

hama

ГИД ПО ПРИЛОЖЕНИЮ

Нама FIT move



RUS Руководство по эксплуатации





1. Пояснения к предупреждающим знакам и указаниям	4
2. Указания по технике безопасности	4
3. Настройка смарт-часов	5
3.1 Скачивание приложения Noma FIT move	5
3.2 Сопряжение смарт-часов и смартфона	6
4. Использование приложения Noma FIT move	8
4.1 Обзор Noma FIT move	9
4.1.1 Данные активностей	10
4.1.2 Измерение количества шагов	11
4.1.3 Запись активностей	12
4.1.4 Анализ сна	13
4.1.5 Измерение частоты сердечных сокращений	14
4.1.6 Измерение уровня стресса	15
4.1.7 Сатурация (SpO2)	16
4.1.8 Уровень окружающего шума	17
4.1.9 Вес	18
4.1.10 VO2max	19
4.1.11 Вариабельность сердечного ритма (BCP)	19
4.1.12 Энергия тела	19
4.1.13 Менструальный цикл	20
4.2 Режим тренировки	21
4.2.1 Запуск активности (с GPS)	22
4.2.2 Запуск активности (без GPS)	24
4.3 Настройки устройства	26
4.3.1 Стартовый экран	27
4.3.2 Notifications	27
4.3.3 Вызовы	27
4.3.4 Alarm clock	27
4.3.5 Мониторинг здоровья	28
4.3.5.1 Энергия тела	28
4.3.5.2 Измерение частоты сердечных сокращений	28
4.3.5.3 Измерение уровня стресса	28
4.3.5.4 Сатурация	28
4.3.5.5 Напоминание об употреблении воды	28
4.3.5.6 Напоминание о движении	29
4.3.5.7 Уровень окружающего шума	29
4.3.5.8 Отслеживание менструального цикла	29
4.3.6 Event reminder	30
4.3.7 Прочие настройки	31
4.3.7.1 Автоматическое распознавание активности	31
4.3.7.2 Вид тренировки	31
4.3.7.3 Telephone search	32
4.3.7.4 Управление музыкальным проигрывателем	32
4.3.7.5 Активация движением руки	32
4.3.7.6 Менструальный цикл	32
4.3.7.7 Уведомление о погоде	32
4.3.7.8 World clock	32
4.3.7.9 Яркость экрана	32



4.3.7.10 Shortcuts	32
4.3.7.11 Настройка языка интерфейса смарт-часов	33
4.3.8 Как использовать	33
4.4 Пользовательские настройки	33
4.4.1 Персональные данные	34
4.4.2 Мои медали	35
4.4.3 Мои данные	35
4.4.4 Отчет о здоровье	36
4.4.5 Сообщения	36
4.4.6 Settings	37
4.4.7 Справка	38
4.4.8 Вопросы и предложения	38
4.4.9 Устранение неисправностей	38
4.4.10 Проверка обновлений	38
4.4.11 Сведения	38
5. Исключение ответственности	39
6. Поддерживаемые языки	39



Благодарим вас за то, что вы выбрали продукт Noma!

Перед использованием прочтите следующие инструкции и указания. Храните данное руководство по эксплуатации в надежном месте, чтобы в случае необходимости у вас всегда был доступ к нему.

Это руководство по эксплуатации описывает приложение „Noma FIT move“, которое позволяет использовать весь спектр функций совместимых часов Noma Smartwatch.

Беспроводное подключение к смартфону по Bluetooth® позволяет документировать данные в приложении Noma FIT move и постоянно отслеживать свои успехи. Здесь можно проверить, достигнута ли ваша личная фитнес-цель!

1. Пояснения к предупреждающим знакам и указаниям

Предупреждение



Используется для обозначения указаний по технике безопасности или для акцентирования внимания на особых опасностях и рисках.

Указание



Используется для дополнительного обозначения информации или важных указаний.

2. Указания по технике безопасности

Предупреждение



Перед использованием прочтите следующие инструкции и указания полностью. Информация по использованию изделия приведена в соответствующем руководстве по эксплуатации.

- Изделие предназначено только для домашнего некоммерческого применения.
- Используйте изделие исключительно в предусмотренных целях.
- Не вносите в изделие конструктивные изменения. В результате этого любые гарантийные обязательства теряют свою силу.
- Во время езды на автомобиле или занятий активными видами спорта не отвлекайтесь, а следите за дорожной обстановкой и окружением.
- Перед выполнением программы тренировки проконсультируйтесь у врача.
- Во время тренировки следите за реакцией организма и в случае необходимости обращайтесь к врачу.
- Если у вас имеются какие-либо заболевания, спросите у врача, можно ли вам пользоваться изделием.
- Это изделие широкого потребления, а не медицинское изделие. Его нельзя применять для диагностики, терапии, лечения или профилактики болезней.



3. Настройка смарт-часов

Для доступа ко всем функциям смарт-часов установите приложение Hama FIT move. В следующих разделах представлена информация о скачивании и настройке приложения.

Указание



Информация по использованию смарт-часов приведена в соответствующем руководстве по эксплуатации.

3.1 Скачивание приложения Hama FIT move

Указание



Поддерживаются следующие операционные системы:

- iOS 9.0 или выше;
- Android 6.0 или выше.

После первого включения смарт-часов вам будет предложено скачать на смартфон приложение Hama FIT move. На дисплее смарт-часов отобразится соответствующий QR-код.

- Сканируйте QR-код смартфоном или скачайте приложение в Play Store (Android) или App Store (iOS).



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Для установки приложения следуйте указаниям на смартфоне.



3.2 Сопряжение смарт-часов и смартфона

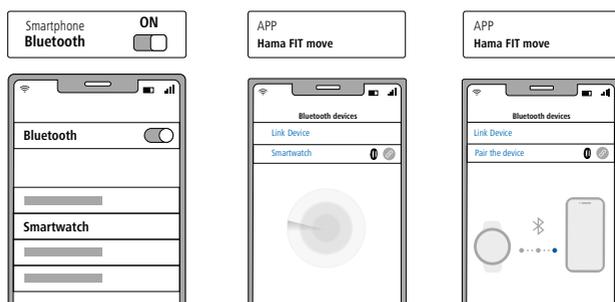
Указание



- Чтобы смарт-часы уведомляли о входящих звонках, СМС, сообщениях в WhatsApp и прочих событиях, активируйте режим push-уведомлений в настройках смартфона.
- При настройке приложение запрашивает доступ к функциям вашего оконечного устройства. Чтобы пользоваться всеми функциями смарт-часов, разрешите доступ.
- Запустите приложение на смартфоне и подтвердите соглашение о конфиденциальности. Ответьте на появляющиеся вопросы.

Создайте учетную запись пользователя, чтобы оптимально использовать все функции. Учетная запись пользователя позволяет сохранить персональные данные в приложении даже при смене смартфона. Персональные данные доступны в любое время. Пользоваться приложением можно также без создания учетной записи.

