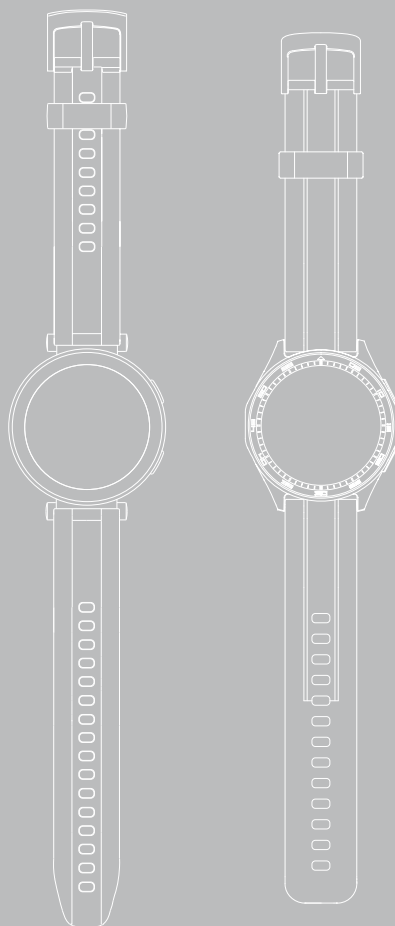


# SMART HODINKY

Smartwatch 7000 / 7010



**SK** Návod na použitie





<b>1. Vysvetlenie výstražných symbolov a upozornení</b>	<b>4</b>
<b>2. Obsah balenia</b>	<b>4</b>
<b>3. Bezpečnostné upozornenia</b>	<b>5</b>
<b>4. Ovládacie prvky</b>	<b>7</b>
<b>5. Prvé kroky</b>	<b>8</b>
5.1 Nabíjanie	8
5.2 Nasadenie a zapnutie	9
5.3 Vypnutie	9
<b>6. Nastavenie smart hodínok</b>	<b>10</b>
6.1 Stiahnutie aplikácie „Hama FIT move“	10
6.2 Spárovanie smart hodínok a smartfónu	11
<b>7. Ovládanie smart hodínok</b>	<b>13</b>
7.1 Úvodná obrazovka	15
7.2 Notifikácie	15
7.3 Rýchle nastavenia	16
7.3.1 Režim Nerušiť	16
7.3.2 Jas displeja	16
7.3.3 Aktivácia displeja	16
7.3.4 Bateria	16
7.3.5 Odvodnenie	16
7.3.6 Budík	16
7.3.7 Režim šetrenia elektrickej energie	16
7.3.8 Vyhľadávanie telefónu	16
7.3.9 Nastavenia	16
7.4 Skratky	17
7.5 Tréning (športové režimy)	17
7.5.1 Nastavenie zobrazených tréningov (športové režimy)	18
7.6 Aplikácie	18
7.6.1 Aktivita	18
7.6.2 Workout status	18
7.6.3 Bežecké kurzy	19
7.6.4 Workout (športové režimy)	19
7.6.5 Záznam o tréningu	19
7.6.6 Klepnutím zmerajte	19
7.6.7 Srdcová frekvencia	19
7.6.8 Kyslík v krvi (SpO2)	19
7.6.9 Stres	19
7.6.10 Telesná energia	19
7.6.11 Spánok	20
7.6.12 Tréning dýchania	20
7.6.13 Protokol o cykle	20
7.6.14 Hluky okolia	20
7.6.15 Telefón	20
7.6.16 Hlasový asistent	21
7.6.17 Časovač Pomodoro	21
7.6.18 Pripomenutie udalosti	21



---

7.6.19 Počasie .....	21
7.6.20 Hudba .....	21
7.6.21 Fotoaparát .....	22
7.6.22 Budík .....	22
7.6.23 Časovač .....	22
7.6.24 Stopky .....	22
7.6.25 Svetové hodiny .....	22
7.6.26 Vyhľadávanie telefónu .....	22
<b>8. Nastavenia vašich smart hodínok .....</b>	<b>23</b>
8.1 Ciferníky .....	23
8.2 Nastavenie AOD .....	23
8.3 Zvuk a vibrácie .....	23
8.4 Displej a jas .....	23
8.5 Zobrazenie aplikácií .....	23
8.6 BNS (Nerušit) .....	23
8.7 Pripojiť viac .....	24
8.8 Systém .....	24
8.9 O smart hodinkách .....	24
<b>9. Údržba a starostlivosť .....</b>	<b>25</b>
<b>10. Vylúčenie zodpovednosti .....</b>	<b>25</b>
<b>11. Podporované jazyky .....</b>	<b>25</b>
<b>12. Technické údaje .....</b>	<b>25</b>
<b>13. Pokyny na likvidáciu .....</b>	<b>26</b>
<b>14. Vyhlásenie o zhode .....</b>	<b>26</b>

---

# VYSVETLENIE VÝSTRAŽNÝCH SYMBOLOV A UPOZORNENÍ

Ďakujeme, že ste sa rozhodli pre výrobok Hama!

Predovšetkým si vyhradte čas na úplné prečítanie nasledujúcich pokynov a upozornení. Uchovajte tento návod na obsluhu pre prípadné budúce použitie.

Vaše nové smart hodinky sú ideálnym spoločníkom zdravého životného štýlu a motivujú vás k celodennej aktivite. Okrem zobrazenia času a dátumu zbierajú údaje o počte vašich krokov, vašej srdcovej frekvencii a vašich spaľených kalóriách. Bezdrôtové pripojenie cez *Bluetooth*® s vaším smartfónom vám umožní dokumentovať údaje v príslušnej aplikácii „Hama FIT move“ a tak neustále sledovať svoj úspech. Skontrolujte si tu, kedy ste dosiahli svoj osobný fitness cieľ!

## 1. Vysvetlenie výstražných symbolov a upozornení

### Výstraha



Tento symbol označuje bezpečnostné upozornenia, ktoré poukazujú na určité riziká a nebezpečenstvá.

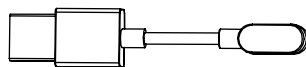
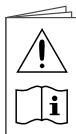
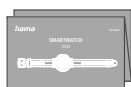
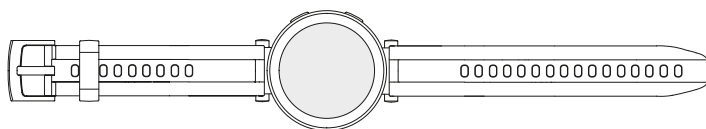
### Upozornenie



Tento symbol označuje dodatočné informácie alebo dôležité poznámky.

## 2. Obsah balenia

- Smart hodinky „Smartwatch 7000 / 7010“
- 1 USB nabíjací kábel
- Príručka rýchleho spustenia
- Bezpečnostný informačný list



### Upozornenie



Obrázky zobrazené v tejto používateľskej príručke zodpovedajú modelu Smartwatch 7000 s číslom výrobku 00178622. Model Smartwatch 7010 (00178618) sa vizuálne líši. Popis funkcií je identický, až na integrované GPS, ktorým sú vybavené iba Smartwatch 7010.







### 3. Bezpečnostné upozornenia

#### Výstraha



Predovšetkým si vyhradte čas na úplné prečítanie nasledujúcich pokynov a upozornení. Informácie o používaní produktu nájdete v tomto návode na obsluhu.

