

hama

РЪКОВОДСТВО ЗА ОБСЛУЖВАНЕ НА ПРИЛОЖЕНИЕТО

Hama FIT move



BG Ръководство за обслужване





1. Обяснение на предупредителни символи и указания	4
2. Указания за безопасност	4
3. Настройване на смарт часовника	5
3.1 Изтегляне на приложението "Нана FIT move"	5
3.2 Свързване на смарт часовника и смартфона	6
4. Използване на приложението "Нана FIT move"	8
4.1 Преглед "Нана FIT move"	9
4.1.1 Данни за дейността	10
4.1.2 Измерване на стъпките	11
4.1.3 Записи на дейностите	12
4.1.4 Анализ на съня	13
4.1.5 Измерване на сърдечната честота	14
4.1.6 Измерване на стреса	15
4.1.7 Кислород в кръвта (SpO2)	16
4.1.8 Ниво на околния шум	17
4.1.9 Тегло	18
4.1.10 VO2max	19
4.1.11 Променливост на сърдечния ритъм (ПСР)	19
4.1.12 Телесна енергия	19
4.1.13 Менструален цикъл	20
4.2 Тренировъчен режим	21
4.2.1 Стартиране на дейността (с GPS)	22
4.2.2 Стартиране на дейност (без GPS)	24
4.3 Настройки на устройството	26
4.3.1 Стартов екран	27
4.3.2 Уведомления	27
4.3.3 Повиквания	27
4.3.4 Будилник	28
4.3.5 Контрол на здравето	28
4.3.5.1 Телесна енергия	28
4.3.5.2 Измерване на сърдечната честота	28
4.3.5.3 Измерване на стреса	28
4.3.5.4 Измерване на кислорода в кръвта	28
4.3.5.5 Напомняне за прием на течности	29
4.3.5.6 Напомняне за движение	29
4.3.5.7 Ниво на околния шум	29
4.3.5.8 Проследяване на менструалния цикъл	29
4.3.6 Напомняне за събитие	30
4.3.7 Други настройки	31
4.3.7.1 Автоматично разпознаване на дейност	31
4.3.7.2 Вид дейност	31
4.3.7.3 Търсене на телефон	32
4.3.7.4 Управление на музиката	32
4.3.7.5 Активиране на движение на ръката	32
4.3.7.6 Менструален цикъл	32
4.3.7.7 Уведомление за прогноза на времето	32
4.3.7.8 Световен часовник	32
4.3.7.9 Яркост на екрана	32



4.3.7.10 Преки пътища	32
4.3.7.11 Настройка на езика на смарт часовника	32
4.3.8 Указания за използване	33
4.4 Потребителски настройки	33
4.4.1 Лични данни	34
4.4.2 Моите медали	35
4.4.3 Моите данни	35
4.4.4 Здравен отчет	36
4.4.5 Новини	36
4.4.6 Настройки	37
4.4.7 Помощ	38
4.4.8 Въпроси и предложения	38
4.4.9 Отстраняване на проблеми	38
4.4.10 Проверка за актуализации	38
4.4.11 Информация	38
5. Изключване на отговорност	39
6. Поддържани езици	39



ОБЯСНЕНИЕ НА ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИ СИМВОЛИ И УКАЗАНИЯ

Благодарим Ви, че сте избрали продукт на Нама!

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

Това ръководство описва приложението „Нама FIT move“, с помощта на което можете да ползвате всички функции на вашия смарт часовник Нама.

Безжичната връзка чрез *Bluetooth*® с вашия смартфон ви позволява да документирате данните в приложението и така винаги да следите вашия успех. Проверете тук, когато сте достигнали Вашата лична фитнес цел!

1. Обяснение на предупредителни символи и указания

Предупреждение



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

Указание



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

2. Указания за безопасност

Предупреждение



Отделете време и прочете изцяло следващите инструкции и указания. Информация за използването на продукта можете да намерите в съответното ръководство за обслужване.

- Продуктът е предвиден за лична, нестопанска битова употреба.
- Използвайте продукта само за предвидената цел.
- Не правете промени в уреда. Така ще загубите право на всякакви гаранционни претенции.
- По време на пътуването с МПС или спортен уред не разрешавайте да бъдете отклонявани от Вашия продукт и внимавайте за положението при движение и Вашата околна среда.
- Консултирайте се с лекар, преди да започнете тренировъчна програма.
- По време на тренировката винаги внимавайте за реакциите на Вашето тяло и в спешни случаи уведомете лекар.
- Потърсете съвет от лекар, ако страдате от налични заболявания и въпреки това искате да ползвате продукта.
- Това е потребителски, а не медицински продукт. Поради това той не е предназначен за диагностика, терапия, лечение или превенция на заболявания.



3. Настройване на смарт часовника

За да имате достъп до всички функции на вашия смарт часовник, инсталирайте приложението "Hama FIT move". Следващите раздели съдържат информация за изтеглянето и настройката на приложението.

Указание



Информацията за употреба на вашия смарт часовник ще намерите в съответното ръководство за обслужване.

3.1 Изтегляне на приложението "Hama FIT move"

Указание



Поддържат се следните операционни системи:

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

След като включите смарт часовника си за първи път, ще бъдете подканени да изтеглите съответното приложение "Hama FIT move" на смартфона си. Съответният QR код се показва на дисплея на вашия смарт часовник.

- Сканирайте QR кода със смартфона си или изтеглете приложението от Play Store (Android) или App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- За да инсталирате приложението, следвайте инструкциите в смартфона си.



3.2 Свързване на смарт часовника и смартфона

Указание

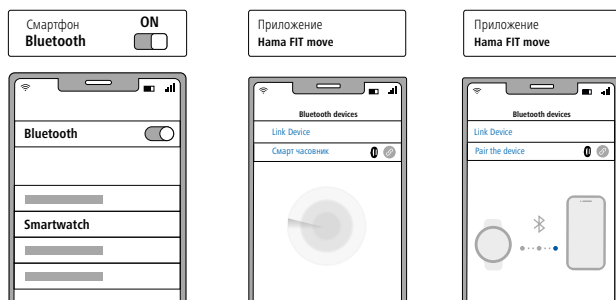



- За да се уверите, че вашият смартфон показва входящи повиквания, текстови съобщения, съобщения в WhatsApp и други известия, активирайте режима за известия в настройките на смартфона.
- По време на настройката на приложението се извършват запитвания, дали приложението има право на достъп до функциите на вашето крайно устройство. Позволете тези запитвания за всички функции на вашия смарт часовник.

- Стартирайте приложението на вашия смартфон и приемете споразумението за защита на данните. Отговаряйте на всички възникнали въпроси.

За да можете да използвате оптимално всички функции, трябва да създадете потребителски акаунт. Със създаването на потребителски акаунт можете да възстановите личните си данни, когато смените смартфона си. По този начин вашия налични данни са налични по всяко време. Създаването на потребителски акаунт не е задължително условие за използване на приложението.

