

***hama***

# APP-GIDS

Hama FIT move



**NL** Gebruiksaanwijzing





<b>1. Uitleg van waarschuwingssymbolen en instructies</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Veiligheidsinstructies</b> .....	<b>4</b>
<b>3. Instellen van uw smartwatch</b> .....	<b>5</b>
3.1 Downloaden van de app "Hama FIT move" .....	5
3.2 Koppeling van smartwatch en smartphone .....	6
<b>4. Gebruik van de app "Hama FIT move"</b> .....	<b>8</b>
4.1 Overzicht "Hama FIT move" .....	9
4.1.1 Activiteitsgegevens .....	10
4.1.2 Stapmeting .....	11
4.1.3 Activiteitendossiers .....	12
4.1.4 Slaanalyse .....	13
4.1.5 Hartslagmeting .....	14
4.1.6 Stressmeting .....	15
4.1.7 Bloedzuurstof (SpO2) .....	16
4.1.8 Omringend geluidsniveau .....	17
4.1.9 Gewicht .....	18
4.1.10 VO2max .....	19
4.1.11 Hartslagvariabiliteit (HFV) .....	19
4.1.12 Lichaamsenergie .....	19
4.1.13 Menstrual period .....	20
4.2 Trainingsmodus .....	21
4.2.1 Activiteit starten (met gps) .....	22
4.2.2 Activiteit starten (zonder gps) .....	24
4.3 Apparaatinstellingen .....	26
4.3.1 Startscherm .....	27
4.3.2 Meldingen .....	27
4.3.3 Oproepen .....	27
4.3.4 Wekker .....	27
4.3.5 Gezondheidsmonitoring .....	28
4.3.5.1 Lichaamsenergie .....	28
4.3.5.2 Hartslagmeting .....	28
4.3.5.3 Stressmeting .....	28
4.3.5.4 Bloedzuurstofmeting .....	28
4.3.5.5 Herinnering om te drinken .....	28
4.3.5.6 Herinnering om te bewegen .....	29
4.3.5.7 Omringend geluidsniveau .....	29
4.3.5.8 De menstruatiecyclus volgen .....	29
4.3.6 Herinnering voor gebeurtenis .....	30
4.3.7 Overige instellingen .....	31
4.3.7.1 Automatische activiteitsdetectie .....	31
4.3.7.2 Soort activiteit .....	31
4.3.7.3 Telefoon zoeken .....	32
4.3.7.4 Muziek regelen .....	32
4.3.7.5 Activering van armbeweging .....	32
4.3.7.6 Menstrual period .....	32
4.3.7.7 Weerbericht .....	32
4.3.7.8 Wereldklok .....	32
4.3.7.9 Helderheid van het scherm .....	32



---

4.3.7.10 Snelkoppelingen	32
4.3.7.11 Taalinstelling van de smartwatch	33
4.3.8 Hoe te gebruiken	33
4.4 Gebruikersinstellingen	33
4.4.1 Persoonlijke gegevens	34
4.4.2 Mijn medailles	35
4.4.3 Mijn gegevens	35
4.4.4 Gezondheidsrapport	36
4.4.5 Berichten	36
4.4.6 Instellingen	37
4.4.7 Help	38
4.4.8 Vragen en suggesties	38
4.4.9 Problemen oplossen	38
4.4.10 Controleer op updates	38
4.4.11 Over	38
<b>5. Uitsluiting aansprakelijkheid</b>	<b>39</b>
<b>6. Ondersteunde talen</b>	<b>39</b>



# UITLEG VAN WAARSCHUWINGSSYMBOLEN EN INSTRUCTIES

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

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

Deze gebruiksaanwijzing beschrijft de app "Hama FIT move", waarmee u alle functies van uw compatibele Hama smartwatch kunt gebruiken.

De draadloze verbinding via *Bluetooth*<sup>®</sup> met uw smartphone biedt u de mogelijkheid om de gegevens op de app te documenteren en zo uw succes altijd bij te houden. Controleer hier wanneer u uw persoonlijke fitnessdoel hebt bereikt!

## 1. Uitleg van waarschuwingssymbolen en instructies

### Waarschuwing



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

### Opmerking



Wordt gebruikt om extra informatie of belangrijke instructies te markeren.

## 2. Veiligheidsinstructies

### Waarschuwing



Neem de tijd om de volgende instructies en opmerkingen volledig door te lezen. Informatie over het gebruik van het product vindt u in de bijbehorende gebruiksaanwijzing.

- Het product is bedoeld voor privé-, niet-zakelijk gebruik.
- Gebruik het product alleen voor het beoogde doel.
- Verander niets aan het product. Daardoor vervalt elke aanspraak op garantie.
- Laat u niet door het product afleiden tijdens het autorijden of sporten en let op de verkeerssituatie en uw omgeving.
- Consulteer een arts voordat u met een trainingsprogramma start.
- Let tijdens de training steeds op de reacties van uw lichaam en breng in noodgevallen een arts op de hoogte.
- Overleg met een arts indien u aan bestaande aandoeningen lijdt en desondanks het product wilt gebruiken.
- Dit is een consumenten- en geen medisch product. Het is bijgevolg niet bestemd voor de diagnose, therapie, genezing of preventie van ziektes.



## 3. Instellen van uw smartwatch

Om toegang tot de volledige functionaliteit van uw smartwatch te krijgen, installeert u de app "Hama FIT move". De volgende secties bevatten informatie over het downloaden en instellen van de app.

### Opmerking



Informatie over het gebruik van uw smartwatch vindt u in de bijbehorende gebruiksaanwijzing.

### 3.1 Downloaden van de app "Hama FIT move"

#### Opmerking



De volgende besturingssystemen worden ondersteund:

- iOS 9.0 of hoger
- Android 6.0 of hoger

Na de eerste keer inschakelen van uw smartwatch wordt u gevraagd om de bijbehorende app "Hama FIT move" op uw smartphone te downloaden. Op het display van uw smartwatch verschijnt een bijbehorende QR-code.

- Scan de QR-code met uw smartphone of download de app in de Play Store (Android) of de App Store (iOS):



**Hama FIT move**

[link.hama.com/app/fit-move](http://link.hama.com/app/fit-move)

- Volg de instructies op uw smartphone om de app te installeren.



## 3.2 Koppeling van smartwatch en smartphone

### Opmerking

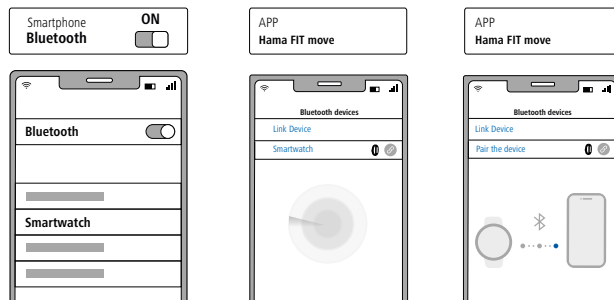


- Om uw smartwatch inkomende oproepen, sms-, WhatsApp-berichten en andere meldingen te laten weergeven, activeert u de push-modus voor meldingen in de instellingen van uw smartphone.
- Tijdens de installatie van de app wordt gevraagd of de app toegang mag krijgen tot functies van uw eindapparaat. Sta deze vragen toe om de volledige functionaliteit van uw smartwatch te kunnen gebruiken.

- Start de app op uw smartphone en ga akkoord met de gegevensbeschermingsverklaring. Beantwoord de vragen.

