voit säätää näytön kirkkautta, kytkentäaikaa ja automaattista kirkkautta.  
Näytön kirkkaus voidaan säätää kolmelle eri tasolle [●] [●] [●].  
Kytkentäaika määrittää, kuinka kauan älykellon näyttö pysyy aktiivisena käytön jälkeen. Kytkentäajaksi voidaan asettaa 5–20 sekuntia. Huomioi, että pitkä kytkentäaika vaikuttaa negatiivisesti älykellon akun kestoon.  
Jos valitset automaattisen kirkkauden, älykello säätää näytön kirkkauden automaattisesti ympäristön kirkkauden mukaan.
- Napauttamalla **[SAMMUTA]** ja vahvistamalla näytössä näkyvän kysymyksen voit kytkeä älykellon pois päältä.
- Napauttamalla **[KÄYNNISTÄ UUELLEEN]** ja vahvistamalla näytössä näkyvän kysymyksen voit käynnistää älykellon uudelleen.
- Napauttamalla **[KÄYTTÄJÄTIETOJEN POISTO]** ja vahvistamalla näytössä näkyvän kysymyksen voit palauttaa älykellon tehdasasetuksiin. Tällöin kaikki tallennetut käyttäjätiedot poistetaan.
- Napauttamalla **[TIEDOT]** voit tarkistaa älykellon laiteohjelmistoversion, MAC-osoitteen sekä älykellon mallin nimen. Älykello on selvästi tunnistettavissa MAC-osoitteen avulla, kun yhdistät sen älypuhelimesi Bluetoothiin kautta.





## 8. "Hama FIT move" -sovelluksen käyttö

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

### Huomautus



- Huomioi, että joidenkin toimintojen tukeminen on päätelaitteesta riippuvainen.
- Noudata päätelaitteesi käyttöohjetta.

## 8.1 Yleisnäkymä "Hama FIT move" -sovelluksesta

"Hama FIT move" -sovelluksen käyttö aloitetaan aloitusnäytöstä.

Seuraava yleisnäkymä sisältää tärkeimmät käyttöpainikkeet ja näytöt:

1. Terveystietojen näyttö
2. Askelten näyttö
3. Karttojen näyttö
4. Valikkorivi






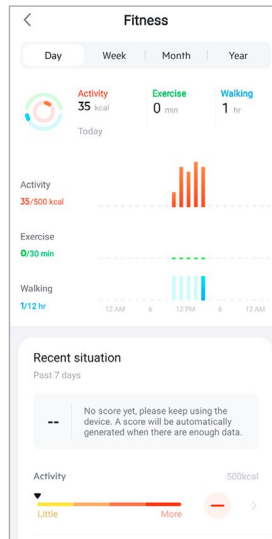
- Napauta aloitusnäytön alareunassa olevaa **[MUOKKAA KARTTAA]** -symbolia ja valitse kartat, jotka tulee näyttää aloitusnäytössä. Voit valita yhteensä 8 kartasta. Karttoja voidaan piilottaa ja niiden järjestystä muuttaa.
- Kartat, jotka ovat luettelon yläosassa ja merkitty **[−]**-symbolilla, näkyvät aloitusnäytössä. Kartat, jotka ovat luettelon alaosassa ja merkitty **[+]**-symbolilla, eivät näy aloitusnäytössä.
- Napauttamalla **[−]** tai **[+]** voit poistaa tai lisätä kartan.
- Tämän lisäksi tallennettujen karttojen järjestystä voidaan muuttaa pitämällä **[≡]**-symbolia alapainettuna ja siirtämällä kutakin karttaa haluttuun kohtaan.



## 8.1.1 Terveystiedot

- Tarkista terveystietosi napauttamalla aloitusnäytön yläreunassa olevaa ensimmäistä kuviota.
- Tässä näkyy yhteenvedo kulutetuista kaloreista, suoritetuista aktiviteeteista ja niiden ajanjaksosta.
- Oletusarvoisesti näet terveystietojen päivänäkymän. Valitse ylemmästä valikkorivistä Day Week Month Year näytettävä ajanjakso.
- Lisätietoja saat pyyhkäisemällä älypuhelimien näyttöä ylöspäin. Alla näkyvät lisätiedot luokista aktiviteetti, harjoittelu ja kävely.
- Avaa tallennetun luokan yksityiskohtaiset tiedot napauttamalla kutakin luokkaa. Näet kuhunkin luokkaan tallennetut yksityiskohtaiset tiedot. Näet esimerkiksi GPS:llä tallennetun reitin sekä aktiviteetin keston, kävellyn matkan, kulutetut kalorit tai kävelynopeuden.

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



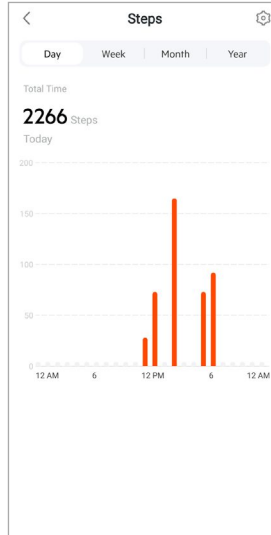


## 8.1.2 Askelmäärän mittaus

- Napauta aloitusnäytön yläreunassa olevaa toista kuviota niin näet tallennetut askeleet.
- Tässä näkyy yhteenveto kuluvana päivänä otetuista askelista.
- Oletusarvoisesti näet askelmäärän päivänäkymän.

Valitse ylemmästä valikkorivistä **Day** **Week** **Month** **Year** näytettävä ajanjakso. Voit selata yksittäisiä päiviä (tai viikkoja/kuukausia/vuosia) eteen- ja taaksepäin pyyhkäisemällä pitkään vasemmalle ja oikealle kaaviossa. Lisäksi asettamasi askeltavoite näkyy graafisesti kaaviossa.

- Napauta [⚙️], niin voit tehdä lisäasetuksia (katso luku **8.4.6 Asetukset**).