- Для создания учетной записи нажмите **[ВОЙТИ]** и выберите **[ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕСЬ СЕЙЧАС]** в нижней части экрана. Укажите адрес электронной почты и пароль и нажмите на **[СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ]**.
- Введите проверочный код, который будет отправлен на указанный вами адрес электронной почты. При необходимости проверьте папку "Спам".
- После успешной регистрации можно ввести имя пользователя и персональные данные, а также загрузить изображение профиля. Чтобы продолжить настройку, нажмите **[СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ]**.
- Затем запустится поиск смарт-часов.
- Для подключения смарт-часов следуйте указаниям приложения на смартфоне. Смартфон выполнит подключение к смарт-часам по Bluetooth.



- Выберите смарт-часы (например, „Smartwatch 7000“) и нажмите **[ПРИВЯЗАТЬ УСТРОЙСТВО]** ниже, чтобы подключить их к приложению.
- Нажмите символ  в приложении на смартфоне, чтобы подтвердить подключение, и завершите настройку в приложении.
- Если время будет превышено, повторите процесс.



- Затем задайте персональные настройки. Их можно задать в приложении позднее.
- Смарт-часы подключены к приложению; запустится синхронизация.

Указание



- Перед первым использованием синхронизируйте смарт-часы с приложением. Если записать активность до первой синхронизации смарт-часов с приложением, активность не будет передана в приложение.
- Для запуска синхронизации смарт-часов с приложением вручную потяните экран на стартовой странице приложения вниз.
- По причине ограниченной памяти смарт-часов необходимо синхронизировать их с приложением минимум раз в неделю, чтобы избежать потери данных.

Указание



- После первой синхронизации с приложением смарт-часы автоматически применяют время, дату и язык смартфона.
- Язык, на котором отображается информация на смарт-часах, можно выбрать в приложении. До завершения настройки сохраняется английский язык. Выберите необходимый язык в приложении.
- Приложение сообщит вам о доступном обновлении прошивки для смарт-часов. Чтобы гарантировать безупречное функционирование смарт-часов, обновите приложение.



4. Использование приложения Нама FIT move

В следующих главах подробнее описываются отдельные пункты меню (карточки) и возможности настройки приложения.

Указание



- Описания и иллюстрации в данном руководстве по эксплуатации основаны на приложении Нама Fit Move версии 1.5.4 и смарт-часах Smartwatch 8900 с прошивкой версии 1.01.00.
- Обратите внимание, что при обновлении приложения или смарт-часов возможны различия в обозначениях и отображении. Основной способ использования приложения одинаков для всех совместимых смарт-часов Нама.
- Объем функций зависит от используемой модели смарт-часов.
- По умолчанию на стартовом экране отображаются не все пункты меню (карточки). Нужные пункты меню (карточки) можно выводить на экран по своему усмотрению.

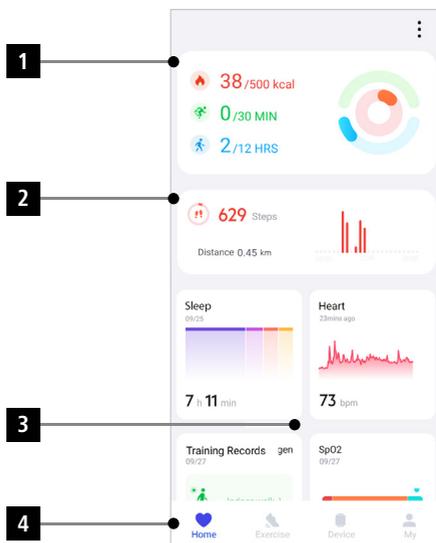


4.1 Обзор Нама FIT move

Стартовый экран предназначен для входа в приложение „Нама FIT move“.

Далее перечислены важнейшие элементы управления и индикации.

1. Индикация данных о активности
2. Индикация количества шагов
3. Индикация дополнительных карточек
4. Нижняя строка меню



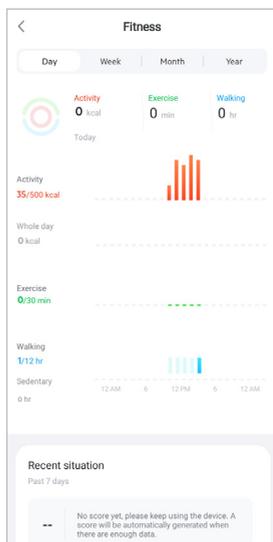
- Нажмите **[ИЗМЕНИТЬ КАРТОЧКУ]** внизу стартового экрана, чтобы выбрать карточки, которые будут отображаться на стартовом экране. Можно выбрать различные карточки. Вы можете скрывать карточки и изменять их последовательность.
- Карточки, которые стоят вверху списка и отмечены символом **[-]**, отображаются на стартовом экране в данный момент. Карточки, которые стоят внизу списка и отмечены символом **[+]**, не отображаются.
- Нажимая **[-]** или **[+]**, вы можете удалять или добавлять карточки.
- Также можно менять последовательность сохраненных карточек. Для этого удерживайте символ **[≡]** нажатым и перемещайте карточки в нужное положение.



4.1.1 Данные активностей

- Для просмотра данных активностей нажмите на первый график сверху на стартовом экране.
- Здесь можно просмотреть следующие данные активностей:
 - сожженные калории
 - продолжительность активностей со средней и высокой интенсивностью
 - время нахождения на ногах ("ходьба" = часы, в течение которых вы стояли не менее 1 минуты и двигались)
- По умолчанию отображается дневной обзор данных активностей. Выберите в верхней строке меню Day Week Month Year показываемый временной период.
- Чтобы открыть более подробную информацию, проведите по экрану смартфона вверх. Ниже отображаются подробные данные о категориях "Активность", "Тренировка" и "Ходьба".

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



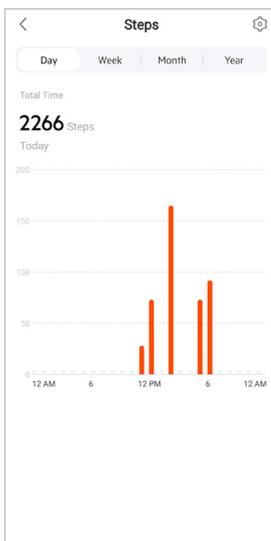


4.1.2 Измерение количества шагов

- Для просмотра количества шагов нажмите на второй сверху график на стартовом экране.
- Здесь отображается обзор пройденных шагов за текущий день.
- По умолчанию отображается дневной обзор пройденных шагов. Выберите в верхней строке меню Day Week Month Year показываемый временной период. Проводя по диаграмме влево и вправо, можно просматривать отдельные дни (недели/месяцы/годы). Дополнительно на диаграмме отображается установленная вами цель по количеству шагов.
- Нажмите на , чтобы выполнить дополнительные настройки (см. гл. **4.4.3 Мои данные**).

