

hama

APP-GUIDE

Hama FIT move



DK Betjeningsvejledning





1. Forklaring af advarselssymboler og henvisninger	4
2. Sikkerhedshenvisninger	4
3. Indstilling af dit smartwatch	5
3.1 Download af appen "Hama FIT move"	5
3.2 Forbindelse af smartwatch og smartphone	6
4. Brug af appen "Hama FIT move"	8
4.1 Oversigt over "Hama FIT move"	9
4.1.1 Aktivitetsdata	10
4.1.2 Skridtmåling	11
4.1.3 Aktivitetsoptegnelser	12
4.1.4 Søvnanalyse	13
4.1.5 Hjerterefrekvensmåling	14
4.1.6 Stressmåling	15
4.1.7 Iltmætning (SpO2)	16
4.1.8 Omgivende lydniveau	17
4.1.9 Vægt	18
4.1.10 VO2max	19
4.1.11 Pulsvariation (HRV)	19
4.1.12 Kropsenergi	19
4.1.13 Menstruationscyklus	20
4.2 Træningstilstand	21
4.2.1 Start af aktivitet (med GPS)	22
4.2.2 Start af aktivitet (uden GPS)	24
4.3 Enhedsindstillinger	26
4.3.1 Startskærm	27
4.3.2 Meddelelser	27
4.3.3 Opkald	27
4.3.4 Alarm clock	27
4.3.5 Sundhedsovervågning	28
4.3.5.1 Kropsenergi	28
4.3.5.2 Hjerterefrekvensmåling	28
4.3.5.3 Stressmåling	28
4.3.5.4 Iltmætningsmåling	28
4.3.5.5 Påmindelse om at drikke	28
4.3.5.6 Påmindelse om at bevæge sig	29
4.3.5.7 Omgivende lydniveau	29
4.3.5.8 Tracking af menstruationscyklus	29
4.3.6 Event reminder	30
4.3.7 Øvrige indstillinger	31
4.3.7.1 Automatisk aktivitetsgenkendelse	31
4.3.7.2 Aktivitetstype	31
4.3.7.3 Telefonsøgning	32
4.3.7.4 Musikstyring	32
4.3.7.5 Aktivering af armbevægelse	32
4.3.7.6 Menstruationscyklus	32
4.3.7.7 Vejrmeldelse	32
4.3.7.8 World clock	32
4.3.7.9 Skærmens lysstyrke	32



4.3.7.10	Genveje	32
4.3.7.11	Sprogindstilling for smartwatch	32
4.3.8	Brugshenvisninger	33
4.4	Brugerindstillinger	33
4.4.1	Personlige oplysninger	34
4.4.2	Mine medaljer	35
4.4.3	Min data	35
4.4.4	Sundhedsrapport	36
4.4.5	Meddelelser	36
4.4.6	Settings	37
4.4.7	Hjælp	38
4.4.8	Spørgsmål og forslag	38
4.4.9	Afhjælpning af problemer	38
4.4.10	Kontroller for opdateringer	38
4.4.11	Om	38
5.	Ansvarsfraskrivelse	39
6.	Understøttede sprog	39



FORKLARING AF ADVARSELSSYMBOLER OG HENVISNINGER

Mange tak for, at du har besluttet dig for et Hama-produkt!

Tag dig først tid til at læse følgende anvisninger og henvisninger igennem. Opbevar derefter denne betjeningsvejledning på et sikkert sted for at kunne slå efter, hvis der er behov for det.

Denne betjeningsvejledning beskriver appen „Hama FIT move“, som du kan bruge det fulde funktionsomfang i dit kompatible Hama smartwatch med.

De trådløse forbindelse via *Bluetooth*® med din smartphone giver dig mulighed for at dokumentere dataene i den app og på den måde altid følge med i dine fremskridt. Se her, hvornår du har nået dit personlige fitnessmål!

1. Forklaring af advarselssymboler og henvisninger

Advarsel



Anvendes til at markere sikkerhedshenvisninger eller til at gøre opmærksom på særlige farer og risici.

Bemærk



Anvendes til at markere yderligere oplysninger eller vigtige henvisninger.

2. Sikkerhedshenvisninger

Advarsel



Tag dig først tid til at læse følgende anvisninger og henvisninger grundigt igennem. Du kan finde oplysninger om brugen af produktet i den tilhørende betjeningsvejledning.

- Produktet er beregnet til privat, ikke erhvervmæssig brug.
- Produktet må udelukkende bruges til det tiltænkte formål.
- Undlad at foretage ændringer på produktet. Derved bortfalder alle garantikrav.
- Under kørsel med et motorkøretøj eller aktivitet med sportsudstyr må du ikke lade produktet aflede din opmærksomhed fra trafikken eller dine omgivelser.
- Opsøg en læge, før du starter et træningsprogram.
- Vær altid opmærksom på dit krops reaktioner under træningen, og kontakt en læge i nødstilfælde.
- Kontakt en læge, hvis du lider af eksisterende sygdomme og alligevel vil anvende produktet.
- Dette er et produkt til forbrugere og ikke medicinsk udstyr. Det er dermed ikke tiltænkt til diagnose, terapi, behandling eller prævention af sygdomme.



3. Indstilling af dit smartwatch

For at få adgang til alle funktioner i dit smartwatch skal du installere appen „Hama FIT move“. Følgende afsnit indeholder oplysninger om download og konfiguration af appen.

Bemærk



Du kan finde oplysninger om brugen af dit smartwatch i den tilhørende betjeningsvejledning.

3.1 Download af appen "Hama FIT move"

Bemærk



Følgende operativsystemer understøttes:

- iOS 9.0 eller højere
- Android 6.0 eller højere

Efter dit smartwatch er blevet tændt første gang opfordres til at downloade den tilhørende app „Hama FIT move“ til din smartphone. En tilhørende QR-kode vises på displayet på dit smartwatch.

- Scan QR-koden med din smartphone, eller download appen fra Play Store (Android) eller App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Følg vejledningen på din smartphone for at installere appen.



3.2 Forbindelse af smartwatch og smartphone

Bemærk

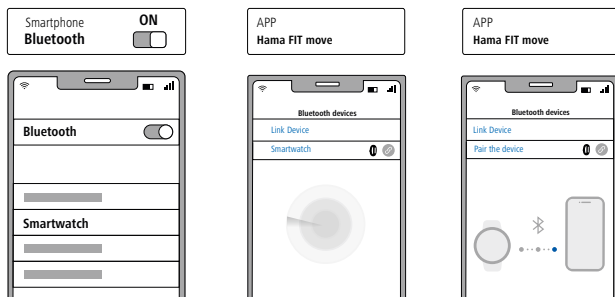


- For at dit smartwatch kan vise indgående opkald, sms'er, WhatsApp-beskeder og andre meddelelser, skal du aktivere push-tilstand for meddelelser i indstillingerne på din smartphone.
- Under konfigurationen af appen bliver du spurgt, om appen må få adgang til din enheds funktioner. Tillad dette for at få den fulde funktionalitet af dit smartwatch.

- Start appen på din smartphone, og accepter databeskyttelsesaftalen. Besvar eventuelle spørgsmål.