- За да създадете потребителски акаунт, докоснете **[ВХОД]** и изберете **[РЕГИСТРИРАЙ СЕГА]** в долната част на екрана. Въведете имейл адрес и парола и докоснете **[СЛЕДВАЩА СЪПКА]**.
- Въведете кода за проверка, който ще бъде изпратен на предоставения от вас имейл адрес. Проверете евентуално папката за спам.
- След като се регистрирате успешно, можете да въведете потребителско име и лични данни и да зададете профилна снимка. Докоснете **[СЛЕДВАЩА СЪПКА]**, за да продължите настройката.
- След това стартира търсенето на вашия смарт часовник.
- Следвайте инструкциите в приложението на смартфона, за да свържете смарт часовника си. Смартфонът ви ще установи Bluetooth връзка със смарт часовника ви.



- Изберете вашия смарт часовник (напр. „Smartwatch 7000“) и докоснете **[СВЪРЗВАНЕ НА УСТРОЙСТВО]** в долната част, за да свържете вашия смарт часовник с приложението.
- Докоснете символа  в приложението на вашия смартфон, за да потвърдите връзката и да завършите настройката в приложението.
- Ако се превиши времето, повторете процеса.



- След това извършете вашия лични настройки. Впоследствие те могат да бъдат персонализирани в приложението.
- Вашият смарт часовник е свързан с приложението и синхронизацията е стартирана.

Указание



- Моля, синхронизирайте смарт часовника си с приложението, преди да го използвате за първи път. Ако запишете дейност, преди смарт часовникът ви да бъде синхронизиран с приложението за първи път, след това дейността няма да бъде прехвърлена в приложението.
- За да започнете да синхронизирате ръчно своя смарт часовник с приложението, изтеглете екрана надолу в началната страница на приложението.
- Поради ограничената памет на смарт часовника, трябва да го синхронизирате с приложението поне веднъж седмично, за да предотвратите загуба на данни.

Указание



- След първата синхронизация с приложението смарт часовникът приема автоматично часа, датата и езика на вашия смартфон.
- Езикът на дисплея на вашия смарт часовник зависи от избора ви в приложението. Езикът на дисплея остава английски до приключване на настройката. Изберете желан език на дисплея в приложението.
- Приложението ще ви уведоми, когато е налична актуализация на фърмуера за вашия смарт часовник. Извършете актуализацията в приложението, за да се уверите, че смарт часовникът ви работи правилно.



4. Използване на приложението "Нама FIT move"

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

Указание



- Описанията и илюстрациите в това ръководство се основават на приложението Нама Fit move версия 1.5.4 и фърмуера на смарт часовника Smartwatch 890, версия 1.01.00.
- Обърнете внимание на това, че при актуализиране на приложението или смарт часовника може да се стигне до отклонения в обозначенията и изображенията. Основният начин на ползване на приложението е идентично за всички съвместими смарт часовници Нама.
- Обхватът на функциите варира в зависимост от използвания модел смарт часовник.
- Не всички елементи от менюто (карти) се показват на стартовия екран по подразбиране. Ако е необходимо, покажете желаните елементи от менюто (карти).

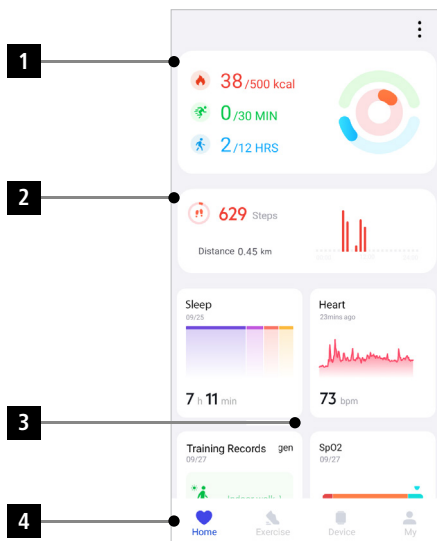


4.1 Преглед "Нама FIT move"

Стартовият екран е входната точка към приложението „Нама FIT move“.

Следващият преглед обяснява най-важните работни елементи и дисплеи:

1. Показване на данни за дейността
2. Показване на стъпките
3. Показване на допълнителни карти
4. Лентата с менюта






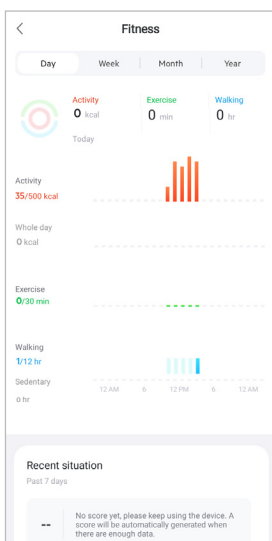
- Докоснете **[РЕДАКТИРАНЕ НА КАРТА]** в долната част на стартовия екран, за да изберете картите, които се показват на него. Можете да избирате от различни карти. Можете да скривате карти и да промените реда на картите.
- Картите в горната част на списъка, обозначени със символа **[-]**, се показват в момента на началния екран. Картите, които се появяват в списъка по-долу и са обозначени със символа **[+]**, не се показват.
- Можете да премахнете или добавите карта, като докоснете символа **[-]** или **[+]**.
- Можете също така да промените реда на запамените карти, като задържите натиснат символа **[≡]** и преместите съответните карти на съответната позиция.



4.1.1 Данни за дейността

- Докоснете първата графика в горната част на стартовия екран, за да видите данните за активността си.
- Тук можете да видите общ преглед на следните данни за активност:
 - изразходвани калории от дейността
 - продължителност на дейностите със средна и по-висока интензивност
 - време за стоене ("ходене" = часове, в които сте стояли поне 1 минута и сте се движили)
- По подразбиране ще видите дневния изглед на данните за дейността.
- Изберете времеви период, показан в горната лента на менюто
- За повече информация плъзнете нагоре по екрана на смартфона си. По-долу ще намерите подробна информация за категориите активност, тренировки и ходене.

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



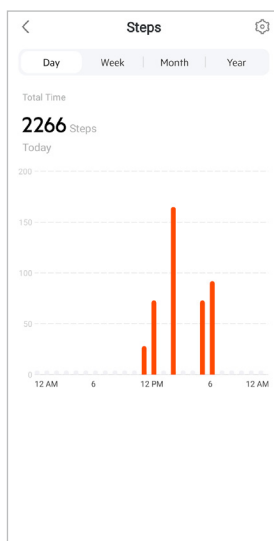


4.1.2 Измерване на стъпките

- Докоснете втората графика в горната част на началния екран, за да видите записаните стъпки.
- Тук можете да видите преглед на изминатите стъпки за текущия ден.
- По подразбиране ще видите дневния изглед на измерването на стъпките. Изберете времеви период, показан в горната лента на менюто **Day** **Week** **Month** **Year**. Можете да превключвате напред и назад между отделните дни (или седмици/месеци/години), като плъзгате наляво и надясно по диаграмата. Зададената цел на стъпката също се показва графично на диаграмата.
- Докоснете символа [⚙️], за да направите допълнителни настройки (вж. глава **4.4.3 Моите данни**).