Voor een optimale gebruikerservaring moet u een gebruikersaccount aanmaken. Door een gebruikersaccount aan te maken, hebt u toegang tot uw persoonlijke gegevens wanneer u van smartphone wisselt. Zo zijn uw persoonlijke gegevens altijd beschikbaar. Het aanmaken van een gebruikersaccount is geen vereiste om de app te kunnen gebruiken.

- Om een gebruikersaccount aan te maken, tikt u op **[INLOGGEN]** en selecteer **[NU REGISTREREN]** onderaan het scherm. Voer een e-mailadres en een wachtwoord in en tik op **[VOLGENDE STAP]**.
- Voer de verificatiecode in die naar het door u opgegeven e-mailadres wordt gezonden. Controleer indien nodig uw spammap.
- Na een succesvolle registratie kunt u een gebruikersnaam en uw persoonlijke gegevens invoeren en een profielfoto toewijzen. Tik op **[VOLGENDE STAP]** om het instellen voort te zetten.
- Vervolgens start het zoeken naar uw smartwatch.
- Volg de instructies van de app op uw smartphone om uw smartwatch te verbinden. Uw smartphone maakt nu een bluetooth-verbinding met uw smartwatch.



- Selecteer uw smartwatch (bijv. "Smartwatch 7000") en tik onderaan op **[APPARAAT VERBINDEN]** om uw smartwatch met de app te verbinden.
- Tik op het symbool **[✔]** in de app op uw smartphone om de verbinding te bevestigen en sluit het instellen in de app af.
- Als er een time-out is, herhaalt u de procedure.



- Maak dan uw persoonlijke instellingen. Deze kunnen later in de app worden aangepast.
- Uw smartwatch is verbonden met de app en de synchronisatie wordt gestart.

### Opmerking



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

### Opmerking



- Na de eerste synchronisatie met de app neemt uw smartwatch automatisch de tijd, datum en taal van uw smartphone over.
- De displaytaal van uw smartwatch is afhankelijk van uw selectie in de app. Zolang de instelling niet is voltooid, blijft de displaytaal Engels. Selecteer de gewenste displaytaal in de app.
- De app waarschuwt u zodra er een firmware-update beschikbaar is voor uw smartwatch. Voer de update uit in de app voor een goede werking van uw smartwatch.



### 4. Gebruik van de app "Hama FIT move"

In de volgende paragrafen worden de afzonderlijke menu-items (kaarten) en de verschillende instelmogelijkheden in de app nader toegelicht.

#### Opmerking



- De beschrijvingen en afbeeldingen in deze gebruiksaanwijzing zijn gebaseerd op de app Hama Fit move in de versie 1.5.4 en de Smartwatch 8900 met firmwareversie 1.01.00.
- Houd er rekening mee dat er bij het updaten van de app of smartwatch afwijkingen kunnen zijn in aanduidingen en weergaven. De basismethode voor het gebruik van de app is voor alle compatibele Hama smartwatches identiek.
- Het aantal functies varieert afhankelijk van het gebruikte smartwatchmodel.
- Niet alle menu-items (kaarten) worden standaard op het startscherm weergegeven. Laat indien nodig de gewenste menu-items (kaarten) weergeven.



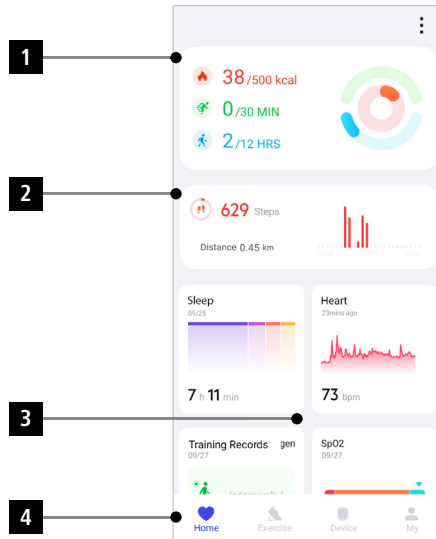


## 4.1 Overzicht "Hama FIT move"

Het startscherm vormt de toegang tot de app "Hama FIT move".

Het volgende overzicht beschrijft de belangrijkste bedieningselementen en weergaven:

1. Weergave van de activiteitsgegevens
2. Weergave van de stappen
3. Weergave van andere kaarten
4. Menubalk



- Tik op het startscherm helemaal onderaan op **[KAART BEWERKEN]** om de kaarten te selecteren die op het startscherm worden weergegeven. U kunt uit verschillende kaarten kiezen. U kunt kaarten verbergen en de volgorde van de kaarten aanpassen.
- De kaarten die in de weergegeven lijst bovenaan staan en met het symbool **[−]** zijn gemarkeerd, worden momenteel op het startscherm weergegeven. De kaarten die in de weergegeven lijst onderaan staan en met het symbool **[+]** zijn gemarkeerd, worden niet weergegeven.
- Door te tikken op het symbool **[−]** of het symbool **[+]** kunt u een kaart verwijderen of toevoegen.
- Daarnaast kunt u de volgorde van de opgeslagen kaarten wijzigen door het symbool **[≡]** vast te houden en de betreffende kaarten naar de juiste positie te verschuiven.



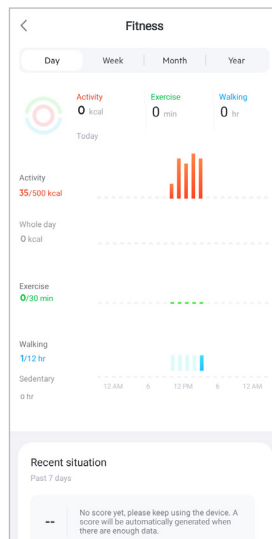
## 4.1.1 Activiteitsgegevens

- Tik in het startscherm bovenaan op de eerste grafiek om uw activiteitsgegevens te zien.
- Hier ziet u een overzicht van de volgende activiteitsgegevens:
  - De verbrande activiteitscalorieën
  - de duur van de activiteiten met een matige tot hogere intensiteit
  - De stilstandtijd ("Lopen" = uren waarin men minstens 1 minuut lang heeft stilgestaan en bewogen heeft)
- Standaard ziet u de dagweergave van de activiteitsgegevens. Selecteer in de bovenste menubalk Day Week Month Year de weergegeven periode.
- Om meer informatie te krijgen, veegt u op het beeldscherm van uw smartphone naar boven. Verder naar beneden ziet u gedetailleerde informatie over de categorieën activiteit, trainen en lopen.

 38/500 kcal


 0/30 MIN

 2/12 HRS



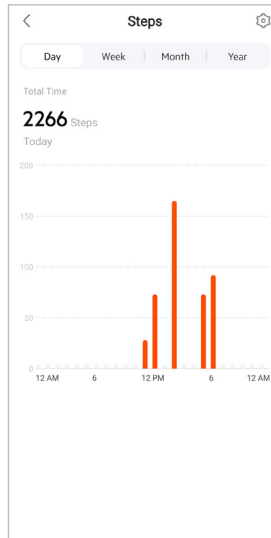


## 4.1.2 Stapmeting

- Tik in het startscherm bovenaan op de tweede grafiek om uw geregistreerde stappen te zien.
- Hier ziet u een overzicht van de afgelegde stappen voor de huidige dag.
- Standaard ziet u de dagweergave van de stapmeting.  
Selecteer in de bovenste menubalk **Day** **Week** **Month** **Year** de weergegeven periode.  
Door langer te vegen naar links en rechts op het diagram kunt u tussen de afzonderlijke dagen (of weken/maanden/jaren) heen en weer schakelen. Bovendien wordt uw ingestelde stapdoel grafisch weergegeven in het diagram.
- Tik op het symbool  om verdere instellingen te maken (zie hoofdstuk **4.4.3 Mijn gegevens**).