 629 Steps

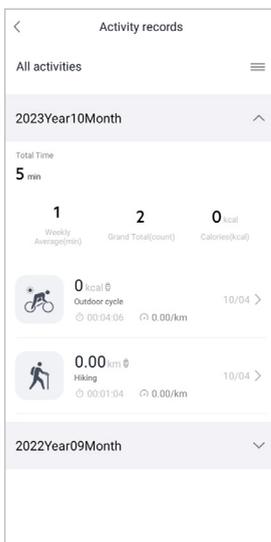
Distance 0.45 km





4.1.3 Запись активностей

- Нажмите карточку **[ЗАПИСЬ АКТИВНОСТЕЙ]**, чтобы просмотреть обзор тренировок.
- Здесь отображается обзор активностей, отсортированных по дням. Отображаются общее время, средняя длительность за неделю, общий объем тренировок и сожженные калории.
- Нажмите на символ **[∨]**, чтобы развернуть выбранный месяц и просмотреть соответствующие активности. Нажмите на символ **[∧]**, чтобы свернуть данные дня.
- Для отображения занятий определенным видом спорта нажмите на символ **[☰]**.
- Чтобы открыть подробный вид записанной активности, нажмите на соответствующую активность. После этого можно просмотреть подробные данные, сохраненные для этой активности. Например, можно посмотреть траекторию, зафиксированную посредством GPS, продолжительность активности, количество шагов и пройденное расстояние, израсходованные калории или темп. Дополнительно вы получите подробный анализ частоты сердечных сокращений.



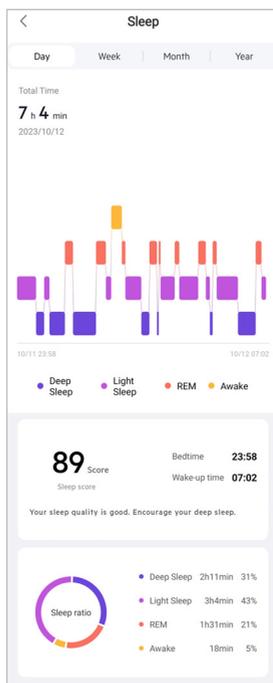


4.1.4 Анализ сна

- Нажмите карточку **[СОН]**, чтобы получить обзор анализа сна.
- Здесь можно просмотреть обзор общего времени сна, а также распределение времени сна на глубокий, быстрый сон, фазы бодрствования и REM-фазы. В центре экрана дополнительно отображается время начала и окончания сна.
- По умолчанию отображается дневной обзор анализа сна.

Выберите в верхней строке меню **Day** **Week** **Month** **Year** показываемый временной период. Проводя по диаграмме влево и вправо, можно просматривать отдельные дни (недели/месяцы/годы). Здесь отображается обзор сомнологического поведения за неделю, месяц или год. Внизу экрана отображаются следующие данные за неделю, месяц или год.

- Средняя продолжительность сна за сутки
- Средняя продолжительность фазы глубокого сна за сутки
- Средняя продолжительность быстрого сна за сутки
- Среднее время начала фазы сна
- Среднее время окончания фазы сна
- Средняя продолжительность REM-фазы
- Средняя продолжительность фазы бодрствования





4.1.5 Измерение частоты сердечных сокращений

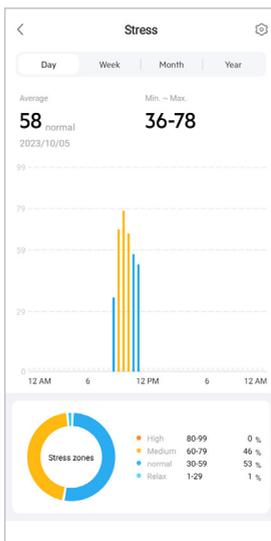
- Нажмите карточку [ЧСС], чтобы открыть обзор показателей измерения ЧСС.
- Здесь отображаются все сохраненные значения (автоматического и ручного) измерения частоты сердечных сокращений, а также обзор средней ЧСС, диапазон значений ЧСС и ЧСС покоя за соответствующий день. Проводите по диаграмме пальцем влево или вправо для вызова отдельных значений с соответствующим временем.
- По умолчанию отображается дневной обзор измерений частоты сердечных сокращений. Выберите в верхней строке меню Day Week Month Year показываемый временной период. Проводя по диаграмме влево и вправо, можно просматривать отдельные дни (недели/месяцы/годы).
- Нажмите на , чтобы выполнить дополнительные настройки.





4.1.6 Измерение уровня стресса

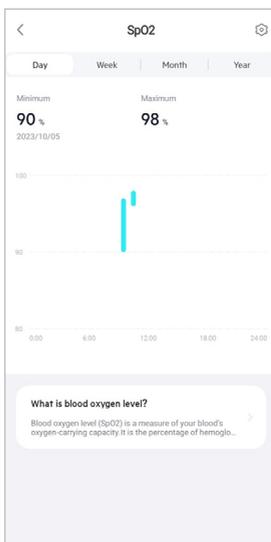
- Нажмите карточку [СТРЕСС], чтобы открыть обзор показателей измерения уровня стресса.
- Здесь отображаются все сохраненные значения (автоматического и ручного) измерения уровня стресса, а также обзор среднего уровня стресса, диапазон значений вашего стресса и график стрессовой зоны за соответствующий день. Проводите по диаграмме пальцем влево или вправо для вызова отдельных значений с соответствующим временем.
- По умолчанию отображается дневной обзор данных измерения стресса. Выберите в верхней строке меню Day Week Month Year показываемый временной период. Проводя по диаграмме влево и вправо, можно просматривать отдельные дни (недели/месяцы/годы).
- Нажмите на [⚙️], чтобы выполнить дополнительные настройки.





4.1.7 Сатурация (SpO2)

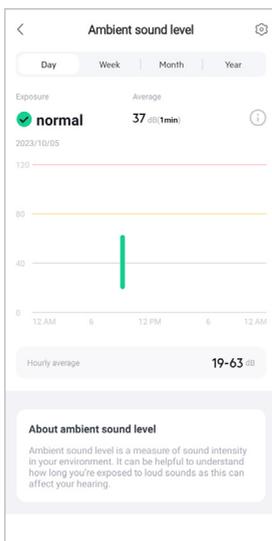
- Нажмите карточку [SP02], чтобы получить обзор показателей измерения содержания кислорода в крови. Измерение можно выполнять вручную с помощью смарт-часов.
- Кроме того, можно настроить автоматическое измерение содержания кислорода в крови: нажмите на символ [⚙️], чтобы выполнить соответствующие настройки.
- Здесь можно просмотреть сохраненные показатели измерения содержания кислорода в крови, а также обзор минимального и максимального значения за конкретный день. Проводите по диаграмме пальцем влево или вправо для вызова отдельных значений с соответствующим временем.
- По умолчанию отображается дневной обзор измерений содержания кислорода в крови. Выберите в верхней строке меню Day Week Month Year показываемый временной период. Проводя по диаграмме влево и вправо, можно просматривать отдельные дни (недели/месяцы/годы).





