

***hama***

## APP-GUIDE

Hama FIT move



**SE** Bruksanvisning





<b>1. Förklaring av varningssymboler och anvisningar</b>	<b>4</b>
<b>2. Säkerhetsanvisningar</b>	<b>4</b>
<b>3. Konfigurera smartwatchen</b>	<b>5</b>
3.1 Hämta appen "Hama FIT move"	5
3.2 Sammankoppling av smartwatch och smartphone	6
<b>4. Användning av appen "Hama FIT move"</b>	<b>8</b>
4.1 Översikt över "Hama FIT move"	9
4.1.1 Aktivitetsdata	10
4.1.2 Stegmätning	11
4.1.3 Aktivitetsregistrering	12
4.1.4 Sömnanalys	13
4.1.5 Pulsmätning	14
4.1.6 Stressmätning	15
4.1.7 Syresättning (SpO2)	16
4.1.8 Omgivande ljudnivå	17
4.1.9 Vikt	18
4.1.10 VO2max	19
4.1.11 Hjärtfrekvensvariabilitet (HRV)	19
4.1.12 Kroppsenergi	19
4.1.13 Menstruationscykel	20
4.2 Träningsläge	21
4.2.1 Starta aktivitet (med GPS)	22
4.2.2 Starta aktivitet (utan GPS)	24
4.3 Enhetsinställningar	26
4.3.1 Start sida	27
4.3.2 Meddelanden	27
4.3.3 Samtal	27
4.3.4 Väckarklocka	27
4.3.5 Hälsoövervakning	28
4.3.5.1 Kroppsenergi	28
4.3.5.2 Pulsmätning	28
4.3.5.3 Stressmätning	28
4.3.5.4 Mätning av syresättning	28
4.3.5.5 Påminnelse om att dricka	28
4.3.5.6 Påminnelse om att röra sig	29
4.3.5.7 Omgivande ljudnivå	29
4.3.5.8 Uppföljning av menstruationscykeln	29
4.3.6 Händelsepåminnelse	30
4.3.7 Övriga inställningar	31
4.3.7.1 Automatisk aktivitetsregistrering	31
4.3.7.2 Typ av aktivitet	31
4.3.7.3 Telefonsökning	32
4.3.7.4 Musikstyrning	32
4.3.7.5 Aktivering av armrörelse	32
4.3.7.6 Menstruationscykel	32
4.3.7.7 Vädermeddelande	32
4.3.7.8 Världsklocka	32
4.3.7.9 Bildskärmens ljusstyrka	32



---

4.3.7.10 Genvägar . . . . .	32
4.3.7.11 Språkinställning smartwatch . . . . .	32
4.3.8 Användningsinformation . . . . .	33
4.4 Användarinställningar . . . . .	33
4.4.1 Personuppgifter . . . . .	34
4.4.2 Mina medaljer . . . . .	35
4.4.3 Mina data . . . . .	35
4.4.4 Hälsorapport . . . . .	36
4.4.5 Meddelanden . . . . .	36
4.4.6 Inställningar . . . . .	37
4.4.7 Hjälp . . . . .	38
4.4.8 Frågor och förslag . . . . .	38
4.4.9 Problemlösning . . . . .	38
4.4.10 Kontrollera om det finns uppdateringar . . . . .	38
4.4.11 Via . . . . .	38
<b>5. Begränsat ansvar . . . . .</b>	<b>39</b>
<b>6. Språk som stöds . . . . .</b>	<b>39</b>



Tack för att du valde en Hama-produkt!

Ta dig tid och läs först igenom följande instruktioner och information. Förvara sedan den här bruksanvisningen på en säker plats för att kunna titta i den när det behövs.

Denna bruksanvisning beskriver appen "Hama FIT move", som låter dig använda alla funktioner i din kompatibla Hama smartwatch.

Den trådlösa anslutningen via *Bluetooth*<sup>®</sup> till din smartphone gör det möjligt att dokumentera data på den appen och därigenom alltid kunna följa upp ditt förlopp. Här kan du kontrollera om du har nått ditt personliga träningsmål!

## 1. Förklaring av varningssymboler och anvisningar

### Varning



Används för att markera säkerhetsanvisningar eller för att rikta uppmärksamheten mot speciella faror och risker.

### Information



Används för att markera ytterligare information eller viktig information.

## 2. Säkerhetsanvisningar

### Varning



Ta dig tid och läs först igenom de följande anvisningarna och informationen helt och hållet. Se tillhörande bruksanvisning för information om användning av produkten.

- Produkten är avsedd för privat bruk, inte yrkesmässig användning.
- Använd endast produkten för det avsedda ändamålet.
- Gör inga förändringar på produkten. Då förlorar du alla garantianspråk.
- Se till att du inte distraheras av din produkt när du kör och var uppmärksam på trafiksituationen och omgivningen.
- Rådfråga läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.
- Var under träningen alltid uppmärksam på kroppens reaktioner och kontakta läkare i nödsituationer.
- Rådgör med läkare om du har några varaktiga sjukdomar men ändå vill använda produkten.
- Detta är en förbrukningsprodukt och inte en medicinteknisk produkt. Den är således inte avsedd för diagnos, behandling, läkning eller förebyggande av sjukdomar.



## 3. Konfigurera smartwatchen

Installera appen "Hama FIT move" för att få tillgång till samtliga funktioner i smartwatchen. Följande avsnitt innehåller information om hur du laddar ner och konfigurerar appen.

### Information



Se denna bruksanvisning för information om användning av din smartwatch.

## 3.1 Hämta appen "Hama FIT move"

### Information



Följande operativsystem stöds:

- iOS 9.0 eller senare
- Android 6.0 eller senare

När smartwatchen slås på första gången begär den att den tillhörande appen "Hama FIT move" hämtas till din smartphone. En motsvarande QR-kod visas på displayen på din smartwatch.

- Skanna QR-koden med din smartphone eller ladda ner appen från Play Store (Android) eller App Store (iOS):



**Hama FIT move**

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

- För att installera appen, följ instruktionerna på din smartphone.



## 3.2 Sammankoppling av smartwatch och smartphone

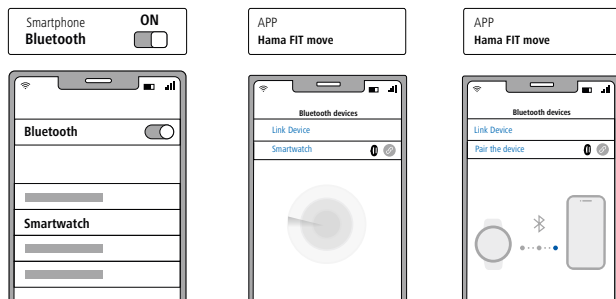
### Information




- För att din smartwatch ska visa inkommande samtal, SMS, WhatsApp-meddelanden och andra meddelanden aktiverar du pushläget för meddelanden i inställningarna i din smartphone.
- Vid konfigureringen av appen kommer det frågor om appen får använda funktioner i din slutenhet. Tillåt dessa frågor för full funktionalitet på din smartwatch.