 **629** Steps

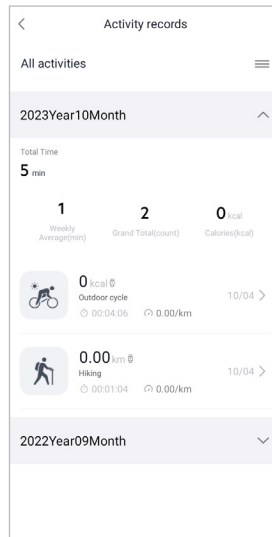
Distance 0.45 km





### 4.1.3 Activiteitendossiers

- Tik op de kaart **[ACTIVITEITENDOSSIER]** om een overzicht van uw trainingsactiviteiten te krijgen.
- Hier ziet u een overzicht van de activiteit gesorteerd op dagen. De totale tijd, de gemiddelde wekelijkse duur, de cumulatieve training en de verbrande calorieën worden weergegeven.
- Tik op het symbool **[∨]** om de geselecteerde maand uit te vouwen en de betreffende trainingsactiviteiten weer te geven. Tik op het symbool **[^]** om de dag samen te vouwen.
- Om de activiteiten van een bepaalde sport te laten weergeven, tikt u op het symbool **[≡]**.
- Om de gedetailleerde weergave van een geregistreerde activiteit te openen, tikt u op de betreffende activiteit. Vervolgens ziet u gedetailleerde gegevens die over de activiteit zijn geregistreerd. U kunt bijvoorbeeld de route zien die via gps werd geregistreerd, de duur van de activiteit, de afgelegde stappen en afstand, de verbruikte calorieën en uw tempo. Tevens ontvangt u een gedetailleerde evaluatie van uw hartslag.

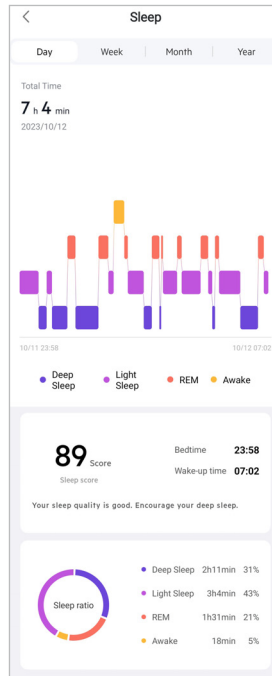




## 4.1.4 Slaapanalyse


- Tik op de kaart **[SLAAP]** om een overzicht van uw slaapanalyse te krijgen.
- Hier ziet u een overzicht van de totale slaaptijd en de verdeling van uw slaaptijd in diepe slaap, lichte slaap, waakfasen en REM-fase. In het midden van het scherm ziet u ook de begin- en eindtijden van de slaap.
- Standaard ziet u de dagweergave van de slaapanalyse.  
Selecteer in de bovenste menubalk **Day** **Week** **Month** **Year** de weergegeven periode. Door langer te vegen naar links en rechts op het diagram kunt u tussen de afzonderlijke dagen (of weken/ maanden/jaren) heen en weer schakelen. Hier vindt u een overzicht van uw slaapgedrag voor een week, een maand of een jaar. Onderaan het scherm ziet u de volgende gegevens, met betrekking tot een week, een maand of een jaar:

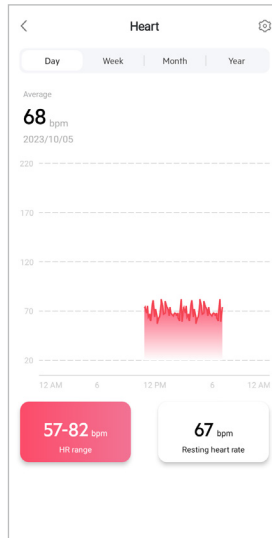
- Gemiddelde slaapduur per dag
- Gemiddelde diepe slaapfase van een dag
- Gemiddelde lichte slaap van een dag
- Gemiddeld begin van de slaapfase
- Gemiddeld einde van de slaapfase
- Gemiddelde REM-fase
- Gemiddelde waakfase






## 4.1.5 Hartslagmeting

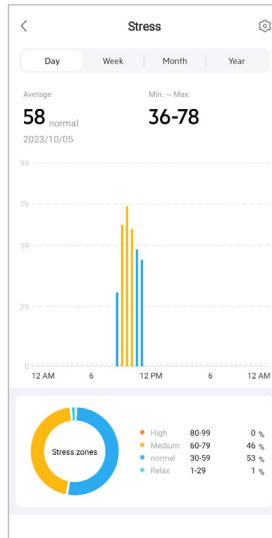
- Tik op de kaart **[HARTSLAG]** om een overzicht van uw hartslagmeting te krijgen.
- Hier ziet u alle geregistreerde waarden van de hartslagmetingen (automatisch en handmatig) en een overzicht van uw gemiddelde hartslag, uw hartslagbereik en uw rustfrequentie voor de betreffende dag. Door op het diagram licht naar links en rechts te vegen, kunt u de afzonderlijke waarden met de betreffende tijd oproepen.
- Standaard ziet u de dagweergave van de hartslagmeting. Selecteer in de bovenste menubalk **Day** **Week** **Month** **Year** de weergegeven periode. Door langer te vegen naar links en rechts op het diagram kunt u tussen de afzonderlijke dagen (of weken/ maanden/jaren) heen en weer schakelen.
- Tik op het symbool  om verdere instellingen te maken.






## 4.1.6 Stressmeting

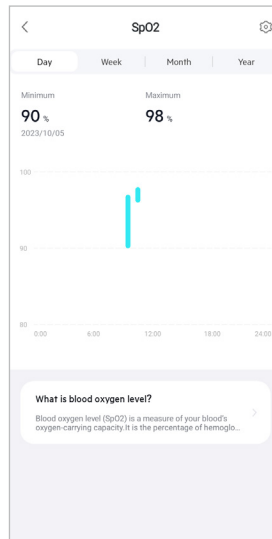
- Tik op de kaart **[STRESS]** om een overzicht van uw stressmeting te krijgen.
- Hier ziet u alle geregistreerde waarden van de stressmetingen (automatisch en handmatig) en een overzicht van uw gemiddelde stressniveau, uw stressbereik en een grafiek van uw stresszone voor de betreffende dag. Door op het diagram licht naar links en rechts te vegen, kunt u de afzonderlijke waarden met de betreffende tijd oproepen.
- Standaard ziet u de dagweergave van de stressmeting. Selecteer in de bovenste menubalk Day Week Month Year de weergegeven periode. Door langer te vegen naar links en rechts op het diagram kunt u tussen de afzonderlijke dagen (of weken/ maanden/jaren) heen en weer schakelen.
- Tik op het symbool  om verdere instellingen te maken.





## 4.1.7 Bloedzuurstof (SpO2)

- Tik op de kaart **[SP02]** om een overzicht van uw bloedzuurstofmetingen te krijgen. De meting kunt u handmatig via uw smartwatch uitvoeren.
- Als alternatief stelt u de automatische bloedzuurstofmetingen in:  
Tik op het symbool  om de juiste instellingen te maken.
- Hier ziet u alle geregistreerde waarden van de bloedzuurstofmetingen, evenals een overzicht van uw laagste en hoogste waarde voor de betreffende dag. Door op het diagram licht naar links en rechts te vegen, kunt u de afzonderlijke waarden met de betreffende tijd oproepen.
- Standaard ziet u de dagweergave van de bloedzuurstofmeting.  
Selecteer in de bovenste menubalk **Day** **Week** **Month** **Year** de weergegeven periode. Door langer te vegen naar links en rechts op het diagram kunt u tussen de afzonderlijke dagen (of weken/ maanden/jaren) heen en weer schakelen.