- Tento výrobok je určený na súkromné použitie v domácnosti, nie je určený na komerčné použitie.
- Výrobok používajte iba na účel, pre ktorý je určený.
- Výrobok chráňte pred znečistením, vlhkosťou a prehriatím. Používajte ho iba v suchom prostredí.
- Výrobok nepoužívajte v bezprostrednej blízkosti ohrievača a iných tepelných zdrojov ani na miestach s vystavených priamemu slnečnému žiareniu.
- Výrobok nepoužívajte mimo výkonnostných limitov uvedených v technických údajoch.
- Výrobok nepoužívajte na miestach, kde je používanie elektronických zariadení zakázané.
- Batéria je pevne zabudovaná a nedá sa vybrať.
- Výrobok neotvárajte a v prípade poškodenia ho ďalej nepoužívajte.
- Nesnažte sa sami robiť na výrobku údržbu alebo opravy. Akékoľvek práce na údržbe prenehajte príslušnému odbornému personálu.
- Výrobok chráňte pred pádmi a nevystavujte ho silným otrasom.
- Na výrobku nevykonávajte žiadne zmeny. V dôsledku toho stratíte akékoľvek nároky na záruku.
- Obalový materiál hneď zlikvidujte podľa platných miestnych predpisov o likvidácii.
- Batériu, resp. výrobok nevhadzujte do ohňa.
- Na akumulátoroch/batériách nerobte žiadne zmeny a/ani ich nedeformujte/nezahrievajte/nerozoberajte.
- Dbajte na to, aby vás tento výrobok nerozptyľoval počas jazdy autom alebo na športovom zariadení a pozorne sledujte všimajte si dopravnú situáciu a svoje okolie.
- Skôr ako začnete s tréningovým programom, poraďte sa s lekárom.
- Počas tréningu neustále sledujte reakcie svojho tela a v núdzových prípadoch informujte lekára.
- Poraďte sa s lekárom, ak chcete výrobok používať napriek existujúcim ochoreniam.
- Tento výrobok nie je zdravotníckou pomôckou, ale spotrebným tovarom. Nie je preto určený na diagnostiku, liečbu ani prevenciu chorôb.
- Dlhší kontakt s kožou môže viesť k jej podráždeniu a alergiám. Ak symptómy pretrvávajú, vyhľadajte lekára.
- Tento výrobok nie je určený na hranie. Obsahuje malé súčiastky, ktoré predstavujú nebezpečenstvo v prípade prehltnutia.
- Výrobok používajte len v miernych klimatických podmienkach.



### **zásahu elektrickým prúdom**



- Výrobok neotvárajte a v prípade poškodenia ho ďalej nepoužívajte.
- Výrobok nepoužívajte, ak je poškodený AC adaptér, kábel adaptéra alebo sieťové vedenie.
- Nesnažte sa sami robiť na výrobku údržbu alebo opravy. Akékoľvek práce na údržbe prenechajte príslušnému odbornému personálu.

### **Výstraha – kardiostimulátor**



Výrobok generuje magnetické polia. Osoby s kardiostimulátorom by mali konzultovať použitie tohto výrobku s lekárom, či ním nemôže byť narušená funkcia kardiostimulátora.

### **Upozornenie – letecká doprava**



- Tento výrobok je trvalý rádiový vysielač. Nezabudnite, že v leteckej doprave nie je z bezpečnostných dôvodov dovolené mať pri sebe a používať rádiové vysielače počas určitých fáz letu (napr. štart/pristávanie).
- Pred letom sa informujte v leteckej spoločnosti, či so sebou môžete mať fitness sledovač. V prípade pochybností nechajte výrobok doma.

### **Výstraha – nabíjateľná batéria**

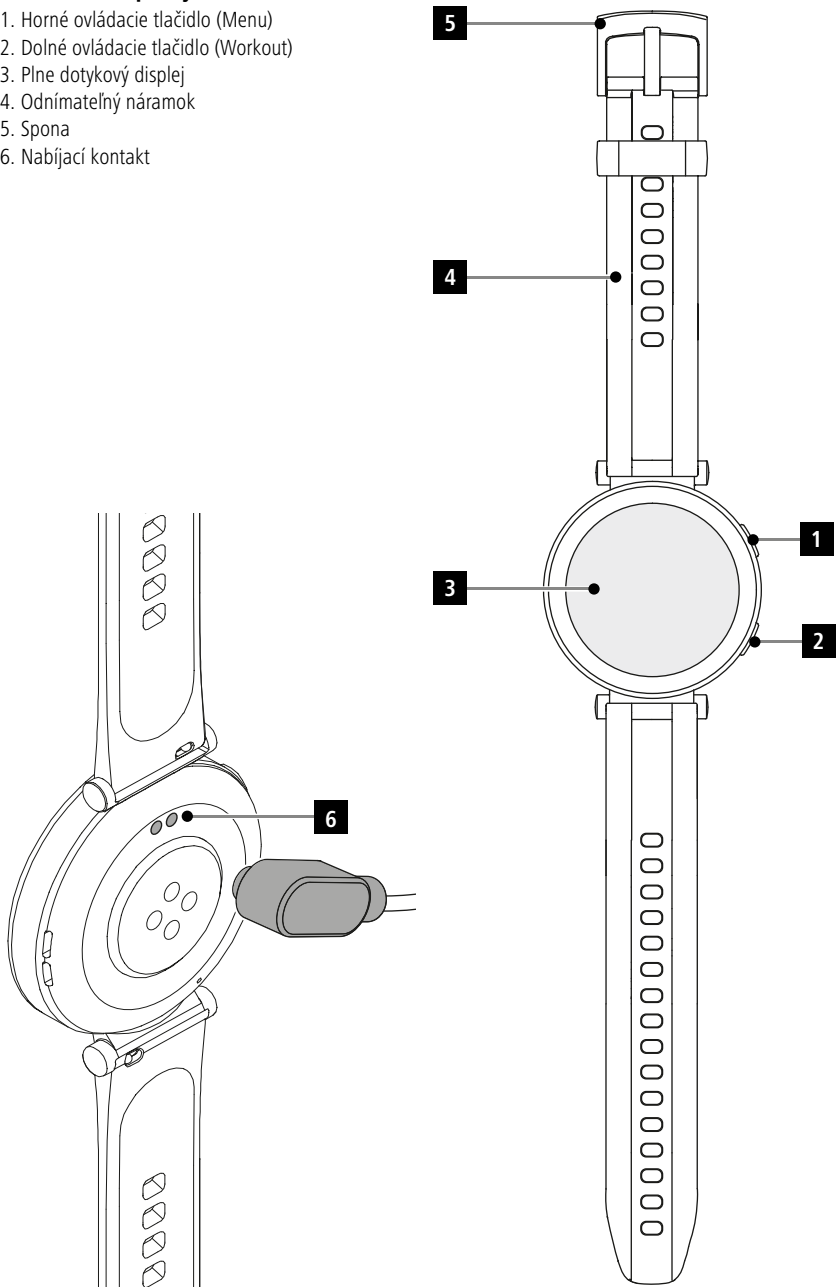


- Na nabíjanie používajte iba vhodné nabíjačky alebo USB prípojky.
- Nepoužívajte poškodené nabíjačky alebo USB prípojky a ani sa ich nepokúšajte opraviť.
- Výrobok neprebíjajte ani ho úplne nevybíjajte.
- Zabráňte skladovaniu, nabíjaniu a používaniu výrobku pri extrémnych teplotách a extrémne nízkom tlaku vzduchu (ako napr. vo vysokých nadmorských výškach).
- Pri dlhšom skladovaní pravidelne dobíjajte (minimálne štvrťročne).



