

***hama***

## GUIA DA APP

Hama FIT move



**P** Manual de instruções





<b>1. Explicação dos símbolos de aviso e das observações</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Avisos de segurança</b> .....	<b>4</b>
<b>3. Configurar o seu smartwatch</b> .....	<b>5</b>
3.1 Download da aplicação "Hama FIT Move" .....	5
3.2 Emparelhamento de smartwatch com o smartphone .....	6
<b>4. Utilização da aplicação "Hama FIT Move"</b> .....	<b>8</b>
4.1 Visão geral sobre "Hama FIT Move" .....	9
4.1.1 Dados de atividade .....	10
4.1.2 Medição dos passos .....	11
4.1.3 Registos de atividade .....	12
4.1.4 Análise do sono .....	13
4.1.5 Medição da frequência cardíaca .....	14
4.1.6 Medição de stress .....	15
4.1.7 Oxigénio no sangue (SpO2) .....	16
4.1.8 Nível de som ambiente .....	17
4.1.9 Peso .....	18
4.1.10 VO2max .....	19
4.1.11 Variabilidade da frequência cardíaca (VFC) .....	19
4.1.12 Energia corporal .....	19
4.1.13 Ciclo menstrual .....	20
4.2 Modo de exercício .....	21
4.2.1 Iniciar atividade (com GPS) .....	22
4.2.2 Iniciar atividade (sem GPS) .....	24
4.3 Configurações do equipamento .....	26
4.3.1 Ecrã inicial .....	27
4.3.2 Notificações .....	27
4.3.3 Chamadas .....	27
4.3.4 Alarme .....	27
4.3.5 Monitorização de saúde .....	28
4.3.5.1 Energia corporal .....	28
4.3.5.2 Medição da frequência cardíaca .....	28
4.3.5.3 Medição de stress .....	28
4.3.5.4 Medição do oxigénio no sangue .....	28
4.3.5.5 Lembrete para beber .....	28
4.3.5.6 Lembrete para mover-se .....	29
4.3.5.7 Nível de som ambiente .....	29
4.3.5.8 Rastreamento do ciclo menstrual .....	29
4.3.6 Lembrete de evento .....	30
4.3.7 Outras configurações .....	31
4.3.7.1 Detecção automática da atividade .....	31
4.3.7.2 Tipo de atividade .....	31
4.3.7.3 Encontrar o telefone .....	32
4.3.7.4 Controlo de música .....	32
4.3.7.5 Ativação do movimento do braço .....	32
4.3.7.6 Ciclo menstrual .....	32
4.3.7.7 Notificação meteorológica .....	32
4.3.7.8 Relógio mundial .....	32
4.3.7.9 Brilho do visor .....	32



---

4.3.7.10 Links .....	32
4.3.7.11 Configurar a língua do smartwatch .....	32
4.3.8 Avisos de utilização .....	33
4.4 Configurações do utilizador .....	33
4.4.1 Dados pessoais .....	34
4.4.2 As minhas medalhas .....	35
4.4.3 Os meus dados .....	35
4.4.4 Relatório de saúde .....	36
4.4.5 Mensagens .....	36
4.4.6 Configurações .....	37
4.4.7 Ajuda .....	38
4.4.8 Dúvidas e Sugestões .....	38
4.4.9 Resolução de problemas .....	38
4.4.10 Procurar atualizações .....	38
4.4.11 Sobre .....	38
<b>5. Cláusula de desresponsabilização .....</b>	<b>39</b>
<b>6. Línguas suportadas .....</b>	<b>39</b>



# EXPLICAÇÃO DOS SÍMBOLOS DE AVISO E DAS OBSERVAÇÕES

Muito obrigado por se ter decidido por este produto Hama!

Antes de utilizar o produto, leia atentamente as seguintes indicações e observações. Em seguida, guarde as instruções de uso num local seguro, para as poder consultar sempre que necessário.

Este manual de instruções descreve a aplicação “Hama FIT move” que lhe permite a utilização de todas as funções da sua Hama Smartwatch compatível.

A ligação sem fios via *Bluetooth*® ao seu smartphone permite-lhe documentar os dados na aplicação e, assim, seguir sempre o seu sucesso. Verifique aqui quando tiver atingido o seu objetivo de aptidão pessoal!

## 1. Explicação dos símbolos de aviso e das observações

### Aviso



Este símbolo é utilizado para identificar informações de segurança ou para chamar a atenção para perigos e riscos especiais.

### Observação



Este símbolo é utilizado para identificar informações adicionais ou para assinalar observações importantes.

## 2. Avisos de segurança

### Aviso



Antes de utilizar o produto, leia atentamente todas as seguintes indicações e observações. As informações sobre como utilizar o produto pode consultar no correspondente manual de instruções.

- O produto está previsto para a utilização privada, não para a comercial.
- Utilize o produto exclusivamente para o fim a que se destina.
- Nunca introduza alterações no produto. Se o fizer, a garantia deixará de ser válida.
- Ao conduzir um automóvel ou um aparelho desportivo, não permita que o seu produto o distraia e tenha atenção ao trânsito e ao meio envolvente.
- Antes de iniciar um programa de exercício, consulte um médico.
- Durante o exercício, preste sempre atenção às reações do seu corpo e, em caso de emergência, contacte um médico.
- Consulte um médico se sofrer de qualquer tipo de doença e, mesmo assim, desejar utilizar o produto.
- Trata-se de um produto para o consumidor e não de um produto médico. Por isso, não é adequado para o diagnóstico, terapia, tratamento ou prevenção de doenças.



### 3. Configurar o seu smartwatch

Para aceder a toda a gama de funções do seu smartwatch, instale a aplicação "Hama FIT Move". As secções seguintes contêm informações sobre o download e a configuração da aplicação.

#### Observação



As informações sobre a utilização do seu smartwatch pode consultar no correspondente manual de instruções.

#### 3.1 Download da aplicação "Hama FIT Move"

#### Observação



São suportados os seguintes sistemas operativos:

- iOS 9.0 ou superior
- Android 6.0 ou superior

Depois de ativar o seu smartwatch pela primeira vez, ser-lhe-á pedido para descarregar a aplicação correspondente "Hama FIT Move" no seu smartphone. Um código QR correspondente é apresentado no display do seu smartwatch.

- Digitalize o código QR com o seu smartphone ou descarregue a aplicação a partir da Play Store (Android) ou da App Store (iOS):



**Hama FIT move**

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

- Para instalar a aplicação, siga as instruções no seu smartphone.