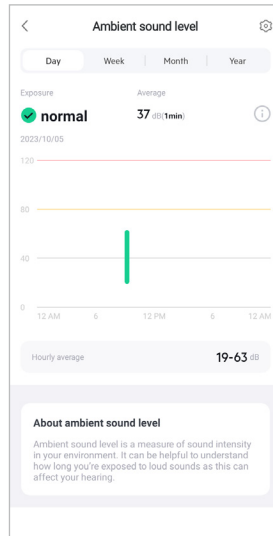






## 4.1.8 Omringend geluidsniveau

- Tik op de kaart **[OMRINGEND GELUIDSNIVEAU]** om een overzicht van het gemeten omringend geluidsniveau te krijgen. De meting kunt u handmatig via uw smartwatch uitvoeren.
- Hier ziet u alle geregistreerde waarden van het omringend geluidsniveau en een overzicht van uw laagste en hoogste waarde voor de betreffende dag. Door op het diagram licht naar links en rechts te vegen, kunt u registraties voor andere dagen weergeven.
- Standaard ziet u de dagweergave van het omringend geluidsniveau. Selecteer in de bovenste menubalk **Day** **Week** **Month** **Year** de weergegeven periode. Door langer te vegen naar links en rechts op het diagram kunt u tussen de afzonderlijke dagen (of weken/ maanden/jaren) heen en weer schakelen. De gemeten waarden worden dan ook weergegeven in een progressiecurve.

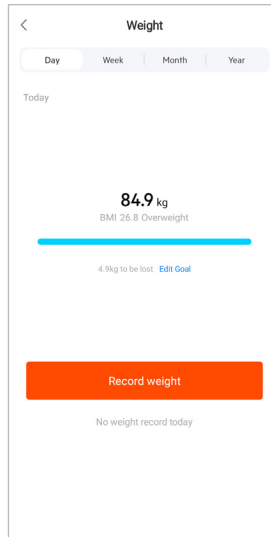




### 4.1.9 Gewicht

- Tik op de kaart **[GEWICHT]** om een overzicht van uw gewichtsregistratie te krijgen.
- Hier ziet u uw gewichtsgeschiedenis, uw BMI en uw ingestelde streefwaarde.
- Tik op **[RECORD GEWICHT]** om uw huidige gewicht in te voeren.
- Tik op **[DOEL BEWERKEN]** om uw streefgewicht te bewerken.

Standaard ziet u de dagweergave van de gewichtsregistratie. Selecteer in de bovenste menubalk **Day** **Week** **Month** **Year** de weergegeven periode. Door langer te vegen naar links en rechts op het diagram kunt u tussen de afzonderlijke dagen (of weken/ maanden/jaren) heen en weer schakelen. De gemeten waarden worden dan ook weergegeven in een progressiecurve.







### 4.1.10 VO2max

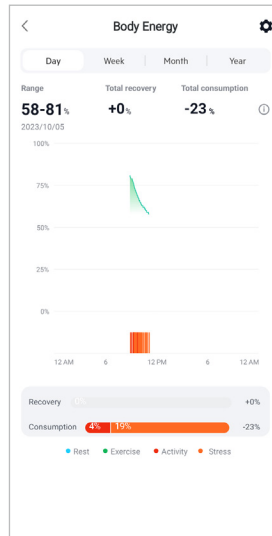
- Tik op de kaart **[VO2MAX]** om een overzicht van uw relatieve VO2max (zuurstof per minuut per kilogram lichaamsgewicht) te krijgen.
- Voorwaarde voor het registreren van de VO2max is dat trainingseenheden in de sportmodi **Buiten hardlopen, Trailrunning** of **Oriëntatielopen** worden voltooid. Hierbij moet uw gemeten trainingshartslag minstens 90 seconden onafgebroken tot meer dan 75 % van uw theoretische maximale hartslag toenemen. Deze wordt op basis van uw ingevoerde persoonlijke gegevens bepaald.

### 4.1.11 Hartslagvariabiliteit (HFV)

- Tik op de kaart **[HARTSLAGVARIABILITEIT (HFV)]** om een overzicht van uw hartslagvariabiliteit (HFV) te krijgen.
- Voorwaarde voor het registreren van de hartritmevariabiliteit (HFV) is dat de functie continue hartslagmeting in de app is ingeschakeld:  
Tik op het symbool  om de juiste instellingen te maken.

### 4.1.12 Lichaamsenergie

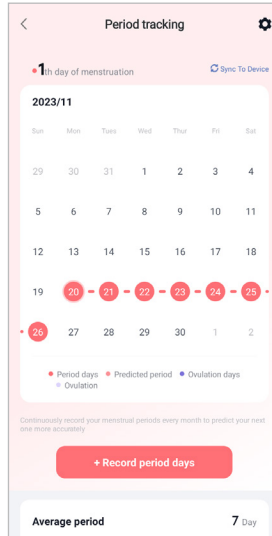
- Tik op de kaart **[Lichaamsenergie]** om een overzicht van uw lichaamsenergie te krijgen. De lichaamsenergie wordt uit een combinatie van hartslagvariabiliteit, stress, slaap en uitgevoerde activiteiten afgeleid, om uw energiereserves voor de huidige dag te schatten.
- Standaard ziet u de dagweergave van de lichaamsenergie.  
Selecteer in de bovenste menubalk **Day** **Week** **Month** **Year** de weergegeven periode. Door langer te vegen naar links en rechts op het diagram kunt u tussen de afzonderlijke dagen (of weken/ maanden/jaren) heen en weer schakelen.
- Voorwaarde voor het weergegeven van de lichaamsenergie op uw smartwatch is dat de functie **automatische detectie van de lichaamsenergie** in de app is ingeschakeld:  
Tik op het symbool  om de juiste instellingen te maken.





## 4.1.13 Menstrual period

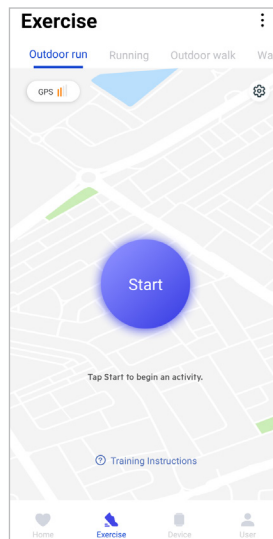
- Tik op de kaart **[MENSTRUAL PERIOD]** om een overzicht van uw menstruatiecyclus te krijgen.
- Tik op **[MENSTRUATIEDAGEN INVOEREN]** om uw huidige menstruatie in te voeren.