• Starta appen i din smartphone och acceptera integritetsskyddspolicyn. Svara på frågor som dyker upp. För en optimal användarupplevelse bör du skapa ett användarkonto. Genom att skapa ett användarkonto kan du komma åt dina personuppgifter när du byter smartphone. På så sätt är dina personuppgifter alltid åtkomliga. Det är inte nödvändigt att skapa ett användarkonto för att kunna använda appen.

- Tryck på **[LOGGA IN]** och välj **[REGISTRERA DIG NU]** vid nedre kanten av displayen för att skapa ett användarkonto. Ange e-postadress och lösenord och tryck på **[NÄSTA STEG]**.
- Ange verifieringskoden som skickas till den e-postadress som angetts. Eventuellt kan koden hamna i skräppostmappen.
- Efter en lyckad registrering kan du ange användarnamn och personuppgifter samt välja profilbild. Tryck på **[NÄSTA STEG]** för att fortsätta installationen.
- Börja sedan söka efter din smartwatch.
- Följ instruktionerna i appen på din smartphone för att ansluta din smartwatch. Din smartphone kommer att upprätta en Bluetooth-anslutning till din smartwatch.



- Välj din smartwatch (t.ex. „Smartwatch 7000“) och tryck på **[ANSLUTA ENHET]** för att ansluta smartwatchen till appen.
- Tryck på symbolen  i appen på smartphonen för att bekräfta anslutningen och avsluta installationen i appen.
- Om det blir en timeout upprepar du processen.



- Gör sedan dina personliga inställningar. Du kan anpassa dessa senare i appen.
- Din smartwatch är ansluten till appen och synkroniseringen startar.

### Information



- Synkronisera din smartwatch innan du använder appen första gången. Om du registrerar en aktivitet innan din smartwatch har synkroniserats med appen den första gången, överförs därefter inte aktiviteten till appen.
- Dra bildskärmen på appens start sida nedåt för att starta en synkronisering av din smartwatch med appen manuellt.
- På grund av smartwatchens begränsade minne bör du minst en gång i veckan synkronisera din smartwatch med appen för att undvika dataförlust.

### Information



- Efter den första synkroniseringen med appen övertar din smartwatch automatiskt klockslag, datum och språket från din smartphone.
- Visningsspråket för din smartwatch beror på ditt val i appen. Så länge installationen inte är slutförd förblir visningsspråket engelska. Välj önskat visningsspråk i appen.
- Appen meddelar dig när en uppdatering av den inbyggda programvaran är tillgänglig för din smartwatch. Utför uppdateringen i appen för att säkerställa att din smartwatch fungerar korrekt.



## 4. Användning av appen "Hama FIT move"

I de följande kapitlen beskrivs de enskilda menyalternativen (flikarna) samt de olika inställningsalternativen i appen i detalj.

### Information



- Beskrivningarna och illustrationerna i denna bruksanvisning gäller appen Hama Fit Move i version 1.5.4 och smartwatch 8900 med fast programvara i version 1.01.00.
- Tänk på att det kan förekomma avvikelser i beteckningarna och illustrationerna om appen eller smartwatchen uppdateras. Den grundläggande metoden för att använda appen är identisk för alla kompatibla Hama-smartwatches.
- Funktionsutbudet varierar beroende på vilken smartwatchmodell som används.
- Alla menyalternativ (flikar) visas inte som standard på startsidan. Visa vid behov de önskade menyalternativen (flikarna).



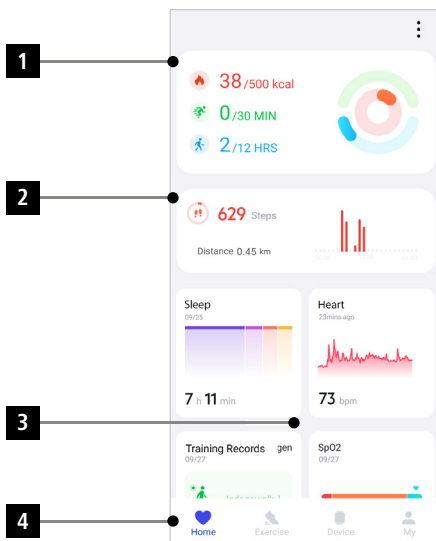


## 4.1 Översikt över "Hama FIT move"

Du kommer till appen „Hama FIT move“ från startsidan.

Följande översikt förklarar de viktigaste kontrollerna och displayerna:

1. Visning av aktivitetsdata
2. Visning av stegen
3. Visning av ytterligare flikar
4. Menyrad






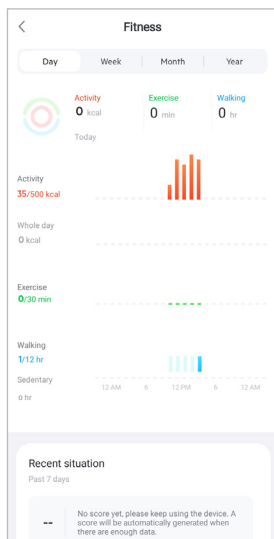
- Tryck på **[REDIGERA KARTA]** längst ned på startsidan för att välja de flikar som visas på startsidan. Du kan välja mellan olika flikar. Du kan dölja flikar och flytta ordningsföljden på flikarna.
- Flikarna upptill i listan och som är markerade med symbolen **[−]** visas nu på startsidan. Flikarna nedtill i listan och som är markerade med symbolen **[+]** visas inte.
- Genom att trycka på symbolen **[−]** eller symbolen **[+]** kan du ta bort resp. lägga till en flik.
- Dessutom kan du ändra ordningen på de sparade flikarna genom att hålla symbolen **[≡]** intryckt och flytta respektive flikar till motsvarande position.



## 4.1.1 Aktivitetsdata

- Klicka på den första grafen upptill på startsidan för att visa aktivitetsdata.
- Här kan du se en översikt över följande aktivitetsdata:
  - de förbrända aktivitetskalorierna
  - längden på aktiviteterna med måttlig till hög intensitet
  - stilleståndstid ("Gå" = timmar då man har stått i minst 1 minut och har rört sig)
- Som standard visas den dagliga vyn av aktivitetsdata. Välj tidsintervallet som visas på den övre menyraden
- Slep uppåt på smartphonens bildskärm för att få mer information. Längre ned kan du se detaljerad information om kategorierna Aktivitet, Träna och Gå.

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





## 4.1.2 Stegmätning

- Klicka på det andra grafiken högst upp på startsidan för att se de registrerade stegen.
- Här kan du se en översikt över de tillryggalagda stegen för den aktuella dagen.
- Som standard kommer du att se den dagliga vyn av stegmätningen.

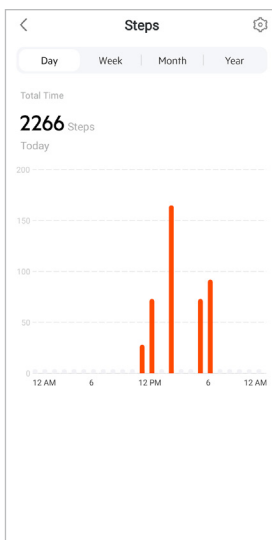
629 Steps

Distance 0.45 km



Välj tidsintervallet som visas på den övre menyraden **Day** **Week** **Month** **Year**. Genom att dra med fingret längre åt vänster och höger på diagrammet kan du gå fram och tillbaka mellan de enskilda dagarna (resp. veckor/månader/år). Dessutom visas ditt inställda stegmål grafiskt i diagrammet.