4.1.8 Уровень окружающего шума

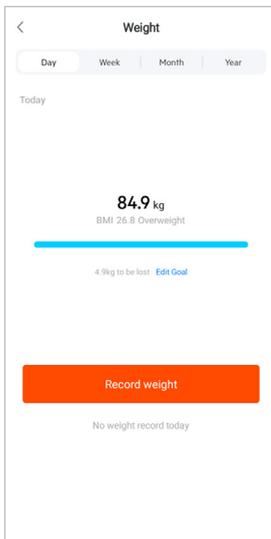
- Нажмите карточку **[УРОВЕНЬ ОКРУЖАЮЩЕГО ШУМА]**, чтобы получить обзор измеренного уровня окружающего звука. Измерение можно выполнять вручную с помощью смарт-часов.
- Здесь можно просмотреть сохраненные показатели уровня окружающего звука, а также обзор минимального и максимального значения за конкретный день. Вы можете просмотреть записи за дополнительные дни, слегка проведя пальцем по диаграмме влево и вправо.
- По умолчанию отображается дневной обзор уровня окружающего звука. Выберите в верхней строке меню **Day** | **Week** | **Month** | **Year** показываемый временной период. Проводя по диаграмме влево и вправо, можно просматривать отдельные дни (недели/месяцы/годы). Измеренные значения отображаются на графике изменения.





4.1.9 Вес

- Нажмите карточку **[ВЕС]**, чтобы открыть обзор показателей измерения веса.
- Здесь отображаются график изменения веса, ИМТ и заданное целевое значение.
- Чтобы внести текущее значение веса, нажмите **[ЗАПИСАТЬ ВЕС]**.
- Нажмите **[ИЗМЕНИТЬ ЦЕЛЬ]**, чтобы изменить целевое значение веса.
- По умолчанию отображается дневной обзор зарегистрированных значений веса. Выберите в верхней строке меню **Day** **Week** **Month** **Year** показываемый временной период. Проводя по диаграмме влево и вправо, можно просматривать отдельные дни (недели/месяцы/годы). Измеренные значения отображаются на графике изменения.





4.1.10 VO2max

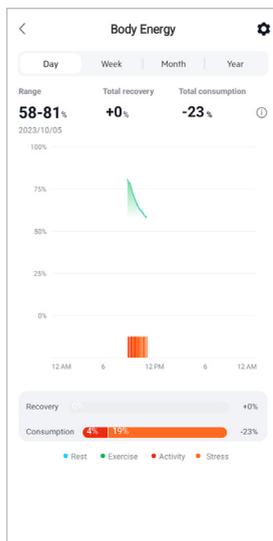
- Нажмите карточку **[VO2MAX]**, чтобы получить обзор относительного значения VO2max (количество кислорода в минуту на килограмм массы тела).
- Необходимым условием для регистрации VO2max являются пройденные тренировки в спортивных режимах **Бег на свежем воздухе**, **Бег по пересеченной местности** или **Спортивное ориентирование**. Измеренная тренировочная частота сердечных сокращений должна непрерывно повышаться до уровня более 75% от теоретической максимальной частоты сердечных сокращений в течение не менее 90 секунд. Она определяется на основе введенных вами персональных данных.

4.1.11 Вариабельность сердечного ритма (BCP)

- Нажмите карточку **[ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (BCP)]**, чтобы получить обзор вариабельности сердечного ритма (BCP).
- Для записи вариабельности сердечного ритма (BCP) необходимо включить функцию непрерывного измерения пульса в приложении:
Нажмите символ , чтобы выполнить соответствующие настройки.

4.1.12 Энергия тела

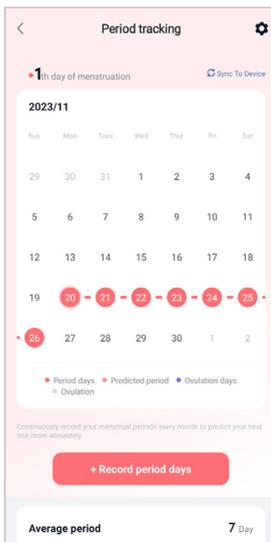
- Нажмите карточку **[ЭНЕРГИЯ ТЕЛА]**, чтобы получить обзор показателей энергии тела. Энергия тела определяется на основе сочетания показателей вариабельности сердечного ритма, стресса, сна и выполненных активностей для оценки энергетических запасов на текущий день.
- По умолчанию отображается дневной обзор данных энергии тела.
Выберите в верхней строке меню **Day** **Week** **Month** **Year** показываемый временной период. Проводя по диаграмме влево и вправо, можно просматривать отдельные дни (недели/месяцы/годы).
- Для отображения энергии тела на экране смарт-часов необходимо включить функцию **автоматического определения энергии тела** в приложении:
Нажмите символ , чтобы выполнить соответствующие настройки.





4.1.13 Менструальный цикл

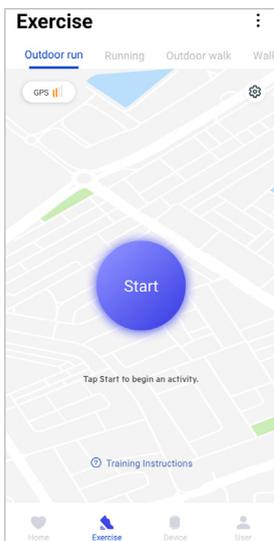
- Чтобы открыть обзор менструального цикла, нажмите карточку **[МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ]**.
- Нажмите **[УКАЗАТЬ ДНИ МЕНСТРУАЦИИ]**, чтобы внести текущие данные о менструации.





4.2 Режим тренировки

- Нажмите **[ТРЕНИРОВКА]** в нижней строке меню, чтобы запустить активность через приложение. Параллельно активность запустится на смарт-часах. Активностью можно управлять через приложение или напрямую на смарт-часах.
- Переключаться между отдельными активностями можно, проводя по экрану влево и вправо.
- По умолчанию в приложении активированы следующие активности:
 - Бег на свежем воздухе
 - Бег
 - Ходьба на свежем воздухе
 - Ходьба
 - Пеший поход
 - Езда на велосипеде на свежем воздухе
- Нажмите на **[⋮]** и **[ИЗМЕНИТЬ СПОРТ]** в правой верхней части, чтобы выбрать активности, которые будут отображаться. На выбор доступны шесть активностей. Вы можете скрывать активности и изменять их последовательность.
- Активности, которые стоят сверху списка и отмечены символом **[−]**, отображаются. Активности, которые стоят внизу списка и отмечены символом **[+]**, не отображаются.
- Нажимая **[−]** или **[+]**, вы можете удалять или добавлять активности.
- Дополнительно можно изменить последовательность активностей, удерживая нажатым символ **[≡]** и перемещая соответствующие активности в соответствующую позицию.
- Нажмите значок **[⚙️]**, чтобы выполнить следующие настройки:
 - Установите цель тренировки (дистанция, калории, шаги, продолжительность).
 - Активируйте сигнал оповещения при достижении цели (1, 3, 5, 10 км).
 - Задайте зону частоты сердечных сокращений и активируйте сигнал оповещения.



