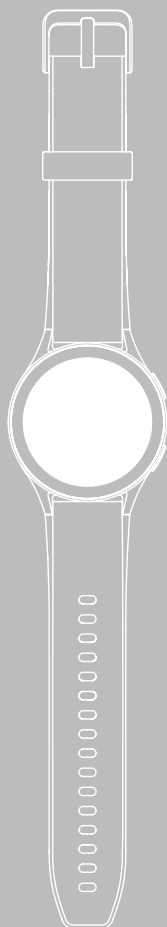


SMARTWATCH

Smartwatch 8900



F Käyttöohje





1. Varoitusmerkkien ja ohjeiden selitykset	5
2. Pakkauksen sisältö	5
3. Turvallisuusohjeet	6
4. Käyttöelementit	8
5. Valmistelut	9
5.1 Lataaminen	9
5.2 Ranteeseen kiinnittäminen ja päällekytkeminen	10
5.3 Poiskytkeminen	10
6. Älykellon asettaminen	11
6.1 "Hama FIT Pro" -sovelluksen lataaminen	11
6.2 Älykellon ja älypuhelimien yhdistäminen	12
7. Älykellon käyttö	14
7.1 Aloitusnäyttö	16
7.2 Viestit	16
7.3 Pika-asetukset	17
7.3.1 Ei saa häiritä -tila	17
7.3.2 Näytön kirkkaus	17
7.3.3 Näytön aktivointi	17
7.3.4 Taskulamppu	17
7.3.5 Kosteuden poistaminen	17
7.3.6 Herätys	17
7.3.7 Energiansäästötila	17
7.3.8 Puhelimen haku	17
7.3.9 Asetukset	17
7.4 Pikavalinnat	18
7.5 Harjoitus (urheilutilat)	18
7.5.1 Näytettävien harjoitusten (urheilutilojen) asettaminen	18
7.6 Sovellukset	19
7.6.1 Aktiiviteetti	19
7.6.2 Treenin tila	19
7.6.3 Juoksukurssit	19
7.6.4 Harjoitus (urheilutilat)	19
7.6.5 Harjoituspäiväkirja	20
7.6.6 Mittaa napauttamalla	20
7.6.7 Syketaajuus	20
7.6.8 Veren happipitoisuus (SpO2)	20
7.6.9 Stressi	20
7.6.10 Kehon energia	20
7.6.11 Uni	20
7.6.12 Hengitysharjoittelu	21
7.6.13 Kuukautiskierto	21
7.6.14 Ympäristön äänet	21
7.6.15 Puhelin	21
7.6.16 Alexa	22
7.6.17 Ilmapuntari	22
7.6.18 Kompassi	22



7.6.19	Pomodoro-ajastin	22
7.6.20	Tapahtuman muistutus	22
7.6.21	Sää	23
7.6.22	Musiikki	23
7.6.23	Kamera	23
7.6.24	Herätys	23
7.6.25	Ajanhallinta	23
7.6.26	Ajanottokello	23
7.6.27	Maailmankello	23
7.6.28	Puhelimen haku	23
8.	Älykellon asetukset	24
8.1	Kellotaulut	24
8.2	AOD-asetukset	24
8.3	Ääni ja värinä	24
8.4	Näyttö ja kirkkaus	24
8.5	Sovellusnäkyvä	24
8.6	DND (Ei saa häiritä)	25
8.7	Yhdistä lisää	25
8.8	Järjestelmä	25
8.9	Tietoa	25
9.	”Hama FIT move” -sovelluksen käyttö	26
9.1	”Hama FIT move” -sovelluksen yleiskatsaus	26
9.1.1	Aktiveettitiedot	27
9.1.2	Askelmittaus	28
9.1.3	Tallennetut aktiviteetit	29
9.1.4	Unianalyysi	30
9.1.5	Syketaajuuden mittaus	31
9.1.6	Stressin mittaus	32
9.1.7	Veren happipitoisuus (SpO2)	33
9.1.8	Ympäristön äänitaso	34
9.1.9	Paino	35
9.1.10	VO2max	36
9.1.11	Sykevaihtelu	36
9.1.12	Kehon energia	36
9.1.13	Kuukautiskierto	37
9.2	Harjoitustila	38
9.2.1	Aktiveetin aloittaminen (GPS-tuella)	39
9.2.2	Aktiveetin aloittaminen (ilman GPS-tukea)	41
9.3	Laiteasetukset	43
9.3.1	Aloitusnäyttö	44
9.3.2	Viestit	44
9.3.3	Puhelut	44
9.3.4	Herätys	44
9.3.5	Terveyden valvonta	45
9.3.5.1	Kehon energia	45
9.3.5.2	Syketaajuuden mittaus	45
9.3.5.3	Stressin mittaus	45



9.3.5.4 Veren happipitoisuuden mittaus	45
9.3.5.5 Muistutus juomisesta	45
9.3.5.6 Liikkumismuistutus	46
9.3.5.7 Ympäristön äänitaso	46
9.3.5.8 Kuukautiskierron seuranta	46
9.3.6 Tapahtuman muistutus	47
9.3.7 Alexa-ääniohjaus	48
9.3.8 Muut asetukset	49
9.3.8.1 Aktiviteetin automaattinen tunnistus	49
9.3.8.2 Aktiviteetin tyyppi	49
9.3.8.3 Puhelimen haku	50
9.3.8.4 Musiikin ohjaus	50
9.3.8.5 Käden liikkeen aktivoiminen	50
9.3.8.6 Kuukautiskierto	50
9.3.8.7 Sää tiedotus	50
9.3.8.8 Maailmankello	50
9.3.8.9 Näytön kirkkaus	50
9.3.8.10 Pikavalinnat	51
9.3.8.11 Älykellon kieliasetus	51
9.3.9 Käyttöohjeet	51
9.4 Käyttäjän asetukset	52
9.4.1 Henkilötiedot	53
9.4.2 Omat mitalit	54
9.4.3 Omat tietoni	54
9.4.4 Terveysraportti	55
9.4.5 Viestit	55
9.4.6 Asetukset	56
9.4.7 Tuki	57
9.4.8 Kysymyksiä ja ehdotuksia	57
9.4.9 Ongelmien poistaminen	57
9.4.10 Päivitysten tarkistaminen	57
9.4.11 Tietoa	57
10. Hoito ja huolto	58
11. Vastuuvapauslauseke	58
12. Tuetut kielet	58
13. Tekniset tiedot	58
14. Hävitysohjeet	59
15. Vaatimustenmukaisuusvakuutus	59

Suurkiitos, että valitsit Hama-tuotteen.

Varaa aikaa ja lue seuraavat ohjeet ensin kokonaan läpi. Säilytä sen jälkeen tämä käyttöohje varmassa paikassa, jotta voit tarvittaessa tarkistaa siitä eri asioita.

Uusi älykellosi on ihanteellinen kumppani, joka motivoi sinua terveelliseen elämäntapaan ja päivittäiseen aktiivisuuteen. Kellonajan ja päivämäärän näytön lisäksi se kerää tietoja askelmäärästä, syketaajuudesta ja kulutetuista kaloreista. Langattoman *Bluetooth*[®]-yhteyden kautta voit tallentaa tiedot älypuhelimesi "Hama FIT move" -sovellukseen ja seurata näin aina menestystäsi. Tarkista täältä, milloin olet saavuttanut henkilökohtaisen kuntotavoitteesi!

1. Varoitusmerkkien ja ohjeiden selitykset

Varoitus



Näin merkitään turvallisuusohjeet ja kiinnitetään huomio erityisiin vaaroihin ja riskeihin.

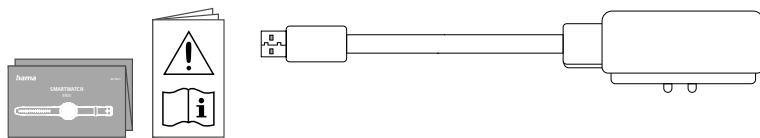
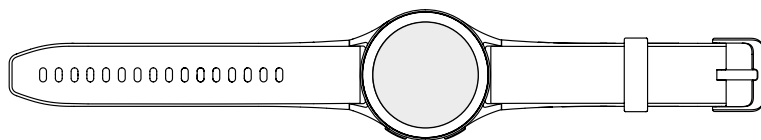
Huomautus



Käytetään lisätietojen tai tärkeiden ohjeiden merkitsemiseen.

2. Pakkauksen sisältö

- "Smartwatch 8900" -älykello
- 1 USB-latausjohto
- Käyttöohje



Huomautus



Tässä käyttöohjeessa esitetyt kuvat vastaavat versiota Smartwatch 8900, jonka tuotenumero on 00178611. Muut versiot (00178612, 00178613) poikkeavat ulkonäön osalta. Toimintojen kuvaus on sama kaikissa versioissa.





3. Turvallisuusohjeet

Varoitus



Varaa aikaa ja lue seuraavat ohjeet ensin kokonaan läpi. Tuotteen käyttöä koskevat tiedot löytyvät tästä käyttöohjeesta.

- Tuote on tarkoitettu yksityiseen, ei-kaupalliseen käyttöön.
- Käytä tuotetta vain sen käyttötarkoituksen mukaisesti.
- Suojaa tuotetta lialta, kosteudelta ja ylikuumenemiselta ja käytä sitä vain kuivissa tiloissa.
- Älä käytä tuotetta lämmityslaitteiden ja muiden lämmönlähteiden välittömässä läheisyydessä tai suorassa auringonsäteilyssä.
- Älä käytä tuotetta sen teknisissä tiedoissa ilmoitettujen suorituskykyrajojen ulkopuolella.
- Älä käytä tuotetta alueilla, joilla elektroniikkalaitteet eivät ole sallittuja.
- Akku on asennettu tuotteeseen kiinteästi, eikä sitä voi poistaa.
- Älä avaa tuotetta äläkä jatka sen käyttöä, jos se on vaurioitunut.
- Älä yritä huoltaa tai korjata tuotetta itse. Jätä huoltotyöt pätevälle henkilöstölle.
- Älä anna tuotteen pudota äläkä altista sitä voimakkaalle tärinälle.
- Älä tee muutoksia tuotteeseen. Muutosten tekeminen johtaa kaikkien takuuoikeuksien menettämiseen.
- Hävitä pakkausmateriaalit heti paikallisten jätehuoltomääräysten mukaisesti.
- Älä heitä akkua tai tuotetta tuleen.
- Älä muokkaa ja/tai taita/kuumenna/pura ladattavia akkuja/paristoja.
- Älä anna tuotteen kääntää pois huomiota ajon aikana tai käyttäessäsi jotakin urheiluvälinettä, sekä huomioi tieliikenne ja ympäristö.
- Keskustele lääkärisi kanssa ennen harjoittelun aloittamista.
- Harjoittelun aikana on kiinnitettävä huomiota kehon reaktioihin ja hätätapauksessa on otettava välittömästi yhteyttä lääkäriin.
- Keskustele lääkärisi kanssa, mikäli kärsit sairauksista mutta haluat silti käyttää tuotetta.
- Tuote ei ole lääkinnällinen laite vaan tarkoitettu ainoastaan kuluttajien käyttöön. Sitä ei ole tarkoitettu sairauksien diagnosointiin, terapiatarkoituksiin, sairauksien hoitoon tai sairauksien estoon.
- Pidempi kosketus ihon kanssa voi aiheuttaa ihon ärsyntymistä ja allergioita. Ota yhteyttä lääkäriin, mikäli oireet jatkuvat.
- Tuote ei ole leikkikalua. Se sisältää pieniä nieluun mahtuvia osia, mikä tarkoittaa tukehtumisvaaraa.
- Käytä tuotetta vain kohtalaisissa ilmasto-olosuhteissa.



Sähköiskun vaara



- Älä avaa tuotetta äläkä jatka sen käyttöä, jos se on vaurioitunut.
- Älä käytä tuotetta, jos AC-sovitin, sovittimen johto tai virtajohto on vaurioitunut.
- Älä yritä huoltaa tai korjata tuotetta itse. Jätä huoltotyöt pätevälle henkilöstölle.