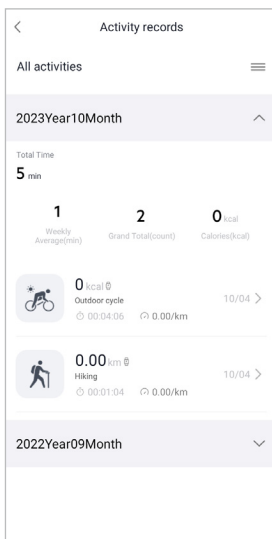
- Tryck på symbolen [⚙️] för att göra ytterligare inställningar (se kapitel **4.4.3 Mina data**).





## 4.1.3 Aktivitetsregistrering

- Tryck på fliken **[AKTIVITETSREGISTRERING]** för att få en översikt över dina träningsaktiviteter.
- Här kan du se en översikt över aktiviteten sorterad efter dagar. Den totala tiden, den genomsnittliga varaktigheten veckovis, den kumulativa träningen och de kalorier som förbrukas visas.
- Tryck på symbolen [∨] för att fälla ut den valda månaden och visa respektive träningsaktivitet. Tryck på symbolen [∧] för att fälla in dagen.
- Tryck på symbolen [≡] för att visa aktiviteter för en viss typ av sport.
- För att öppna en detaljvy över en registrerad aktivitet klickar du på aktiviteten. Då kan du se detaljerade uppgifter som har registrerats i samband med aktiviteten. Till exempel kan du se färdspåret som har ritats upp via GPS och hur länge aktiviteten har varat, antalet steg och den tillryggalagda sträckan samt förbrukade kalorier eller ditt tempo. Du får också en detaljerad utvärdering av din puls.



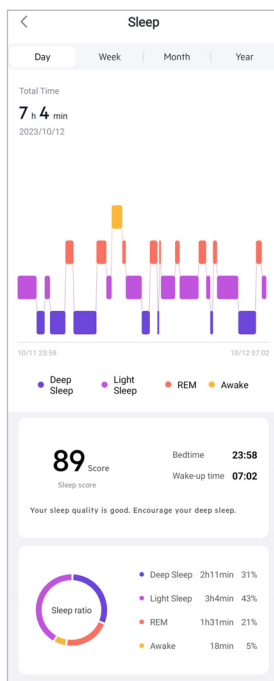


## 4.1.4 Sömnanalys

- Tryck på fliken **[SÖMN]** för att få en översikt över din sömnanalys.
- Här visas en översikt över hela sovtiden samt en uppdelning av sovtiden i djupsömn, ytlig sömn, vaken tid och REM-sömn. I mitten av bildskärmen ser du också start- och sluttid för sömnen.
- Som standard kommer visas dagsvy för sömnanalys.


Välj tidsintervallet som visas på den övre menyraden Day Week Month Year. Genom att dra med fingret längre åt vänster och höger på diagrammet kan du gå fram och tillbaka mellan de enskilda dagarna (resp. veckor/månader/år). Här ser du en översikt över ditt sömnbeteende under en vecka, en månad eller ett år. Vid nedre kanten av displayen visas följande data baserat på en vecka, en månad eller ett år:

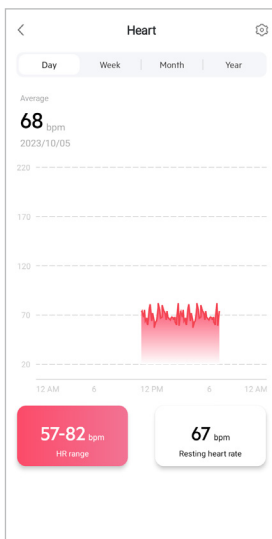
- Genomsnittlig sovtid per dag
- Genomsnittlig djupsömnfas för en dag
- Genomsnittlig ytlig sömn för en dag
- Genomsnittlig början på en sömnfas
- Genomsnittligt slut på en sömnfas
- Genomsnittlig REM-fas
- Genomsnittlig vaken tid






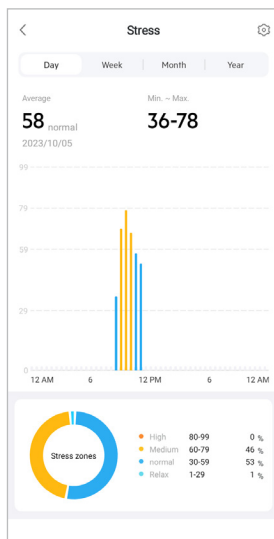
## 4.1.5 Pulsmätning

- Tryck på fliken **[PULS]** för att få en översikt över din pulsmätning.
- Här visas alla registrerade värden från pulsmätningarna (automatiskt och manuellt) samt en översikt över din genomsnittliga hjärtfrekvens, ditt hjärtfrekvensområde och din vilofrekvens för den aktuella dagen. Genom att svepa lätt åt vänster och höger på diagrammet kan du hämta de enskilda värdena med respektive klockslag.
- Som standard visas den dagliga vyn av pulsmätningen. Välj tidsintervallet som visas på den övre menyraden **Day** **Week** **Month** **Year** . Genom att dra med fingret längre åt vänster och höger på diagrammet kan du gå fram och tillbaka mellan de enskilda dagarna (resp. veckor/månader/år).
- Tryck på symbolen  för att göra ytterligare inställningar.




#### 4.1.6 Stressmätning

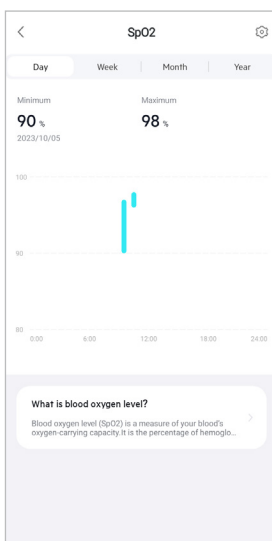
- Tryck på fliken **[STRESS]** för att få en översikt över din stressmätning.
- Här visas alla registrerade värden från stressmätningarna (automatiskt och manuellt) samt en översikt över din genomsnittliga stressnivå, ditt stressområde och en graf för stresszonen för den aktuella dagen. Genom att svepa lätt åt vänster och höger på diagrammet kan du hämta de enskilda värdena med respektive klockslag.
- Som standard visas en daglig vy av stressmätningen. Välj tidsintervallet som visas på den övre menyraden **Day** | **Week** | **Month** | **Year** . Genom att dra med fingret längre åt vänster och höger på diagrammet kan du gå fram och tillbaka mellan de enskilda dagarna (resp. veckor/månader/år).
- Tryck på symbolen  för att göra ytterligare inställningar.