## 3.2 Emparelhamento de smartwatch com o smartphone

### Observação

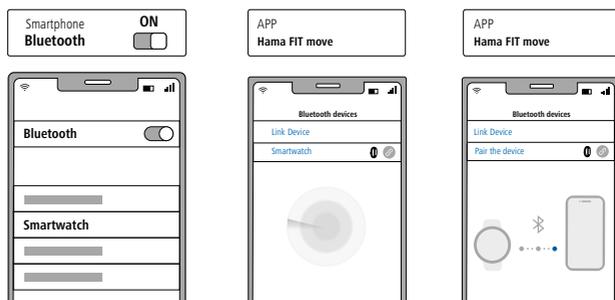


- Para que o seu smartwatch exiba as chamadas recebidas, mensagens de texto, mensagens WhatsApp e outras notificações, ative o modo Push para notificações nas configurações do seu smartphone.
- Durante a configuração da aplicação são feitas perguntas sobre se a aplicação é autorizada a aceder às funções do seu dispositivo final. Permita estas consultas para a plena funcionalidade do seu smartwatch.

- Inicie a aplicação no seu smartphone e aceite os termos da política de privacidade. Responda a quaisquer perguntas que surjam.

Para uma ótima experiência de utilizador, deverá criar uma conta de utilizador. Ao criar uma conta de utilizador, pode aceder aos seus dados pessoais se mudar de smartphone. Isto significa que os seus dados pessoais estão disponíveis a todo o momento. A criação de uma conta de utilizador não é um pré-requisito para a utilização da aplicação.

- Para criar uma conta de utilizador, clique em **[LOGIN]** e selecione **[REGISTAR AGORA]** na parte inferior do ecrã. Introduza um endereço de e-mail e uma senha e clique em **[LOGIN]**.
- Introduza o código de verificação que será enviado ao endereço de e-mail que indicou. Eventualmente, verifique a sua pasta de spam.
- Pode então introduzir um nome de utilizador e os seus dados pessoais bem como uma imagem de perfil depois de se ter registado. Clique em **[PASSO SEGUINTE]** para continuar a configuração.
- De seguida, é iniciada a procura pelo seu smartwatch.
- Siga as instruções na aplicação do seu smartphone para ligar o seu smartwatch.  
O seu smartphone irá estabelecer uma conexão Bluetooth ao seu smartwatch.



- Selecionar o seu smartwatch (p. ex. "smartwatch 7000") e clicar em **[VINCULAR O APARELHO]** na parte inferior para ligar o seu smartwatch à aplicação.
- Clique no símbolo  na aplicação do seu smartwatch para confirmar a ligação e completar a configuração na aplicação.
- Se houver um tempo limite, repita o processo.



- Depois, faça as suas configurações pessoais. Estes podem ser posteriormente adaptadas à aplicação.
- O seu smartwatch está ligado à aplicação e a sincronização é iniciada.

### Observação



- Por favor, sincronize o seu smartwatch com a aplicação antes de o utilizar pela primeira vez. Se registar uma atividade antes de o seu smartwatch ter sido sincronizado com a aplicação pela primeira vez, a atividade não será transferida de seguida para a aplicação.
- Para iniciar manualmente uma sincronização do seu smartwatch com a aplicação, arraste o ecrã para baixo na página inicial da aplicação.
- Devido ao espaço de memória limitado do seu smartwatch, deve sincronizar o seu smartwatch com a aplicação, pelo menos, uma vez por semana, para evitar a perda de dados.

### Observação



- Após a primeira sincronização com a aplicação, o seu smartwatch adota automaticamente a hora, data e língua do seu smartphone.
- A linguagem do display do seu smartwatch depende da sua seleção na aplicação. Enquanto a configuração não for concluída, a língua de apresentação continua a ser o Inglês. Selecionar a língua desejada no display da aplicação.
- A aplicação irá alertá-lo quando uma atualização de firmware estiver disponível para o seu smartwatch. Realize a atualização na aplicação para assegurar o bom funcionamento do seu smartwatch.



### 4. Utilização da aplicação "Hama FIT Move"

Os capítulos seguintes explicam com mais detalhe os itens individuais do menu (cartões) e as várias opções de configuração dentro da aplicação.

#### Observação



- As descrições e apresentações neste manual de instruções baseiam-se na aplicação Hama Fit Move na versão 1.5.4 e na versão 1.01.00 da firmware do smartwatch 8900.
- Tenha em atenção que podem haver desvios nas designações e apresentações após atualizações da aplicação ou do smartwatch. O modo de utilização básico da aplicação é idêntico para todos os Hama smartwatches compatíveis.
- O volume funcional varia entre os modelos de smartwatch utilizados.
- Nem todos os itens do menu (cartões) são mostrados no ecrã inicial por defeito. Se necessário, mostrar os itens do menu desejados (cartões).

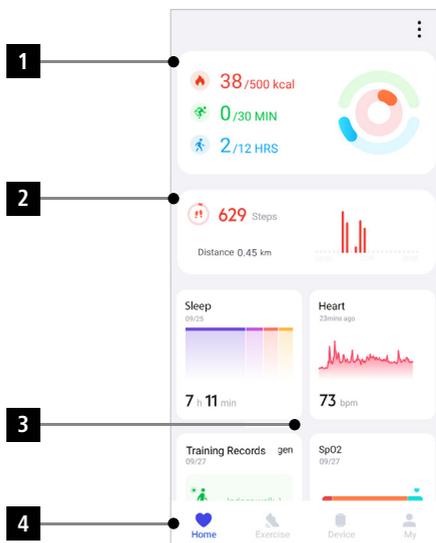


## 4.1 Visão geral sobre "Hama FIT Move"

O ecrã inicial é a introdução à aplicação "Hama FIT move".

A visão seguinte explica os elementos operacionais mais importantes e as indicações:

- 1º Indicação dos dados de atividade
- 2º Indicação dos passos
- 3º Indicação de mais cartões
- 4º Barra de menu



- No ecrã inicial, clique em **[EDITAR CARTÃO]** no fundo para seleccionar os cartões que serão apresentados no ecrã inicial. Pode escolher entre diferentes cartões. Pode ocultar os cartões e mover a sequência dos cartões.
- Os cartões no topo da lista e marcados com o símbolo **[-]** são atualmente exibidos no ecrã inicial. Os cartões que se encontram na lista abaixo e marcados com o símbolo **[+]** não são exibidos.
- Clique no símbolo **[-]** ou **[+]** para remover ou adicionar um cartão.
- Além disso, pode alterar a ordem dos cartões guardados premindo o símbolo **[≡]** e movendo os respetivos cartões para a posição correspondente.



## 4.1.1 Dados de atividade

- No ecrã inicial, clique no primeiro gráfico no topo para ver os seus dados de atividade.
- Aqui pode ver uma visão geral dos seguintes dados de atividade:
  - as calorías queimadas da atividade
  - a duração das atividades de intensidade moderada a alta
  - o tempo em pé ("caminhada" = horas em que ficou em pé por pelo menos 1 minuto e se moveu)
- Por defeito, verá a visualização do dia dos dados de atividade. Selecionar o período indicado na barra superior do menu Day Week Month Year.
- Para obter mais informações, deslize para cima no ecrã do seu smartphone. Abaixo pode ver informação detalhada sobre as categorias Atividade, Treinar e Caminhar.