For at få en optimal brugeroplevelse bør du oprette en brugerkonto. Ved at oprette en brugerkonto kan du hente dine personlige data, når du skifter smartphone. Det betyder, at dine personoplysninger altid vil være tilgængelige. Oprettelsen af en brugerkonto er ikke en forudsætning for brugen af appen.

- For at oprette en brugerkonto skal du trykke på **[LOGON]** og vælge **[REGISTRER NU]** på den nederste skærmkant. Indtast en e-mailadresse og en adgangskode, og tryk på **[NÆSTE SKRIDT]**.
- Indtast verificeringskoden, der sendes til den e-mailadresse, som du har oplyst. Kontrollér evt. din spam-mappe.
- Efter en vellykket registrering kan du indtaste et brugernavn og dine personlige oplysninger samt tildele et profilbillede. Tryk på **[NÆSTE SKRIDT]** for at fortsætte indstillingen.
- Derefter starter søgningen efter dit smartwatch.
- Følg vejledningen i appen på din smartphone for at forbinde dit smartwatch. Din smartphone opretter en Bluetooth-forbindelse til dit smartwatch.



- Vælg dit smartwatches (f.eks. „Smartwatch 7000“), og tryk forneden på **[FORBIND ENHED]** for at forbinde dit smartwatch med appen.
- Tryk på symbolet **[✔]** i appen på din smartphone for at bekræfte forbindelse, og afslut indstillingen i appen.
- Gentag processen, hvis der opstår timeout.



- Foretag derefter dine personlige indstillinger. Du kan tilpasse dem efterfølgende i appen.
- Dit smartwatch er forbundet til appen, og synkroniseringen starter.

Bemærk



- Synkroniser dit smartwatch med appen, før du bruger det første gang. Hvis du registrerer aktivitet, før dit smartwatch synkroniseres med appen for første gang, overføres aktiviteten ikke til appen.
- Hvis du vil synkronisere dit smartwatch manuelt med appen, skal du trække skærmen på appens startside nedad.
- På grund af den begrænsede lagerplads på dit smartwatch bør du synkronisere dit smartwatch med appen mindst en gang om ugen for at undgå tab af data.

Bemærk



- Efter den første synkronisering med appen anvender dit smartwatch automatisk tid, dato og sprog fra din smartphone.
- Visningssproget for dit smartwatch afhænger af dit valg i appen. Så længe konfigurationen ikke er afsluttet, forbliver visningssproget engelsk. Vælg det ønskede displaysprog i appen.
- Appen giver dig besked, når en opdatering af firmwaren er tilgængelig til dit smartwatch. Udfør opdateringen i appen for at sikre, at dit smartwatch fungerer korrekt.



4. Brug af appen "Hama FIT move"

I de efterfølgende kapitler forklares de enkelte menupunkter (kort) samt de forskellige indstillingsmuligheder i appen nærmere.

Bemærk



- Beskrivelserne og visningerne i denne betjeningsvejledning er baseret på appen App Hama FIT Move i versionen 1.5.4 og Smartwatch 8900 med firmwareversionen 1.01.00.
- Vær opmærksom på, at der kan være afvigelser i forbindelse med betegnelserne og visningerne ved opdatering af appen eller smartwatchet. De grundlæggende brugshenvisninger i appen er identisk for alle kompatible Hama smartwatches.
- Funktionsomfanget er forskelligt afhængigt af den anvendte smartwatch-model.
- Ikke alle menupunkter (kort) vises som standard op startskærmen. Få om nødvendigt vist de ønskede menupunkter (kort).

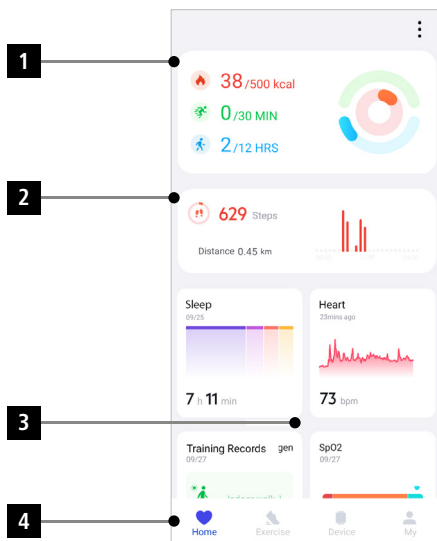


4.1 Oversigt over "Hama FIT move"

Startskærmen er indgangen til appen „Hama FIT move“.

Følgende oversigt forklarer de vigtigste betjenings-elementer og visninger:

1. Visning af aktivitetsdata
2. Antal trin
3. Visning af flere kort
4. Menuliste



- Tryk helt nede på startskærmen [**REDIGER KORT**] for at vælge de kort, der skal vises på startskærmen. Du kan vælge mellem forskellige kort. Du kan skjule kort og ændre rækkefølgen af kortene.
- De kort, der står øverst i den viste liste, og som er mærket med symbolet [**-**], vises i øjeblikket på startskærmen. De kort, der står nederst i den viste liste, og som er mærket med symbolet [**+**], vises ikke.
- Når du trykker på symbolet [**-**] eller symbolet [**+**], kan du tilføje eller fjerne et kort.
- Desuden kan du ændre rækkefølgen for de gemte kort ved at holde symbolet [**≡**] trykket nede og flytte de pågældende kort til den pågældende position.



4.1.1 Aktivitetsdata

- Tryk på den første grafik foroven på startskærmen for at se dine aktivitetsdata.
- Her kan du se en oversigt over de følgende aktivitetsdata:
 - de forbrændte aktivitetskalorier
 - varigheden for aktiviteterne med mellemhøjt til høj intensitet
 - tiden, hvor du har stået („gang“ = timer, hvor du mindst har stået i 1 minut og har bevæget sig)
- Som standard ser du dagsvisningen for aktivitetsdataene. Vælg det viste tidsrum i den øverste menuliste Day Week Month Year.
- Stryg opad på din smartphone-skærm for at få flere oplysninger. Nedenfor kan du se detaljerede oplysninger om kategorierne Aktivitet, Træning og Gang.

 38/500 kcal

 0/30 MIN

 2/12 HRS





4.1.2 Skridtmåling

- Tryk på den anden grafik øverst på startskærmen for at se dine registrerede skridt.
- Her kan du se en oversigt over de skridt, der er taget for den aktuelle dag.
- Som standard ser du dagsvisningen for skridtmålingen.

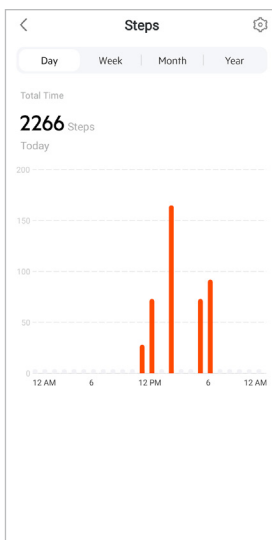
629 Steps

Distance 0.45 km



Vælg det viste tidsrum i den øverste menuliste Day Week Month Year . Ved at stryge længere mod venstre og højre på diagrammet kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte dage (f.eks. uger/ måneder/år). Desuden vises dit indstillede skridtmål grafisk i diagrammet.