## 4.1.7 Syresättning (SpO2)

- Tryck på fliken **[SPO2]** för att få en översikt över dina syresättningsmätningar. Mätningen kan utföras manuellt via din smartwatch.
- Alternativt kan du ställa in de automatiska mätningarna av syresättningen:  
Tryck på symbolen  för att göra motsvarande inställningar.
- Här kan du se alla registrerade värden för blodsyremätningarna samt en översikt över ditt lägsta och högsta värde för respektive dag. Genom att svepa lätt åt vänster och höger på diagrammet kan du hämta de enskilda värdena med respektive klockslag.
- Som standard kommer du att se den dagliga vyn av blodsyremätningen.  
Välj tidsintervallet som visas på den övre menyraden Day Week Month Year. Genom att dra med fingret längre åt vänster och höger på diagrammet kan du gå fram och tillbaka mellan de enskilda dagarna (resp. veckor/månader/år).

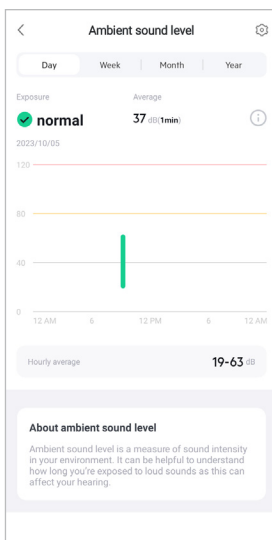






## 4.1.8 Omgivande ljudnivå

- Tryck på fliken **[OMGIVANDE LJUDNIVÅ]** för att få en översikt över den uppmätta omgivande ljudnivån. Mätningen kan utföras manuellt via din smartwatch.
- Här kan du se alla registrerade värden för omgivningsljudnivån samt en översikt över ditt lägsta och högsta värde för respektive dag. Genom att dra lätt med fingret åt vänster och höger på diagrammet kan du visa registreringar för andra dagar.
- Som standard visas en daglig vy av den omgivande ljudnivån. Välj tidsintervallet som visas på den övre menyraden **Day** **Week** **Month** **Year** . Genom att dra med fingret längre åt vänster och höger på diagrammet kan du gå fram och tillbaka mellan de enskilda dagarna (resp. veckor/månader/år). De uppmätta värdena visas då också som en förloppskurva.

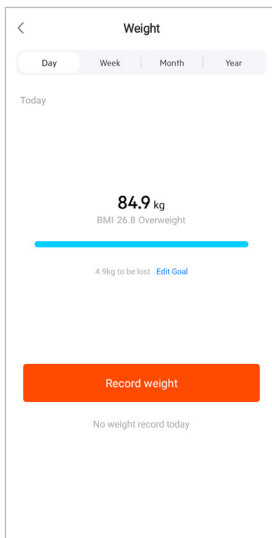




## 4.1.9 Vikt

- Tryck på fliken **[VIKT]** för att få en översikt över dina viktregistreringar.
- Här kan du se din vikthistorik, ditt BMI och ditt inställda målvärde.
- Tryck på **[REGISTRERA VIKTEN]** för att registrera din aktuella vikt.
- Tryck på **[REDIGERA MÅL]** för att ändra ditt viktmål.
- Som standard kommer du att se dagsvyn för viktregistreringen.

Välj tidsintervallet som visas på den övre menyraden Day Week Month Year. Genom att dra med fingret längre åt vänster och höger på diagrammet kan du gå fram och tillbaka mellan de enskilda dagarna (resp. veckor/månader/år). De uppmätta värdena visas då också som en förloppskurva.







## 4.1.10 VO2max

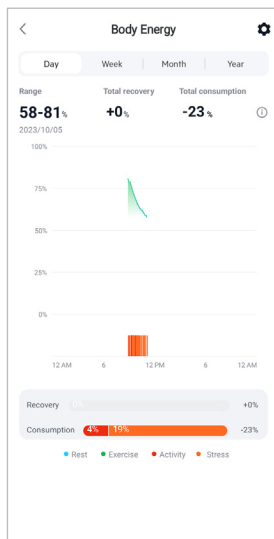
- Tryck på fliken **[VO2MAX]** för att få en översikt över den relativa VO2max (syre per minut och kilogram kroppsvikt).
- Registrering av VO2max förutsätter att träningsenheter utförs i sportlägena **Löpning utomhus**, **Löpning på motionsspår** eller **Orientering**. Den uppmätta hjärtfrekvensen under träning måste stiga konsekvent till över 75 % av den teoretiska maximala hjärtfrekvensen i minst 90 sekunder. Denna beräknas med hjälp av dina personliga data.

## 4.1.11 Hjärtfrekvensvariabilitet (HRV)

- Tryck på fliken **[HJÄRTFREKVENSVARIABILITET (HRV)]** för att få en översikt över din hjärtfrekvensvariabilitet (HRV).
- Registrering av hjärtfrekvensvariabilitet (HRV) förutsätter att funktionen för kontinuerliga hjärtfrekvensmätningar är aktiverad i appen:  
Tryck på symbolen  för att göra dessa inställningar.

## 4.1.12 Kroppsenergi

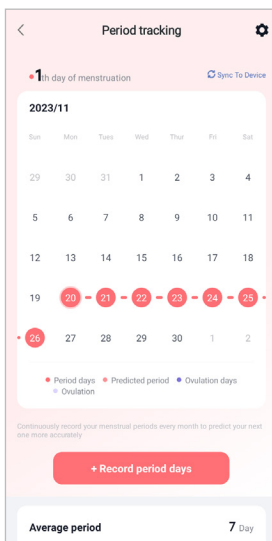
- Tryck på fliken **[KROPPSENERGI]** för att få en översikt över din fysiska energi. Den kroppsenergin analyseras på basis av hjärtfrekvensvariabilitet, stress, sömn och genomförda aktiviteter för att ge en uppskattning av energireserverna för aktuell dag.
- Som standard visas en daglig vy av den kroppsenergin.  
Välj tidsintervallet som visas på den övre menyraden **Day** **Week** **Month** **Year**. Genom att dra med fingret längre åt vänster och höger på diagrammet kan du gå fram och tillbaka mellan de enskilda dagarna (resp. veckor/månader/år).
- För att kroppsenergi ska kunna visas i din smartwatch måste funktionen för **automatisk registrering av kroppsenergi** vara aktiverad i appen:  
Tryck på symbolen  för att göra motsvarande inställningar.





## 4.1.13 Menstruationscykel

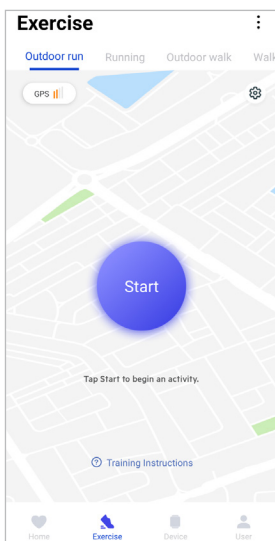
- Tryck på fliken **[MENSTRUATIONSCYKEL]** för att få en översikt över din menstruationscykel.
- Tryck på **[REGISTRERA MENSTRUATIONSDAGAR]** för att registrera din aktuella menstruation.