Varoitus sydämentahdistimista



Tuote tuottaa magneettisia kenttiä. Sydämentahdistimia käyttävien henkilöiden on tiedusteltava lääkäriltä ennen tämän tuotteen käyttämistä, häiritseekö tuote sydämentahdistimen toimintaa.

Huomautus lentoliikenteestä



- Tuote on jatkuvatoiminen radiolähetin. Huomioi, että radiolähettimien käyttö lentoliikenteessä tietyissä vaiheissa (esim. nousu ja lasku) ei ole turvallisuussyistä sallittua.
- Tiedustele lentoyhtiöltä ennen lentoa, saako kuntoilurannekkeen ottaa mukaan. Epävarmassa tapauksessa jätä tuote kotiin.

Varoitus akusta

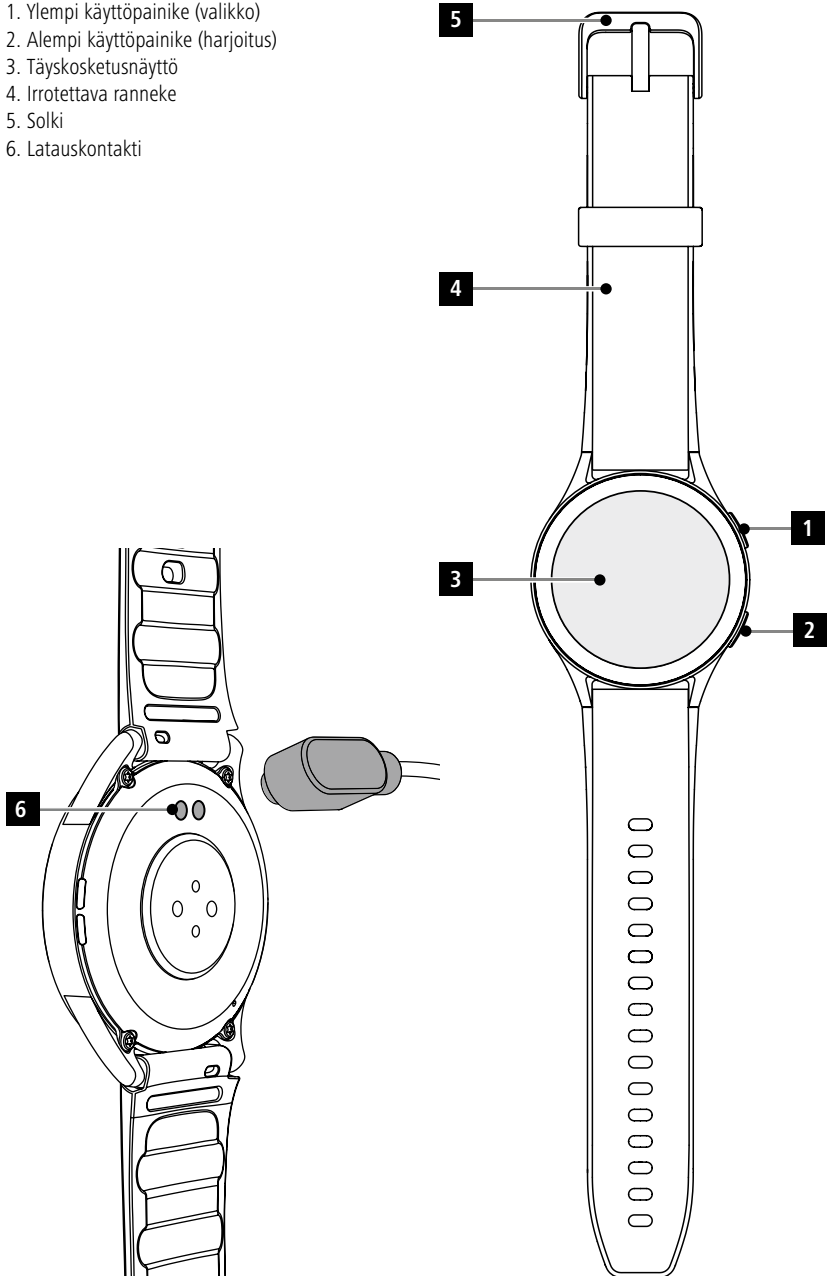


- Käytä lataamiseen vain sopivia latureita tai USB-liitäntöjä.
- Älä käytä viallisia latureita tai USB-liitäntöjä äläkä yritä korjata niitä.
- Älä ylikuormita tuotetta liikaa tai pura sitä.
- Vältä varastointia, lataamista ja käyttöä äärimmäisissä lämpötiloissa ja erittäin alhaisissa ilmanpaineissa (kuten suurilla korkeuksilla).
- Jos tuotetta säilytetään pitkään, lataa se säännöllisesti (vähintään kolmen kuukauden välein).



4. Käyttöelementit

1. Ylempi käyttöpainike (valikko)
2. Alempi käyttöpainike (harjoitus)
3. Täyskosketusnäyttö
4. Irrotettava ranneke
5. Solki
6. Latauskontakti





5. Valmistelut

Huomautus



Tämän käyttöohjeen kuvaukset ja kuvat perustuvat **Hama FIT move** -sovelluksen versioon 1.4.0 ja älykellon laiteohjelmiston versioon 1.01.00. Huomaa, että sovelluksen tai älykellon päivityksen yhteydessä voi tulla muutoksia nimityksiin ja näyttöihin.

5.1 Lataaminen

- Lataa älykello täyteen ennen ensimmäistä käyttökertaa.
- Liitä latausjohto tietokoneen vapaaseen USB-liitäntään tai USB-laturiin ja älykellon latauskontaktiin [6]. Noudata tässä käytettävän USB-laturin käyttöohjetta.

Huomautus

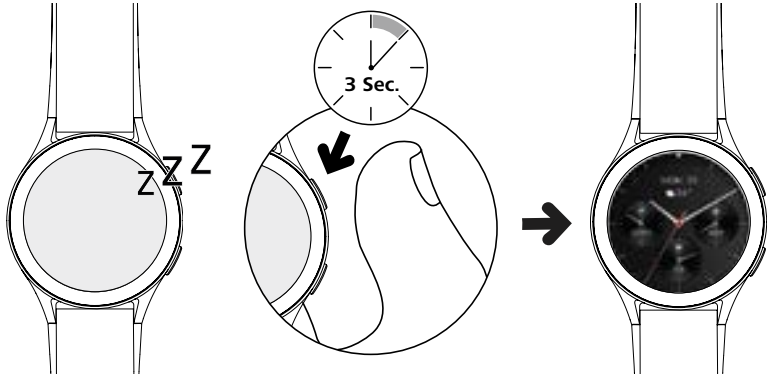


- Akun täyteen lataaminen kestää n. 150 minuuttia. Kun näytössä näkyy, että akku on ladattu täyteen, lataus on päättynyt ja älykello voidaan irrottaa latausjohdosta.
- Kun akun varaustaso on vain 10 %, lataa älykello toimintarajoitusten välttämiseksi. Kun akun varaustaso on alle 20 %, et voi aloittaa enää mitään aktiviteettia, ja kun akun varaustaso on alle 10 %, automaattinen syketaajuuden mittausta ei ole enää käytössä.



5.2 Ranteeseen kiinnittäminen ja päällekytkeminen

- Ennen kuin kiinnität älykellon ranteeseen ja kytket sen päälle ensimmäistä kertaa, se on liitettävä virtalähteeseen oheisella latausjohdolla.
- Onnistuneen latauksen jälkeen laita älykello ranteeseesi ja kiinnitä hihna [4] soljella [5].
- Käynnistä älykello pitämällä ylempää käyttöpainiketta [1] 3 sekuntia alaspainittuna.



Huomaus

- Jotta mittaustoimintoja voitaisiin käyttää parhaalla mahdollisella tavalla, älykello tulisi kiinnittää sopivan tiukalle ranteen yläpintaan. Älykellon ja ranneluun välisen etäisyyden tulisi olla noin yksi sormen leveys.
- Jotta aktiviteetit saadaan tallennettua parhaalla mahdollisella tavalla, käytä älykelloa vasemmassa ranteessa, jos olet oikeakätinen, ja oikeassa ranteessa, jos olet vasenkätinen.

5.3 Poiskytkeminen

- Voit kytkeä älykellon pois päältä siirtymällä valikkokohtaan **[ASETUKSET]** (katso luku 7.3.9 **Asetukset**) ja napauttamalla alavalikossa **[JÄRJESTELMÄ]** kohtaa **[DEAKTIVOI]**. Kytke älykello pois päältä vahvistamalla näytössä näkyvä kysymys.
- Vaihtoehtoisesti voit pitää alempaa käyttöpainiketta [2] painattuna ja napauttaa kuvaketta [].



6. Älykellon asettaminen

Asenna "Hama FIT move" -sovellus, jotta voit käyttää älykellosi kaikkia toimintoja. Seuraavissa kappaleissa on sovelluksen lataamista ja käyttöönottoa koskevia tietoja.

6.1 "Hama FIT move" -sovelluksen lataaminen

Huomautus



Tuetut käyttöjärjestelmät:

- iOS 9.0 tai uudempi
- Android 6.0 tai uudempi

Kun olet kytkenyt älykellon päälle ensimmäistä kertaa, saat kehotuksen ladata "Hama FIT move" -sovellus älypuhelimellesi. Älykellon näytöllä näkyy tätä varten QR-koodi.

- Skannaa QR-koodi älypuhelimellesi tai lataa sovellus Play Storesta (Android) tai App Storesta (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Asenna sovellus noudattamalla älypuhelimellesi ohjeita.



6.2 Älykellon ja älypuhelimien yhdistäminen

Huomautus



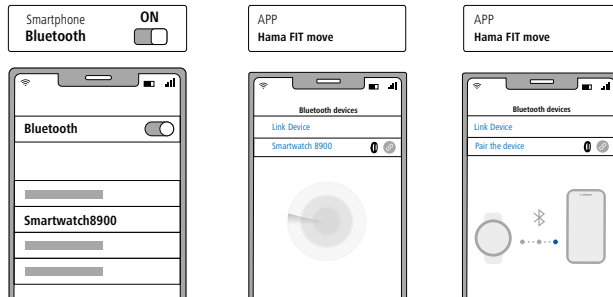
- Jotta älykello näyttää saapuvat puhelut, tekstiviestit, WhatsApp-viestit ja muut ilmoitukset, aktivoi viestien push-tila älypuhelimien asetuksista.
- Sovellusta asennettaessa sinulta kysytään, sallitaanko sovelluksen käyttää päätelaitteen toimintoja. Salli nämä kyselyt, jotta älykellon kaikki toiminnot ovat käytettävissä.

• Käynnistä sovellus älypuhelimesta ja hyväksy tietosuojasopimus. Vastaa esitettäviin kysymyksiin.

Optimaalisen käyttökokemuksen saamiseksi sinun tulisi luoda käyttäjätili.

Luomalla käyttäjätilin saat henkilökohtaiset tietosi käyttöösi silloinkin, kun vaihdat älypuhelimta. Näin henkilökohtaiset tietosi ovat aina käytettävissä. Sovelluksen käyttö ei edellytä käyttäjätilin luomista.

- Voit luoda käyttäjätilin napauttamalla **[KIRJAUDU SISÄÄN]** ja valitsemalla näytön alareunasta kohdan **[REKISTERÖIDY NYT]**. Anna sähköpostiosoite ja salasana ja napauta **[SEURAAVA VAIHE]**.
- Kirjoita vahvistuskoodi, joka lähetetään antamaasi sähköpostiosoitteeseen. Tarkista tarvittaessa roskapostikansio.
- Onnistuneen rekisteröinnin jälkeen voit syöttää käyttäjätunnuksen ja henkilökohtaiset tiedot sekä asettaa profiilikuvan. Jatka asetusten määrittämistä napauttamalla **[SEURAAVA VAIHE]**.
- Tämän jälkeen käynnistyy "Smartwatch 8900" -älykellon haku.
- Yhdistä älykello noudattamalla älypuhelimesi sovelluksen ohjeita. Älypuhelin muodostaa Bluetooth-yhteyden älykelloosi.



- Yhdistä älykello sovellukseen valitsemalla "Watch8900" ja napauttamalla alla olevaa kohtaa **[YHDISTÄ LAITE]**.
- Vahvista yhteys napauttamalla älypuhelimien sovelluksessa -kuvaketta ja viimeistele asetukset sovelluksessa.
- Jos tapahtuu aikakatkaistu, toista toimenpide.