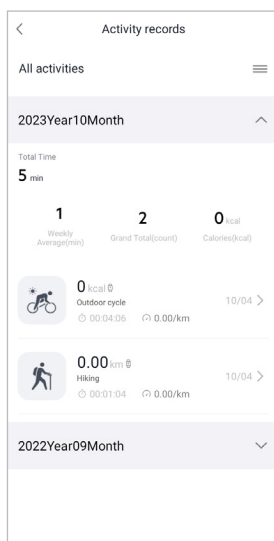
- Tryk på symbolet  for at foretage flere indstillinger (se kapitel 4.4.3 Min data).





4.1.3 Aktivitetsoptegnelser

- Tryk på kortet **[AKTIVITETSOPTEGNELSER]** for at se en oversigt over dine træningsaktiviteter.
- Her kan du se en oversigt over aktiviteten sorteret efter dage. Tid i alt, gennemsnitlig ugentlig varighed, akkumuleret træning og forbrændte kalorier vises.
- Tryk på symbolet [✓] for at få vist den valgte måned og få vist de pågældende træningsaktiviteter. Tryk på symbolet [^] for at skjule dagen.
- Tryk på symbolet [≡] for at få vist aktiviteterne for en bestemt sportstype.
- Tryk på den pågældende kategori for at åbne den detaljerede visning af en registreret aktivitet. Du ser derefter detaljerede data, der er registreret i forbindelse med aktiviteten. For eksempel kan du se den rute, der blev registreret via GPS, samt varigheden af aktiviteten, antallet af skridt, den tilbagelagte afstand, forbrændte kalorier eller dit tempo. Derudover får du en detaljeret vurdering af din hjertefrekvens.



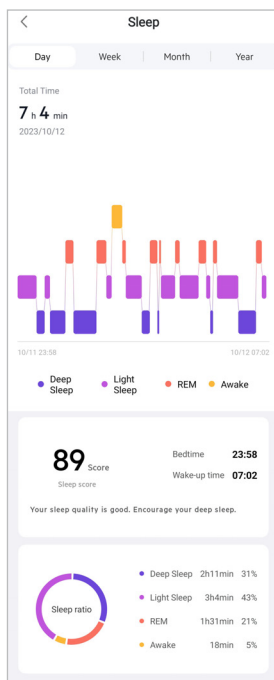


4.1.4 Søvnanalyse

- Tryk på kortet **[SØVN]** for at se en oversigt over din søvnanalyse.
- Her ser du en oversigt over hele søvntiden samt fordelingen af din søvntid over dyb søvn, let søvn, vågenfaser og REM-fase. Midt på skærmen kan du også se søvnens start-og sluttidspunkt.
- Som standard ser du dagsvisningen for søvnanalysen.

Vælg det viste tidsrum i den øverste menuliste Day Week Month Year. Ved at stryge længere mod venstre og højre på diagrammet kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte dage (f.eks. uger/måneder/år). Her kan du se en oversigt over din søvnadfærd i en uge, en måned eller et år. På den nederste skærmmkant kan du se følgende data for en uge, en måned eller et år:

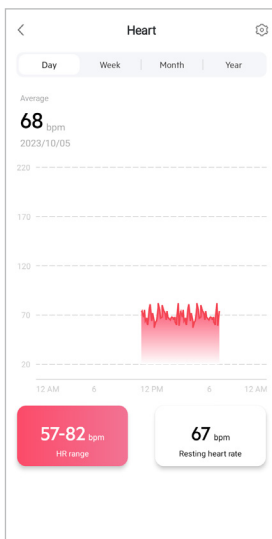
- Gennemsnitlig søvnvarighed om dagen
- Gennemsnitlig fase for dyb søvn for en dag
- Gennemsnitlig let søvn for en dag
- Gennemsnitlig start af søvnfasen
- Gennemsnitlig afslutning af søvnfasen
- Gennemsnitlig REM-fase
- Gennemsnitlig vågenfase






4.1.5 Hjerterefrekvensmåling

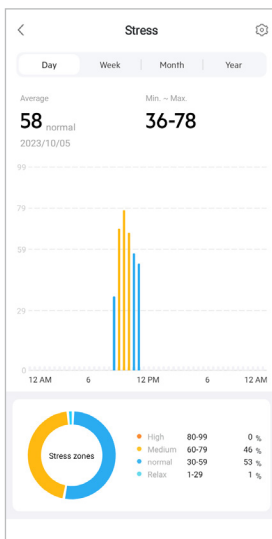
- Tryk på kortet **[HJERTEFREKVENS]** for at se en oversigt over din hjerterefrekvensmåling.
- Her kan du se alle registrerede værdier for hjerterefrekvensmålingerne (automatiske og manuelle) samt en oversigt over din gennemsnitlige hjerterefrekvens, dit hjerterefrekvensområde og din hvilefrekvens på den pågældende dag. Ved at stryge let mod venstre og højre på diagrammet kan du hente de enkelte værdier med den respektive tid.
- Som standard ser du dagsvisningen af hjerterefrekvensmålingen. Vælg det viste tidsrum i den øverste menuliste **Day** **Week** **Month** **Year** . Ved at stryge længere mod venstre og højre på diagrammet kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte dage (f.eks. uger/ måneder/år).
- Tryk på symbolet **[⚙️]** for at foretage flere indstillinger.






4.1.6 Stressmåling

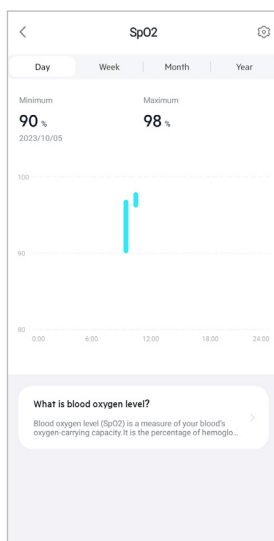
- Tryk på kortet **[STRESS]** for at se en oversigt over din stressmåling.
- Her kan du se alle registrerede værdier for stressmålingerne (automatiske og manuelle) samt en oversigt over dit gennemsnitlige stressniveau, dit stressområde og en grafik over din stresszone på den pågældende dag. Ved at stryge let mod venstre og højre på diagrammet kan du hente de enkelte værdier med den respektive tid.
- Som standard ser du dagsvisningen for stressmålingerne. Vælg det viste tidsrum i den øverste menuliste **Day** **Week** **Month** **Year** . Ved at stryge længere mod venstre og højre på diagrammet kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte dage (f.eks. uger/ måneder/år).
- Tryk på symbolet  for at foretage flere indstillinger.