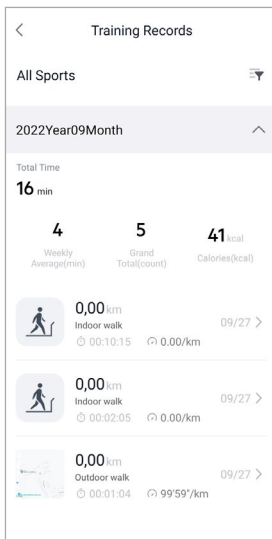


## 8.1.3 Harjoittelu

### Huomautus



- Kaikki kartat eivät näy oletusarvoisesti aloitusnäytössä. Hae tarvittaessa haluamasi kartta näytölle.
- Napauta **[HARJOITTELU]** -karttaa, niin näet yhteenvedon harjoitteluaktiiviteeteistasi.
- Tässä näet yhteenvedon aktiiviteetista, joka on lajiteltu päivien mukaan. Näytössä näkyy kokonaisuika, keskimääräinen viikoittainen kesto, kertynyt harjoittelu ja kulutetut kalorit.
- Napauta [✓], niin valittu päivä avautuu ja näytössä näkyvät sen päivän harjoitteluaktiiviteetit. Sulje päivä napauttamalla [∨].
- Napauta [≡], niin näet tiettyyn urheilulajiin kuuluvat aktiiviteetit.
- Avaa tallennetun aktiiviteetin yksityiskohtaiset tiedot napauttamalla kutakin aktiiviteettiä. Näet kuhunkin aktiiviteettiin tallennetut yksityiskohtaiset tiedot. Näet esimerkiksi GPS:llä tallennetun reitin sekä aktiiviteetin keston, otetut askeleet ja kävellyn matkan, kulutetut kalorit tai kävelynopeuden. Näiden lisäksi saat yksityiskohtaisen arvioinnin syketaajuudesta.





## 8.1.4 Unianalyysi

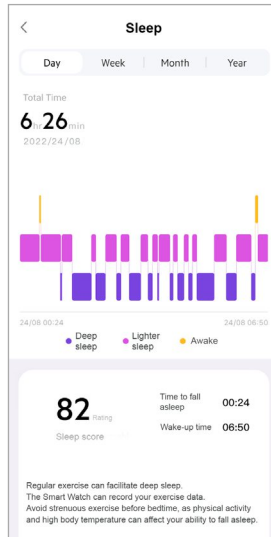
### Huomautus



- Kaikki kartat eivät näy oletusarvoisesti aloitusnäytössä. Hae tarvittaessa haluamasi kartta näytölle.
- Napauta **[UNI]** -karttaa, niin näet yhteenvedon unianalyysistäsi.
- Tässä näet yleisnäkymän koko nukkumisajasta sekä nukkumisajan jakautumisen syvään uneen, kevyeen uneen ja hereilläolovaiheisiin. Näytön keskellä näet myös nukkumisen aloitus- ja päättymisajan.
- Oletusarvoisesti näet unianalyysin päivänäkymän.

Valitse ylemmästä valikkorivistä Day Week Month Year näytettävä ajanjakso. Voit selata yksittäisiä päiviä (tai viikkoja/kuukausia/vuosia) eteen- ja taaksepäin pyyhkäisemällä pitkään vasemmalle ja oikealle kaaviossa. Tässä näet yhteenvedon viikon, kuukauden ja vuoden nukkumiskäyttäytymisestä. Näytön alareunassa näkyvät seuraavat tiedot viikon, kuukauden ja vuoden ajalta:

- keskimääräinen unen kesto per päivä
- keskimääräinen syvän unen vaihe per päivä
- keskimääräinen kevyen unen vaihe per päivä
- univaiheen alku keskimäärin
- univaiheen loppu keskimäärin
- keskimääräinen hereilläolovaihe





## 8.1.5 Syketaajuuden mittaus

### Huomautus



- Kaikki kartat eivät näy oletusarvoisesti aloitusnäytössä. Hae tarvittaessa haluamasi kartta näytölle.
- Napauta **[SYKETAAJUUS]**-karttaa, niin näet yleisnäkyvän syketaajuutesi mittauksesta.
- Tässä näet automaattisen syketaajuuden mittauksen tallentamista arvoista sekä yleisnäkyvän keskimääräisestä syketaajuudesta, syketaajuusalueesta ja leposykkeestä vastaavana päivänä. Pyyhkäisemällä kevyesti vasemmalle ja oikealle kaaviossa voit hakea yksittäiset arvot kellonajan mukaan.
- Oletusarvoisesti näet syketaajuuden mittauksen päivänäkymän. Valitse ylemmästä valikkorivistä **Day** **Week** **Month** **Year** näytettävä ajanjakso. Voit selata yksittäisiä päiviä (tai viikkoja/kuukausia/vuosia) eteen- ja taaksepäin pyyhkäisemällä pitkään vasemmalle ja oikealle kaaviossa.
- Napauta **[⚙️]**, niin voit tehdä lisäasetuksia (katso luku **8.3.5.1 Jatkuva syketaajuuden mittaus**).



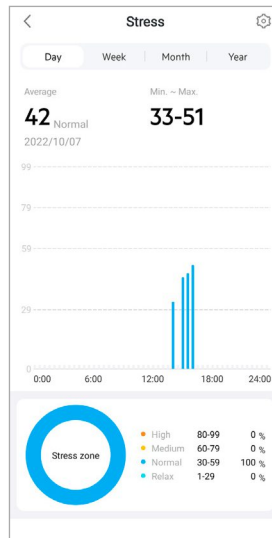


## 8.1.6 Stressin mittaus

### Huomautus



- Kaikki kartat eivät näy oletusarvoisesti aloitusnäytössä. Hae tarvittaessa haluamasi kartta näytölle.
- Napauta **[STRESSI]**-karttaa, niin näet yhteenvedon stressin mittauksesta.
- Tässä näet kaikki automaattisen stressin mittauksen tallentamat arvot sekä yleisnäkymän keskimääräisestä stressitasosta, stressialueesta ja kaavion stressivyyhykkeestä vastaavana päivänä. Pyyhkäisemällä kevyesti vasemmalle ja oikealle kaaviossa voit hakea yksittäiset arvot kellonajan mukaan.
- Oletusarvoisesti näet syketaajuuden mittauksen päivänäkymän. Valitse ylemmästä valikkorivistä **Day** **Week** **Month** **Year** näytettävä ajanjakso. Voit selata yksittäisiä päiviä (tai viikkoja/kuukausia/vuosia) eteen- ja taaksepäin pyyhkäisemällä pitkään vasemmalle ja oikealle kaaviossa.
- Napauta **[+]**, niin voit tehdä lisäasetuksia (katso luku **8.3.5.2 Jatkuva stressin mittaus**).