- Tee sitten henkilökohtaiset asetukset. Niitä voidaan muokata jälkikäteen sovelluksessa (katso luku **9.4 Käyttäjän asetukset**).
- Älykello on nyt yhdistetty sovellukseen ja synkronointi käynnistyy.

Huomautus



- Synkronoi älykello sovelluksen kanssa ennen ensimmäistä käyttöä. Jos tallennat aktiviteetin ennen kuin älykello on ensimmäisen kerran synkronoitu sovelluksen kanssa, tätä aktiviteettia ei siirretä sovellukseen.
- Älykellon synkronointi sovelluksen kanssa voidaan käynnistää manuaalisesti vetämällä sovelluksen aloitussivun näyttöä alaspäin.
- Älykellon rajoitetun muistitilan vuoksi älykello tulisi synkronoida sovelluksen kanssa vähintään kerran viikossa, jotta tietoja ei menetetä.

Huomautus



- Ensimmäisen sovelluksen kanssa tehdyn synkronoinnin jälkeen älykello ottaa automaattisesti käyttöön älypuhelimien kellonajan, päivämäärän ja kielen.
- Kellonaikaa ja päivämäärää ei voi asettaa manuaalisesti.
- Älykellon näyttökieli riippuu sovelluksessa tekemästäsi valinnasta. Näyttökielenä pysyy englanti, kunnes asetukset on saatu valmiiksi. Valitse haluamasi näyttökieli sovelluksessa (katso luku **9.3.8.11 Älykellon kieliasetus**).
- Sovellus ilmoittaa, kun älykelloosi on saatavilla laiteohjelmistopäivitys. Suorita päivitys sovelluksessa varmistaaksesi älykellon moitteettoman toiminnan.



7. Älykellon käyttö

Seuraavissa kappaleissa on tietoja älykellon käytöstä ja valikkorakenteesta. Älykellossasi on kosketusnäyttö.

- Valikoissa navigoidaan ja toimintoja suoritetaan napauttamalla kuvakkeita ja valikoita tai pyyhkäisemällä näyttöä.
- Aktivoi älykellon näyttö painamalla ylem্পää käyttöpainiketta **[1]** tai alem্পaa käyttöpainiketta **[2]**. Sen jälkeen voit selata erilaisia näyttöjä ja valikkokohtia pyyhkäisemällä näyttöä seuraavassa kuvatus järjestyksen mukaisesti.
- Alivalikkoihin pääset napauttamalla vastaavaa merkkiä.
- Ylem্পää käyttöpainiketta **[1]** painamalla voit avata päävalikon tai poistua valikosta ja palata aloitusnäyttöön.
- Alem্পaa käyttöpainiketta **[2]** painamalla pääset harjoitusvalikkoon. Sieltä voit käynnistää urheilutilan tai aktiviteetin.
- Kun pidät ylem্পää ohjauspainiketta **[1]** pitem்பään painettuna, aukeaa Alexa-ääniohjaus. Käytön edellytyksenä on, että Alexa-ääniohjaus on otettu käyttöön (katso luku **9.3.7 Alexa-ääniohjaus**).
- Kun painat pitkään alem্পaa käyttöpainiketta **[2]**, voit käynnistää älykellon uudelleen tai sammuttaa sen.

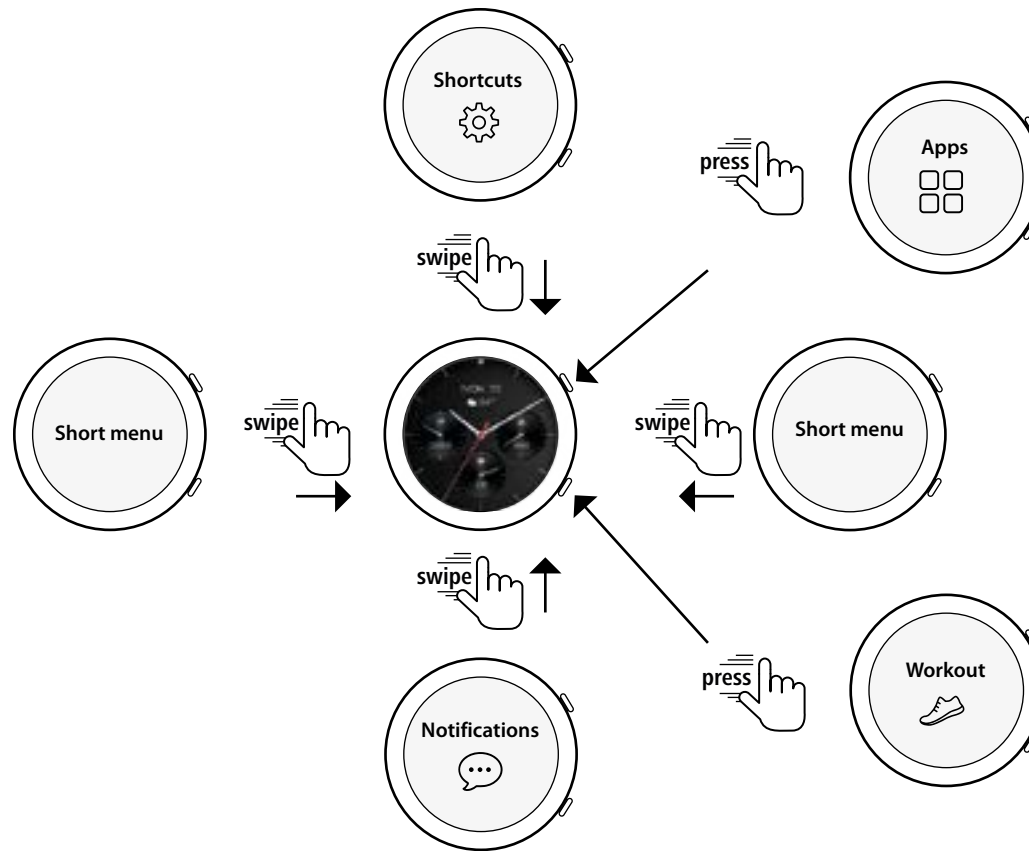
Huomautus



Seuraavassa kuvassa on yleiskuva älykellon valikkorakenteesta ja kaikista valikkokohdista.

Pika-asetukset		7.3
 Ei saa häiritä -tila	7.3.1	 Herätys 7.3.6
 Näytön kirkkaus	7.3.2	 Energiansäästötila 7.3.7
 Näytön aktivointi	7.3.3	 Puhelimen haku 7.3.8
 Taskulamppu	7.3.4	 Asetukset 7.3.9
 Kosteuden poistaminen	7.3.5	

Pikavalinnat	7.4
Aktiveettitiedot	7.6.1
Askeleet	7.6.1
Mittaa napauttamalla	7.6.6
Uni	7.6.11
Harjoitus (urheilutilat)	7.5
Sää	7.6.21
Musiikki	7.6.22
Alexa	7.6.16



Viestit 7.2

Sovellukset		7.6
 Aktiveetti	7.6.1	 Alexa 7.6.16
 Treenin tila	7.6.2	 Ilmapuntari 7.6.17
 Juoksukurssit	7.6.3	 Kompassi 7.6.18
 Harjoitus (urheilutilat)	7.5	 Pomodoro-ajastin 7.6.19
 Harjoituspäiväkirja	7.6.5	 Tapahtuman muistutus 7.6.20
 Mittaa napauttamalla	7.6.6	 Sää 7.6.21
 Syketaajuus	7.6.7	 Musiikki 7.6.22
 SpO2	7.6.8	 Kamera 7.6.23
 Stressi	7.6.9	 Herätys 7.6.24
 Kehon energia	7.6.10	 Ajanhallinta 7.6.25
 Uni	7.6.11	 Ajanottokello 7.6.26
 Hengitysharjoittelu	7.6.12	 Maailmankello 7.6.27
 Kuukautiskierto	7.6.13	 Puhelimen haku 7.6.28
 Ympäristön äänet	7.6.14	 Taskulamppu 7.3.4
 Puhelin	7.6.15	 Asetukset 8

Harjoitus (urheilutilat) 7.5



7.1 Aloitusnäyttö

- Kun aloitusnäyttö on aktivoitu, voit siirtyä erilaisten aloitusnäyttöjen (kellotaulujen) yleisnäkymään painamalla pitkään näyttöä. Tässä voit valita neljästä eri aloitusnäytöstä. Vahvista valinta napauttamalla vastaavaa aloitusnäyttöä. Tarvittaessa voit asentaa lisää aloitusnäyttöjä (katso luku **9.3.1 Aloitusnäyttö**).



7.2 Viestit

- Kun pyyhkäiset aloitusnäyttöä ylöspäin, näet viestit, jotka olet saanut älypuhelimeesi. Tämä edellyttää, että olet aktivoinut toiminnon sovelluksessa. Lisäksi sovellukseen voidaan asettaa, mistä sovelluksista viestejä halutaan vastaanottaa älypuheliimeen (katso luku **9.3.2 Viestit**).
- Sovelluksesta riippuen näytössä näkyy viesti, sen lähettäjä ja sovelluksen nimi tai näiden lisäksi vielä viestin esikatselu.
- Napauttamalla viestiä voidaan hakea tarvittaessa lisätietoja.
- Jos haluat poistaa kaikki viestit samanaikaisesti, pyyhkäise näyttöä alaspäin ja napauta sitten roskakoria ja vahvista näytössä näkyvä kysymys.



7.3 Pika-asetukset

- Jos pyyhkäiset aloitusnäytöstä alaspäin, näet alla kuvatut pika-asetukset.



7.3.1 Ei saa häiritä -tila

- Voit aktivoida/deaktivoida Ei saa häiritä -tilan napauttamalla kuvaketta [🌙]. Kun Ei saa häiritä -tila on aktivoitu, soittoäänet ja värinä kytkeytyvät pois päältä, eikä näyttö aktivoidu push-ilmoitusten saapuessa.

7.3.2 Näytön kirkkaus

- Voit säätää näytön kirkkautta 5 tasolla napauttamalla [🔆].

7.3.3 Näytön aktivointi

- Napauta [🔴] -kuvaketta, jos haluat kytkeä näytön päälle liikuttamalla kättäsi. Kun käden liike on aktivoitu, näyttö voidaan kytkeä päälle kiertämällä rannetta.

7.3.4 Taskulamppu

- Voit käyttää älykellon näyttöä taskulamppuna napauttamalla [💡] -kuvaketta.

7.3.5 Kosteuden poistaminen

- Voit poistaa älykellon sisään päässeeseen kosteuden värinällä kaiuttimen ja mikrofonin aukon kautta napauttamalla [💧] -kuvaketta.

7.3.6 Herätys

- Aseta herätyskello napauttamalla [🕒] -kuvaketta.

7.3.7 Energiansäästötila

- Ota energiansäästötila käyttöön napauttamalla kuvaketta [🔋].

7.3.8 Puhelimen haku

- Voit aktivoida yhdistetyn älypuhelimien soittoäänen napauttamalla [📞] -kuvaketta. Tämä auttaa sinua löytämään älypuhelimesi, jos olet hukannut sen.

7.3.9 Asetukset

- Napauttamalla kuvaketta [⚙️] pääset seuraaviin asetuksiin (katso luku 8. Älykellon asetukset):
 - Kellotaulut
 - AOD-asetukset
 - Ääni ja värinä
 - Näyttö ja kirkkaus
 - Sovellusnäkyvä
 - BNS (Ei saa häiritä)
 - Yhdistä lisää
 - Järjestelmä
 - Tietoa




7.4 Pikavalinnat

- Kun pyyhkäiset aloitusnäytöstä vasemmalle tai oikealle, näet asettamasi pikavalinnat. Oletusarvona ovat päivittäisten aktiviteettien yleiskatsausket. Näet aktiivisuustietosi (askelmäärä ja kulutetut kalorit) sekä syketaajuuden ja rasituksen mittaukset. Voit muun muassa asettaa säätiedotteen ja musiikin ohjauksen ylimääräisiksi pikavalinnoiksi (katso luku **9.3.8.10 Pikavalinnat**).