629 Steps

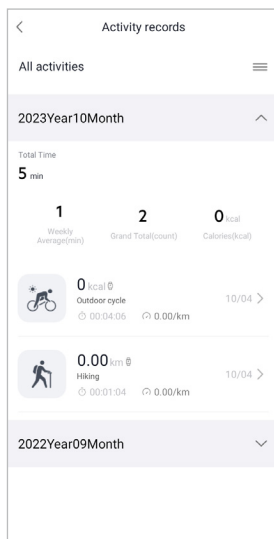
Distance 0.45 km





4.1.3 Записи на дейностите

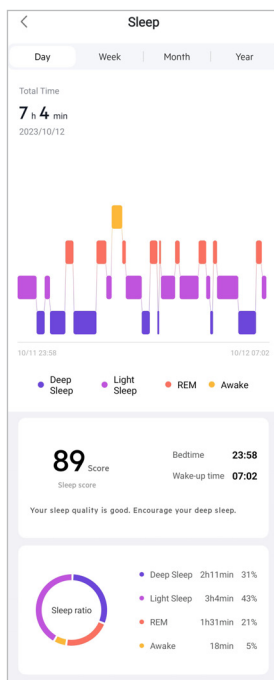
- Докоснете картата [ЗАПИСИ НА ДЕЙНОСТИТЕ], за да получите преглед на тренировките.
- Тук можете да видите преглед на дейността, подредена по дни. Показва се общото време, средната седмична продължителност, кумулативната тренировка и изразходваните калории.
- Докоснете символа [∨], за да разширите избора месец и да покажете съответните тренировки. Докоснете символа [∧], за да затворите деня.
- За да покажете дейностите на определен спорт, докоснете символа [☰].
- За да отворите детайлен изглед за записана дейност, натиснете върху съответната дейност. След това виждате детайлните данни, които са били записани за дейността. Виждате напр. маршрута, който е бил записан чрез GPS, както и продължителността на дейността, направените крачки и изминатото разстояние, изразходваните калории или Вашето темпо. Допълнително получавате детайлна оценка на Вашата сърдечна честота.






4.1.4 Анализ на съня

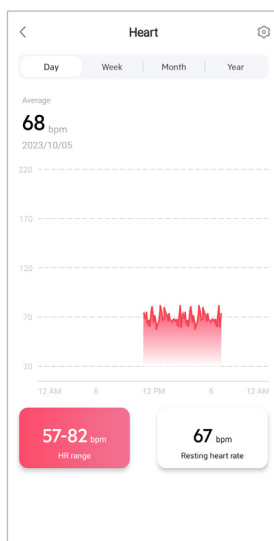
- Докоснете картата [СЪН], за да видите преглед на анализа на съня.
- Тук можете да видите преглед на общото време за сън и разпределението на времето на дълбок сън, лек сън, фази на събуждане и REM фаза. В средата на екрана виждате допълнително началния и крайния час на съня.
- По подразбиране ще видите дневния изглед на анализа на съня. Изберете времеви период, показан в горната лента на менюто **Day** **Week** **Month** **Year**. Можете да превключвате напред и назад между отделните дни (или седмици/месеци/години), като плъзгате наляво и надясно по диаграмата. Тук виждате преглед на Вашето поведение при сън за една седмица, един месец или една година. В долния край на екрана виждате следните данни, отнесени за една седмица, един месец или една година:
 - Средна продължителност на съня на ден
 - Средна фаза на дълбок сън на ден
 - Средно лек сън на ден
 - Средно начало на фазата на съня
 - Среден край на фазата на съня
 - Средна REM фаза
 - Средна будна фаза





4.1.5 Измерване на сърдечната честота

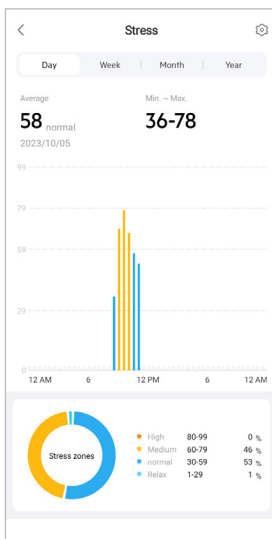
- Докоснете картата **[СЪРДЕЧНА ЧЕСТОТА]**, за да получите преглед на измерването на сърдечния ритъм.
- Тук можете да видите всички записани стойности на измерванията на сърдечния ритъм (автоматични и ръчни), както и преглед на средния сърдечен ритъм, зоната на сърдечния ритъм и сърдечния ритъм в покой за съответния ден. Чрез леко плъзгане наляво и надясно върху екрана можете да повикате отделните стойности със съответния час.
- По подразбиране ще видите дневния изглед на измерването на сърдечния ритъм. Изберете времеви период, показан в горната лента на менюто **Day** | **Week** | **Month** | **Year**. Можете да превключвате напред и назад между отделните дни (или седмици/месеци/години), като плъзгате наляво и надясно по диаграмата.
- Докоснете символа , за да направите допълнителни настройки.





4.1.6 Измерване на стреса

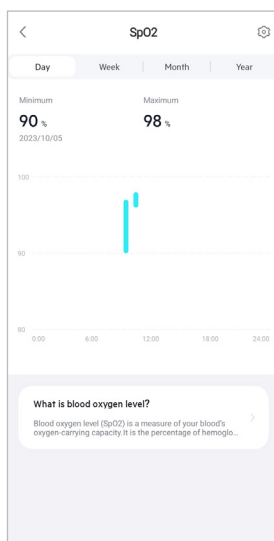
- Докоснете картата [СТРЕС], за да получите преглед на измерването на стреса.
- Тук можете да видите всички записани стойности на измерванията на стреса (автоматични и ръчни), както и преглед на средното ниво на стреса, диапазона на стреса и графика на зоната на стреса за съответния ден. Чрез леко плъзгане наляво и надясно върху екрана можете да повикате отделните стойности със съответния час.
- По подразбиране ще видите дневния изглед на измерването на стреса. Изберете времеви период, показан в горната лента на менюто Day Week Month Year . Можете да превключвате напред и назад между отделните дни (или седмици/месеци/години), като плъзгате наляво и надясно по диаграмата.
- Докоснете символа [⚙️], за да направите допълнителни настройки.





4.1.7 Кислород в кръвта (SpO2)

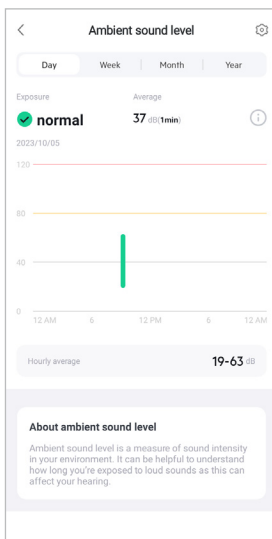
- Докоснете картата [SP02], за да получите преглед на измерванията на кислорода в кръвта. Можете да извършите измерването ръчно с помощта на вашия смарт часовник.
- Алтернативно можете да зададете автоматични измервания на кислорода в кръвта: Докоснете символа [⚙️], за да направите съответните настройки.
- Тук можете да видите всички записани стойности на измерванията на кислорода в кръвта, както и преглед на най-ниската и най-високата стойност за съответния ден. Чрез леко плъзгане наляво и надясно върху екрана можете да повикате отделните стойности със съответния час.
- По подразбиране ще видите дневния изглед на измерването на кислорода в кръвта. Изберете времевия период, показан в горната лента на менюто Day Week Month Year. Можете да превключвате напред и назад между отделните дни (или седмици/месеци/години), като плъзгате наляво и надясно по диаграмата.





