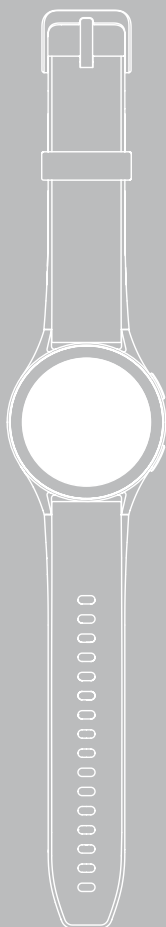


# SMARTWATCH

Smartwatch 8900



**DK** Betjeningsvejledning





<b>1. Forklaring af advarselssymboler og henvisninger</b>	<b>5</b>
<b>2. Pakkens indhold</b>	<b>5</b>
<b>3. Sikkerhedshenvisninger</b>	<b>6</b>
<b>4. Betjeningslementer</b>	<b>8</b>
<b>5. Kom godt i gang</b>	<b>9</b>
5.1 Opladning	9
5.2 Påtagning og tilkobling	10
5.3 Frakobling	10
<b>6. Indstilling af dit smartwatch</b>	<b>11</b>
6.1 Download af appen "Hama FIT move"	11
6.2 Forbindelse af smartwatch og smartphone	12
<b>7. Betjening af dit smartwatch</b>	<b>14</b>
7.1 Startskærm	16
7.2 Meddelelser	16
7.3 Lynindstillinger	17
7.3.1 Forstyr-ikke-funktion	17
7.3.2 Displayets lysstyrke	17
7.3.3 Aktivering af display	17
7.3.4 Lommelygte	17
7.3.5 Afvanding	17
7.3.6 Vækkeur	17
7.3.7 Energisparemodus	17
7.3.8 Telefonsøgning	17
7.3.9 Indstillinger	17
7.4 Genveje	18
7.5 Workout (sportstyper)	18
7.5.1 Bestemt viste workouts (sportstyper)	18
7.6 Anvendelser	19
7.6.1 Aktivitet	19
7.6.2 Workout-status	19
7.6.3 Løbestrækninger	19
7.6.4 Workout (sportstyper)	19
7.6.5 Træningsprotokol	20
7.6.6 Tryk for at starte målingen	20
7.6.7 Hjerterefrekvens	20
7.6.8 Iltmætning (SpO2)	20
7.6.9 Stress	20
7.6.10 Kropsenergi	20
7.6.11 Søvn	20
7.6.12 Træning af vejtrækning	21
7.6.13 Menstruationsprotokol	21
7.6.14 Omgivende lydniveau	21
7.6.15 Telefon	21
7.6.16 Alexa	22
7.6.17 Barometer	22
7.6.18 Kompas	22



---

7.6.19	Pomodoro-timer	22
7.6.20	Påmindelse om begivenhed	22
7.6.21	Vejr	23
7.6.22	Musik	23
7.6.23	Kamera	23
7.6.24	Vækkeur	23
7.6.25	Tidsmåling	23
7.6.26	Stopur	23
7.6.27	Verdensur	23
7.6.28	Telefonsøgning	23
<b>8. Indstillinger for dit smartwatch</b>		<b>24</b>
8.1	Urskiver	24
8.2	AOD-indstillinger	24
8.3	Lyd og vibration	24
8.4	Display og lysstyrke	24
8.5	App view	24
8.6	DND (Do Not Disturb)	24
8.7	Tilslut mere	25
8.8	System	25
8.9	Om	25
<b>9. Brug af appen "Hama FIT move"</b>		<b>26</b>
9.1	Oversigt over "Hama FIT move"	26
9.1.1	Aktivitetsdata	27
9.1.2	Skridtmåling	28
9.1.3	Aktivitetsoptegnelser	29
9.1.4	Søvnanalyse	30
9.1.5	Hjertefrekvensmåling	31
9.1.6	Stressmåling	32
9.1.7	Iltmætning (SpO2)	33
9.1.8	Omgivende lydniveau	34
9.1.9	Vægt	35
9.1.10	VO2max	36
9.1.11	Pulsvariation (HRV)	36
9.1.12	Kropsenergi	36
9.1.13	Menstruationscyklus	37
9.2	Træningstilstand	38
9.2.1	Start af aktivitet (med GPS)	39
9.2.2	Start af aktivitet (uden GPS)	41
9.3	Enhedsindstillinger	43
9.3.1	Startskærm	44
9.3.2	Meddelelser	44
9.3.3	Opkald	44
9.3.4	Vækkeur	44
9.3.5	Sundhedsovervågning	45
9.3.5.1	Kropsenergi	45
9.3.5.2	Hjertefrekvensmåling	45
9.3.5.3	Stressmåling	45

---



9.3.5.4	Iltmætningsmåling . . . . .	45
9.3.5.5	Påmindelse om at drikke . . . . .	45
9.3.5.6	Påmindelse om at bevæge sig . . . . .	46
9.3.5.7	Omgivende lydniveau . . . . .	46
9.3.5.8	Tracking af menstruationscyklus . . . . .	46
9.3.6	Påmindelse om begivenhed . . . . .	47
9.3.7	Alexa stemmestyring . . . . .	48
9.3.8	Øvrige indstillinger . . . . .	49
9.3.8.1	Automatisk aktivitetsgenkendelse . . . . .	49
9.3.8.2	Aktivitetstype . . . . .	49
9.3.8.3	Telefonsøgning . . . . .	50
9.3.8.4	Musikstyring . . . . .	50
9.3.8.5	Aktivering af armbevægelse . . . . .	50
9.3.8.6	Menstruationscyklus . . . . .	50
9.3.8.7	Vejrmeddelelse . . . . .	50
9.3.8.8	Verdensur . . . . .	50
9.3.8.9	Skærmens lysstyrke . . . . .	50
9.3.8.10	Genveje . . . . .	51
9.3.8.11	Sprogindstilling for smartwatch . . . . .	51
9.3.9	Brugshenvisninger . . . . .	51
9.4	Brugerindstillinger . . . . .	52
9.4.1	Personlige oplysninger . . . . .	53
9.4.2	Mine medaljer . . . . .	54
9.4.3	Min data . . . . .	54
9.4.4	Sundhedsrapport . . . . .	55
9.4.5	Meddelelser . . . . .	55
9.4.6	Indstillinger . . . . .	56
9.4.7	Hjælp . . . . .	57
9.4.8	Spørgsmål og forslag . . . . .	57
9.4.9	Afhjælpning af problemer . . . . .	57
9.4.10	Kontroller for opdateringer . . . . .	57
9.4.11	Om . . . . .	57
<b>10.</b>	<b>Vedligeholdelse og pleje . . . . .</b>	<b>58</b>
<b>11.</b>	<b>Ansvarsfraskrivelse . . . . .</b>	<b>58</b>
<b>12.</b>	<b>Understøttede sprog . . . . .</b>	<b>58</b>
<b>13.</b>	<b>Tekniske data . . . . .</b>	<b>58</b>
<b>14.</b>	<b>Bortskaffelsehenvisninger . . . . .</b>	<b>59</b>
<b>15.</b>	<b>Overensstemmelseserklæring . . . . .</b>	<b>59</b>

Mange tak for, at du har besluttet dig for et Hama-produkt!

Tag dig først tid til at læse følgende anvisninger og henvisninger igennem. Opbevar derefter denne betjeningsvejledning på et sikkert sted for at kunne slå efter, hvis der er behov for det.

Dit nye smartwatch er den ideelle følgesvend til en sund livsstil og motiverer dig til at være aktiv hele dagen. Ud over at vise tid og dato indsamler det data om antallet af dine skridt, din hjerterefvens og dine forbrændte kalorier. De trådløse forbindelse via *Bluetooth*<sup>®</sup> med din smartphone giver dig mulighed for at dokumentere dataene i den tilhørende app „Hama FIT move“ og på den måde altid følge med i dine fremskridt. Se her, hvornår du har nået dit personlige fitnessmål!

## 1. Forklaring af advarselssymboler og henvisninger

### Advarsel



Anvendes til at markere sikkerhedshenvisninger eller til at gøre opmærksom på særlige farer og risici.

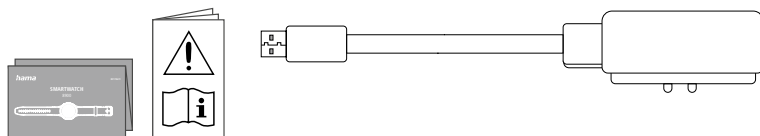
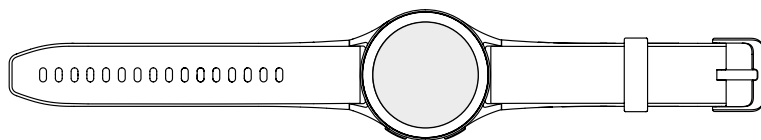
### Bemærk



Anvendes til at markere yderligere oplysninger eller vigtige henvisninger.

## 2. Pakkens indhold

- Smartwatch „Smartwatch 8900“
- 1 USB-ladekabel
- Betjeningsvejledning



### Bemærk



De viste illustrationer i denne betjeningsvejledning svarer til Smartwatch 8900 versionen med artikelnummer 00178611. De andre versioner (00178612, 00178613) afviger optisk. Beskrivelsen af funktionen er identisk for alle versioner.





### 3. Sikkerhedshenvisninger

#### Advarsel



Tag dig først tid til at læse følgende anvisninger og henvisninger grundigt igennem. Du kan finde oplysninger om brugen af produktet i denne betjeningsvejledning.

- Produktet er beregnet til privat, ikke erhvervmæssig brug.
- Produktet må udelukkende bruges til det tiltænkte formål.
- Beskyt produktet mod smuds, fugtighed og overophedning, og anvend det kun i tørre omgivelser.
- Benyt ikke produktet i umiddelbar nærhed af varmeapparater, andre varmekilder eller i direkte sollys.
- Anvend ikke produktet uden for dets ydelsesgrænser, der er angivet i de tekniske data.
- Anvend ikke produktet i områder, hvor elektroniske produkter ikke er tilladt.
- Det genopladelige batteri er fast monteret og kan ikke fjernes.
- Åbn ikke produktet, og anvend det ikke længere ved beskadigelser.
- Forsøg aldrig selv at vedligeholde eller reparere produktet. Overlad alle vedligeholdelsesarbejder til det ansvarlige fagpersonale.
- Tab ikke produktet, og udsæt det ikke for kraftige rystelser.
- Undlad at foretage ændringer på produktet. Derved bortfalder alle garantikrav.
- Bortskaf straks emballeringsmaterialet i henhold til de lokalt gældende forskrifter for bortskaffelse.
- Smid ikke det genopladelige batteri eller produktet ind i ilden.
- Genopladelige batterier må ikke ændres og/eller deformeres/opvarmes/skilles ad.
- Under kørsel med et motorkøretøj eller aktivitet med sportsudstyr må du ikke lade produktet aflede din opmærksomhed fra trafikken eller dine omgivelser.
- Opsøg en læge, før du starter et træningsprogram.
- Vær altid opmærksom på dit krops reaktioner under træningen, og kontakt en læge i nødstilfælde.
- Kontakt en læge, hvis du lider af eksisterende sygdomme og alligevel vil anvende produktet.
- Det er et forbrugerprodukt og ikke medicinsk udstyr. Det er dermed ikke tiltænkt til diagnose, terapi, behandling eller prævention af sygdomme.
- Længere kontakt med huden kan medføre hudirritationer og allergier. Opsøg en læge, hvis symptomerne varer ved.
- Dette produkt er ikke legetøj. Den indeholder små dele, der kan sluges og udgøre en kvælningfare.
- Anvend kun produktet under moderate klimatiske forhold.



### Fare for elektrisk stød



- Åbn ikke produktet, og anvend det ikke længere ved beskadigelser.
- Anvend ikke produktet, hvis AC-adapteren, adapterkablet eller netledningen er beskadiget.
- Forsøg aldrig selv at vedligeholde eller reparere produktet. Overlad alle vedligeholdelsesarbejder til det ansvarlige fagpersonale.