### 4.2 Trainingsmodus

- Tik in de onderste menubalk op **[TRAINING]** om een activiteit via de app te starten. Tegelijkertijd wordt de activiteit op uw smartwatch gestart. De activiteit kan vervolgens worden bediend via de app of rechtstreeks op uw smartwatch.
- Door naar links en rechts te vegen, kunt u tussen de afzonderlijke activiteiten heen en weer schakelen.
- Standaard zijn de volgende activiteiten in de app geactiveerd:
  - Buiten hardlopen
  - Hardlopen
  - Buiten lopen
  - Lopen
  - Wandelen
  - Buiten fietsen
- Tik rechtsboven op **[☰]** en op **[SPORT BEWERKEN]** om de activiteiten te selecteren die worden weergegeven. In totaal kunt u kiezen uit 6 activiteiten. U kunt activiteiten verbergen en de volgorde van activiteiten aanpassen.
- De activiteiten die in de weergegeven lijst bovenaan staan en met het symbool **[−]** zijn gemarkeerd, worden weergegeven. De activiteiten die in de weergegeven lijst onderaan staan en met het symbool **[+]** zijn gemarkeerd, worden niet weergegeven.
- Door te tikken op het symbool **[−]** of het symbool **[+]**, kunt u een activiteit verwijderen of toevoegen.
- Daarnaast kunt u de volgorde van activiteiten wijzigen door het symbool **[≡]** vast te houden en de betreffende activiteiten naar de juiste positie te verschuiven.
- Tik op het symbool **[⚙️]** om de volgende instellingen te maken:
  - Stel een trainingsdoel (afstanden, calorieën, stappen, duur) in.
  - Activeer een alarm bij het bereiken van een doel (1, 3, 5, 10 km).
  - Stel een hartslagzone in en activeer een alarm.



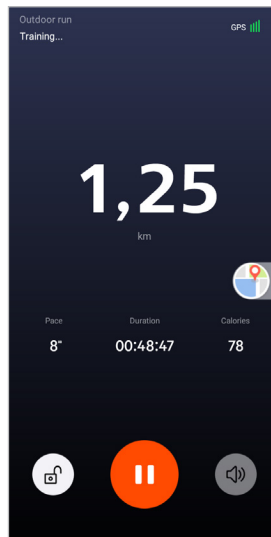


### 4.2.1 Activiteit starten (met gps)

- De volgende activiteiten worden met gps-ondersteuning geregistreerd:
  - Buiten hardlopen
  - Buiten lopen
  - Wandelen
  - Buiten fietsen
- Om de activiteit te starten, drukt u op **[START]**. De activiteit begint op uw smartphone en uw smartwatch.
- Tijdens de huidige activiteit kunt u het cumulatieve totaal aantal kilometers zien dat tot nu toe is afgelegd voor de geselecteerde activiteit, het huidige tempo, de verstreken tijd en de huidige hartslag.

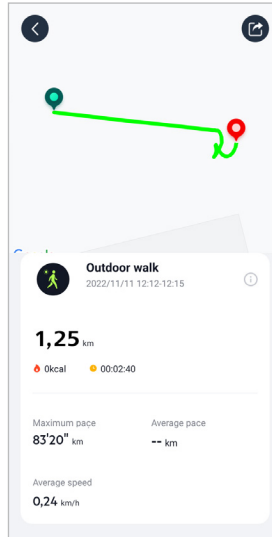
### Bediening met smartphone

- Om gedurende een activiteit de kaart met uw huidige positie en afgelegde afstand weer te geven, tikt u op het symbool [📍].
- Om gedurende een activiteit het overzicht van de registratie te vergrendelen, tikt u op het symbool [🔒].
- Om de activiteit te pauzeren, tikt u op het symbool [⏸].
- Om de activiteit te beëindigen, tikt u op het symbool [🛑] en houdt u dit vast totdat er een cirkel rond het symbool wordt gesloten en de activiteit wordt beëindigd.





- Wanneer de activiteit is voltooid, wordt er een overzicht van de activiteit weergegeven. In het overzicht ziet u het cumulatieve totaal aantal kilometers dat tot nu toe is afgelegd, de verbrande calorieën, de gemiddelde hartslag en de duur van de activiteit. Eronder vindt u meer gedetailleerde informatie over het tempo en de stappen. Veeg met uw vinger van onder naar boven om de details van de hartslagmeting en het tempo te zien.
- U kunt de resultaten van de activiteit afdrukken of als screenshot doorsturen.



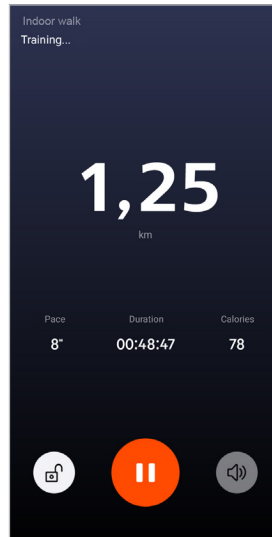


### 4.2.2 Activiteit starten (zonder gps)

- De volgende activiteiten worden zonder gps-ondersteuning geregistreerd:
  - Hardlopen
  - Lopen
- Om de activiteit te starten, drukt u op **[START]**. De activiteit begint op uw smartphone en uw smartwatch.
- Tijdens de huidige activiteit kunt u het cumulatieve totaal aantal kilometers zien dat tot nu toe is afgelegd voor de geselecteerde activiteit, het huidige tempo, de verstreken tijd en de huidige hartslag.

### Bediening met smartphone

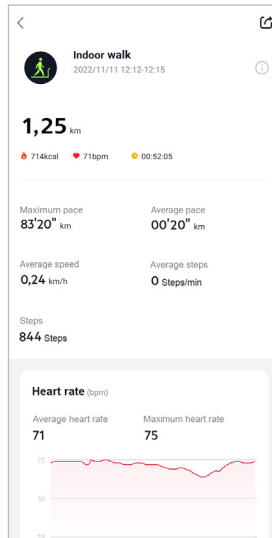
- Om gedurende een activiteit het overzicht van de registratie te vergrendelen, tikt u op het symbool [  ].
- Om de activiteit te pauzeren, tikt u op het symbool .
- Om de activiteit te beëindigen, tikt u op het symbool  en houdt u dit vast totdat er een cirkel rond het symbool wordt gesloten en de activiteit wordt beëindigd.







- Wanneer de activiteit is voltooid, wordt er een overzicht van de activiteit weergegeven. In het overzicht ziet u het cumulatieve totaal aantal kilometers dat tot nu toe is afgelegd, de verbrande calorieën, de gemiddelde hartslag en de duur van de activiteit. Eronder vindt u meer gedetailleerde informatie over het tempo en de stappen. Veeg met uw vinger van onder naar boven om de details van de hartslagmeting en het tempo te zien.
- U kunt de resultaten van de activiteit afdrukken of als screenshot doorsturen.





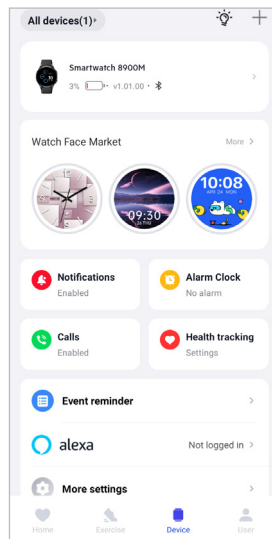
### 4.3 Apparaatinstellingen

- Tik in de onderste menubalk op **[APPARAAT]** om verschillende functies van uw smartwatch te activeren, in te stellen en uw smartwatch aan uw individuele behoeften aan te passen.
- Onder dit menu ziet u bovenaan het scherm ook een overzicht van verschillende gegevens van uw verbonden smartwatch.
- Tik op **[+]** om meer apparaten met uw smartphone te koppelen.
- Tik op je apparaat voor informatie over je smartwatch of om geavanceerde functies uit te voeren.
- Tik op **[APPARAATUPDATES]** om te controleren of de nieuwste firmwareversie op uw smartwatch is geïnstalleerd of om een nieuwe firmwareversie te downloaden en op uw smartwatch te installeren.
- Tik op **[APPARAAT OPNIEUW OPGESTART]**, en bevestig de daaropvolgende vraag om uw smartwatch opnieuw te starten. Voor het opnieuw opstarten worden uw gegevens gesynchroniseerd met de app.
- Tik op **[APPARAAT TERUGGEZET NAAR FABRIEKINSTELLINGEN]** en bevestig de daaropvolgende vraag om uw smartwatch terug te zetten naar de fabrieksinstellingen. Hierbij worden alle geregistreerde gebruikersgegevens verwijderd.
- Tik op **[APPARAAT VERWIJDEREN]** om de koppeling tussen uw smartwatch en uw smartphone te verbreken. Alle persoonlijke gegevens worden van uw smartwatch verwijderd.

