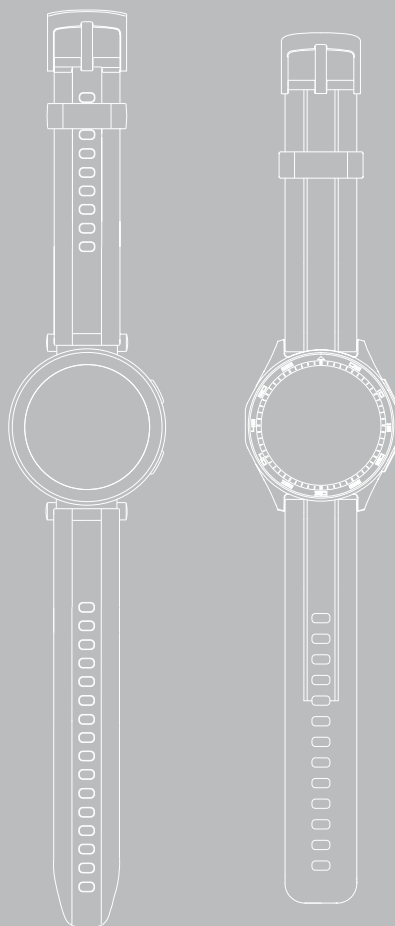


CHYTRÉ HODINKY

Smartwatch 7000 / 7010



CZ Návod k použití





1. Vysvětlení výstražných symbolů a pokynů	4
2. Obsah balení	4
3. Bezpečnostní pokyny	5
4. Ovládací prvky	7
5. První kroky	8
5.1 Nabíjení	8
5.2 Nasazení a zapnutí	9
5.3 Vypnutí	9
6. Nastavení vašich chytrých hodinek	10
6.1 Stažení aplikace "Hama FIT move"	10
6.2 Spárování chytrých hodinek a chytrého telefonu	11
7. Jak používat chytré hodinky	13
7.1 Úvodní obrazovka	15
7.2 Oznámení	15
7.3 Rychlé nastavení	16
7.3.1 Režim nerušit	16
7.3.2 Jas displeje	16
7.3.3 Aktivace displeje	16
7.3.4 Svítidla	16
7.3.5 Odvodňování	16
7.3.6 Budík	16
7.3.7 Úsporný režim	16
7.3.8 Hledání telefonu	16
7.3.9 Nastavení	16
7.4 Zkratky	17
7.5 Cvičení (sportovní režimy)	17
7.5.1 Nastavení zobrazených cvičení (sportovních režimů)	18
7.6 Aplikace	18
7.6.1 Aktivita	18
7.6.2 Stav cvičení	18
7.6.3 Běžecské kurzy	19
7.6.4 Cvičení (sportovní režimy)	19
7.6.5 Tréninkový protokol	19
7.6.6 Měření klepnutím	19
7.6.7 Srdeční frekvence	19
7.6.8 Kyslík v krvi (SpO2)	19
7.6.9 Stres	19
7.6.10 Tělesná energie	19
7.6.11 Spánek	20
7.6.12 Dechové cvičení	20
7.6.13 Protokol cyklů	20
7.6.14 Okolní hladina zvuku	20
7.6.15 Telefon	20
7.6.16 Hlasový asistent	21
7.6.17 Časovač Pomodoro	21
7.6.18 Připomenutí události	21



7.6.19 Počasí	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 Světový čas	22
7.6.26 Hledání telefonu	22
8. Nastavení vašich chytrých hodinek	23
8.1 Ciferníky	23
8.2 Nastavení AOD	23
8.3 Zvuk a vibrace	23
8.4 Displej a jas	23
8.5 App view	23
8.6 BNS (z němčiny "Bitte nicht stören" = Nerušit)	23
8.7 Připojit více	24
8.8 Systém	24
8.9 O aplikaci	24
9. Údržba a čištění	25
10. Vyloučení záruky	25
11. Podporované jazyky	25
12. Technické údaje	25
13. Pokyny k likvidaci	26
14. Prohlášení o shodě	26

Děkujeme, že jste si vybrali výrobek Hama!

Najděte si čas a přečtěte si prosím nejprve následující pokyny a upozornění. Uchovejte tento návod k obsluze v dosahu na bezpečném místě, abyste do něj mohli v případě potřeby nahlédnout.

Vaše nové chytré hodinky Smartwatch jsou ideálním průvodcem zdravého životního stylu a motivují vás k tomu, abyste byli celý den aktivní. Vedle zobrazení času a data shromažďují údaje o počtu vašich kroků, vaší srdeční frekvenci a vašich spálených kaloriích. Bezdrátové připojení přes *Bluetooth*[®] k vašemu chytrému telefonu vám umožní dokumentovat data v přidružené aplikaci „Hama FIT move“, a tak vždy sledovat svůj úspěch. Ověřte si zde, kdy jste dosáhli svého osobního cíle fyzické kondice!

1. Vysvětlení výstražných symbolů a pokynů

Výstraha



Používá se pro označení bezpečnostních upozornění nebo pro upozornění na zvláštní nebezpečí a rizika.

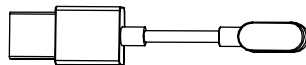
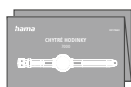
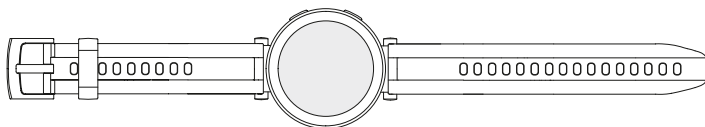
Upozornění



Používá se pro označení dalších informací nebo důležitých pokynů.

2. Obsah balení

- Chytré hodinky „Smartwatch 7000 / 7010“
- 1 nabíjecí kabel USB
- Stručný návod k použití
- Bezpečnostní informace



Upozornění



Ilustrace zobrazené v tomto návodu k použití odpovídají modelu Smartwatch 7000 s číslem výrobku 00178622. Model Smartwatch 7010 (00178618) se vizuálně odlišuje. Popis funkcí je identický, s výjimkou integrované GPS, kterou jsou vybaveny chytré hodinky Smartwatch 7010.





3. Bezpečnostní pokyny

Výstraha



Najděte si čas a přečtěte si prosím nejprve následující pokyny a upozornění. Informace o použití výrobku naleznete v tomto návodu k obsluze.