### Advarsel – pacemaker



Produktet genererer magnetiske felter. Personer med pacemaker bør kontakte en læge før anvendelsen af dette produkt, da pacemakerens funktion kan påvirkes.

### Bemærk – flyvning



- Dette produkt er en kontinuerlig radiosender. Bemærk, at det af sikkerhedsmæssige årsager ikke er tilladt at medbringe og bruge radiosendere under visse faser af flyvningen (f.eks. start/landing).
- Før en flyvning skal du tjekke med flyselskabet, om din fitness tracker kan medbringes. Hvis du er i tvivl, skal du lade produktet blive hjemme.

### Advarsel – batteri

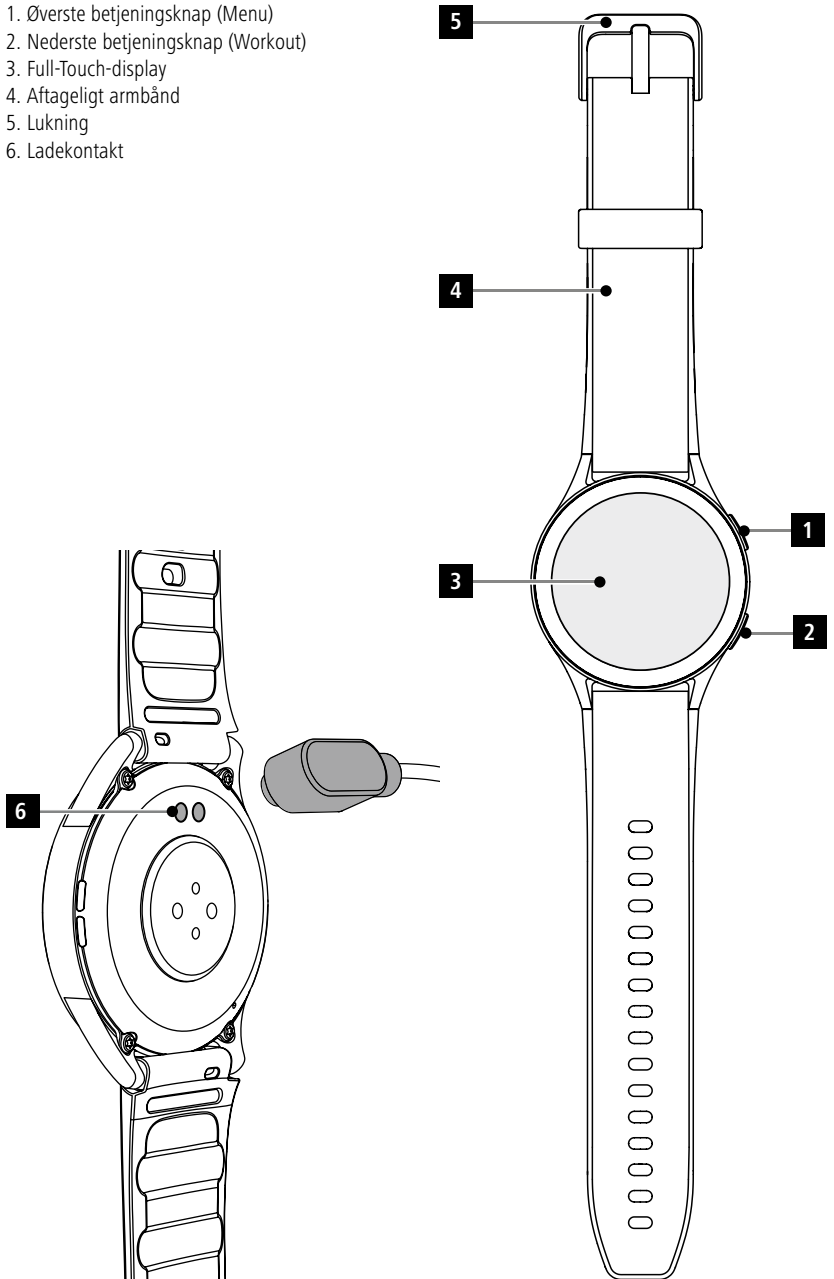


- Anvend kun egnede opladere eller USB-tilslutninger til opladningen.
- Anvend generelt ikke defekte opladere eller USB-tilslutninger længere, og forsøg ikke at reparere dem.
- Produktet må ikke oplades for kraftigt eller dybafledes.
- Undgå opbevaring, opladning og brug ved ekstreme temperaturer og ekstremt lavt lufttryk (som f.eks. i store højder).
- Oplad regelmæssigt ved længere opbevaring (min. hvert kvartal).



## 4. Betjeningslementer

1. Øverste betjeningsknapp (Menu)
2. Nederste betjeningsknapp (Workout)
3. Full-Touch-display
4. Aftageligt armbånd
5. Lukning
6. Ladekontakt







## 5. Kom godt i gang

### Bemærk



Beskrivelserne og visningerne i denne betjeningsvejledning er baseret på appen App **Hama FIT move** i versionen 1.4.0 og smartwatch-firmwareversionen 1.01.00. Vær opmærksom på, at der kan være afvigelser i forbindelse med betegnelserne og visningerne ved opdatering af appen eller smartwatchet.

### 5.1 Opladning

- Oplad dit smartwatch helt før første brug.
- Forbind ladekablet til en ledig USB-port på din computer eller en USB-oplader og ladekontakten **[6]** på dit smartwatch. Tag hensyn til betjeningsvejledningen til den USB-oplader, der anvendes.

### Bemærk

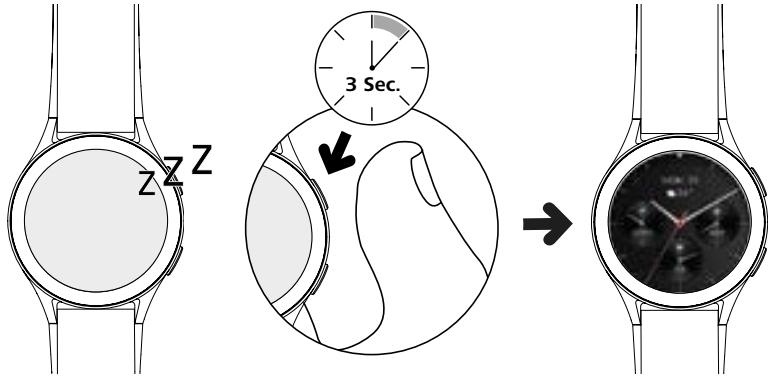


- Ladetiden for en fuld opladning af batteriet er omkring 150 minutter. Når batteriet i displayet vises som fuldt opladet, er opladningen afsluttet, og du kan afbryde dit smartwatch fra ladekablet.
- Hvis batteriniveauet kun er på 10 %, skal du lade dit smartwatch op for at undgå funktionsbegrænsninger. Hvis batteriniveauet er under 20 %, vil du ikke kunne starte nogen aktivitet, og hvis batteriniveauet er under 10 %, vil den automatiske hjerterefrekvensmåling blive deaktiveret.



## 5.2 Påtagning og tilkobling

- Før du tager dit smartwatch på og tænder for det første gang, skal du forbinde det med den medfølgende ladekabel og tilslutte det til en strømkilde.
- Efter du har ladet dit smartwatch korrekt op, skal du lægge det omkring dit håndled og lukke armbåndet [4] med lukningen [5].
- Hold den øverste betjeningsknap [1] trykket nede i 3 sek. for at starte dit smartwatch.



### Bemærk

- For at kunne benytte målefunktionerne bedst muligt bør dit smartwatch sidde på oversiden af din underarm og være behageligt at bære. Afstanden mellem smartwatchet og håndrodsknoglen bør være ca. en fingerbredde.
- For at garantere en bedst mulig måling af dine aktiviteter skal du bære dit smartwatch på venstre håndled, hvis du er højrehåndet, og på højre håndled, hvis du er venstrehåndet.

## 5.3 Frakobling

- For at slukke for dit smartwatch skal du gå til menupunktet [SETTINGS ] (se kapitel 7.3.9 **Indstillinger**) og i undermenuen [SYSTEM ] trykke på [TURN OFF ]. Bekræft det efterfølgende spørgsmål om, hvorvidt du vil slukke dit smartwatch.
- Som alternativ kan du holde den nederste betjeningsknap [2] trykket ned i lang tid og trykke på symbolet .



## 6. Indstilling af dit smartwatch

For at få adgang til alle funktioner i dit smartwatch skal du installere appen „Hama FIT move“. Følgende afsnit indeholder oplysninger om download og konfiguration af appen.

### 6.1 Download af appen "Hama FIT move"

#### Bemærk



Følgende operativsystemer understøttes:

- iOS 9.0 eller højere
- Android 6.0 eller højere

Efter dit smartwatch er blevet tændt første gang opfordres til at downloade den tilhørende app „Hama FIT move“ til din smartphone. En tilhørende QR-kode vises på displayet på dit smartwatch.

- Scan QR-koden med din smartphone, eller download appen fra Play Store (Android) eller App Store (iOS):



**Hama FIT move**

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

- Følg vejledningen på din smartphone for at installere appen.



## 6.2 Forbindelse af smartwatch og smartphone

### Bemærk

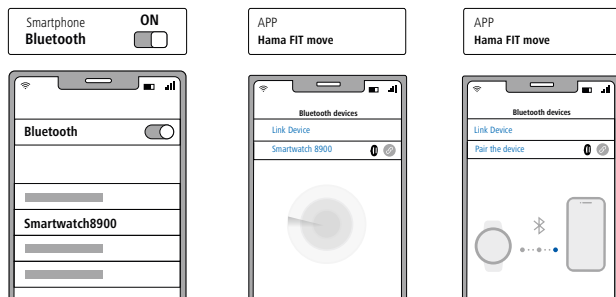


- For at dit smartwatch kan vise indgående opkald, sms'er, WhatsApp-beskeder og andre meddelelser, skal du aktivere push-tilstand for meddelelser i indstillingerne på din smartphone.
- Under konfigurationen af appen bliver du spurgt, om appen må få adgang til din enheds funktioner. Tillad dette for at få den fulde funktionalitet af dit smartwatch.

- Start appen på din smartphone, og accepter databeskyttelsesaftalen. Besvar eventuelle spørgsmål.

For at få en optimal brugeroplevelse bør du oprette en brugerkonto. Ved at oprette en brugerkonto kan du hente dine personlige data, når du skifter smartphone. Det betyder, at dine personoplysninger altid vil være tilgængelige. Oprettelsen af en brugerkonto er ikke en forudsætning for brugen af appen.

- For at oprette en brugerkonto skal du trykke på **[LOGON]** og vælge **[REGISTRER NU]** på den nederste skærmkant. Indtast en e-mailadresse og en adgangskode, og tryk på **[NÆSTE SKRIDT]**.
- Indtast verificeringskoden, der sendes til den e-mailadresse, som du har oplyst. Kontrollér evt. din spam-mappe.
- Efter en vellykket registrering kan du indtaste et brugernavn og dine personlige oplysninger samt tildele et profilbillede. Tryk på **[NÆSTE SKRIDT]** for at fortsætte indstillingen.
- Derefter starter søgningen efter dit smartwatch „Smartwatch 8900“.
- Følg vejledningen i appen på din smartphone for at forbinde dit smartwatch. Din smartphone opretter en Bluetooth-forbindelse til dit smartwatch.



- Vælg „Watch8900“, og tryk forneden på **[FORBIND ENHED]** for at forbinde dit smartwatch med appen.
- Tryk på symbolet [✔] i appen på din smartphone for at bekræfte forbindelse, og afslut indstillingen i appen.
- Gentag processen, hvis der opstår timeout.



- Foretag derefter dine personlige indstillinger. Du kan tilpasse dem efterfølgende i appen (se kapitel **9.4 Brugerindstillinger**).
- Dit smartwatch er forbundet til appen, og synkroniseringen starter.

### Bemærk



- Synkroniser dit smartwatch med appen, før du bruger det første gang. Hvis du registrerer aktivitet, før dit smartwatch synkroniseres med appen for første gang, overføres aktiviteten ikke til appen.
- Hvis du vil synkronisere dit smartwatch manuelt med appen, skal du trække skærmen på appens startside nedad.
- På grund af den begrænsede lagerplads på dit smartwatch bør du synkronisere dit smartwatch med appen mindst en gang om ugen for at undgå tab af data.