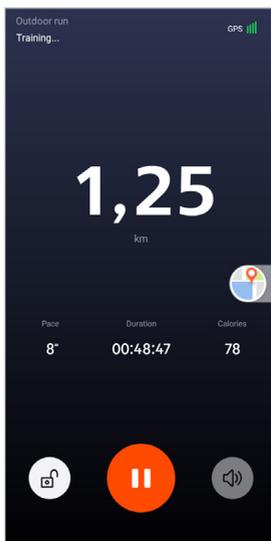


4.2.1 Запуск активности (с GPS)

- С поддержкой GPS записываются следующие активности:
 - Бег на свежем воздухе
 - Ходьба на свежем воздухе
 - Пеший поход
 - Езда на велосипеде на свежем воздухе
- Чтобы запустить активность, нажмите **[СТАРТ]**. Активность запустится на смартфоне и смарт-часах.
- Во время активности отображаются ранее пройденное общее расстояние при выбранной активности, текущий темп, затраченное время, а также текущая ЧСС.

Управление со смартфона

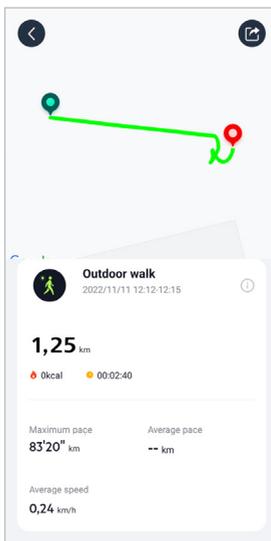
- Для отображения карты с текущим местоположением и пройденным расстоянием во время активности нажмите на символ .
- Чтобы заблокировать обзор записи во время активности, нажмите на символ .
- Чтобы прервать активность, нажмите на символ .
- Чтобы завершить активность, нажмите на символ  и удерживайте его нажатым до тех пор, пока круг вокруг символа не замкнется и активность не завершится.





ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ НАМА FIT MOVE

- После завершения активности отображается обзор активностей. В обзоре отображаются пройденное общее расстояние, сожженные калории, средняя частота сердечных сокращений и длительность активности. Ниже указаны подробные данные о темпе и количестве шагов. Чтобы просмотреть подробные данные об измерении частоты сердечных сокращений и темпе, проведите пальцем снизу вверх.
- Результаты активности можно распечатать или переслать в виде скриншота.





4.2.2 Запуск активности (без GPS)

- Следующие активности записываются без поддержки GPS:
 - Бег
 - Ходьба
- Чтобы запустить активность, нажмите [СТАРТ]. Активность запустится на смартфоне и smart-часах.
- Во время активности отображаются ранее пройденное общее расстояние при выбранной активности, текущий темп, затраченное время, а также текущая ЧСС.

Управление со смартфона

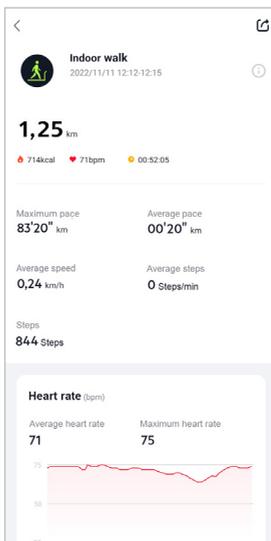
- Чтобы заблокировать обзор записи во время активности, нажмите на символ [🔒].
- Чтобы прервать активность, нажмите на символ [⏸].
- Чтобы завершить активность, нажмите на символ [⏹] и удерживайте его нажатым до тех пор, пока круг вокруг символа не замкнется и активность не завершится.





ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ НАМА FIT MOVE

- После завершения активности отображается обзор активностей. В обзоре отображаются пройденное общее расстояние, сожженные калории, средняя частота сердечных сокращений и длительность активности. Ниже указаны подробные данные о темпе и количестве шагов. Чтобы просмотреть подробные данные об измерении частоты сердечных сокращений и темпе, проведите пальцем снизу вверх.
- Результаты активности можно распечатать или переслать в виде скриншота.





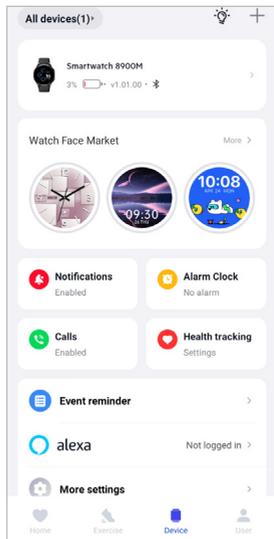
4.3 Настройки устройства

- В нижней строке меню нажмите **[УСТРОЙСТВО]**, чтобы активировать или настроить различные функции смарт-часов, а также настроить смарт-часы под свои потребности.
- В этом меню в верхней части экрана дополнительно можно просмотреть обзор различных данных подключенных смарт-часов.
- Нажмите **[+]**, чтобы подключить дополнительные устройства к смартфону.
- Нажмите на устройство, чтобы получить информацию о смарт-часах или воспользоваться расширенными функциями.
- Нажмите **[ОБНОВЛЕНИЕ УСТРОЙСТВА]**, чтобы проверить, установлена ли на смарт-часах новейшая версия микропрограммного обеспечения, или загрузить и установить новую версию.
- Нажмите **[ПЕРЕЗАПУСТИТЬ УСТРОЙСТВО]** и подтвердите появившийся запрос, чтобы перезапустить смарт-часы. Перед повторным запуском ваши данные будут синхронизированы с приложением.
- Нажмите **[ВОССТАНОВИТЬ ЗАВОДСКИЕ НАСТРОЙКИ УСТРОЙСТВА]** и подтвердите последующий вопрос, чтобы восстановить заводские настройки смарт-часов. Все записанные данные пользователя будут удалены.
- Чтобы разорвать соединение смарт-часов со смартфоном, нажмите **[УДАЛИТЬ УСТРОЙСТВО]**. Все персональные данные будут удалены со смарт-часов.

Указание



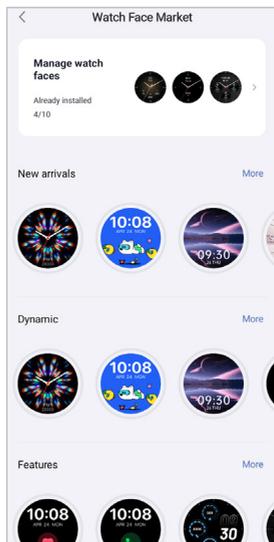
Чтобы отобразить время последней синхронизации между смарт-часами и приложением, нажмите на отображаемое устройство в верхней части и на кнопку **[СВЕДЕНИЯ]**.