- Výrobek je určen pro soukromé, nevýdělečné použití.
- Výrobek použijte výlučně k účelu, ke kterému byl určen.
- Chraňte výrobek před znečištěním, vlhkostí a přehřátím a používejte ho pouze v suchém prostředí.
- Výrobek nepoužívejte v bezprostřední blízkosti topení, jiných zdrojů horka nebo na přímém slunci.
- Výrobek neprovozujte mimo meze výkonu uvedené v technických údajích.
- Výrobek nepoužívejte na místech, kde je používání elektronických zařízení zakázáno.
- Baterie je pevně nainstalována a nelze ji vyjmout.
- Výrobek neotvírejte a v případě poškození ho již dále nepoužívejte.
- Nepokoušejte se výrobek sami ošetřovat nebo opravovat. Veškeré úkony údržby přenechte příslušnému odbornému personálu.
- Zabraňte pádu výrobku a výrobek nevystavujte silným otřesům.
- Na produktu neprovádějte žádné změny. Ztratíte tím jakékoli nároky na záruční plnění.
- Obalový materiál likvidujte ihned podle platných místních předpisů o likvidaci.
- Nevhazujte baterie, popř. výrobek do ohně.
- Na akumulátorech/bateriích neprovádějte změny a/nebo je nedeformujte/nezahřívajte/nerozebírejte.
- Při jízdě s motorovým vozidlem nebo sportovním zařízením se nenechte rozptýlit vaším produktem a věnujte pozornost dopravní situaci a okolí.
- Než zahájíte tréninkový program, konzultujte toto s lékařem.
- Dávejte během cvičení neustále pozor na reakce vašeho těla a informujte v případech nouze lékaře.
- Poradte se s lékařem, pokud trpíte stávajícími onemocněními, a přesto chcete výrobek používat.
- Toto je spotřební výrobek a žádný zdravotnický přístroj. Není tudíž určen pro diagnózu, terapii, léčbu nebo prevenci nemocí.
- Delší kontakt s pokožkou může vést k podrážděním pokožky a alergiím. Vyhledejte lékaře, pokud příznaky přetrvávají.
- Tento výrobek není žádná hračka. Obsahuje drobné spolknutelné části, které představují nebezpečí udušení.
- Výrobek používejte pouze v mírných klimatických podmínkách.

**Nebezpečí zásahu elektrickým proudem**

- Výrobek neotvírejte a v případě poškození ho již dále nepoužívejte.
- Výrobek nepoužívejte, pokud jsou adaptér AC, kabel adaptéru nebo síťový kabel poškozeny.
- Nepokoušejte se výrobek sami ošetřovat nebo opravovat. Veškeré úkony údržby přenechejte příslušnému odbornému personálu.

Výstraha – kardiostimulátor

Produkt generuje magnetická pole. Osoby s kardiostimulátorem by se měly před použitím tohoto výrobku poradit s lékařem, zda by jeho používáním mohla být narušena funkce kardiostimulátoru.

Upozornění – letecký provoz

- Tento výrobek je trvalý rádiový vysílač. Respektujte, že v letecké dopravě nošení a provozování rádiových vysílačů není v určitých fázích letu (např. start/přistání) z bezpečnostních důvodů dovoleno.
- Informujte se před letem u letecké linky, zda si vaše hodinky/Fitness-Tracker můžete vzít s sebou. V případě pochybností nechte výrobek doma.

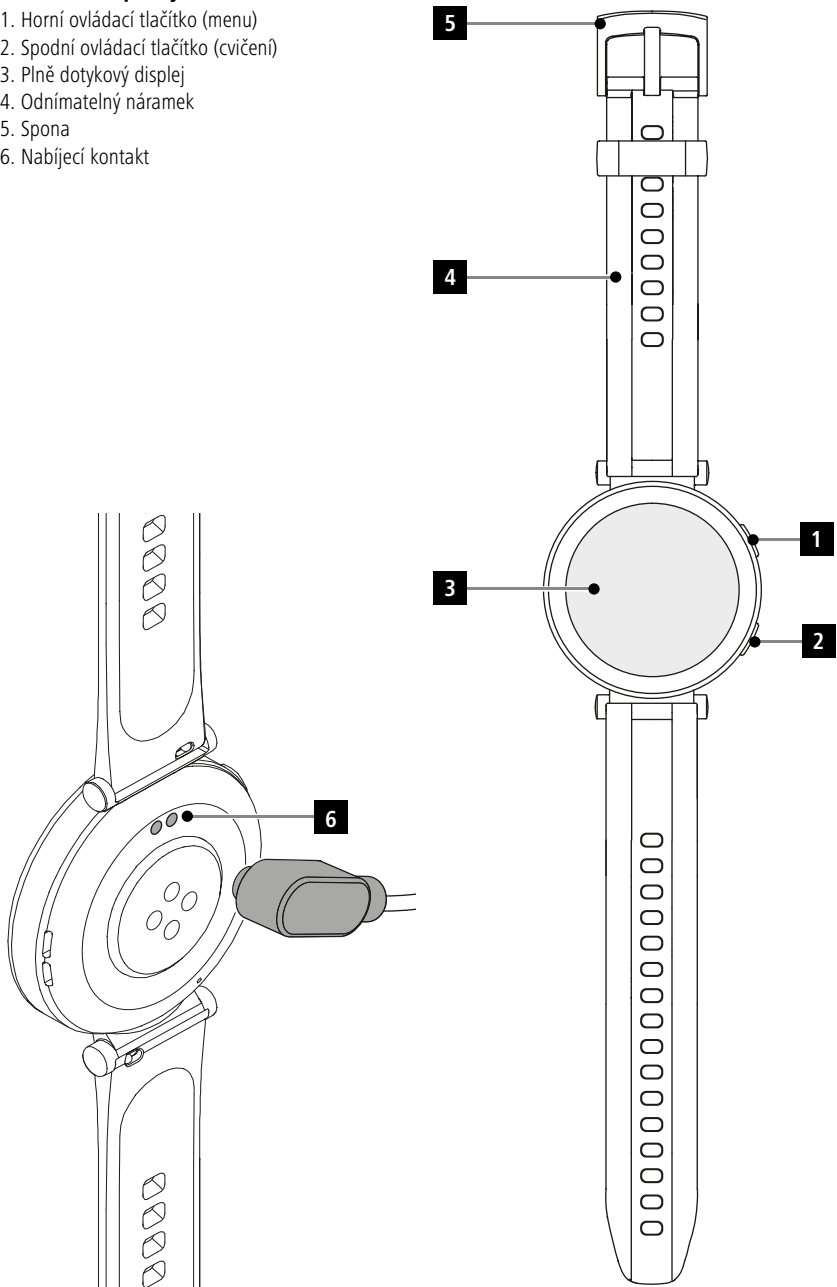
Výstraha – baterie

- Pro nabíjení používejte pouze vhodné nabíječky nebo USB přípojky.
- Vadné nabíječky nebo USB přípojky všeobecně již nepoužívejte a nepokoušejte se je opravovat.
- Výrobek ani nepřebíjejte, ani ho zcela nevybíjejte.
- Zabraňte skladování, nabíjení a používání při extrémních teplotách a při extrémně nízkém tlaku vzduchu (jako např. ve velkých výškách).
- Při delším skladování hodinky pravidelně dobíjejte (alespoň čtvrtletně).



4. Ovládací prvky

1. Horní ovládací tlačítko (menu)
2. Spodní ovládací tlačítko (cvičení)
3. Plně dotykový displej
4. Odnímatelný náramek
5. Spona
6. Nabíjecí kontakt





5. První kroky

Upozornění



Popisy a ilustrace v tomto návodu k obsluze vycházejí z aplikace **Hama FIT move** verze 1.5.4 a firmwaru chytrých hodinek verze 1.01.00. Vezměte prosím na vědomí, že při aktualizaci aplikace nebo chytrých hodinek se mohou vyskytnout rozdíly v názvech a zobrazeních.