## 4.2 Träningsläge

- Tryck på **[TRÄNA]** på den undre menyraden för att starta en aktivitet via appen. Parallellt startas aktiviteten på din smartwatch. Aktiviteten kan sedan styras antingen via appen eller direkt i din smartwatch.
- Du kan bläddra mellan de olika aktiviteterna genom att dra med fingret åt vänster och höger.
- Som standard aktiveras följande aktiviteter i appen:
  - Löpning utomhus
  - Löpning
  - Promenad utomhus
  - Promenad
  - Vandring
  - Cykling utomhus
- Tryck på **[☰]** uppe till höger och på **[REDIGERA SPORTER]** för att välja vilka aktiviteter som visas. Totalt kan du välja mellan 6 aktiviteter. Du kan dölja aktiviteter och flytta aktivitetsordningen.
- Aktiviteter som står upptill i listan och som är markerade med symbolen **[−]** visas. Aktiviteter nedtill i listan och som är markerade med symbolen **[+]** visas inte.
- Genom att trycka på symbolen **[−]** eller symbolen **[+]** kan du ta bort resp. lägga till en aktivitet.
- Dessutom kan du ändra ordningen på aktiviteterna genom att hålla symbolen **[☰]** intryckt och flytta respektive aktivitet till motsvarande position.
- Tryck på symbolen **[⚙️]** för att göra följande inställningar:
  - Bestäm ett mål för träningen (sträckor, kalorier, steg, tid).
  - Aktivera ett larm när ett mål nås (1, 3, 5, 10 km).
  - Välj en hjärtfrekvenszon och aktivera ett larm.



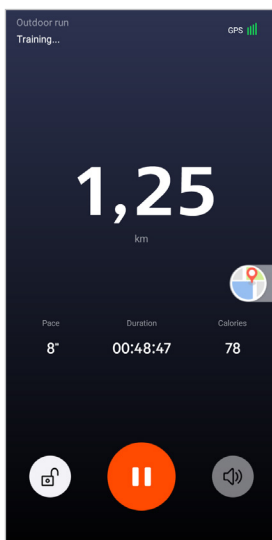


### 4.2.1 Starta aktivitet (med GPS)

- Följande aktiviteter registreras med hjälp av GPS:
  - Löpning utomhus
  - Promenad utomhus
  - Vandring
  - Cykling utomhus
- Tryck på **[START]** för att starta aktiviteten. Aktiviteten startar i smartphonen och i din smartwatch.
- Under den aktuella aktiviteten kan du se de kumulerade kilometerna som hittills har tillryggalagts för den valda aktiviteten, det aktuella tempot, den förflutna tiden och den aktuella pulsen.

### Användning med smartphone

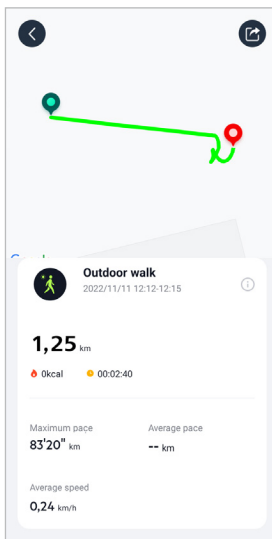
- Tryck på symbolen [📍] för att visa fliken med din aktuella position och den tillryggalagda sträckan under en aktivitet.
- Tryck på symbolen [🔒] för att spärra översikten av registreringen under en aktivitet.
- För att avbryta aktiviteten trycker du på symbolen [⏸].
- Tryck på symbolen [🔴] och håll fingret nedtryckt tills en cirkel sluts omkring symbolen och aktiviteten avslutas.





## ANVÄNDNING AV APPEN "HAMA FIT MOVE"

- När aktiviteten är avslutad visas en översikt över aktiviteten. Översikten visar det totala antalet kilometer som hittills tillryggalagts, kalorier som förbrukats, den genomsnittliga pulsen och aktivitetens längd. Nedan hittar du mer detaljerad information om tempo och steg. Svep fingret nedifrån och uppåt för att se detaljer om pulsmätning och tempo.
- Du kan skriva ut aktivitetsresultaten eller dela dem som en skärmdump.



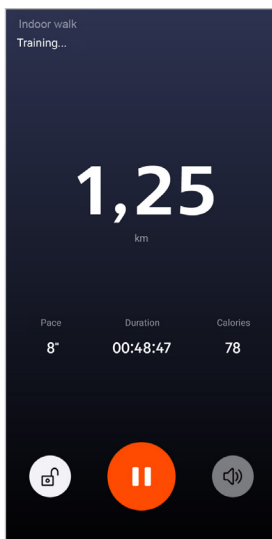


## 4.2.2 Starta aktivitet (utan GPS)

- Följande aktiviteter registreras utan GPS-stöd:
  - Springa
  - Gå
- Tryck på **[START]** för att starta aktiviteten. Aktiviteten startar i smartphonen och i din smartwatch.
- Under den aktuella aktiviteten kan du se de kumulerade kilometerna som hittills har tillryggalagts för den valda aktiviteten, det aktuella tempot, den förflutna tiden och den aktuella pulsen.

### Användning med smartphone

- Tryck på symbolen [🔒] för att spärra översikten av registreringen under en aktivitet.
- För att avbryta aktiviteten trycker du på symbolen [⏸].
- Tryck på symbolen [🔒] och håll fingret nedtryckt tills en cirkel sluts omkring symbolen och aktiviteten avslutas.

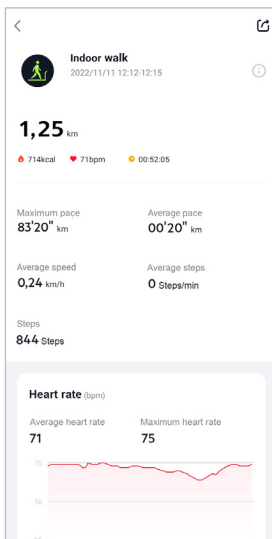






## ANVÄNDNING AV APPEN "HAMA FIT MOVE"

- När aktiviteten är avslutad visas en översikt över aktiviteten. Översikten visar det totala antalet kilometer som hittills tillryggalagts, kalorier som förbrukats, den genomsnittliga pulsen och aktivitetens längd. Nedan hittar du mer detaljerad information om tempo och steg. Svep fingret nedifrån och uppåt för att se detaljer om pulsmätning och tempo.
- Du kan skriva ut aktivitetsresultaten eller dela dem som en skärmdump.





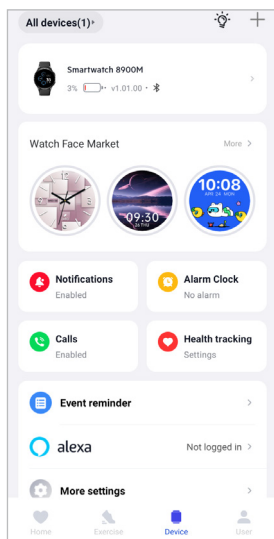
## 4.3 Enhetsinställningar

- Tryck på **[ENHET]** på den undre menyraden för att aktivera olika funktioner i din smartwatch, för att ställa in och anpassa din smartwatch efter dina individuella behov.
- I den här menyn ser du också en översikt över olika data för din smartwatch i bildskärmens överkant.
- Klicka på **[+]** för att parkoppla fler enheter med din smartphone.
- Klicka på din enhet för att få information om din smartwatch eller för att komma åt avancerade funktioner.
- Tryck på **[UPPDATERING AV ENHETEN]** för att kontrollera om den senaste versionen av den fasta programvaran är installerad i din smartwatch eller för att ladda ned en ny version av den fasta programvaran och installera den på din smartwatch.
- Tryck på **[STARTA OM ENHETEN]** och bekräfta säkerhetsfrågan för att starta om din smartwatch. Före omstarten synkroniseras dina data med appen.
- Tryck på **[ENHETEN ÅTERSTÄLLD TILL FABRIKSINSTÄLLNINGAR]** och bekräfta säkerhetsfrågan för att fabriksåterställa din smartwatch. Då raderas alla registrerade användardata.
- Tryck på **[RADERA ENHET]** för att inaktivera anslutningen mellan din smartwatch och din smartphone. Alla personuppgifter kommer att raderas från din smartwatch.