7.5 Harjoitus (urheilutilat)

- Napauttamalla [**HARJOITUS** ] tai painamalla alempaa käyttöpainiketta [**2**] saat tallennetut toiminnot näkyviin.
- Kun olet valinnut aktiviteetin, voit tehdä aktiviteetin asetukset napauttamalla näytön alareunaa.
- Aloita aktiviteetti napauttamalla [**ALOITA**].
- Valitusta aktiviteetista riippuen näytetään lajikohtaiset mittausarvot (esim. syketaajuus, kalorien kulutus).
- Tiedot voidaan hakea aktiviteetin aikana näkyviin pyyhkäisemällä näyttöä ylhäältä alas.
- Voit keskeyttää tai lopettaa aktiviteetin pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalta oikealle. Vaihtoehtoisesti voit keskeyttää toiminnan painamalla lyhyesti ylempää käyttöpainiketta [**1**] tai lopettaa sen pitämällä ylempää käyttöpainiketta [**1**] pitempään painettuna.
- Voit ohjata älypuhelimien musiikkia useimpien aktiviteettien aikana pyyhkäisemällä näyttöä oikealta vasemmalle.
- Aktiviteetin päätyttyä tallennetut tiedot tulevat näkyviin. Selaa tietoja pyyhkäisemällä näyttöä alhaalta ylöspäin.






Huomautus

- Joissakin ulkona suoritettavissa aktiviteeteissa käytetään integroitua GPS:ää. Aktiviteettia käynnistettäessä kello hakee GPS-signaalia. Kun GPS-signaali on löytenyt, aktiviteetti voidaan aloittaa napauttamalla oikeassa alakulmassa olevaa nuolta. Vaihtoehtoisesti voit aloittaa aktiviteetin ilman GPS-signaalia. Valitusta aktiviteetista riippuen kaikkia tietoja ei voida tallentaa ilman GPS-signaalia.
- Huomaa, että voi kestää muutaman minuutin, ennen kuin älykellosi vastaanottaa GPS-signaalin. Tämä pätee erityisesti, jos integroitua GPS-paikanninta käytetään ensimmäistä kertaa, jos sitä ei ole käytetty pitkään aikaan tai jos olet kaukana viimeksi tallennetusta GPS-sijainnista. Voit lyhentää aikaa yhdistämällä älykellon älypuhelimien sovellukseen A-GPS-tietojen siirtämiseksi. Voit mahdollisesti saada siitä kehoituksen kellosi näyttöön.



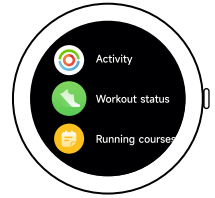
7.5.1 Näytettävien harjoitusten (urheilutilojen) asettaminen

- Voit valita 110 urheilutilan joukosta ja tallentaa jopa 20 urheilutilaa älykelloosi.
- Napauta [**HARJOITUS** ] ja selaa luettelon loppuun pyyhkäisemällä näytön alareunasta yläreunaan. Napauta [**ASETUKSET** ] ja [**HARJOITUKSEN OHJAUS**]. Valitse haluamasi urheilutilat eri luokista. Älykellossasi näytettävät urheilutilat on merkitty kuvakkeella .
- Voit myös valita näytettävät urheilutilat sovelluksessa (katso luku **9.3.8.2 Aktiviteetin tyyppi**).




7.6 Sovellukset

- Ylempää käyttöpainiketta [1] painamalla pääset älykellon päävalikkoon.
- Päävalikosta voit hakea erilaisia käyttötarkoituksia ja alivalikoita napauttamalla vastaavaa merkkiä.
- Pyyhkäisemällä ylöspäin ja alaspäin voit selailla päävalikon sivuja.



7.6.1 Aktiiviteetti



- Kun napautat [AKTIVITEETTI , saat näkyviin seuraavat päivän tiedot:
 - aktiiviteeteissa kuluneet kalorit
 - keskiraskaiden ja raskaiden aktiiviteettien kesto
 - seisona-aika
 - askelmäärä
- Voit selata yksittäisiä kuvia pyyhkäisemällä alhaalta ylöspäin.

Huomaus




Voit asettaa sovelluksessa yksilöllisiä tavoitteita (esim. aktiiviteettien kalorimäärille tai askeleille) (katso luku 9.4.6 Asetukset). Myös nämä tavoitteet näytetään.

7.6.2 Treenin tila


- Napauttamalla [TREENIN TILA , saat lisää tärkeitä tunnuslukuja harjoituksen yksilöllistä ohjausta varten, esimerkiksi VO2max-arvon, suositellun palautumisajan ja aerobisen vaikutuksen.
- Voit selata yksittäisiä kuvia pyyhkäisemällä alhaalta ylöspäin.
- Napauta kuvaketta  saadaksesi lisätietoja mainituista tunnusluvuista.

7.6.3 Juoksukurssit

- Kun napautat [JUOKSUKURSSIT , saat näkyviin seuraavat juoksuharjoittelutilat:
 - kevyt juoksu - 6 min
 - kevyt juoksu - 10 min
 - kevyt juoksu - 15 min
 - kuntojuoksu - kevyt
 - kuntojuoksu - keskiraskas
 - kuntojuoksu - raskas

Juoksuharjoittelussa vuorottelet kävelyn ja hölkkäämisen välillä, ja jokainen uusi tila lisää kehoosi kohdistuvaa rasiutusta. Voit selata yksittäisiä tiloja pyyhkäisemällä alhaalta ylöspäin.

7.6.4 Harjoitus (urheilutilat)

- Napauttamalla [HARJOITUS , saat tallennetut aktiiviteetit näkyviin (katso luku 7.5 Harjoitus (urheilutilat)).



7.6.5 Harjoituspäiväkirja

- Napauttamalla [**HARJOITUSPÄIVÄKIRJA** 📅] saat yleiskuvan tallennetuista aktiviteeteista.
- Napauttamalla aktiviteettiä saat näkyviin sen yksityiskohtaiset tiedot.

7.6.6 Mittaa napauttamalla

- Kun napautat [**MITTAA NAPAUTTAMALLA** 📊], alkaa syketaajuuden, veren happipitoisuuden (SpO2) ja stressitason yhdistetty mittaus.

7.6.7 Syketaajuus

- Aloita sykkeen manuaalinen mittaus napauttamalla [**SYKETAAJUUS** ❤️].
- Näyttöön tulevat keskimääräinen syketaajuus, enimmäis- ja vähimmäisarvot sekä muita syketaajuutta ja sykevaihtelua koskevia tietoja.

7.6.8 Veren happipitoisuus (SpO2)

- Napauttamalla [**SPO2** 🩺] käynnistät veren happipitoisuuden (happisaturaation) manuaalisen mittauksen.
- Näyttöön tulevat veren keskimääräinen happipitoisuus sekä enimmäis- ja vähimmäisarvot.

7.6.9 Stressi

- Napauttamalla [**STRESSI** 😬] saat yleiskuvan kuluvan päivän mitatusta stressitasosta. Stressitaso mitataan asteikolla (0 = ei stressiä - 99 = äärimmäinen stressi).

7.6.10 Kehon energia



- Napauttamalla [**KEHON ENERGIA** ⚡] saat näkyviin kehosi tämänhetkisen energiatason. Kehon energia perustuu sykevaihtelun, stressin, unen ja suoritettujen aktiviteettien yhdistelmään, jonka avulla arvioidaan kuluvan päivän energiavarastoja.
- **Kehon energia** -sovelluksen käyttö edellyttää, että kyseinen toiminto on kytketty päälle älypuhelinsovelluksessa (katso luku **9.3.5.1 Kehon energia**).

7.6.11 Uni

- Kun napautat [**UNI** 🌙], pääset unen mittaukseen. Seuraavat tiedot tallennetaan:
 - nukahtamisaika
 - heräämisaika
 - syvän unen vaiheiden kesto
 - kevyen unen vaiheiden kesto
 - valveaika
 - REM-vaiheen kesto
 - unen pistemäärä (0 = huono - 99 = hyvä)
- Älykellosi tunnistaa automaattisesti, milloin nuket, ja alkaa tällöin mitata unta.



7.6.12 Hengitysharjoittelu

- Napauttamalla [**HENGITYSHARJOITTELU** - Valitse hengitysharjoituksen rytmi (hidas, kohtalainen, nopea) ja kesto (1-3 minuuttia).
- Aloita hengitysharjoittelu napauttamalla kuvaketta []. Noudata sitten näytössä näkyviä ohjeita.
- Jos haluat lopettaa hengitysharjoituksen aikaisemmin, paina ylempää käyttöpainiketta [**1**] ja vahvista näytössä näkyvä kysymys.
- Hengitysharjoituksen päätyttyä näytetään mitattu syketaajuus ennen hengitysharjoitusta ja sen jälkeen.


7.6.13 Kuukautiskierto

- Napauttamalla [**KUUKAUTISKIERTO** - **Kuukautiskierto**-sovelluksen käyttö edellyttää, että kyseinen toiminto on kytketty päälle älypuhelinsovelluksessa (katso luku **9.3.5.8 Kuukautiskierron seuranta**).

7.6.14 Ympäristön äänet


- Napauttamalla [**YMPÄRISTÖN ÄÄNET**  - ympäristön nykyiset äänet
 - minimiarvo
 - maksimiarvo
- Lisätietoja saat napauttamalla [**TUKI**].

7.6.15 Puhelin


- Napauttamalla [**PUHELIN**  - usein käytetyt yhteistiedot
 - puhelut
 - valintanäppämistö
- Voit aloittaa puhelut suoraan älykellosi kautta ja jatkaa niitä yhdistetyllä älypuhelimella.
- **Puhelin**-sovelluksen käyttö edellyttää, että älykello on yhdistetty älypuheliimeen.



7.6.16 Alexa

- Napauttamalla **[ALEXA **] voit käyttää Alexa-ääniohjausta.
- Suorita toimintoja äänikomentojen avulla. Seuraavassa on esimerkkejä äänikomennoista:
 - Alexa, mikälainen sää on Helsingissä?
 - Alexa, aseta herätys kello 8:aan.
 - Alexa, tee muistiinpano, jossa lukee "Osta kananmunia ja leipää".
- **Alexa**-sovelluksen käyttö edellyttää, että kyseinen toiminto on kytketty päälle älypuhelinsovelluksessa (katso luku **9.3.7 Alexa-ääniohjaus**). Sen käyttöönottoa varten tarvitset Amazon-tilin.
- Lisätietoja äänikomennoista löydät sovelluksen seuraavasta kohdasta:
[LAITE] > [KÄYTTÖOHJEET] > [AMAZON ALEXA].





7.6.17 Ilmapuntari

- Napauttamalla **[ILMAPUNTARI **] voit käyttää älykelloasi ilmapuntarina.
- Ilmapuntari näyttää nykyisen ilmanpaineen (hPa) ja korkeuden (m).
- Ilmapuntari mittaa korkeuden vertaamalla ilmanpainetta ilmakehän paineeseen merenpinnan tasolla.


7.6.18 Kompassi

- Napauttamalla **[KOMPASSI **] voit käyttää älykelloasi kompassina.

7.6.19 Pomodoro-ajastin


- Napauttamalla **[POMODORO-AJASTIN **] voit valita erilaisia ajastimia tai asettaa mukautetun ajastimen.
- Pomodoro-tekniikka on ajanhallintamenetelmä, jossa työ jaetaan lyhytkestoisten ajastimien avulla 25 minuutin jaksoihin (niin sanottuihin pomodoreihin), joiden jälkeen pidetään taukoja.
- Käynnistä ajastin napauttamalla kuvaketta **[**]. Pysäytä ajastin napauttamalla kuvaketta **[**]. Lopeta mittaus napauttamalla kuvaketta **[**].

7.6.20 Tapahtuman muistutus


- Napauttamalla **[TAPAHTUMAN MUISTUTUS **] saat tallennetut tapahtumat näkyviin.
- **Tapahtuman muistutus** -sovelluksen käyttö edellyttää, että tapahtumat on kirjattu sovellukseen (katso luku **9.3.6 Tapahtuman muistutus**).