4.1.7 Iltmætning (SpO2)

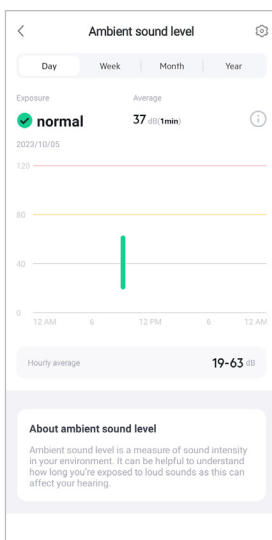
- Tryk på kortet **[SPO2]** for at se en oversigt over dine iltmætningsmålinger. Målingen kan udføres manuelt via dit smartwatch.
- Som alternativ kan du indstille den automatiske iltmætningsmålinger: Tryk på symbolet  for at foretage de pågældende indstillinger.
- Her kan du se alle de registrerede værdier for målinger af iltniveauet i blodet samt en oversigt over din laveste og højeste værdi for den pågældende dag. Ved at stryge let mod venstre og højre på diagrammet kan du hente de enkelte værdier med den respektive tid.
- Som standard ser du dagsvisningen for iltmætningsmålingen. Vælg det viste tidsrum i den øverste menuliste **Day** **Week** **Month** **Year**. Ved at stryge længere mod venstre og højre på diagrammet kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte dage (f.eks. uger/måneder/år).





4.1.8 Omgivende lydniveau

- Tryk på kortet **[OMGIVENDE LYDNIVEAU]** for at se en oversigt over det målte omgivende lydniveau. Målingen kan udføres manuelt via dit smartwatch.
- Her kan du se alle de registrerede værdier for målinger af det omgivende lydniveau samt en oversigt over din laveste og højeste værdi på den pågældende dag. Ved at stryge let mod venstre og højre på diagrammet kan du få vist optegnelserne for flere dage.
- Som standard ser du dagsvisningen for det omgivende lydniveau. Vælg det viste tidsrum i den øverste menuliste **Day** **Week** **Month** **Year** . Ved at stryge længere mod venstre og højre på diagrammet kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte dage (f.eks. uger/ måneder/år). De målte værdier vises derefter også som en kurve.

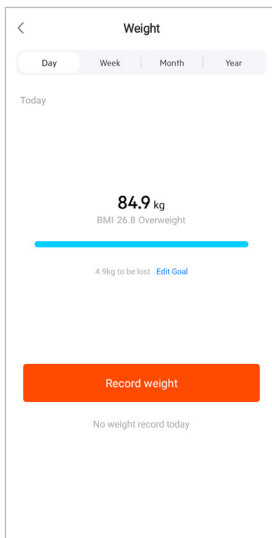




4.1.9 Vægt

- Tryk på kortet **[VÆGT]** for at se en oversigt over din vægt.
- Her kan du se din vægthistorik, dit BMI og din indstillede målværdi.
- Tryk på **[OPTEGNELSE AF VÆGT]** for at notere din aktuelle vægt.
- Tryk på **[REDIGER MÅL]** for at redigere målvægten.
- Som standard ser du dagsvisningen af vægtregistreringen.

Vælg det viste tidsrum i den øverste menuliste Day Week Month Year. Ved at stryge længere mod venstre og højre på diagrammet kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte dage (f.eks. uger/ måneder/år). De målte værdier vises derefter også som en kurve.







4.1.10 VO2max

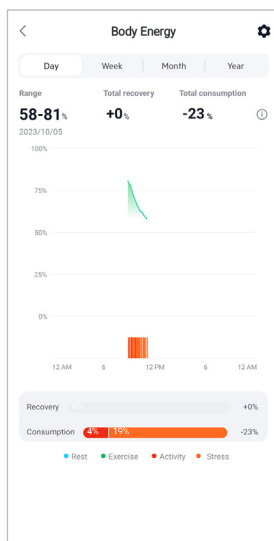
- Tryk på kortet **[VO2MAX]** for at få en oversigt over din relative VO2max (ilt i minuttet pr. kilo kropsvægt).
- Forudsætningen for at registrere VO2max er, at træningsenhederne i sportstyperne **Udendørs løb**, **Træningsløb** eller **Orienteringsløb** er blevet foretaget. I den forbindelse skal din målte træningshertefrekvens stige gennemgående til over 75 % af den teoretiske maksimale hertefrekvens i mindst 90 sekunder. Denne beregnes ud fra dine indtastede personlige oplysninger.

4.1.11 Pulsvariation (HRV)

- Tryk på kortet **[PULSVARIATION (HRV)]** for at få en oversigt over din hertepulsvariation (HFV).
- Forudsætningen for at måle hertepulsvariationen (HRV) er, at den kontinuerlige hertefrekvensmåling er slået til i appen:
Tryk på symbolet  for at foretage de pågældende indstillinger.

4.1.12 Kropsenergi

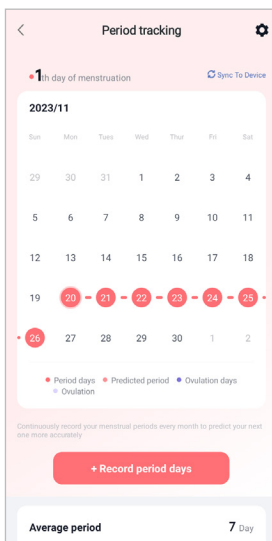
- Tryk på kortet **[KROPSENERGI]** for at se en oversigt over din kropsenergi. Kropsenergien beregnes ud fra en kombination af hertefrekvensvariabilitet, stress, søvn og udførte aktiviteter for at vurdere dine energireserver til den aktuelle dag.
- Som standard ser du dagsvisningen for kropsenergien.
Vælg det viste tidsrum i den øverste menuliste **Day** **Week** **Month** **Year** . Ved at stryge længere mod venstre og højre på diagrammet kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte dage (f.eks. uger/ måneder/år).
- Forudsætningen for visningen af kropsenergien på dit smartwatch er, at funktionen **Automatisk registrering af kropsenergi** er slået til i appen:
Tryk på symbolet  for at foretage de pågældende indstillinger.





4.1.13 Menstruationscyklus

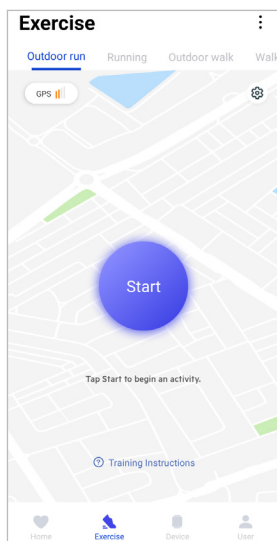
- Tryk på kortet **[MENSTRUATIONSCYKLUS]** for at se en oversigt over din menstruationscyklus.
- Tryk på **[INDTAST MENSTRUATIONSDAGE]** for at notere din aktuelle menstruation.





4.2 Træningstilstand

- Tryk i den nederste menuliste på **[TRÆNING]** for at starte en aktivitet via appen. Dit smartwatch startes parallelt med aktiviteten. Aktiviteten kan derefter styres enten via appen eller direkte på dit smartwatch.
- Ved at stryge mod venstre og højre kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte aktiviteter.
- Som standard er følgende aktiviteter aktiveret i appen:
 - Udendørs løb
 - Løb
 - Udendørs gang
 - Gang
 - Vandring
 - Udendørs cykling
- Tryk øverst til højre på **[☰]** og på **[REDIGER SPORTSTYPER]** for at vælge de aktiviteter, der vises. Du kan vælge mellem 6 aktiviteter i alt. Du kan skjule aktiviteter og ændre rækkefølgen af aktiviteterne.
- De aktiviteter, der står øverst i den viste liste, og som er mærket med symbolet **[−]**, bliver vist. De aktiviteter, der står nederst i den viste liste, og som er mærket med symbolet **[+]**, vises ikke.
- Når du trykker på symbolet **[−]** eller symbolet **[+]**, kan du tilføje eller fjerne en aktivitet.
- Desuden kan du ændre rækkefølgen for aktiviteterne ved at holde symbolet **[≡]** trykket nede og flytte de pågældende aktiviteter til den pågældende position.
- Tryk på symbolet **[⚙️]** for at foretage den følgende indstilling:
 - Bestem et træningsmål (afstande, kalorier, skridt, varighed).
 - Slå en alarm til, når et mål bliver nået (1, 3, 5, 10 km).
 - Bestem en hjertefrekvenszone, og slå en alarm til.