## 4. Ovládacie prvky

1. Horné ovládacie tlačidlo (Menu)
2. Dolné ovládacie tlačidlo (Workout)
3. Plne dotykový displej
4. Odnímateľný náramok
5. Spona
6. Nabíjací kontakt





## 5. Prvé kroky

### Upozornenie



Opisy a obrázky použité v tomto návode na obsluhu sú založené na aplikácii **Hama FIT move** verzie 1.5.4 a verzii firmvéru smart hodínok 1.01.00. Upozorňujeme, že pri aktualizácii aplikácie alebo smart hodínok sa môžu vyskytnúť rozdiely v názvoch a vyobrazeniach.

### 5.1 Nabíjanie

- Pred prvým použitím smart hodinky úplne nabite.
- Nabíjací kábel spojte s voľnou USB prípojkou počítača alebo USB nabíjačky a s nabíjacím kontaktom **[6]** svojich smart hodínok. Je potrebné, aby ste si k používanej USB nabíjačke prečítali jej návod na obsluhu.

### Upozornenie

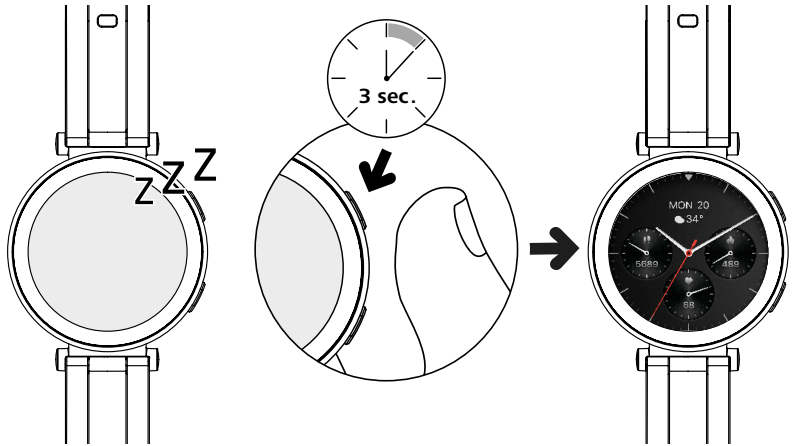


- Nabíjanie na úplné nabitie batérie trvá cca 150 minút. Keď sa na displeji zobrazí, že je batéria plne nabitá, je nabíjanie ukončené. Potom odpojte hodinky Smartwatch od zdroja napájania.
- Keď je stav batérie už len na 10 %, nabite smart hodinky, aby ste zabránili obmedzeniam funkcií.



## 5.2 Nasadenie a zapnutie

- Pred prvým nasadením a zapnutím musíte smart hodinky pripojiť k priloženému nabíjacímu káblu a pripojiť ich k zdroju napájania.
- Po úspešnom nabití si nasadíte smart hodinky na zápästie a zatvorte náramok [4] pomocou spony [5].
- Stlačením a podržaním horného ovládacieho tlačidla [1] na 3 sekundy spustíte smart hodinky.




### Upozornenie



- Ak chcete z funkcií merania vyťažiť maximum, smart hodinky by mali tesne sedieť na vrchu predlaktia a mali by sa pohodlne nosiť. Vzdialenosť medzi smart hodinkami a karpálnou kosťou by mala byť asi šírka prsta.
- Ak chcete zabezpečiť čo najpresnejšie zaznamenávanie svojej aktivity, noste smart hodinky na ľavom zápästí, ak ste pravák, a na pravom zápästí, ak ste ľavák.

## 5.3 Vypnutie

- Ak chcete vypnúť vaše hodinky Smartwatch, prejdite na položku ponuky [SETTINGS 9



### 6. Nastavenie smart hodinek

Keď chcete získať prístup k plnému rozsahu funkcií svojich smart hodinek, nainštalujte aplikáciu „Hama FIT move“. Nasledujúce odseky obsahujú informácie o stiahnutí a nastavení aplikácie.

#### 6.1 Stiahnutie aplikácie „Hama FIT move“

##### Upozornenie



Podporované sú nasledujúce operačné systémy:

- iOS 9.0 alebo vyšší
- Android 6.0 alebo vyšší

Po prvom zapnutí smart hodinek dostanete výzvu, aby ste si stiahli príslušnú aplikáciu „Hama FIT move“ na svoj smartfón. Príslušný QR kód sa zobrazí na displeji smart hodinek.

- Smartfónom naskenujte QR kód alebo aplikáciu stiahnite z Play Store (Android) alebo App Store (iOS):



**Hama FIT move**

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

- Pri inštalovaní aplikácie sa riadte pokynmi smartfónu.

##### Upozornenie



Ďalšie informácie o jednotlivých displejoch, ponukách a funkciách aplikácie nájdete v pokynoch:

**Aplikácia „Hama FIT move“**



## 6.2 Spárovanie smart hodinek a smartfónu

### Upozornenie

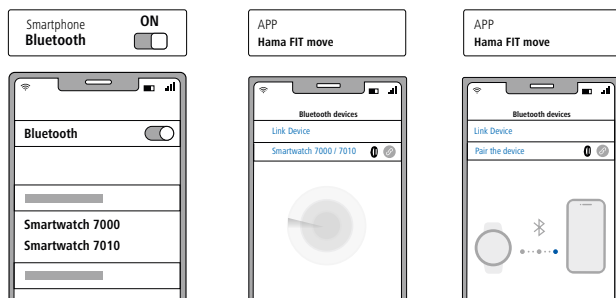



- Aby smart hodinky zobrazovali prichádzajúce hovory, SMS, WhatsApp správy a ďalšie upozornenia, aktivujte nato režim push pre upozornenia v nastaveniach smartfónu.
- Počas nastavovania aplikácie dostanete žiadosti, či aplikácii umožníte prístup k funkciám svojho koncového zariadenia. Povoľte tieto žiadosti pre plný rozsah funkcií smart hodinek.

- Spustíte aplikáciu na smartfóne a odsúhlaste dohodu o ochrane osobných údajov. Odpovedzte na zobrazované otázky.

Na optimálny zážitok z používania by ste si mali vytvoriť používateľský účet. Vďaka vytvorenému používateľského účtu budete môcť vyvolať svoje osobné údaje, keď vymeníte smartfón. Tak budú vaše osobné údaje neustále k dispozícii. Vytvorenie používateľského účtu nie je predpokladom používania aplikácie.

- Na vytvorenie používateľského účtu ťuknite na **[PRIHLÁSENIE]** a vyberte **[ZAREGISTROVAŤ TERAZ]** na dolnom okraji obrazovky. Zadáajte svoju e-mailovú adresu a heslo a ťuknite na **[ĎALŠÍ KROK]**.
- Zadáajte overovací kód, ktorý vám bude zaslaný na vami uvedenú e-mailovú adresu. V prípade potreby skontrolujte priečinok so spamom.
- Po úspešnej registrácii môžete zadať používateľské meno, svoje osobné údaje a priradiť profilový obrázok. Ťuknite na **[ĎALŠÍ KROK]**, na pokračovanie v nastavovaní.
- Následne sa spustí vyhľadávanie vašich smart hodinek „Smartwatch 7000 / 7010“.
- Riadte sa pokynmi aplikácie na smartfóne, aby ste pripojili smart hodinky. Smartfón vytvorí pripojenie Bluetooth s vašimi smart hodinkami.