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



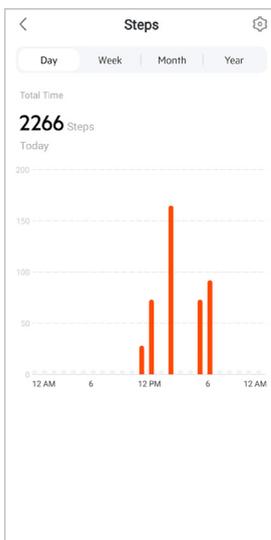


## 4.1.2 Medição dos passos

- No ecrã inicial, clique no segundo gráfico na parte superior do ecrã inicial para ver os seus passos gravados.
- Aqui pode ver uma visão geral dos passos dados no dia atual.
- Por defeito, é possível ver a vista diária da medição dos passos. Selecionar o período indicado na barra superior do menu **Day** | **Week** | **Month** | **Year** . Ao deslizar para a esquerda e para a direita no diagrama durante um período mais longo, pode alternar entre os dias individuais (ou semanas/meses/anos). Além disso, o objetivo de passos definido é apresentado graficamente no diagrama.
- Clique no símbolo  para fazer outras configurações (ver capítulo **4.4.3 Os meus dados**).

 629 Steps

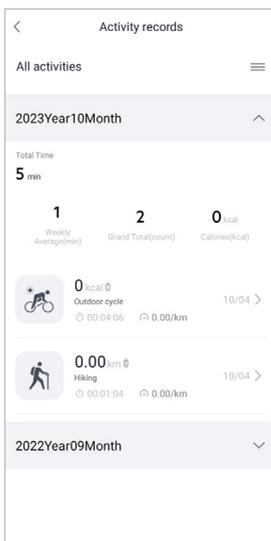
Distance 0.45 km





## 4.1.3 Registos de atividade

- Clique no cartão **[REGISTOS DE ATIVIDADE]** para ter uma visão geral das suas atividades de exercício.
- Aqui pode ver uma visão da atividade ordenada por dias. São exibidos o tempo total, a duração semanal média, o exercício acumulado e as calorías queimadas.
- Clique no símbolo [∨] para expandir o dia selecionado e ver as respetivas atividades de exercício. Clique no símbolo [∧] para dobrar para dentro o dia.
- Para ver as atividades de um desporto específico, clique no símbolo [≡].
- Para abrir a vista detalhada de uma atividade registada, clique na respetiva atividade. Verá então dados detalhados registados sobre a atividade. Por exemplo, pode ver o percurso da rota que foi registada via GPS, bem como a duração da atividade, os passos dados e a distância percorrida, as calorías queimadas ou a sua velocidade. Além disso, recebe uma avaliação detalhada da sua frequência cardíaca.



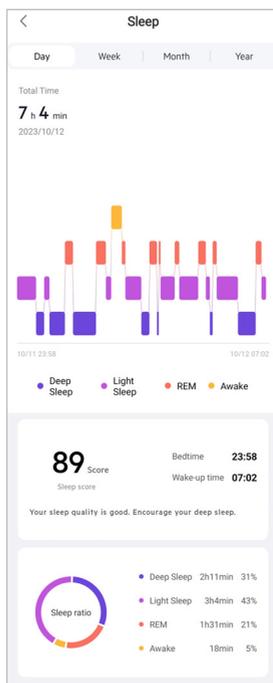


## 4.1.4 Análise do sono

- Clique no cartão **[DORMIR]** para obter uma visão geral da sua análise do sono.
- Aqui, pode ver uma visão do tempo total de sono, bem como a distribuição do seu tempo de sono em sono profundo, sono leve e fases REM. No centro do ecrã, verá também a hora de início e fim do sono.
- Por defeito, verá a visão do dia da análise do sono.

Selecionar o período indicado na barra superior do menu **Day** **Week** **Month** **Year** . Ao deslizar para a esquerda e para a direita no diagrama durante um período mais longo, pode alternar entre os dias individuais (ou semanas/meses/anos). Aqui pode ver uma visão do seu comportamento de sono durante uma semana, um mês ou um ano. Na parte inferior do ecrã, verá os seguintes dados relacionados a uma semana, um mês ou um ano:

- duração média do sono por dia
- fase média de sono profundo de um dia
- sono leve médio de um dia
- início médio da fase do sono
- fim médio da fase do sono
- fase REM média
- fase média de despertar





## 4.1.5 Medição da frequência cardíaca

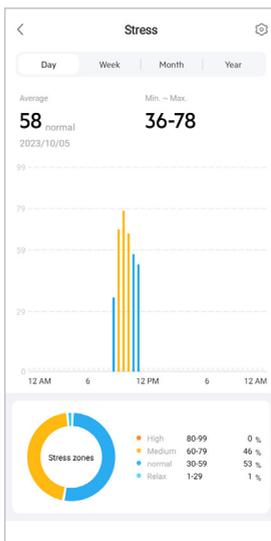
- Clique no cartão **[FREQUÊNCIA CARDÍACA]** para obter uma visão geral da sua medição da frequência cardíaca.
- Aqui, pode ver todos os valores registados da medição da frequência cardíaca (automática e manual), assim como uma visão geral da sua frequência cardíaca média, da sua faixa de frequência cardíaca e da sua frequência cardíaca em repouso para o respetivo dia. Ao deslizar ligeiramente para a esquerda e para a direita no gráfico, pode chamar os valores individuais com a respetiva hora.
- Por defeito, verá a vista diária da medição de stress.  
Selecionar o período indicado na barra superior do menu **Day** | **Week** | **Month** | **Year** . Ao deslizar para a esquerda e para a direita no diagrama durante um período mais longo, pode alternar entre os dias individuais (ou semanas/meses/anos).
- Clique no símbolo  para fazer outras configurações.





## 4.1.6 Medição de stress

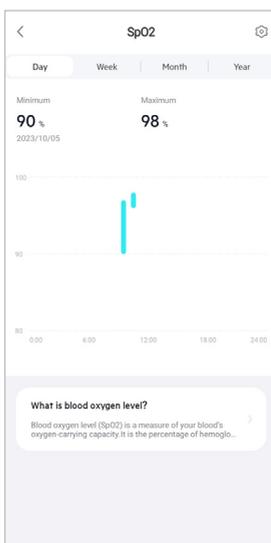
- Clique no cartão **[STRESS]** para obter uma visão geral da sua medição de stress.
- Aqui, pode ver todos os valores registados da medição de stress (automática e manual), bem como uma visão geral do seu nível médio de stress, a sua faixa de stress e um gráfico da sua zona de stress para o respetivo dia. Ao deslizar ligeiramente para a esquerda e para a direita no gráfico, pode chamar os valores individuais com a respetiva hora.
- Por padrão, verá a vista diária da medição de stress.  
Selecionar o período indicado na barra superior do menu **Day** **Week** **Month** **Year** . Ao deslizar para a esquerda e para a direita no diagrama durante um período mais longo, pode alternar entre os dias individuais (ou semanas/meses/anos).
- Clique no símbolo  para fazer outras configurações.