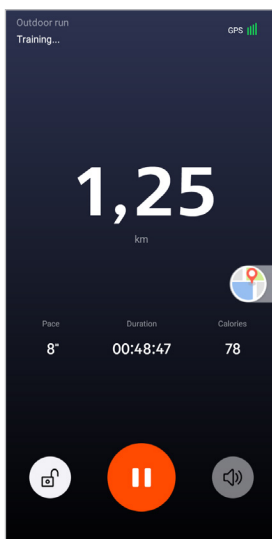


4.2.1 Start af aktivitet (med GPS)

- De følgende aktiviteter registreres med GPS-understøttelse:
 - Udendørs løb
 - Udendørs gang
 - Vandring
 - Udendørs cykling
- Tryk på symbolet **[START]** for at starte aktiviteten. Aktiviteten starter på smartphonen og dit smartwatch.
- Under den aktuelle aktivitet vil du se det samlede antal tilbagelagte kilometer for den valgte aktivitet, det aktuelle tempo, den forløbne tid og den aktuelle hjertefrekvens.

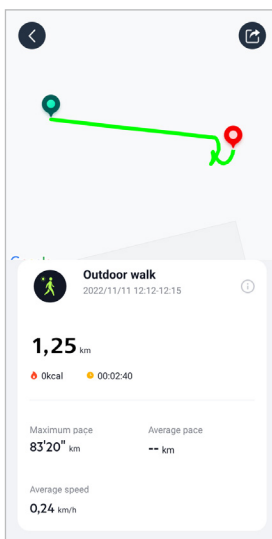
Betjening med smartphone

- For at kunne få vist kortet med din aktuelle placeringen og den tilbagelagte strækningen under en aktivitet skal du trykke på symbolet [📍].
- For at kunne spærre oversigten af optegnelsen under en aktivitet skal du trykke på symbolet [🔒].
- For at afbryde aktiviteten skal du trykke på symbolet [⏸].
- For at afslutte aktiviteten skal du trykke på symbolet [🛑] og holde fingeren trykket, indtil der tegnes en cirkel omkring symbolet, og aktiviteten afsluttes.





- Når aktiviteten er afsluttet, vises en oversigt over aktiviteten. Oversigten viser antallet af tilbagelagte kilometer i alt, forbrændte kalorier, den gennemsnitlige hjertefrekvens og aktivitetens varighed. Nedenfor finder du flere detaljerede oplysninger om tempo og skridt. Stryg med fingeren fra bunden til toppen for at se detaljer om hjertefrekvensmåling og tempo.
- Du kan udskrive resultaterne af aktiviteten eller videresende dem som skærmbillede.



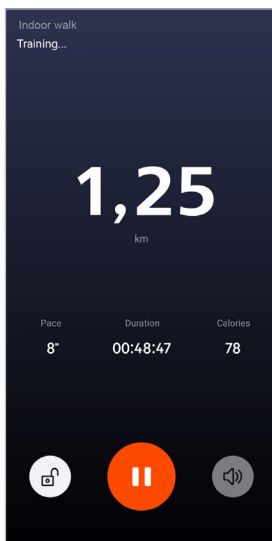


4.2.2 Start af aktivitet (uden GPS)

- De følgende aktiviteter registreres uden GPS-understøttelse:
 - Løb
 - Gang
- Tryk på symbolet **[START]** for at starte aktiviteten. Aktiviteten starter på smartphonen og dit smartwatch.
- Under den aktuelle aktivitet vil du se det samlede antal tilbagelagte kilometer for den valgte aktivitet, det aktuelle tempo, den forløbne tid og den aktuelle hjertefrekvens.

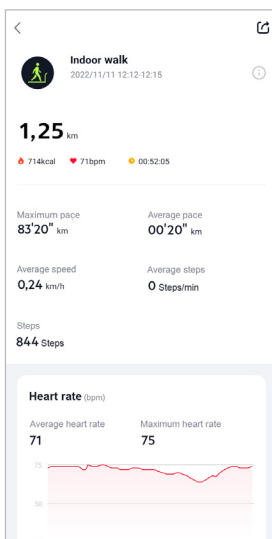
Betjening med smartphone

- For at kunne spærre oversigten af optegnelsen under en aktivitet skal du trykke på symbolet [🔒].
- For at afbryde aktiviteten skal du trykke på symbolet [⏸].
- For at afslutte aktiviteten skal du trykke på symbolet [🔴] og holde fingeren trykket, indtil der tegnes en cirkel omkring symbolet, og aktiviteten afsluttes.





- Når aktiviteten er afsluttet, vises en oversigt over aktiviteten. Oversigten viser antallet af tilbagelagte kilometer i alt, forbrændte kalorier, den gennemsnitlige hjertefrekvens og aktivitetens varighed. Nedenfor finder du flere detaljerede oplysninger om tempo og skridt. Stryg med fingeren fra bunden til toppen for at se detaljer om hjertefrekvensmåling og tempo.
- Du kan udskrive resultaterne af aktiviteten eller videresende dem som skærmbillede.





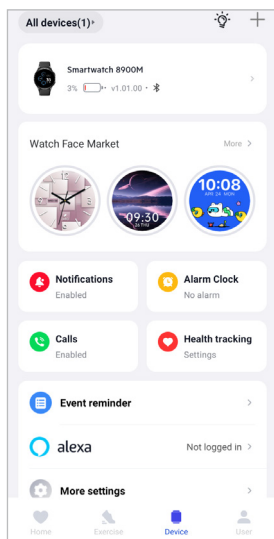
4.3 Enhedsindstillinger

- Tryk i den nederste menuliste på **[ENHED]** for at aktivere og indstille forskellige funktioner i dit smartwatch samt tilpasse dit smartwatch efter dine individuelle behov.
- Under denne menu ser du også en oversigt over forskellige data for dit forbundne smartwatch øverst på skærmen.
- Tryk på **[+]** for at parre flere enheder med din smartphone.
- Tryk på din enhed for at få oplysninger om dit smartwatch eller for at udføre avancerede funktioner.
- Tryk på **[ENHEDSOPDATERINGER]** for at kontrollere, om den nyeste firmwareversion er installeret på dit smartwatch eller for at downloade en ny firmwareversion og installere den på dit smartwatch.
- Tryk på **[GENSTART ENHEDEN]**, og bekræft det efterfølgende spørgsmål for at genstarte dit smartwatch. Før du genstarter, synkroniseres dine data med appen.
- Tryk på **[ENHED NULSTILLET TIL FABRIKSINDSTILLINGER]**, og bekræft det efterfølgende spørgsmål for at nulstille dit smartwatch tilbage på fabriksindstillingerne. Dette sletter alle registrerede brugerdata.
- Tryk på **[SLET ENHED]** for at ophæve forbindelsen mellem dit smartwatch og din smartphone. Alle personlige data slettes fra dit smartwatch.