4.1.8 Ниво на околния шум

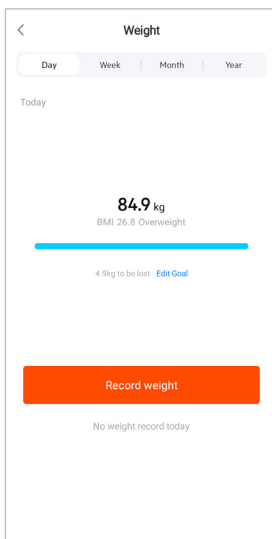
- Докоснете картата **[НИВО НА ОКОЛНИЯ ШУМ]**, за да получите преглед на измереното ниво на околния шум. Можете да извършите измерването ръчно с помощта на вашия смарт часовник.
- Тук можете да видите всички записани стойности на нивото на звука в околната среда, както и преглед на най-ниските и най-високите стойности за съответния ден. Можете да покажете записи за допълнителни дни, като плъзнете леко наляво и надясно по диаграмата.
- По подразбиране ще видите дневния изглед на нивото на околния звук. Изберете времеви период, показан в горната лента на менюто **Day** **Week** **Month** **Year** . Можете да превключвате напред и назад между отделните дни (или седмици/месеци/години), като плъзгате наляво и надясно по диаграмата. След това измерените стойности се изобразяват и като крива на прогресията.





4.1.9 Тегло

- Докоснете картата **[ТЕГЛО]**, за да получите преглед на записаното тегло.
- Тук можете да видите историята на теглото си, индекса на телесната маса и зададената целева стойност.
- Докоснете **[ЗАПИСВАНЕ НА ТЕГЛО]**, за да въведете текущото си тегло.
- Докоснете **[РЕДАКТИРАНЕ НА ЦЕЛ]**, за да редактирате целевото си тегло.
- По подразбиране ще видите дневния изглед на записването на теглото. Изберете времеви период, показан в горната лента на менюто **Day** **Week** **Month** **Year**. Можете да превключвате напред и назад между отделните дни (или седмици/месеци/години), като плъзгате наляво и надясно по диаграмата. След това измерените стойности се изобразяват и като крива на прогресията.





4.1.10 VO2max

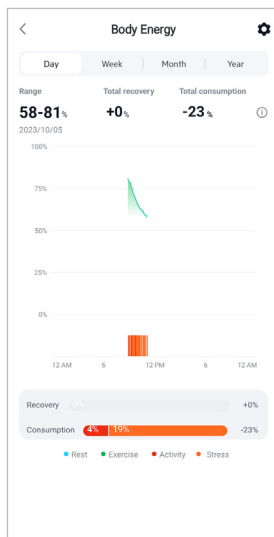
- Докоснете картата [**VO2MAX**], за да получите обща информация за относителния си VO2max (кислород в минута на килограм телесно тегло).
- Предпоставка за записване на VO2max е тренировките да се провеждат в спортните режими за **бягане на открито**, **бягане по пресечен терен** или **ориентиране**. Измерената тренировъчна сърдечна честота трябва да се повишава непрекъснато до над 75% от теоретичната ви максимална сърдечна честота в продължение на поне 90 секунди. Тя се определя въз основа на въведените от вас лични данни.

4.1.11 Променливост на сърдечния ритъм (ПСР)

- Докоснете картата [**ПРОМЕНЛИВОСТ НА СЪРДЕЧНИЯ РИТЪМ (ПСР)**], за да получите преглед на променливостта на сърдечния ритъм (ПСР).
- За да записвате променливостта на сърдечния ритъм (ПСР), функцията за непрекъснато измерване на сърдечния ритъм трябва да бъде включена в приложението: Докоснете символа [⚙️], за да направите съответните настройки.

4.1.12 Телесна енергия

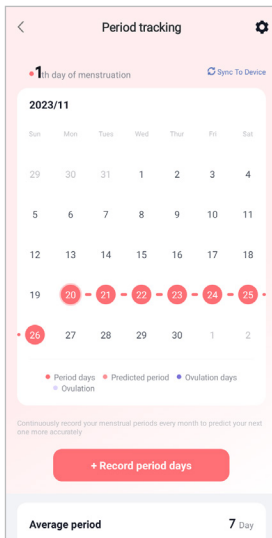
- Докоснете картата [**ТЕЛЕСНА ЕНЕРГИЯ**], за да получите обща информация за телесната си енергия. Енергията на тялото се определя от комбинация от променливост на сърдечния ритъм, стрес, сън и извършени дейности, за да се оценят енергийните ви резерви за текущия ден.
- По подразбиране виждате дневния изглед на енергията на тялото. Изберете времеви период, показан в горната лента на менюто Day Week Month Year. Можете да превключвате напред и назад между отделните дни (или седмици/месеци/години), като плъзгате наляво и надясно по диаграмата.
- За да се покаже енергията на тялото на вашия смарт часовник, функцията за **автоматично откриване на телесна енергия** трябва да бъде включена в приложението: Докоснете иконата [⚙️], за да направите съответните настройки.





4.1.13 Менструален цикъл

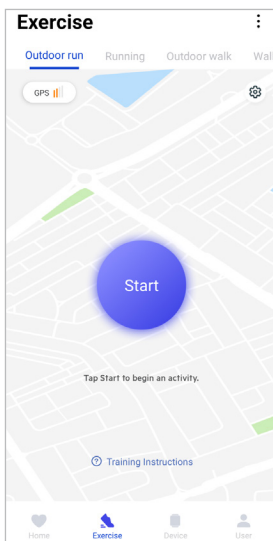
- Докоснете картата [МЕНСТРУАЛЕН ЦИКЪЛ], за да получите преглед на менструалния си цикъл.
- Докоснете [ВЪВЕЖДАНЕ НА МЕНСТРУАЛНИ ДНИ], за да въведете текущата си менструация.





4.2 Тренировъчен режим

- Докоснете **[УПРАЖНЕНИЕ]** в долната лента на менюто, за да започнете дейност чрез приложението. Едновременно с това активността се стартира на вашия смарт часовник. След това активността може да се контролира чрез приложението или директно на вашия смарт часовник.
- Можете да плъзгате наляво и надясно, за да превключвате напред и назад между отделните дейности.
- Следните дейности са активирани в приложението по подразбиране:
 - Бягане на открито
 - Бягане
 - Ходене на открито
 - Ходене
 - Пешеходен туризъм
 - Колоездене на открито
- Докоснете **[⋮]** в горния десен ъгъл и **[РЕДАКТИРАНЕ НА ВИДОВЕ СПОРТ]**, за да изберете дейностите, които се показват. Можете да избирате от общо 6 дейности. Можете да скривате дейности и да промените реда на дейностите.
- Показват се дейностите, които се появяват в горната част на списъка и са обозначени със символа **[-]**. Дейностите, които се появяват в списъка по-долу и са обозначени със символа **[+]**, не се показват.
- Можете да премахнете или добавите дейност, като докоснете символа **[-]** или символа **[+]**.
- Допълнително можете да промените последователността на записаните дейности, като задържите натиснат символа **[≡]** в десния край на екрана и преместите съответната дейност на съответната позиция.
- Докоснете символа **[⚙]**, за да направите следните настройки:
 - Задайте цел на тренировката (разстояния, калории, стъпки, продължителност).
 - Активирайте аларма при достигане на определена цел (1, 3, 5, 10 км).
 - Задайте зона на сърдечния ритъм и активирайте аларма.