#### Opmerking



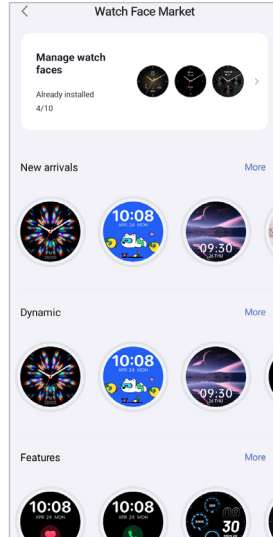
Om het tijdstip van de laatste synchronisatie tussen uw smartwatch en de app weer te geven, tikt u bovenaan op uw weergegeven apparaat en op de knop **[OVER]**.





### 4.3.1 Startscherm

- Tik op **[WIJZERPLAATMARKT]** om extra Watch faces voor het startscherm van uw smartwatch te installeren. U kunt kiezen uit verschillende wijzerplaten. Tik op de betreffende wijzerplaat die u wilt instellen en bevestig uw keuze met **[INSTALLEREN]**. Als u het maximale aantal wijzerplaten op het apparaat hebt bereikt, wordt u gevraagd de bestaande wijzerplaten te verwijderen.



### 4.3.2 Meldingen

- Tik op **[MELDINGEN]** om de meldingsfunctie voor verschillende apps en diensten te activeren. Wanneer deze functie is geactiveerd, ontvangt u een melding op de smartwatch bij inkomende berichten op uw smartphone. Afhankelijk van de app ontvangt u ofwel een melding met weergave van de betreffende app en de afzender, ofwel ziet u ook een preview van de betreffende melding.
- Selecteer voor elke app of gezondheidsfunctie of melding toegestaan, gedempt of uitgeschakeld zijn.

### 4.3.3 Oproepen

- Tik op **[OPROEPEN]** om de melding voor inkomende oproepen te activeren. Wanneer deze functie is geactiveerd, ontvangt u een melding op uw smartwatch als er een oproep binnenkomt. U ziet wie u wilt bellen, en kunt de oproep indien nodig weigeren.
- Tik op **[]** aan de rechterkant van het scherm om de functie te activeren. Vervolgens kunt u de functie **[FREQUENTE CONTACTEN]** instellen.

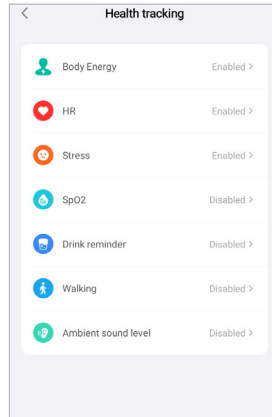
### 4.3.4 Wekker

- Tik op **[WEKKER]** om wektijden of herinneringen in te stellen.
- Om een nieuwe herinnering toe te voegen, tikt u op **[+]** in het midden van het scherm.
- Tik op **[]** aan de rechterkant van het scherm om ingestelde wekkers te activeren.
- U kunt de aangemaakte herinnering bewerken door erop te tikken. In het submenu kunt u het herinneringstype, de dag van de week, de tijd voor de herinnering en andere details instellen.



### 4.3.5 Gezondheidsmonitoring

- Tik op **[GEZONDHEIDSMONITORING]** om functies in te stellen die uw gezondheid monitoren en u eraan herinneren dat u moet bewegen en/of water drinken.



#### 4.3.5.1 Lichaamsenergie

- Tik op **[LICHAAMSENERGIE]** om deze functie in het submenu door te tikken op  te activeren/deactiveren.

#### 4.3.5.2 Hartslagmeting

- Tik op **[HARTSLAG]** om verdere instellingen te maken.
- Selecteer of meldingen toegestaan, gedempt of uitgeschakeld zijn.
- Tik op  om de continue hartslagmeting in te schakelen. De meetfrequentie is gebaseerd op een intelligente monitoring 24 uur per dag.

#### 4.3.5.3 Stressmeting

- Tik op **[STRESS]** om verdere instellingen te maken.
- Selecteer of meldingen toegestaan, gedempt of uitgeschakeld zijn.
- Tik op  om de automatische stressmeting in te schakelen. De meetfrequentie is gebaseerd op een intelligente monitoring 24 uur per dag.

#### 4.3.5.4 Bloedzuurstofmeting


- Tik op **[SPO2]** om verdere instellingen te maken.
- Selecteer of meldingen toegestaan, gedempt of uitgeschakeld zijn.
- Tik op  om de automatische bloedzuurstofmeting in te schakelen. De meetfrequentie is gebaseerd op een intelligente monitoring 24 uur per dag.

#### 4.3.5.5 Herinnering om te drinken


- Tik op **[HERINNERING OM TE DRINKEN]** om deze functie in het submenu te activeren/deactiveren door op  te tikken. Stel vervolgens verdere instellingen voor de herinneringsfunctie in. U wordt binnen het voorgeschreven interval automatisch door uw smartwatch via de trilfunctie en een melding eraan herinnerd, iets te drinken.




### 4.3.5.6 Herinnering om te bewegen

- Tik op **[LOPEN]** om deze functie in het submenu te activeren/deactiveren door op  te tikken. Stel vervolgens verdere instellingen voor de herinneringsfunctie in. U wordt binnen het voorgeschreven interval automatisch door uw smartwatch via de trilfunctie en een melding eraan herinnerd, te bewegen. Zie voor meer informatie de tekst onderaan in de app.

### 4.3.5.7 Omringend geluidsniveau

- Tik op **[OMRINGEND GELUIDSNIVEAU]** om deze functie in het submenu door te tikken op  te activeren/deactiveren. Zie voor meer informatie de tekst onderaan in de app.

### 4.3.5.8 De menstruatiecyclus volgen

- Voorwaarde voor het gebruik van de functie is dat deze in de app is ingeschakeld: **[OVERIGE INSTELLINGEN] > [MENSTRUATIECYCLUS]**
- Door deze functie te activeren, kunt u verschillende gegevens met betrekking tot uw menstruatiecyclus instellen en herinneringen met betrekking tot uw volgende menstruatie of uw vruchtbare fase ontvangen.
- Stel via de submenu's de duur van de menstruatie, de lengte van de menstruatiecyclus en de datum van de laatste menstruatie in.
- Tik op het symbool  om verdere instellingen te maken.



### 4.3.6 Herinnering voor gebeurtenis

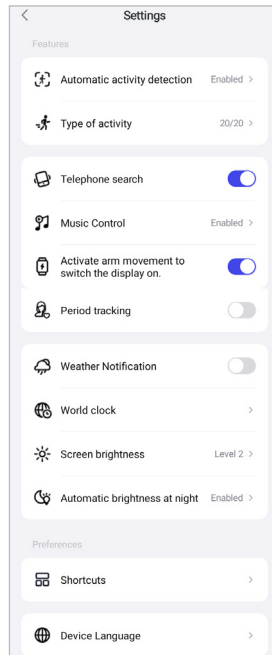
- Tik op **[HERINNERING VOOR GEBEURTENIS]** en tik op de knop **[TOEVOEGEN]** om individuele gebeurtenissen toe te voegen.
- Tik op de invoervelden om teksten in te voeren. Stel vervolgens datum, tijd en het aantal herhalingen in.