### Bemærk



- Efter den første synkronisering med appen anvender dit smartwatch automatisk tid, dato og sprog fra din smartphone.
- Tid og dato kan ikke indstilles manuelt.
- Visningssproget for dit smartwatch afhænger af dit valg i appen. Så længe konfigurationen ikke er afsluttet, forbliver visningssproget engelsk. Vælg det ønskede displaysprog i appen (se kapitel **9.3.8.11 Sprogindstilling for smartwatch**).
- Appen giver dig besked, når en opdatering af firmwaren er tilgængelig til dit smartwatch. Udfør opdateringen i appen for at sikre, at dit smartwatch fungerer korrekt.



### 7. Betjening af dit smartwatch

Følgende afsnit indeholder oplysninger om dit smartwatches betjening og menustruktur. Dit smartwatch har et display med en touchscreen.

- Tryk på symbolerne og menuerne, eller stryg over displayet for at navigere gennem menuerne og udføre funktionerne.
- Tryk på den øverste betjeningsknap **[1]** eller den nederste betjeningsknap **[2]** for at aktivere displayet på dit smartwatch. Du kan derefter stryge på displayet for at skifte mellem de forskellige visninger og menupunkter i den rækkefølge, der er vist nedenfor.
- Du kan få adgang til undermenuerne ved at trykke på det respektive ikon.
- Når du trykker på den øverste betjeningsknap **[1]**, åbner du hovedmenuen eller lukker en menu og går tilbage til startskærmen.
- Når du trykker på den nederste betjeningsknap **[2]**, åbner du Workout-menuen. Der kan du starter en sportstyper eller en aktivitet.
- Hvis du trykker længere på den øverste betjeningsknap **[1]**, åbner du Alexa stemmestyring. Forudsætningen for at kunne anvende den er, at du har indstillet Alexa stemmestyring (se kapitel **9.3.7 Alexa stemmestyring**).
- Ved at trykke i længere tid på den nederste betjeningsknap **[2]** kan du genstarte eller slukke dit smartwatch.

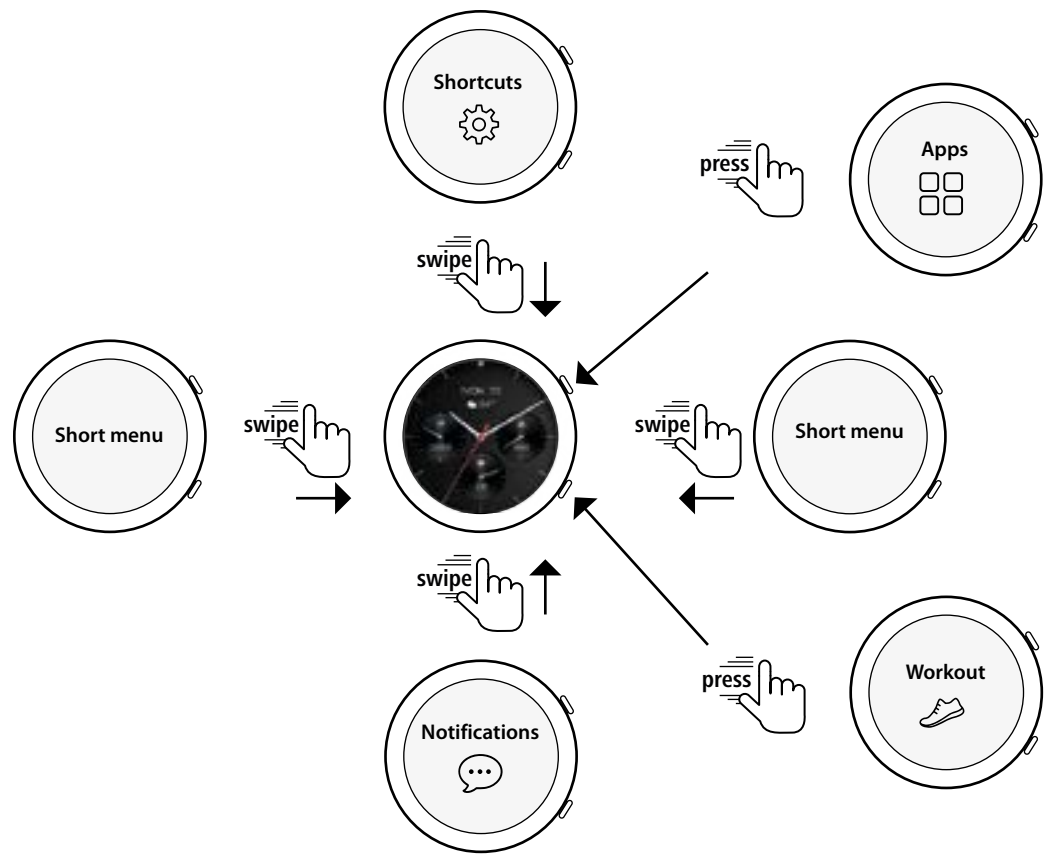
#### Bemærk



Følgende grafik er en oversigt over menustrukturen på dit smartwatch med alle menupunkter.

Lynindstillinger		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	

Genveje	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	7.6.21
Music	7.6.22
Alexa	7.6.16



**Meddelelser 7.2**

Programmer		7.6
Activity	7.6.1	Alexa 7.6.16
Workout status	7.6.2	Barometer 7.6.17
Running courses	7.6.3	Compass 7.6.18
Workout (sport modes)	7.5	Pomodoro technique 7.6.19
Workout record	7.6.5	Event reminder 7.6.20
Push for measurement	7.6.6	Weather 7.6.21
Heart rate	7.6.7	Music 7.6.22
SpO2	7.6.8	Camera 7.6.23
Stress	7.6.9	Alarm clock 7.6.24
Body energy	7.6.10	Timer 7.6.25
Sleep	7.6.11	Stopwatch 7.6.26
Breath training	7.6.12	World clock 7.6.27
Cycle report	7.6.13	Telephone search 7.6.28
Ambient sound	7.6.14	Torch 7.3.4
Phone	7.6.15	Settings 8

**Workout (sportstyper) 7.5**



### 7.1 Startskærm

- Når du har aktiveret startskærmen, kan du ved at trykke længe på displayet se en oversigt over de forskellige startskærme (urskiver). Her kan du vælge mellem forskellige startskærme. Bekræft dit valg ved at trykke på den respektive startskærm. Du kan ved behov installere flere startskærme (se kapitel **9.3.1 Startskærm**).



### 7.2 Meddelelser

- Stryg opad på startskærmen for at se meddelelser, som du har modtaget på din smartphone. Det er en forudsætning, at du har aktiveret denne funktion i appen. Derudover kan du i appen indstille, fra hvilke apps du vil modtage meddelelser på dit smartwatch (se kapitel **9.3.2 Meddelelser**).
- Afhængigt af appen vil du enten modtage en meddelelse med en visning af den respektive app og afsenderen, eller du vil også se en forhåndsvisning af den respektive besked.
- Når du trykker på en meddelelse kan du evt. hente flere oplysninger.
- Hvis du vil slette alle meddelelser på én gang, skal du stryge hele vejen ned og trykke på papirkurven og bekræfte efterfølgende spørgsmål.





## 7.3 Lynindstillinger

- Hvis du stryger nedad på startskærmen, vises de efterfølgende beskrevne lynindstillinger.



### 7.3.1 Forstyr-ikke-funktion

- Tryk på symbolet [🌑] for at aktivere/deaktivere Forstyr-ikke-funktionen. Når Forstyr-ikke-funktionen er aktiveret, er der slukket for ringetoner og vibration, og der vises ikke push-meddelelser på displayet, når disse modtages.

### 7.3.2 Displayets lysstyrke

- Tryk på symbolet [🔆] for at indstille displayets lysstyrke i 5 trin.

### 7.3.3 Aktivering af display

- Tryk på symbolet [🔆] for at tænde for displayet med din armbevægelse. Når funktionen er aktiveret, kan du tænde displayet ved at dreje håndledet.

### 7.3.4 Lommelygte

- Tryk på symbolet [💡] for at bruge dit smartwatches display som lommelygte.

### 7.3.5 Afvanding

- Tryk på symbolet [💧] for at fjerne eventuel fugtighed fra højttaler- og mikrofonåbningen i dit smartwatch vha. vibration.

### 7.3.6 Vækkeur

- Tryk på symbolet [🕒] for at indstille vækkeuret.

### 7.3.7 Energisparemodus

- Tryk på symbolet [🔒] for at tænde for energisparemodus.

### 7.3.8 Telefonsøgning

- Tryk på symbolet [📶] for at aktivere ringetonen i din tilsluttede smartphone. Det hjælper dig med at finde din smartphone, hvis du har glemt, hvor du har lagt den.

### 7.3.9 Indstillinger

- Tryk på symbolet [⚙️] for at få adgang til følgende indstillinger (se kapitel

#### 8. Indstillinger for dit smartwatch):

- Watch faces
- AOD settings
- Sound and vibration
- Display and brightness
- App view
- DND (Do Not Disturb)
- Connect more
- System
- About



## 7.4 Genveje

- Fra startskærmen skal du stryge til venstre eller højre for at se dine indstillede genveje.  
Som standard er oversigterne over daglige aktiviteter indstillet. Du kan se dine aktivitetsdata (antal gædede skridt og forbrugte kalorier) samt målinger af hjerterefrekvens og stress. Du kan bl.a. indstille vejmeddelelserne og musikstyringen som andre genveje (se kapitel **9.3.8.10 Genveje**).



## 7.5 Workout (sportstyper)

- Når du trykker på **[WORKOUT]** eller trykker på den nederste betjeningsknop **[2]** vises de gemte aktiviteter.
- Når du har valgt en aktivitet, kan du foretage indstillinger for aktiviteten ved at trykke på den nederste skærmmarkant.
- Du starter aktiviteten ved at trykke på **[START]**.
- Afhængigt af den valgte aktivitet vises sportsspecifikke måleværdier (f.eks. hjerterefrekvens, forbrug af kalorier).
- Dataene kan hentes under aktiviteten ved at stryge opad på skærmen.
- Du kan sætte aktiviteten på pause eller stoppe den ved at stryge fra venstre mod højre på skærmen. Som alternativ kan du sætte aktiviteten på pause ved at trykke kort på den øverste betjeningsknop **[1]** eller stoppe aktiviteten med et langt tryk på den øverste betjeningsknop **[1]**.
- Du kan styre musikken på din smartphone under de fleste aktiviteter ved at stryge fra højre mod venstre på skærmen under aktiviteten.
- Når du har afsluttet aktiviteten, vises de målte data. Du kan scrolle gennem dataene ved at stryge fra bund til top på skærmen.



### Bemærk

- Enkelte aktiviteter, der finder sted udendørs, benytter den integrerede GPS. Når aktiviteten startes, søges der efter GPS-signalet. Så snart der er fundet et GPS-signal, kan du starte aktiviteten. Som alternativ kan du starte aktiviteten uden GPS-signal. Afhængigt af den valgte aktivitet er det ikke alle data, der kan registreres uden et GPS-signal.
- Vær opmærksom på, at det kan vare et par minutter, indtil GPS-signalet modtaget af dit smartwatch. Dette gælder især, når den integrerede GPS anvendes første gang, ikke har været anvendt i længere tid, eller hvis du befinder dig et sted, der ligger langt væk fra den sidst registrerede GPS-position. Du kan forkorte ventetiden ved at forbinde dit smartwatch med appen på din smartphone for at overføre A-GPS-data. Du får evt. en opfordring på dit urs display.

### 7.5.1 Bestemt viste workouts (sportstyper)

- Du kan vælge mellem 110 sportstyper og gemme op til 20 på dit smartwatch.
- Tryk på **[WORKOUT]** og scroll ned til enden af listen ved at stryge fra bund til top på skærmen. Tryk på **[SETTINGS]** og på **[WORKOUT MANAGEMENT]**. Vælg den ønskede sportstype fra kategorierne. De viste sportstyper på dit smartwatch er mærket med et symbol.
- Som alternativ kan du bestemme de viste sportstyper via appen (se kapitel **9.3.8.2 Aktivitetstype**).