- Vyberte „Smartwatch 7000 popr. 7010“ a ťuknite dole na **[PRIPOJIŤ ZARIADENIE]** na spojenie hodinek Smartwatch s aplikáciou.
- Ťuknite na symbol  na displeji smart hodinek na potvrdenie spojenia a ukončíte nastavovanie v aplikácii.
- Ak by došlo k prekročeniu času, postup zopakujte.



- Následne vykonajte svoje osobné nastavenia. Tie je možné neskôr upraviť v aplikácii (pozri pokyny: **Aplikácia „Hama FIT move“**).
- Vaše smart hodinky sú pripojené k aplikácii a spustí sa synchronizácia.

### Upozornenie



- Synchronizujte smart hodinky pred prvým použitím s aplikáciou. Ak ste zaznamenávali aktivitu pred prvou synchronizáciou smart hodinek s aplikáciou, aktivita sa následne neprenesie do aplikácie.
- Na manuálne spustenie synchronizácie smart hodinek s aplikáciou potiahnite obrazovku na úvodnej stránke aplikácie nadol.
- Pre obmedzené pamäťové miesto smart hodinek by ste mali smart hodinky aspoň raz týždenne synchronizovať s aplikáciou, aby ste predišli strate údajov.

### Upozornenie



- Po prvej synchronizácii s aplikáciou smart hodinky automaticky prevezmú čas, dátum a jazyk smartfónu.
- Čas a dátum nie je možné nastaviť manuálne.
- Jazyk displeja smart hodinek sa riadi podľa vášho výberu v aplikácii. Pokiaľ nie je nastavenie ukončené, zostáva jazyk displeja angličtina. V aplikácii vyberte požadovaný jazyk zobrazenia (pozri pokyny: **Aplikácia „Hama FIT move“**).
- Aplikácia vás upozorní, keď bude k dispozícii aktualizácia firmvéru pre vaše smart hodinky. Vykonajte aktualizáciu v aplikácii, aby ste zaistili bezchybnú funkciu smart hodinek.





### 7. Ovládanie smart hodínok

Nasledujúce odseky obsahujú informácie o ovládaní a štruktúre menu smart hodínok. Vaše smart hodinky sú vybavené displejom s dotykovou obrazovkou.

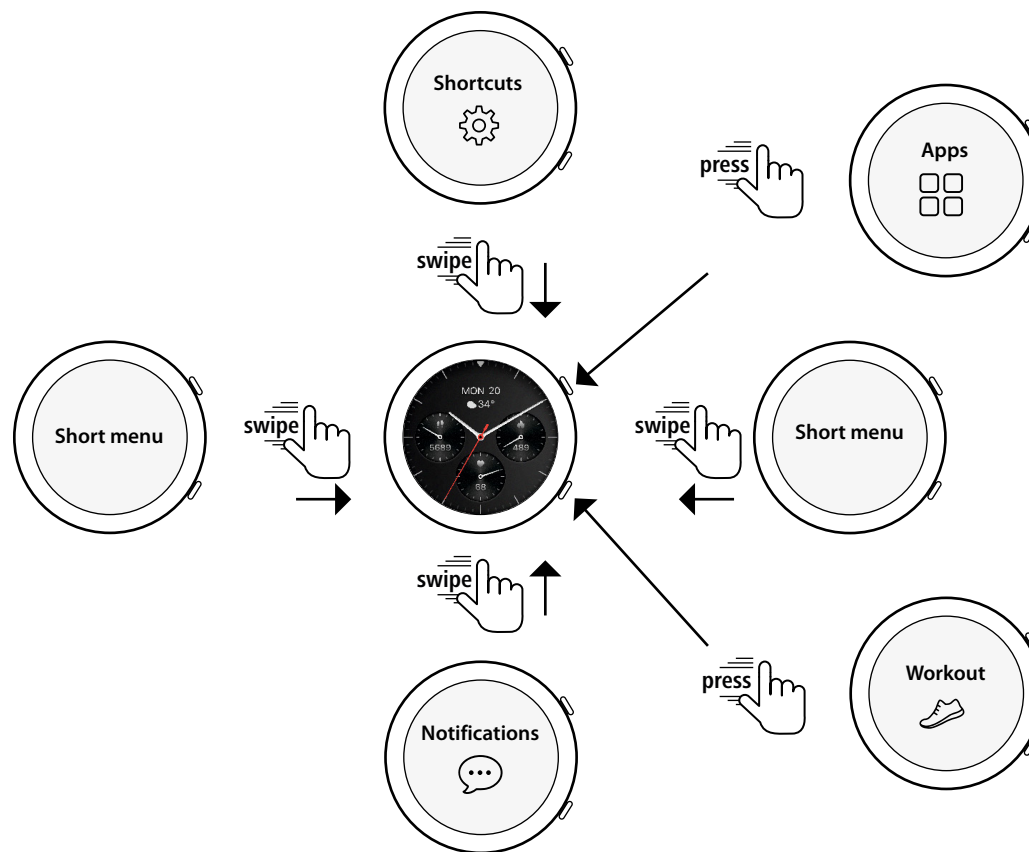
- Ťuknite na symboly a menu alebo potiahnutím prstom po obrazovke môžete navinovať v ponukách a vykonávať funkcie.
- Stlačením horného ovládacieho tlačidla **[1]** alebo spodného ovládacieho tlačidla **[2]** aktivujete displej smart hodínok. Následne môžete potiahnutím na displeji prepínať medzi rozličnými zobrazeniami a bodmi menu v ďalej opísanom poradí.
- Do podmenu sa dostanete ťuknutím na príslušný symbol.
- Stlačením horného ovládacieho tlačidla **[1]** otvoríte hlavnú ponuku alebo opustíte ponuku a vrátite sa na úvodnú obrazovku.
- Stlačením spodného ovládacieho tlačidla **[2]** sa dostanete do ponuky cvičenia. Odtiaľ môžete spustiť športový režim alebo aktivitu.
- Dlhším stlačením dolného ovládacieho tlačidla **[2]** môžete smart hodinky reštartovať alebo vypnúť.

#### Upozornenie



Nasledujúci obrázok je prehľad štruktúry menu vašich smart hodínok so všetkými bodmi menu.