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 'Please enter reminder details' and a character count '0/75'. Underneath is a 'Notes' input field with 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 Overige instellingen






- Tik op **[OVERIGE INSTELLINGEN]** om verdere instellingen te maken en nuttige functies te activeren.



### 4.3.7.1 Automatische activiteitsdetectie


- Tik op **[AUTOMATISCHE TRAININGSDETECTIE]** en activeer/deactiveer de functie in het submenu voor specifieke activiteiten (lopen, hardlopen, crosstrainer, roeimachine) door op **[**] te tikken. Wanneer deze functie is geactiveerd, detecteert uw smartwatch automatisch wanneer u langere tijd een activiteit beoefent en registreert deze activiteit na bevestiging. Zie voor meer informatie de tekst onderaan in de app.

### 4.3.7.2 Soort activiteit



- Tik op **[SOORT ACTIVITEIT]** om de sportmodi te selecteren die op uw smartwatch worden opgeslagen. U kunt uit 110 sportmodi kiezen en er 20 op uw smartwatch weergegeven. U kunt activiteiten verbergen en de volgorde van activiteiten aanpassen. Na de volgende synchronisatie met uw smartwatch worden de activiteiten in overeenstemming met uw instellingen weergegeven op het display.
- De activiteiten die in de weergegeven lijst bovenaan staan en met het symbool **[**] zijn gemarkeerd, worden momenteel op uw smartwatch weergegeven. De activiteiten die in de weergegeven lijst onderaan staan en met het symbool **[**] zijn gemarkeerd, worden momenteel niet weergegeven.
- Door te tikken op het symbool **[**] of het symbool **[**], kunt u een activiteit verwijderen of toevoegen.
- Daarnaast kunt u de volgorde van de opgeslagen activiteiten wijzigen door het symbool **[**] vast te houden en de betreffende activiteit naar de juiste positie te verschuiven.



### 4.3.7.3 Telefoon zoeken

- Tik bij **[TELEFOON ZOEKEN]** op  om deze functie te activeren. Door deze functie te activeren, kunt u uw zoekgeraakte smartphone via uw smartwatch terugvinden.


### 4.3.7.4 Muziek regelen

- Tik op **[MUZIEK REGELEN]** en activeer/deactiveer de functie in het submenu door te tikken op . Wanneer deze functie is geactiveerd, kunt u verschillende muziek- en streamingdiensten op uw smartphone via uw smartwatch bedienen. U kunt muziek starten of stoppen en tracks naar voren en achteren springen.
- Tik naast **[TITEL VAN HET LIED]** op  om de titels van de liedjes op het display van uw smartwatch weer te geven.


### 4.3.7.5 Activering van armbeweging

- Tik bij **[TIL UW POLS OP OM HET SCHERM IN TE SCHAKELEN]** op  om deze functie te activeren. Door deze functie te activeren, kunt u het display van uw smartwatch met een draai van uw pols inschakelen.

### 4.3.7.6 Menstrual period

- Tik bij **[MENSTRUAL PERIOD]** op  om deze functie te activeren. Door deze functie te activeren, kunt u op uw smartwatch uw menstruatiecyclus volgen.

### 4.3.7.7 Weerbericht

- Tik bij **[WEERBERICHT]** op  om deze functie te activeren. Door deze functie te activeren, kunt u op uw smartwatch de weersvoorspellingen voor de betreffende dag en voor de volgende 6 dagen zien.

### 4.3.7.8 Wereldklok






- Tik op **[WERELDKLOK]** om de bestaande wereldklokken (Berlijn, Londen, New York, Tokio) te zien of andere wereldklokken toe te voegen. De wereldklokken kunt u op uw smartwatch bekijken.

### 4.3.7.9 Helderheid van het scherm

- Tik op **[HELDERHEID VAN HET SCHERM]** om de helderheid van het display van uw smartwatch in 5 stappen in te stellen.

### 4.3.7.10 Snelkoppelingen

De snelkoppelingen bereikt u via het display van uw smartwatch door vanuit het startscherm naar links of rechts te vegen.

- Tik op **[SNELKOPPELINGEN]** om de snelkoppelingen te selecteren die op uw smartwatch zijn opgeslagen. U kunt uit verschillende snelkoppelingen kiezen. U kunt snelkoppelingen verbergen en de volgorde van de snelkoppelingen aanpassen. Standaard zijn de dagweergaven van de activiteitsgegevens en de meting van hartslag en stress ingesteld. Na de volgende synchronisatie met uw smartwatch worden de snelkoppelingen in overeenstemming met uw instellingen weergegeven op het display.
- De snelkoppelingen die in de weergegeven lijst bovenaan staan en met het symbool  zijn gemarkeerd, worden momenteel op uw smartwatch weergegeven. De snelkoppelingen die in de weergegeven lijst onderaan staan en met het symbool  zijn gemarkeerd, worden momenteel niet weergegeven.
- Door te tikken op het symbool  of het symbool  kunt u snelkoppelingen verwijderen of toevoegen.
- Daarnaast kunt u de volgorde van de opgeslagen snelkoppelingen wijzigen door het symbool  vast te houden en de betreffende snelkoppeling naar de juiste positie te verschuiven.





### 4.3.7.11 Taalinstelling van de smartwatch

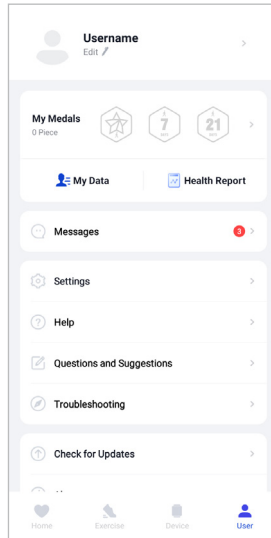
- Tik op **[APPARAATTAAL]** om de taal van uw smartwatch in te stellen.
- Selecteer **[SYSTEEM VOLGEN]** als de taal van uw smartwatch identiek aan de taal van de app of de smartphone moet zijn.
- U kunt desgewenst uit 8 talen kiezen en deze handmatig instellen door op de betreffende taal te tikken.

### 4.3.8 Hoe te gebruiken

- Tik op **[HOE TE GEBRUIKEN]** om nuttige tips te krijgen.

### 4.4 Gebruikersinstellingen

- Tik in de onderste menubalk op **[GEBRUIKER]**. Hier kunt u uw gebruikersaccount beheren en uw persoonlijke gegevens en doelen instellen. U kunt ook meer informatie over de app opvragen, die in de volgende hoofdstukken wordt weergegeven.





### 4.4.1 Persoonlijke gegevens

- Tik op **[BEWERKEN]** onder uw gebruikersnaam om uw naam, geslacht, geboortedatum en lengte en gewicht te bewerken. Desgewenst kunt u ook een profielfoto instellen. Tik op het item dat u wilt bewerken.
- Tik op **[JA]** om te bevestigen.

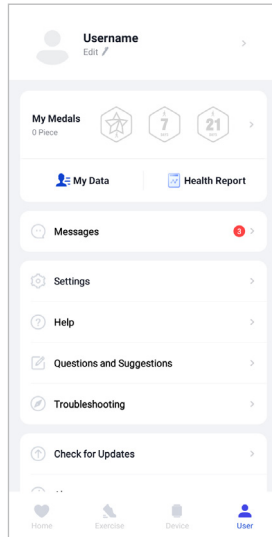
The screenshot shows a user profile editing interface. At the top, there is a back arrow and a profile picture placeholder with a camera icon. Below the profile picture is the text "Username /". The profile information is organized into several sections:

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



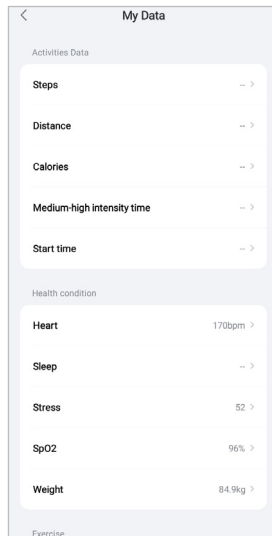
## 4.4.2 Mijn medailles

- Onder **[MEDAILLES]** ziet u uw persoonlijke successen (medailles). Tik op een item om meer informatie te krijgen.