## 7.6 Anvendelser

- Når du trykker på den øverste betjeningsknop [1], åbner du hovedmenuen på dit smartwatch.
- I hovedmenuen kan du få adgang til forskellige programmer og undermenuer ved at trykke på det respektive ikon.
- Stryg op og ned for at skifte mellem de forskellige sider i hovedmenuen.



### 7.6.1 Aktivitet



- Når du trykker på [ACTIVITY , vises følgende data for dagen:
  - de forbrændte aktivitetskalorier
  - aktiviteternes varighed med mellemhøj til høj aktivitet
  - tiden, hvor du har stået op
  - de tilbagelagte antal skridt
- Ved at stryge fra bund til top ruller du gennem de enkelte grafikker.

#### Bemærk


Du kan bestemme individuelle mål (f.eks. aktivitetskalorier eller skridt) i appen (se kapitel 9.4.6 **Indstillinger**). Disse mål bliver så også vist.



### 7.6.2 Workout-status


- Når du trykker på [WORKOUT-STATUS , får du med VO2max den anbefalede afslapningstid og den aerobe effekt for andre vigtige faktorer for din individuelle træningsstyring.
- Ved at stryge fra bund til top ruller du gennem de enkelte grafikker.
- Når du trykker på symbolet , får du flere oplysninger om de angivne faktorer.

### 7.6.3 Løbestrækninger

- Når du trykker på [RUNNIG COURSES , vises følgende funktioner for løbetræningen:
  - Let løb - 6 min.
  - Let løb - 10 min.
  - Let løb - 15 min.
  - Konditionsløb - let
  - Konditionsløb - middelsvær
  - Konditionsløb - svær

Under løbetræningen skrifter du mellem Gang og Løb og øger dermed med hver funktion kravene til din krop. Ved at stryge fra bund til top ruller du gennem de enkelte funktioner.

### 7.6.4 Workout (sportstyper)

- Når du trykker på [WORKOUT , vises de gemte aktiviteter (se kapitel 7.5 Workout (sportstyper)).




### 7.6.5 Træningsprotokol

- Når du trykker på **[WORKOUT RECORD **], får du en oversigt over de registrerede aktiviteter.
- Tryk på en aktivitet for at få detaljerede oplysninger.


### 7.6.6 Tryk for at starte målingen

- Når du trykker på **[PUSH FOR MEASUREMENT **], starter du den kombinerede måling af hjertefrekvens, iltmætning (SpO2) og stressniveau.


### 7.6.7 Hjärtfrekvens

- Når du trykker på **[HEART RATE **], starter du den manuelle måling af din hjertefrekvens.
- Den gennemsnitlige hjertefrekvens, maks.- og min.-værdien og andre data i forbindelse med hjertefrekvensområdet samt HRV (pulsvariation) vises.


### 7.6.8 Iltmætning (SpO2)

- Når du trykker på **[SPO2 **], starter du den manuelle måling af din iltningen af blodet (iltmætning).
- Den gennemsnitlige iltmætningsværdi og maks.- og min.-værdien vises.


### 7.6.9 Stress

- Når du trykker på **[STRESS **], får du en oversigt over det målte stressniveau for den aktuelle dag. Stressniveauet måles på en skala (0 = ingen stress - 99 = ekstrem stress).

### 7.6.10 Kropsenergi



- Når du trykker på **[BODY ENERGY **], vises din aktuelle kropsenergi. Kropsenergien beregnes ud fra en kombination af hjertefrekvensvariabilitet, stress, søvn og udførte aktiviteter for at vurdere dine energireserver til den aktuelle dag.
- For at bruge anvendelsen **Kropsenergi** skal den tilhørende funktion være slået til i appen (se kapitel **9.3.5.1 Kropsenergi**).

### 7.6.11 Søvn


- Når du trykker på **[SLEEP **], åbner du søvnmålingen. Følgende data registreres:
  - Indsovningstidspunktet
  - Tidspunktet, hvornår man står op
  - Varigheden af faserne med dyb søvn
  - varigheden af faserne med let søvn
  - Varighed af vågentiden
  - Varigheden af REM-fasen
  - Antal point for søvn (0 = dårlig - 99 = god)
- Dit smartwatch registrerer automatisk, om du sover, og starter dermed søvnmålingen.




### 7.6.12 Træning af vejtrækning

- Når du trykker på **[BREATH TRAINING **], åbner du vejtrækningstræningen. Her kan du gennemføre et afslapningsprogram med vejtrækningsøvelser.
- Vælg i hvilken rytme (langsom, jævn, hurtig) og i hvor lang tid (1 - 3 min) vejtrækningstræningen skal vare.
- Tryk på symbolet **[**] for at starte vejtrækningstrækningen. Følg derefter anvisningerne på displayet.
- Hvis du ønsker at stoppe træning af vejtrækning før tid, skal du trykke på den øverste betjeningsknop **[1]** og bekræfte det efterfølgende spørgsmål.
- Efter afslutningen af vejtrækningstræningen vises den målte hjertefrekvens før og efter vejtrækningstræningen.


### 7.6.13 Menstruationsprotokol

- Når du trykker på **[CYCLE REPORT **], får du vist en oversigt over din menstruationscyklus.
- For at bruge anvendelsen **Menstruationsprotokol** skal den tilhørende funktion være slået til i appen (se kapitel **9.3.5.8 Tracking af menstruationscyklus**).

### 7.6.14 Omgivende lydniveau


- Når du trykker på **[AMBIENT SOUND **], registreres de aktuelle omgivende lyde (i dB). Hold din arm i ro, indtil registreringen er afsluttet. Følgende data vises:
  - Aktuelt omgivende lydniveau
  - Min. værdi
  - Maks. værdi
- Du kan få flere oplysninger, når du trykker på **[HELP]**.

### 7.6.15 Telefon


- Når du trykker på **[PHONE **], får du adgang til telefonfunktionen med følgende muligheder:
  - Hyppige kontakter
  - Opkaldsliste
  - Tastatur
- Du kan ringe direkte op på dit smartwatch og derefter føre telefonsamtalerne via din tilsluttede smartphone.
- For at kunne bruge anvendelsen **Telefon** skal dit smartwatch være forbundet med din smartphone.




### 7.6.16 Alexa

- Når du trykker på **[ALEXA **], kan du benytte Alexa stemmestyringen.
- Brug stemmekommandoer for at udføre funktionerne. Den følgende oversigt har eksempler på stemmekommandoer:
  - Alexa, hvordan er vejret i Berlin?
  - Alexa, indstil vækkeuret på kl. 8.
  - Alexa, lav en notits med indholdet „Køb æg og brød“.
- For at bruge anvendelsen **Alexa** skal den tilhørende funktion være slået til og indstillet i appen (se kapitel 9.3.7 **Alexa stemmestyring**). Du skal bruge en Amazon-konto i forbindelse med indstillingen.
- Du kan finde flere oplysninger om stemmekommandoerne i appen i:  
**[ENHED] > [BRUGSHENVISNINGER] > [AMAZON ALEXA]**.





### 7.6.17 Barometer

- Når du trykker på **[BAROMETER **], kan du anvende dit smartwatch som barometer.
- Barometeret viser det aktuelle lufttryk (hPa) og højden over havet (m).
- Barometeret måler højden ved at sammenligne lufttrykket med det atmosfæriske tryk ved havets overflade.


### 7.6.18 Kompas

- Når du trykker på **[COMPASS **], kan du anvende dit smartwatch som kompas.

### 7.6.19 Pomodoro-timer


- Når du trykker på **[POMODORO TECHNIQUE **], har du mulighed for at vælge mellem forskellige timere eller indstille en brugerdefineret timer.
- Pomodoro-teknikken er en metode til tidsstyring, hvor der anvendes et korttidsvækkeur for at opdele arbejdet i afsnit på 25 minutter (såkaldte pomodori) med efterfølgende pauser.
- Tryk på symbolet **[**] for at starte timeren. Tryk på symbolet **[**] for at sætte timeren på pause. Tryk på symbolet **[**] for at afslutte målingen.

### 7.6.20 Påmindelse om begivenhed


- Når du trykker på **[EVENT REMINDER **], vises de gemte begivenheder.
- For at bruge anvendelsen **Påmindelse om begivenhed** skal begivenhederne være angivet i appen (se kapitel 9.3.6 **Påmindelse om begivenhed**).



### 7.6.21 Vejr

- Når du trykker på **[WEATHER **], får du vist vejrudsigten på den pågældende dag med den aktuelle temperatur samt den laveste og højeste værdi. Når du stryger op, får du vist flere oplysninger og vejrudsigten for de næste dage.
- Vejrdataene overføres og opdateres ved synkroniseringen af dit smartwatch med appen. Du kan se den sidste opdatering af vejrudsigten på den nederste skærmkant.
- For at bruge anvendelsen **Vejr** skal den tilhørende funktion være slået til og indstillet i appen (se kapitel **9.3.8.7 Vejrmeddelelse**).


### 7.6.22 Musik

- Når du trykker på **[MUSIC **], åbnes styringsvisningen til forskellige musik- eller streamingtjenester. De kan styres på din smartphone via dit smartwatch. Du kan starte eller stoppe musik, trykke en titel frem eller tilbage og regulere lydstyrken.
- For at bruge anvendelsen **Musik** skal den tilhørende funktion være slået til og indstillet i appen (se kapitel **9.3.8.4 Musikstyring**).


### 7.6.23 Kamera

- Når du trykker på **[CAMERA **], kan du aktivere kameraet på din tilsluttede smartphone via dit smartwatch.
- For at bruge anvendelsen **Kamera**, skal dit smartwatch og din smartphone være forbundet via Bluetooth, og kamerafunktionen på din smartphone skal være aktiveret.


### 7.6.24 Vækkeur

- Når du trykker på **[ALARM CLOCK **], kan du indstille vækketiden. Når du trykker på de pågældende tider, kan du aktivere eller deaktivere vækkeuret eller påmindelsen.
- Du kan også indstille og administrere vækketiderne i appen samt synkronisere dem med dit smartwatch (se kapitel **9.3.4 Vækkeur**).

### 7.6.25 Tidsmåling

- Når du trykker på **[TIMER **], har du mulighed for at vælge mellem forskellige timerer eller indstille en brugerdefineret timer.
- Tryk på symbolet **[▶]** for at starte timeren. Tryk på symbolet **[⏸]** for at sætte timeren på pause. Tryk på symbolet **[⏹]** for at afslutte målingen.

### 7.6.26 Stopur

- Når du trykker på **[STOP WATCH **], har du mulighed for at benytte sit smartwatch som stopur.
- Tryk på symbolet **[▶]** for at starte stopuret. Tryk på symbolet **[⏸]** for at sætte stopuret på pause. Tryk på symbolet **[⏹]** for at afslutte målingen.

### 7.6.27 Verdensur

- Når du trykker på **[WORLD CLOCK **], kan du få vist følgende verdensure: Berlin, London, New York, Tokio
- Du kan ved behov indstille flere verdensure i appen (se kapitel **9.3.8.8 Verdensur**).


### 7.6.28 Telefonsøgning

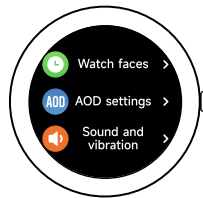
- Når du trykker på **[TELEPHONE SEARCH **], starter du telefonsøgningen for at finde din smartphone. Din smartphone begynder at vibrere, eller du vil høre et højt bip.
- For at kunne bruge anvendelsen **Telefonsøgning** skal dit smartwatch være forbundet med din smartphone via Bluetooth.



## 8. Indstillinger for dit smartwatch

Følgende afsnit indeholder oplysninger om dit smartwatches indstillinger.


- Tryk på den øverste betjeningsknap [1], og tryk på [SETTINGS 




### 8.1 Urskiver

- Når du trykker på [WATCH FACES 

### 8.2 AOD-indstillinger

- Når du trykker på [AOD SETTINGS - Indstil tidsrummet (standard kl. 08:00 - 22:00) for funktionen AOD.
- Bestem en urskive for funktionen AOD.