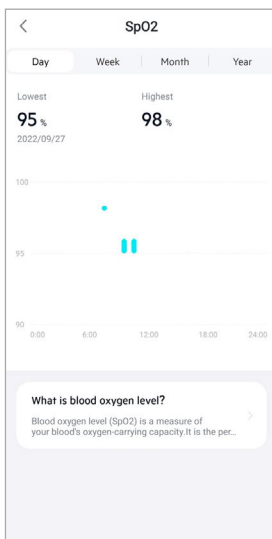


## 8.1.7 Veren happipitoisuus

### Huomautus



- Kaikki kartat eivät näy oletusarvoisesti aloitusnäytössä. Hae tarvittaessa haluamasi kartta näytölle.
- Napauta **[SpO2]**-karttaa, niin näet yhteenvedon veren happipitoisuuden mittauksista. Mittaus voidaan suorittaa manuaalisesti älykellolla (katso luku **7.5.7 Happisaturaatio**).
- Tässä näet kaikki tallennetut arvot veren happipitoisuuden mittauksista sekä yleisnäkyvän pienimmästä ja korkeimmasta arvosta vastaavana päivänä. Pyyhkäisemällä kevyesti vasemmalle ja oikealle kaaviossa voit hakea yksittäiset arvot kellonajan mukaan.
- Oletusarvoisesti näet veren happipitoisuuden mittauksen päivänäkymän. Valitse ylemmästä valikkorivistä **Day** | **Week** | **Month** | **Year** näytettävä ajanjakso. Voit selata yksittäisiä päiviä (tai viikkoja/kuukausia/vuosia) eteen- ja taaksepäin pyyhkäisemällä pitkään vasemmalle ja oikealle kaaviossa.







## 8.1.8 Painon tallennus

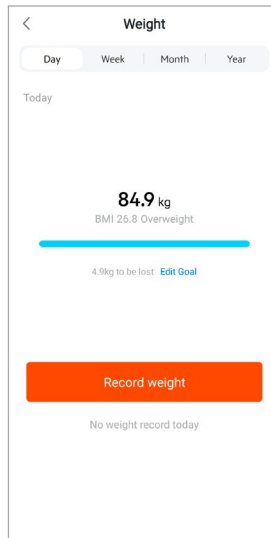
### Huomautus



- Kaikki kartat eivät näy oletusarvoisesti aloitusnäytössä. Hae tarvittaessa haluamasi kartta näytölle.

- Napauta [**PAINO**]-karttaa, niin näet yhteenvedon painosi tallennuksesta.
- Tässä näet painohistorian, painoindeksin ja asettamasi tavoitearvon.
- Napauta [**TALLENNA PAINO**], niin voit kirjata ajankohtaisen painosi.
- Muokkaa painotavoitetta napauttamalla [**MUOKKAA TAVOITETTA**].
- Oletusarvoisesti näet painon tallennuksen päivänäkymän.

Valitse ylemmästä valikkorivistä **Day** | **Week** | **Month** | **Year** näytettävä ajanjakso. Voit selata yksittäisiä päiviä (tai viikkoja/kuukausia/vuosia) eteen- ja taaksepäin pyyhkäisemällä pitkään vasemmalle ja oikealle kaaviossa. Mitatut arvot näytetään myös käyränä.



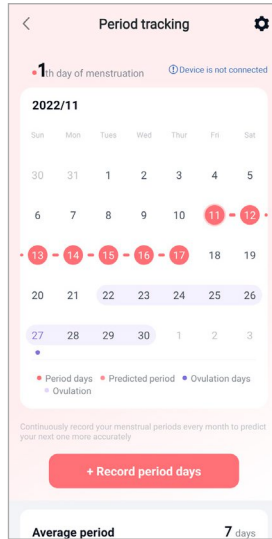


## 8.1.9 Kuukautissykli

### Huomautus



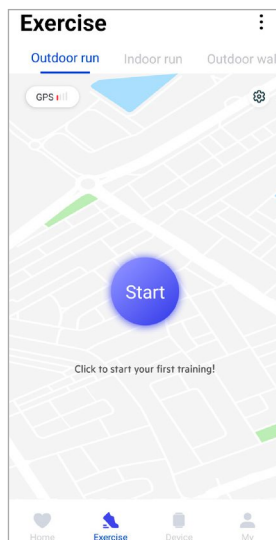
- Kaikki kartat eivät näy oletusarvoisesti aloitusnäytössä. Hae tarvittaessa haluamasi kartta näytölle.
- Napauta **[KUUKAUTISSYKLI]**-karttaa, niin näet yhteenvedon kuukautissyklistäsi.
- Napauta **[SYÖTÄ KUUKAUTISPÄIVÄT]**, niin voit syöttää ajankohtaiset kuukautiset.





## 8.2 Aktiiviteetitila

- Napauta alemmalla valikkorivillä kohtaa **[HARJOITTELU]**, niin voit aloittaa aktiiviteetin sovelluksen kautta. Aktiiviteetti aloitetaan samanaikaisesti myös älykellossa. Aktiiviteettia voidaan ohjata joko sovelluksella tai suoraan älykellolla.
- Voit selata yksittäisiä aktiiviteetteja eteen- ja taaksepäin pyyhkäisemällä vasemmalle ja oikealle.
- Oletusarvoisesti seuraavat aktiiviteetit on aktivoitu sovelluksessa:
  - juoksu ulkona
  - juoksu sisällä
  - kävely ulkona
  - kävely sisällä
  - vaellus
  - pyöräily ulkona
- Napauta oikeassa yläreunassa **[☰]** ja **[MUOKKAA URHEILULAJEJA]**, niin voit valita näytettävät aktiiviteetit. Voit valita yhteensä 6 aktiiviteetistä. Aktiiviteetteja voidaan piilottaa ja niiden järjestystä muuttaa.
- Aktiiviteetit, jotka ovat luettelon yläosassa ja merkitty **[⊖]**-symbolilla, näkyvät näytössä. Aktiiviteetit, jotka ovat luettelon alaosassa ja merkitty **[⊕]**-symbolilla, eivät näy näytössä.
- Napauttamalla **[⊖]** tai **[⊕]** voit poistaa tai lisätä aktiiviteetin.
- Tallennettujen aktiiviteettien järjestystä voidaan muuttaa pitämällä **[☰]**-symbolia alapainettuna ja siirtämällä aktiiviteetti toiseen kohtaan.
- Suorita seuraavat asetukset napauttamalla **[⚙️]**:
  - aseta harjoittelutavoite (etäisyydet, kalorit, askeleet, kesto)
  - aktivoi hälytys, kun tavoite saavutetaan (1, 3, 5, 10 km)
  - aseta syketaajuusalue ja aktivoi hälytys