4.3.1 Стартовый экран

- Чтобы установить дополнительные циферблаты для стартового экрана смарт-часов, нажмите **[МАГАЗИН ЦИФЕРБЛАТОВ]**. Вы можете устанавливать различные циферблаты. Нажмите на циферблат, который хотите настроить, и подтвердите выбор нажатием **[УСТАНОВИТЬ]**. Если достигнуто максимальное количество циферблатов на устройстве, отображается указание удалить существующие циферблаты.



4.3.2 Notifications

- Нажмите **[УВЕДОМЛЕНИЯ]**, чтобы активировать функцию уведомлений от различных приложений и служб. При активации этой функции на смарт-часы поступает уведомление о входящих сообщениях на смартфоне. Отображается только уведомление со значком приложения и именем отправителя, или же дополнительно отображается предварительный просмотр сообщения (в зависимости от приложения).
- Для каждого приложения или функции здоровья выберите, будут ли уведомления разрешены, выключены или будут отключены звуковые сигналы уведомлений.

4.3.3 Вызовы

- Нажмите **[ВЫЗОВЫ]**, чтобы активировать уведомление о входящих вызовах. Когда эта функция активирована, о входящем звонке на смарт-часы приходит уведомление. Вы видите, кто звонит, и при необходимости можете отклонить вызов.
- Нажмите на **[]** на экране справа, чтобы активировать функцию. Затем можно настроить функцию **[ЧАСТЫЕ КОНТАКТЫ]**.

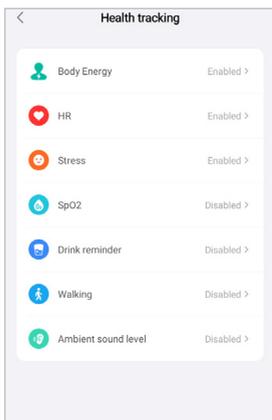
4.3.4 Alarm clock

- Чтобы настроить время сигнала будильника или напоминания, нажмите **[БУДИЛЬНИК]**.
- Чтобы добавить новое напоминание, нажмите **[+]** в центре экрана.
- Нажмите на **[]** в правой части экрана, чтобы активировать установленный будильник.
- Чтобы отредактировать созданное напоминание, нажмите на него. В подменю можно настроить тип напоминания, дни недели, время и прочие детали.



4.3.5 Мониторинг здоровья

- Нажмите [**МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ**], чтобы настроить функции контроля здоровья и напоминания о движении и (или) питьевом режиме.



4.3.5.1 Энергия тела

- Нажмите [**ЭНЕРГИЯ ТЕЛА**] и активируйте или деактивируйте эту функцию в подменю нажатием [].

4.3.5.2 Измерение частоты сердечных сокращений

- Нажмите на [**ЧСС**], чтобы выполнить дополнительные настройки.
- Выберите, будут ли уведомления разрешены, выключены или будут отключены звуковые сигналы уведомлений.
- Нажмите [, чтобы включить непрерывное измерение частоты сердечных сокращений. Частота измерений основана на интеллектуальном мониторинге 24 часа в сутки.

4.3.5.3 Измерение уровня стресса

- Нажмите на [**СТРЕСС**], чтобы выполнить дополнительные настройки.
- Выберите, будут ли уведомления разрешены, выключены или будут отключены звуковые сигналы уведомлений.
- Нажмите [, чтобы включить автоматическое измерение напряжения. Частота измерений основана на интеллектуальном мониторинге 24 часа в сутки.

4.3.5.4 Сатурация

- Нажмите на [**SPO2**], чтобы выполнить дополнительные настройки.
- Выберите, будут ли уведомления разрешены, выключены или будут отключены звуковые сигналы уведомлений.
- Нажмите [, чтобы включить автоматическое измерение содержания кислорода в крови. Частота измерений основана на интеллектуальном мониторинге 24 часа в сутки.

4.3.5.5 Напоминание об употреблении воды

- Нажмите [**НАПОМИНАНИЕ ОБ УПОТРЕБЛЕНИИ ВОДЫ**] и активируйте или деактивируйте эту функцию в подменю нажатием []. Далее задайте дополнительные настройки функции напоминания. Смарт-часы будут автоматически напоминать вам о необходимости попить посредством вибрации и уведомления с заданным интервалом.



4.3.5.6 Напоминание о движении

- Нажмите [**ХОДЬБА**] и активируйте или деактивируйте эту функцию в подменю нажатием на . Далее задайте дополнительные настройки функции напоминания. Смарт-часы будут автоматически напоминать вам о необходимости движения посредством вибрации и уведомления с заданным интервалом. Подробная информация представлена в текстовой форме в приложении.

4.3.5.7 Уровень окружающего шума

- Нажмите [**УРОВЕНЬ ОКРУЖАЮЩЕГО ЗВУКА**] и активируйте или деактивируйте эту функцию в подменю нажатием на . Подробная информация представлена в текстовой форме в приложении.

4.3.5.8 Отслеживание менструального цикла

- Для использования функции ее необходимо включить в приложении: [**ПРОЧИЕ НАСТРОЙКИ**] > [**МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ**]
- При активации этой функции вы можете настраивать различные данные, связанные с вашим менструальным циклом, и получать напоминания относительно вашей следующей менструации или фазы овуляции.
- В подменю настройте продолжительность менструации, длину менструального цикла и дату начала последней менструации.
- Нажмите на , чтобы выполнить дополнительные настройки.



4.3.6 Event reminder

- Нажмите на **[НАПОМИНАНИЕ О СОБЫТИИ]** и нажмите кнопку **[ДОБАВИТЬ]** для добавления отдельных событий.
- Нажимайте на поля ввода, чтобы ввести текст. Затем установите дату, время и количество повторений.

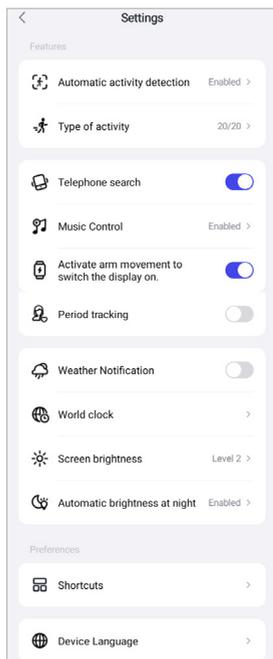
The screenshot shows the 'Event reminder' form with the following fields and values:

- Title:** Event reminder (with a back arrow on the left and 'Finish' on the right)
- Reminder details:** A text input field with the placeholder 'Please enter reminder details' and a character count of 0/75.
- Notes:** A text input field with a character count of 0/150.
- Date:** A date picker field showing '2023/11/20'.
- Time:** A time picker field showing '12:00'.
- Repeat:** A dropdown menu showing 'once'.