### 8.3 Lyd og vibration

- Når du trykker på [SOUND AND VIBRATION - Når du trykker på [SILENT MODE], slukkes der for lyden ved opkald og meddelelser.
- Når du trykker på [MEDIA VOLUME], kan du indstille lydstyrken for de afspillede medier trinløst.
- Når du trykker på [VIBRATION], kan du indstille styrken for vibrationen på 3 trin (Kraftig, Lav, Ingen).
- Når du trykker på [INCOMING CALL RINGTONE], kan du indstille en ringetone for indgående opkald.


### 8.4 Display og lysstyrke

- Når du trykker på [DISPLAY AND BRIGHTNESS - Tryk på [BRIGHTNESS] for at indstille displayets lysstyrke på 5 trin (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Vær opmærksom på, at dit smartwatches batteriforbrug stiger ved højere lysstyrke.
- Tryk på [SCREEN-ON TIME] for at indstillede displayets tændte tid (5 - 20 sek.). Screen-on time bestemmer, hvor længe visningen af dit smartwatch forbliver aktiv efter betjening. Vær opmærksom på, at dit smartwatches batteriforbrug stiger jo længere tid, skærmen er tændt.
- Tryk på [COVER TO SLEEP] for at slukke automatisk for displayet, når det dækkes til (f.eks. med hånden).

### 8.5 App view

- Når du trykker på [APP VIEW 


### 8.6 DND (Do Not Disturb)

- Når du trykker på [DND - Du kan vælge mellem følgende tilstande:
  - [ALL-DAY DND], funktionen er tændt.
  - [SCHEDULED DND], du kan bestemme en start- og en sluttid.
  - [OFF], funktionen er slukket.





### 8.7 Tilslut mere





- Når du trykker på **[CONNECT MORE **], kan du forbinde dit smartwatch med en ekstra smartphone. Følg anvisningerne på dit smartwatches display.

#### Bemærk




Vær opmærksom på, at den aktuelle forbindelse med din smartphone afbryder ved brug af denne funktion.

### 8.8 System

- Når du trykker på **[SYSTEM **], kan du udføre flere funktioner.
- Når du trykker på **[RESTART **] og bekræfter det efterfølgende spørgsmål, kan du genstarte dit smartwatch.
- Når du trykker på **[TURN OFF **] og bekræfter det efterfølgende spørgsmål, kan du slukke dit smartwatch.
- Når du trykker på **[RESET **] og bekræfter det efterfølgende spørgsmål, kan du nulstille dit smartwatch. Dette sletter alle registrerede brugerdata.

### 8.9 Om

- Når du trykker på **[ABOUT **], kan du se modelbetegnelsen, MAC-adressen, den aktuelle firmwareversion for dit smartwatch samt oplysninger om de lovmæssige forskrifter. MAC-adressen identificerer entydigt dit smartwatch, når du opretter forbindelse til din smartphone via Bluetooth.



## 9. Brug af appen "Hama FIT move"

I de efterfølgende kapitler forklares de enkelte menupunkter (kort) samt de forskellige indstillingsmuligheder i appen nærmere.

### Bemærk



- Vær opmærksom på, at understøttelsen af enkelte funktioner afhænger af din smartphone (se betjeningsvejledningen til din smartphone).
- Ikke alle menupunkter (kort) vises som standard op startskærmen. Få om nødvendigt vist de ønskede menupunkter (kort).

### 9.1 Oversigt over "Hama FIT move"

Startskærmen er indgangen til appen "Hama FIT move".

Følgende oversigt forklarer de vigtigste betjeningslementer og visninger:

1. Visning af aktivitetsdata
2. Antal trin
3. Visning af flere kort
4. Menuliste



- Tryk helt nede på startskærmen **[REDIGER KORT]** for at vælge de kort, der skal vises på startskærmen. Du kan vælge mellem forskellige kort. Du kan skjule kort og ændre rækkefølgen af kortene.
- De kort, der står øverst i den viste liste, og som er mærket med symbolet **[REDA]**, vises i øjeblikket på startskærmen. De kort, der står nederst i den viste liste, og som er mærket med symbolet **[GRØN]**, vises ikke.
- Når du trykker på symbolet **[REDA]** eller symbolet **[GRØN]**, kan du tilføje eller fjerne et kort.
- Desuden kan du ændre rækkefølgen for de gemte kort ved at holde symbolet **[HORIZONTALT REKTEVINKELT]** trykket nede og flytte de pågældende kort til den pågældende position.





## 9.1.1 Aktivitetsdata

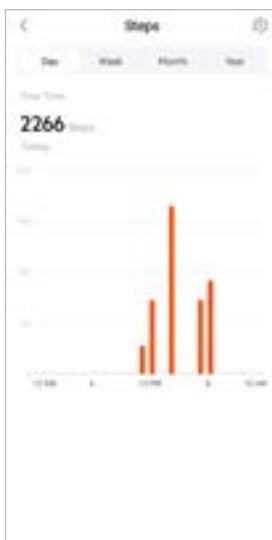
- Tryk på den første grafik foroven på startskærmen for at se dine aktivitetsdata.
- Her kan du se en oversigt over de følgende aktivitetsdata:
  - de forbrændte aktivitetskalorier
  - varigheden for aktiviteterne med mellemhøjt til høj intensitet
  - tiden, hvor du har stået („gang“ = timer, hvor du mindst har stået i 1 minut og har bevæget sig)
- Som standard ser du dagsvisningen for aktivitetsdataene. Vælg det viste tidsrum i den øverste menuliste **Day** **Week** **Month** **Year**.
- Stryg opad på din smartphone-skærm for at få flere oplysninger. Nedenfor kan du se detaljerede oplysninger om kategorierne Aktivitet, Træning og Gang.





## 9.1.2 Skridtmåling

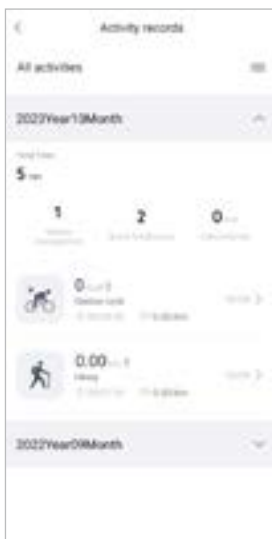
- Tryk på den anden grafik øverst på startskærmen for at se dine registrerede skridt.
- Her kan du se en oversigt over de skridt, der er taget for den aktuelle dag.
- Som standard ser du dagsvisningen for skridtmålingen. Vælg det viste tidsrum i den øverste menuliste . Ved at stryge længere mod venstre og højre på diagrammet kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte dage (f.eks. uger/måneder/år). Desuden vises dit indstillede skridtmål grafisk i diagrammet.
- Tryk på symbolet  for at foretage flere indstillinger (se kapitel **9.4.3 Min data**).





### 9.1.3 Aktivitetsoptegnelser

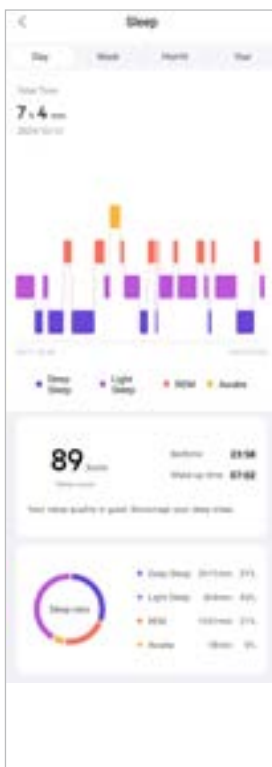
- Tryk på kortet **[AKTIVITETSOPTEGNELSER]** for at se en oversigt over dine træningsaktiviteter.
- Her kan du se en oversigt over aktiviteten sorteret efter dage. Tid i alt, gennemsnitlig ugentlig varighed, akkumuleret træning og forbrændte kalorier vises.
- Tryk på symbolet [📅] for at få vist den valgte måned og få vist de pågældende træningsaktiviteter. Tryk på symbolet [🔍] for at skjule dagen.
- Tryk på symbolet [☰] for at få vist aktiviteterne for en bestemt sportstype.
- Tryk på den pågældende kategori for at åbne den detaljerede visning af en registreret aktivitet. Du ser derefter detaljerede data, der er registreret i forbindelse med aktiviteten. For eksempel kan du se den rute, der blev registreret via GPS, samt varigheden af aktiviteten, antallet af skridt, den tilbagelagte afstand, forbrændte kalorier eller dit tempo. Derudover får du en detaljeret vurdering af din hjertefrekvens.





### 9.1.4 Søvnanalyse

- Tryk på kortet **[SØVN]** for at se en oversigt over din søvnanalyse.
- Her ser du en oversigt over hele søvntiden samt fordelingen af din søvntid over dyb søvn, let søvn, vågenfaser og REM-fase. Midt på skærmen kan du også se søvnens start-og sluttidspunkt.
- Som standard ser du dagsvisningen for søvnanalysen. Vælg det viste tidsrum i den øverste menuliste **Day** **Week** **Month** **Year**. Ved at stryge længere mod venstre og højre på diagrammet kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte dage (f.eks. uger/måneder/år). Her kan du se en oversigt over din søvnadfærd i en uge, en måned eller et år. På den nederste skærmmkant kan du se følgende data for en uge, en måned eller et år:
  - Gennemsnitlig søvnvarighed om dagen
  - Gennemsnitlig fase for dyb søvn for en dag
  - Gennemsnitlig let søvn for en dag
  - Gennemsnitlig start af søvnfasen
  - Gennemsnitlig afslutning af søvnfasen
  - Gennemsnitlig REM-fase
  - Gennemsnitlig vågenfase






### 9.1.5 Hjerterefrekvensmåling

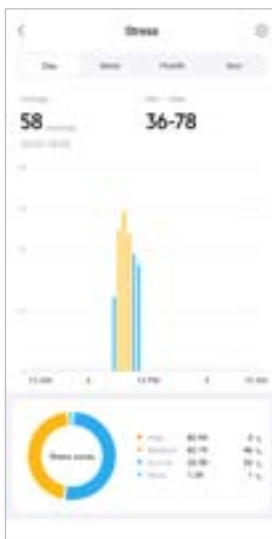
- Tryk på kortet **[HJERTEFREKVENS]** for at se en oversigt over din hjerterefrekvensmåling.
- Her kan du se alle registrerede værdier for hjerterefrekvensmålingerne (automatiske og manuelle) samt en oversigt over din gennemsnitlige hjerterefrekvens, dit hjerterefrekvensområde og din hvilefrekvens på den pågældende dag. Ved at stryge let mod venstre og højre på diagrammet kan du hente de enkelte værdier med den respektive tid.
- Som standard ser du dagsvisningen af hjerterefrekvensmålingen. Vælg det viste tidsrum i den øverste menuliste **Day** **Week** **Month** **Year**. Ved at stryge længere mod venstre og højre på diagrammet kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte dage (f.eks. uger/ måneder/år).
- Tryk på symbolet **[⚙️]** for at foretage flere indstillinger.





### 9.1.6 Stressmåling

- Tryk på kortet **[STRESS]** for at se en oversigt over din stressmåling.
- Her kan du se alle registrerede værdier for stressmålingerne (automatiske og manuelle) samt en oversigt over dit gennemsnitlige stressniveau, dit stressområde og en grafik over din stresszone på den pågældende dag. Ved at stryge let mod venstre og højre på diagrammet kan du hente de enkelte værdier med den respektive tid.
- Som standard ser du dagsvisningen af hjertefrekvensmålingen. Vælg det viste tidsrum i den øverste menuliste **Day** **Week** **Month** **Year**. Ved at stryge længere mod venstre og højre på diagrammet kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte dage (f.eks. uger/måneder/år).
- Tryk på symbolet  for at foretage flere indstillinger.