Bemærk



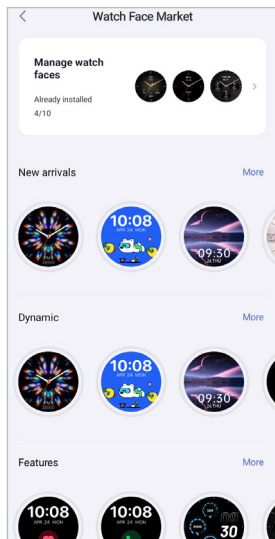
For at få vist tidspunktet for den seneste synkronisering mellem dit smartwatch og appen skal du trykke øverst på din viste enhed og på knappen **[OM]**.





4.3.1 Startskærm

- Tryk på **[URSKIVEMARKED]** for at installere flere urskiver til startskærmen for dit smartwatch. Du kan vælge mellem forskellige urskiver. Tryk på den pågældende urskive, som du vil indstille, og bekræft valget med **[INSTALLER]**. Hvis du har nået det maksimale antal urskiver på enheden, vil du blive bedt om at slette eksisterende urskiver.



4.3.2 Meddelelser

- Tryk på **[MEDDELELSER]** for at aktivere meddelelsesfunktionen for forskellige apps og tjenester. Når denne funktion aktiveres, modtager du en meddelelse på dit smartwatch, når der modtages meddelelser på din smartphone. Afhængigt af appen vil du enten modtage en meddelelse med en visning af den respektive app og afsenderen, eller du vil også se en forhåndsvisning af den respektive besked.
- Vælg for hver app eller sundhedsfunktion, om meddelelser skal tillades, lyden for dem skal slukkes, eller om de skal slukkes helt.

4.3.3 Opkald

- Tryk på **[OPKALD]** for at slå meddelelser for indgående opkald til. Når denne funktion er aktiveret, modtager du en meddelelse på dit smartwatch ved et indgående opkald. Du ser, hvem der vil ringe til dig, og du kan afvise opkaldet ved behov.
- Tryk på **[🔵]** på den højre skærmmark for at aktivere funktionen. Derefter kan du indstille funktionen **[HYPPIGE KONTAKTER]**.

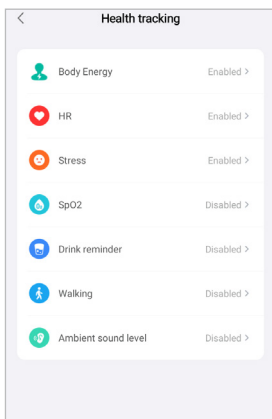
4.3.4 Alarm clock

- Tryk på **[VÆKKEUR]** for at indstille alarmtider eller påmindelser.
- Tryk på **[+]** midt på skærmen for at tilføje en ny påmindelse.
- Tryk på **[🔵]** på den højre skærmmark for at aktivere det indstillede vækkeur.
- Du kan redigere den oprettede påmindelse ved at trykke på den. I undermenuen kan du indstille typen af påmindelse, ugedagene, tidspunktet for påmindelsen og andre detaljer.




4.3.5 Sundhedsovervågning


- Tryk på **[SUNDHEDSOVERVÅGNING]** for at indstille funktioner, der overvåger din sundhed, og som minder dig om, at du skal bevæge dig og/eller drikke vand.




4.3.5.1 Kropsenergi

- Tryk på **[KROPSENERGI]** for at aktivere/deaktivere denne funktion i undermenuen ved at trykke på .


4.3.5.2 Hjerterefrekvensmåling

- Tryk på **[HJERTEFREKVENSMÅLING]** for at foretage flere indstillinger.
- Vælg, om meddelelser skal tillades, lyden for dem skal slukkes, eller om de skal slukkes helt.
- Tryk på  for at slå den kontinuerlige hjerterefrekvensmåling til. Målehyppigheden er baseret på en intelligent overvågning 24 timer i døgnet.

4.3.5.3 Stressmåling

- Tryk på **[STRESS]** for at foretage flere indstillinger.
- Vælg, om meddelelser skal tillades, lyden for dem skal slukkes, eller om de skal slukkes helt.
- Tryk på  for at slå den automatiske stressmåling til. Målehyppigheden er baseret på en intelligent overvågning 24 timer i døgnet.

4.3.5.4 Iltmætningsmåling


- Tryk på **[SPO2]** for at foretage flere indstillinger.
- Vælg, om meddelelser skal tillades, lyden for dem skal slukkes, eller om de skal slukkes helt.
- Tryk på  for at slå den automatiske iltmætningsmåling til. Målehyppigheden er baseret på en intelligent overvågning 24 timer i døgnet.

4.3.5.5 Påmindelse om at drikke


- Tryk på **[PÅMINDELSE OM AT DRIKKE]** for at aktivere/deaktivere denne funktion i undermenuen ved at trykke på . Indstil derefter yderligere indstillinger for påmindelsesfunktionen. Du mindes med regelmæssige intervaller om at drikke noget af dit smartwatch med vibration og meddelelser.




4.3.5.6 Påmindelse om at bevæge sig

- Tryk på **[GANG]** for aktivere/deaktivere denne funktion i undermenuen ved at trykke på . Indstil derefter yderligere indstillinger for påmindelsesfunktionen. Du mindes med regelmæssige intervaller om at bevæge dig af dit smartwatch med vibration og meddelelser. Yderligere oplysninger kan findes i teksten nederst i appen.

4.3.5.7 Omgivende lydniveau

- Tryk på **[OMGIVENDE LYDNIVEAU]** for aktivere/deaktivere denne funktion i undermenuen ved at trykke på . Yderligere oplysninger kan findes i teksten nederst i appen.

4.3.5.8 Tracking af menstruationscyklus

- Forudsætningen for brugen af funktionen er, at den er slået til i appen: **[ØVRIGE INDSTILLINGER] > [MENSTRUATIONSCYKLUS]**
- Ved at aktivere denne funktion kan du indstille forskellige data vedrørende din menstruationscyklus og modtage påmindelser om din næste menstruation eller ægløsningsfase.
- Brug undermenuerne til at indstille længden af den månedlige blødning, længden af menstruationscyklussen og datoen for den sidste menstruation.
- Tryk på symbolet  for at foretage flere indstillinger.



4.3.6 Event reminder

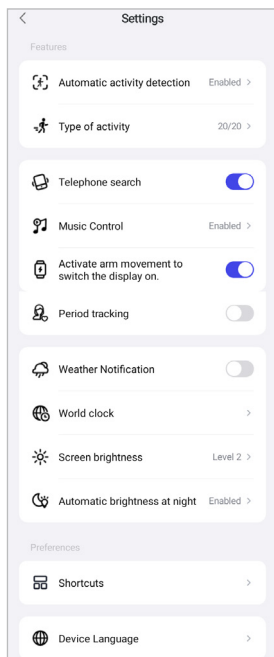
- Tryk på **[PÅMINDELSE OM BEGIVENHED]**, og tryk på knappen **[TILFØJ]** for at tilføje individuelle begivenheder.
- Tryk på indtastningsfelterne for at indtaste tekster. Bestem derefter dato, klokkeslæt og antallet af gentagelser.