5.1 Nabíjení

- Před prvním použitím proveďte úplné nabití chytrých hodinek.
- Propojte nabíjecí kabel s volnou přípojkou vašeho počítače nebo s nabíječkou s rozhraním USB a s nabíjecím kontaktem **[6]** chytrých hodinek. Respektujte přitom návod k obsluze používané USB nabíječky.

Upozornění

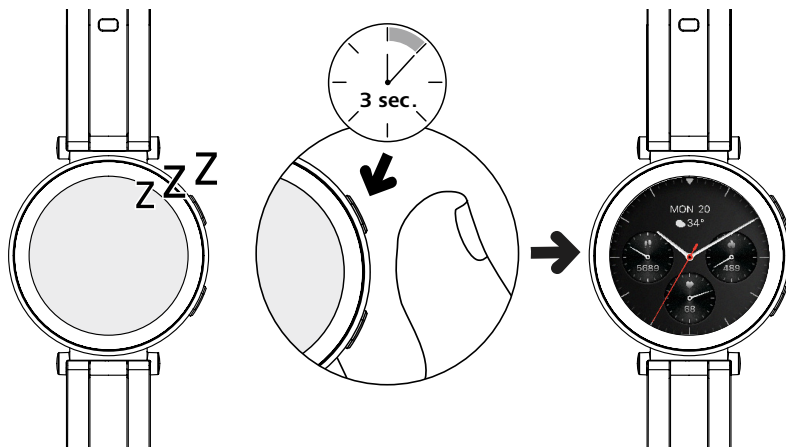


- Doba nabíjení pro úplné nabití akumulátoru činí cca 150 minut. Jakmile se na displeji ukáže, že je baterie plně nabitá, bude proces nabíjení ukončen. Své chytré hodinky můžete odpojit od napájení.
- Pokud je úroveň nabití akumulátoru pouze na 10 %, nabijte prosím své chytré hodinky, abyste předešli funkčním omezením.



5.2 Nasazení a zapnutí

- Před prvním nasazením a zapnutím musíte své chytré hodinky propojit s přiloženým nabíjecím kabelem a připojit ho ke zdroji proudu.
- Po úspěšném nabití si nasadíte své chytré hodinky na zápěstí a zavřete náramek [4] pomocí spony [5].
- Chytré hodinky spustíte stisknutím a podržením horního ovládacího tlačítka [1] po dobu 3 sekund.







Upozornění



- Pro co možná nejlepší využití měřících funkcí by měly vaše chytré hodinky na horní stranu zápěstí těsně přiléhat a jejich nošení by mělo být příjemné. Vzdálenost mezi chytrými hodinkami a karpální kostí by měla být asi na šířku prstu.
- Aby byl zaručen co možná nejlepší záznam vašich aktivit, noste své chytré hodinky jako pravák na levém zápěstí a jako levák na pravém zápěstí.

5.3 Vypnutí

- Chcete-li chytré hodinky vypnout, přejděte na položku menu [NASTAVENÍ ] (viz kapitola 7.3.9 **Nastavení**) a v podmenu [SYSTÉM ] klepněte na [VYPNI ]. Potvrďte následující otázku, abyste provedli vypnutí svých chytrých hodinek.
- Případně stiskněte a podržte spodní ovládací tlačítko [2] po dlouhou dobu a klepněte na symbol [].



6. Nastavení vašich chytrých hodinek

Chcete-li získat přístup ke všem funkcím svých chytrých hodinek, nainstalujte si aplikaci „Hama FIT move“. Následující části obsahují informace o tom, jak aplikaci stáhnout a nastavit.

6.1 Stažení aplikace "Hama FIT move"

Upozornění

Podporovány jsou následující operační systémy:

- iOS 9.0 nebo vyšší
- Android 6.0 nebo vyšší

Po prvním zapnutí vašich chytrých hodinek budete požádáni o stažení příslušné aplikace „Hama FIT move“ do vašeho chytrého telefonu. Na displeji vašich chytrých hodinek se zobrazí odpovídající QR kód.

- Naskenujte QR kód pomocí vašeho chytrého telefonu nebo si stáhněte aplikaci z Obchodu Play (Android) nebo App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Chcete-li nainstalovat aplikaci, postupujte podle pokynů na vašem chytrém telefonu.

Upozornění

Další informace k jednotlivým zobrazením, menu a funkcím aplikace získáte v návodu: **Aplikace „Hama FIT move“**



6.2 Spárování chytrých hodinek a chytrého telefonu

Upozornění

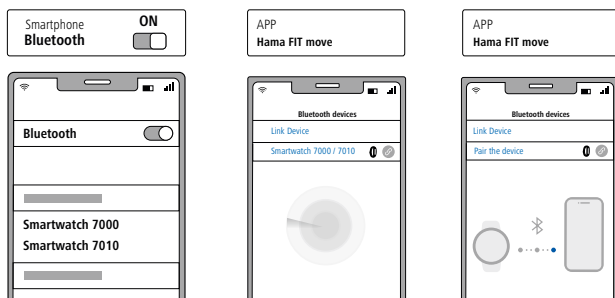


- Aby vaše chytré hodinky zobrazovaly příchozí volání, SMS, zprávy WhatsApp a další oznámení, aktivujte k tomu režim Push pro sdělení v nastaveních a oznámeních vašeho chytrého telefonu.
- Během nastavování aplikace App budete dotazováni, zda smí mít aplikace přístup k funkcím vašeho koncového zařízení. Povolte tyto dotazy pro plnou funkčnost vašich chytrých hodinek.

- Spusíte aplikaci na vašem chytrém telefonu potvrďte souhlas s dohodou o ochraně dat. Odpovězte na všechny otázky, které vyvstanou.

Chcete-li dosáhnout nejlepšího uživatelského prostředí, měli byste si vytvořit uživatelský účet. Když měníte chytrý telefon, můžete vytvořením uživatelského účtu také vyvolat vaše osobní data. Díky tomu jsou vaše osobní data kdykoliv k dispozici. Vytvoření uživatelského účtu není žádným předpokladem pro užívání aplikace.

- Chcete-li vytvořit uživatelský účet, klepněte na **[PŘIHLÁSIT]** a vyberte **[ZAREGISTROVAT SE]** ve spodní části obrazovky. Zadejte e-mailovou adresu a heslo a klepněte na tlačítko **[DALŠÍ KROK]**.
- Zadejte ověřovací kód, který vám bude zaslán na vámi zadanou e-mailovou adresu. V případě potřeby zkontrolujte složku se spamem.
- Po úspěšné registraci můžete zadat uživatelské jméno, vaše osobní údaje a také přiřadit profilový obrázek. Klepnutím na **[DALŠÍ KROK]** pokračujte v nastavení.
- Poté se spustí vyhledávání vašich chytrých hodinek „Smartwatch 7000 / 7010“.
- Postupujte podle pokynů v aplikaci na chytrém telefonu a připojte chytré hodinky. Váš smartphone naváže prostřednictvím Bluetooth připojení s chytrými hodinkami.