### 9.1.7 Iltmætning (SpO2)

- Tryk på kortet **[SPO2]** for at se en oversigt over dine iltmætningsmålinger. Målingen kan udføres manuelt via dit smartwatch (se kapitel **7.6.8 Iltmætning (SpO2)**).
- Som alternativ kan du indstille den automatiske iltmætningsmålinger:  
Tryk på symbolet **[📷]** for at foretage de pågældende indstillinger.
- Her kan du se alle de registrerede værdier for målinger af iltniveauet i blodet samt en oversigt over din laveste og højeste værdi for den pågældende dag. Ved at stryge let mod venstre og højre på diagrammet kan du hente de enkelte værdier med den respektive tid.
- Som standard ser du dagsvisningen for iltmætningsmålingen.  
Vælg det viste tidsrum i den øverste menuliste **Day** **Week** **Month** **Year**. Ved at stryge længere mod venstre og højre på diagrammet kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte dage (f.eks. uger/måneder/år).





### 9.1.8 Omgivende lydniveau

- Tryk på kortet **[OMGIVENDE LYDNIVEAU]** for at se en oversigt over det målte omgivende lydniveau. Målingen kan udføres manuelt via dit smartwatch (se kapitel **7.6.14 Omgivende lydniveau**).
- Her kan du se alle de registrerede værdier for målinger af det omgivende lydniveau samt en oversigt over din laveste og højeste værdi på den pågældende dag. Ved at stryge let mod venstre og højre på diagrammet kan du få vist optegnelserne for flere dage.
- Som standard ser du dagsvisningen for det omgivende lydniveau. Vælg det viste tidsrum i den øverste menuliste **Day Week Month Year**. Ved at stryge længere mod venstre og højre på diagrammet kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte dage (f.eks. uger/måneder/år). De målte værdier vises derefter også som en kurve.





### 9.1.9 Vægt

- Tryk på kortet **[VÆGT]** for at se en oversigt over din vægt.
- Her kan du se din vægthistorik, dit BMI og din indstillede målværdi.
- Tryk på **[OPTEGNELSE AF VÆGT]** for at notere din aktuelle vægt.
- Tryk på **[REDIGER MÅL]** for at redigere målvægten.
- Som standard ser du dagsvisningen af vægtregistreringen.

Vælg det viste tidsrum i den øverste menuliste **Day** **Week** **Month** **Year**. Ved at stryge længere mod venstre og højre på diagrammet kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte dage (f.eks. uger/ måneder/år). De målte værdier vises derefter også som en kurve.







### 9.1.10 VO2max

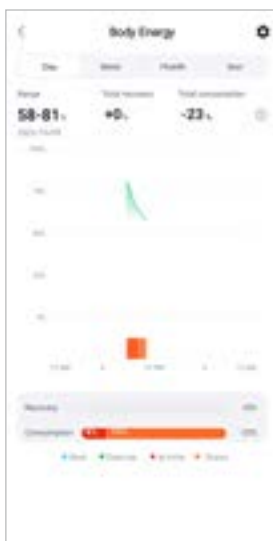
- Tryk på kortet **[VO2MAX]** for at få en oversigt over din relative VO2max (ilt i minuttet pr. kilo kropsvægt).
- Forudsætningen for at registrere VO2max er, at træningsenhederne i sportstyperne **Udendørs løb**, **Træningsløb** eller **Orienteringsløb** er blevet foretaget. I den forbindelse skal din målte træningshjerterefrekvens stige gennemgående til over 75 % af den teoretiske maksimale hjerterefrekvens i mindst 90 sekunder. Denne beregnes ud fra dine indtastede personlige oplysninger.

### 9.1.11 Pulsvariation (HRV)

- Tryk på kortet **[PULSVARIATION (HRV)]** for at få en oversigt over din hjerterpulsvariation (HFV).
- Forudsætningen for at måle hjerterpulsvariationen (HRV) er, at den kontinuerlige hjerterefrekvensmåling er slået til i appen:  
Tryk på symbolet  for at foretage de pågældende indstillinger.

### 9.1.12 Kropsenergi

- Tryk på kortet **[KROPSENERGI]** for at se en oversigt over din kropsenergi. Kropsenergien beregnes ud fra en kombination af hjerterefrekvensvariabilitet, stress, søvn og udførte aktiviteter for at vurdere dine energireserver til den aktuelle dag.
- Som standard ser du dagsvisningen for kropsenergien.  
Vælg det viste tidsrum i den øverste menuliste **Day** **Week** **Month** **Year**. Ved at stryge længere mod venstre og højre på diagrammet kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte dage (f.eks. uger/måneder/år).
- Forudsætningen for visningen af kropsenergien på dit smartwatch er, at funktionen **Automatisk registrering af kropsenergi** er slået til i appen:  
Tryk på symbolet  for at foretage de pågældende indstillinger.





### 9.1.13 Menstruationscyklus

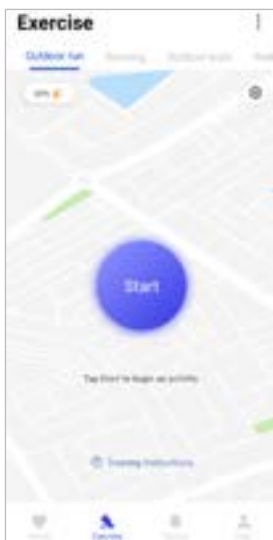
- Tryk på kortet **[MENSTRUATIONSCYKLUS]** for at se en oversigt over din menstruationscyklus.
- Tryk på **[INDTAST MENSTRUATIONSDAGE]** for at notere din aktuelle menstruation.





### 9.2 Træningstilstand

- Tryk i den nederste menuliste på **[TRÆNING]** for at starte en aktivitet via appen. Dit smartwatch startes parallelt med aktiviteten. Aktiviteten kan derefter styres enten via appen eller direkte på dit smartwatch.
- Ved at stryge mod venstre og højre kan du skifte frem og tilbage mellem de enkelte aktiviteter.
- Som standard er følgende aktiviteter aktiveret i appen:
  - Udendørs løb
  - Løb
  - Udendørs gang
  - Gang
  - Vandring
  - Udendørs cykling
- Tryk øverst til højre på **[☰]** og på **[REDIGER SPORTSTYPER]** for at vælge de aktiviteter, der vises. Du kan vælge mellem 6 aktiviteter i alt. Du kan skjule aktiviteter og ændre rækkefølgen af aktiviteterne.
- De aktiviteter, der står øverst i den viste liste, og som er mærket med symbolet **[🔴]**, bliver vist. De aktiviteter, der står nederst i den viste liste, og som er mærket med symbolet **[🟢]**, vises ikke.
- Når du trykker på symbolet **[🔴]** eller symbolet **[🟢]**, kan du tilføje eller fjerne en aktivitet.
- Desuden kan du ændre rækkefølgen for aktiviteterne ved at holde symbolet **[☰]** trykket nede og flytte de pågældende aktiviteter til den pågældende position.
- Tryk på symbolet **[⚙️]** for at foretage den følgende indstilling:
  - Bestem et træningsmål (afstande, kalorier, skridt, varighed).
  - Slå en alarm til, når et mål bliver nået (1, 3, 5, 10 km).
  - Bestem en hjertefrekvenszone, og slå en alarm til.





### 9.2.1 Start af aktivitet (med GPS)

- De følgende aktiviteter registreres med GPS-understøttelse:
  - Udendørs løb
  - Udendørs gang
  - Vandring
  - Udendørs cykling
- Tryk på symbolet **[START]** for at starte aktiviteten. Aktiviteten starter på smartphonen og dit smartwatch.
- Under den aktuelle aktivitet vil du se det samlede antal tilbagelagte kilometer for den valgte aktivitet, det aktuelle tempo, den forløbne tid og den aktuelle hjertefrekvens.

### Betjening med smartphone

- For at kunne få vist kortet med din aktuelle placeringen og den tilbagelagte strækningen under en aktivitet skal du trykke på symbolet [🌐].
- For at kunne spærre oversigten af optegnelsen under en aktivitet skal du trykke på symbolet [🔒].
- For at afbryde aktiviteten skal du trykke på symbolet [⏸].
- For at afslutte aktiviteten skal du trykke på symbolet [🛑] og holde fingeren trykket, indtil der tegnes en cirkel omkring symbolet, og aktiviteten afsluttes.

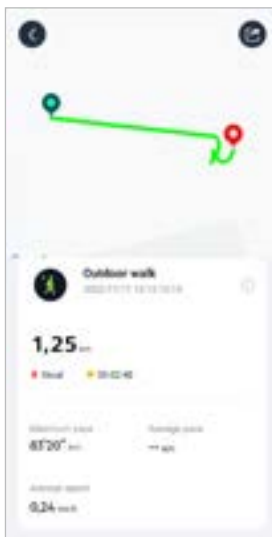


### Betjening med smartwatch

- For at afbryde aktiviteten skal du trykke på den øverste betjeningsknop [1].
- For at afslutte aktiviteten skal du trykke på den øverste betjeningsknop [1] og holde den trykket nede, og derefter trykke på symbolet [🛑].



- Når aktiviteten er afsluttet, vises en oversigt over aktiviteten. Oversigten viser antallet af tilbagelagte kilometer i alt, forbrændte kalorier, den gennemsnitlige hjertefrekvens og aktivitetens varighed. Nedenfor finder du flere detaljerede oplysninger om tempo og skridt. Stryg med fingeren fra bunden til toppen for at se detaljer om hjertefrekvensmåling og tempo.
- Du kan udskrive resultaterne af aktiviteten eller videresende dem som skærmbillede.










### 9.2.2 Start af aktivitet (uden GPS)


- De følgende aktiviteter registreres uden GPS-understøttelse:
  - Løb
  - Gang
- Tryk på symbolet **[START]** for at starte aktiviteten. Aktiviteten starter på smartphonen og dit smartwatch.
- Under den aktuelle aktivitet vil du se det samlede antal tilbagelagte kilometer for den valgte aktivitet, det aktuelle tempo, den forløbne tid og den aktuelle hjerterefrekvens.

### Betjening med smartphone

- For at kunne spærre oversigten af optegnelsen under en aktivitet skal du trykke på symbolet .
- For at afbryde aktiviteten skal du trykke på symbolet .
- For at afslutte aktiviteten skal du trykke på symbolet  og holde fingeren trykket, indtil der tegnes en cirkel omkring symbolet, og aktiviteten afsluttes.



### Betjening med smartwatch

- For at afbryde aktiviteten skal du trykke på den øverste betjeningsknap **[1]**.
- For at afslutte aktiviteten skal du trykke på den øverste betjeningsknap **[1]** og holde den trykket nede, og derefter trykke på symbolet .



- Når aktiviteten er afsluttet, vises en oversigt over aktiviteten. Oversigten viser antallet af tilbagelagte kilometer i alt, forbrændte kalorier, den gennemsnitlige hjertefrekvens og aktivitetens varighed. Nedenfor finder du flere detaljerede oplysninger om tempo og skridt. Stryg med fingeren fra bunden til toppen for at se detaljer om hjertefrekvensmåling og tempo.
- Du kan udskrive resultaterne af aktiviteten eller videresende dem som skærmbillede.





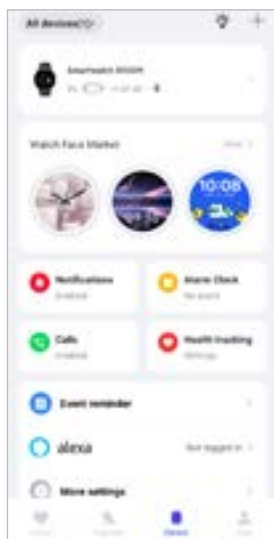
### 9.3 Enhedsindstillinger

- Tryk i den nederste menuliste på **[ENHED]** for at aktivere og indstille forskellige funktioner i dit smartwatch samt tilpasse dit smartwatch efter dine individuelle behov.
- Under denne menu ser du også en oversigt over forskellige data for dit forbundne smartwatch øverst på skærmen.
- Tryk på **[+]** for at parre flere enheder med din smartphone.
- Tryk på din enhed for at få oplysninger om dit smartwatch eller for at udføre avancerede funktioner.
- Tryk på **[ENHEDSOPDATERINGER]** for at kontrollere, om den nyeste firmwareversion er installeret på dit smartwatch eller for at downloade en ny firmwareversion og installere den på dit smartwatch.
- Tryk på **[GENSTART ENHEDEN]**, og bekræft det efterfølgende spørgsmål for at genstarte dit smartwatch. Før du genstarter, synkroniseres dine data med appen.
- Tryk på **[ENHED NULSTILLET TIL FABRIKSINDSTILLINGER]**, og bekræft det efterfølgende spørgsmål for at nulstille dit smartwatch tilbage på fabriksindstillingerne. Dette sletter alle registrerede brugerdata.
- Tryk på **[SLET ENHED]** for at ophæve forbindelsen mellem dit smartwatch og din smartphone. Alle personlige data slettes fra dit smartwatch.