The screenshot shows the 'Event reminder' app interface. At the top, there is a back arrow on the left, the title 'Event reminder' in the center, and a 'Finish' button on the right. Below the title is a large text input field with the placeholder text 'Please enter reminder details' and a character count '0/75'. Underneath is a 'Notes' section with another text input field and a character count '0/150'. The bottom section contains four rows of settings: '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 Øvrige indstillinger

- Tryk på **[ØVRIGE INDSTILLINGER]** for at foretage flere indstillinger og aktivere nyttige funktioner.



4.3.7.1 Automatisk aktivitetsgenkendelse


- Tryk på **[AUTOMATISK TRÆNINGSGENKENDELSE]**, og aktivér/deaktivér funktionen i undermenuen for bestemte aktiviteter (Gang, Løb, Crosstrainer, Romaskine) ved at trykke på **[]**. Når denne funktion aktiveres, genkender dit smartwatch automatisk, hvornår du udøver en aktivitet i længere tid, og registrerer denne aktivitet efter en bekræftelse. Yderligere oplysninger kan findes i teksten nederst i appen.

4.3.7.2 Aktivitetstype



- Tryk på **[AKTIVITETSTYPE]** for at vælge sportstyperne, der er gemt på dit smartwatch. Du kan vælge mellem 110 sportstyper og gemme 20 på dit smartwatch. Du kan skjule aktiviteter og ændre rækkefølgen af aktiviteterne. Efter den næste synkronisering med dit smartwatch vises aktiviteterne på displayet iht. dine indstillinger.
- De aktiviteter, der står øverst i den viste liste, og som er mærket med symbolet **[-]**, vises i øjeblikket på startskærmen. De aktiviteter, der står nederst i den viste liste, og som er mærket med symbolet **[+]**, vises i øjeblikket ikke.
- Når du trykker på symbolet **[-]** eller symbolet **[+]**, kan du tilføje eller fjerne en aktivitet.
- Desuden kan du ændre rækkefølgen for de gemte aktiviteter ved at holde symbolet **[≡]** trykket nede og flytte den pågældende aktivitet til den pågældende position.




4.3.7.3 Telefonsøgning

- Tryk ved [TELEFONSØGNING] på  for at aktivere denne funktion. Når denne funktion aktiveres, kan du finde din smartphone igen, hvis den er blevet væk, via dit smartwatch.

4.3.7.4 Musikstyring

- Tryk på [MUSIKSTYRING], og aktivér/deaktivér funktionen i undermenuen ved at trykke på . Når denne funktion aktiveres, kan du styre forskellige musik- hhv. streamingtjenester på din smartphone via dit smartwatch. Du kan starte eller stoppe musik og skifte titler frem og tilbage.
- Tryk ved siden af [MUSIKTITEL] på  for at få vist musiktitlerne på dit smartwatches display.


4.3.7.5 Aktivering af armbevægelse

- Tryk ved [LØFT DIT HÅNDED FOR AT TÆNDE FOR SKÆRMEN] på  for at aktivere denne funktion. Ved at aktivere denne funktion kan du tænde displayet på dit smartwatch ved at dreje dit håndled.

4.3.7.6 Menstruationscyklus

- Tryk ved [MENSTRUATIONSCYKLUS] på  for at aktivere denne funktion. Når denne funktion aktiveres, kan du følge din menstruationscyklus på dit smartwatch.

4.3.7.7 Vejrmeddelelse

- Tryk ved [VEJRMEDELELSE] på  for at aktivere denne funktion. Når du aktivere denne funktion, kan du se vejrudsigter på dit smartwatch for den pågældende dag samt de næste 6 dage.

4.3.7.8 World clock

- Tryk på [VERDENSUR] for at se de eksisterende verdensure (Berlin, London, New York, Tokio) eller for at tilføje flere verdensure. Verdensurene kan ses på dit smartwatch.

4.3.7.9 Skærmens lysstyrke

- Tryk på [SKÆRMENS LYSSTYRKE] for at indstille lysstyrken for dit smartwatches display i 5 trin.

4.3.7.10 Genveje

Du kan nå genvejene via dit smartwatches display ved at stryge mod venstre eller mod højre fra startskærmen.

- Tryk på [GENVEJE] for at vælge genvejene, der er gemt på dit smartwatch. Du kan vælge mellem forskellige genveje. Du kan skjule genveje og ændre rækkefølgen af genvejene. Som standard er der indstillet dagsvisningerne for aktivitetsdataene samt målingen af hjertefrekvens og stress. Efter den næste synkronisering med dit smartwatch vises genvejene på displayet iht. dine indstillinger.
- De genveje, der står øverst i den viste liste, og som er mærket med symbolet , vises i øjeblikket på startskærmen. De genveje, der står nederst i den viste liste, og som er mærket med symbolet , vises i øjeblikket ikke.
- Når du trykker på symbolet  eller symbolet , kan du tilføje eller fjerne genveje.
- Desuden kan du ændre rækkefølgen for de gemte genveje ved at holde symbolet  trykket nede og flytte den pågældende genveje til den pågældende position.

4.3.7.11 Sprogindstilling for smartwatch

- Tryk på [ENHEDSSPROG] for at indstillet dit smartwatches sprog.
- Vælg [FØLG SYSTEM], når sproget på dit smartwatch skal være identisk med sproget i appen eller din smartphone.
- Alternativt kan du vælge mellem 8 sprog og indstille dem manuelt ved at trykke på det respektive sprog.

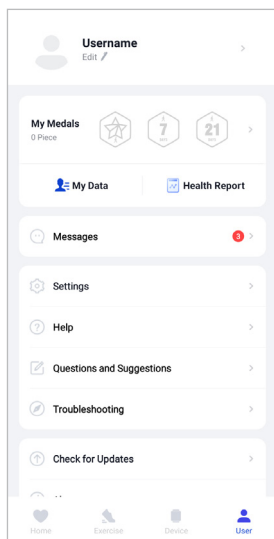
4.3.8 Brugshenvisninger



- Klik på **[BRUGSHENVISNINGER]** for at få nyttige tips.

4.4 Brugerindstillinger

- Tryk på **[BRUGER]** i den nederste menuliste. Her kan du administrere din brugerkonto samt indstille dine personlige data og mål. Derudover kan du hente yderligere oplysninger om appen, som vises i de følgende kapitler.






4.4.1 Personlige oplysninger

- Tryk på **[REDIGER]** under dit brugernavn for at redigere dit navn, dit køn, din fødselsdato samt din størrelse og din vægt. Om ønsket kan du også indstille et profilbillede. Tryk på den post, du vil redigere.
- Tryk på **[JA]** for at bekræfte.