- Vyberte „Smartwatch 7000“ nebo „Smartwatch 7010“ a klepněte dole na **[PŘIPOJIT ZAŘÍZENÍ]** ke spojení vašich chytrých hodinek s aplikací.
- Klepnutím na ikonu **[✓]** v aplikaci v telefonu potvrďte připojení a dokončete nastavení v aplikaci.
- Pokud dojde k vypršení časového limitu, postup opakujte.



- Proveďte následně vaše osobní nastavení. Toto je možné dodatečně upravit v aplikaci (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).
- Vaše chytré hodinky jsou nyní propojené s aplikací a spustí se synchronizace.

Upozornění



- Prosím proveďte před prvním použitím synchronizaci vašich chytrých hodinek s aplikací. Pokud byste zaznamenávali nějakou aktivitu dříve, než budou vaše chytré hodinky poprvé sesynchronizovány s aplikací, tak se aktivita následně nepřenese do aplikace.
- Pro spuštění ruční synchronizace vašich chytrých hodinek s aplikací, přetáhněte obrazovku na úvodní stránce aplikace směrem dolů.
- Na základě omezeného místa v paměti chytrých hodinek byste měli chytré hodinky minimálně jednou týdně synchronizovat s aplikací, abyste zabránili ztrátě dat.

Upozornění



- Po první synchronizaci s aplikací převezmou vaše chytré hodinky automaticky čas, datum a jazyk vašeho chytrého telefonu.
- Čas a datum není možné nastavit ručně.
- Jazyk zobrazení vašich chytrých hodinek závisí na vašem výběru v aplikaci. Dokud není nastavení dokončeno, jazyk zobrazení zůstává v angličtině. Vyberte požadovaný jazyk zobrazení v aplikaci (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).
- Aplikace vás upozorní, když bude pro vaše chytré hodinky k dispozici aktualizace firmwaru. Proveďte aktualizaci v aplikaci, abyste se ujistili, že vaše chytré hodinky fungují správně.



7. Jak používat chytré hodinky

Následující části poskytují informace o provozu a struktuře nabídky vašich chytrých hodinek. Vaše chytré hodinky mají displej s dotykovou obrazovkou.

- Klepnutím na symboly a nabídky nebo přejetím prstem po obrazovce můžete procházet nabídkami a provádět funkce.
- Stisknutím horního ovládacího tlačítka **[1]** nebo spodního ovládacího tlačítka **[2]** aktivujete displej chytrých hodinek. Následně můžete přeježděním prstu na displeji přepínat mezi různými zobrazeními a body menu v následujícím zobrazeném pořadí.
- Do podmenu se dostanete kliknutím na příslušný symbol.
- Stisknutím horního ovládacího tlačítka **[1]** můžete otevřít hlavní menu nebo opustit menu a přeskočit zpět na úvodní obrazovku.
- Stisknutím spodního ovládacího tlačítka **[2]** se dostanete do menu cvičení. Odtud můžete spustit sportovní režim nebo aktivitu.
- Chytré hodinky můžete restartovat nebo vypnout stisknutím a podržením spodního ovládacího tlačítka **[2]**.

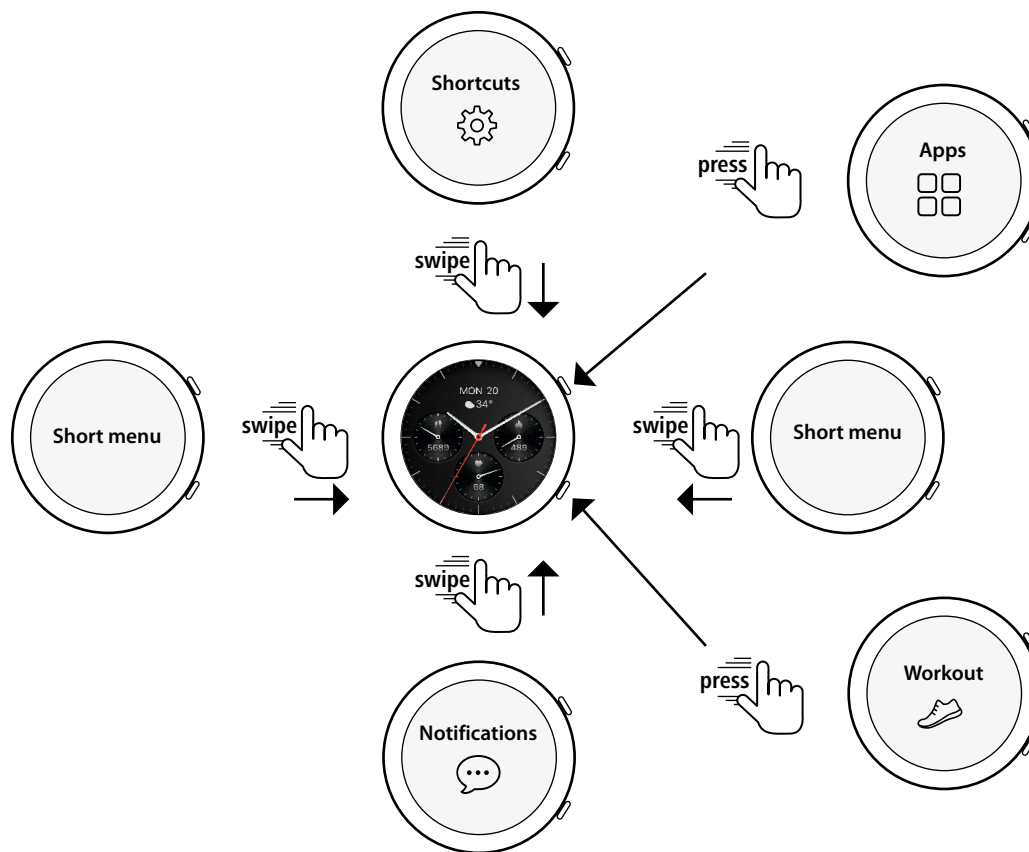
Upozornění



Následující obrázek je přehledem struktury menu vašich chytrých hodinek se všemi položkami menu.