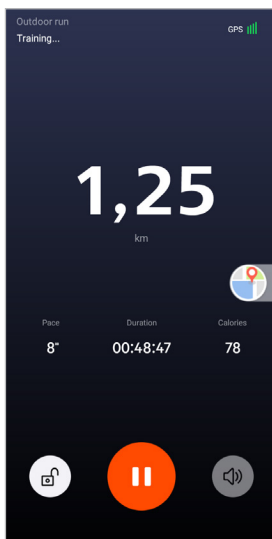


4.2.1 Стартиране на дейността (с GPS)

- Следните дейности се записват с помощта на GPS:
 - Бягане на открито
 - Ходене на открито
 - Пешеходен туризъм
 - Колоездене на открито
- За да стартирате дейността, докоснете **[СТАРТ]**. Дейността стартира на вашия смартфон и смарт часовник.
- По време на актуалната дейност можете да видите общия брой километри, изминати до момента за избраната дейност, текущото темпо, изминалото време и текущия сърдечен ритъм.

Обслужване със смартфон

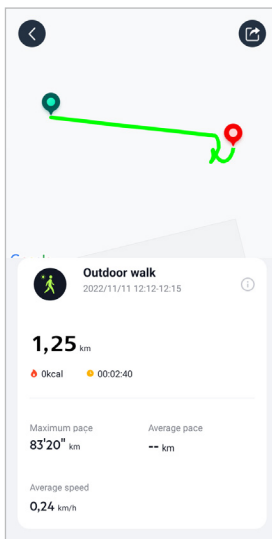
- За да покажете картата с текущата си позиция и изминатото разстояние по време на дадена дейност, докоснете символа [📍].
- За да заключите прегледа на записа по време на дадена дейност, докоснете символа [🔒].
- За да прекъснете дейността, докоснете символа [⏸].
- За да прекратите дейността, докоснете символа [🛑] и задръжте натиснат с пръста си, докато около символа се затвори кръг и дейността бъде прекратена.





ИЗПОЛЗВАНЕ НА ПРИЛОЖЕНИЕТО "НАМА FIT MOVE"

- След приключване на дейността се показва преглед на самата дейност. В прегледа можете да видите общия брой изминати до момента километри, изразходваните калории, средната сърдечна честота и продължителността на дейността. По-долу ще намерите по-подробна информация за темпото и стъпките. Плъзнете пръста си отдолу нагоре, за да видите подробности за измерването на сърдечния ритъм и темпото.
- Можете да разпечатате резултатите от дейността или да ги препратите като снимка на екрана.



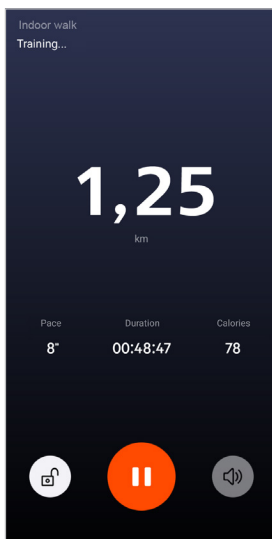


4.2.2 Стартиране на дейност (без GPS)

- Следните дейности се записват без поддръжка на GPS:
 - Бягане
 - Ходене
- За да стартирате дейността, докоснете **[СТАРТ]**. Дейността стартира на вашия смартфон и смарт часовник.
- По време на актуалната дейност можете да видите общия брой километри, изминати до момента за избраната дейност, текущото темпо, изминалото време и текущия сърдечен ритъм.

Обслужване със смартфон

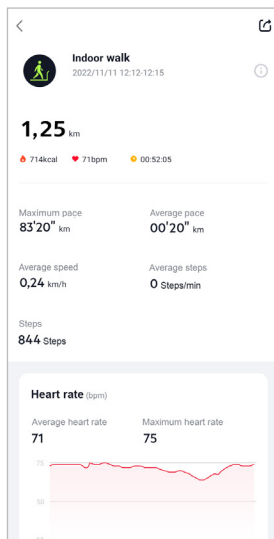
- За да заключите прегледа на записа по време на дадена дейност, докоснете символа [🔒].
- За да прекъснете дейността, докоснете символа [⏸].
- За да прекратите дейността, докоснете символа [🔴] и задръжте натиснат с пръста си, докато около символа се затвори кръг и дейността бъде прекратена.





ИЗПОЛЗВАНЕ НА ПРИЛОЖЕНИЕТО "НАМА FIT MOVE"

- След приключване на дейността се показва преглед на самата дейност. В прегледа можете да видите общия брой изминати до момента километри, изразходваните калории, средната сърдечна честота и продължителността на дейността. По-долу ще намерите по-подробна информация за темпото и стъпките. Плъзнете пръста си отдолу нагоре, за да видите подробности за измерването на сърдечния ритъм и темпото.
- Можете да разпечатате резултатите от дейността или да ги препратите като снимка на екрана.





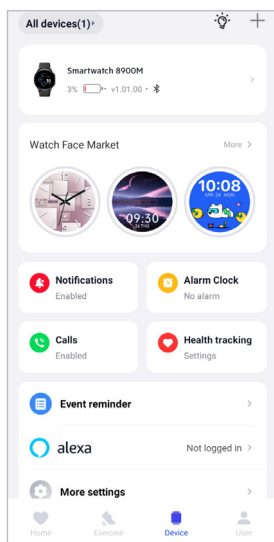
4.3 Настройки на устройството

- Докоснете **[УСТРОЙСТВО]** в долната лента на менюто, за да активирате и настроите различни функции на вашия смарт часовник и да персонализирате смарт часовника според индивидуалните си нужди.
- Под това меню в долния край на екрана допълнително виждате преглед на различни данни на Вашия свързан смарт часовник.
- Докоснете **[+]**, за да свържете допълнителни устройства със смартфона си.
- Докоснете устройството си, за да получите информация за вашия смарт часовник или да изпълнявате разширени функции.
- Докоснете **[АКТУАЛИЗИРАНЕ НА УСТРОЙСТВОТО]**, за да проверите дали най-новата версия на фърмуера е инсталирана на вашия смарт часовник или за да изтеглите нова версия на фърмуера и да я инсталирате на смарт часовника си.
- Докоснете **[РЕСТАРТИРАЙТЕ УСТРОЙСТВОТО]** и потвърдете последващия въпрос, за да рестартирате смарт часовника си. Преди рестартирането Вашите данни се синхронизират с приложението.
- Докоснете **[УСТРОЙСТВОТО Е НУЛИРАНО НА ПРОИЗВОДСТВЕНИ НАСТРОЙКИ]** и потвърдете последващия въпрос, за да възстановите фабричните настройки на вашия смарт часовник. При това всички записани потребителски данни се изтриват.
- Докоснете **[ИЗТРИВАНЕ НА УСТРОЙСТВОТО]**, за да разедините връзката между смарт часовника и смартфона. Всички лични данни ще бъдат изтрети от вашия смарт часовник.

