

***hama***

## **GHID APLICAȚIE**

Hama FIT move



**RO** Instrucțiuni de utilizare





<b>1. Explicarea simbolurilor de avertizare și a notelor</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Indicații de siguranță</b> .....	<b>4</b>
<b>3. Configurarea smartwatchului dvs.</b> .....	<b>5</b>
3.1 Descărcarea aplicației "Hama FIT move" .....	5
3.2 Cuplarea smartwatch și smartphone .....	6
<b>4. Utilizarea aplicației "Hama FIT move"</b> .....	<b>8</b>
4.1 Vedere de ansamblu asupra "Hama FIT move" .....	9
4.1.1 Date de activitate .....	10
4.1.2 Măsurarea pasului .....	11
4.1.3 Înregistrări de activitate .....	12
4.1.4 Analiza somnului .....	13
4.1.5 Măsurarea ritmului cardiac .....	14
4.1.6 Măsurarea stresului .....	15
4.1.7 Oxigenul din sânge (SpO2) .....	16
4.1.8 Nivelul sunetului ambiental .....	17
4.1.9 Greutate .....	18
4.1.10 VO2max .....	19
4.1.11 Variabilitatea ritmului cardiac (HRV) .....	19
4.1.12 Energia corpului .....	19
4.1.13 Ciclul menstrual .....	20
4.2 Modul de antrenament .....	21
4.2.1 Începeți activitatea (cu GPS) .....	22
4.2.2 Începeți activitatea (fără GPS) .....	24
4.3 Setarea dispozitivelor .....	26
4.3.1 Ecranul de pornire .....	27
4.3.2 Notificările .....	27
4.3.3 Apeluri .....	27
4.3.4 Deșteptător .....	27
4.3.5 Monitorizarea sănătății .....	28
4.3.5.1 Energia corpului .....	28
4.3.5.2 Măsurarea ritmului cardiac .....	28
4.3.5.3 Măsurarea stresului .....	28
4.3.5.4 Măsurarea oxigenului din sânge .....	28
4.3.5.5 Memento pentru consumul de lichide .....	28
4.3.5.6 Memento de mișcare .....	29
4.3.5.7 Nivelul sunetului ambiental .....	29
4.3.5.8 Urmărirea ciclului menstrual .....	29
4.3.6 Memento de eveniment .....	30
4.3.7 Alte setări .....	31
4.3.7.1 Detectarea automată a activității .....	31
4.3.7.2 Tipul de activitate .....	31
4.3.7.3 Căutarea telefonului .....	32
4.3.7.4 Control muzică .....	32
4.3.7.5 Activarea mișcării brațului .....	32
4.3.7.6 Ciclul menstrual .....	32
4.3.7.7 Notificare meteo .....	32
4.3.7.8 Ceas internațional .....	32
4.3.7.9 Luminozitatea ecranului .....	32



---

4.3.7.10 Legături . . . . .	32
4.3.7.11 Setarea limbii smartwatch-ului . . . . .	33
4.3.8 Instrucțiuni de utilizare . . . . .	33
4.4 Setări utilizator . . . . .	33
4.4.1 Date cu caracter personal . . . . .	34
4.4.2 Medaliile mele . . . . .	35
4.4.3 Datele mele . . . . .	35
4.4.4 Raport de sănătate . . . . .	36
4.4.5 Mesaje . . . . .	36
4.4.6 Setările . . . . .	37
4.4.7 Ajutor . . . . .	38
4.4.8 Întrebări și sugestii . . . . .	38
4.4.9 Remedierea problemelor . . . . .	38
4.4.10 Verificați dacă există actualizări . . . . .	38
4.4.11 Despre . . . . .	38
<b>5. Renunțare la răspundere . . . . .</b>	<b>39</b>
<b>6. Limbi acceptate . . . . .</b>	<b>39</b>



## EXPLICAREA SIMBOLURILOR DE AVERTIZARE ȘI A NOTELOR

Vă mulțumim pentru faptul că v-ați decis în favoarea unui produs Hama!

Vă rugăm să acordați timpul necesar citirii integrale a următoarelor instrucțiuni și indicații. Păstrați aceste instrucțiuni de utilizare mai apoi într-un loc sigur, pentru a le putea consulta în caz de necesitate.

Aceste instrucțiuni de utilizare descriu aplicația „Hama FIT move” prin care puteți folosi toate funcționalitățile ceasului dvs. inteligent compatibil Hama.

Conexiunea fără fir prin *Bluetooth*® la smartphone-ul dvs. vă permite să documentați datele pe aplicația și astfel să vă urmăriți succesul în orice moment. Verificați aici când v-ați atins obiectivul de fitness personal!

### 1. Explicarea simbolurilor de avertizare și a notelor

#### Avertizare



Este utilizat pentru a marca indicațiile de securitate sau pentru a atrage atenția asupra pericolelor și riscurilor speciale.

#### Indicație



Este utilizat pentru a marca informații suplimentare sau indicații importante.

### 2. Indicații de siguranță

#### Avertizare



Vă rugăm să acordați timpul necesar citirii integrale a următoarelor instrucțiuni și indicații. Informații privind utilizarea produsului pot fi găsite în aceste instrucțiuni de utilizare.

- Produsul este conceput pentru utilizare privată și nu profesională.
- Utilizați produsul numai pentru scopul prevăzut pentru acesta.
- Nu aduceți modificări produsului. În acest fel pierdeți orice drept la garanție.
- Nu permiteți să vi se distragă atenția de către produs pe parcursul deplasării cu un autovehicul sau echipament sport și acordați atenție situației traficului și mediului.
- Înaintea începerii unui program de antrenament consultați un medic.
- În timpul antrenamentului luați permanent în considerație reacțiile corpului și în caz de urgență consultați un medic.
- Dacă sunteți deja bolnav și totuși doriți să utilizați produsul consultați un medic.
- Acesta este un produs de consum și nu este un produs medicinal. Nu este conceput pentru diagnosticare, terapie, vindecare sau prevenire a bolilor.



## 3. Configurarea smartwatchului dvs.

Pentru a accesa întreaga gamă de funcții ale smartwatchului dvs., instalați aplicația "Hama FIT move". Următoarele secțiuni conțin informații despre descărcarea și configurarea aplicației.

### Indicație



Informații privind utilizarea ceasului dvs. inteligent pot fi găsite în aceste instrucțiuni de utilizare.

### 3.1 Descărcarea aplicației "Hama FIT move"

#### Indicație



Sunt acceptate următoarele sisteme de operare:

- iOS 9.0 sau versiuni superioare
- Android 6.0 sau versiuni superioare

După ce porniți smartwatchul pentru prima dată, vi se va cere să descărcați aplicația corespunzătoare "Hama FIT move" pe smartphone-ul dvs. Un cod QR corespunzător este afișat pe ecranul smartwatchului dvs.

- Scanați codul QR cu smartphone-ul sau descărcați aplicația din Play Store (Android) sau App Store (iOS):



**Hama FIT move**

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

- Pentru a instala aplicația, urmați instrucțiunile de pe smartphone-ul dvs.



## 3.2 Cuplarea smartwatch și smartphone

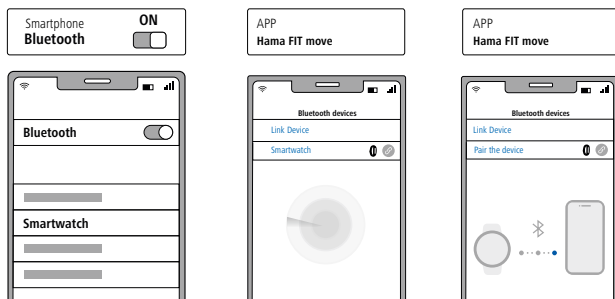
### Indicație



- Pentru ca smartwatchul dvs. să afișeze apelurile recepționate, SMS-urile, mesajele pe WhatsApp și alte notificări, activați în acest sens modul Push pentru notificări în setările smartphone-ului dvs.
- Pe parcursul setării aplicației au loc interogări, dacă aplicația poate accesa funcțiile terminalului dvs. Permiteți aceste interogări pentru întreaga gamă de funcții ale smartwatchului dvs.
- Porniți aplicația de pe smartphone-ul dvs. și acceptați acordul de protecție a datelor. Răspundeți la întrebările apărute.