Rýchle nastavenia		7.3
	Do not Disturb mode	7.3.1
	Alarm clock	7.3.6
	Display brightness	7.3.2
	Energy-save mode	7.3.7
	Wake screen	7.3.3
	Telephone search	7.3.8
	Torch	7.3.4
	Settings	7.3.9
	Drainage	7.3.5



**Notifikácie** 7.2

Skratky	7.4
Workout data	7.6.1
Steps	7.6.1
Push for measurement	7.6.6
Sleep	7.6.11
Workout (sport modes)	7.5
Weather	7.6.19
Music	7.6.20

Aplikácie		7.6
	Activity	7.6.1
	Phone	7.6.15
	Workout status	7.6.2
	Language assistant	7.6.16
	Running courses	7.6.3
	Pomodoro technique	7.6.17
	Workout (sport modes)	7.5
	Event reminder	7.6.18
	Workout record	7.6.5
	Weather	7.6.19
	Push for measurement	7.6.6
	Music	7.6.20
	Heart rate	7.6.7
	Camera	7.6.21
	SpO2	7.6.8
	Alarm clock	7.6.22
	Stress	7.6.9
	Timer	7.6.23
	Body energy	7.6.10
	Stopwatch	7.6.24
	Sleep	7.6.11
	World clock	7.6.25
	Breath training	7.6.12
	Telephone search	7.6.26
	Cycle report	7.6.13
	Torch	7.3.4
	Ambient sound	7.6.14
	Settings	8

**Workout (športové režimy)** 7.5



## 7.1 Úvodná obrazovka

- Po aktivácii úvodnej obrazovky získate po dlhom stlačení displeja prehľad rozličných úvodných obrazoviek (ciferníkov). Tu si môžete vybrať z rôznych úvodných obrazoviek. Výber potvrdíte ťuknutím na príslušnú úvodnú obrazovku. V prípade potreby môžete nainštalovať ďalšie úvodné obrazovky (pozri pokyny: **Aplikácia „Hama FIT move“**).



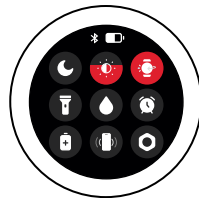
## 7.2 Notifikácie

- Potiahnutím prsta nahor z domovskej obrazovky zobrazíte oznámenia, ktoré ste dostali do smartfónu. Predpokladom je, aby bola táto funkcia aktivovaná v aplikácii. Okrem toho si v aplikácii môžete nastaviť, z ktorých aplikácií chcete dostávať upozornenia na svoje hodinky Smartwatch (pozri pokyny: **Aplikácia „Hama FIT move“**).
- V závislosti od aplikácie dostanete buď upozornenie so zobrazením príslušnej aplikácie a odosielateľa alebo navyše uvidíte náhľad príslušnej správy.
- Ťuknutím na upozornenie môžete prípadne vyvolať ďalšie informácie a ťuknutím na kôš príslušné upozornenie vymazať.
- Keď chcete upozornenia vymazať súčasne, potiahnite celkom nadol a ťuknite na kôš a potvrdte následnú otázku.




## 7.3 Rýchle nastavenia

- Ak potiahnete prstom nadol z úvodnej obrazovky, zobrazia sa rýchle nastavenia opísané nižšie.



### 7.3.1 Režim Nerušiť

- Ťuknite na symbol  aktivujete/deaktivujete režim Nerušiť. Keď je zapnutý režim Nerušiť, vyzváňacie tóny a vibrácie sa vypnú a prichádzajúce push oznámenia neaktivujú displej.

#### Upozornenie




Upozorňujeme, že pojmy Nerušiť, v nemčine BNS (c) a v angličtine DND (do not disturb) sa v aplikácii a na vašich smart hodinách používajú zameniteľne.

### 7.3.2 Jas displeja

- Ťuknite na symbol  na nastavenie jasu displeja v 5 úrovniach.


### 7.3.3 Aktivácia displeja

- Ťuknite na symbol  na zapnutie displeja pohybom ruky. Keď je funkcia aktivovaná, môžete displej zapínať otočením zápästia.

### 7.3.4 Baterka

- Ťuknite na symbol  na používanie displeja smart hodinek ako baterku.


### 7.3.5 Odvodnenie

- Ťuknite na symbol  na odstránenie prípadnej vlhkosti zo smart hodinek prostredníctvom vibrácií otvoru reproduktora a mikrofónu.


### 7.3.6 Budík

- Ťuknite na symbol  na nastavenie budíka.


### 7.3.7 Režim šetrenia elektrickej energie

- Ťuknite na symbol  na spustenie zvonenia pripojeného smartfónu.

### 7.3.8 Vyhľadávanie telefónu

- Ťuknite na symbol  na zapnutie režimu úspory energie. To vám pomôže nájsť váš smartfón v prípade, že ho stratíte.

### 7.3.9 Nastavenia

- Ťuknutím na symbol  získate prístup k nasledujúcim nastaveniam (pozri kapitolu

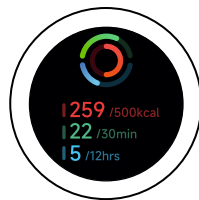
#### 8. Einstellungen Ihrer Smartwatch):

- Cíferníky
- Nastavenie AOD
- Zvuk a vibrácie
- Displej a jas
- Zobrazenie aplikácie
- BNS (Nerušiť)
- Pripojiť viac
- Systém
- Informácie



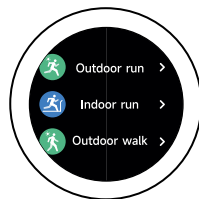
## 7.4 Skratky

- Keď z úvodnej obrazovky potiahnete doľava alebo doprava, uvidíte svoje nastavené skratky.  
Štandardne sú nastavené prehľady denných aktivít. Vidíte svoje údaje o aktivitách (počet prejdenných krokov a spotrebovaných kalórií), ako aj merania srdcovej frekvencie a stresu. Môžete si nastaviť informáciu o počasí a kontrolu hudby ako ďalšie skratky (pozri pokyny: **Aplikácia „Hama FIT move“**).



## 7.5 Tréning (športové režimy)

- Ťuknutím na **[WORKOUT]** alebo stlačením dolného ovládacieho tlačidla **[2]** sa zobrazia uložené aktivity.
- Po výbere aktivity môžete upraviť jej nastavenia klepnutím na spodnú časť obrazovky.
- Ťuknutím na **[START]** spustíte aktivitu.
- V závislosti od zvolenej aktivity sa zobrazia merania špecifické pre daný šport (napr. srdcová frekvencia, spotreba kalórií).
- Jednotlivé údaje môžete vyvolať počas aktivity tak, že potiahnete prstom cez obrazovku doľava a doprava.
- Aktivitu môžete pozastaviť alebo zastaviť potiahnutím prstom zľava doprava po obrazovke. Prípadne pozastavte aktivitu krátkym stlačením horného ovládacieho tlačidla **[1]** alebo zastavte aktivitu dlhým stlačením horného ovládacieho tlačidla **[1]**.
- Počas väčšiny aktivít môžete ovládať hudbu na svojom smartfóne potiahnutím prstom sprava doľava po obrazovke počas aktivity.
- Po dokončení aktivity sa zobrazia ďalšie zaznamenané údaje. Prechádzajte údajmi potiahnutím prstom nahor z dolnej časti obrazovky.