<



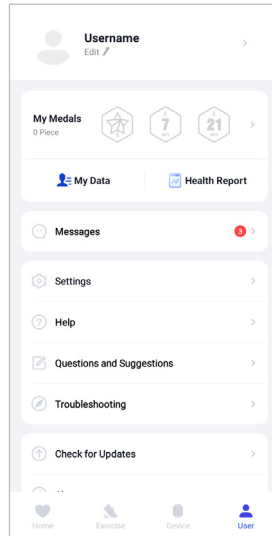
Username /

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



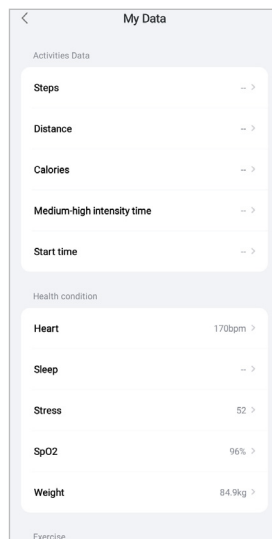
4.4.2 Mine medaljer

- I **[MEDALJER]** kan du se dine personlige succeser (medaljer). Tryk på en post for at få flere oplysninger.



4.4.3 Min data

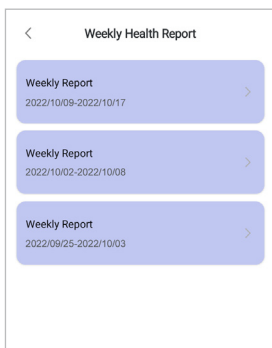
- I **[MINE DATA]** kan du se optegnelsen af dine målinger. Tryk på en post for at få flere oplysninger.





4.4.4 Sundhedsrapport

- I **[SUNDHEDSRAPPORT]** kan du se dine ugentlige optegnelse af dine aktivitetsdata og aktiviteter. Tryk på en ugerapport for at få detaljerede oplysninger.



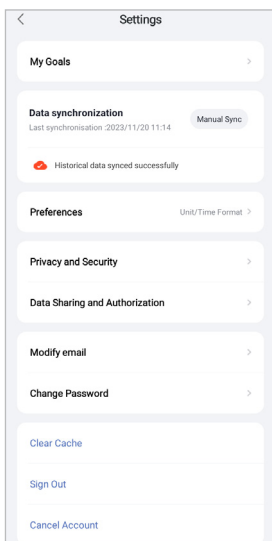
4.4.5 Meddelelser

- I **[MEDDELELSER]** får du en oversigt over nyheder i appen, f.eks. nye funktioner eller opdateringer.



4.4.6 Settings

- I **[INDSTILLINGER]** kan du foretage forskellige indstillinger og indhente oplysninger. Du kan ændre din gemte e-mailadresse samt adgangskoden til din brugerkonto. Derudover har du mulighed for at logge af din brugerkonto eller annullere brugerkontoen helt.
- Tryk på **[MINE MÅL]** for at bestemme personlige mål for opnåede skridt og vægt.
- Tryk på **[MANUEL SYNKRONISERING]** for at starte synkroniseringen af dataene mellem dit smartwatch og appen manuelt.
- Tryk på **[FORINDSTILLINGER]** for at bestemme enheder for afstand, størrelse, vægt og temperatur. Derudover indstiller du den dag i ugen, der er den første dag i ugen, hvor dine data behandles.
- Tryk på **[PRIVATSFÆRE OG SIKKERHED]** for at indstille, hvilke oplysninger i appen, der skal synkroniseres med skyen. For at slette alle data skal du trykke på **[SLET PERSONLIGE OPLYSNINGER I SKYEN]**.
- Tryk på **[DATAOVERFØRSEL OG GODKENDELSE]** for at tillade, at de optegnede data må deles med andre apps (f.eks. Apple Health, Google Fit, Strava).
- Tryk på **[SKIFT E-MAIL]** for at ændre din brugerkontos e-mailadresse.
- Tryk på **[SKIFT ADGANGSKODE]** for at ændre adgangskoden til din brugerkonto.
- Tryk på **[SLET CACHE]** for at slette midlertidige data fra appen. Ingen registrerede data går tabt i processen.
- Tryk på **[LOG AF]** for at logge af den aktuelle brugerkonto.
- Tryk på **[ANNULLER KONTO]**, og bekræft det efterfølgende spørgsmål om, hvorvidt du vil slette din brugerkonto. I den forbindelse mistes samtlige indstillinger og optegnede data.





4.4.7 Hjælp

- Tryk på **[HJÆLP]** for at få en oversigt over svar på hyppigt stillede spørgsmål. Tryk på de enkelte spørgsmål for at få flere oplysninger.
- Hvis du ikke kan få svar på dine spørgsmål, skal du kontrollere oplysningerne i området Afhjælpning af problemer (se kapitel **4.4.9 Afhjælpning af problemer**), eller send en forespørgsel til Hama produktion/givningen (se kapitel **4.4.8 Spørgsmål og forslag**).

4.4.8 Spørgsmål og forslag

- Tryk på **[SPØRGSMAÅL OG FORSLAG]** for at sende en forespørgsel eller en tilbagemelding til Hama produktion/givningen.
- Vælg et emne for at beskrive din forespørgsel mere detaljeret. Derudover kan du supplere din forespørgsel med billeder og frigive protokollen for forbindelserne mellem smartwatch og app. Indtast din e-mailadresse for hver forespørgsel.
- Tryk fornedet på **[AFSENDELSE]** for at sende en forespørgsel.

4.4.9 Afhjælpning af problemer

- Tryk på **[AFHJÆLPNING AF PROBLEMER]** for at få en oversigt over svar på hyppigt stillede spørgsmål. Tryk på de enkelte spørgsmål for at få flere oplysninger.
- Hvis du ikke kan finde svar på dit spørgsmål, så send en forespørgsel til Hama produktion/givningen (se kapitel **4.4.8 Spørgsmål og forslag**).

4.4.10 Kontroller for opdateringer

- Tryk på **[KONTROLLER FOR OPDATERINGER]** for at søge efter en nyere version af appen „Hama FIT move“. Du ledes automatisk videre til Google Play (Android) eller til App Store (iOS).

Bemærk



Med standardindstillingerne på din smartphone informeres du automatisk om opdateringer til appen.

4.4.11 Om

- Tryk på **[OM]** for at få oplysninger om appen som f.eks. den anvendte app-version, databeskyttelseserklæringen og brugsaftalen.
- Tryk på **[TILBAGETRÆKNING AF ACCEPT]**, hvis du vil trække din accept af databeskyttelseserklæringen og brugsaftalen tilbage. Bemærk, at det ikke er muligt at bruge appen uden disse tilladelser.



5. Ansvarsfraskrivelse

Hama GmbH & Co. KG påtager sig intet ansvar eller garanti for skader, der skyldes ukorrekt installation, montering og ukorrekt brug af produktet eller manglende overholdelse af betjeningsvejledningen og/eller sikkerhedshenvisningerne.

6. Understøttede sprog


Den følgende liste indeholder en oversigt over de understøttede sprog for appen „Hama FIT move“:


	Engelsk	Tysk	Fransk	Spansk	Italiensk	Svensk	Tjekkisk	Polsk	Finsk	Ungarsk	Hollandsk	Portugisisk	Russisk	Rumænsk	Slovakisk	Bulgarsk	Græsk	Norsk	Dansk	Serbisk	
Hama FIT move	x	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 / Tyskland

Service og support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

DK

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.