Pentru o experiență optimă de utilizare, trebuie să vă creați un cont de utilizator. Puteți să vă accesați datele personale prin crearea unui cont de utilizator, în cazul în care vă schimbați smartphone-ul. Astfel vă sunt datele personale oricând disponibile. Crearea unui cont de utilizator nu este o condiție necesară pentru utilizarea aplicației.

- Pentru a crea un cont de utilizator, atingeți **[AUTENTIFICARE]** și selectați **[ÎNREGISTRAȚI-VĂ ACUM]** în partea de jos a ecranului. Introduceți o adresă de e-mail și o parolă și atingeți **[URMĂTORUL PAS]**.
- Introduceți codul de verificare care va fi trimis la adresa de e-mail pe care ați furnizat-o. Verificați dosarul de spam, dacă este necesar.
- După ce v-ați înregistrat cu succes, puteți introduce un nume de utilizator și detaliile personale și puteți atribui o imagine de profil. Atingeți **[URMĂTORUL PAS]** pentru a continua configurarea.
- Apoi începe căutarea ceasului dvs. inteligent.
- Urmați instrucțiunile din aplicația de pe smartphone pentru a vă conecta smartwatchul. Smartphone-ul dvs. va stabili o conexiune Bluetooth cu smartwatchul.



- Selectați ceasul dvs. inteligent (de ex., Smartwatch 7000) și atingeți **[CONECTARE DISPOZITIV]** în partea de jos pentru a vă conecta ceasul inteligent la aplicație.
- Atingeți simbolul **[✓]** în aplicația de pe smartphone-ul dvs. pentru a confirma conexiunea și pentru a finaliza configurarea în aplicație.
- În cazul expirării timpului, repetați procesul.



- Realizați în încheiere setările dvs. personale. Acestea pot fi personalizate ulterior în aplicație.
- Smartwatchul dvs. este conectat cu aplicația și sincronizarea este pornită.

### Indicație



- Vă rugăm să vă sincronizați smartwatchul înainte de prima utilizare cu aplicația. În cazul în care înregistrați o activitate înainte de a sincroniza smartwatchul pentru prima dată cu aplicația, activitatea nu este transferată ulterior în aplicație.
- Pentru a porni manual sincronizarea smartwatchului cu aplicația, trageți în jos ecranul din pagina de pornire a aplicației.
- Din cauza memoriei limitate a smartwatchului este necesar să sincronizați smartwatchul cu aplicația cel puțin o dată pe săptămână, pentru a evita pierderile de date.

### Indicație



- După prima sincronizare cu aplicația, smartwatchul preia automat ora, data și limba smartphone-ului dvs.
- Limba de afișare a smartwatchului depinde de selecția pe care o faceți în aplicație. Atât timp cât configurarea nu este finalizată, limba de afișare rămâne limba engleză. Selectați limba de afișare dorită în aplicație.
- Aplicația vă va avertiza atunci când este disponibilă o actualizare firmware pentru smartwatchul dvs. Efectuați actualizarea în aplicație pentru a asigura funcționarea ireproșabilă a smartwatchului.



### 4. Utilizarea aplicației "Hama FIT move"

Elementele de meniu individuale (carduri) și diferitele opțiuni de setare din cadrul aplicației sunt explicate mai detaliat în secțiunile următoare.

#### Indicație



- Descrierile și ilustrațiile din aceste instrucțiuni de utilizare se bazează pe versiunea 1.5.4 a aplicației Hama Fit Move și pe versiunea 1.01.00 a firmware-ului ceasului inteligent 8900.
- Vă rugăm să rețineți că pot exista diferențe de etichetare și de afișare atunci când actualizați aplicația sau smartwatchul. Modul de utilizare de bază al aplicației este identic pentru toate ceasurile inteligente compatibile Hama.
- Funcțiile variază în funcție de modelul de ceas inteligent utilizat.
- Nu toate elementele de meniu (carduri) sunt afișate în mod implicit pe ecranul de pornire. Dacă este necesar, afișați elementele de meniu dorite (carduri).



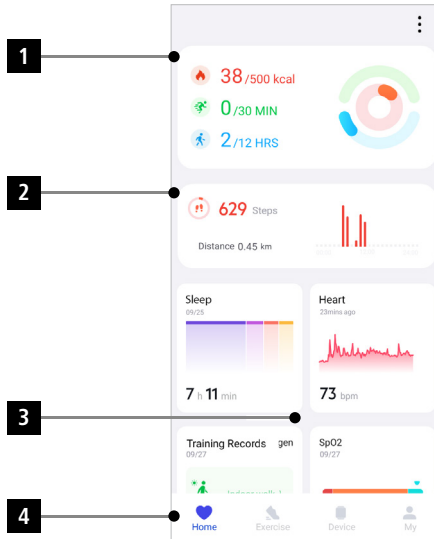


## 4.1 Vedere de ansamblu asupra "Hama FIT move"

Ecranul de pornire este punctul de intrare în aplicația „Hama FIT move”.

Următoarea imagine de ansamblu explică cele mai importante elemente de operare și afișaje:

1. Afișarea datelor de activitate
2. Afișarea pașilor
3. Afișarea mai multor carduri
4. Bara de meniu






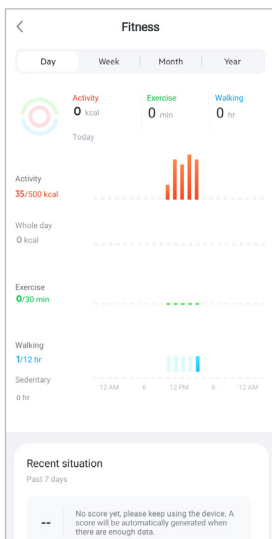
- Atingeți **[EDITARE CARD]** în partea de jos a ecranului de pornire pentru a selecta cardurile care sunt afișate pe ecranul de pornire. Aveți posibilitatea de a alege dintre carduri diferite. Puteți să ascundeți cardurile și să schimbați ordinea cardurilor.
- Cardurile aflate în partea de sus a listei și etichetate cu simbolul **[−]** sunt afișate în prezent pe ecranul de pornire. Cardurile care apar în lista de mai jos și care sunt etichetate cu simbolul **[+]** nu sunt afișate.
- Puteți elimina sau adăuga un card atingând simbolul **[−]** sau **[+]**.
- De asemenea, puteți schimba ordinea cardurilor salvate ținând apăsat simbolul **[≡]** și mutând cardurile respective în poziția corespunzătoare.



## 4.1.1 Date de activitate

- Atingeți primul grafic din partea de sus a ecranului de pornire pentru a vedea datele privind activitatea dumneavoastră.
- Aici vedeți următoarele date de activitate:
  - calorile consumate în timpul activității
  - durata activităților cu intensitate medie până la mare
  - durata de repaus („mers” = orele în care s-a staționat cel puțin 1 minut și s-a făcut mișcare)
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a datelor de activitate. Selectați perioada de timp afișată în bara de meniu de sus Day Week Month Year.
- Pentru a obține informații suplimentare, trageți cu degetul în sus pe ecranul smartphone-ului dvs. Mai jos puteți vedea informații detaliate despre categoriile Activitate, Antrenament și Mers.