### Information



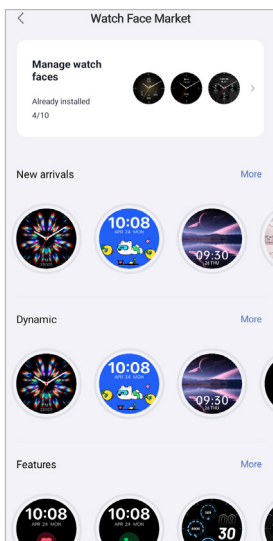
Tryck upp till på den enhet som visas och på skärmb knappen **[VIA]** för att visa tidpunkten för den senaste synkroniseringen mellan din smartwatch och appen.





### 4.3.1 Startside

- Tryck på **[MARKNAD FÖR URTAVLOR]** för att installera ytterligare urtavlor för din smartwatches startside. Du kan välja mellan fyra olika urtavlor. Tryck på respektive urtavlor som du vill ställa in och bekräfta ditt val med **[INSTALLERA]**. Om du har nått det maximala antalet urtavlor på enheten kommer du att bli ombedd att ta bort befintliga urtavlor.



### 4.3.2 Meddelanden

- Tryck på **[MEDDELANDEN]** för att aktivera meddelandefunktionen för olika appar och tjänster. När den här funktionen aktiveras får du ett meddelande i din smartwatch om ett inkommande meddelande till din smartphone. Beroende på app får du antingen ett meddelande som visar appen och avsändaren, eller så ser du även en förhandsgranskning av meddelandet.
- Välj om meddelanden ska tillåtas, vara ljudlösa eller avstängda för respektive app eller hälsfunktion.

### 4.3.3 Samtal

- Tryck på **[SAMTAL]** för att aktivera meddelanden för inkommande samtal. När den här funktionen aktiveras får du ett meddelande i din smartwatch om ett inkommande samtal. Du ser vem som försöker nå dig och du kan vid behov avböja samtalet.
- Tryck på **[☾]** vid högra kanten av displayen för att aktivera funktionen. Sedan kan du ställa in funktionen **[VANLIGA KONTAKTER]**.

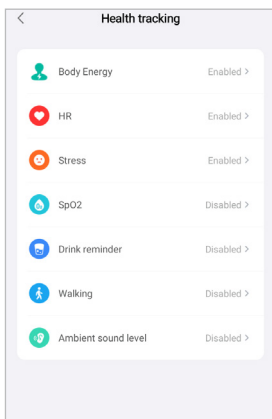
### 4.3.4 Väckarklocka

- Klicka på **[VÄCKARKLOCKA]** för att ställa in väckningstider respektive påminnelser.
- Klicka på **[+]** i mitten av bildskärmens för att lägga till en ny påminnelse.
- Tryck på **[☾]** vid högra kanten av displayen för att aktivera den inställda alarmklockan.
- Du kan redigera den skapade påminnelsen genom att klicka på den. I undermenyn kan du ställa in påminnelsetyp, veckodag och klockslag för påminnelsen och andra detaljer.



## 4.3.5 Hälsoövervakning


- Tryck på **[HÄLSOÖVERVAKNING]** för att ställa in funktioner som övervakar din hälsa och som påminner dig om att röra dig och/eller dricka vatten.




### 4.3.5.1 Kroppsenergi

- Tryck på **[KROPPSENERGI]** för att aktivera/inaktivera denna funktion i undermenyn genom att trycka på .


### 4.3.5.2 Pulsättning

- Tryck på **[PULS]** för att göra ytterligare inställningar.
- Välj om meddelanden ska tillåtas, vara ljudlösa eller avstängda.
- Tryck på  för att aktivera den kontinuerliga pulsmätningen. Måtfrekvensen baseras på en smart övervakning 24 timmar per dag.


### 4.3.5.3 Stressmätning

- Tryck på **[STRESS]** för att göra ytterligare inställningar.
- Välj om meddelanden ska tillåtas, vara ljudlösa eller avstängda.
- Tryck på  för att aktivera den automatiska stressmätningen. Måtfrekvensen baseras på en smart övervakning 24 timmar per dag.

### 4.3.5.4 Mätning av syresättning


- Tryck på **[SPO2]** för att göra ytterligare inställningar.
- Välj om meddelanden ska tillåtas, vara ljudlösa eller avstängda.
- Tryck på  för att aktivera den automatiska mätningen av syresättning. Måtfrekvensen baseras på en smart övervakning 24 timmar per dag.

### 4.3.5.5 Påminnelse om att dricka


- Tryck på **[PÅMINNELSE OM ATT DRICKA]** för att aktivera/inaktivera denna funktion i undermenyn genom att trycka på . Gör sedan ytterligare inställningar för påminnelsefunktionen. Du får med ett fördefinierat intervall automatiskt påminnelser om att dricka genom vibrationer och meddelanden i din smartwatch.




### 4.3.5.6 Påminnelse om att röra sig

- Tryck på **[PROMENERA]** för att aktivera/inaktivera denna funktion i undermenyn genom att trycka på . Gör sedan ytterligare inställningar för påminnelsefunktionen. Du får med ett fördefinierat intervall automatiskt påminnelser om att röra dig genom vibrationer och meddelanden i din smartwatch. Mer information finns i texten under appen.

### 4.3.5.7 Omgivande ljudnivå

- Tryck på **[OMGIVANDE LJUDNIVÅ]** för att aktivera/inaktivera denna funktion i undermenyn genom att trycka på . Mer information finns i texten under appen.

### 4.3.5.8 Uppföljning av menstruationscykeln

- För att funktionen ska kunna användas måste den vara aktiverad i appen:  
**[ÖVRIGA INSTÄLLNINGAR] > [MENSTRUATIONSCYKEL]**
- Genom att aktivera denna funktion kan du ställa in olika data som gäller din menstruationscykel och få en påminnelse om din nästa menstruation eller när du är fertil.
- Via undermenyerna kan du ställa in menstruationsperiodens längd, menstruationscykelns längd och datum för den senaste menstruationen.
- Tryck på symbolen  för att göra ytterligare inställningar.