Указание



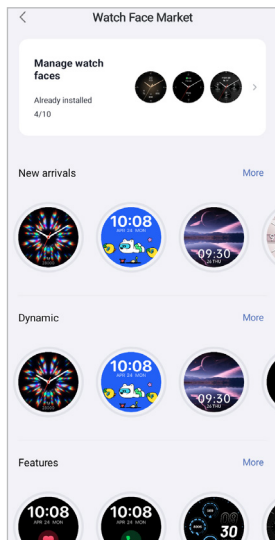
За да покажете часа на последната синхронизация между вашия смарт часовник и приложението, докоснете показаното от вас устройство в горната част и бутона **[ABOUT]**.





4.3.1 Стартов екран

- Докоснете **[ПАЗАР НА ЦИФЕРБЛАТИ]**, за да инсталирате допълнителни циферблати за стартовия екран на смарт часовника. Можете да избирате между различни циферблати. Докоснете съответния циферблат, който искате да настроите, и потвърдете избора си с **[ИНСТАЛИРАНЕ]**. Ако сте достигнали максималния брой циферблати на устройството, ще бъдете подканени да изтриете съществуващите циферблати.



4.3.2 Уведомления

- Натиснете върху **[УВЕДОМЛЕНИЯ]**, за да активирате функцията за уведомление за различни приложения и услуги. Ако активирате тази функция, ще получавате известие на смартфона си, когато на смартфона ви пристигнат съобщения. В зависимост от приложението ще получите уведомление, показващо съответното приложение и подателя, или ще видите предварителен преглед на съответното съобщение.
- За всяко приложение или здравна функция изберете дали известията са разрешени, заглушени или изключени.

4.3.3 Повиквания

- Докоснете **[ПОВИКВАНИЯ]**, за да активирате известието за входящи повиквания. Ако активирате тази функция, ще получите известие на смартфона си при получаване на входящо повикване. Виждате, кой иска да ви се обади и при нужда можете да откажете повикването.
- Докоснете **[☾☀]** в дясната част на екрана, за да активирате функцията. След това можете да зададете функцията **[ЧЕСТИ КОНТАКТИ]**.

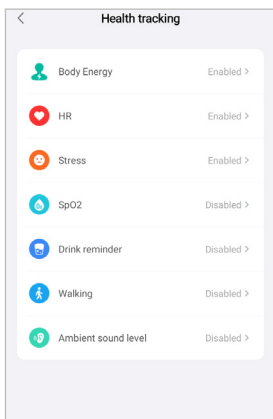


4.3.4 Будилник

- Натиснете върху **[БУДИЛНИК]**, за да настроите часове за будене или напомнания.
- За да добавите ново напомняне, докоснете **[+]** в центъра на екрана.
- Докоснете **[☑]** в дясната част на екрана, за да активирате зададените аларми.
- Чрез натискане върху създаденото напомняне можете да го редактирате. В подменюто можете да зададете типа на напомнянето, съответните дни от седмицата, часа на напомнянето и други подробности.

4.3.5 Контрол на здравето

- Докоснете **[КОНТРОЛ НА ЗДРАВЕТО]**, за да зададете функции, които следят здравето ви и ви напомнят да правите упражнения и/или да пиете вода.



4.3.5.1 Телесна енергия

- Докоснете **[ТЕЛЕСНА ЕНЕРГИЯ]**, за да активирате/деактивирате тази функция в подменюто, като докоснете **[☑]**.

4.3.5.2 Измерване на сърдечната честота

- Докоснете **[СЪРДЕЧНА ЧЕСТОТА]**, за да направите допълнителни настройки.
- Изберете дали известията да бъдат разрешени, заглушени или изключени.
- Докоснете **[☑]**, за да включите непрекъснато измерване на сърдечния ритъм. Честотата на измерване се основава на интелигентно наблюдение 24 часа в денонощието.

4.3.5.3 Измерване на стреса


- Докоснете **[СТРЕС]**, за да направите допълнителни настройки.
- Изберете дали известията да бъдат разрешени, заглушени или изключени.
- Докоснете **[☑]**, за да включите автоматичното измерване на стреса. Честотата на измерване се основава на интелигентно наблюдение 24 часа в денонощието.

4.3.5.4 Измерване на кислорода в кръвта


- Докоснете **[SPO2]**, за да направите допълнителни настройки.
- Изберете дали известията да бъдат разрешени, заглушени или изключени.
- Докоснете **[☑]**, за да включите автоматичното измерване на кислорода в кръвта. Честотата на измерване се основава на интелигентно наблюдение 24 часа в денонощието.




4.3.5.5 Напомняне за прием на течности

- Докоснете **[НАПОМНЯНЕ ЗА ПРИЕМ НА ТЕЧНОСТИ]**, за да активирате/деактивирате тази функция в подменюто, като докоснете . След това задайте допълнителни настройки за функцията за напомняне. Вашият смарт часовник автоматично ви напомня да пиете нещо, като вибрира и ви уведомява на определени интервали.


4.3.5.6 Напомняне за движение

- Докоснете **[ХОДЕНЕ]**, за да активирате/деактивирате тази функция в подменюто, като докоснете . След това задайте допълнителни настройки за функцията за напомняне. Вашият смарт часовник автоматично ви напомня да се движите на определени интервали, като вибрира и ви уведомява. Допълнителна информация можете да намерите в текста по-долу в приложението.

4.3.5.7 Ниво на околния шум

- Докоснете **[НИВО НА ОКОЛНИЯ ШУМ]**, за да активирате/деактивирате тази функция в подменюто, като докоснете . Допълнителна информация можете да намерите в текста по-долу в приложението.

4.3.5.8 Проследяване на менструалния цикъл

- За да използвате функцията, тя трябва да е включена в приложението: **[ДРУГИ НАСТРОЙКИ] > [МЕНСТРУАЛЕН ЦИКЪЛ]**
- Чрез активиране на тази функция можете да настроите различни данни във връзка с Вашия менструален цикъл и да получавате напомнания за Вашата следваща менструация или Вашата фаза на овулация.
- Използвайте подменютата, за да зададете продължителността на менструацията, продължителността на менструалния цикъл и датата на последната менструация.
- Докоснете символа , за да направите допълнителни настройки.



4.3.6 Напомняне за събитие

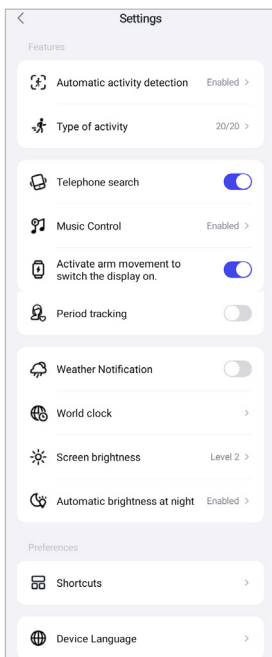
- Докоснете **[НАПОМНЯНЕ НА СЪБИТИЯ]** и докоснете бутона **[ДОБАВЯНЕ]**, за да добавите отделни събития.
- Докоснете полетата за въвеждане, за да въведете текст. След това задайте датата, часа и броя на повторенията.