### Upozornenie

- Niektoré aktivity, ktoré sa konajú vonku, používajú vstavané GPS. Pri spustení aktivity sa vyhľadáva signál GPS. Hneď ako je signál GPS k dispozícii, môžete spustiť aktivitu. Prípadne môžete aktivitu spustiť aj bez signálu GPS. V závislosti od zvolenej aktivity nie je možné zaznamenať všetky údaje bez signálu GPS.
- Upozorňujeme, že môže trvať niekoľko minút, kým smart hodinky prijímú signál GPS. To platí najmä vtedy, ak vstavaný GPS používate prvýkrát, dlho ste ho nepoužívali alebo sa nachádzate na mieste, ktoré je ďaleko od poslednej zistenej polohy GPS. Skrátte čas pripojením smart hodinek k aplikácii v smartfóne na prenos údajov A-GPS. Na displeji hodinek sa vám môže zobrazíť výzva, aby ste to urobili.
- Iba hodinky Smartwatch 7010 majú zabudované GPS a podporujú aj nasledujúce globálne navigačné satelitné systémy (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU





## 7.5.1 Nastavenie zobrazených tréningov (športové režimy)


- Môžete si vybrať zo 110 športových režimov a až 20 si ich uložiť do smart hodínok.
- Ťuknite na **[WORKOUT **] a posúvajte sa na koniec zoznamu posúvaním obrazovky zdola nahor. Ťuknite na **[SETTINGS **] a na **[WORKOUT MANAGEMENT]**. Z kategórií vyberte požadované športové režimy. Športové režimy zobrazené na vašich smart hodinkách sú označené symbolom . Ak je už vybraných 20 športových režimov, pred pridaním ďalšieho športu zrušte výber športu klepnutím na značku začiarknutia.
- Prípadne môžete cez aplikáciu nastaviť zobrazené športové režimy (pozri pokyny: **Aplikácia „Hama FIT move“**).

## 7.6 Aplikácie

- Stlačením horného ovládacieho tlačidla **[1]** sa dostanete do hlavného menu smart hodínok.
- V hlavnom menu máte možnosť vyvolať ďalšie aplikácie a podmenu ťuknutím na príslušný symbol.
- Potiahnutím nahor a nadol prepínate medzi rozličným stránkami v hlavnom menu.



### 7.6.1 Aktivita



- Ťuknutím na **[AKTIVITY **] zobrazíte nasledujúce údaje za daný deň:
  - spálené kalórie aktivity
  - dĺžka času stráveného aktivitami strednej až vysokej intenzity
  - množstvo času stráveného státím
  - prejdené kroky
- Potiahnutím zdola nahor rolujete cez jednotlivé obrázky.

### Upozornenie




V aplikácii si môžete nastaviť individuálne ciele (napríklad pre kalórie aktivity alebo kroky) (pozri pokyny: **Aplikácia „Hama FIT move“**). Tieto ciele sa potom tiež zobrazia.

### 7.6.2 Workout status

- Ťuknutím na **[WORKOUT STATUS **] môžete získať VO2 max, odporúčaný čas zotavenia, aeróbnny efekt a ďalšie dôležité parametre pre vaše individuálne ovládanie tréningu.
- Potiahnutím zdola nahor rolujete cez jednotlivé obrázky.
- Ťuknutím na symbol  získate ďalšie informácie o uvedených parametroch.




## 7.6.3 Bežecké kurzy

- Ťuknutím na [RUNNING COURSES - Ľahký beh - 6 min.
- Ľahký beh - 10 min.
- Ľahký beh - 15 min.
- Fitness beh - ľahký
- Fitness beh - stredne ťažký
- Fitness beh - ťažký

Počas bežeckého tréningu striedate chôdzu a džoging a každým ďalším režimom zvyšujete nároky na svoje telo. Posúvaním zdola nahor prechádzajte jednotlivými režimami.

## 7.6.4 Workout (športové režimy)

- Ťuknutím na [WORKOUT 


## 7.6.5 Záznam o tréningu

- Ťuknutím na [WORKOUT RECORD - Ťuknutím na aktivitu zobrazíte podrobné informácie.

## 7.6.6 Klepnutím zmerajte

- Ťuknutím na [PUSH FOR MEASUREMENT 

## 7.6.7 Srdcová frekvencia


- Ťuknutím na [HEART RATE - Zobrazí sa priemerná srdcová frekvencia, maximálne a minimálne hodnoty a ďalšie údaje o rozsahu srdcovej frekvencie a HRV (variabilita srdcovej frekvencie).

### Upozornenie




Upozorňujeme, že výrazy HRV a HFV (variabilita srdcovej frekvencie) sa v aplikácii a na vašich hodinkách Smartwatch používajú zameniteľne.


## 7.6.8 Kyslík v krvi (SpO2)

- Ťuknutím na [SPO2 - Zobrazí sa priemerná hodnota kyslíka v krvi a maximálne a minimálne hodnoty.

## 7.6.9 Stres


- Ťuknutím na [STRESS 

## 7.6.10 Telesná energia



- Ťuknutím na [BODY ENERGY - Ak chcete používať aplikáciu **Body energie**, musí byť v aplikácii povolená zodpovedajúca funkcia (pozri pokyny: **Aplikácia „Hama FIT move“**).




## 7.6.11 Spánok

- Ťuknutím na [SLEEP ] získate prístup k meraniu spánku. Zaznamenávajú sa tieto údaje:
  - Čas zaspávania
  - Čas vstávania
  - Trvanie fáz hlbokého spánku
  - Trvanie ľahkých fáz spánku
  - Trvanie času bdenia
  - Trvanie fázy REM
  - Skóre spánku (0 = zlé - 99 = dobré)
- Vaše smart hodinky automaticky rozpoznajú, keď spíte a potom spustia meranie.


## 7.6.12 Tréning dýchania

- Ťuknutím na [BREATH TRAINING ] získate prístup k dýchaciemu tréningu. Tu môžete realizovať relaxačný program s riadeným dýchaním.
- Vyberte si, v akom rytme (pomalý, stredný, rýchly) a ako dlho (1 – 3 min.) má dychový tréning trvať.
- Ťuknutím na symbol [▶ ] spustíte tréning dýchania. Potom postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- Keď chcete tréning dýchania predčasne ukončiť, stlačte horné ovládacie tlačidlo [1] a potvrdte následnú otázku.
- Po ukončení dychového tréningu sa pred a po dychovom tréningu zobrazí nameraná srdcová frekvencia.


## 7.6.13 Protokol o cykle

- Ťuknutím na [CYCLE REPORT ] zobrazíte prehľad o svojom menštruačnom cykle.
- Ak chcete používať aplikáciu **Protokol o cykle**, musí byť v aplikácii povolená zodpovedajúca funkcia (pozri pokyny: **Aplikácia „Hama FIT move“**).

## 7.6.14 Hluky okolia

- Ťuknutím na [AMBIENT SOUND ] zaznamenáte aktuálny okolitý hluk (v dB). Držte ruku pokojne, kým sa nahrávanie nedokončí. Zobrazia sa nasledujúce údaje:
  - Aktuálne hluky okolia
  - Minimálna hodnota
  - Maximálna hodnota
- Ťuknutím na [HELP] zobrazíte ďalšie informácie.


## 7.6.15 Telefón

- Ťuknutím na [PHONE ] získate prístup k funkcii telefónu s nasledujúcimi možnosťami:
  - Časté kontakty
  - História hovorov
  - Číselná klávesnica
- Hovory môžete iniciovať priamo zo svojich smart hodinek a potom ich uskutočňovať prostredníctvom pripojeného smartfónu.
- Ak chcete používať aplikáciu **Telefón** musia byť vaše hodinky pripojené k vášmu smartfónu.





### 7.6.16 Hlasový asistent





- Aplikácia „Hlasový asistent“ vám umožňuje prístup k hlasovému asistentovi vášho spárovaného a kompatibilného smartfónu klepnutím na [LANGUAGE ASSISTANT ]. Vyžaduje sa pripojenie Bluetooth medzi oboma zariadeniami. Komunikácia s hlasovým asistentom je len počuteľná. Kompatibilitu nie je možné zaručiť pre všetkých výrobcov alebo verzie operačného systému. Môžu existovať obmedzenia, najmä pri operačnom systéme Android. V prípade potreby kontaktujte výrobcu svojho smartfónu. Pre váš smartfón môže byť dostupná aktualizácia softvéru, ktorá dokáže vyriešiť tento problém.