## 4.3.6 Händelsepåminnelse

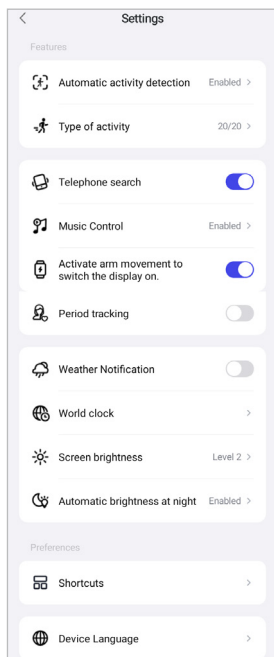
- Tryck på [**HÄNDELSEPÅMINNELSE**] och tryck på skärmknappen [**LÄGGA TILL**] för att lägga till individuella händelser.
- Tryck på inmatningsfälten för att mata in text. Välj sedan datum, klockslag och antalet repetitioner.

The screenshot shows the 'Event reminder' app interface. At the top, there is a back arrow on the left and 'Finish' on the right. Below the title bar is a large text input field with the placeholder text 'Please enter reminder details' and a character count '0/75'. Underneath is a 'Notes' input field with a character count '0/150'. Below the notes are five rows of input fields, each with an icon on the left and a value on the right: 'Date' with a calendar icon and the value '2023/11/20', 'Time' with a clock icon and the value '12:00', and 'Repeat' with a circular arrow icon and the value 'once'.



## 4.3.7 Övriga inställningar

- Tryck på **[ÖVRIGA INSTÄLLNINGAR]** för att göra ytterligare inställningar och aktivera praktiska funktioner.



### 4.3.7.1 Automatisk aktivitetsregistrering

- Tryck på **[AUTOMATISK TRÄNINGSGRISSTRERING]** och aktivera/inaktivera funktionen i undermenyn för specifika aktiviteter (Promenad, Löpning, Crosstrainer, Roddmaskin) genom att trycka på **[☑]**. När denna funktion aktiveras känner din smartwatch automatiskt av när du inte utfört någon aktivitet under ett längre tag och registrerar denna aktivitet efter att du bekräftar. Mer information finns i texten under appen.

### 4.3.7.2 Typ av aktivitet



- Tryck på **[TYP AV AKTIVITET]** för att välja sportlägen som sparas i din smartwatch. Du kan välja bland 110 sportlägen och visa upp till 20 lägen i din smartwatch. Du kan dölja aktiviteter och flytta aktivitetsordningen. Efter nästa synkronisering med din smartwatch visas aktiviteterna enligt inställningarna i displayen.
- Aktiviteter upptill i listan som är markerade med symbolen **[−]** visas på din smartwatch. Aktiviteter nedtill i listan och som är markerade med symbolen **[+]** visas inte för närvarande.
- Genom att trycka på symbolen **[−]** eller symbolen **[+]** kan du ta bort resp. lägga till en aktivitet.
- Dessutom kan du ändra ordningen på de sparade aktiviteterna genom att hålla symbolen **[≡]** intryckt och flytta respektive aktivitet till motsvarande position.



### 4.3.7.3 Telefonsökning

- För **[TELEFONSÖKNING]** trycker du på  för att aktivera denna funktion. Genom att aktivera denna funktion kan du lokalisera din smartphone via smartwatchen om du förlägger den.

### 4.3.7.4 Musikstyrning

- Tryck på **[MUSIKSTYRNING]** och aktivera/inaktivera funktionen i undermenyn genom att trycka på . Om denna funktion är aktiverad kan du kontrollera olika musik- resp. strömningstjänster på din smartphone via din smartwatch. Du kan starta och stoppa musik eller växla titel framåt och bakåt.
- Tryck bredvid **[MUSIKSPÅR]** på  för att visa spårets titen i din smartwatches display.

### 4.3.7.5 Aktivering av armrörelse

- För **[LYFT HANDELEDEN FÖR ATT SLÅ PÅ DISPLAYEN]** trycker du på  för att aktivera denna funktion. När du aktiverar denna funktion kan du slå på displayen på din smartwatch genom att vrida på handleden.

### 4.3.7.6 Menstruationscykel

- För **[MENSTRUATIONSICYKEL]** trycker du på  för att aktivera denna funktion. Genom att aktivera denna funktion kan du följa din menstruationscykel på smartwatchen.

### 4.3.7.7 Vädermeddelande

- För **[VÄDERMEDDELANDE]** trycker du på  för att aktivera denna funktion. Genom att aktivera denna funktion kan du se väderprognoser för aktuell dag och för de närmaste 6 dagarna.

### 4.3.7.8 Världsklocka






- Tryck på **[VÄRLDSKLOCKA]** för att öppna de aktuella världsklockorna (Berlin, London, New York, Tokyo) eller lägga till ytterligare världsklockor. Du kan se världsklockorna på din smartwatch.

### 4.3.7.9 Bildskärmens ljusstyrka

- Tryck på **[BILDSKÄRMENS LJUSSTYRKA]** för att ställa in ljusstyrka för din smartwatches display i 5 steg.

### 4.3.7.10 Genvägar

Genom att dra med fingret åt vänster eller höger från startsidan på din smartwatches display kommer du till genvägarna.

- Tryck på **[GENVÄGAR]** för att välja genvägar som sparas i din smartwatch. Du kan välja mellan olika genvägar. Du kan dölja genvägar och flytta ordningsföljden på genvägarna. Som standard är de dagliga vyerna av aktivitetsdata samt mätning av hjärtfrekvens och stress inställda. Efter nästa synkronisering med din smartwatch visas genvägar enligt inställningarna på displayen.
- Genvägar som står upptill i listan och som är markerade med symbolen  visas för närvarande på din smartwatch. Genvägar nedtill i listan som är markerade med symbolen  visas inte för närvarande.
- Genom att trycka på symbolen  eller symbolen  kan du ta bort resp. lägga till genvägar.
- Dessutom kan du ändra ordningen på de sparade genvägarna genom att hålla symbolen  intryckt och flytta respektive genväg till motsvarande position.

### 4.3.7.11 Språkinställning smartwatch

- Tryck på **[ENHETENS SPRÅK]** för att ställa in språk i din smartwatch.
- Välj **[FÖLJ SYSTEMET]** om du vill att språket i din smartwatch ska vara identiskt med språkinställningen i appen resp. smartphonen.
- Alternativt kan du välja mellan 8 språk och ställa in dem manuellt genom att klicka på respektive språk.



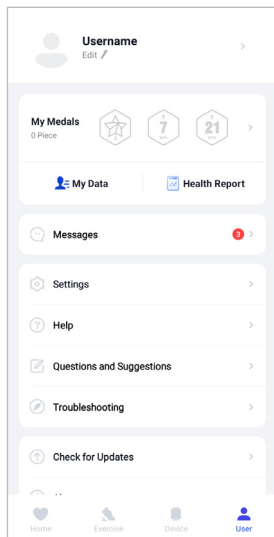


## 4.3.8 Användningsinformation

- Tryck på **[ANVÄNDNINGSSÄTT]** för att erhålla användbara tips.

## 4.4 Användarinställningar

- Tryck på **[ANVÄNDARE]** på den undre menyraden. Här kan du hantera ditt användarkonto och ställa in dina personliga uppgifter och mål. Du kan också hämta ytterligare information till appen som visas i de följande avsnitten.