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

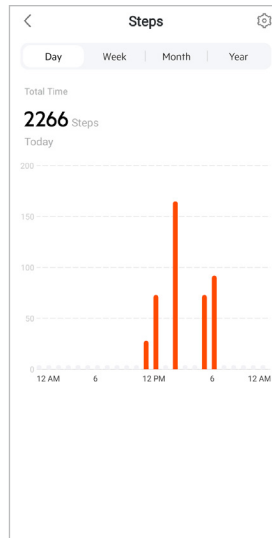




## 4.1.2 Măsurarea pasului

- În partea de sus a ecranului de pornire apăsați pe al doilea grafic pentru a vedea numărul înregistrat de pași.
- Aici puteți vedea o imagine de ansamblu a pașilor parcurși în ziua curentă.
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a măsurării pașilor. Selectați perioada de timp afișată în bara de meniu de sus **Day** **Week** **Month** **Year** . Puteți trece de la o zi la alta (sau de la o săptămână/lună/an la alta) prin glisarea spre stânga și spre dreapta pe diagramă. În plus, obiectivul de pași stabilit este afișat grafic în diagramă.
- Atingeți simbolul [⚙️] pentru a efectua alte setări (consultați capitolul **4.4.3 Datele mele**).

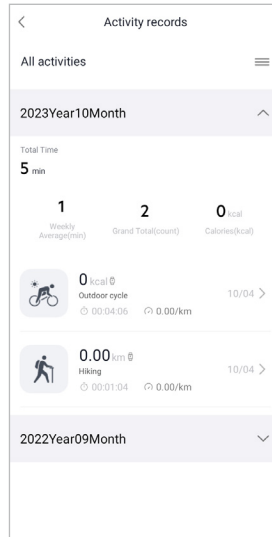
 **629** Steps  
Distance 0.45 km





## 4.1.3 Înregistrări de activitate

- Atingeți cardul [**ÎNREGISTRĂRI ACTIVITATE**] pentru a obține o imagine de ansamblu a activităților dvs. de antrenament.
- Aici puteți vedea o imagine de ansamblu a activităților ordonate pe zile. Se afișează timpul total, durata săptămânală medie, antrenamentul cumulat și calorii consumate.
- Atingeți simbolul [∨] pentru a extinde luna selectată și a afișa activitățile de antrenament respective. Atingeți simbolul [∧] pentru a plia ziua.
- Pentru a afișa activitățile unui anumit sport, atingeți simbolul [≡].
- Pentru a deschide o fereastră detaliată a activității înregistrate, atingeți activitatea respectivă. În încheiere vedeți datele detaliate, care au fost înregistrate pentru activitate. Vedeți de ex. parcursul traseului, care a fost înregistrat prin GPS, precum și durata activității, pașii efectuați și traseul parcurs, calorii consumate, precum și viteza dvs. Suplimentar beneficiați de o evaluare detaliată a frecvenței dvs. cardiace.

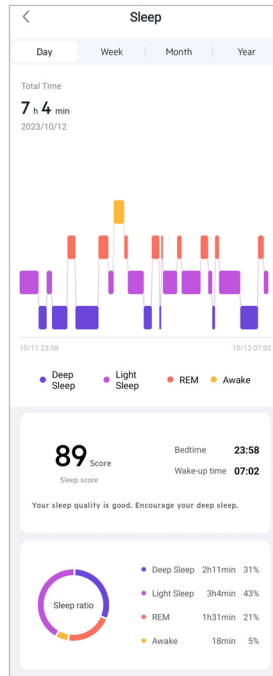




## 4.1.4 Analiza somnului


- Atingeți cardul **[SOMN]** pentru a obține o imagine de ansamblu a analizei somnului dumneavoastră.
- Aici puteți vedea o imagine de ansamblu a timpului total de somn și distribuția acestuia în somn profund, somn ușor, faze de veghe și faza REM. De asemenea, puteți vedea ora de început și de sfârșit a somnului în centrul ecranului.
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a analizei somnului.  
Selectați perioada de timp afișată în bara de meniu de sus Day Week Month Year . Puteți trece de la o zi la alta (sau de la o săptămână/lună/an la alta) prin glisarea spre stânga și spre dreapta pe diagramă. Aici vedeți o imagine de ansamblu a caracteristicilor somnului dvs. într-o săptămână, lună sau an. În partea de jos a ecranului veți vedea următoarele date, referitoare la o săptămână, o lună sau un an:

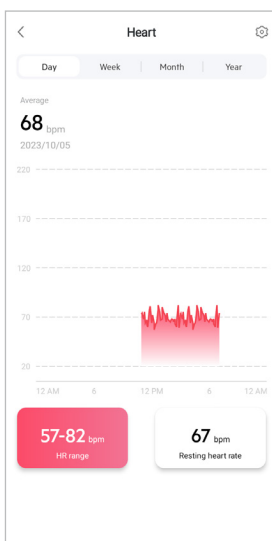
- Durata medie a somnului pe zi
- Faza medie de somn profund a unei zile
- Somn ușor mediu pentru o zi
- Începutul mediu al fazei de somn
- Sfârșitul mediu al fazei de somn
- Faza REM medie
- Faza medie de veghe





### 4.1.5 Măsurarea ritmului cardiac

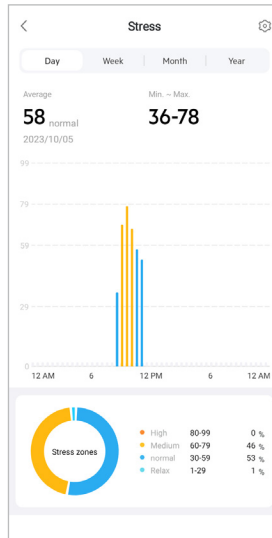
- Atingeți cardul **[RITMUL CARDIAC]** pentru a obține o imagine de ansamblu a măsurătorilor ritmului cardiace.
- Aici puteți vedea toate valorile înregistrate ale măsurătorilor ritmului cardiac (automate și manuale), precum și o prezentare generală a ritmului cardiac mediu, a zonei de ritm cardiac și a ritmului cardiac în repaus pentru ziua respectivă. Dacă trageți ușor cu degetul spre stânga și spre dreapta pe diagramă aveți posibilitatea de a accesa valorile individuale cu ora aferentă.
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a măsurării ritmului cardiac. Selectați perioada de timp afișată în bara de meniu de sus **Day** **Week** **Month** **Year**. Puteți trece de la o zi la alta (sau de la o săptămână/lună/an la alta) prin glisarea spre stânga și spre dreapta pe diagramă.
- Atingeți simbolul  pentru a efectua alte setări.





## 4.1.6 Măsurarea stresului

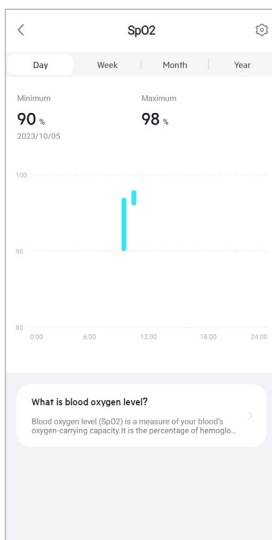
- Atingeți cardul **[STRES]** pentru a obține o imagine de ansamblu a măsurătorilor stresului.
- Aici puteți vedea toate valorile înregistrate ale măsurătorilor de stres (automate și manuale), precum și o imagine de ansamblu a nivelului mediu de stres, a intervalului de stres și un grafic al zonei de stres pentru ziua respectivă. Dacă trageți ușor cu degetul spre stânga și spre dreapta pe diagramă aveți posibilitatea de a accesa valorile individuale cu ora aferentă.
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a măsurării stresului.  
Selectați perioada de timp afișată în bara de meniu de sus **Day** **Week** **Month** **Year** . Puteți trece de la o zi la alta (sau de la o săptămână/lună/an la alta) prin glisarea spre stânga și spre dreapta pe diagramă.
- Atingeți simbolul [⚙️] pentru a efectua alte setări.