### 8.2.1 Aktiviteetin aloitus (GPS-paikannuksella)

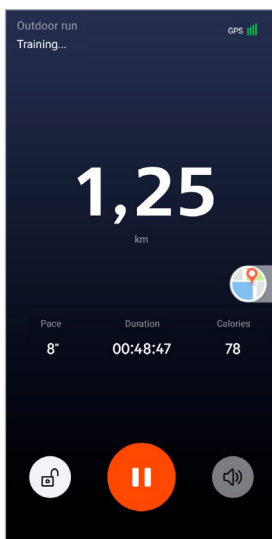
- Seuraavat aktiviteetit tallennetaan GPS-paikannuksella:
  - juoksu ulkona
  - kävely ulkona
  - vaellus
  - pyöräily ulkona
- Aloita aktiviteetti napauttamalla **[ALOITA]**. Aktiviteetti käynnistyy älypuhelimessa ja älykellossa.
- Aktiviteetin aikana näet valitut aktiviteetin kaikki siihen mennessä kertyneet kilometrit, ajankohtaisen nopeuden, kuluneen ajan sekä ajankohtaisen syketaajuuden.

### Käyttö älypuhelimella

- Napauta **[📍]**, niin voit aktiviteetin aikana tarkastella karttaa, jossa näkyy nykyinen sijaintisi ja kuljettu reitti.
- Napauta **[🔒]**, niin voit aktiviteetin aikana lukita tallenteen yleisnäkymän.
- Keskeytä aktiviteetti napauttamalla **[⏸]**-symbolia.
- Lopeta aktiviteetti napauttamalla **[🔴]**-symbolia ja painamalla sormella, kunnes symbolin ympärillä oleva rengas sulkeutuu ja aktiviteetti loppuu.

### Käyttö älykellolla

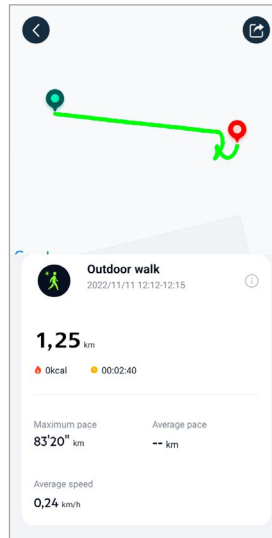
- Keskeytä aktiviteetti painamalla sivulla olevaa käyttöpainiketta **[1]**.
- Lopeta aktiviteetti painamalla sivulla olevaa käyttöpainiketta **[1]** ja napauta sitten **[🔴]**-symbolia. Noudata sitten lisäohjeita.





## "HAMA FIT MOVE" -SOVELLUKSEN KÄYTTÖ

- Aktiviteetin suorittamisen jälkeen näytössä näkyy yleisnäkymä aktiviteetista. Yleisnäkymästä näet kaikki siihen mennessä kertyneet kilometrit, kulutetut kalorit, keskimääräisen syketaajuuden ja aktiviteetin keston. Sen alla näet vielä tiedot nopeudesta ja askelista. Pyyhkäise sormella alhaalta ylöspäin, niin voit tarkistaa tiedot syketaajuuden mittauksesta ja nopeudesta.
- Aktiviteetin tulokset voidaan tulostaa tai lähettää eteenpäin näyttökuvana.





### 8.2.2 Aktiviteetin aloitus (ilman GPS-paikannusta)

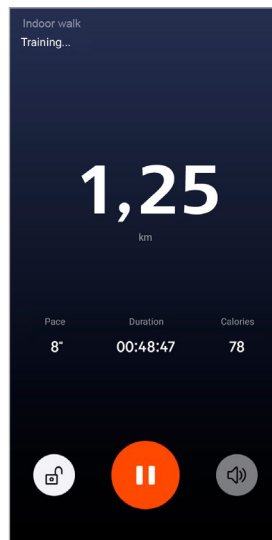
- Seuraavat aktiviteetit tallennetaan ilman GPS-paikannusta:
  - juoksu sisällä
  - kävely sisällä
- Aloita aktiviteetti napauttamalla **[ALOITA]**. Aktiviteetti käynnistyy älypuhelimessa ja älykellossa.
- Aktiviteetin aikana näet valitun aktiviteetin kaikki siihen mennessä kertyneet kilometrit, ajankohtaisen nopeuden, kuluneen ajan sekä ajankohtaisen syketaajuuden.

### Käyttö älypuhelimella

- Napauta **[🏠]**, niin voit aktiviteetin aikana lukita tallenteen yleisnäkyvän.
- Keskeytä aktiviteetti napauttamalla **[⏸]**-symbolia.
- Lopeta aktiviteetti napauttamalla **[🔒]**-symbolia ja painamalla sormella, kunnes symbolin ympärillä oleva rengas sulkeutuu ja aktiviteetti loppuu.

### Käyttö älykellolla

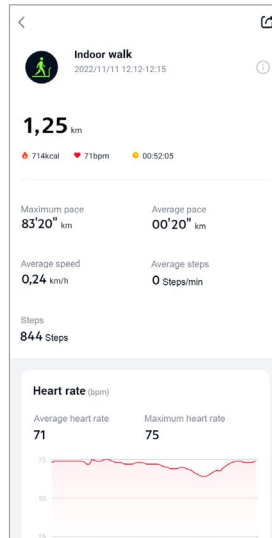
- Keskeytä aktiviteetti painamalla sivulla olevaa käyttöpainiketta **[1]**.
- Lopeta aktiviteetti painamalla sivulla olevaa käyttöpainiketta **[1]** ja napauta sitten **[🔒]**-symbolia. Noudata sitten lisäohjeita.





## "HAMA FIT MOVE" -SOVELLUKSEN KÄYTTÖ

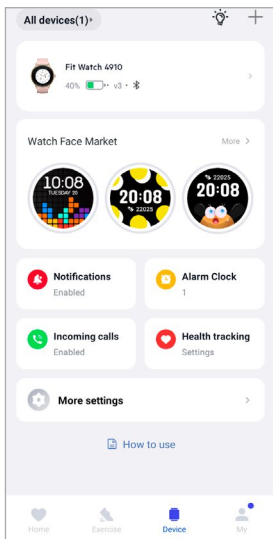
- Aktiviteetin suorittamisen jälkeen näytössä näkyy yleisnäkymä aktiviteetista. Yleisnäkymästä näet kaikki siihen mennessä kertyneet kilometrit, kulutetut kalorit, keskimääräisen syketaajuuden ja aktiviteetin keston. Sen alla näet vielä tiedot nopeudesta ja askelista. Pyyhkäise sormella alhaalta ylöspäin, niin voit tarkistaa tiedot syketaajuuden mittauksesta ja nopeudesta.
- Aktiviteetin tulokset voidaan tulostaa tai lähettää eteenpäin näyttökuvana.