#### Upozornenie


Pre optimálne využitie hlasového asistenta dodržujte nasledujúce nastavenia na svojom smartfóne:

- Google Assistant (Android):  
Nastavte ako predvoleného hlasového asistenta na svojom smartfóne s Androidom a povoľte používanie Google Assistant, keď je uzamknutý.
- Apple Siri (iOS):  
Povoľte Siri na svojom iPhone a povoľte jej používanie, keď je uzamknutá.


### 7.6.17 Časovač Pomodoro

- Ťuknutím na [POMODORO TECHNIQUE ] máte možnosť vybrať si z rôznych časovačov alebo nastaviť vlastný časovač.
- Technika Pomodoro je metóda riadenia času, pri ktorej sa krátkodobé budíky používajú na rozdelenie práce na 25-minútové obdobia (tzv. Pomodoro), po ktorých nasledujú prestávky.
- Ak chcete spustiť časovač, ťuknite na symbol []. Ak chcete časovač pozastaviť, ťuknite na symbol []. Ak chcete ukončiť meranie, ťuknite na symbol [].


### 7.6.18 Pripomenutie udalosti

- Ťuknutím na [EVENT REMINDER ] sa zobrazia uložené udalosti.
- Ak chcete používať aplikáciu **Pripomenutie udalosti** musia byť udalosti zadané v aplikácii (pozri pokyny: **Aplikácia „Hama FIT move“**).

### 7.6.19 Počasie


- Ťuknutím na [WEATHER ] uvidíte predpoveď počasia na daný deň s aktuálnou teplotou, ako aj minimálnymi a maximálnymi hodnotami. Potiahnutím prstom nahor zobrazíte ďalšie informácie a predpoveď počasia na niekoľko nasledujúcich dní.
- Údaje o počasí sa prenášajú a aktualizujú synchronizáciou smart hodín s aplikáciou. V dolnej časti obrazovky s počasím uvidíte najnovšiu aktualizáciu.
- Ak chcete používať aplikáciu **Počasie** musí byť v aplikácii zapnutá a nastavená zodpovedajúca funkcia (pozri pokyny: **Aplikácia „Hama FIT move“**).

### 7.6.20 Hudba


- Ťuknutím na [MUSIC ] otvoríte zobrazenie ovládacích prvkov pre rôzne hudobné alebo streamovacie služby. Tie môžete ovládať na svojom smartfóne prostredníctvom smart hodín. Môžete spustiť alebo zastaviť hudbu, prepínať skladby dopredu a dozadu a upravovať hlasitosť.
- Ak chcete používať aplikáciu **Hudba** musí byť v aplikácii zapnutá a nastavená zodpovedajúca funkcia (pozri pokyny: **Aplikácia „Hama FIT move“**).







### 7.6.21 Fotoaparát

- Ťuknutím na **[CAMERA **] môžete spustiť fotoaparát vášho pripojeného smartfónu prostredníctvom smart hodínok.
- Ak chcete používať aplikáciu **Fotoaparát** musia byť vaše hodinky Smartwatch a váš smartfón spojené cez Bluetooth a funkcia fotoaparátu musí byť aktivovaná na vašom smartfóne.





### 7.6.22 Budík

- Ťuknutím na **[ALARM CLOCK **] môžete nastaviť čas budíka. Klepnutím na príslušné časy môžete aktivovať alebo deaktivovať budík alebo pripomienku.
- Môžete tiež nastaviť a spravovať časy budíkov v aplikácii, aj ich synchronizovať ich s hodinkami Smartwatch (pozrite si pokyny: **Aplikácia „Hama FIT move“**).


### 7.6.23 Časovač

- Ťuknutím na **[TIMER **] máte možnosť vybrať si z rôznych časovačov alebo nastaviť vlastný časovač.
- Ak chcete spustiť časovač, ťuknite na symbol **[▶ **]. Ak chcete časovač pozastaviť, ťuknite na symbol **[⏸ **]. Ak chcete ukončiť meranie, ťuknite na symbol **[✖ **].


### 7.6.24 Stopky

- Ťuknutím na **[STOPWATCH **] získate možnosť používať smart hodinky ako stopky.
- Ak chcete spustiť stopky, ťuknite na symbol **[▶ **]. Ak chcete stopky pozastaviť, ťuknite na symbol **[⏸ **]. Ak chcete ukončiť meranie, ťuknite na symbol **[✖ **].

### 7.6.25 Svetové hodiny

- Ťuknutím na **[WORLD CLOCK **] zobrazíte nasledujúce svetové hodiny:  
Berlín, Londýn, New York, Tokio
- V prípade potreby môžete v aplikácii nastaviť ďalšie hodiny svetového času (pozrite si pokyny: **Aplikácia „Hama FIT move“**).


### 7.6.26 Vyhľadávanie telefónu

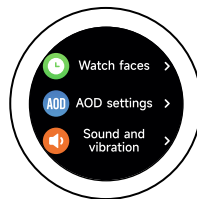
- Ťuknutím na **[TELEPHONE SEARCH **] spustíte vyhľadávanie telefónu a nájdete svoj stratенý smartfón. Smartfón začne vibrovať alebo bude vydávať hlasný zvukový signál.
- Ak chcete používať aplikáciu **Vyhľadávanie telefónu**, smart hodinky a smartfón musia byť pripojené cez Bluetooth.



## 8. Nastavenia vašich smart hodinek

Nasledujúce časti poskytujú informácie o nastaveniach vašich smart hodinek.

- Stlačením horného ovládacieho tlačidla [1] a klepnutím na [SETTINGS]  prejdite do podponúk. V podponukách môžete upraviť nasledujúce nastavenia, ako aj vypnúť alebo resetovať smart hodinky.




### 8.1 Ciferníky

- Ťuknutím na [WATCH FACES]  si môžete zvoliť medzi rôznymi úvodnými obrazovkami. Výber potvrdíte ťuknutím na príslušnú úvodnú obrazovku.


### 8.2 Nastavenie AOD

- Ťuknutím na [AOD-SETTINGS]  môžete zapnúť funkciu AOD (Always on Display) (Vždy zobrazené). Po uplynutí času zapnutia (pozri kapitolu **8.4 Display & Helligkeit**) sa displej vašich smart hodinek neprepne do pohotovostného režimu, ale skôr na zjednodušený ciferník. Majte na pamäti, že spotreba batérie vašich smart hodinek sa zvyšuje pri používaní funkcie AOD.
- Nastavte časové obdobie (predvolené 08:00 – 22:00) pre funkciu AOD.
- Nastavte ciferník pre funkciu AOD.


### 8.3 Zvuk a vibrácie

- Ťuknutím na [SOUND AND VIBRATION]  môžete upraviť ďalšie nastavenia.
- Ťuknutím na [SILENT MODE] stlmíte hovory a upozornenia.
- Ťuknutím na [MEDIA VOLUME] môžete plynule upravovať hlasitosť prehrávaných médií.
- Ťuknutím na [VIBRATION] môžete nastaviť intenzitu vibrácií v 3 úrovniach (silná, nízka, žiadna).
- Ťuknutím na [INCOMING CALL RINGTONE] môžete nastaviť vyzváňací tón pre prichádzajúce hovory.