## 4.1.7 Oxigénio no sangue (SpO2)

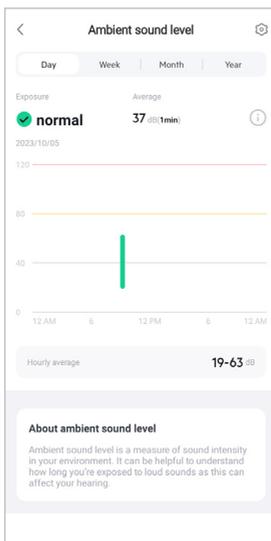
- Clique no cartão **[SpO2]** para obter uma visão geral das suas medições de oxigénio no sangue. Pode efetuar a medição manualmente através do seu smartwatch.
- Como alternativa, defina medições automáticas de oxigénio no sangue: clique no símbolo  para fazer outras configurações.
- Aqui, pode ver todos os valores registados das medições de oxigénio no sangue, bem como uma visão geral do seu valor mais baixo e do mais alto para o respetivo dia. Ao deslizar ligeiramente para a esquerda e para a direita no gráfico, pode chamar os valores individuais com a respetiva hora.
- Por defeito, verá a visão diária da medição do oxigénio no sangue. Selecionar o período indicado na barra superior do menu **Day** **Week** **Month** **Year**. Ao deslizar para a esquerda e para a direita no diagrama durante um período mais longo, pode alternar entre os dias individuais (ou semanas/meses/anos).





### 4.1.8 Nível de som ambiente

- Clique no cartão **[NÍVEL DE SOM AMBIENTE]** para obter uma visão geral dos níveis de som ambiente medidos. Pode efetuar a medição manualmente através do seu smartwatch.
- Aqui, pode ver todos os valores registados dos níveis de som ambiente, bem como uma visão geral do seu valor mais baixo e mais alto para o respetivo dia. Ao deslizar ligeiramente para a esquerda e para a direita no gráfico, pode chamar os registos para mais dias.
- Por defeito, verá a visão diária do nível de som ambiente. Selecionar o período indicado na barra superior do menu **Day** **Week** **Month** **Year** . Ao deslizar para a esquerda e para a direita no diagrama durante um período mais longo, pode alternar entre os dias individuais (ou semanas/meses/anos). Os valores medidos são então também apresentados como uma curva de progressão.

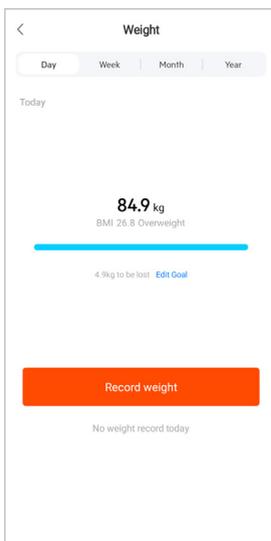




### 4.1.9 Peso

- Clique no cartão **[PESO]** para ter uma visão geral do seu registo de peso.
- Aqui pode ver o seu histórico de peso, o seu IMC e o seu valor-alvo estabelecido.
- Clique em **[REGISTAR O PESO]** para introduzir o seu peso atual.
- Clique em **[EDITAR OBJETIVO]**, para editar o seu objetivo de peso.
- Por defeito, verá a vista diária do registo de peso.

Selecionar o período indicado na barra superior do menu **Day** **Week** **Month** **Year**. Ao deslizar para a esquerda e para a direita no diagrama durante um período mais longo, pode alternar entre os dias individuais (ou semanas/meses/anos). Os valores medidos são então também apresentados como uma curva de progressão.





## 4.1.10 VO2max

- Clique no cartão **[VO2MAX]** para ter uma visão geral do seu Vo2max relativo (oxigênio por minuto e quilograma do peso corporal).
- O pré-requisito para registrar o VO2max é que as unidades de exercício sejam concluídas nos modos desportivos **corrida ao ar livre, corrida em trilha ou orientação**. Nesta situação, a sua frequência cardíaca de exercício medida deve aumentar continuamente para mais de 75% da sua frequência cardíaca máxima teórica durante pelo menos 90 segundos. Isto é determinado com base nos dados pessoais introduzidos.

## 4.1.11 Variabilidade da frequência cardíaca (VFC)

- Clique no cartão **[VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA (VFC)]** para obter uma visão geral da sua variabilidade da frequência cardíaca (VFC).
- O pré-requisito para registar a variabilidade da frequência cardíaca (VFC) é que a função de medição contínua da frequência cardíaca na aplicação esteja ativada: clicar no símbolo  para realizar as respetivas configurações.

## 4.1.12 Energia corporal

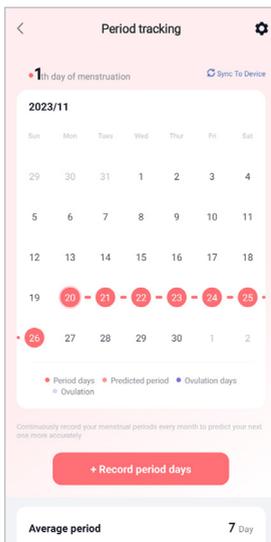
- Clique no cartão **[ENERGIA CORPORAL]** para obter uma visão geral da sua energia corporal. A energia corporal é derivada de uma combinação da variabilidade da frequência cardíaca, stress, sono e atividades realizadas para estimar as suas reservas de energia para o dia atual.
- Por defeito, verá a vista diária da energia corporal. Selecionar o período indicado na barra superior do menu **Day Week Month Year**. Ao deslizar para a esquerda e para a direita no diagrama durante um período mais longo, pode alternar entre os dias individuais (ou semanas/meses/anos).
- O pré-requisito para a exibição da energia corporal no seu smartwatch é que a função **deteção automática de energia corporal** esteja ativada na aplicação: clique no símbolo  para fazer as respetivas configurações.





## 4.1.13 Ciclo menstrual

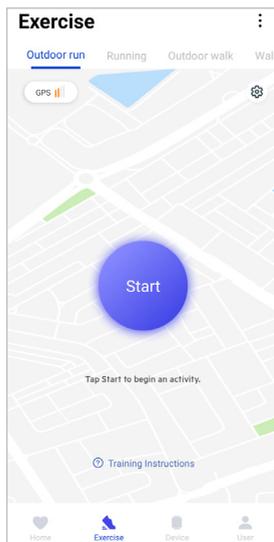
- Clique no cartão **[CICLO MENSTRUAL]** para obter uma visão geral do seu ciclo menstrual.
- Clique em **[INTRODUZIR DIAS DE MENSTRUACÃO]** para introduzir a sua menstruação atual.