## 4.1.7 Oxigenul din sânge (SpO2)

- Atingeți cardul **[SPO2]** pentru a obține o imagine de ansamblu a măsurătorilor nivelurilor de oxigen din sânge. Puteți efectua măsurarea manual cu ajutorul smartwatch-ului.
- Alternativ, puteți seta măsurătorile automate ale oxigenului din sânge: Atingeți simbolul **[⚙️]** pentru a efectua setările corespunzătoare.
- Aici puteți vedea toate valorile înregistrate pentru măsurătorile nivelurilor de oxigen din sânge, precum și o imagine de ansamblu a celei mai mici și celei mai mari valori pentru ziua respectivă. Dacă trageți ușor cu degetul spre stânga și spre dreapta pe diagramă aveți posibilitatea de a accesa valorile individuale cu ora aferentă.
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a măsurării nivelului de oxigen din sânge. Selectați perioada de timp afișată în bara de meniu de sus **Day** **Week** **Month** **Year** . Puteți trece de la o zi la alta (sau de la o săptămână/lună/an la alta) prin glisarea spre stânga și spre dreapta pe diagramă.

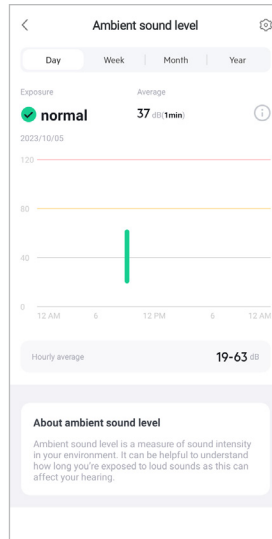






## 4.1.8 Nivelul sunetului ambiental

- Atingeți cardul **[NIVELUL SUNETULUI AMBIENTAL]** pentru a obține o imagine de ansamblu a nivelului de zgomot ambiental măsurat. Puteți efectua măsurarea manual cu ajutorul smartwatch-ului.
- Aici puteți vedea toate valorile înregistrate ale nivelului de zgomot ambiental, precum și o imagine de ansamblu a celei mai mici și celei mai mari valori pentru ziua respectivă. Puteți afișa înregistrări pentru zile suplimentare glisând ușor spre stânga și spre dreapta pe diagramă.
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a nivelului de zgomot ambiental. Selectați perioada de timp afișată în bara de meniu de sus **Day** **Week** **Month** **Year** . Puteți trece de la o zi la alta (sau de la o săptămână/lună/an la alta) prin glisarea spre stânga și spre dreapta pe diagramă. Valorile măsurate sunt apoi afișate și sub forma unei curbe progresive.

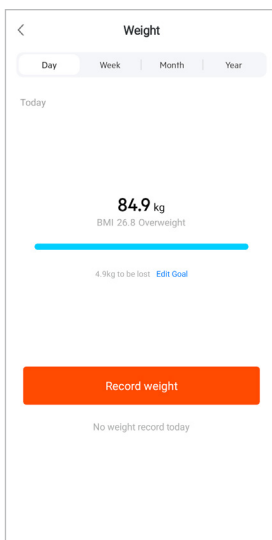




### 4.1.9 Greutate

- Atingeți cardul **[GREUTATE]** pentru a obține o imagine de ansamblu a înregistrării privind greutatea dvs.
- Aici puteți vedea istoricul greutății dvs., indicele dvs. BMI și valoarea țintă setată.
- Atingeți **[ÎNREGISTRAREA GREUTĂȚII]** pentru a introduce greutatea dvs. curentă.
- Atingeți **[EDITARE OBIECTIV]** pentru editarea greutății dvs. țintă.
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a înregistrării greutății.

Selectați perioada de timp afișată în bara de meniu de sus: Day Week Month Year. Puteți trece de la o zi la alta (sau de la o săptămână/lună/an la alta) prin glisarea spre stânga și spre dreapta pe diagramă. Valorile măsurate sunt apoi afișate și sub forma unei curbe progresive.







## 4.1.10 VO2max

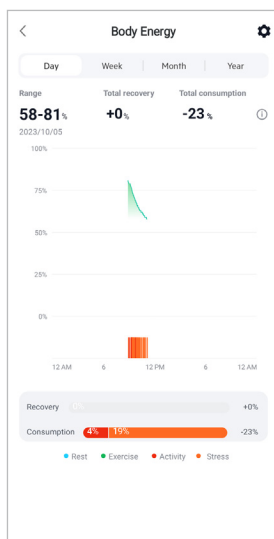
- Atingeți cardul **[VO2MAX]** pentru a obține o imagine de ansamblu a VO2max-ului dvs. relativ (oxigen pe minut pe kilogram de greutate corporală).
- Condiția prealabilă pentru înregistrarea VO2max este ca sesiunile de antrenament să fie efectuate în modurile sportive **alergare în aer liber**, **alergare pe traseu** sau **alergare de orientare**. Frecvența cardiacă măsurată în timpul antrenamentului trebuie să crească în mod continuu la peste 75% din frecvența cardiacă maximă teoretică timp de cel puțin 90 de secunde. Acest lucru este determinat pe baza datelor cu caracter personal pe care le-ați introdus.

## 4.1.11 Variabilitatea ritmului cardiac (HRV)

- Atingeți cardul **[VARIABILITATEA RITMULUI CARDIAC (HRV)]** pentru a obține o imagine de ansamblu a variabilității ritmului cardiace (HRV).
- Pentru a înregistra variabilitatea ritmului cardiace (HRV), funcția de măsurare continuă a frecvenței cardiace trebuie să fie activată în aplicație:  
Atingeți simbolul  pentru a efectua setările corespunzătoare.

## 4.1.12 Energia corpului

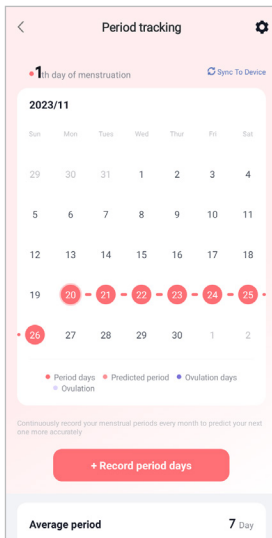
- Atingeți cardul **[ENERGIA CORPULUI]** pentru a obține o imagine de ansamblu a energiei corpului dumneavoastră. Energia corporală este derivată dintr-o combinație de variabilitate a ritmului cardiac, stres, somn și activități desfășurate pentru a estima rezervele de energie pentru ziua în curs.
- În mod standard, veți vedea vizualizarea zilnică a energiei corporale.  
Selectați perioada de timp afișată în bara de meniu de sus **Day** **Week** **Month** **Year**. Puteți trece de la o zi la alta (sau de la o săptămână/lună/an la alta) prin glisarea spre stânga și spre dreapta pe diagramă.
- Pentru a afișa energia corporală smartwatch-ului dvs., funcția **de detectare automată a energiei corporale** trebuie să fie activată în aplicație:  
Atingeți simbolul  pentru a face setările corespunzătoare.





## 4.1.13 Ciclul menstrual

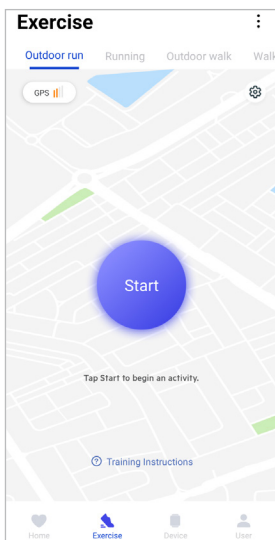
- Atingeți cardul [CICLUL MENSTRUAL] pentru a obține o imagine de ansamblu a ciclului dvs. menstrual.
- Atingeți [ÎNREGISTRARE CICLU MENSTRUAL] pentru a introduce ciclul dvs. menstrual curent.