## 4.4.3 Mijn gegevens

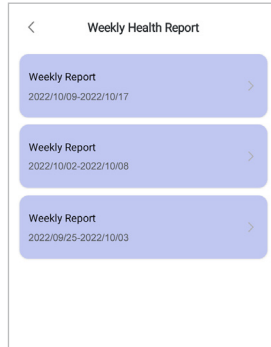
- Onder **[MIJN GEGEVENS]** ziet u de registratie van uw metingen. Tik op een item om meer informatie te krijgen.





### 4.4.4 Gezondheidsrapport

- Onder **[GEZONDHEIDSRAPPORT]** ziet u de wekelijkse registratie van uw activiteitsgegevens en activiteiten. Tik op een overeenkomstig weekrapport om gedetailleerde informatie te krijgen.



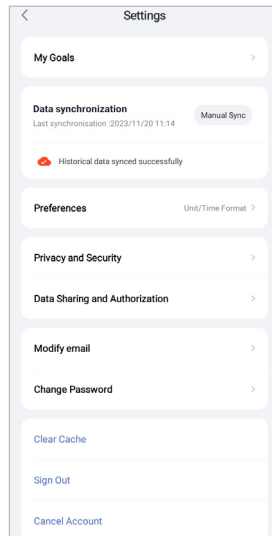
### 4.4.5 Berichten

- Onder **[BERICHTEN]** vindt u een overzicht van nieuws met betrekking tot de app, bijvoorbeeld nieuwe functies of updates.



### 4.4.6 Instellingen

- Onder **[INSTELLEN]** kunt u verschillende instellingen aanpassen en informatie opvragen. U kunt uw e-mailadres en het wachtwoord van uw gebruikersaccount wijzigen. Bovendien hebt u de mogelijkheid om uit te loggen uit uw gebruikersaccount of de gebruikersaccount volledig op te zeggen.
- Tik op **[MIJN DOELEN]** om persoonlijke doelen voor bereikte stappen en het gewicht in te stellen.
- Tik op **[HANDMATIGE SYNCHRONISATIE]** om de synchronisatie van de gegevens tussen uw smartwatch en de app handmatig te starten.
- Tik op **[VOORKEUREN]** om de eenheden voor afstand, lengte, gewicht en temperatuur in te stellen. Daarnaast stelt u in welke dag van de week de eerste dag van de week is waarop uw gegevens worden verwerkt.
- Tik op **[PRIVACY EN VEILIGHEID]** om instellen welke gegevens van de app met de cloud worden gesynchroniseerd. Om alle gegevens te verwijderen, tikt u op **[WIS PERSOONLIJKE GEGEVENS OP DE CLOUD]**.
- Tik op **[DELEN VAN GEGEVENS EN AUTORISATIE]** om toe te staan dat de geregistreerde gegevens met andere apps (bijv. Apple Health, Google Fit, Strava) worden gedeeld.
- Tik op **[E-MAIL WIJZIGEN]** om het e-mailadres van uw gebruikersaccount te wijzigen.
- Tik op **[WIJZIG WACHTWOORD]** om het wachtwoord van uw gebruikersaccount te wijzigen.
- Tik op **[CACHE VERWIJDEREN]** om de tijdelijke gegevens uit de app te verwijderen. Daarbij gaan geen geregistreerde gegevens verloren.
- Tik op **[AFMELDEN]** om de huidige gebruikersaccount af te melden.
- Tik op **[ACCOUNT ANNULEREN]** en bevestig de daaropvolgende vraag om uw gebruikersaccount te verwijderen. Hierbij gaan alle instellingen en geregistreerde gegevens verloren.



#### 4.4.7 Help

- Tik op **[HELP]** om een overzicht van antwoorden op veelgestelde vragen te krijgen. Tik op de betreffende vraag om meer informatie te krijgen.
- Als uw vraag niet wordt beantwoord, controleer dan de informatie in het gebied Problemen oplossen (zie hoofdstuk **4.4.9 Problemen oplossen**) of stuur uw vraag naar Hama productadvies (zie hoofdstuk **4.4.8 Vragen en suggesties**).

#### 4.4.8 Vragen en suggesties

- Tik op **[VRAGEN EN SUGGESTIES]** om een vraag of feedback naar Hama productadvies te sturen.
- Selecteer een onderwerp om uw vraag vervolgens gedetailleerder te beschrijven. Daarnaast kunt u afbeeldingen toevoegen aan uw vraag en het protocol van de verbindingen tussen de smartwatch en de app vrijgeven. Vermeld uw e-mailadres bij elke vraag.
- Tik onderaan op **[VERZENDEN]** om een vraag te verzenden.

#### 4.4.9 Problemen oplossen

- Tik op **[PROBLEMEN OPLOSSEN]** om een overzicht van antwoorden op veelgestelde vragen te krijgen. Tik op de betreffende vraag om meer informatie te krijgen.
- Als uw vraag niet wordt beantwoord, stuurt u een vraag naar Hama productadvies (zie hoofdstuk **4.4.8 Vragen en suggesties**).

#### 4.4.10 Controleer op updates

- Tik op **[CONTROLEER OP UPDATES]** om naar een nieuwere versie van de app "Hama FIT move" te zoeken. U wordt automatisch naar Google Play (Android) of de App Store (iOS) doorgestuurd.

#### Opmerking

In de standaardinstellingen van uw smartphone moet u automatisch op de hoogte worden gebracht van app-updates.



#### 4.4.11 Over

- Tik op **[OVER]** om informatie over de app zoals de gebruikte app-versie, de gegevensbeschermingsverklaring en de gebruikersovereenkomst te krijgen.
- Tik op **[TOESTEMMING INTREKKEN]** indien u de toestemming voor de gegevensbeschermingsverklaring en de gebruikersovereenkomsten wilt intrekken. Houd er rekening mee dat het gebruik van de app zonder deze toestemmingen niet mogelijk is.



## 5. Uitsluiting aansprakelijkheid

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

## 6. Ondersteunde talen


De volgende lijst bevat een overzicht van de ondersteunde talen van de app "Hama FIT move":


	Engels	Duits	Frans	Spaans	Italiaans	Zweeds	Tsjechisch	Pools	Fins	Hongaars	Nederlands	Portugees	Russisch	Roemeens	Slowaaks	Bulgaars	Grieks	Noors	Deens	Servisch	
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 / Germany

## **Service en ondersteuning**

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

 +49 9091 502-0

**NL**

Het Bluetooth®-woordmerk en de Bluetooth®-logo's zijn gedeponeerde handelsmerken in eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en elk gebruik van dergelijke merken door Hama GmbH & Co KG gebeurt onder licentie. Andere handelsmerken en handelsnamen zijn eigendom van hun betreffende eigenaars.

Alle vermelde merken zijn handelsmerken van de desbetreffende bedrijven. Fouten en weglatingen voorbehouden, en onderhevig aan technische wijzigingen. Onze algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zijn van toepassing.