7.6.21 Sää

- Napauttamalla [**SÄÄ** - Sää tiedot siirretään ja päivitetään synkronoimalla älykello sovelluksen kanssa. Säänäytön alareunassa näkyy viimeisin päivitys.
- **Sää**-sovelluksen käyttö edellyttää, että kyseinen toiminto on kytketty päälle älypuhelinsovelluksessa (katso luku **9.3.8.7 Sää tiedot**).


7.6.22 Musiikki

- Napauttamalla [**MUSIIKKI** - **Musiikki**-sovelluksen käyttö edellyttää, että kyseinen toiminto on kytketty päälle älypuhelinsovelluksessa (katso luku **9.3.8.4 Musiikin ohjaus**).

7.6.23 Kamera

- Napauttamalla [**KAMERA** - **Kamera**-sovelluksen käyttö edellyttää, että älykello ja älypuhelin on yhdistetty Bluetooth-yhteydellä ja älypuhelimien kameratoiminto on aktiivinen.


7.6.24 Herätys

- Napauttamalla [**HERÄTYS** - Voit asettaa ja hallita herätysaikoja myös sovelluksessa ja synkronoida ne älykellosi kanssa (katso luku **9.3.4 Herätys**).


7.6.25 Ajanhallinta

- Napauttamalla [**AJANHALLINTA** - Käynnistä ajastin napauttamalla kuvaketta [**▶**]. Pysäytä ajastin napauttamalla kuvaketta [**||**]. Lopeta mittaus napauttamalla kuvaketta [**✕**].


7.6.26 Ajanottokello

- Napauttamalla [**AJANOTTOKELLO** - Käynnistä ajanottokello napauttamalla kuvaketta [**▶**]. Pysäytä ajanottokello napauttamalla kuvaketta [**||**]. Lopeta mittaus napauttamalla kuvaketta [**✕**].

7.6.27 Maailmankello

- Napauttamalla [**MAAILMANKELLO** - Tarvittaessa voit asettaa sovelluksessa lisää maailmankelloja (katso luku **9.3.8.8 Maailmankello**).


7.6.28 Puhelimen haku

- Napauttamalla [**PUHELIMEN HAKU** - **Puhelimen haku** -sovelluksen käyttö edellyttää, että älykello ja älypuhelin on yhdistetty Bluetooth-yhteydellä.



8. Älykellon asetukset

Seuraavissa kappaleissa on tietoja älykellon asetuksista.


- Paina ylempää käyttöpainiketta [1] ja napauta [ASETUKSET 




8.1 Kellotaulut

- Napauttamalla [KELLOTAULUT 


8.2 AOD-asetukset

- Napauttamalla [AOD-ASETUKSET 8.4 Näyttö ja kirkkaus) valmiustilaan vaan yksinkertaistettuun kellotauluun. Huomaa, että älykellon akun kulutus kasvaa, kun käytät AOD-toimintoa.
- Aseta AOD-toiminnon aikajakso (vakio 08.00 - 22.00 Uhr).
- Valitse kellotaulu AOD-toimintoa varten.


8.3 Ääni ja värinä

- Napauttamalla [ÄÄNI JA VÄRINÄ - Napauttamalla [HILJAINEN TILA] mykistät puhelun ja viestit.
- Napauttamalla [MEDIAN ÄÄNENVOIMAKKUUS] voit säätää toistettavan median äänenvoimakkuutta portaattomasti.
- Napauttamalla [VÄRINÄ] voit asettaa värinän voimakkuuden 3 tasolle (voimakas, matala, ei lainkaan).
- Napauttamalla [SAAPUVAN PUHELIN SOITTOÄÄNI] voit asettaa soittoäänän saapuvia puheluita varten.

8.4 Näyttö ja kirkkaus


- Napauttamalla [NÄYTTÖ JA KIRKKAUS - Napauttamalla [KIRKKAUS] voit asettaa näytön kirkkautta viidelle eri tasolle (20 %, 40 %, 60 %, 80 %, 100 %). Huomaa, että älykellon akun kulutus kasvaa, kun käytät suurta kirkkautta.
- Napauttamalla [NÄYTÖN PÄÄLLÄOLOAIKA] voit asettaa näytön päälläolon keston (5-20 sekuntia). Päälläoloaika määrittää, kuinka kauan älykellon näyttö pysyy aktiivisena käyttötoimenpiteen jälkeen. Huomaa, että älykellon akun kulutus kasvaa, kun päälläoloaika on pitkä.
- Napauttamalla [SIIRRÄ LEPOTILAAN PEITTÄMÄLLÄ] voit sammuttaa näytön automaattisesti, kun se peitetään (esim. kädellä).

8.5 Sovellusnäky

- Napauttamalla [SOVELLUSNÄKY 



8.6 DND (Ei saa häiritä)

- Napauttamalla **[DND]**  voit asettaa "Ei saa häiritä" -toiminnon. Kun toiminto on aktivoitu, soittoaänet ja värinä kytkeytyvät pois päältä, eikä näyttö aktivoitu push-ilmoitusten saapuessa.
- Valitse jokin seuraavista tiloista:
 - **[KOKOPÄIVÄN DND]**, toiminto on päällä.
 - **[SUUNNITELTU DND]**, voit asettaa alkamis- ja päättymisajan.
 - **[POIS]**, toiminto on pois päältä.

8.7 Yhdistä lisää





- Napauttamalla **[YHDISTÄ LISÄÄ]**  voit yhdistää älykellon toiseen älypuhelimeen. Noudata älykellon näytössä näkyviä ohjeita.

Huomautus




Huomaa, että tämän toiminnon käyttäminen katkaisee nykyisen yhteyden älypuhelimeen.

8.8 Järjestelmä

- Napauttamalla **[JÄRJESTELMÄ]**  voit suorittaa lisää toimintoja.
- Napauttamalla **[UUELLEENKÄYNNISTYS]**  ja vahvistamalla näytössä näkyvän kysymyksen voit käynnistää älykellon uudelleen.
- Napauttamalla **[DEAKTIVOI]**  ja vahvistamalla näytössä näkyvän kysymyksen voit kytkeä älykellon pois päältä.
- Napauttamalla **[NOLLAAMINEN]**  ja vahvistamalla näytössä näkyvän kysymyksen voit palauttaa älykellon tehdasasetuksiin. Tällöin kaikki tallennetut käyttäjätiedot poistetaan.

8.9 Tietoa

- Napauttamalla **[TIETOA]**  näet älykellon mallin nimen, MAC-osoitteen, nykyisen laiteohjelmistoversion ja tietoja lakisäätteisistä määräyksistä. MAC-osoitteen avulla älykellosi voidaan tunnistaa yksiselitteisesti, kun muodostat yhteyden älypuhelimeesi Bluetoothin kautta.



9. "Hama FIT move" -sovelluksen käyttö

Seuraavissa luvuissa sovelluksen yksittäiset valikkokohdat (kortit) ja eri asetusmahdollisuudet käydään läpi tarkemmin.

Huomautus



- Huomaa, että joidenkin toimintojen tuki riippuu älypuhelimestasi (katso älypuhelimesi käyttöohjeet).
- Kaikkia valikkokohtia (kortteja) ei oletusarvoisesti näytetä aloitusnäytössä. Näytä tarvittaessa haluamasi valikkokohdat (kortit).

9.1 "Hama FIT move" -sovelluksen yleiskatsaus

"Hama FIT move" -sovelluksessa näkyy ensin aloitusnäyttö.

Seuraavassa katsauksessa selitetään tärkeimmät käyttöelementit ja näytöt:

1. Aktiviteettitietojen näyttö
2. Askelten näyttö
3. Muiden korttien näyttö
4. Valikkorivi



- Napauta aloitusnäytön alareunassa **[MUOKKAA KORTTIA]** valitaksesi aloitusnäytössä näkyvät kortit. Voit valita eri kortteja. Voit piilottaa kortteja ja muuttaa korttien järjestystä.
- Luettelon yläreunassa olevat ja -kuvakkeella merkityt kortit näkyvät tällä hetkellä aloitusnäytössä. Luettelossa alhaalla näkyviä kortteja, jotka on merkitty -kuvakkeella, ei näytetä.
- Voit poistaa tai lisätä kortin napauttamalla kuvaketta tai .
- Voit myös muuttaa tallennettujen korttien järjestystä pitämällä -kuvaketta painettuna ja siirtämällä kyseiset kortit haluamaasi paikkaan.




9.1.1 Aktiiviteettitiedot

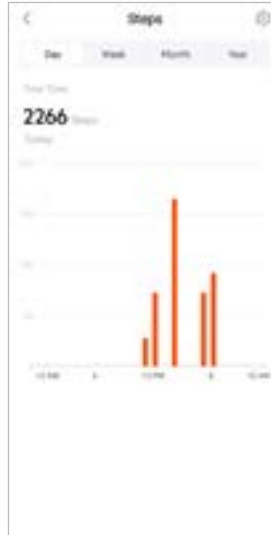
- Näet aktiivisuustietosi napauttamalla aloitusnäytön yläreunan ensimmäistä kuvaketta.
- Tässä näet seuraavien aktiiviteettitietojen yleiskatsauksen:
 - aktiiviteetin aikana kulutetut kalorit
 - intensiteetiltään keskiraskaiden tai raskaiden aktiiviteettien kesto
 - seisona-aika ("kävely" = tunnit, joiden aikana olet seisonut ja liikkunut vähintään 1 minuutin ajan)
- Oletusarvoisesti näet aktiiviteettitietojen päivänäkymän. Valitse näytettävä ajanjakso ylhäällä olevalta valikkoriviltä Yksä Tuoksi Kokoviikko Kokovuosi.
- Muita tietoja saat pyyhkäisemällä älypuhelimien näyttöä ylöspäin. Alempana on yksityiskohtaista tietoa aktiivisuudesta, harjoituksesta ja kävelystä.





9.1.2 Askelmittaus

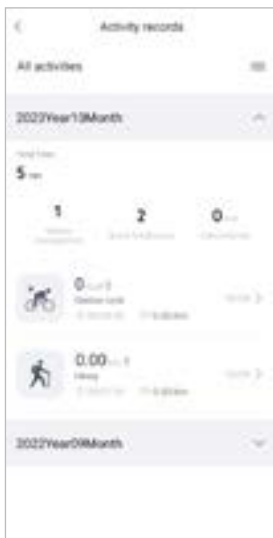
- Näet askelmääräsi napauttamalla aloitusnäytön yläreunan toista kuvaketta.
- Tässä näet yleiskatsauksen kuluvan päivän aikana otetuista askelista.
- Oletusarvoisesti näet askelmittauksen päivänäkymän.
Valitse näytettävä ajanjakso ylhäällä olevalta valikkoriviltä **Day** **Week** **Month** **Year** . Voit siirtyä yksittäisten päivien (tai viikkojen/kuukausien/vuosien) välillä pyyhkäisemällä kaaviota vasemmalle ja oikealle. Asetettu askeltavoite näkyy myös graafisesti kaaviossa.
- Napauta kuvaketta  tehdäksesi lisäasetuksia (katso luku **9.4.3 Omat tietoni**).





9.1.3 Tallennetut aktiviteetit

- Napauttamalla korttia **[TALLENNETUT AKTIVITEETIT]** saat yleiskuvan harjoitusaktiviteeteistasi.
- Tässä näet yleiskatsauksen aktiviteeteista päiväkohtaisesti lajiteltuna. Näytössä näkyvät kokonaisaika, keskimääräinen viikoittainen kesto, yhteenlaskettu harjoittelu ja kulutetut kalorit.
- Napauttamalla kuvaketta [📅] voit avata valitun kuukauden ja tarkastella sen aikana suoritettuja aktiviteetteja. Voit sulkea päivän napauttamalla kuvaketta [🗑️].
- Jos haluat näyttää tietyn urheilulajin aktiviteetit, napauta kuvaketta [🏃].
- Avaa tallennetun aktiviteetin yksityiskohtaiset tiedot napauttamalla kutakin aktiviteettia. Näet kuhunkin aktiviteettiin tallennetut yksityiskohtaiset tiedot. Näet esimerkiksi GPS:llä tallennetun reitin sekä aktiviteetin keston, otetut askeleet ja kävellyn matkan, kulutetut kalorit tai kävelynopeuden. Näiden lisäksi saat yksityiskohtaisen arvioinnin syketaajuudesta.