### 4.2 Modul de antrenament

- Atingeți **[EXERCİȚIU FIZIC]** în bara de meniu inferioară pentru a începe o activitate prin intermediul aplicației. În același timp, activitatea este inițiată pe smartwatch-ul dvs. Activitatea poate să fie comandată ulterior fie prin intermediul aplicației, fie direct de pe smartwatch.
- Puteți glisa spre stânga și spre dreapta pentru a trece de la o activitate la alta.
- Următoarele activități sunt activate în mod implicit în aplicație:
  - Alergare în aer liber
  - Alergare
  - Mersul pe jos în aer liber
  - Mersul pe jos
  - Drumeții
  - Ciclism în aer liber
- Atingeți **[⋮]** în partea dreaptă sus și **[EDITARE SPORTURI]** pentru a selecta activitățile care sunt afișate. Puteți alege dintr-un total de 6 activități. Puteți să ascundeți activitățile și să schimbați ordinea activităților.
- Activitățile care apar în lista de mai sus și care sunt etichetate cu simbolul **[−]** sunt afișate. Activitățile care apar în lista de mai jos și care sunt etichetate cu simbolul **[+]** nu sunt afișate.
- Puteți elimina sau adăuga o activitate atingând simbolul **[−]** sau **[+]**.
- De asemenea, puteți modifica ordinea activităților salvate ținând apăsat simbolul **[≡]** și mutând activitățile respective în poziția corespunzătoare.
- Atingeți simbolul **[⚙️]** pentru a efectua următoarele setări:
  - Setări o țintă de antrenament (distanțe, calorii, pași, durată).
  - Activați o alarmă atunci când ajungeți la o destinație (1, 3, 5, 10 km).
  - Setări o zonă de frecvență cardiacă și activați o alarmă.



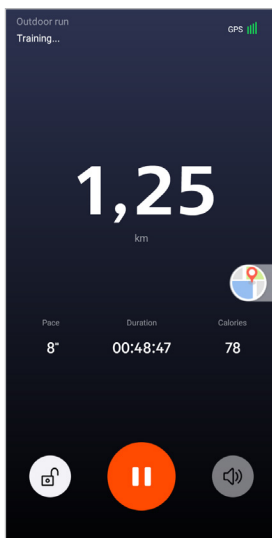


### 4.2.1 Începeți activitatea (cu GPS)

- Următoarele activități sunt înregistrate cu suport GPS:
  - Alergare în aer liber
  - Plimbare în aer liber
  - Drumeții
  - Ciclism în aer liber
- Pentru a porni activitatea, atingeți simbolul **[START]**. Activitatea este inițiată pe smartphone și pe smartwatch.
- În timpul activității curente, puteți vedea numărul total cumulată de kilometri parcurși până în acel moment pentru activitatea selectată, viteza curentă, timpul scurs și ritmul cardiac curent.

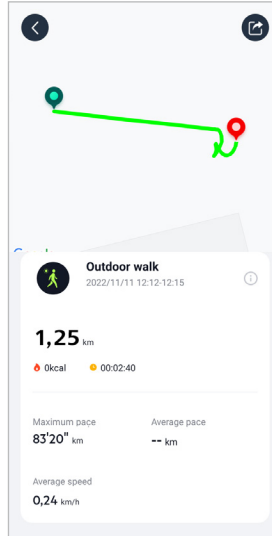
### Operarea cu smartphone-ul

- Pentru a afișa harta cu poziția dvs. curentă și distanța parcursă în timpul unei activități, atingeți simbolul [📍].
- Pentru a bloca imaginea de ansamblu a înregistrării în timpul unei activități, atingeți simbolul [📷].
- Pentru a întrerupe activitatea, atingeți simbolul [⏸].
- Pentru a încheia activitatea, atingeți simbolul [🛑] și țineți degetul apăsat până când un cerc se închide în jurul simbolului și activitatea se încheie.





- După încheierea activității se afișează o imagine de ansamblu a activității. În imaginea de ansamblu puteți vedea numărul total cumulat de kilometri parcurși până în acel moment, calorii consumate, ritmul cardiac mediu și durata activității. Mai jos veți găsi informații mai detaliate despre viteză și pași. Trageți cu degetul de jos în sus pentru a vedea detaliile privind măsurarea ritmului cardiac și viteza.
- Puteți imprima rezultatele activității sau le puteți transmite sub formă de screenshot.



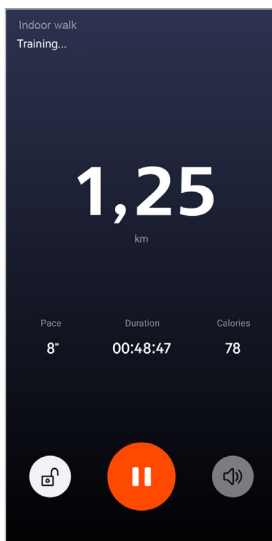


### 4.2.2 Începeți activitatea (fără GPS)

- Următoarele activități sunt înregistrate fără suport GPS:
  - Alergare
  - Mersul pe jos
- Pentru a porni activitatea, atingeți simbolul **[START]**. Activitatea este inițiată pe smartphone și pe smartwatch.
- În timpul activității curente, puteți vedea numărul total cumulativ de kilometri parcurși până în acel moment pentru activitatea selectată, viteza curentă, timpul scurs și ritmul cardiac curent.

### Operarea cu smartphone-ul

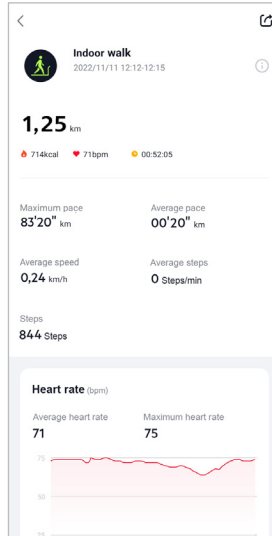
- Pentru a bloca imaginea de ansamblu a înregistrării în timpul unei activități, atingeți simbolul [🔒].
- Pentru a întrerupe activitatea, atingeți simbolul [⏸].
- Pentru a încheia activitatea, atingeți simbolul [🔴] și țineți degetul apăsat până când un cerc se închide în jurul simbolului și activitatea se încheie.







- După încheierea activității se afișează o imagine de ansamblu a activității. În imaginea de ansamblu puteți vedea numărul total cumulat de kilometri parcurși până în acel moment, caloriele consumate, ritmul cardiac mediu și durata activității. Mai jos veți găsi informații mai detaliate despre viteză și pași. Trageți cu degetul de jos în sus pentru a vedea detaliile privind măsurarea ritmului cardiac și viteza.
- Puteți imprima rezultatele activității sau le puteți transmite sub formă de screenshot.



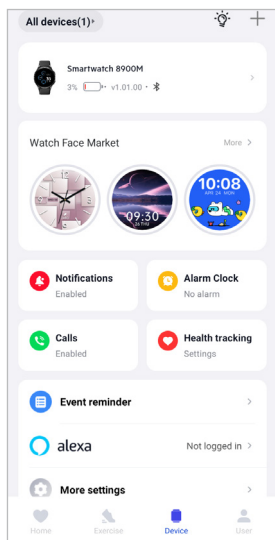


## 4.3 Setarea dispozitivelor

- Atingeți **[DISPOZITIV]** în bara de meniu inferioară pentru a activa și a seta diverse funcții ale smartwatch-ului și pentru a vă personaliza smartwatch-ul în funcție de nevoile dumneavoastră individuale.
- În cadrul acestui meniu vedeți pe marginea superioară a ecranului dvs. suplimentar și o imagine de ansamblu a diferitelor date ale smartwatchului dvs. conectat.
- Atingeți **[+]** pentru a asocia mai multe dispozitive cu smartphone-ul dvs.
- Atingeți dispozitivul pentru a obține informații despre smartwatchul dvs. sau pentru a accesa funcții avansate.
- Atingeți **[ACTUALIZARE DISPOZITIV]** pentru a verifica dacă cea mai recentă versiune de firmware este instalată pe smartwatch-ul dvs. sau pentru a descărca o nouă versiune de firmware și a o instala pe smartwatch.
- Atingeți **[REPORNIȚI DISPOZITIVUL]** și confirmați întrebarea următoare pentru a reporni smartwatch-ul. Înainte de repornire sunt sincronizate datele cu aplicația.
- Atingeți **[DISPOZITIV RESETAT LA SETĂRILE DIN FABRICĂ]** și confirmați întrebarea următoare pentru a reseta smartwatch-ul la setările din fabrică. Cu această ocazie sunt șterse toate datele înregistrate ale utilizatorilor.
- Atingeți **[ȘTERGERE DISPOZITIV]** pentru a anula împerecherea dintre smartphone-ul dvs. și smartphone-ul dvs. Toate datele cu caracter personal vor fi șterse din smartwatchul dvs.