### 8.4 Displej a jas

- Ťuknutím na [DISPLAY AND BRIGHTNESS]  môžete upraviť ďalšie nastavenia.
- Ťuknite na [BRIGHTNESS] upravíte jas displeja v 5 úrovniach (20 %, 40 %, 60 %, 80 %, 100 %). Upozorňujeme, že spotreba batérie vašich smart hodinek sa zvyšuje s vyšším jasom.
- Ťuknite na [SCREEN-ON TIME] nastavte čas zapnutia displeja (5 – 20 sekúnd). Čas zapnutia určuje, ako dlho zostane aktívny displej vašich smart hodinek po ovládaní. Upozorňujeme, že spotreba batérie vašich hodinek Smartwatch sa zvyšuje s vyšším jasom.
- Ťuknite na [Cover to sleep automaticky vypnete displej, keď je zakrytý (napríklad rukou)].

### 8.5 Zobrazenie aplikácií

- Ťuknutím na [APP VIEW]  môžete upraviť vzhľad aplikácií na smart hodinkách. Vyberte zo zobrazenia zoznamu alebo číselnej klávesnice.

### 8.6 BNS (Nerušiť)

- Ťuknutím na [DND]  môžete nastaviť funkciu "Nerušiť". Keď je funkcia aktivovaná, zvonenia a vibrácie sú vypnuté a displej smart hodinek nie je aktivovaný pre prichádzajúce push oznámenia.
- Vyberte si z nasledujúcich režimov:
  - [ALL-DAY DND], funkcia je zapnutá.
  - [SCHEDULED DND], môžete nastaviť čas začiatku a konca.
  - [OFF], funkcia je vypnutá.



### 8.7 Pripojiť viac

- Ťuknutím na **[CONNECT MORE]** môžete smart hodinky pripojiť k inému smartfónu. Postupujte podľa pokynov na displeji smart hodinek.

#### Upozornenie



Upozorňujeme, že použitím tejto funkcie sa odpojí aktuálne pripojenie k vášmu smartfónu.

### 8.8 Systém

- Ťuknutím na **[SYSTEM]** môžete vykonávať ďalšie funkcie.
- Ťuknutím na **[RESTART]** a potvrdením následnej otázky môžete reštartovať smart hodinky.
- Ťuknutím na **[TURN OFF]** a potvrdením následnej otázky môžete smart hodinky vypnúť.
- Ťuknutím na **[RESET]** a potvrdením následnej otázky môžete smart hodinky obnoviť na výrobné nastavenia. Pritom sa vymažú zaznamenané používateľské údaje.

### 8.9 O smart hodinkách

- Ťuknutím na **[ABOUT]** môžete zobraziť názov modelu, adresu MAC, aktuálnu verziu firmvéru smart hodinek a informácie o právnych predpisoch. Pomocou MAC adresy sú vaše smart hodinky jednoznačne identifikovateľné, keď cez Bluetooth spojíte so svojim smartfónom.



## 9. Údržba a starostlivosť

Na čistenie tohto výrobku používajte navlhčenú utierku, ktorá nepúšťa vlákna a nepoužívajte žiadne agresívne čistiace prostriedky.

## 10. Vylúčenie zodpovednosti

Hama GmbH & Co KG nepreberá žiadnu zodpovednosť a neposkytuje záruky za škody vyplývajúce z neodbornej inštalácie, montáže alebo neodborného používania výrobku alebo z nerešpektovania návodu na obsluhu a/alebo bezpečnostných upozornení.

## 11. Podporované jazyky

Nasledujúci zoznam poskytuje prehľad podporovaných jazykov používateľského rozhrania vašich smart hodínok a aplikácie "Hama FIT move":

	Angličtina	Nemčina	Francúzština	Španielčina	Švédčina	Čeština	Poľština	Fínčina	Taliansky	Maďarčina	Holandčina	Portugalčina	Ruština	Rumunčina	Slovenčina	Bulharčina	Gréčtina	Nórcina	Dánčina	Srbčina		
Smartwatch 7000	×	×	×	×	×	×	×	×														
Smartwatch 7010	×	×	×	×	×	×	×	×														
Hama FIT move	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

## 12. Technické údaje

	00178618	00178622
Verzia Bluetooth	5.3 LE	5.3 LE
Typ displeja	AMOLED Full-Touch	AMOLED Full-Touch
Veľkosť displeja	1.43"	1.32"
Rozmery (kryt)	53 × 46 × 12 mm	51 × 43 × 12 mm
Hmotnosť	45 g	46 g
Dĺžky náramkov	17,1 - 24,0 cm	16,3 - 22,7 cm
Šírka náramku	2,2 cm	1,8 cm
Materiál náramku	Silikón	Silikón
Materiál telesa	Plast	Zliatina zinku / plast
Krytie	IP68	IP68
Ochrana pred vodou podľa ISO 22810:2010	3ATM	3ATM
Typ batérie	Lítiový polymér	Lítiový polymér
Kapacita batérie	300 mAh	300 mAh
Čas nabíjania	cca 2,5 hodiny	cca 2,5 hodiny
Životnosť batérie	cca 6-8 dní	cca 6-8 dní



## 13. Pokyny na likvidáciu

Poznámka k ochrane životného prostredia:



Nasledujúce ustanovenia platia od dátumu transpozície európskych smerníc 2012/19/EÚ a 2006/66/ES do vnútroštátneho práva: Elektrické a elektronické zariadenia a batérie sa nesmú likvidovať spolu s domovým odpadom. Spotrebiteľ je zo zákona povinný zlikvidovať elektrické a elektronické zariadenia a batérie na konci ich životnosti na miestach, ktoré boli na to zriadené, na verejných zberných miestach alebo ich vrátiť na predajné miesto. Podrobnosti k tomu upravuje zákon príslušnej krajiny. Symbol na výrobku, návode na použitie alebo obale poukazuje na tieto ustanovenia. Opätovným zužitkovaním alebo inou formou recyklácie starých zariadení/batérií prispievate k ochrane životného prostredia.

## 14. Vyhlásenie o zhode

**CE** Týmto spoločnosť Hama GmbH & Co KG vyhlasuje, že toto zariadenie vyhovuje základným požiadavkám a iným relevantným predpisom smernice 2014/53/EÚ. Vyhlásenie o zhode podľa príslušnej smernice nájdete na adrese:

**[www.hama.com](http://www.hama.com) > Q > "Article number" > Downloads**


Frekvenčné pásmo/pásmo	7000: 2402 – 2480 MHz 7010: 2402 – 2480 MHz
Vyžarovaný maximálny vysielač výkon	7000: 9 dBm 7010: 9 dBm




# ***hama***

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

## **Servis a podpora**

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

 +49 9091 502-0

**SK**

Slovná známka a logá Bluetooth® sú registrované ochranné známky vlastnené spoločnosťou Bluetooth SIG, Inc. a akékoľvek použitie týchto značiek spoločnosťou Hama GmbH & Co KG podlieha licencií. Ostatné ochranné známky a obchodné názvy sú majetkom príslušných vlastníkov.

Všetky uvedené značky sú ochrannými známkami príslušných spoločností. S výnimkou chýb a opomenutí a s výhradou technických zmien. Platia naše všeobecné dodacie a platobné podmienky.