#### Bemærk



For at få vist tidspunktet for den seneste synkronisering mellem dit smartwatch og appen skal du trykke øverst på din viste enhed og på knappen **[OM]**.





### 9.3.1 Startskærm

- Tryk på **[URSKIVEMARKED]** for at installere flere urskiver til startskærmen for dit smartwatch. Du kan vælge mellem forskellige urskiver. Tryk på den pågældende urskive, som du vil indstille, og bekræft valget med **[INSTALLER]**. Hvis du har nået det maksimale antal urskiver på enheden, vil du blive bedt om at slette eksisterende urskiver.



### 9.3.2 Meddelelser

- Tryk på **[MEDDELELSER]** for at aktivere meddelelsesfunktionen for forskellige apps og tjenester. Når denne funktion aktiveres, modtager du en meddelelse på dit smartwatch, når der modtages meddelelser på din smartphone. Afhængigt af appen vil du enten modtage en meddelelse med en visning af den respektive app og afsenderen, eller du vil også se en forhåndsvisning af den respektive besked.
- Vælg for hver app eller sundhedsfunktion, om meddelelser skal tillades, lyden for dem skal slukkes, eller om de skal slukkes helt.

### 9.3.3 Opkald

- Tryk på **[OPKALD]** for at slå meddelelser for indgående opkald til. Når denne funktion er aktiveret, modtager du en meddelelse på dit smartwatch ved et indgående opkald. Du ser, hvem der vil ringe til dig, og du kan afvise opkaldet ved behov.
- Tryk på **[🔔]** på den højre skærmmkant for at aktivere funktionen. Derefter kan du indstille funktionen **[HYPPIGE KONTAKTER]**.

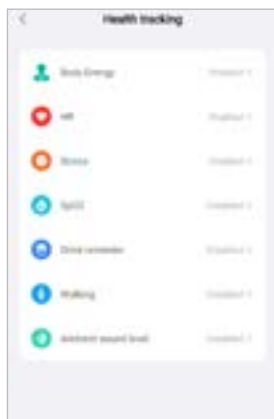
### 9.3.4 Vækkeur

- Tryk på **[VÆKKEUR]** for at indstille alarmtider eller påmindelser.
- Tryk på **[+]** midt på skærmen for at tilføje en ny påmindelse.
- Tryk på **[🔔]** på den højre skærmmkant for at aktivere det indstillede vækkeur.
- Du kan redigere den oprettede påmindelse ved at trykke på den. I undermenuen kan du indstille typen af påmindelse, ugedagene, tidspunktet for påmindelsen og andre detaljer.



### 9.3.5 Sundhedsovervågning

- Tryk på **[SUNDHEDSOVERVÅGNING]** for at indstille funktioner, der overvåger din sundhed, og som minder dig om, at du skal bevæge dig og/eller drikke vand.



#### 9.3.5.1 Kropsenergi

- Tryk på **[KROPSENERGI]** for aktivere/deaktivere denne funktion i undermenuen ved at trykke på **[**]

#### 9.3.5.2 Hjerterefrekvensmåling

- Tryk på **[HJERTEFREKVENSMÅLING]** for at foretage flere indstillinger.
- Vælg, om meddelelser skal tillades, lyden for dem skal slukkes, eller om de skal slukkes helt.
- Tryk på **[**] for at slå den kontinuerlige hjerterefrekvensmåling til. Målehyppigheden er baseret på en intelligent overvågning 24 timer i døgnet.

#### 9.3.5.3 Stressmåling

- Tryk på **[STRESS]** for at foretage flere indstillinger.
- Vælg, om meddelelser skal tillades, lyden for dem skal slukkes, eller om de skal slukkes helt.
- Tryk på **[**] for at slå den automatiske stressmåling til. Målehyppigheden er baseret på en intelligent overvågning 24 timer i døgnet.

#### 9.3.5.4 Iltmætningsmåling


- Tryk på **[SPO2]** for at foretage flere indstillinger.
- Vælg, om meddelelser skal tillades, lyden for dem skal slukkes, eller om de skal slukkes helt.
- Tryk på **[**] for at slå den automatiske iltmætningsmåling til. Målehyppigheden er baseret på en intelligent overvågning 24 timer i døgnet.

#### 9.3.5.5 Påmindelse om at drikke


- Tryk på **[PÅMINDELSE OM AT DRIKKE]** for aktivere/deaktivere denne funktion i undermenuen ved at trykke på **[**]. Indstil derefter yderligere indstillinger for påmindelsesfunktionen. Du mindes med regelmæssige intervaller om at drikke noget af dit smartwatch med vibration og meddelelser.




### 9.3.5.6 Påmindelse om at bevæge sig

- Tryk på **[GANG]** for aktivere/deaktivere denne funktion i undermenuen ved at trykke på . Indstil derefter yderligere indstillinger for påmindelsesfunktionen. Du mindes med regelmæssige intervaller om at bevæge dig af dit smartwatch med vibration og meddelelser. Yderligere oplysninger kan findes i teksten nederst i appen.

### 9.3.5.7 Omgivende lydniveau

- Tryk på **[OMGIVENDE LYDNIVEAU]** for aktivere/deaktivere denne funktion i undermenuen ved at trykke på . Yderligere oplysninger kan findes i teksten nederst i appen.

### 9.3.5.8 Tracking af menstruationscyklus

- Forudsætningen for brugen af funktionen er, at den er slået til i appen:  
**[ØVRIGE INDSTILLINGER] > [MENSTRUATIONSCYKLUS]**
- Ved at aktivere denne funktion kan du indstille forskellige data vedrørende din menstruationscyklus og modtage påmindelser om din næste menstruation eller ægløsningsfase.
- Brug undermenuerne til at indstille længden af den månedlige blødning, længden af menstruationscyklussen og datoen for den sidste menstruation.
- Tryk på symbolet  for at foretage flere indstillinger.



### 9.3.6 Påmindelse om begivenhed

- Tryk på **[PÅMINDELSE OM BEGIVENHED]**, og tryk på knappen **[TILFØJ]** for at tilføje individuelle begivenheder.
- Tryk på indtastningsfelterne for at indtaste tekster. Bestem derefter dato, klokkeslæt og antallet af gentagelser.

The screenshot shows the 'Event reminder' app interface. At the top, there is a title bar with a back arrow on the left and a 'Cancel' button on the right. Below the title bar is a large text input field with the placeholder text 'Please enter the reminder details'. Underneath this field is a 'Name' input field. Below the 'Name' field are three rows of input fields, each with a circular icon on the left and a label on the right: 'Date' with a calendar icon, 'Time' with a clock icon, and 'Repeat' with a circular arrow icon. Each of these three rows has a small 'Add' button on the right side.



### 9.3.7 Alexa stemmestyring

- Tryk på **[ALEXA]** for at indstille Alexa stemmestyringen. Stryg fra højre mod venstre for at få flere oplysninger.
- Tryk på knappen **[LOG PÅ AMAZON VIA DIN AMAZON-KONTO]**, og følg de videre anvisninger i appen.



#### Bemærk



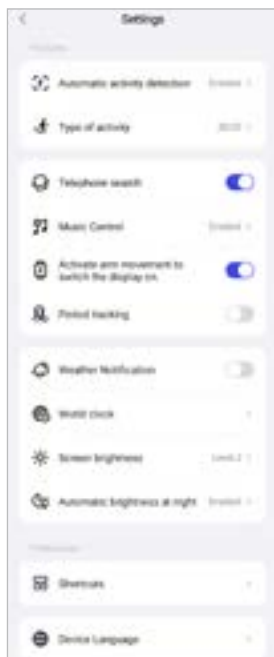
Du skal bruge en Amazon-konto for at kunne benytte Alexa stemmestyringen.





### 9.3.8 Øvrige indstillinger

- Tryk på **[ØVRIGE INDSTILLINGER]** for at foretage flere indstillinger og aktivere nyttige funktioner.



#### 9.3.8.1 Automatisk aktivitetsgenkendelse


- Tryk på **[AUTOMATISK TRÆNINGSGENKENDELSE]**, og aktivér/deaktivér funktionen i undermenuen for bestemte aktiviteter (Gang, Løb, Crosstrainer, Romaskine) ved at trykke på **[ ]**. Når denne funktion aktiveres, genkender dit smartwatch automatisk, hvornår du udøver en aktivitet i længere tid, og registrerer denne aktivitet efter en bekræftelse. Yderligere oplysninger kan findes i teksten nederst i appen.

#### 9.3.8.2 Aktivitetstype



- Tryk på **[AKTIVITETSTYPE]** for at vælge sportstyperne, der er gemt på dit smartwatch. Du kan vælge mellem 110 sportstyper og gemme 20 på dit smartwatch. Du kan skjule aktiviteter og ændre rækkefølgen af aktiviteterne. Efter den næste synkronisering med dit smartwatch vises aktiviteterne på displayet iht. dine indstillinger.
- De aktiviteter, der står øverst i den viste liste, og som er mærket med symbolet **[ ]**, vises i øjeblikket på startskærmen. De aktiviteter, der står nederst i den viste liste, og som er mærket med symbolet **[ ]**, vises i øjeblikket ikke.
- Når du trykker på symbolet **[ ]** eller symbolet **[ ]**, kan du tilføje eller fjerne en aktivitet.
- Desuden kan du ændre rækkefølgen for de gemte aktiviteter ved at holde symbolet **[ ]** trykket nede og flytte den pågældende aktivitet til den pågældende position.




### 9.3.8.3 Telefonsøgning

- Tryk ved **[TELEFONSØGNING]** på  for at aktivere denne funktion. Når denne funktion aktiveres, kan du finde din smartphone igen, hvis den er blevet væk, via dit smartwatch (se kapitel **7.6.15 Telefon**).


### 9.3.8.4 Musikstyring

- Tryk på **[MUSIKSTYRING]**, og aktivér/deaktivér funktionen i undermenuen ved at trykke på . Når denne funktion aktiveres, kan du styre forskellige musik- hhv. streamingtjenester på din smartphone via dit smartwatch. Du kan starte eller stoppe musik og skifte titler frem og tilbage.
- Tryk ved siden af **[MUSIKTITEL]** på  for at få vist musiktitlerne på dit smartwatches display.


### 9.3.8.5 Aktivering af armbevægelse

- Tryk ved **[LØFT DIT HÅNDLED FOR AT TÆNDE FOR SKÆRMEN]** på  for at aktivere denne funktion. Ved at aktivere denne funktion kan du tænde displayet på dit smartwatch ved at dreje dit håndled.

### 9.3.8.6 Menstruationscyklus

- Tryk ved **[MENSTRUATIONSCYKLUS]** på  for at aktivere denne funktion. Når denne funktion aktiveres, kan du følge din menstruationscyklus på dit smartwatch (se kapitel **7.6.13 Menstruationsprotokol**).

### 9.3.8.7 Vejrmeddelelse

- Tryk ved **[VEJRMEDDELELSE]** på  for at aktivere denne funktion. Når du aktivere denne funktion, kan du se vejrudsigter på dit smartwatch for den pågældende dag samt de næste 6 dage (se kapitel **7.6.21 Vejr**).

### 9.3.8.8 Verdensur

- Tryk på **[VERDENSUR]** for at se de eksisterende verdensure (Berlin, London, New York, Tokio) eller for at tilføje flere verdensure. Verdensurene kan ses på dit smartwatch (se kapitel **7.6.27 Verdensur**).

### 9.3.8.9 Skærmens lysstyrke

- Tryk på **[SKÆRMENS LYSSTYRKE]** for at indstille lysstyrken for dit smartwatches display i 5 trin (se kapitel **8.4 Display og lysstyrke**).