## 4.2 Modo de exercício

- Clique em **[EXERCÍCIO]** na barra de menu inferior para iniciar uma atividade através da aplicação. Paralelamente, isto inicia a atividade no seu smartwatch. A atividade pode então ser controlada quer através da aplicação quer diretamente no seu smartwatch.
- Deslizar para a esquerda e para a direita para andar para trás e para a frente entre as atividades individuais.
- Por defeito, as seguintes atividades estão ativadas na aplicação:
  - correr ao ar livre
  - correr
  - andar ao ar livre
  - andar
  - passear
  - andar de bicicleta ao ar livre
- Clique em **[☰]** no canto superior direito e **[EDITAR MODOS DESPORTIVOS]** para selecionar as atividades que serão apresentadas. No total, pode escolher entre 6 atividades. Pode ocultar atividades e mover a sequência das atividades.
- As atividades que se encontram na lista acima e estão marcadas com o símbolo **[−]** são exibidas. As atividades que se encontram na lista abaixo e estão marcadas com o símbolo **[+]** não são exibidas.
- Clique no símbolo **[−]** ou **[+]** para remover ou adicionar uma atividade.
- Além disso, pode alterar a sequência das atividades premindo e mantendo premido o símbolo **[≡]** e deslocando as respetivas atividades para a respetiva posição.
- Clique no símbolo **[⚙️]** para ajustar as seguintes configurações:
  - defina uma meta de exercício (distâncias, calorias, passos, duração).
  - Ative um alarme ao alcançar um objetivo (1, 3, 5, 10 km).
  - Defina uma faixa de frequência cardíaca e ative um alarme.



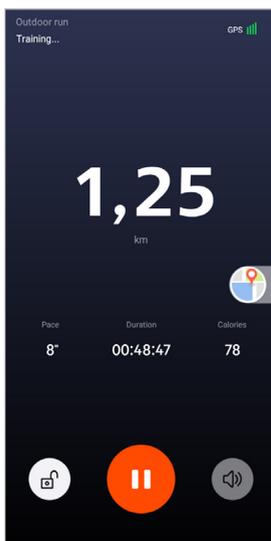


### 4.2.1 Iniciar atividade (com GPS)

- As seguintes atividades estão registadas com suporte de GPS:
  - correr ao ar livre
  - andar ao ar livre- andar
  - passear
  - andar de bicicleta ao ar livre
- Para iniciar a atividade, clique em **[INICIAR]**. A atividade começa no smartphone e no seu smartwatch.
- Durante a atividade atual, é possível ver o total acumulado de quilómetros percorridos até agora para a atividade selecionada, a velocidade atual, o tempo decorrido e a frequência cardíaca atual.

### Funcionamento com smartphone

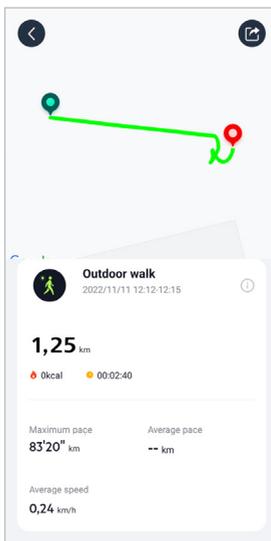
- Para visualizar uma atividade, o cartão com a sua posição atual e a distância percorrida durante uma atividade, clique no símbolo [📍].
- Para bloquear a visão geral dos registos durante uma atividade, clique no símbolo [🔒].
- Para interromper a atividade, clique no símbolo [⏸].
- Para terminar a atividade, clique no símbolo [🔴] e mantenha com o dedo pressionado, até que um círculo se feche à volta do símbolo e a atividade termine.





## UTILIZAÇÃO DA APLICAÇÃO "HAMA FIT MOVE"

- Quando a atividade é concluída, é apresentada uma visão geral da atividade. Na visão geral, pode ver o total acumulado de quilómetros percorridos até agora, as calorias queimadas, a frequência cardíaca média e a duração da atividade. Nisto encontrará informação mais detalhada sobre a velocidade e os passos. Passe o dedo de baixo para cima, para ver detalhes sobre a medição da frequência cardíaca e a velocidade.
- Pode imprimir os resultados da atividade ou enviá-los como screenshot.





### 4.2.2 Iniciar atividade (sem GPS)

- As seguintes atividades são registadas com o suporte de GPS:
  - correr
  - andar
- Para iniciar a atividade, clique em **[INICIAR]**. A atividade começa no smartphone e no seu smartwatch.
- Durante a atividade atual, é possível ver o total acumulado de quilómetros percorridos até agora para a atividade selecionada, a velocidade atual, o tempo decorrido e a frequência cardíaca atual.

### Funcionamento com smartphone

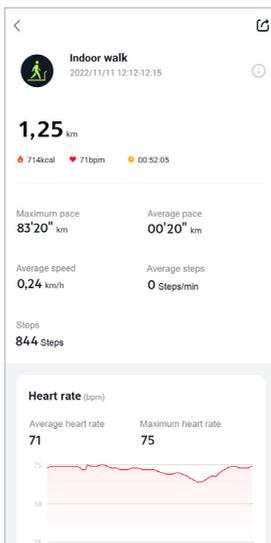
- Para bloquear a visão geral dos registos durante uma atividade, clique no símbolo [🔒].
- Para interromper a atividade, clique no símbolo [⏸].
- Para terminar a atividade, clique no símbolo [🔴] e mantenha com o dedo pressionado, até que um círculo se feche à volta do símbolo e a atividade termine.





## UTILIZAÇÃO DA APLICAÇÃO "HAMA FIT MOVE"

- Quando a atividade é concluída, é apresentada uma visão geral da atividade. Na visão geral, pode ver o total acumulado de quilômetros percorridos até agora, as calorias queimadas, a frequência cardíaca média e a duração da atividade. Nisto encontrará informação mais detalhada sobre a velocidade e os passos. Passe o dedo de baixo para cima, para ver detalhes sobre a medição da frequência cardíaca e a velocidade.
- Pode imprimir os resultados da atividade ou enviá-los como screenshot.



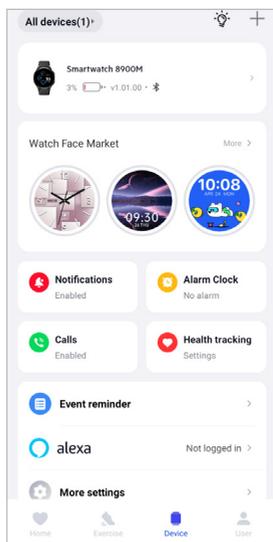


### 4.3 Configurações do equipamento

- Clique em **[EQUIPAMENTO]** na barra de menu inferior para ativar e definir várias funções do seu smartwatch e para ajustar o seu smartwatch às suas necessidades individuais.
- Sob este menu, verá também uma visão geral de vários dados do seu smartwatch ligado no topo do ecrã.
- Clique em **[+]** para emparelhar mais equipamentos com o seu smartphone.
- Clique no seu equipamento para obter informações sobre o seu smartwatch ou para aceder a funções avançadas.
- Clique em **[ATUALIZAÇÕES DO EQUIPAMENTO]** para verificar se a última versão de firmware está instalada no seu smartwatch ou para descarregar e instalar uma nova versão de firmware no seu smartwatch.
- Clique em **[REINICIAR O EQUIPAMENTO]** e confirme a pergunta subsequente para reiniciar o seu smartwatch. Antes de reiniciar, os seus dados serão sincronizados com a aplicação.
- Clique em **[REPOSICIONAR O EQUIPAMENTO PARA CONFIGURAÇÕES DE FÁBRICA]** e confirme a pergunta subsequente para redefinir o seu smartwatch para as configurações de fábrica. Isto apaga todos os dados de utilizador registados.
- Clique em **[APAGAR O EQUIPAMENTO]** para cancelar o emparelhamento entre o seu smartwatch e o seu smartphone. Todos os dados pessoais serão apagados do seu smartwatch.