9.1.4 Unianalyysi

- Napauttamalla korttia **[UNI]** saat näkyviin unianalyysin yleiskuvan.
- Tässä näet yleisnäkymän koko nukkumisajasta sekä nukkumisajan jakautumisen syvään uneen, kevyeen uneen, heräämisvaiheisiin ja REM-vaiheeseen. Näytön keskellä näet myös nukkumisen aloitus- ja päättymisajan.
- Oletusarvoisesti näet unianalyysin päivänäkymän.

Valitse näytettävä ajanjakso ylhäällä olevalta valikkoriviltä **Day** **Week** **Month** **Year**. Voit siirtyä yksittäisten päivien (tai viikkojen/kuukausien/vuosien) välillä pyyhkäisemällä kaaviota vasemmalle ja oikealle. Tässä näet yhteenvedon viikon, kuukauden ja vuoden nukkumiskäyttäytymisestä. Näytön alareunassa näkyvät seuraavat tiedot viikon, kuukauden tai vuoden ajalta:

- keskimääräinen unen kesto per päivä
- keskimääräinen syvän unen vaihe per päivä
- keskimääräinen kevyen unen vaihe per päivä
- univaiheen alku keskimäärin
- univaiheen loppu keskimäärin
- REM-vaihe keskimäärin
- keskimääräinen hereilläolovaihe





9.1.5 Syketaajuuden mittaus

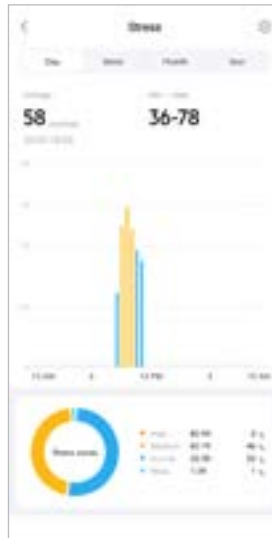
- Napauttamalla korttia **[SYKETAAJUUS]** saat näkyviin syketaajuuden mittauksen yleiskuvan.
- Tässä näet kaikki tallennetut syketaajuuden mittausarvot (automaattiset ja manuaaliset) sekä yleiskatsauksen keskimääräisestä syketaajuudestasi, sykealueestasi ja leposykeestäsi kyseisenä päivänä. Pyyhkäisemällä vasemmalle ja oikealle kaaviossa voit hakea yksittäiset arvot näyviin kellonajan mukaan.
- Oletusarvoisesti näet syketaajuuden mittauksen päivänäkymän. Valitse näytettävä ajanjakso ylhäällä olevalta valikkoriviltä **1 päivä** **7 päivää** **14 päivää** **30 päivää**. Voit siirtyä yksittäisten päivien (tai viikkojen/kuukausien/vuosien) välillä pyyhkäisemällä kaaviota vasemmalle ja oikealle.
- Napauta kuvaketta **[+]** tehdäksesi lisäasetuksia.





9.1.6 Stressin mittaus

- Napauttamalla korttia **[STRESSI]** saat näkyviin stressin mittauksen yleiskuvan.
- Tässä näet kaikki tallennetut stressin mittausarvot (automaattiset ja manuaaliset) sekä yleiskatsauksen keskimääräisestä stressitasostasi, stressialueestasi ja stressivyyhykkeen kaaviokuvan kyseisenä päivänä. Pyyhkäisemällä vasemmalle ja oikealle kaaviossa voit hakea yksittäiset arvot näyviin kellonajan mukaan.
- Oletusarvoisesti näet stressin mittauksen yleiskuvan. Valitse näytettävä ajanjakso ylhäällä olevalta valikkoriviltä **Yle** **Viikko** **Kuukausi** **Vuosi** . Voit siirtyä yksittäisten päivien (tai viikkojen/kuukausien/vuosien) välillä pyyhkäisemällä kaaviota vasemmalle ja oikealle.
- Napauta kuvaketta **[📷]** tehdäksesi lisäasetuksia.





9.1.7 Veren happipitoisuus (SpO2)

- Napauttamalla korttia **[SPO2]** saat näkyviin veren happipitoisuuden mittauksen yleiskuvan. Voit tehdä mittauksen manuaalisesti älykellon avulla (katso luku **7.6.8 Veren happipitoisuus (SpO2)**).
- Vaihtoehtoisesti voit asettaa veren happipitoisuuden mittauksen automaattisesti:
Tee vastaavat asetukset napauttamalla kuvaketta **[📌]**.
- Tästä näet kaikki veren happipitoisuuden tallennetut mittausarvot sekä yleiskatsauksen kyseisen päivän alhaisimmista ja korkeimmista arvoista. Pyyhkäisemällä vasemmalle ja oikealle kaaviossa voit hakea yksittäiset arvot näyviin kellonajan mukaan.
- Oletusarvoisesti näet veren happipitoisuuden mittauksen päivänäkymän.
Valitse näytettävä ajanjakso ylhäällä olevalta valikkoriviltä **Yksä** **Viikko** **Kuukausi** **Vuosi** . Voit siirtyä yksittäisten päivien (tai viikkojen/kuukausien/vuosien) välillä pyyhkäisemällä kaaviota vasemmalle ja oikealle.





9.1.8 Ympäristön äänitaso

- Napauttamalla korttia **[YMPÄRISTÖN ÄÄNITASO]** saat näkyviin ympäristön mitatun äänitason yleiskuvan. Voit tehdä mittauksen manuaalisesti älykellon avulla (katso luku **7.6.14 Ympäristön äänet**).
- Tästä näet kaikki ympäristön äänitason tallennetut arvot sekä yleiskatsauksen kyseisen päivän alhaisimmista ja korkeimmista arvoista. Saat muiden päivien tallenteet näkyviin pyyhkäisemällä kaaviota hieman vasemmalle ja oikealle.
- Oletusarvoisesti näet ympäristön äänitason päivänäkymän. Valitse näytettävä ajanjakso ylhäällä olevalta valikkoriviltä **Day** **Week** **Month** **Year**. Voit siirtyä yksittäisten päivien (tai viikkojen/kuukausien/vuosien) välillä pyyhkäisemällä kaaviota vasemmalle ja oikealle. Mittausarvot näytetään tällöin myös käyränä.





9.1.9 Paino

- Napauttamalla korttia [**PAINO**] saat näkyviin painon mittauksen yleiskuvan.
- Täältä näet painohistoriasi, painoindeksisi ja asettamasi tavoitearvon.
- Syötä nykyinen painosi napauttamalla [**TALLENNA PAINO**].
- Muokkaa painotavoitetta napauttamalla [**MUOKKAA TAVOITETTA**].
- Oletusarvoisesti näet painotietojen päivänäkymän.

Valitse näytettävä ajanjakso ylhäällä olevalta valikkoriviltä **7 päivää** **14 päivää** **30 päivää** **vuosi**. Voit siirtyä yksittäisten päivien (tai viikkojen/kuukausien/vuosien) välillä pyyhkäisemällä kaaviota vasemmalle ja oikealle. Mittausarvot näytetään tällöin myös käyränä.





9.1.10 VO2max

- Napauttamalla **[VO2MAX]**-korttia saat yleiskuvan suhteellisesta VO2max-arvostasi (hapenotto minuutissa kehon painokiloa kohti).
- VO2max-arvon tallentaminen edellyttää, että harjoittelujaksot tehdään **ulkojuoksu-**, **polkujuoksu-** tai **suunnistustilassa**. Mitatun harjoitusrytteesi on noustava yhtäjaksoisesti yli 75 prosenttiin teoreettisesta maksimisykkeestäsi vähintään 90 sekunnin ajan. Se määritetään antamiesi henkilötietojen perusteella.

9.1.11 Sykevaihtelu

- Napauttamalla korttia **[SYKEVAIHTELU]** saat näkyviin sykevaihtelusi yleiskuvan.
- Sykevaihtelun tallentaminen edellyttää, että syketaajuuden jatkuva mittaustoiminto on kytketty päälle sovelluksessa:
Tee tarvittavat asetukset napauttamalla kuvaketta [🔘].

9.1.12 Kehon energia

- Napauttamalla korttia **[KEHON ENERGIA]** saat näkyviin kehon energian yleiskuvan. Kehon energia perustuu sykevaihtelun, stressin, unen ja suoritettujen aktiviteettien yhdistelmään, jonka avulla arvioidaan kuluvan päivän energiavarastoja.
- Oletusarvoisesti näet kehon energian päivänäkymän.
Valitse näytettävä ajanjakso ylhäällä olevalta valikkoriviltä **Yks**, **Viikko**, **Päivä** tai **Vuosi**. Voit siirtyä yksittäisten päivien (tai viikkojen/kuukausien/vuosien) välillä pyyhkäisemällä kaaviota vasemmalle ja oikealle.
- Kehon energian näyttö älykellossa edellyttää, että **kehon energian automaattinen tunnistustoiminto** on kytketty päälle sovelluksessa:
Tee tarvittavat asetukset napauttamalla kuvaketta [🔘].





9.1.13 Kuukautiskierto

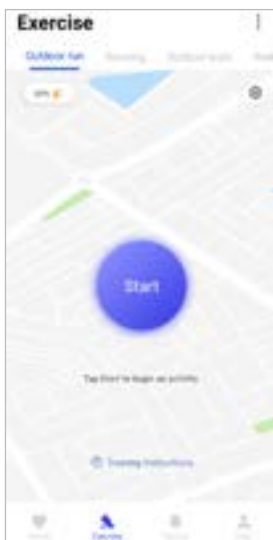
- Napauttamalla korttia **[KUUKAUTISKIERTO]** saat näkyviin kuukautiskiertosi yleiskuvan.
- Napauta **[KIRJOITA KUUKAUTISPÄIVÄT]**, jos haluat kirjata kuukautiset.





9.2 Harjoitustila

- Napauta alhaalla olevalla valikkorivillä **[LIIKUNTA]**, kun haluat käynnistää aktiviteetin sovelluksesta. Samalla aktiviteetti käynnistyy myös älykellossasi. Aktiviteettia voidaan ohjata joko sovelluksella tai suoraan älykellolla.
- Voit vaihtaa yksittäisiä aktiviteetteja pyyhkäisemällä vasemmalle ja oikealle.
- Sovelluksessa on oletusarvoisesti aktivoitu seuraavat aktiviteetit:
 - ulkojuoksu
 - juoksu
 - ulkokävely
 - kävely
 - vaellus
 - ulkopyöräily
- Valitse näytettävät aktiviteetit napauttamalla oikeassa yläkulmassa [☰] ja **[MUOKKAA URHEILULAJEJA]**. Voit valita yhteensä 6 aktiviteettia. Voit piilottaa aktiviteetteja ja muuttaa niiden järjestystä.
- Luettelossa ylhäällä näkyvät aktiviteetit, jotka on merkitty [🔴]-kuvakkeella, ovat näkyvissä. Luettelossa alhaalla näkyviä aktiviteetteja, jotka on merkitty [🟢]-kuvakkeella, ei näytetä.
- Voit poistaa tai lisätä aktiviteetin napauttamalla kuvaketta [🔴] tai [🟢].
- Voit myös muuttaa tallennettujen aktiviteettien järjestystä pitämällä [☰]-kuvaketta painettuna ja siirtämällä kyseiset aktiviteetit haluamaasi paikkaan.
- Tee seuraavat asetukset napauttamalla kuvaketta [⚙️]:
 - Aseta harjoituksen tavoite (matkat, kalorit, askeleet, kesto).
 - Aktivoi hälytys, kun saavutat tavoitteen (1, 3, 5, 10 km).
 - Aseta syketaajuusvyöhyke ja aktivoi hälytys.





9.2.1 Aktiiviteetin aloittaminen (GPS-tuella)

- Seuraavat aktiiviteetit tallennetaan GPS:n tukemana:
 - ulkojuoksu
 - ulkokävely
 - vaellus
 - ulkopyöräily
- Aloita aktiiviteetti napauttamalla **[ALOITA]**. Aktiiviteetti käynnistyy älypuhelimessa ja älykellossa.
- Käynnissä olevan aktiiviteetin aikana näet valitun aktiiviteetin tähän mennessä kuljettujen kilometrien kokonaismäärän, nykyisen vauhdin, kuluneen ajan ja nykyisen syketaajuuden.