### 9.3.8.10 Genveje

Du kan nå genvejene via dit smartwatches display ved at stryge mod venstre eller mod højre fra startskærmen (se kapitel **7.4 Genveje**).

- Tryk på **[GENVEJE]** for at vælge genvejene, der er gemt på dit smartwatch. Du kan vælge mellem forskellige genveje. Du kan skjule genveje og ændre rækkefølgen af genvejene. Som standard er der indstillet dagsvisningererne for aktivitetsdataene samt målingen af hjertefrekvens og stress. Efter den næste synkronisering med dit smartwatch vises genvejene på displayet iht. dine indstillinger.
- De genveje, der står øverst i den viste liste, og som er mærket med symbolet **[🔴]**, vises i øjeblikket på startskærmen. De genveje, der står nederst i den viste liste, og som er mærket med symbolet **[🟢]**, vises i øjeblikket ikke.
- Når du trykker på symbolet **[🔴]** eller symbolet **[🟢]**, kan du tilføje eller fjerne genveje.
- Desuden kan du ændre rækkefølgen for de gemte genveje ved at holde symbolet **[☰]** trykket nede og flytte den pågældende genveje til den pågældende position.

### 9.3.8.11 Sprogindstilling for smartwatch

- Tryk på **[ENHEDSSPROG]** for at indstille dit smartwatches sprog.
- Vælg **[FØLG SYSTEM]**, når sproget på dit smartwatch skal være identisk med sproget i appen eller din smartphone.
- Alternativt kan du vælge mellem 8 sprog og indstille dem manuelt ved at trykke på det respektive sprog.

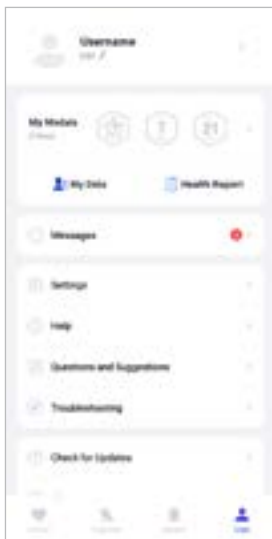
### 9.3.9 Brugshenvisninger

- Tryk på **[BRUGSHENVISNINGER]** for at få flere tips, f.eks. flere oplysninger om stemmekommandoerne til Amazon Alexa.



### 9.4 Brugerindstillinger

- Tryk på **[BRUGER]** i den nederste menuliste. Her kan du administrere din brugerkonto samt indstille dine personlige data og mål. Derudover kan du hente yderligere oplysninger om appen, som vises i de følgende kapitler.





### 9.4.1 Personlige oplysninger

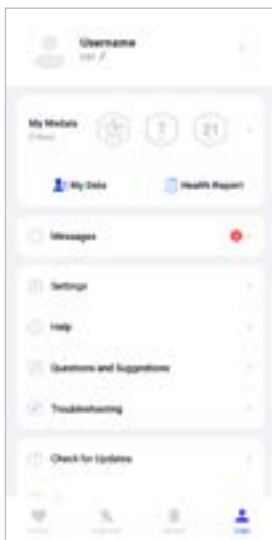
- Tryk på **[REDIGER]** under dit brugernavn for at redigere dit navn, dit køn, din fødselsdato samt din størrelse og din vægt. Om ønsket kan du også indstille et profilbillede. Tryk på den post, du vil redigere.
- Tryk på **[JA]** for at bekræfte.





## 9.4.2 Mine medaljer

- I **[MEDALJER]** kan du se dine personlige succeser (medaljer). Tryk på en post for at få flere oplysninger.



## 9.4.3 Min data

- I **[MINE DATA]** kan du se optegnelsen af dine målinger. Tryk på en post for at få flere oplysninger.





### 9.4.4 Sundhedsrapport

- I **[SUNDHEDSRAPPORT]** kan du se dine ugentlige optegnelse af dine aktivitetsdata og aktiviteter. Tryk på en ugerapport for at få detaljerede oplysninger.



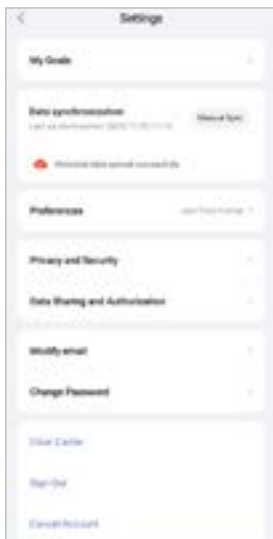
### 9.4.5 Meddelelser

- I **[MEDDELELSER]** får du en oversigt over nyheder i appen, f.eks. nye funktioner eller opdateringer.



### 9.4.6 Indstillinger

- I **[INDSTILLINGER]** kan du foretage forskellige indstillinger og indhente oplysninger. Du kan ændre din gemte e-mailadresse samt adgangskoden til din brugerkonto. Derudover har du mulighed for at logge af din brugerkonto eller annullere brugerkontoen helt.
- Tryk på **[MINE MÅL]** for at bestemme personlige mål for opnåede skridt og vægt.
- Tryk på **[MANUEL SYNKRONISERING]** for at starte synkroniseringen af dataene mellem dit smartwatch og appen manuelt.
- Tryk på **[FORINDSTILLINGER]** for at bestemme enheder for afstand, størrelse, vægt og temperatur. Derudover indstiller du den dag i ugen, der er den første dag i ugen, hvor dine data behandles.
- Tryk på **[PRIVATSFÆRE OG SIKKERHED]** for at indstille, hvilke oplysninger i appen, der skal synkroniseres med skyen. For at slette alle data skal du trykke på **[SLET PERSONLIGE OPLYSNINGER I SKYEN]**.
- Tryk på **[DATAOVERFØRSEL OG GODKENDELSE]** for at tillade, at de optegnede data må deles med andre apps.
- Tryk på **[SKIFT E-MAIL]** for at ændre din brugerkontos e-mailadresse.
- Tryk på **[SKIFT ADGANGSKODE]** for at ændre adgangskoden til din brugerkonto.
- Tryk på **[SLET CACHE]** for at slette midlertidige data fra appen. Ingen registrerede data går tabt i processen.
- Tryk på **[LOG AF]** for at logge af den aktuelle brugerkonto.
- Tryk på **[ANNULLER KONTO]**, og bekræft det efterfølgende spørgsmål om, hvorvidt du vil slette din brugerkonto. I den forbindelse mistes samtlige indstillinger og optegnede data.







### 9.4.7 Hjælp

- Tryk på **[HJÆLP]** for at få en oversigt over svar på hyppigt stillede spørgsmål. Tryk på de enkelte spørgsmål for at få flere oplysninger.
- Hvis du ikke kan få svar på dine spørgsmål, skal du kontrollere oplysningerne i området Afhjælpning af problemer (se kapitel **9.4.9 Afhjælpning af problemer**), eller send en forespørgsel til Hama produktion/givningen (se kapitel **9.4.8 Spørgsmål og forslag**).

### 9.4.8 Spørgsmål og forslag

- Tryk på **[SPØRGSMAÅL OG FORSLAG]** for at sende en forespørgsel eller en tilbagemelding til Hama produktion/givningen.
- Vælg et emne for at beskrive din forespørgsel mere detaljeret. Derudover kan du supplere din forespørgsel med billeder og frigive protokollen for forbindelserne mellem smartwatch og app. Indtast din e-mailadresse for hver forespørgsel.
- Tryk fornedet på **[AFSENDELSE]** for at sende en forespørgsel.

### 9.4.9 Afhjælpning af problemer

- Tryk på **[AFHJÆLPNING AF PROBLEMER]** for at få en oversigt over svar på hyppigt stillede spørgsmål. Tryk på de enkelte spørgsmål for at få flere oplysninger.
- Hvis du ikke kan finde svar på dit spørgsmål, så send en forespørgsel til Hama produktion/givningen (se kapitel **9.4.8 Spørgsmål og forslag**).

### 9.4.10 Kontroller for opdateringer

- Tryk på **[KONTROLLER FOR OPDATERINGER]** for at søge efter en nyere version af appen "Hama FIT move". Du ledes automatisk videre til Google Play (Android) eller til App Store (iOS).

#### Bemærk



Med standardindstillingerne på din smartphone informeres du automatisk om opdateringer til appen.

### 9.4.11 Om

- Tryk på **[OM]** for at få oplysninger om appen som f.eks. den anvendte app-version, databeskyttelseserklæringen og brugsaftalen.
- Tryk på **[TILBAGETRÆKNING AF ACCEPT]**, hvis du vil trække din accept af databeskyttelseserklæringen og brugsaftalen tilbage. Bemærk, at det ikke er muligt at bruge appen uden disse tilladelser.



## 10. Vedligeholdelse og pleje

Rengør dette produkt med en fnugfri, let fugtet klud, og anvend ikke aggressive rengøringsmidler.

## 11. Ansvarsfraskrivelse

Hama GmbH & Co. KG påtager sig intet ansvar eller garanti for skader, der skyldes ukorrekt installation, montering og ukorrekt brug af produktet eller manglende overholdelse af betjeningsvejledningen og/eller sikkerhedshenvisningerne.

## 12. Understøttede sprog

Den følgende liste indeholder en oversigt over de understøttede sprog for dit smartwatch og appen „Hama FIT move“:

	Engelsk	Tysk	Fransk	Spansk	Svensk	Tjekkisk	Polsk	Finsk	Ungarsk	Hollandsk	Portugisisk	Russisk	Rumænsk	Slovakisk	Bulgarsk	Græsk	Norsk	Dansk	Serbisk
Smartwatch 8900	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

## 13. Tekniske data

	00178611	00178612 / 00178613
Bluetooth-version	5.3 LE	5.3 LE
Displaytype	AMOLED Full-Touch	AMOLED Full-Touch
Displaystørrelse	1.43"	1.32"
Mål	269 × 46 × 12 mm	251 × 43 × 10 mm
Vægt	43,5 g	39,7 g
Armbåndslængde	12,5 cm / 9,8 cm	11,3 cm / 8,8 cm
Armbåndsbredde / trinbredde	2,2 cm / 2 cm	2 cm / 1,8 cm
Materiale for armbånd	Kunststof (silikone)	Kunststof (silikone)
Materiale for hus	Aluminium / kunststof (ABS+PC)	Aluminium / kunststof (ABS+PC)
Kapslingsklasse	IP68	IP68
Batteritype	Litium-polymer	Litium-polymer
Batterikapacitet	300 mAh	300 mAh
Ladetid	ca. 2,5 timer	ca. 2,5 timer
Batterifunktionstid	ca. 8 dage	ca. 8 dage



### 14. Bortskaffelseshenvisninger

Henvisninger vedrørende miljøbeskyttelse:



Fra og med implementeringen af EU-direktiverne 2012/19/EU og 2006/66/EF i national ret gælder følgende: Elektrisk og elektronisk udstyr samt batterier må ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald. Forbrugeren er lovmæssigt forpligtet til at aflevere udtjent elektrisk og elektronisk udstyr samt batterier til dertil indrettede, offentlige indsamlingssteder eller til forhandleren. De nærmere bestemmelser vedr. dette fastlægges af lovgivningen i det pågældende land. Symbolet på produktet, brugsvejledningen eller emballagen henviser til disse bestemmelser. Ved genbrug, genvinding eller andre former for nyttiggørelse af udtjent udstyr/batterier giver du et vigtigt bidrag til beskyttelse af miljøet.

### 15. Overensstemmelseserklæring



Hama GmbH & Co KG erklærer hermed, at denne enhed er i overensstemmelse med de væsentlige krav og de andre relevante bestemmelser i direktiv 2014/53/EU.

Overensstemmelseserklæringen i henhold til det pågældende direktiv kan findes på:


[www.hama.com](http://www.hama.com) > Search > **00178611, 00178612, 00178613** > Downloads


Frekvensbånd	2402 – 2480 MHz
Udstrålet maksimal sendeeffekt	10 dBm

# ***hama***

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

## **Service og support**

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

 +49 9091 502-0

**DK**

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.