### Indicație

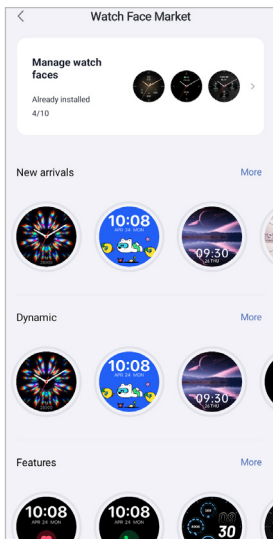
Pentru a afișa ora ultimei sincronizări între smartwatch și aplicație, atingeți dispozitivul afișat în partea de sus și butonul **[DESPRE]**.





### 4.3.1 Ecranul de pornire

- Atingeți **[PIAȚĂ DE CADRANE]** pentru a instala fețe de ceas suplimentare pentru ecranul de pornire al smartwatch-ului dvs. Aveți posibilitatea de a alege dintre diferite cadrane. Atingeți ușor cadrantul de ceas respectiv pe care doriți să îl setați și confirmați selecția cu **[INSTALARE]**. Dacă ați atins numărul maxim de cadrane pe dispozitiv, vi se va solicita să ștergeți cadranele existente.



### 4.3.2 Notificările

- Atingeți **[NOTIFICĂRILE]** pentru a activa funcția de notificare pentru diverse aplicații și servicii. Când această funcție este activată, veți primi o notificare pe smartwatchul dvs. privind mesajele primite pe smartphone. În funcție de aplicație, obțineți fie o notificare cu afișarea aplicației respective și a expeditorului sau vedeți suplimentar și o previzualizare a mesajului respectiv.
- Pentru fiecare aplicație sau funcție de sănătate, selectați dacă notificările sunt permise, pe mut sau dezactivate.

### 4.3.3 Apeluri

- Atingeți **[APELURI]** pentru a activa notificarea pentru apelurile primite. Când această funcție este activată, veți primi o notificare pe smartwatchul dvs. în momentul în care primiți un apel. Puteți vedea cine dorește să vă sune și puteți respinge apelul dacă este necesar.
- Atingeți **[☾]** în partea dreaptă a ecranului pentru a activa funcția. Apoi puteți seta funcția **[CONTACTE FRECVENTE]**.

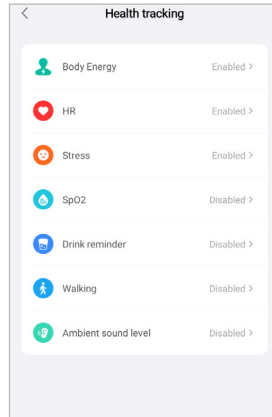
### 4.3.4 Deșteptător

- Apăsăți pe **[DEȘTEPTĂTOR]**, pentru a seta orele de trezire, respectiv memento-urile.
- Pentru a adăuga un memento, atingeți **[+]** din centrul ecranului.
- Atingeți **[☾]** în partea dreaptă a ecranului pentru a activa alarmele setate.
- Apăsând pe memento-ul setat aveți posibilitatea de a-l prelucra. În submeniu puteți seta tipul de memento, zilele respective ale săptămânii, ora pentru memento și detalii suplimentare.



## 4.3.5 Monitorizarea sănătății

- Atingeți **[MONITORIZAREA STĂRII DE SĂNĂTATE]** pentru a seta funcții care vă monitorizează sănătatea și vă reamintesc să faceți exerciții fizice și/sau să beți apă.



### 4.3.5.1 Energia corpului

- Atingeți **[ENERGIA CORPULUI]** pentru a activa/dezactiva această funcție în submeniu atingând **[☑]**.

### 4.3.5.2 Măsurarea ritmului cardiac

- Atingeți simbolul **[RITMUL CARDIAC]** pentru a efectua alte setări.
- Selectați dacă notificările sunt permise, pe mut sau dezactivate.
- Atingeți **[☑]** pentru a activa măsurarea continuă a frecvenței cardiace. Frecvența de măsurare se bazează pe o monitorizare inteligentă 24 de ore pe zi.

### 4.3.5.3 Măsurarea stresului

- Atingeți simbolul **[STRES]** pentru a efectua alte setări.
- Selectați dacă notificările sunt permise, pe mut sau dezactivate.
- Atingeți **[☑]** pentru a activa măsurarea automată a stresului. Frecvența de măsurare se bazează pe o monitorizare inteligentă 24 de ore pe zi.

### 4.3.5.4 Măsurarea oxigenului din sânge


- Atingeți **[SPO2]** pentru a efectua alte setări.
- Selectați dacă notificările sunt permise, pe mut sau dezactivate.
- Atingeți **[☑]** pentru a activa măsurarea automată a oxigenului din sânge. Frecvența de măsurare se bazează pe o monitorizare inteligentă 24 de ore pe zi.

### 4.3.5.5 Memento pentru consumul de lichide


- Atingeți **[MEMENTO PENTRU CONSUMUL DE LICHIDE]** pentru a activa/dezactiva această funcție în submeniu atingând **[☑]**. Apoi stabiliți alte setări pentru funcția de memento. Smartwatch-ul vă reamintește automat să beți ceva prin vibrații și notificări la intervale de timp stabilite.




### 4.3.5.6 Memento de mișcare

- Atingeți **[MERS]** pentru a activa/dezactiva această funcție în submeniu atingând . Apoi stabiliți alte setări pentru funcția de memento. Smartwatch-ul vă reamintește automat să vă mișcați prin vibrații și notificări la intervale de timp stabilite. Pentru mai multe informații, consultați textul de mai jos din aplicație.

### 4.3.5.7 Nivelul sunetului ambiental

- Atingeți **[NIVELUL SUNETULUI AMBIENTAL]** pentru a activa/dezactiva această funcție în submeniu atingând . Pentru mai multe informații, consultați textul de mai jos din aplicație.

### 4.3.5.8 Urmărirea ciclului menstrual

- Pentru a utiliza funcția, aceasta trebuie să fie activată în aplicație:  
**[ALTE SETĂRI] > [CICLUL MENSTRUAL]**
- Prin activarea acestei funcții, puteți seta diverse date referitoare la ciclul dvs. menstrual și puteți primi memento-uri despre următoarea menstruație sau următoarea fază fertilă.
- Prin intermediul submeniului setați durata menstruației, durata ciclului menstrual, precum și data ultimei menstruații.
- Atingeți simbolul  pentru a efectua alte setări.



### 4.3.6 Memento de eveniment

- Atingeți **[MEMENTO DE EVENIMENT]** și atingeți butonul **[ADĂUGAȚI]** pentru a adăuga evenimente individuale.
- Atingeți în câmpurile de introducere pentru a introduce text. Apoi setați data, ora și numărul de repetări.