### 8.3 Laiteasetukset

- Napauta alemmalla valikkorivillä kohtaa **[LAITE]**, josta voit ottaa käyttöön ja asettaa älykellon eri toiminnot sekä muokata älykelloa yksilöllisten tarpeidesi mukaan.
- Tässä valikossa näet näytön yläreunassa myös yleisnäkymän liitetyn älykellon eri tiedoista. Voit tarkistaa, milloin älykello on viimeksi synkronoitu sovelluksen kanssa tai mikä akun latausprosentti on sillä hetkellä.
- Napauta **[+]**, niin voit yhdistää muita laitteita älypuhelimeen.
- Napauta laitetta, niin saat tietoa älykellostasi tai voit käyttää lisätoimintoja.
- Napauta **[LAITTEEN PÄIVITYKSET]**, niin voit tarkistaa, onko älykelloasi asennettu uusien laiteohjelmistoversioiden vai tarviiiko uusien laiteohjelmistoversioiden ladata ja asentaa älykelloosi.
- Käynnistä älykello uudelleen napauttamalla kohtaa **[KÄYNNISTÄ LAITE UUELLEEN]** ja vahvistamalla näytössä näkyvä kysymys. Ennen uudelleenkäynnistystä tiedot synkronoidaan sovelluksen kanssa.
- Katkaise älykellon ja älypuhelimen välinen yhteys napauttamalla kohtaa **[POISTA LAITE]**. Tämä poistaa kaikki henkilötiedot älykellostasi.

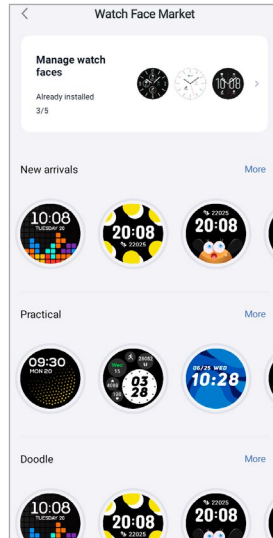







## 8.3.1 Aloitusnäyttö


- Napauta [**KELLOTAULUKAUPPA**], niin voit asentaa lisää kellotauluja älykellon aloitusnäyttöön. Voit valita monesta eri kellotaulusta. Napauta sitä kellotaulua, jonka haluat asettaa ja vahvista valinta napauttamalla kohtaa [**ASENNA**]. Jos laitteessa on kellotauluja maksimimäärä, sinua pyydetään poistamaan kellotauluja.
- Vaihtoehtona voit valita yksilöllisen taustakuvan aloitusnäytöksi napauttamalla kohtaa [**VALOKUVA**]. Napauta kohtaa [**VALITSE ALBUMISTA**] ja valitse yksi valokuva älypuhelimien valokuvagalleriasta tai napauta kohtaa [**VALOKUVAUS**], niin voit ottaa uuden valokuvan. Vahvista muutos napauttamalla [**VALMIS**].



## 8.3.2 Viestit


- Ota käyttöön eri sovellusten ja palvelujen ilmoitustoiminto napauttamalla [**VIESTIT**]. Aktivoimalla tämän toiminnon saat ilmoituksen älykelloon älypuheliimeen saapuvista viesteistä. Sovelluksesta riippuen näytössä näkyy joko viesti, sovelluksen nimi ja sen lähettäjä tai näiden lisäksi vielä viestin esikatselu.
- Aktivoi ilmoitustoiminto napauttamalla vastaavan sovelluksen sivulla olevaa [].

## 8.3.3 Saapuvat puhelut

- Aktivoi ilmoitus saapuvista puheluista napauttamalla kohtaa [**SAAPUVAT PUHELUT**]. Aktivoimalla tämän toiminnon saat ilmoituksen älykelloon saapuvasta puhelusta. Näet soittajan ja voit hylätä puhelun tarvittaessa.
- Aktivoi toiminto napauttamalla näytön oikeassa reunassa olevaa []. Tämän jälkeen voit asettaa, ilmoitetaanko puhelusta 3 sekunnin viiveellä.

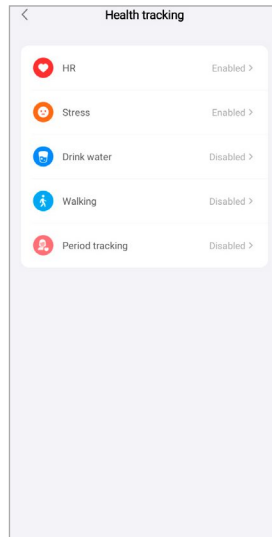


## 8.3.4 Herätys


- Aseta herätysajat ja muistutukset napauttamalla [**HERÄTYS**].
- Lisää uusi muistutus napauttamalla [**+**] näytön keskellä.
- Aktivoi asetettu herätys napauttamalla näytön oikeassa reunassa olevaa [].
- Luotua muistutusta voidaan muokata napauttamalla sitä. Alivalikossa voit asettaa muistutustyyppin, viikonpäivät, kellonajan muistutukselle ja muita tietoja.

## 8.3.5 Terveysten valvonta

- Napauta [**TERVEYDEN VALVONTA**], niin voit asettaa toimintoja, joilla valvotaan terveyttä ja muistutetaan liikkumisesta ja/tai veden juomisesta.




### 8.3.5.1 Jatkuva syketaajuuden mittaus


- Napauta [**SYKETAAJUUS**], niin voit aktivoida/deaktivoida toiminnon alivalikossa napauttamalla kohtaa [].
- Valitse mittaustaajuus. "Reaaliaikainen seuranta" -vaihtoehdossa syketaajuutta mitataan jatkuvasti reaaliajassa. Huomioi, että tämä toiminto kuluttaa enemmän virtaa. "Automaattinen mittaus" -vaihtoehdossa syketaajuutta mitataan 5 minuutin välein. Huomioi, että aktiivisessa harjoittelussa mitataan automaattisesti reaaliajassa.




### 8.3.5.2 Jatkuva stressin mittaus

- Napauta **[STRESSI]**, niin voit aktivoida/deaktivoida liiallisen stressin muistutustoiminnon alivalikossa napauttamalla . Tämän jälkeen voit määrittää muita asetuksia muistutustoimintoon. Lisätietoja saat alla olevasta tekstistä sovelluksessa.