#### Observação

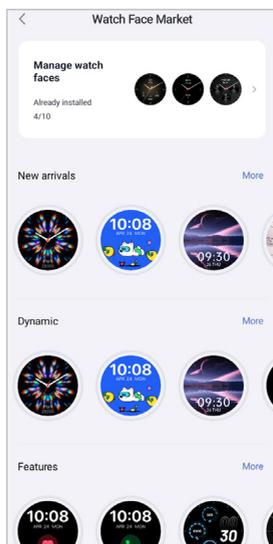
Para visualizar a hora da última sincronização entre o seu smartwatch e a aplicação, clique no equipamento exibido na parte superior e no botão **[SOBRE]**.





### 4.3.1 Ecrã inicial

- Clique em **[MERCADO DE MOSTRADORES DO RELÓGIO]** para instalar mostradores de relógio adicionais para o ecrã inicial do seu smartwatch. Pode escolher entre diferentes mostradores do relógio. Clique no respetivo mostrador do relógio que pretende configurar e confirme a seleção com **[INSTALAR]**. Se tiver atingido o número máximo de mostradores do relógio na unidade, ser-lhe-á pedido que apague os mostradores existentes do relógio.



### 4.3.2 Notificações

- Clique em **[NOTIFICAÇÕES]** para ativar a função de notificação para várias aplicações e serviços. Ao ativar esta função, será notificado no seu smartwatch sempre que receber mensagens no smartphone. Dependendo da aplicação, será notificado com uma exibição da respetiva aplicação e do remetente ou verá também uma pré-visualização da respetiva mensagem.
- Para cada aplicação ou função de saúde, escolha se as notificações serão permitidas, silenciadas ou desativadas.

### 4.3.3 Chamadas

- Clique em **[CHAMADAS]** para ativar a notificação de chamadas recebidas. Quando esta função for ativada, recebe uma notificação no seu smartwatch quando entra uma chamada. Pode ver quem está a telefonar e pode rejeitar a chamada, se necessário.
- Clique em **[**] na margem direita do ecrã para ativar a função. Depois pode configurar a função **[CONTACTOS FREQUENTES]**.

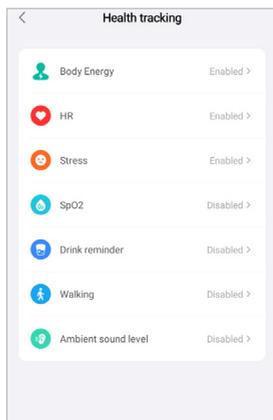
### 4.3.4 Alarme

- Clique em **[ALARME]** para definir as horas de alarme ou lembretes.
- Para acrescentar um novo lembrete, clique em **[+]** no centro do ecrã.
- Clique em **[**] na margem direita do ecrã para ativar o alarme configurado.
- Pode editar o lembrete criado, clicando nele. No submenu, pode definir o tipo de lembrete, os respetivos dias da semana, a hora do lembrete e outros detalhes.



## 4.3.5 Monitorização de saúde

- Clique em **[MONITORIZAÇÃO DE SAÚDE]** para configurar funções que monitorizam a sua saúde e lembrá-lo de fazer exercício e/ou beber água.



### 4.3.5.1 Energia corporal

- Clique em **[ENERGIA CORPORAL]** para ativar/desativar esta função no submenu, clicando em .

### 4.3.5.2 Medição da frequência cardíaca

- Clique em **[FREQUÊNCIA CARDÍACA]** para fazer outras configurações.
- Escolha se as notificações serão permitidas, silenciadas ou desativadas.
- Clique em  para ativar a medição contínua da frequência cardíaca. A frequência de medição é baseada na monitorização inteligente 24 horas por dia.

### 4.3.5.3 Medição de stress

- Clique em **[STRESS]** para fazer outras configurações.
- Escolha se as notificações serão permitidas, silenciadas ou desativadas.
- Clique em  para ativar a medição automática do stress. A frequência de medição é baseada na monitorização inteligente 24 horas por dia.

### 4.3.5.4 Medição do oxigénio no sangue

- Clique em **[SPO2]** para fazer outras configurações.
- Escolha se as notificações serão permitidas, silenciadas ou desativadas.
- Clique em  para ativar a medição automática do oxigénio no sangue. A frequência de medição é baseada na monitorização inteligente 24 horas por dia.

### 4.3.5.5 Lembrete para beber

- Clique em **[LEMBRETE PARA BEBER]** para ativar/desativar esta função no submenu, clicando em . Em seguida, definir outras configurações para a função de lembrete. O seu smartwatch lembra-o automaticamente de beber algo a um intervalo definido através de vibração e notificação.



### 4.3.5.6 Lembrete para mover-se

- Clique em **[ANDAR]** para ativar esta função no submenu, clicando em . Em seguida, definir outras configurações para a função de lembrete. Será automaticamente lembrado pelo seu smartwatch para se mover no intervalo definido através de vibração e notificação. Para mais informações, ver o texto abaixo na aplicação.

### 4.3.5.7 Nível de som ambiente

- Clique em **[NÍVEL DE SOM AMBIENTE]** para ativar/desativar esta função no submenu, clicando em . Para mais informações, ver o texto abaixo na aplicação.

### 4.3.5.8 Rastreamento do ciclo menstrual

- O pré-requisito para usar a função é que ela esteja ativada na aplicação:  
**[OUTRAS CONFIGURAÇÕES] > [CICLO MENSTRUAL]**
- Quando esta função está ativada, é possível configurar vários dados relativos ao seu ciclo menstrual e receber lembretes sobre a sua próxima menstruação ou fase fértil.
- Utilize os submenus para definir a duração do período menstrual, a duração do ciclo menstrual e a data do último período menstrual.
- Clique no símbolo  para fazer outras configurações.



### 4.3.6 Lembrete de evento

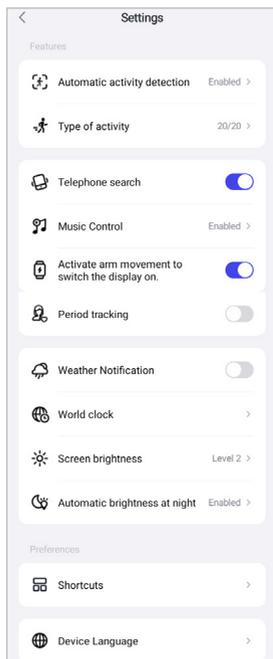
- Clique em **[LEMBRETE DE EVENTO]** e no botão **[ADICIONAR]** para adicionar eventos individuais.
- Clique nos campos de entrada para inserir textos. Em seguida, defina a data, hora e número de repetições.