Rychlé nastavení		7.3			
	Režim nerušit	7.3.1		Budík	7.3.6
	Jas displeje	7.3.2		Úsporný režim	7.3.7
	Aktivace displeje	7.3.3		Hledání telefonu	7.3.8
	Svítilna	7.3.4		Nastavení	7.3.9
	Odvodňování	7.3.5			

Zkratky	7.4
Údaje o aktivitě	7.6.1
Kroky	7.6.1
Měření klepnutím	7.6.6
Spánek	7.6.11
Cvičení (sportovní režimy)	7.5
Počasí	7.6.19
Hudba	7.6.20



Oznámení 7.2

Aplikace		7.6			
	Aktivita	7.6.1		Telefon	7.6.15
	Stav cvičení	7.6.2		Hlasový asistent	7.6.16
	Běžecské kurzy	7.6.3		Časovač Pomodoro	7.6.17
	Cvičení (sportovní režimy)	7.5		Připomenutí události	7.6.18
	Tréninkový protokol	7.6.5		Počasí	7.6.19
	Měření klepnutím	7.6.6		Hudba	7.6.20
	Srdeční frekvence	7.6.7		Fotoaparát	7.6.21
	SpO2	7.6.8		Budík	7.6.22
	Stres	7.6.9		Časovač	7.6.23
	Tělesná energie	7.6.10		Stopky	7.6.24
	Spánek	7.6.11		Světový čas	7.6.25
	Dechové cvičení	7.6.12		Najít telefon	7.6.26
	Protokol cyklů	7.6.13		Svítilna	7.3.4
	Okolní hladina zvuku	7.6.14		Nastavení	8

Cvičení (sportovní režimy) 7.5



7.1 Úvodní obrazovka

- Po aktivaci úvodní obrazovky získáte dlouhým stisknutím displeje přehled různých úvodních obrazovek (ciferníků). Zde můžete volit mezi čtyřmi různými úvodními obrazovkami. Potvrďte váš výběr kliknutím na příslušnou úvodní obrazovku. V případě potřeby můžete nainstalovat další úvodní obrazovky (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).



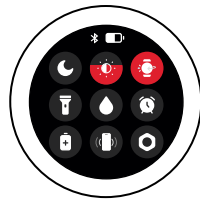
7.2 Oznámení

- Když budete na úvodní obrazovce posouvat prst nahoru, uvidíte oznámení, která jste obdrželi na vašem chytrém telefonu. Předpokladem je, že jste tuto funkci aktivovali v aplikaci. Dodatečně můžete v aplikaci nastavit, ze kterých aplikací chcete zaslání oznámení na chytré hodinky přijímat (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).
- Podle aplikace obdržíte buď oznámení s udáním příslušné aplikace a odesílatele, nebo uvidíte náhled příslušné zprávy.
- Kliknutím na oznámení můžete případně vyvolat další informace a kliknutím na odpadkový koš můžete příslušné oznámení smazat.
- Pokud chcete všechna oznámení smazat najednou, posuňte prst zcela dolů, poté klikněte na odpadkový koš a potvrďte následující otázku.



7.3 Rychlé nastavení

- Pokud z úvodní obrazovky přejedete prstem dolů, zobrazí se rychlá nastavení popsaná níže.



7.3.1 Režim nerušit

- Klepnutím na symbol [🌑] aktivujete/deaktivujete režim Nerušit. Když je aktivován režim Nerušit, vyzvánění a vibrace se vypnou a displej se neprobudí, když přijdou push notifikace.

Upozornění



Upozorňujeme, že výrazy BNS (z němčiny "Bitte nicht stören" = Nerušit) a DND (z angličtiny "do not disturb" = Nerušit) se v aplikaci a na vašich chytrých hodinkách používají zaměnitelně.

7.3.2 Jas displeje

- Klepnutím na symbol [🔆] upravíte jas displeje v 5 úrovních.

7.3.3 Aktivace displeje

- Klepnutím na symbol [🔴] zapnete displej pohybem paže. Pokud je funkce aktivována, tak můžete displej "probudit" otočením zápěstí.

7.3.4 Svítílna

- Klepnutím na symbol [💡] použijete displej hodinek jako svítílnu.

7.3.5 Odvodňování

- Klepnutím na symbol [👉] odstraníte veškerou vlhkost z chytrých hodinek zavibrováním otvoru reproduktoru a mikrofonu.

7.3.6 Budík

- Klepnutím na symbol [🕒] nastavíte budík.

7.3.7 Úsporný režim

- Klepnutím na symbol [🔋] zapnete režim úspory energie.

7.3.8 Hledání telefonu

- Klepnutím na symbol [📞] spustíte vyzváněcí tón připojeného chytrého telefonu. To vám pomůže najít váš chytrý telefon v případě, že jej ztratíte.

7.3.9 Nastavení

- Klepnutím na symbol [⚙️] získáte přístup k následujícím nastavením (viz kapitola

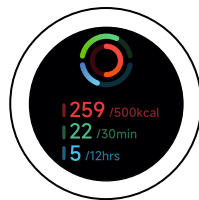
8. Nastavení vašich chytrých hodinek):

- Cíferníky
- Nastavení AOD
- Zvuk a vibrace
- Displej a jas
- App view
- BNS (prosím nerušit)
- Připojit více
- Systém
- O aplikaci




7.4 Zkratky

- Pokud na úvodní obrazovce převedete prstem doleva nebo doprava, uvidíte zkratky, která jste nastavili.
Ve výchozím nastavení jsou nastaveny přehledy denních aktivit. Uvidíte údaje o své aktivitě (počet ušlých kroků a spálené kalorie), stejně jako měření srdeční frekvence a stresu. Mimo jiné můžete nastavit upozornění na počasí a ovládání hudby jako další zkratky (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).



7.5 Cvičení (sportovní režim)

- Klepnutím na **[TRÉNINK **] nebo stisknutím spodního ovládacího tlačítka **[2]** se zobrazí uložené aktivity.
- Po výběru aktivity můžete upravit nastavení aktivity klepnutím na spodní část obrazovky.
- Aktivitu spustíte klepnutím na **[ZAČÁTEK]**.
- V závislosti na zvolené aktivitě se zobrazují měřené hodnoty specifické pro daný sport (např. tepová frekvence, spotřeba kalorií).
- Data můžete během aktivity vyvolávat tím, že budete na obrazovce přejíždět prstem nahoru a dolů.
- Aktivitu můžete pozastavit nebo úplně zastavit přjetím prstem po obrazovce zleva doprava. Popřípadě můžete aktivitu pozastavit krátkým stisknutím horního ovládacího tlačítka **[1]** nebo úplně zastavit dlouhým stisknutím horního ovládacího tlačítka **[1]**.
- Během většiny aktivit můžete ovládat hudbu na svém chytrém telefonu přjetím prstem zprava doleva po obrazovce.
- Po dokončení aktivity se zobrazí další zaznamenaná data. Procházejte data přjetím prstem nahoru ze spodní části obrazovky.