### 8.3.5.3 Muistutus juomisesta

- Napauta **[JUO VETTÄ]**, niin voit aktivoida/deaktivoida toiminnon alivalikossa napauttamalla kohtaa . Tämän jälkeen voit määrittää muita asetuksia muistutustoimintoon. Älykello muistuttaa sinua juomisesta asetetuin väliajoin automaattisesti värinällä ja ilmoituksella.

### 8.3.5.4 Muistutus kävelystä/kävelykierroksesta

- Napauta **[KÄVELY]**, niin voit aktivoida/deaktivoida toiminnon alivalikossa napauttamalla . Tämän jälkeen voit määrittää muita asetuksia muistutustoimintoon. Älykello muistuttaa sinua liikkumisesta asetetuin väliajoin automaattisesti värinällä ja ilmoituksella. Lisätietoja saat alla olevasta tekstistä sovelluksessa.

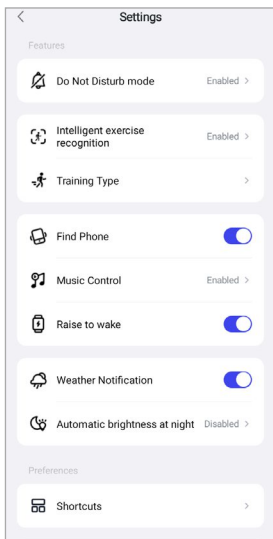
### 8.3.5.5 Kuukautiskierron seuranta

- Napauta **[SEURAA KUUKAUTISIA]**, niin voit aktivoida/deaktivoida toiminnon alivalikossa napauttamalla . Aktivoimalla tämän toiminnon voit asettaa erilaisia kuukautiskiertoosi liittyviä tietoja ja saada muistutuksia seuraavista kuukautisista tai hedelmällisestä vaiheesta.
- Voit asettaa alivalikoissa kuukautisten pituuden, kuukautiskierron pituuden ja viimeisten kuukautisten päivämäärän.
- Käynnistä seuranta napauttamalla **[ALOITA KÄYTTÖ]**.




## 8.3.6 Muut asetukset


- Napauta **[MUUT ASETUKSET]**, niin voit tehdä lisäasetuksia ja aktivoida hyödyllisiä toimintoja.



### 8.3.6.1 Älä häiritse -tila

- Napauta **[ÄLÄ HÄIRITSE -TILA]**, niin voit aktivoida/deaktivoida toiminnon alivalikossa napauttamalla kohtaa . Aktivoimalla tämän toiminnon älykelloon ei lähetetä ilmoituksia.
- Voit asettaa lisäksi ajanjakson, jolloin tilan on oltava aktiivinen napauttamalla aloitus- ja lopetusaikaa.

### 8.3.6.2 Automaattinen aktiviteetin tunnistus

- Napauta **[AUTOMAATTINEN HARJOITTELUN TUNNISTUS]** ja aktivoi/deaktivoi toiminto alivalikossa kävely- ja juoksuaktiviteeteille napauttamalla . Aktivoimalla tämän toiminnon älykello tunnistaa automaattisesti, kun aktiviteettia (kävely/juoksu) harjoitetaan pidempään, ja tallentaa tämän aktiviteetin vahvistuksen jälkeen. Lisätietoja saat alla olevasta tekstistä sovelluksessa.



### 8.3.6.3 Harjoittelun tyyppi

- Napauta **[HARJOITTELUN TYYPPI]** ja valitse ne aktiviteetit, jotka tallennetaan älykelloon. Voit valita useasta eri aktiviteetista. Aktiviteetteja voidaan piilottaa ja niiden järjestystä muuttaa. Oletusarvoisesti kaikki aktiviteetit on asetettu. Kun älykello synkronoidaan seuraavan kerran, aktiviteetit näkyvät näytöllä asetustesi mukaisesti.
- Aktiviteetit, jotka ovat luettelon yläosassa ja merkitty **[−]**-symbolilla, näkyvät sillä hetkellä älykellon näytössä. Aktiviteetit, jotka ovat luettelon alaosassa ja merkitty **[+]**-symbolilla, eivät näy sillä hetkellä älykellon näytössä.
- Napauttamalla **[−]** tai **[+]** voit poistaa tai lisätä aktiviteetin.
- Tallennettujen aktiviteettien järjestystä voidaan muuttaa pitämällä **[≡]**-symbolia alapainettuna ja siirtämällä aktiviteetti toiseen kohtaan.

### 8.3.6.4 Puhelimen haku

- Aktivoi toiminto napauttamalla kohdassa **[HAE PUHELIMENI]** kohtaa **[☑]**. Aktivoimalla tämän toiminnon voit paikantaa älypuhelimien älykellon avulla (katso luku **7.5.14 Puhelinhaku**).

### 8.3.6.5 Musiikin ohjaus

- Napauta **[MUSIIKIN OHJAUS]** ja aktivoi/deaktivoi toiminto alivalikossa napauttamalla kohtaa **[☑]**. Kun tämä toiminto on aktivoitu, voit hallita erilaisia musiikki- tai suoratoistopalveluja suoraan älykellon kautta. Musiikki voidaan aloittaa tai lopettaa sekä kappaleita voidaan kelata eteen- ja taaksepäin.
- Napauta kohdassa **[MUSIIKKIKAPPALE]** kohtaa **[☑]**, niin musiikkikappale näkyy älykellon näytössä.

### 8.3.6.6 Käden liikkeen aktivoiminen

- Aktivoi toiminto napauttamalla kohdassa **[KÄYNNISTÄ NÄYTTÖ NOSTAMALLA RANNETTA]** kohtaa **[☑]**. Aktivoimalla tämän toiminnon voit kytkeä näytön päälle rannetta kääntämällä.

### 8.3.6.7 Sää tiedotus

- Aktivoi toiminto napauttamalla kohdassa **[SÄÄTIEDOTUS]** kohtaa **[☑]**. Aktivoimalla tämän toiminnon voit tarkistaa älykellosta kyseisen päivän sekä kahden seuraavan päivän sääennusteen (katso luku **7.5.13 Sää**).

### 8.3.6.8 Automaattinen kirkkaus yöllä

- Napauta **[AUTOMAATTINEN KIRKKAUS YÖLLÄ]** ja aktivoi/deaktivoi toiminto alivalikossa napauttamalla **[☑]**. Aseta sitten aikaikkuna, jolloin toiminto käytetään. Aktivoimalla tämän toiminnon älykello säätää automaattisesti näytön kirkkauden ympäristön kirkkauden mukaan.