The screenshot shows a mobile application interface for creating an event reminder. At the top, there is a title bar with a back arrow on the left, the text "Event reminder" in the center, and a "Finish" button on the right. Below the title bar is a large text input field with the placeholder text "Please enter reminder details" and a character count "0/75" at the bottom right. Underneath this is a "Notes" section with another text input field and a character count "0/150". Below the notes are four rows of form fields, each with an icon on the left and a value on the right: "Date" with a calendar icon and the value "2023/11/20", "Time" with a clock icon and the value "12:00", and "Repeat" with a circular arrow icon and the value "once".




4.3.7 Други настройки






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



4.3.7.1 Автоматично разпознаване на дейност

- Докоснете **[АВТОМАТИЧНО РАЗПОЗНАВАНЕ НА ТРЕНИРОВКА]** и активирайте/деактивирайте функцията в подменюто за конкретни дейности (ходене, бягане, кростренажор, гребна машина), като докоснете **[**]. При активирането на тази функция вашият смарт часовникът разпознава автоматично, когато упражнявате една дейност за по-продължително време, и записва тази дейност след потвърждение. Допълнителна информация можете да намерите в текста по-долу в приложението.

4.3.7.2 Вид дейност



- Докоснете **[ВИД ДЕЙНОСТ]**, за да изберете спортните режими, които са запаметени в смарт часовника ви. Можете да избирате измежду 110 спортни режима и да показвате 20 в смарт часовника си. Можете да скривате дейности и да промените реда на дейностите. След следващото синхронизиране със смарт часовника дейностите ще бъдат показани на дисплея в съответствие с вашите настройки.
- Дейностите, които се появяват в списъка по-горе и са обозначени със символа **[**], се показват в момента на вашия смарт часовник. Дейностите, които се появяват в списъка по-долу и са обозначени със символа **[**], в момента не се показват.
- Можете да премахнете или добавите дейност, като докоснете символа **[**] или символа **[**].
- Можете също така да промените реда на запаметените дейности, като задържите натиснат символа **[**] и преместите съответната дейност на съответната позиция.




4.3.7.3 Търсене на телефон

- Под **[ТЪРСЕНЕ НА ТЕЛЕФОН]** докоснете , за да активирате тази функция. Активирайки тази функция, можете да откриете изгубения си смартфон чрез своя смарт часовник.

4.3.7.4 Управление на музиката

- Докоснете **[УПРАВЛЕНИЕ НА МУЗИКАТА]** и активирайте/деактивирайте функцията в подменюто, като докоснете . Когато тази функция е активирана, можете да управлявате различни музикални и стрийминг услуги на смартфона си чрез своя смарт часовник. Можете да стартирате или спирате музиката, както и да сменяте към предишното или следващото заглавие.
- До **[МУЗИКАЛНА ПЕСЕН]** докоснете , за да покажете музикалните песни на дисплея на вашия смарт часовник.


4.3.7.5 Активиране на движение на ръката

- За функцията **[ПОВДИГАНЕ НА КИТКАТА ЗА ВКЛЮЧВАНЕ НА ЕКРАНА]** докоснете , за да активирате тази функция. С активирането на тази функция можете да включите дисплея на своя смарт часовник, като завъртите китката си.

4.3.7.6 Менструален цикъл

- Под **[МЕНСТРУАЛЕН ЦИКЪЛ]** докоснете , за да активирате тази функция. Активирайки тази функция, можете да проследявате менструалния си цикъл на своя смарт часовник.

4.3.7.7 Уведомление за прогноза на времето

- Под **[УВЕДОМЛЕНИЕ ЗА ПРОГНОЗА НА ВРЕМЕТО]** докоснете , за да активирате тази функция. Активирайки тази функция, можете да видите прогнозите за времето за текущия ден и за следващите 6 дни на вашия смарт часовник.

4.3.7.8 Световен часовник




- Докоснете **[СВЕТОВЕН ЧАСОВНИК]**, за да видите съществуващите световни часовници (Берлин, Лондон, Ню Йорк, Токио) или да добавите още световни часовници. Можете да видите световните часовници на вашия смарт часовник.

4.3.7.9 Яркост на екрана

- Докоснете **[ЯРКОСТ НА ЕКРАНА]**, за да настроите яркостта на дисплея на вашия смарт часовник на 5 нива.

4.3.7.10 Преки пътища

Можете да получите достъп до преките пътища чрез дисплея на вашия смарт часовник, като плъзнете наляво или надясно от началния екран.

- Докоснете **[ПРЕКИ ПЪТИЩА]**, за да изберете преките пътища, които са съхранени на вашия смарт часовник. Можете да избирате от различни преки пътища. Можете да ги скривате и да променяте техния ред. Дневните изгледи на данните за активността и измерването на сърдечния ритъм и стреса са зададени по подразбиране. След следващото синхронизиране със смарт часовника на дисплея ще бъдат показани преките пътища в съответствие с вашите настройки.
- Преките пътища, които се появяват в списъка по-горе и са обозначени със символа , се показват в момента на вашия смарт часовник. Преки пътища, които се появяват в списъка по-долу и са обозначени със символа , в момента не се показват.
- Можете да премахвате или добавяте преки пътища, като докоснете символа  или символа .
- Можете също така да промените реда на запазените преки пътища, като задържите натиснат символа  и преместите съответния бърз клавиш на съответната позиция.

4.3.7.11 Настройка на езика на смарт часовника



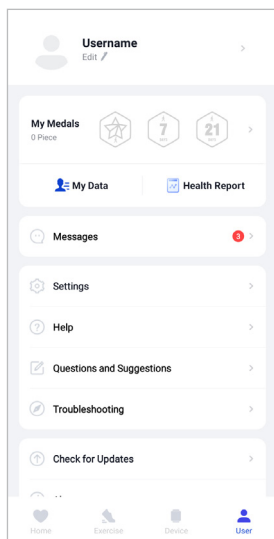
- Докоснете **[ЕЗИК НА УСТРОЙСТВОТО]**, за да зададете езика на вашия смарт часовник.
- Изберете **[СЛЕДВАНЕ НА СИСТЕМАТА]**, ако езикът на вашия смарт часовник трябва да е идентичен с езика на приложението или смартфона.
- Алтернативно можете да избирате между 8 езика и да ги настройвате ръчно, като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

4.3.8 Указания за използване

- Докоснете **[УКАЗАНИЯ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ]**, за да получите полезни съвети.

4.4 Потребителски настройки

- Докоснете **[ПОТРЕБИТЕЛ]** в долната лента на менюто. Тук можете да управлявате потребителския си профил и да определяте личните си данни и цели. Допълнително можете да повикате допълнителни информации за приложението, които ще бъдат показани в следващите глави.





4.4.1 Лични данни

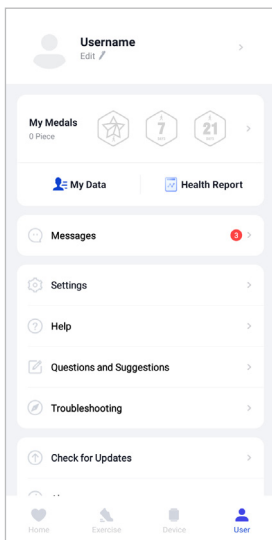
- Докоснете **[РЕДАКТИРАНЕ]** под потребителското си име, за да редактирате името, пола, датата на раждане, височината и теглото си. Ако желаете, можете допълнително да настроите изображение на профила. Докоснете записа, който искате да редактирате.
- Докоснете **[ДА]**, за да потвърдите.