Upozornění

- Některé aktivity, které se odehrávají venku, využívají vestavěný modul GPS. Při spuštění aktivity se vyhledává signál GPS. Jakmile bude signál GPS k dispozici, můžete začít s aktivitou. Případně můžete aktivitu zahájit i bez signálu GPS. V závislosti na zvolené aktivitě ale nelze bez signálu GPS zaznamenat všechna data.
- Vezměte prosím na vědomí, že může trvat několik minut, než vaše chytré hodinky přijmou signál GPS. To platí zejména v případě, že integrovaný systém GPS používáte poprvé, nebyl delší dobu používán nebo se nacházíte v místě, které je daleko od poslední zaznamenané polohy GPS. Zkraťte čas připojením chytrých hodinek k aplikaci v chytrém telefonu a přenešete data A-GPS. V případě potřeby se na displeji vašich hodinek zobrazí výzva, abyste tak učinili.
- Jen chytré hodinky 7010 mají integrovanou GPS a navíc podporují následující globální navigační satelitní systémy (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU

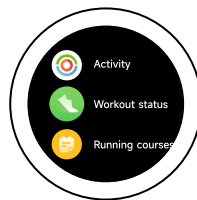


7.5.1 Nastavení zobrazených cvičení (sportovních režimů)


- Můžete si vybrat ze 110 sportovních režimů a uložit si až 20 těchto režimů do svých chytrých hodinek.
- Klepněte na **[TRÉNINK **] a přejetím prstem nahoru ze spodní části obrazovky přejděte na konec seznamu. Klepněte na **[NASTAVENÍ **] a na **[ŘÍZENÍ TRÉNINKU]**. Z kategorií vyberte požadované sportovní režimy. Sportovní režimy zobrazené na vašich chytrých hodinkách jsou označeny symbolem . Pokud je již vybráno 20 sportovních režimů, zrušte výběr sportu klepnutím na zaškrtnutí a teprve poté můžete přidat další sport.
- Případně můžete nastavit zobrazené sportovní režimy prostřednictvím aplikace (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).

7.6 Aplikace

- Stisknutím horního ovládacího tlačítka **[1]** se dostanete do hlavního menu vašich chytrých hodinek.
- V hlavním menu máte možnost vyvolávat různé aplikace a podmenu tím, že kliknete na příslušný symbol.
- Při přeježdění prstem nahoru a dolů přecházíte mezi různými stránkami v hlavním menu.



7.6.1 Aktivita



- Klepnutím na **[AKTIVITA **] zobrazíte následující údaje pro daný den:
 - Kalorie spálené při aktivitě
 - Doba trvání aktivit střední až vyšší intenzity
 - Doba stání
 - Ušlé kroky
- Přejetím prstem zdola nahoru můžete procházet jednotlivé grafiky.

Upozornění



V aplikaci si můžete nastavit individuální cíle (např. pro kalorie nebo kroky) (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**). Tyto cíle se pak také zobrazí.

7.6.2 Stav cvičení

- Klepnutím na **[STAV CVIČENÍ **] získáte další důležité parametry pro vaši individuální kontrolu tréninku s VO2 max, doporučenou dobu regenerace a aerobní efekt.
- Přejetím prstem zdola nahoru můžete procházet jednotlivé grafiky.
- Klepnutím na symbol  získáte více informací o uvedených parametrech.



7.6.3 Běžecské kurzy

- Klepnutím na **[BĚŽECKÉ KURZY]** se zobrazí následující režimy běžecského tréninku:
 - Lehký běh - 6 min.
 - Lehký běh - 10 min.
 - Lehký běh - 15 min.
 - Kondiční běh - lehký
 - Kondiční běh - středně náročný
 - Kondiční běh - náročný

Při běžecském tréninku střídáte chůzi a jogging a s každým dalším režimem zvyšujete nároky na své tělo. Přejetím prstem zdola nahoru můžete procházet jednotlivé režimy.

7.6.4 Cvičení (sportovní režimy)

- Klepnutím na **[TRÉNINK]** zobrazíte uložené aktivity (viz kapitola **7.5 Cvičení (sportovní režimy)**).

7.6.5 Tréninkový protokol

- Klepnutím na **[TRÉNINKOVÝ PROTOKOL]** získáte přehled o zaznamenaných aktivitách.
- Klepnutím na aktivitu zobrazíte podrobné informace.

7.6.6 Měření klepnutím

- Klepnutím na **[ZMĚŘTE KLEPNUTÍM]** spustíte kombinované měření srdeční frekvence, kyslíku v krvi (SpO2) a úrovně stresu.

7.6.7 Srdeční frekvence

- Klepnutím na **[SRDEČNÍ FREKVENCE]** spustíte ruční měření vaší srdeční frekvence.
- Zobrazí se průměrná srdeční frekvence, maximální a minimální hodnota a další údaje o rozsahu srdečního frekvence a HRV (variabilita srdeční frekvence).

Upozornění

Upozorňujeme, že termíny HRV (proměnlivost srdeční frekvence) a HFV (variabilita srdeční frekvence) se v aplikaci a na vašich chytrých hodinkách používají zaměnitelně.

7.6.8 Kyslík v krvi (SpO2)

- Klepnutím na **[SPO2]** zahájíte ruční měření kyslíku v krvi (saturace kyslíkem).
- Zobrazí se průměrná hodnota kyslíku v krvi a maximální a minimální hodnoty.

7.6.9 Stres


- Klepnutím na **[STRES]** získáte přehled o naměřené úrovni stresu v aktuálním dni. Úroveň stresu se měří na stupnici (0 = žádný stres - 99 = extrémní stres).

7.6.10 Tělesná energie



- Klepnutím na **[TĚLESNÁ ENERGIE]** zobrazíte svou aktuální tělesnou energii. Tělesná energie je odvozena z kombinace variability srdeční frekvence, stresu, spánku a prováděných aktivit, aby se odhadly vaše energetické zásoby pro aktuální den.
- Chcete-li používat aplikaci **Tělesná energie**, musí být v aplikaci povolena odpovídající funkce (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).




7.6.11 Spánek

- Klepnutím na **[SPÁNEK]**  se dostanete k měření spánku. Zaznamenávají se následující údaje:
 - Doba usínání
 - Čas vstávání
 - Trvání fází hlubokého spánku
 - Trvání fází lehkého spánku
 - Trvání bdělého stavu
 - Trvání REM fáze
 - Hodnocení spánku (0 = špatný - 99 = dobrý)
- Vaše chytré hodinky automaticky detekují, kdy spíte, a poté začnou měřit spánek.


7.6.12 Dechové cvičení

- Klepnutím na **[DECHOVÉ CVIČENÍ]**  se dostanete k dechovému tréninku. Zde můžete provádět program relaxačního cvičení s vedeným dýcháním.
- Vyberte si, v jakém rytmu (pomalý, střední, rychlý) a jak dlouho (1 - 3 min.) má dechové cvičení trvat.
- Klepnutím na symbol  zahájíte nácvik dýchání. Řiďte se následně pokyny na displeji.
- Pokud byste chtěli dechové cvičení ukončit předčasně, stiskněte horní ovládací tlačítko **[1]** a potvrďte následující otázku.
- Po dokončení dechového cvičení se zobrazí naměřená tepová frekvence před a po dechovém cvičení.


7.6.13 Protokol cyklů

- Klepnutím na **[PROTOKOL CYKLŮ]**  zobrazíte přehled vašeho menstruačního cyklu.
- Chcete-li používat aplikaci **Protokol cyklů**, musí být v aplikaci povolena odpovídající funkce (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).

7.6.14 Okolní hladina zvuku


- Klepnutím na **[OKOLNÍ HLADINA ZVUKU]**  zaznamenáte aktuální okolní hluk (v dB). Mějte paži v klidu, dokud nebude nahrávání dokončeno. Zobrazí se následující údaje:
 - Aktuální okolní hluk
 - Minimální hodnota
 - Maximální hodnota
- Klepnutím na **[POMOC]** zobrazíte další informace.