Käyttö älypuhelimella

- Jos haluat nähdä kortin, jossa näkyy nykyinen sijaintisi ja aktiiviteetin aikana kuljettu matka, napauta kuvaketta [📍].
- Jos haluat estää tallennuksen yleiskatsauksen aktiiviteetin aikana, napauta kuvaketta [🚫].
- Voit keskeyttää aktiiviteetin napauttamalla kuvaketta [⏸].
- Voit lopettaa aktiiviteetin napauttamalla kuvaketta [🛑] ja pitämällä sormeä painettuna, kunnes kuvakkeen ympärillä sulkeutuu ympyrä ja aktiiviteetti on päätynyt.

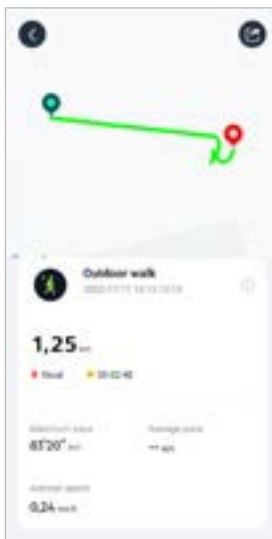


Käyttö älykellolla

- Voit keskeyttää aktiiviteetin painamalla ylempää käyttöpainiketta [1].
- Voit lopettaa aktiiviteetin pitämällä ylempää käyttöpainiketta [1] painettuna ja napauttamalla sitten kuvaketta [🛑].



- Kun aktiviteetti on päättynyt, näkyviin tulee sen yleiskatsaus. Yleiskatsaus näyttää tähän mennessä kuljettujen kilometrien kokonaismäärän, kulutetut kalorit, keskimääräisen syketaajuuden ja aktiviteetin keston. Sen alla on yksityiskohtaisempia tietoja vauhdista ja askelista. Pyyhkäise sormella alhaalta ylöspäin nähdäksesi syketaajuuden mittauksen ja vauhdin yksityiskohdat.
- Voit tulostaa aktiviteetin tulokset tai lähettää ne eteenpäin kuvakaappauksena.





9.2.2 Aktiiviteetin aloittaminen (ilman GPS-tukea)

- Seuraavat aktiiviteetit tallennetaan ilman GPS-tukea:
 - juoksu
 - kävely
- Aloita aktiiviteetti napauttamalla **[ALOITA]**. Aktiiviteetti käynnistyy älypuhelimessa ja älykellossa.
- Käynnissä olevan aktiiviteetin aikana näet valitun aktiiviteetin tähän mennessä kuljettujen kilometrien kokonaismäärän, nykyisen vauhdin, kuluneen ajan ja nykyisen syketaajuuden.

Käyttö älypuhelimella

- Jos haluat estää tallennuksen yleiskatsauksen aktiiviteetin aikana, napauta kuvaketta [🚫].
- Voit keskeyttää aktiiviteetin napauttamalla kuvaketta [⏸].
- Voit lopettaa aktiiviteetin napauttamalla kuvaketta [🛑] ja pitämällä sormeä painettuna, kunnes kuvakkeen ympärillä sulkeutuu ympyrä ja aktiiviteetti on päättynyt.



Käyttö älykellolla

- Voit keskeyttää aktiiviteetin painamalla ylämpää käyttöpainiketta [1].
- Voit lopettaa aktiiviteetin pitämällä ylämpää käyttöpainiketta [1] painettuna ja napauttamalla sitten kuvaketta [🛑].



"HAMA FIT MOVE" -SOVELLUKSEN KÄYTTÖ

- Kun aktiviteetti on päättynyt, näkyviin tulee sen yleiskatsaus. Yleiskatsaus näyttää tähän mennessä kuljettujen kilometrien kokonaismäärän, kulutetut kalorit, keskimääräisen syketaajuuden ja aktiviteetin keston. Sen alla on yksityiskohtaisempia tietoja vauhdista ja askelista. Pyyhkäise sormella alhaalta ylöspäin nähdäksesi syketaajuuden mittauksen ja vauhdin yksityiskohdat.
- Voit tulostaa aktiviteetin tulokset tai lähettää ne eteenpäin kuvakaappauksena.



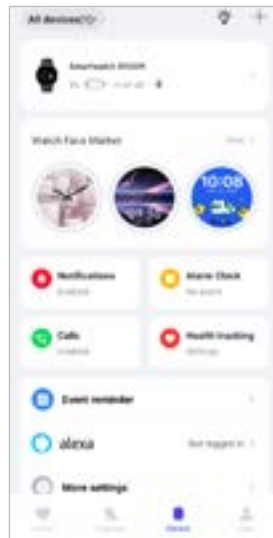


9.3 Laiteasetukset

- Siirry alemmalla valikkorivillä kohtaan **[LAITE]**, josta voit aktivoida ja asettaa älykellon eri toiminnot sekä muokata älykelloa yksilöllisten tarpeidesi mukaan.
- Tässä valikossa näet näytön yläreunassa myös yleiskatsauksen älykellon eri tiedoista.
- Napauta **[+]**, jos haluat yhdistää lisää laitteita älypuhelimene.
- Napauttamalla laitetta saat tietoja älykellostasi tai voit suorittaa lisätoimintoja.
- Napauttamalla **[LAITTEEN PÄIVITYS]** voit tarkistaa, onko älykelloon asennettu uusin laiteohjelmistoversio, tai ladata ja asentaa uusin laiteohjelmistoversio älykelloon.
- Käynnistä älykello uudelleen napauttamalla **[KÄYNNISTÄ LAITE UUELLEEN]** ja vahvistamalla näytössä näkyvä kysymys. Ennen uudelleenkäynnistystä tiedot synkronoidaan sovelluksen kanssa.
- Palauta älykellon tehdasasetukset napauttamalla **[LAITE PALAUTETTU TEHDASASETUKSIIN]** ja vahvistamalla näytössä näkyvä kysymys. Tällöin kaikki tallennetut käyttäjätiedot poistetaan.
- Napauttamalla **[POISTA LAITE]** voit poistaa älykellon ja älypuhelimien välisen pariliitoksen. Kaikki henkilökohtaiset tiedot poistetaan älykellostasi.

Huomautus

Jos haluat nähdä älykellon ja sovelluksen välisen viimeisimmän synkronoinnin ajankohdan, napauta ylhäällä näkyvää laitetta ja **[TIETOA]**-painiketta.





9.3.1 Aloitusnäyttö

- Napauta **[TORI-KELLOTAULU]** asentaaksesi lisää kellotauluja älykellon aloitusnäyttöön. Voit valita erilaisia kellotauluja. Napauta haluamaasi kellotaulua ja vahvista valinta painamalla **[ASENNA]**. Kun kellotaulujen enimmäismäärä on saavutettu, sinua pyydetään poistamaan entisiä kellotauluja.



9.3.2 Viestit

- Aktivoi eri sovellusten ja palvelujen viestitoiminto napauttamalla **[VIESTIT]**. Aktivoimalla tämän toiminnon saat älykelloon ilmoituksen älypuhelimeen saapuvista viesteistä. Sovelluksesta riippuen näytössä näkyy viesti, sen lähettäjä ja sovelluksen nimi tai näiden lisäksi vielä viestin esikatselu.
- Valitse jokaiselle sovellukselle tai terveystoiminnolle, sallitaanko viestit, mykistetäänkö ne vai kytketäänkö ne pois päältä.

9.3.3 Puhelut

- Aktivoi viestit saapuvista puhelusta napauttamalla **[PUHELUT]**. Aktivoimalla tämän toiminnon saat älykelloon viestin saapuvasta puhelusta. Näet soittajan ja voit hylätä puhelun halutessasi.
- Aktivoi toiminto napauttamalla näytön oikeassa reunassa olevaa kohtaa **[PUHELU]**. Tämän jälkeen voit asettaa toiminnon **[USEIN KÄYTETYT YHTEYSTIEDOT]**.

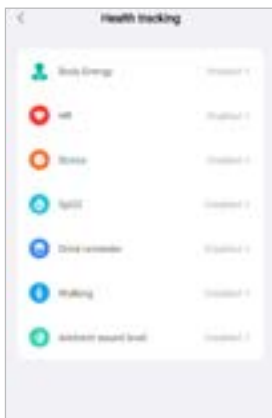
9.3.4 Herätys

- Aseta herätysajat ja muistutukset napauttamalla **[HERÄTYS]**.
- Lisää uusi muistutus napauttamalla **[+]** näytön keskellä.
- Aktivoi asettamasi herätys napauttamalla näytön oikeassa reunassa olevaa kohtaa **[HERÄTYS]**.
- Luotua muistutusta voidaan muokata napauttamalla sitä. Alivalikossa voit asettaa muistutukselle muistutustyyppin, viikonpäivät ja kellonajan ja muita yksityiskohtia.



9.3.5 Terveyden valvonta

- Napauttamalla [**TERVEYDEN VALVONTA**] voit asettaa toimintoja, jotka valvovat terveyttäsi ja muistuttavat sinua liikkumaan ja/tai juomaan vettä.



9.3.5.1 Kehon energia

- Napauttamalla [**KEHON ENERGIA**] voit aktivoida tämän toiminnon tai poistaa sen käytöstä alivalikossa napauttamalla [].

9.3.5.2 Syketaajuuden mittaus

- Napauta [**SYKETAAJUUS**] tehdäksesi lisäasetuksia.
- Valitse, sallitaanko viestit, mykistetäänkö ne vai kytketäänkö ne kokonaan pois päältä.
- Napauttamalla [] voit kytkeä syketaajuuden jatkuvan mittauksen päälle. Mittausihteys perustuu älykkääseen valvontaan 24 tuntia vuorokaudessa.

9.3.5.3 Stressin mittaus

- Napauta [**STRESSI**] tehdäksesi lisäasetuksia.
- Valitse, sallitaanko viestit, mykistetäänkö ne vai kytketäänkö ne kokonaan pois päältä.
- Napauttamalla [] voit kytkeä stressin automaattisen mittauksen päälle. Mittausihteys perustuu älykkääseen valvontaan 24 tuntia vuorokaudessa.

9.3.5.4 Veren happipitoisuuden mittaus


- Napauta [**SPO2**] tehdäksesi lisäasetuksia.
- Valitse, sallitaanko viestit, mykistetäänkö ne vai kytketäänkö ne kokonaan pois päältä.
- Napauttamalla [] voit kytkeä veren happipitoisuuden automaattisen mittauksen päälle. Mittausihteys perustuu älykkääseen valvontaan 24 tuntia vuorokaudessa.

9.3.5.5 Muistutus juomisesta


- Napauttamalla [**MUISTUTUS JUOMISESTA**] voit aktivoida tämän toiminnon tai poistaa sen käytöstä alivalikossa napauttamalla []. Määritä sitten muistutustoiminnon muut asetukset. Älykellosi muistuttaa sinua juomisesta automaattisesti värinällä ja viesteillä asetetuin väliajoin.




9.3.5.6 Liikkumismuistutus

- Napauttamalla [**KÄVELY**] voit aktivoida tämän toiminnon tai poistaa sen käytöstä alivalikossa napauttamalla []. Määritä sitten muistutustoiminnon muut asetukset. Älykellosi muistuttaa sinua liikkumisesta automaattisesti värinällä ja viesteillä asetetuin väliajoin. Lisätietoja on sovelluksessa alla olevassa tekstissä.

9.3.5.7 Ympäristön äänitaso

- Napauttamalla [**YMPÄRISTÖN ÄÄNITASO**] voit aktivoida tämän toiminnon tai poistaa sen käytöstä alivalikossa napauttamalla []. Lisätietoja on sovelluksessa alla olevassa tekstissä.