### 8.3.6.9 Pikakuvakkeet

Pikakuvakkeet haetaan älykellon näytölle pyyhkäisemällä aloitusnäyttöä vasemmalle tai oikealle (katso luku **7.4 Pikakuvakkeet**).

- Napauta [**PIKAKUVAKKEET**] ja valitse ne pikakuvakkeet, jotka tallennetaan älykelloon. Voit valita yhteensä 5 pikakuvakkeesta. Pikakuvakkeet voidaan piilottaa ja niiden järjestystä voidaan muuttaa. Oletusarvoisesti on asetettu terveystietojen päivänäkymät sekä syketaajuuden ja stressin mittaus. Kun älykello synkronoidaan seuraavan kerran, pikakuvakkeet näkyvät näytöllä asetustesi mukaisesti.
- Pikakuvakkeet, jotka ovat luettelon yläosassa ja merkitty [**-**]-symbolilla, näkyvät sillä hetkellä älykellon näytössä. Pikakuvakkeet, jotka ovat luettelon alaosassa ja merkitty [**+**]-symbolilla, eivät näy sillä hetkellä älykellon näytössä.
- Napauttamalla [**-**] tai [**+**] voit poistaa tai lisätä pikakuvakkeen.
- Tallennettujen pikakuvakkeiden järjestystä voidaan muuttaa pitämällä [**≡**]-symbolia alapainettuna ja siirtämällä pikakuvake toiseen kohtaan.

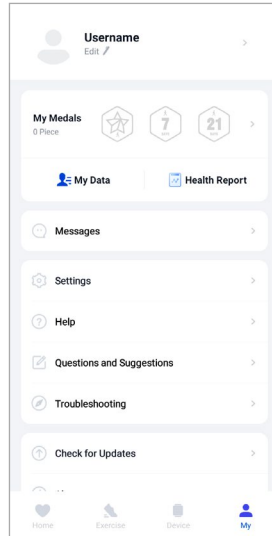
### 8.3.6.10 Älykellon kieliasetus

- Aseta älykellon kieli napauttamalla [**LAITTEEN KIELI**].
- Valitse [**SEURAA JÄRJESTELMÄÄ**], jos älykellon kielen on oltava sama kuin sovelluksen tai älypuhelimien kielen.
- Muutoin voit valita kahdeksasta kielestä ja asettaa ne manuaalisesti napauttamalla kutakin kieltä.



## 8.4 Käyttäjäasetukset

- Napauta alemmalla valikkorivillä kohtaa **[MINÄ]**. Tässä voit hallita käyttäjätiliä sekä määrittää henkilötiedot ja tavoitteet. Lisäksi voit hakea sovelluksesta muita tietoja, jotka esitetään seuraavissa luvuissa.



### Huomautus



- Tätä toimintoa varten tarvitaan aktiivinen käyttäjätili.



## 8.4.1 Henkilötiedot

- Napauta **[MUOKKAA]** käyttäjätunnuksen alla, niin voit muokata nimeä, sukupuolta, syntymäaikaa sekä pituutta ja painoa. Voit halutessasi asettaa myös profiilikuvan. Napauta sitä kohtaa, jota haluat muokata.
- Vahvista napauttamalla **[KYLLÄ]**.

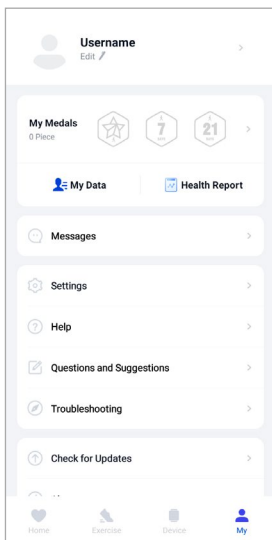
Gender	Male
Birthday	1984/03
Height	178cm
Weight	84,9kg
E-mail	dominik.franke@format-docu.de
Region	Germany





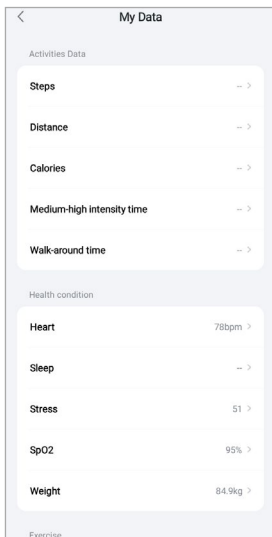
## 8.4.2 Omat mitalini

- Kohdassa **[MITALIT]** voit tarkistaa oman menestyksesi (Mitalit). Lisätietoja saat napauttamalla kyseistä kohtaa.



## 8.4.3 Omat tietoni

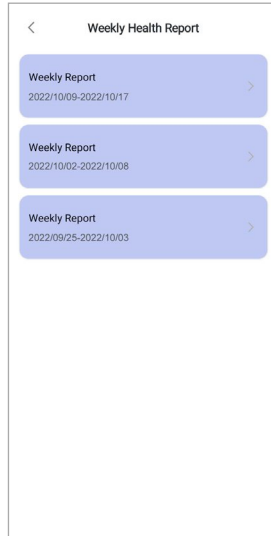
- Kohdassa **[OMAT TIETONI]** voit tarkistaa tallenteen kaikista mittauksistasi. Lisätietoja saat napauttamalla kyseistä kohtaa.





## 8.4.4 Terveysraportti

- Kohdassa **[TERVEYSRAPORTTI]** voit tarkistaa viikoittaisen tallenteen kaikista terveystiedoistasi ja aktiviteeteistasi. Yksityiskohtaisia tietoja saat napauttamalla vastaavaa viikkoraporttia.



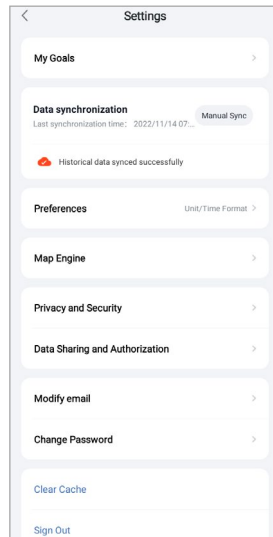
## 8.4.5 Viestit

- Kohdassa **[VIESTIT]** näet yleisnäkömään sovelluksen uutuuksista, esim. uusista toiminnoista tai päivityksistä.