7.6.15 Telefon

- Klepnutím na **[TELEFON]**  získáte přístup k funkci telefonu s následujícími možnostmi:
 - Časté kontakty
 - Historie volání
 - Číselník
- Hovory můžete zahájit přímo z chytrých hodinek a poté je uskutečňovat prostřednictvím připojeného chytrého telefonu.
- Chcete-li používat aplikaci **Telefon**, musí být vaše chytré hodinky připojeny k chytrému telefonu.



7.6.16 Hlasový asistent





- Aplikace „Hlasový asistent“ po klepnutí na **[HLASOVÝ ASISTENT **] umožní přístup k hlasovému asistentu vašeho propojeného a kompatibilního chytrého telefonu. Předpokladem je spojení Bluetooth mezi oběma zařízeními. Komunikace s hlasovým asistentem je jen zvuková. Kompatibilitu nelze zajistit pro všechny výrobce nebo verze operačních systémů. Zejména u operačního systému Android může dojít k omezením. Proto se eventuálně spojte s výrobcem vašeho chytrého telefonu. Pravděpodobně je k dispozici aktualizace softwaru pro váš chytrý telefon, která může tento problém vyřešit.

Upozornění

Pokud chcete optimálně využívat hlasového asistenta, respektujte následující nastavení na vašem chytrém telefonu:

- Google Assistant (Android):
Nastavte jej jako výchozího hlasového asistenta ve svém chytrém telefonu se systémem Android a povolte použití Google Assistant v uzamčeném stavu.
- Apple Siri (iOS):
Aktivujte asistenta Siri na vašem iPhone a povolte použití Siri v uzamčeném stavu.


7.6.17 Časovač Pomodoro

- Klepnutím na **[ČASOVAČ POMODORO **] máte možnost vybrat si z různých časovačů nebo nastavit vlastní časovač.
- Technika Pomodoro je metoda řízení času, při které se pomocí hodin s časovačem rozdělují práce do 25minutových úseků (tzv. pomodori) s následnými přestávkami.
- Časovač spustíte klepnutím na symbol **[▶ **]. Časovač dočasně zastavíte klepnutím na symbol **[⏸ **]. Měření ukončíte klepnutím na symbol **[⏹ **].


7.6.18 Připomenutí události

- Klepnutím na **[PŘIPOMENUTÍ UDÁLOSTI **] zobrazíte uložené události.
- Chcete-li používat aplikaci **Připomenutí události**, musí být události zadány v aplikaci (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).

7.6.19 Počasí


- Klepnutím na **[POČASÍ **] uvidíte předpověď počasí pro příslušný den s aktuální teplotou a také s nejnižší a nejvyšší hodnotou. Posunutím prstu nahoru uvidíte další informace a předpověď počasí na následující dny.
- Údaje o počasí budou přenášeny a aktualizovány prostřednictvím synchronizace vašich chytrých hodinek s aplikací. Na dolním okraji obrazovky se zobrazením počasí uvidíte poslední aktualizaci.
- Chcete-li používat aplikaci **Počasi**, musí být v aplikaci povolena a nastavena odpovídající funkce (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).

7.6.20 Hudba


- Klepnutím na **[HUDBA **] se otevře pohled na ovládání pro různé služby prostřednictvím hudby příp. streamingu. Ty lze ovládat na chytrém telefonu pomocí chytrých hodinek. Hudbu můžete spustit nebo zastavit, můžete zapnout a vypnout titulky a regulovat hlasitost.
- Chcete-li používat aplikaci **Hudba**, musí být v aplikaci povolena a nastavena odpovídající funkce (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).







7.6.21 Fotoaparát

- Klepnutím na **[FOTOAPARÁT **] můžete spustit fotoaparát připojeného chytrého telefonu prostřednictvím chytrých hodinek.
- Chcete-li používat aplikaci **Fotoaparát**, musí být vaše chytré hodinky a chytrý telefon propojeny přes Bluetooth a musí být aktivována funkce fotoaparátu na vašem chytrém telefonu.





7.6.22 Budík

- Klepnutím na **[BUDÍK **] můžete nastavit čas budíku. Kliknutím na příslušné časy můžete budík, příp. připomenutí aktivovat nebo deaktivovat.
- aplikaci můžete také nastavit a spravovat časy budíků a také je synchronizovat s chytrými hodinkami (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).


7.6.23 Časovač

- Klepnutím na **[ČASOVAČ **] máte možnost vybrat si z různých časovačů nebo nastavit vlastní časovač.
- Časovač spustíte klepnutím na symbol **[▶ **]. Časovač dočasně zastavíte klepnutím na symbol **[⏸ **]. Měření ukončíte klepnutím na symbol **[⏹ **].


7.6.24 Stopky

- Klepnutím na **[STOPKY **] získáte možnost používat vaše chytré hodinky jako stopky.
- Stopky spustíte klepnutím na symbol **[▶ **]. Stopky dočasně zastavíte klepnutím na symbol **[⏸ **]. Měření ukončíte klepnutím na symbol **[⏹ **].

7.6.25 Světový čas

- Klepnutím na **[SVĚTOVÝ ČAS **] zobrazíte světový čas v následujících místech: Berlín, London, New York, Tokio.
- V případě potřeby můžete v aplikaci nastavit další světový čas (viz návod: **Aplikace „Hama FIT move“**).


7.6.26 Hledání telefonu

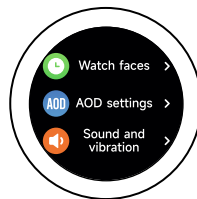
- Klepnutím na **[NAJÍT TELEFON **] spustíte hledání telefonu, abyste opět našli váš odložený chytrý telefon. Váš chytrý telefon začne vibrovat nebo uslyšíte signální tón.
- Chcete-li používat aplikaci **Najít telefon**, musí být vaše hodinky a chytrý telefon propojeny přes Bluetooth.



8. Nastavení vašich chytrých hodinek

Následující části obsahují informace o nastavení vašich chytrých hodinek.


- Stiskněte horní ovládací tlačítko [1] a klepnutím na [NASTAVENÍ ] otevřete podmenu. V podmenu můžete provést následující nastavení a také vypnout nebo resetovat vaše chytré hodinky.




8.1 Ciferníky

- Klepnutím na [CIFERNÍKY ] můžete volit mezi různými úvodními obrazovkami. Potvrďte váš výběr kliknutím na příslušnou úvodní obrazovku.


8.2 Nastavení AOD

- Klepnutím na [NASTAVENÍ AOD ] můžete zapnout funkci AOD (Always on Display) (vždy na displeji). Displej vašich chytrých hodinek se pak po uplynutí doby zapnutí (viz kapitola 8.4 Displej a jas) nepřepeče do pohotovostního režimu, ale na zjednodušený ciferník. Mějte na paměti, že spotřeba baterie vašich chytrých hodinek se při používání funkce AOD zvyšuje.
- Nastavte časové období (standardně 08:00 - 22:00 hodin) pro zapnutí funkce AOD.
- Nastavte ciferník pro funkci AOD.