4.3.7 Прочие настройки

- Нажмите **[ПРОЧИЕ НАСТРОЙКИ]**, чтобы задать дополнительные настройки и активировать полезные функции.



4.3.7.1 Автоматическое распознавание активности

- Нажмите **[АВТОМАТИЧЕСКОЕ РАСПОЗНАВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ]** и активируйте или деактивируйте эту функцию в подменю для определенных активностей (ходьба, бег, эллипсоид, гребной тренажер) нажатием **[**]. При активации этой функции смарт-часы автоматически распознают, что вы в течение длительного времени занимаетесь активностью и регистрируют эту активность после подтверждения. Подробная информация представлена в текстовой форме в приложении.

4.3.7.2 Вид тренировки

- Нажмите **[ВИД ТРЕНИРОВКИ]**, чтобы выбрать спортивные режимы, которые будут сохраняться на смарт-часах. Вы можете выбрать один из 110 спортивных режимов и просматривать 20 из них на своих смарт-часах. Вы можете скрывать активности и изменять их последовательность. После следующей синхронизации со смарт-часами активности отображаются на дисплее согласно заданным настройкам.
- Активности, которые стоят сверху списка и отмечены символом **[**], отображаются на смарт-часах в данный момент. Активности, которые стоят внизу списка и отмечены символом **[**], не отображаются в данный момент.
- Нажимая **[**] или **[**], вы можете удалять или добавлять активности.
- Дополнительно можно изменить последовательность сохраненных активностей. Для этого удерживайте символ **[**] нажатым и переместите соответствующую активность в требуемое положение.



4.3.7.3 Telephone search

- Чтобы активировать эту функцию, нажмите  в пункте **[ПОИСК ТЕЛЕФОНА]**. При активации данной функции вы можете искать смартфон в помещении с помощью смарт-часов.

4.3.7.4 Управление музыкальным проигрывателем

- Нажмите **[УПРАВЛЕНИЕ МУЗЫКОЙ]** и активируйте или деактивируйте эту функцию в подменю нажатием . При активации этой функции можно управлять различными музыкальными и стриминговыми сервисами через смарт-часы. Можно включать и выключать музыку, а также переключать треки вперед и назад.
- Нажмите  рядом с пунктом **[НАЗВАНИЕ ПЕСНИ]**, чтобы отображать названия треков на дисплее смарт-часов.

4.3.7.5 Активация движением руки

- Чтобы активировать эту функцию, нажмите  в пункте **[ВКЛЮЧАТЬ ЭКРАН ДВИЖЕНИЕМ ЗАПЯСТЬЯ]**. При активации этой функции дисплей на смарт-часах включается при повороте запястья.

4.3.7.6 Менструальный цикл

- Чтобы активировать эту функцию, нажмите  в пункте **[МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ]**. Активировав эту функцию, вы можете отслеживать свой менструальный цикл на смарт-часах.

4.3.7.7 Уведомление о погоде

- Чтобы активировать эту функцию, нажмите  в пункте **[УВЕДОМЛЕНИЕ О ПОГОДЕ]**. При активации этой функции можно просматривать прогноз погоды на соответствующий день и на 6 следующих дней на смарт-часах.

4.3.7.8 World clock

- Нажмите на **[МИРОВЫЕ ЧАСЫ]**, чтобы просмотреть имеющиеся мировые часы (Берлин, Лондон, Нью-Йорк, Токио) или добавить другие мировые часы. Вы можете просматривать мировые часы на смарт-часах.

4.3.7.9 Яркость экрана

- Чтобы настроить яркость дисплея смарт-часов на 5 уровнях, нажмите на **[ЯРКОСТЬ ЭКРАНА]**.

4.3.7.10 Shortcuts

Для перехода к ярлыкам проведите по стартовому экрану смарт-часов влево или вправо.

- Нажмите **[ЯРЛЫКИ]**, чтобы выбрать ярлык, которые будут сохранены на смарт-часах. Можно выбрать различные ярлыки. Вы можете скрыть ярлыки и изменить их последовательность. По умолчанию установлены ярлыки дневного обзора данных активностей, а также измерения ЧСС и уровня стресса. После следующей синхронизации со смарт-часами ярлыки будут отображаться на дисплее согласно настройкам.
- Ярлыки которые стоят вверху списка и отмечены символом , отображаются на смарт-часах в данный момент. Ярлыки которые стоят внизу списка и отмечены символом , не отображаются в данный момент.
- Нажимая  или , вы можете удалять или добавлять ярлыки.
- Дополнительно можно изменить последовательность сохраненных ярлыков. Для этого удерживайте символ  нажатым и переместите ярлык в нужное положение.



4.3.7.11 Настройка языка интерфейса смарт-часов

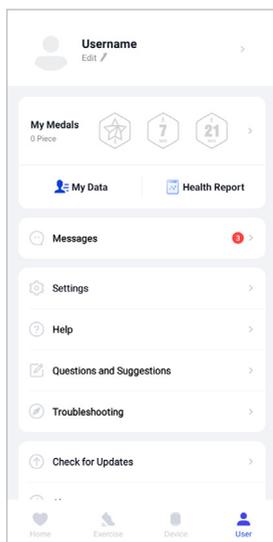
- Нажмите **[ЯЗЫК УСТРОЙСТВА]**, чтобы настроить язык на смарт-часах.
- Выберите **[СЛЕДОВАТЬ СИСТЕМЕ]**, если язык на смарт-часах должен совпадать с языком приложения или смартфона.
- Также вы можете выбрать один из 8 языков и установить его вручную нажатием.

4.3.8 Как использовать

- Нажмите **[КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ]**, чтобы получить полезные советы.

4.4 Пользовательские настройки

- Нажмите **[ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ]** в нижней строке меню. Здесь можно управлять учетной записью пользователя, а также персональными данными и целями. Дополнительно можно вызвать подробную информацию о приложении, которая представлена в следующих главах.





4.4.1 Персональные данные

- Нажмите **[РЕДАКТИРОВАТЬ]** под именем пользователя, чтобы редактировать имя, пол, дату рождения, рост и вес. По желанию можно дополнительно установить изображение профиля. Нажмите на запись, которую хотите отредактировать.
- Для подтверждения нажмите **[ДА]**.