The screenshot shows a mobile application interface for creating an event reminder. The title bar at the top reads "Event reminder" with a back arrow on the left 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 a 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 Outras configurações

- Clique em **[OUTRAS CONFIGURAÇÕES]** para fazer outras configurações e ativar funções úteis.



### 4.3.7.1 Detecção automática da atividade

- Clique em **[DETEÇÃO AUTOMÁTICA DO EXERCÍCIO]** e ative/desative a função no submenu para certas atividades (andar, correr, cross-exercício, equipamento de remo), clicando em **[**]. Se esta função estiver ativada, o smartwatch detecta automaticamente se está a executar uma atividade há muito tempo e regista-a mediante confirmação. Para mais informações, ver o texto abaixo na aplicação.

### 4.3.7.2 Tipo de atividade

- Clique em **[TIPO DE ATIVIDADE]** para seleccionar os modos desportivos que serão armazenados no seu smartwatch. Pode escolher entre 110 modos desportivos e apresentar até 20 no seu smartwatch. Pode ocultar atividades e mover a sequência das atividades. Após a próxima sincronização com o seu smartwatch, as atividades são mostradas no display de acordo com as suas configurações.
- As atividades que estão na lista em cima e marcadas com o símbolo **[**] são atualmente exibidas no seu smartwatch. As atividades que estão na lista abaixo e marcadas com o símbolo **[**] não são atualmente exibidas.
- Clique no símbolo **[**] ou **[**] para remover ou adicionar uma atividade.
- Além disso, é possível alterar a sequência das atividades guardadas mantendo pressionado o símbolo **[**] e deslocando a respetiva atividade para a posição correspondente.



### 4.3.7.3 Encontrar o telefone

- Em **[ENCONTRAR O TELEFONE]**, clique em para ativar esta função. Ao ativar esta função, pode encontrar novamente o seu smartphone perdido através do seu smartwatch.

### 4.3.7.4 Controlo de música

- Clique em **[CONTROLO DE MÚSICA]** e ative/desative a função no submenu, clicando em . Se esta função estiver ativada, pode comandar vários serviços de música e streaming diretamente através do seu smartwatch. Pode iniciar ou parar a música e saltar faixas para trás e para a frente.
- Clique em ao lado de **[NOME DA MÚSICA]** para mostrar as faixas de música no display do seu smartwatch.

### 4.3.7.5 Ativação do movimento do braço

- Em **[LEVANTAR O PULSO PARA ATIVAR O ECRÃ]**, clique em para ativar esta função. Ao ativar esta função, pode ligar o display do seu smartwatch rodando o pulso.

### 4.3.7.6 Ciclo menstrual

- Em **[CICLO MENSTRUAL]**, clique em para ativar esta função. Ao ativar esta função, pode acompanhar o seu ciclo menstrual através do seu smartwatch.

### 4.3.7.7 Notificação meteorológica

- Em **[NOTIFICAÇÃO METEOROLÓGICA]**, clique em para ativar esta função. Ao ativar esta função, pode ver as previsões meteorológicas no seu smartwatch para o respetivo dia e para os 6 dias seguintes.

### 4.3.7.8 Relógio mundial

- Clique em **[RELÓGIO MUNDIAL]** para apresentar os seguintes relógios mundiais (Berlim, Londres, Nova York, Tóquio) ou adicionar mais relógios mundiais. Pode ver os relógios mundiais através do seu smartwatch.

### 4.3.7.9 Brilho do visor

- Clicar no símbolo **[BRILHO DO VISOR]** para ajustar o brilho do display do seu smartwatch em 5 níveis.

### 4.3.7.10 Links

Pode aceder os links através do display do seu smartwatch deslizando para a esquerda ou para a direita a partir do ecrã inicial.

- Clique em **[LINKS]** para selecionar os links que serão armazenados no seu smartwatch. Pode escolher entre diferentes links. Pode ocultar links e mover a sequência dos mesmos. Por defeito, as vistas diárias dos dados de atividade e a medição da frequência cardíaca e do stress são configuradas. Após a próxima sincronização com o seu smartwatch, os links são indicados no display de acordo com as suas configurações.
- Os links na lista em cima marcados com o símbolo são atualmente exibidos no seu smartwatch. Os links na lista abaixo marcados com o símbolo não são atualmente exibidos.
- Clique no símbolo ou para remover ou adicionar links.
- Além disso, pode alterar a sequência dos links gravados mantendo pressionado o símbolo e movendo o respetivo link para a posição correspondente.

### 4.3.7.11 Configurar a língua do smartwatch

- Clique em **[LÍNGUA DO EQUIPAMENTO]** para definir a língua no seu smartwatch.
- Selecione **[SIGA O SISTEMA]** se quiser que a língua do seu smartwatch seja idêntica à língua da aplicação ou do smartphone.
- Em alternativa, pode escolher entre 8 línguas e defini-las manualmente clicando na respetiva língua.

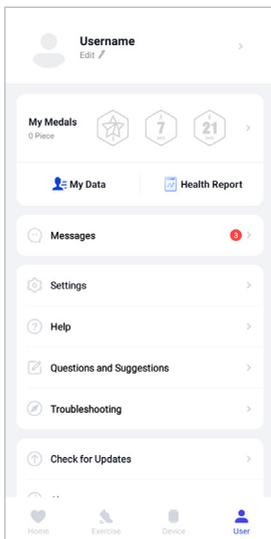


## 4.3.8 Avisos de utilização

- Clicar em **[AVISOS DE UTILIZAÇÃO]** para obter dicas úteis.

## 4.4 Configurações do utilizador

- Clique em **[UTILIZADOR]** na barra de menu inferior. Aqui, pode gerir a sua conta de utilizador e definir os seus dados e objetivos pessoais. Além disso, pode obter mais informações sobre a aplicação que são apresentadas nos capítulos seguintes.





### 4.4.1 Dados pessoais

- Clique em **[EDITAR]**, por baixo do seu nome de utilizador, para editar o seu nome, sexo, data de nascimento, altura e peso. Se desejar, pode também colocar uma imagem de perfil. Clique na entrada que pretende editar.
- Clique em **[SIM]** para confirmar.