8.3 Zvuk a vibrace

- Klepnutím na [ZVUK A VIBRACE ] můžete provést další nastavení.
- Klepnutím na [TICHÝ REŽIM] ztlumíte hovory a oznámení.
- Klepnutím na [HLASITOST MÉDIÍ] můžete plynule upravovat hlasitost přehrávaných médií.
- Klepnutím na [VIBRACE] můžete upravit sílu vibrací ve 3 úrovních (silná, nízká, žádná).
- Klepnutím na [VYZVÁNĚCÍ TÓN PŘÍCHOZÍHO HOVORU] můžete nastavit vyzváněcí tón pro příchozí hovory.


8.4 Displej a jas

- Klepnutím na [DISPLEJ A JAS ] můžete provést další nastavení.
- Klepnutím na [JAS] upravíte jas displeje v 5 úrovních (20 %, 40 %, 60 %, 80 %, 100 %). Mějte na paměti, že spotřeba baterie vašich chytrých hodinek se při používání vyššího jasu zvyšuje.
- Klepněte na [DOBA ZAPNUTÍ OBRAZOVKY] a nastavte dobu zapnutí obrazovky (5 - 20 sekund). Doba zapnutí určuje, jak dlouho zůstane displej vašich chytrých hodinek po operaci aktivní. Mějte na paměti, že spotřeba baterie vašich chytrých hodinek se při používání delší doby zapnutí zvyšuje.
- Klepněte na [ZAKRYTÍM DO SPÁNKU] a automaticky vypnete displej, když je zakrytý (například rukou).

8.5 App view

- Klepnutím na [APP VIEW ] můžete nastavit zobrazení aplikací na vašich chytrých hodinkách. Zvolte zobrazení seznamu nebo číselníku.

8.6 BNS (z němčiny "Bitte nicht stören" = Nerušit)

- Klepnutím na [BNS ] můžete nastavit funkci Nerušit. Když je funkce aktivována, vyzvánění a vibrace se vypnou a displej vašich chytrých hodinek se neprobudí, když přijdou push notifikace.
- Vyberte si z následujících režimů:
 - [CELODENNÍ REŽIM DND] – funkce je zapnutá.
 - [PLÁNOVANÝ REŽIM DND] – můžete nastavit čas začátku a konce.
 - [VYPNUTO] – funkce je vypnutá.



8.7 Připojit více

- Klepnutím na **[PŘIPOJIT VÍCE]** můžete své chytré hodinky připojit k jinému chytrému telefonu. Postupujte podle pokynů na displeji chytrých hodinek.

Upozornění



Pamatujte, že při použití této funkce bude aktuální připojení k vašemu chytrému telefonu odpojeno.

8.8 Systém

- Klepnutím na **[SYSTÉM]** můžete provádět další funkce.
- Klepnutím na **[RESTART]** a potvrzením následující otázky můžete své chytré hodinky restartovat.
- Klepnutím na **[VYPNI]** a potvrzením následující otázky můžete své chytré hodinky vypnout.
- Klepnutím na **[RESETOVAT]** a potvrzením následující otázky můžete své chytré hodinky vrátit do továrního nastavení. Přitom budou smazána všechna zaznamenaná uživatelská data.

8.9 O aplikaci

- Klepnutím na **[O APLIKACI]** zobrazíte název modelu, adresu MAC, aktuální verzi firmwaru vašich chytrých hodinek a informace o právních předpisech. MAC adresa umožňuje jasnou identifikaci vašich chytrých hodinek, když se přes Bluetooth připojíte k vašemu chytrému telefonu.



9. Údržba a čištění

Tento výrobek čistěte pouze mírně navlhčeným hadříkem nepouštějícím vlákna a nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

10. Vyloučení záruky

Společnost Hama GmbH & Co KG nepřebírá žádnou odpovědnost nebo záruku za škody vzniklé neodbornou instalací, montáží a neodborným použitím výrobku nebo nedodržováním návodu k použití a/ nebo bezpečnostních pokynů.

11. Podporované jazyky

Následující seznam obsahuje přehled podporovaných jazyků uživatelského rozhraní vašich chytrých hodinek a aplikace „Hama FIT move“:

	Angličtina	Němčina	Francouzština	Španělština	Švédština	Čeština	Polština	Fínština	Italský	Maďarština	Holandština	Portugalština	Ruština	Rumunština	Slovenština	Bulharština	Řečtina	Norština	Dánština	Srbština	
Smartwatch 7000	x	x	x	x	x	x	x	x													
Smartwatch 7010	x	x	x	x	x	x	x	x													
Hama FIT move	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

12. Technické údaje

	00178618	00178622
Verze Bluetooth	5.3 LE	5.3 LE
Typ displeje	AMOLED Full-Touch	AMOLED Full-Touch
Velikost displeje	1.43"	1.32"
Rozměry (pouzdro)	53 × 46 × 12 mm	51 × 43 × 12 mm
Hmotnost	45 g	46 g
Délky náramků	17,1 – 24,0 cm	16,3 – 22,7 cm
Šířka náramku	2,2 cm	1,8 cm
Materiál náramku	silikon	silikon
Materiál pouzdra	plast	zinková slitina / plast
Třída ochrany	IP68	IP68
Ochrana proti vodě dle ISO 22810:2010	3 ATM	3 ATM
Typ baterie	Lithiový polymer	Lithiový polymer
Kapacita baterie	300 mAh	300 mAh
Doba nabíjení	cca 2,5 hodin	cca 2,5 hodin
Výdrž baterie	asi 6–8 dní	asi 6–8 dní



13. Pokyny k likvidaci



Evropská směrnice 2012/19/EU a 2006/66/EK ustanovuje následující: Elektrická a elektronická zařízení stejně jako baterie nepatří do domovního odpadu. Spotřebitel se zavazuje odevzdat všechna zařízení a baterie po uplynutí jejich životnosti do příslušných sběrů. Podrobnosti stanoví zákon příslušné země. Symbol na produktu, návod k obsluze nebo balení na toto poukazuje.

Recyklací, využíváním materiálu a jinými způsoby užitkování starých přístrojů/baterií významně přispíváte k ochraně našeho životního prostředí.

14. Prohlášení o shodě



Hama GmbH & Co KG tímto prohlašuje, že se toto zařízení nachází ve shodě se základními požadavky a s ostatními relevantními předpisy směrnice 2014/53/EU. Prohlášení o shodě podle příslušné směrnice naleznete na adrese:


www.hama.com > Q > "Article number" > Downloads


Frekvenční pásmo/pásma	7000: 2402 – 2480 MHz 7010: 2402 – 2480 MHz
Vyzařovaný maximální vysílací výkon	7000: 9 dBm 7010: 9 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim/Germany

Servis a podpora

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

CZ

Slovní značka a loga Bluetooth® jsou registrované ochranné známky vlastněné společností Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití těchto značek společností Hama GmbH & Co KG podléhá licenci. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy jsou majetkem jejich příslušných vlastníků.

Všechny uvedené značky jsou ochrannými známkami příslušných společností. Chyby a opomenutí vyhrazeny a podléhají technickým změnám. Platí naše všeobecné dodací a platební podmínky.