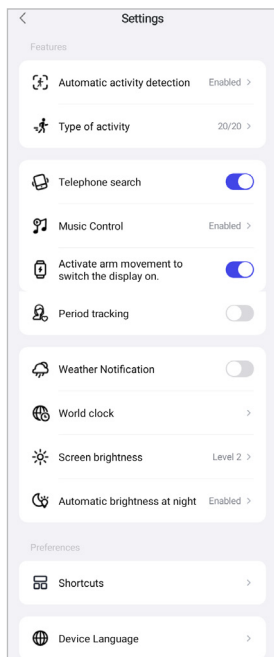
The screenshot shows the 'Event reminder' form with the following fields and values:

Field	Value
Reminder details	Please enter reminder details (0/75)
Notes	(0/150)
Date	2023/11/20
Time	12:00
Repeat	once




## 4.3.7 Alte setări






- Atingeți [**ALTE SETĂRI**] pentru a efectua alte setări și a activa funcții utile.



### 4.3.7.1 Detectarea automată a activității

- Atingeți [**RECUNOȘTEREA AUTOMATĂ A ANTRENAMENTULUI**] și activați/dezactivați funcția din submeniu pentru activități specifice (mers, alergare, antrenor de cros, aparat de văslit) atingând []. Atunci când această funcție este activată, smartwatch-ul recunoaște automat când sunteți angajat într-o activitate pe o perioadă mai lungă de timp și înregistrează această activitate după confirmare. Pentru mai multe informații, consultați textul de mai jos din aplicație.

### 4.3.7.2 Tipul de activitate



- Atingeți [**TIP DE ACTIVITATE**] pentru a selecta modurile de sport care sunt stocate smartwatch-ul dvs. Puteți alege dintre 110 moduri de sport și puteți salva 20 de moduri pe smartwatch-ul dvs. Puteți să ascundeți activitățile și să schimbați ordinea activităților. După următoarea sincronizare cu smartwatch-ul, activitățile vor fi afișate pe ecran în funcție de setările dumneavoastră.
- Activitățile aflate în partea de sus a listei și etichetate cu simbolul [] sunt afișate în prezent pe smartwatch-ul dvs. Activitățile care apar în lista de mai jos și care sunt etichetate cu simbolul [] nu sunt afișate în prezent.
- Puteți elimina sau adăuga o activitate atingând simbolul [] sau [].
- De asemenea, puteți modifica ordinea activităților salvate ținând apăsat simbolul [] și mutând activitatea respectivă în poziția corespunzătoare.




### 4.3.7.3 Căutarea telefonului

- Sub [**CĂUTAREA TELEFONULUI**], atingeți  pentru a activa această funcție. Prin activarea acestei funcții, puteți găsi smartphone-ul rătăcit prin intermediul smartphone-ului.


### 4.3.7.4 Control muzică

- Atingeți ușor [**CONTROL MUZICĂ**] și activați/dezactivați funcția din submeniu atingând ușor . Atunci când această funcție este activată, puteți controla diverse servicii de muzică și de streaming de pe smartphone-ul dvs. prin intermediul smartwatch-ului. Puteți porni sau opri muzica și puteți schimba piesele înainte și înapoi.
- Alături de [**PIESE MUZICALE**], atingeți  pentru a afișa piesele muzicale pe ecranul smartwatch-ului.


### 4.3.7.5 Activarea mișcării brațului

- Pentru [**RIDICAȚI ÎNCHEIETURA MĂINII PENTRU A PORNI ECRANUL**], atingeți  pentru a activa această funcție. Prin activarea acestei funcții este posibilă aprinderea ecranului smartwatchului dvs. printr-o rotire a încheieturii mâinii.

### 4.3.7.6 Ciclu menstrual

- Sub [**CICLU MENSTRUAL**], atingeți  pentru a activa această funcție. Prin activarea acestei funcții, vă puteți urmări ciclul menstrual pe ceasul inteligent.

### 4.3.7.7 Notificare meteo

- Sub [**NOTIFICARE METEO**], atingeți  pentru a activa această funcție. Prin activarea acestei funcții, puteți vedea pe smartwatch-ul dvs. prognozele meteo pentru ziua curentă și pentru următoarele 6 zile.

### 4.3.7.8 Ceas internațional






- Atingeți [**CEAS INTERNAȚIONAL**] pentru a vizualiza ceasurile mondiale existente (Berlin, Londra, New York, Tokyo) sau pentru a adăuga mai multe ceasuri mondiale. Puteți vizualiza ceasurile mondiale pe smartwatch-ul dvs.

### 4.3.7.9 Luminozitatea ecranului

- Apăsați pe [**LUMINOZITATE ECRAN**] pentru a seta luminozitatea afișajului smartwatch-ului în 5 niveluri.

### 4.3.7.10 Legături

Puteți accesa comenzile rapide prin intermediul afișajului smartwatch-ului, glisând spre stânga sau spre dreapta din ecranul principal.

- Atingeți [**LEGĂTURI**] pentru a selecta modurile de sport care sunt stocate smartwatch-ul dvs. Aveți posibilitatea de a alege dintre diferite legături. Puteți să ascundeți asocierile și să schimbați ordinea asocierilor. Vizualizarea zilnică a datelor de activitate și măsurarea ritmului cardiac și a stresului sunt setate în mod implicit. După următoarea sincronizare cu smartwatch-ul, activitățile vor fi afișate pe ecran în funcție de setările dumneavoastră.
- Legăturile aflate în partea de sus a listei și etichetate cu simbolul  sunt afișate în prezent pe smartwatch-ul dvs. Legăturile care apar în lista de mai jos și care sunt etichetate cu simbolul  nu sunt afișate în prezent.
- Puteți elimina sau adăuga legături atingând simbolul  sau .
- De asemenea, puteți modifica ordinea legăturilor salvate ținând apăsat simbolul  și mutând legătura respectivă în poziția corespunzătoare.





### 4.3.7.11 Setarea limbii smartwatch-ului

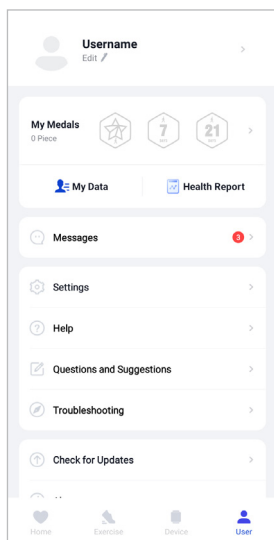
- Atingeți **[LIMBĂ DISPOZITIV]** pentru a seta limba smartwatch-ului.
- Selectați **[URMĂRIRE SISTEM]** dacă limba de pe smartwatch trebuie să fie identică cu limba aplicației sau a smartphone-ului.
- În mod alternativ puteți selecta între 8 limbi și le puteți seta pe acestea manual, atingând limba dorită.

### 4.3.8 Instrucțiuni de utilizare

- Apăsați pe **[INDICAȚII DE UTILIZARE]**, pentru a primi sfaturi utile.

### 4.4 Setări utilizator

- Atingeți **[UTILIZATOR]** în bara de meniu inferioară. Aici vă puteți crea contul de utilizator și puteți să vă stabiliți datele și obiectivele personale. Suplimentar, puteți accesa informațiile suplimentare referitoare la aplicație, care sunt prezentate în capitolele următoare.





### 4.4.1 Date cu caracter personal

- Atingeți **[EDITARE]** sub numele de utilizator pentru a vă edita numele, sexul, data nașterii, înălțimea și greutatea. Dacă doriți, puteți seta suplimentar o imagine de profil. Atingeți intrarea pe care doriți să o modificați.
- Atingeți **[DA]** pentru a confirma.