## 8.4.6 Asetukset

- Kohdassa **[ASETUKSET]** voit tehdä erilaisia asetuksia ja hakea tietoja.. Voit muuttaa antamaasi sähköpostiosoitetta ja käyttäjätilin salasanaa. Lisäksi voit kirjautua ulos käyttäjätilitä tai peruuttaa kokonaan käyttäjätilin.
- Napauta **[OMAT TAVOITTEENI]**, niin voit asettaa henkilökohtaisia tavoitteita askeleille ja painolle.
- Napauta **[MANUAALINEN SYNKRONOINTI]**, niin voit käynnistää manuaalisesti älykellon ja sovelluksen välisen tietojen synkronoinnin.
- Napauta **[ESIASETUKSET]**, niin voit määrittää etäisyys-, paino- ja lämpötilayksiköt. Lisäksi voit määrittää aikamuodon ja mikä viikonpäivä on viikon ensimmäinen päivä, jolloin tietojasi käsitellään.
- Napauta **[KARTAMOOTTORI]**, niin voit valita taustalla käytettävän kartan erilaisiin mittauksiin.
- Napauta **[YKSITYISYYS JA TURVALLISUUS]**, niin voit asettaa, mitkä sovelluksen tiedot synkronoidaan pilven kanssa. Poista kaikki tiedot napauttamalla **[POISTA HENKILÖTIEDOT PILVESTÄ]**.
- Napauta **[TIETOJEN SIIRTO JA VALTUUTUS]**, niin voit sallia tallennettujen tietojen jakamisen muiden sovellusten kanssa. Tässä näkyvät vain ne sovellukset, jotka on asennettu älypuhelimene ja jotka tukevat tätä toimintoa.
- Napauta **[MUUTA SÄHKÖPOSTIOSOITE]**, niin voit muuttaa käyttäjätilisi sähköpostiosoitteen.
- Napauta **[MUUTA SALASANA]**, niin voit muuttaa käyttäjätilisi salasanan.
- Napauta **[POISTA VÄLIMUISTI]**, niin voit tyhjentää väliaikaiset tiedot sovelluksesta. Tämän aikana ei menetetä tallennettuja tietoja.
- Napauta **[KIRJAUDU ULOS]**, niin voit kirjautua ulos käyttäjätilitä.
- Napauta **[PERUUTA TILI]** ja vahvista seuraava kysymys käyttäjätilisi poistamisesta. Tämän aikana menetetään kaikki asetukset ja tallennetut tiedot.





### 8.4.7 Tuki

- Napauta **[TUKI]**, niin näet yleisnäkyvän vastauksista usein kysytyihin kysymyksiin. Lisätietoja saat napauttamalla kutakin kysymystä.
- Jos et löytänyt omaa kysymystäsi luettelosta, tarkista tiedot kohdasta Ongelmien poistaminen (katso luku **8.4.9 Ongelmien poistaminen**) tai lähetä kyselysi Hama-tuoteneuvontaan (katso luku **8.4.8 Kysymyksiä ja ehdotuksia**).

### 8.4.8 Kysymyksiä ja ehdotuksia

- Napauta **[KYSYMYKSIÄ JA EHDOTUKSIA]**, niin voit lähettää kyselyn tai palautteen Hama-tuoteneuvontaan.
- Valitse aihepiiri ja kuvaile kyselyäsi sitten tarkemmin. Voit myös lisätä kuvia kyselyyn sekä jakaa älykellon ja sovelluksen välisen yhteysprotokollan. Anna sähköpostiosoitteesi kunkin kyselyn yhteydessä.
- Lähetä kysely napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa kohtaa **[LÄHETÄ]**.

### 8.4.9 Ongelmien poistaminen

- Napauta **[ONGELMIEN POISTAMINEN]**, niin näet yleisnäkyvän vastauksista usein kysytyihin kysymyksiin. Lisätietoja saat napauttamalla kutakin kysymystä.
- Jos et löytänyt omaa kysymystäsi luettelosta, voit lähettää kyselyn Hama-tuoteneuvontaan (katso luku **8.4.8 Kysymyksiä ja ehdotuksia**).

### 8.4.10 Päivitysten tarkistaminen

- Napauta **[TARKISTA PÄIVITYKSET]**, niin voit hakea ”Hama FIT move” -sovelluksen uuden version. Sinut ohjataan automaattisesti joko Google Playhin (Android) tai App Storeen (Apple).

#### Huomautus



- Älypuhelimien oletusasetusten pitäisi ilmoittaa sinulle automaattisesti sovelluksen päivityksistä.

### 8.4.11 Tietoa

- Kohdassa **[TIETOA]** löydät tietoa sovelluksesta ja käytössä olevasta sovellusversiosta, tietosuojaselosteesta ja käyttäjäsuostumuksesta.
- Napauta **[PERUUTA SUOSTUMUS]**, jos haluat peruuttaa tietosuojaselostetta ja käyttäjäsuostumusta koskevan suostumuksesi. Huomioi, että sovelluksen käyttö ei ole mahdollista ilman suostumustasi.



## 9. Huolto ja hoito

- Puhdista tuote nukkaamattomalla, kevyesti kostutetulla liinalla. Älä käytä voimakkaita puhdistusaineita.
- Varmista, ettei tuotteeseen pääse vettä.

## 10. Vastuuvapauslauseke

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

## 11. Tekniset tiedot

Bluetooth-versio	5.1
Näytön tyyppi	LCD-kosketusnäyttö
Näytön koko	1.09"
Mitat	231 × 45 × 13 mm
Paino	34 g
Rannekkeen pituudet	10,6 cm / 8,4 cm
Rannekkeen leveys	20 mm
Rannekkeen kiinnittimen leveys	23 mm
Rannekkeen materiaali	Silikoni
Kuoren materiaali	Alumiiniseosta/polykarbonaattia
Suojausluokka	IP68
Akkutyyppe	Litiumpolymeeri
Akun kapasiteetti	210 mAh / 3,9 V
Latausaika	n. 1,5 tuntia
Akun kesto	144 tuntia

## 12. Hävitysohjeet

Ympäristönsuojelua koskeva ohje:



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

## 13. Vaatimustenmukaisuusvakuutus


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


Taajuusalue/taajuusalueet	2402–2480 MHz
Suurin mahdollinen lähetysteho	4 dBm

# ***hama***

**Hama GmbH & Co KG**  
86652 Monheim / Germany

## **Huolto ja tuki**

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

 +49 9091 5020

**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.