## 4.4.1 Personuppgifter

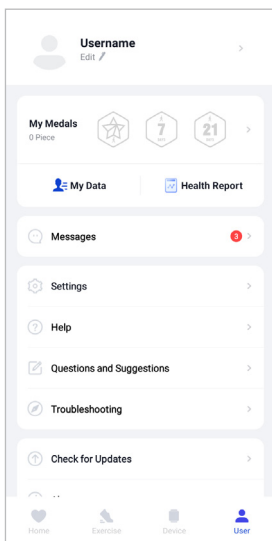
- Tryck på **[BEARBETA]** under användarnamnet för att ändra namn, kön, födelsedatum samt storlek och vikt. Om du vill kan du också lägga in en profilbild. Klicka på den post du vill redigera.
- Tryck på **[JA]** för att bekräfta.

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



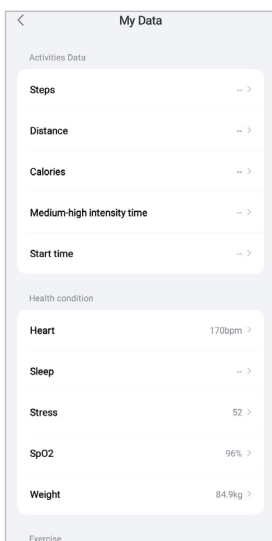
## 4.4.2 Mina medaljer

- Under **[MEDALJER]** visas dina personliga resultat (medaljer). Klicka på en post för att få mer information.



## 4.4.3 Mina data

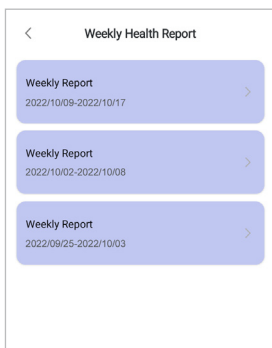
- Under **[MINA DATA]** hittar du dina mätningar. Klicka på en post för mer information.





## 4.4.4 Hälsorapport

- Under [**HÄLSORAPPORT**] visas en veckovis registrering av dina aktivitetsdata och aktiviteter. Klicka på en motsvarande veckorapport för att få detaljerad information.



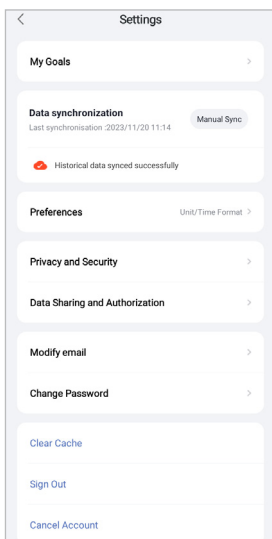
## 4.4.5 Meddelanden

- Under [**MEDELANDEN**] får du en översikt över nyheter i appen, som t.ex. nya funktioner eller uppdateringar.



## 4.4.6 Inställningar

- Under **[INSTÄLLNINGAR]** kan du göra olika inställningar och öppna information. Du kan ändra din lagrade e-postadress samt lösenordet till ditt användarkonto. Dessutom har du möjlighet att logga ut från ditt användarkonto eller avsluta användarkontot helt.
- Tryck på **[MINA MÅL]** för att bestämma personliga mål för uppnådda steg och vikten.
- Tryck på **[MANUELL SYNKRONISERING]** för att initiera synkronisering av data mellan din smartwatch och appen.
- Tryck på **[FÖRINSTÄLLNINGAR]** för att välja enheter för avstånd, storlek, vikt och temperatur. Dessutom definierar du tidsformatet och vilken veckodag som är den första dagen i veckan då dina data bearbetas.
- Tryck på **[INTEGRITET OCH SÄKERHET]** för att ställa in vilka data i appen som synkroniseras med molnet. Tryck på **[RADERA PERSONUPPGIFTER I MOLNET]** för att radera alla data.
- Tryck på **[ÖVERFÖRING AV DATA OCH AUKTORISERING]** för att tillåta att registrerade data delas med andra appar (t.ex. Apple Health, Google Fit, Strava).
- Tryck på **[ÄNDRA E-POSTADRESS]** för att byta e-postadress för användarkontot.
- Tryck på **[ÄNDRA LÖSENORD]** för att byta lösenord för användarkontot.
- Tryck på **[RENSA CACHEMINNET]** för att radera temporära data i appen. Inga registrerade data går förlorade i processen.
- Tryck på **[LOGGA UT]** för att logga ut det aktuella användarkontot.
- Tryck på **[AVSLUTA KONTO]** och bekräfta säkerhetsmeddelandet för att radera ditt användarkonto. Därigenom går samtliga inställningar och registrerade data förlorade.





### 4.4.7 Hjälp

- Tryck på **[HJÄLP]** för att få en översikt över svar på vanliga frågor. Klicka på respektive fråga för mer information.
- Om du inte hittar svar på din fråga ska du kontrollera informationen i avsnittet Problemhantering (se kapitel **4.4.9 Problemlösning**) eller skicka en fråga till Hamas kundtjänst (se kapitel **4.4.8 Frågor och förslag**).

### 4.4.8 Frågor och förslag

- Tryck på **[FRÅGOR OCH FÖRSLAG]** för att skicka en fråga resp. feedback till Hamas kundtjänst.
- Välj ett ämnesområde och beskriv sedan din fråga närmare. Du kan också komplettera frågan med bilder och frige anslutningsprotokollet mellan smartwatchen och appen. Ange din e-postadress för varje fråga.
- Tryck nedan på **[SKICKA]** för att skicka en fråga.

### 4.4.9 Problemlösning

- Tryck på **[PROBLEMLÖSNING]** för att få en översikt över svar på vanliga frågor. Klicka på respektive fråga för mer information.
- Skicka en fråga till Hamas kundtjänst (se kapitel **4.4.8 Frågor och förslag**) om du inte får svar på din fråga.

### 4.4.10 Kontrollera om det finns uppdateringar

- Tryck på **[KONTROLLERA OM DET FINNS UPPDATERINGAR]** för att söka efter en ny version av appen „Hama FIT move“. Du tas vidare till Google Play (Android) eller App Store (iOS).

#### Information



I standardinställningarna för din smartphone bör du automatiskt informeras om uppdateringar av appen.

### 4.4.11 Via

- Tryck på **[VIA]** för att se information om appen samt den version som används, sekretesspolicy och användaravtalet.
- Tryck på **[ÅTERKALLA SAMTYCKE]** om du vill dra tillbaka ditt samtycke till sekretesspolicy och användarvillkoren. Observera att det inte är möjligt att använda appen utan dessa samtycken.



## 5. Begränsat ansvar

Hama GmbH & Co KG övertar inget ansvar eller garanti för skador som beror på felaktig installation, montering och felaktig produktanvändning eller på att bruksanvisningen och/eller säkerhetsinformationen inte följs.

## 6. Språk som stöds


Följande lista innehåller en översikt över språk som stöds i appen "Hama FIT move":


	Engelska	Tyska	Franska	Spanska	Italienska	Svenska	Tjeckiska	Polska	Finska	Ungerska	Holländska	Portugisiska	Ryska	Rumänska	Slovakiska	Bulgariska	Grekiska	Norska	Danska	Serbiska	
Hama FIT move	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

# ***hama***

**Hama GmbH & Co KG**  
D-86652 Monheim, Tyskland

## **Service och support**

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

 +49 9091 502-0

**SE**

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.