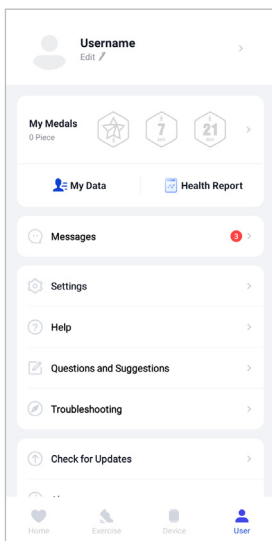
The screenshot shows a user profile editing interface. At the top left is a back arrow. Below it is a circular profile picture placeholder with a camera icon. Underneath the profile picture is the text "Username /". The profile information is organized into several rows, each with a label on the left and a value on the right:

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



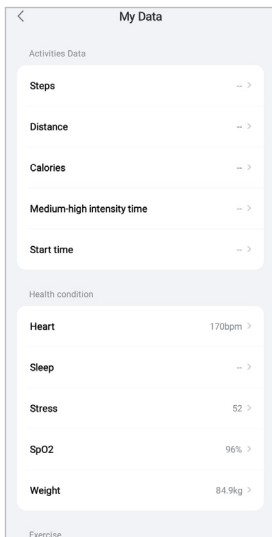
## 4.4.2 Medaliile mele

- La **[MEDALII]** puteți vedea succesele personale (medalii). Atingeți o intrare pentru a obține mai multe informații.



## 4.4.3 Datele mele

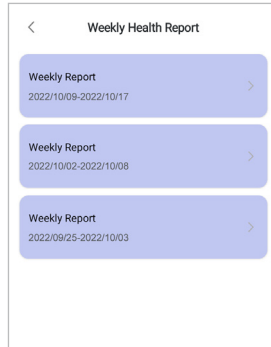
- Puteți vedea înregistrarea măsurătorilor dvs. la rubrica **[DATE PROPRII]**. Atingeți o intrare pentru a obține informații suplimentare.





### 4.4.4 Raport de sănătate

- La **[RAPORT PRIVIND STAREA DE SĂNĂTATE]** puteți vedea înregistrarea săptămânală a datelor de activitate și a activităților dumneavoastră. Atingeți un raport săptămânal corespunzător pentru a obține informații detaliate.



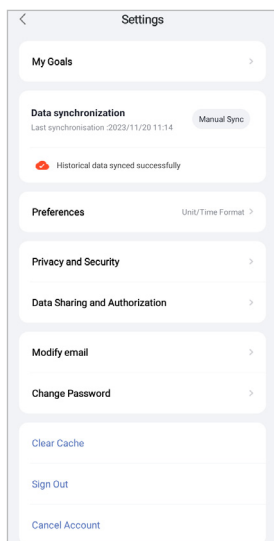
### 4.4.5 Mesaje

- La **[MESAJE]**, veți găsi o prezentare generală a noutăților din aplicație, cum ar fi noile funcții sau actualizări.



## 4.4.6 Setările

- Puteți efectua diverse setări și apela informații în **[SETĂRILE]**. Vă puteți modifica adresa de e-mail salvată, precum și parola contului dvs. de utilizator. În plus, aveți posibilitatea de a vă deconecta de la contul de utilizator sau de a anula complet contul de utilizator.
- Atingeți **[OBIECTIVE PROPRII]** pentru a stabili obiective personale pentru pași făcuți și greutate.
- Atingeți **[SINCRONIZARE MANUALĂ]** pentru a iniția manual sincronizarea datelor între smartwatch-ul dvs. și aplicație.
- Atingeți **[PRESETĂRI]** pentru a seta unitățile de măsură pentru distanță, înălțime, greutate și temperatură. În plus, stabiliți care zi a săptămânii este prima zi a săptămânii în care sunt procesate datele dvs.
- Atingeți **[CONFIDENȚIALITATE ȘI SIGURANȚĂ]** pentru a seta ce date ale aplicației sunt sincronizate cu cloud-ul. Pentru a șterge toate datele, atingeți **[ȘTERGEȚI DATELE CU CARACTER PERSONAL DIN CLOUD]**.
- Atingeți **[TRANSFER DE DATE ȘI AUTORIZARE]** pentru a permite partajarea datelor înregistrate cu alte aplicații (de exemplu, Apple Health, Google Fit, Strava).
- Atingeți **[SCHIMBARE ADRESĂ DE E-MAIL]** pentru a modifica adresa de e-mail a contului dvs. de utilizator.
- Atingeți **[MODIFICARE PAROLĂ]** pentru a schimba parola contului dvs. de utilizator.
- Atingeți **[GOLIRE MEMORIE CACHE]** pentru a șterge datele temporare din aplicație. În acest proces nu se pierd niciun fel de date înregistrate.
- Atingeți **[DECONNECTARE]** pentru a vă deloga din contul de utilizator curent.
- Atingeți **[ANULARE CONT]** și confirmați următorul mesaj pentru a șterge contul de utilizator. Toate setările și datele înregistrate vor fi pierdute.





### 4.4.7 Ajutor

- Atingeți **[AJUTOR]** pentru a obține o prezentare generală a răspunsurilor la întrebările frecvente. Apăsăți pe întrebarea respectivă pentru a obține informații suplimentare.
- Dacă nu vi se răspunde la întrebare, verificați informațiile din secțiunea de depanare (a se vedea capitolul **4.4.9 Remedierea problemelor**) sau trimiteți o cerere de informații la Hama Consultanță produs (a se vedea capitolul **4.4.8 Întrebări și sugestii**).

### 4.4.8 Întrebări și sugestii

- Atingeți **[ÎNTREBĂRI ȘI SUGESTII]** pentru a trimite o cerere de informații sau un feedback către Hama Consultanță produs.
- Selectați un domeniu tematic, pentru a descrie în încheiere solicitarea mai în detaliu. Suplimentar aveți posibilitatea de a vă completa solicitarea cu imagini, precum și să aprobați protocolul de conexiuni dintre smartwatch și aplicație. Specificați adresa dvs. de e-mail la fiecare solicitare.
- Atingeți **[TRIMITERE]** mai jos pentru a trimite o cerere de informații.

### 4.4.9 Remedierea problemelor

- Atingeți **[REMEDIEREA PROBLEMELOR]** pentru a obține o prezentare generală a răspunsurilor la întrebările frecvente. Apăsăți pe întrebarea respectivă pentru a obține informații suplimentare.
- Dacă nu vi se răspunde la întrebarea dumneavoastră, vă rugăm să trimiteți o cerere de informații la Hama Consultanță produs (consultați capitolul **4.4.8 Întrebări și sugestii**).

### 4.4.10 Verificați dacă există actualizări

- Atingeți **[VERIFICAȚI DACĂ EXISTĂ ACTUALIZĂRI]** pentru a căuta o versiune mai nouă a aplicației „Hama FIT move”. Veți fi redirecționat automat către Google Play (Android) sau App Store (iOS).

#### Indicație



În setările standard ale smartphone-ului dvs. ar trebui să fiți informat automat despre actualizările aplicațiilor.

### 4.4.11 Despre

- Atingeți **[DESPRE]** pentru a obține informații despre aplicație, cum ar fi versiunea de aplicație utilizată, politica de confidențialitate și acordul de utilizare.
- Apăsăți pe **[RETRAGEREA CONSIMȚĂMÂNTULUI]** dacă doriți să vă retrageți consimțământul cu privire la politica de confidențialitate și la acordurile de utilizare. Vă rugăm să rețineți că utilizarea aplicației fără aceste consimțăminte nu este posibilă.



## 5. Renunțare la răspundere

Hama GmbH & Co KG nu își asumă nicio răspundere sau garanție pentru daunele ce rezultă din instalarea, montajul, utilizarea inadecvate ale produsului sau nerespectarea instrucțiunilor de utilizare și/ sau a indicațiilor de siguranță.

## 6. Limbi acceptate


Următoarea listă conține o prezentare generală a limbilor acceptate pentru aplicația "Hama FIT move":


	Engleză	Germană	Franceză	Spaniolă	Italiană	Suedeză	Cehă	Poloneză	Finlandeză	Maghiară	Olandeză	Portugheză	Rusă	Română	Slovacă	Bulgară	Greacă	Norvegiană	Daneză	Sârbă
Hama FIT move	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

# ***hama***

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

## **Service și suport**

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

 +49 9091 502-0

**RO**

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.