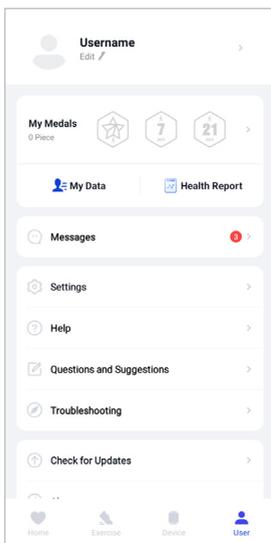
The screenshot shows a user profile editing interface. At the top, there is a back arrow and a profile picture placeholder with a camera icon. Below the profile picture is the text "Username /". The profile information is organized into several sections:

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



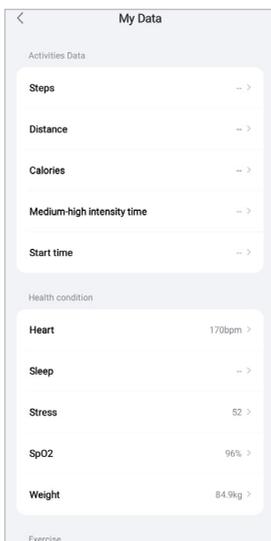
## 4.4.2 As minhas medalhas

- Em **[MEDALHAS]**, pode ver os seus sucessos pessoais (medalhas). Clique numa entrada para obter mais informações.



## 4.4.3 Os meus dados

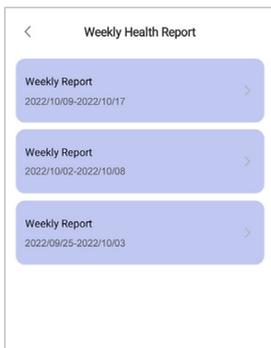
- Em **[OS MEUS DADOS]** pode ver o registo das suas medições. Clique numa entrada para obter mais informações.





### 4.4.4 Relatório de saúde

- Em **[RELATÓRIO DE SAÚDE]** pode ver o registo semanal dos seus dados e atividades de saúde. Clique num relatório semanal correspondente para obter informações detalhadas.



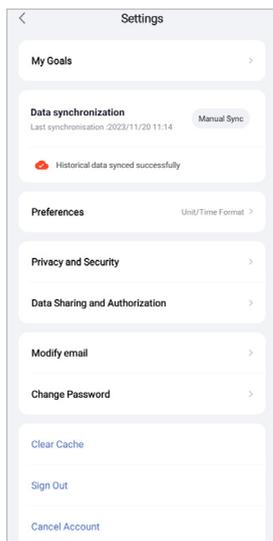
### 4.4.5 Mensagens

- Em **[MENSAGENS]** obtém uma visão geral das notícias sobre a aplicação, tais como novas funções ou atualizações.



### 4.4.6 Configurações

- Em **[CONFIGURAÇÕES]** pode fazer várias configurações e aceder a informações. Pode alterar o seu endereço de e-mail gravado e a senha da sua conta de utilizador. Além disso, tem a opção de sair da sua conta de utilizador ou de cancelar completamente a conta de utilizador.
- Clique em **[OS MEUS OBJETIVOS]** para estabelecer objetivos pessoais para passos alcançados e o peso.
- Clique em **[SINCRONIZAÇÃO MANUAL]** para iniciar a sincronização manual dos dados entre o seu smartwatch e a aplicação.
- Clique em **[PRÉ-CONFIGURAÇÕES]** para definir as unidades para a distância, a altura, o peso e a temperatura. Além disso, defina o primeiro dia da semana em que os seus dados serão preparados.
- Clique em **[PRIVACIDADE E SEGURANÇA]** para definir quais os dados da aplicação que estão sincronizados com a nuvem. Para apagar todos os dados, clique em **[LIMPAR DADOS PESSOAIS NA NUVEM]**.
- Clicar em **[TRANSMISSÃO DE DADOS E AUTORIZAÇÃO]** para permitir que os dados registados possam ser partilhados com outras aplicações (p. ex. Apple Health, Google Fit, Strava).
- Clique em **[MODIFICAR E-MAIL]** para alterar o endereço de e-mail da sua conta de utilizador.
- Clique em **[ALTERAR SENHA]** para alterar a senha da sua conta de utilizador.
- Clique em **[LIMPAR CACHE]** para apagar os dados temporários da aplicação. Nenhum dado registado é perdido neste processo.
- Clique em **[TERMINAR SESSÃO]** para terminar a sessão da conta de utilizador atual.
- Clique em **[CANCELAR CONTA]** e confirme a pergunta subsequente para cancelar a sua conta de utilizador. Todas as configurações e dados registados serão perdidos.





### 4.4.7 Ajuda

- Clique em **[AJUDA]** para obter uma visão geral das respostas às perguntas mais frequentes. Clique na respetiva pergunta para obter mais informações.
- Se a sua pergunta não for respondida, verifique as informações na seção Resolução de problemas (ver capítulo **4.4.9 Resolução de problemas**) ou envie um pedido ao serviço de aconselhamento de produtos Hama (ver capítulo **4.4.8 Dúvidas e Sugestões**).

### 4.4.8 Dúvidas e Sugestões

- Clique em **[DÚVIDAS E SUGESTÕES]** para enviar um pedido ou feedback ao serviço de aconselhamento de produtos da Hama.
- Selecione uma área temática e depois descreva o seu pedido com mais detalhes. Além disso, pode adicionar imagens ao seu pedido e partilhar o registo das ligações entre o smartwatch e a aplicação. Por favor, inclua o seu endereço de correio eletrónico em cada pedido.
- Clique em baixo em **[SUBMETER]**, para enviar um pedido.

### 4.4.9 Resolução de problemas

- Clique em **[RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS]** para obter uma visão geral das respostas às perguntas mais frequentes. Clique na respetiva pergunta para obter mais informações.
- Se a sua pergunta não for respondida, envie um pedido ao serviço de aconselhamento de produtos Hama (ver capítulo **4.4.8 Dúvidas e Sugestões**).

### 4.4.10 Procurar atualizações

- Clicar em **[PROCURAR ATUALIZAÇÕES]** para procurar uma versão mais recente da aplicação "Hama FIT move". Será automaticamente redirecionado para o Google Play (Android) ou para a App Store (Apple).

#### Observação



Nas configurações padrão do seu smartphone, deverá ser automaticamente informado sobre as atualizações da aplicação.

### 4.4.11 Sobre

- Clique em **[SOBRE]** para obter informações sobre a aplicação, tais como a versão da aplicação utilizada, a política de privacidade e o contrato de utilização.
- Clique em **[RETIRAR CONSENTIMENTO]** se desejar retirar o consentimento sobre a política de privacidade e o contrato de utilização. Note que não é possível utilizar a aplicação sem estas autorizações.



## 5. Cláusula de desresponsabilização

A Hama GmbH & Co KG declina toda e qualquer responsabilidade ou garantia por danos decorrentes da instalação, da montagem ou do manuseamento incorretos do produto e/ou do incumprimento das indicações de segurança e/ou das indicações de segurança.

## 6. Línguas suportadas

A lista a seguir contém uma visão geral das línguas suportadas pela aplicação "Hama FIT move":

	Inglês	Alemão	Francês	Espanhol	Italiano	Sueco	Checo	Polaco	Finlandês	Húngaro	Neerlandês	Português	Russo	Romeno	Eslovaco	Búlgaro	Grego	Norueguês	Dinamarquês	Sérvio	
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/Alemanha

## **Serviço & Suporte**

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

 +49 9091 502-0

**P**

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.