Gender	Male
Birthday	1984/03
Height	178cm
Weight	84,9kg
E-mail	
Region	Germany



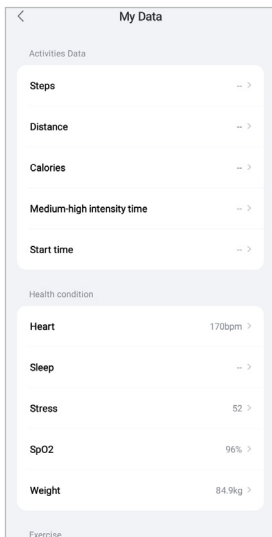
4.4.2 Моите медали

- В раздел **[МЕДАЛИ]** можете да видите личните си успехи (медали). Докоснете даден запис, за да получите повече информация.



4.4.3 Моите данни

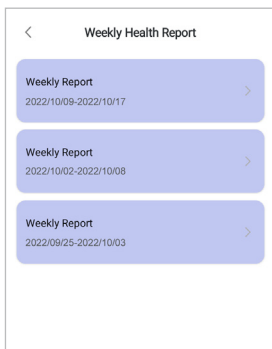
- Можете да видите записа на измерванията си в раздел **[МОИТЕ ДАННИ]**. Докоснете даден запис, за да получите допълнителна информация.





4.4.4 Здравен отчет

- В раздел **[ЗДРАВЕН ОТЧЕТ]** можете да видите седмичния запис на данните за активността и дейностите си. Докоснете съответния седмичен отчет, за да получите подробна информация.



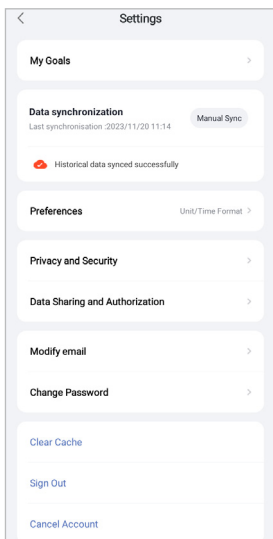
4.4.5 Новини

- В раздел **[НОВИНИ]** ще намерите преглед на новините от приложението, като например нови функции или актуализации.



4.4.6 Настройки

- Можете да направите различни настройки и да извикате информация в менюто **[НАСТРОЙКИ]**. Можете да промените регистрацията си имейл адрес и паролата за потребителския си акаунт. Също така имате възможност да излезете от потребителския си профил или да го анулирате напълно.
- Докоснете **[МОИТЕ ЦЕЛИ]**, за да зададете лични цели за изминати стъпки и тегло.
- Докоснете **[РЪЧНО СИНХРОНИЗИРАНЕ]**, за да инициирате ръчно синхронизиране на данните между вашия смарт часовник и приложението.
- Докоснете **[ПРЕДВАРИТЕЛНИ НАСТРОЙКИ]**, за да зададете мерните единици за разстояние, височина, тегло и температура. Посочватے също така кой ден от седмицата е първият ден от седмицата, в който се подготвят данните ви.
- Докоснете **[ЛИЧНО ПРОСТРАНСТВО И СИГУРНОСТ]**, за да зададете кои данни от приложенията да се синхронизират с облака. За да изтриете всички данни, докоснете **[ИЗТРИВАНЕ НА ЛИЧНИ ДАННИ В ОБЛАКА]**.
- Докоснете **[ПРЕНОС НА ДАННИ И ОТОРИЗАЦИЯ]**, за да разрешите споделянето на записаните данни с други приложения (напр. Apple Health, Google Fit, Strava).
- Докоснете **[ПРОМЯНА НА ИМЕЙЛА]**, за да промените имейл адреса на потребителския си акаунт.
- Докоснете **[ПРОМЯНА НА ПАРОЛАТА]**, за да промените паролата на потребителския си акаунт.
- Докоснете **[ИЗТРИВАНЕ НА КЕШ ПАМЕТТА]**, за да изтриете временните данни от приложението. В процеса на работа не се губят записани данни.
- Докоснете **[ОТПИСВАНЕ]**, за да излезете от текущия потребителски акаунт.
- Докоснете **[СТОРНИРАНЕ НА АКАУНТ]** и потвърдете следващия подкана, за да изтриете потребителския си акаунт. Всички настройки и записани данни ще бъдат изгубени.





4.4.7 Помощ

- Докоснете **[ПОМОЩ]**, за да получите преглед на отговорите на често задавани въпроси. Докоснете съответния въпрос, за да получите допълнителна информация.
- Ако въпросът ви не получи отговор, проверете информацията в раздела за отстраняване на неизправности (вж. глава **4.4.9 Отстраняване на проблеми**) или изпратете запитване до Nama Product Advice (вж. глава **4.4.8 Въпроси и предложения**).

4.4.8 Въпроси и предложения

- Докоснете **[ВЪПРОСИ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ]**, за да изпратите запитване или обратна връзка до екипа за поддръжка на продукти на Nama.
- Изберете тематична област, за да опишете след това по-подробно Вашето запитване. Допълнително можете да допълните Вашето запитване със снимки, както и да подобрите протокола с връзките между смарт часовника и приложението. Моля, въвеждайте имейл адреса си при всяко запитване.
- Докоснете **[ИЗПРАТИ]** по-долу, за да изпратите запитване.

4.4.9 Отстраняване на проблеми

- Докоснете **[ОТСТРАНЯВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ]**, за да получите преглед на отговорите на често задавани въпроси. Докоснете съответния въпрос, за да получите допълнителна информация.
- Ако въпросът ви не получи отговор, изпратете запитване до Nama Product Advice (вж. глава **4.4.8 Въпроси и предложения**).

4.4.10 Проверка за актуализации

- Докоснете **[ПРОВЕРКА ЗА АКТУАЛИЗАЦИИ]**, за да потърсите по-нова версия на приложението "Nama FIT move". Ще бъдете автоматично пренасочени към Google Play (Android) или App Store (iOS).

Указание



В настройките по подразбиране на смартфона трябва да бъдете автоматично информирани за актуализациите на приложението.

4.4.11 Информация

- Докоснете **[ПРЕЗ]**, за да получите информация за приложението, като например използваната версия на приложението, политиката за поверителност и споразумението с потребителя.
- Докоснете **[ОТТЕГЛЯНЕ НА СЪГЛАСИЕТО]**, ако искате да оттеглите съгласието си с политиката за поверителност и споразуменията с потребителите. Обърнете внимание на това, че не е възможно да използвате приложението без тези съгласия.



5. Изключване на отговорност

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

6. Поддържани езици

Следващият списък съдържа преглед на поддържаните езици в приложението "Nana FIT move":


	английски	немски	френски	испански	италиански	шведски	чешки	полски	финландски	унгарски	холандски	Португалски	руски	Румънски	словашки	български	гръцки	норвежки	Датски	сръбски
Nana FIT move	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germany

Услуга & Поддръжка

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

BG

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.