<



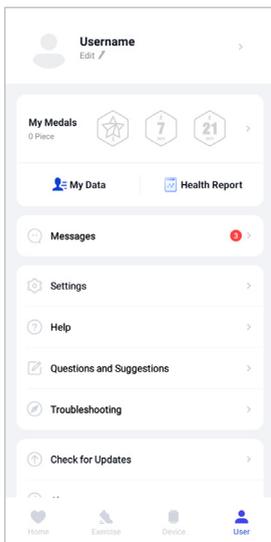
Username /

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



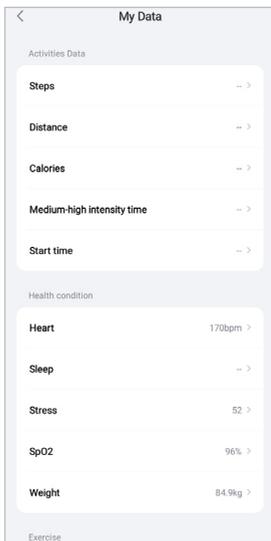
4.4.2 Мои медали

- В разделе **[МЕДАЛИ]** представлены ваши личные достижения (медали). Нажмите на нужную запись, чтобы просмотреть больше информации о них.



4.4.3 Мои данные

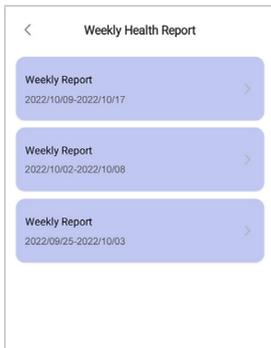
- В разделе **[МОИ ДАННЫЕ]** сохранены все ваши результаты измерений. При нажатии на запись появляется дополнительная информация.





4.4.4 Отчет о здоровье

- В разделе **[ОТЧЕТ О ЗДОРОВЬЕ]** представлена еженедельная запись всех ваших данных активностей и активностей. Чтобы просмотреть дополнительную информацию, нажмите на соответствующий еженедельный отчет.



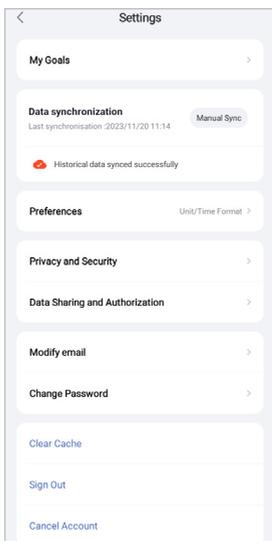
4.4.5 Сообщения

- В пункте **[СООБЩЕНИЯ]** представлен обзор всех новостей приложения, например, о новых функциях или обновлениях.



4.4.6 Settings

- В разделе **[НАСТРОЙКИ]** можно задавать различные настройки и вызывать данные. Можно изменить сохраненный адрес электронной почты и пароль учетной записи. Дополнительно вы можете выйти из своей учетной записи пользователя или полностью удалить ее.
- В пункте **[МОИ ЦЕЛИ]** можно задать персональные цели в отношении количества пройденных шагов и веса.
- В пункте **[РУЧНАЯ СИНХРОНИЗАЦИЯ]** можно запустить синхронизацию данных между смарт-часами и приложением вручную.
- Нажмите **[ПРЕДПОЧТЕНИЯ]**, чтобы настроить единицы измерения расстояния, веса и температуры. Дополнительно здесь можно настроить день начала недели, в который будут обрабатываться данные.
- Нажмите **[КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ]**, чтобы настроить данные приложения, которые будут синхронизироваться с облачным хранилищем. Чтобы удалить все данные, нажмите **[ОЧИСТИТЬ ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ В ОБЛАКЕ]**.
- Нажмите **[ОБМЕН ДАННЫМИ И АВТОРИЗАЦИЯ]**, чтобы разрешить передачу сохраненных данных в другие приложения (например, Apple Health, Google Fit, Strava).
- Нажмите **[ИЗМЕНИТЬ АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ]**, чтобы изменить адрес электронной почты вашей учетной записи пользователя.
- Нажмите **[ИЗМЕНИТЬ ПАРОЛЬ]**, чтобы изменить пароль вашей учетной записи пользователя.
- Нажмите **[ОЧИСТИТЬ КЭШ]**, чтобы удалить из приложения временные данные. Сохраненные данные при этом удалены не будут.
- Нажмите **[ВОЙТИ]**, чтобы войти в текущую учетную запись.
- Нажмите **[ОТМЕНИТЬ АККАУНТ]** и подтвердите появившийся запрос, чтобы удалить учетную запись. Все настройки и сохраненные данные также будут удалены.





4.4.7 Справка

- Нажмите [**СПРАВКА**], чтобы просмотреть ответы на часто задаваемые вопросы. Нажмите на соответствующий вопрос, чтобы получить подробную информацию.
- Если вы не нашли ответа на свой вопрос, проверьте информацию в разделе "Устранение неполадок" (см. гл. **4.4.9 Устранение неисправностей**) или отправьте запрос в службу поддержки Нама (см. гл. **4.4.8 Вопросы и предложения**).

4.4.8 Вопросы и предложения

- Чтобы отправить запрос или отзыв в службу поддержки Нама, нажмите [**ВОПРОСЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ**].
- Выберите тематическую область, чтобы затем подробнее описать свой запрос. Вы можете дополнить запрос изображениями и протоколом соединений смарт-часов с приложением. При каждом запросе указывайте свой адрес электронной почты.
- Чтобы отправить запрос, нажмите [**ОТПРАВИТЬ**] в верхней правой части.

4.4.9 Устранение неисправностей

- Нажмите [**УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК**], чтобы просмотреть ответы на часто задаваемые вопросы. Нажмите на соответствующий вопрос, чтобы получить подробную информацию.
- Если вы не нашли ответа на вопрос, отправьте запрос в службу поддержки Нама (см. гл. **4.4.8 Вопросы и предложения**).

4.4.10 Проверка обновлений

- Нажмите [**ПРОВЕРИТЬ НАЛИЧИЕ ОБНОВЛЕНИЙ**] для поиска новой версии приложения „Нама FIT move“. Вы будете автоматически перенаправлены в Google Play (Android) или App Store (iOS).

Указание



В стандартных настройках смартфона автоматические уведомления об обновлении приложения включены.

4.4.11 Сведения

- В пункте [**СВЕДЕНИЯ**] представлена информация о приложении, например используемая версия приложения, заявление о конфиденциальности и пользовательское соглашение.
- Если вы хотите отозвать согласие с условиями заявления о конфиденциальности и пользовательского соглашения, нажмите [**ОТОЗВАТЬ СОГЛАСИЕ**]. Обратите внимание: без согласия с этими условиями использовать приложение невозможно.



5. Исключение ответственности

Нана GmbH & C. KG не несет ответственности за повреждения, возникшие в результате ненадлежащей установки, монтажа и ненадлежащего использования изделия или несоблюдения требований руководства по эксплуатации и (или) указаний по технике безопасности.

6. Поддерживаемые языки

В следующем списке представлен обзор поддерживаемых языков приложения „Nana FIT move“:

	Английский	Немецкий	Французский	Испанский	Итальянский	Шведский	Чешский	Польский	Финский	Венгерский	Голландский	Португальский	Русский	Румынский	Словацкий	Болгарский	Греческий	Норвежский	Датский	Сербский
Nana FIT move	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Германия

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

RUS

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.