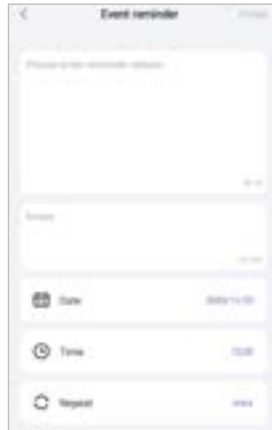
9.3.5.8 Kuukautiskierron seuranta

- Toiminnon käyttö edellyttää, että se on kytketty päälle sovelluksessa: [**MUUT ASETUKSET**] > [**KUUKAUTISKIERTO**]
- Aktivoimalla tämän toiminnon voit asettaa erilaisia kuukautiskiertoosi liittyviä tietoja ja saada muistutuksia seuraavista kuukautisista tai hedelmällisestä vaiheesta.
- Alivalikoissa voit asettaa kuukautisten pituuden, kuukautiskierron pituuden ja viimeisten kuukautisten päivämäärän.
- Napauta kuvaketta [] tehdäksesi lisäasetuksia.



9.3.6 Tapahtuman muistutus

- Napauttamalla **[TAPAHTUMAN MUISTUTUS]** ja **[LISÄÄ]** voit lisätä yksilöllisiä tapahtumia.
- Napauta syöttökenttiä kirjoittaaksesi tekstiä. Aseta sitten päivämäärä, kellonaika ja toistojen määrä.





9.3.7 Alexa-ääniohjaus

- Napauttamalla **[ALEXA]** voit tehdä Alexa-ääniohjauksen asetukset. Saat lisätietoja pyyhkäisemällä oikealta vasemmalle.
- Napauta painiketta **[KIRJAUDU SISÄÄN AMAZONIIN AMAZON-TILILTÄ]** ja noudata sovelluksessa näkyviä lisäohjeita.



Huomautus

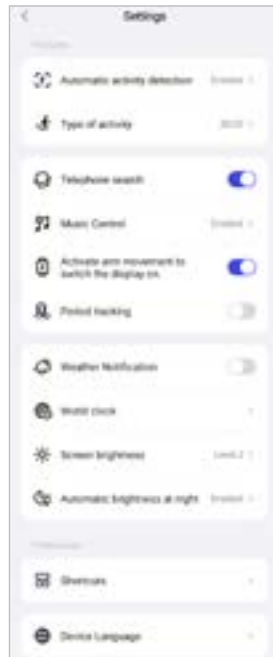


Alexa-ääniohjauksen käyttöä varten tarvitset Amazon-tilin.



9.3.8 Muut asetukset






- Napauttamalla [**MUUT ASETUKSET**] voit tehdä muita asetuksia ja aktivoida hyödyllisiä toimintoja.



9.3.8.1 Aktiiviteetin automaattinen tunnistus


- Napauta [**HARJOITUKSEN AUTOMAATTINEN TUNNISTUS**] ja aktivoi toiminto / poista se käytöstä alivalikossa tiettyjen aktiiviteettien (kävely, juoksu, crosstrainer, soutulaite) osalta napauttamalla []. Aktivoimalla tämän toiminnon älykello tunnistaa automaattisesti, kun aktiiviteettia harjoitetaan pidempään, ja tallentaa tämän aktiiviteetin vahvistuksen jälkeen. Lisätietoja on sovelluksessa alla olevassa tekstissä.

9.3.8.2 Aktiiviteetin tyyppi



- Napauta [**AKTIVITEETIN TYYPPI**] ja valitse urheilulajit, jotka tallennetaan älykelloon. Valittavissa on 110 urheilutilaa, ja niistä 20 voidaan näyttää älykellossa. Voit piilottaa aktiiviteetteja ja muuttaa niiden järjestystä. Kun älykello on synkronoitu seuraavan kerran, aktiiviteetit näkyvät näytössä tekemiesi asetusten mukaisesti.
- Luettelossa ylhäällä näkyvät aktiiviteetit, jotka on merkitty []-kuvakkeella, näytetään älykellossa. Luettelossa alhaalla näkyviä aktiiviteetteja, jotka on merkitty []-kuvakkeella, ei tällä hetkellä näytetä.
- Voit poistaa tai lisätä aktiiviteetin napauttamalla kuvaketta [] tai [].
- Voit myös muuttaa tallennettujen aktiiviteettien järjestystä pitämällä []-kuvaketta painettuna ja siirtämällä kyseiset aktiiviteetit haluamaasi paikkaan.




9.3.8.3 Puhelimen haku

- Napauttamalla kohdassa **[PUHELIMEN HAKU]** valintamerkkiä  toiminto aktivoituu. Aktivoimalla tämän toiminnon voit paikantaa kadonneen älypuhelimien älykellosi avulla (katso luku **7.6.15 Puhelin**).


9.3.8.4 Musiikin ohjaus

- Napauttamalla **[MUSIIKIN OHJAUS]** voit aktivoida tämän toiminnon tai poistaa sen käytöstä alivalikossa napauttamalla . Kun tämä toiminto on aktivoitu, voit hallita älypuhelimesi erilaisia musiikki- tai suoratoistopalveluja älykellon kautta. Musiikki voidaan aloittaa tai lopettaa sekä kappaleita voidaan kelata eteen- ja taaksepäin.
- Napauttamalla kohdan **[MUSIIKKIKAPPALE]** vieressä  saat musiikkikappaleet näkyviin älykellon näyttöön.


9.3.8.5 Käden liikkeen aktivoiminen

- Aktivoi tämä toiminto napauttamalla kohdassa **[NOSTA RANNETTA KYTKEÄKSESI NÄYTÖN PÄÄLLE]** valintamerkkiä . Aktivoimalla tämän toiminnon älykellon näyttö voidaan kytkeä päälle rannetta kääntämällä.

9.3.8.6 Kuukautiskierto

- Napauttamalla kohdassa **[KUUKAUTISKIERTO]** valintamerkkiä  toiminto aktivoituu. Aktivoimalla tämän toiminnon voit seurata kuukautiskiertoasi älykellosi avulla (katso luku **7.6.13 Kuukautiskierto**).

9.3.8.7 Sää tiedotus

- Napauttamalla kohdassa **[SÄÄTIEDOTUS]** valintamerkkiä  toiminto aktivoituu. Aktivoimalla tämän toiminnon voit tarkistaa älykelloltasi kyseisen päivän sekä kuuden seuraavan päivän sääennusteen (katso luku **7.6.21 Sää**).

9.3.8.8 Maailmankello

- Napauttamalla **[MAAILMANKELLO]** voit tarkastella käytettävissä olevia maailmankelloja (Berliini, Lontoo, New York, Tokio) tai lisätä uusia maailmankelloja. Näet maailmankellot älykellossasi (katso luku **7.6.27 Maailmankello**).






9.3.8.9 Näytön kirkkaus

- Napauttamalla **[NÄYTÖN KIRKKAUS]** voit asettaa älykellosi näytön kirkkauden viidelle eri tasolle (katso luku **8.4 Näyttö ja kirkkaus**).



9.3.8.10 Pikavalinnat

Voit käyttää älykellon näytön pikavalintoja pyyhkäisemällä aloitusnäytöstä vasemmalle tai oikealle (katso luku 7.4 Pikavalinnat).

- Napauta **[PIKAVALINNAT]** ja valitse älykelloon tallennettavat pikavalinnat. Voit valita eri pikavalintoja. Voit piilottaa pikavalintoja ja muuttaa niiden järjestystä. Oletusarvona on asetettu aktiivisuustietojen päivänäkymät sekä syketaajuuden ja stressin mittaus. Kun älykello on synkronoitu seuraavan kerran, pikavalinnat näkyvät näytössä tekemiesi asetusten mukaisesti.
- Luettelossa ylhäällä näkyvät pikavalinnat, jotka on merkitty -kuvakkeella, näytetään älykellossa. Luettelossa alhaalla näkyviä pikavalintoja, jotka on merkitty -kuvakkeella, ei tällä hetkellä näytetä.
- Voit poistaa tai lisätä pikavalintoja napauttamalla kuvaketta  tai .
- Voit myös muuttaa tallennettujen pikavalintojen järjestystä pitämällä -kuvaketta painettuna ja siirtämällä kyseiset pikavalinnat haluamaasi paikkaan.

9.3.8.11 Älykellon kieliasetus

- Aseta älykellon kieli napauttamalla **[LAITTEEN KIELI]**.
- Valitse **[SEURAA JÄRJESTELMÄÄ]**, jos haluat, että älykellon kieli on sama kuin sovelluksen/ älypuhelimien kieli.
- Vaihtoehtoisesti voit valita jonkin kahdeksasta kielestä ja asettaa sen manuaalisesti napauttamalla kyseistä kieltä.

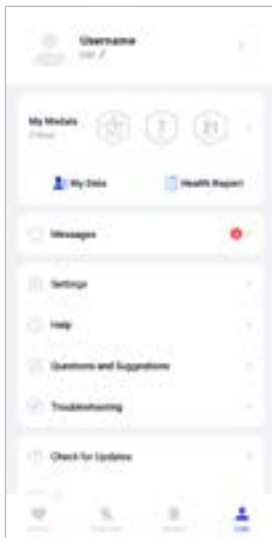
9.3.9 Käyttöohjeet

- Napauttamalla **[KÄYTTÖOHJEET]** saat hyödyllisiä vinkkejä, esimerkiksi lisätietoja Amazon Alexan äänikomennoista.



9.4 Käyttäjän asetukset

- Napautta alemmalla valikkorivillä **[KÄYTTÄJÄ]**. Tässä voit luoda käyttäjätilin sekä määrittää henkilökohtaiset tiedot ja tavoitteet. Lisäksi voit hakea sovelluksesta muita tietoja, jotka esitetään seuraavissa luvuissa.





9.4.1 Henkilötiedot

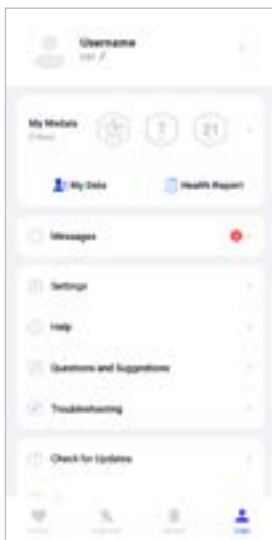
- Napauttamalla käyttäjänimesi alapuolella **[MUOKKAA]** voit muokata nimeä, sukupuolta, syntymäaikaa, pituutta ja painoa. Voit halutessasi asettaa myös profiilikuvan. Napauta kohtaa, jota haluat muokata.
- Vahvista napauttamalla **[KYLLÄ]**.





9.4.2 Omat mitalit

- Kohdassa **[MITALIT]** näet henkilökohtaiset saavutuksesi (mitalit). Lisätietoja saat napauttamalla kutakin kohtaa.



9.4.3 Omat tietoni

- Kohdassa **[OMAT TIETONI]** voit tarkastella mittaustallenteita. Lisätietoja saat napauttamalla kutakin kohtaa.





9.4.4 Terveysraportti

- Kohdassa **[TERVEYSRAPORTTI]** näet aktiiviteettiesi viikkotiedot ja tallennetut aktiviteetit. Lisätietoja saat napauttamalla kutakin viikkoraporttia.



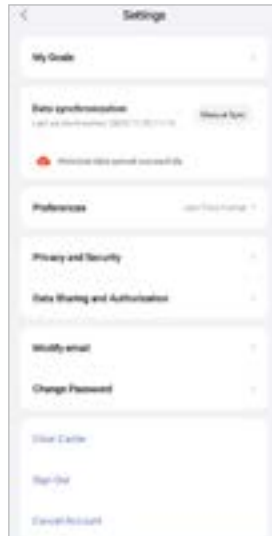
9.4.5 Viestit

- Kohdassa **[VIESTIT]** saat yleiskatsauksen sovellusta koskevista uutuuksista, kuten uusista toiminnoista tai päivityksistä.



9.4.6 Asetukset

- Kohdassa **[ASETUKSET]** voit tehdä erilaisia asetuksia ja hakea tietoja. Voit muuttaa tallennettua sähköpostiosoitettasi ja käyttäjätilisi salasanaa. Lisäksi voit kirjautua ulos käyttäjätilitäsi tai poistaa käyttäjätilisi kokonaan.
- Napauttamalla **[OMAT TAVOITTEENI]** voit asettaa henkilökohtaisia tavoitteita askelmäärille ja painolle.
- Napauttamalla **[MANUAALINEN SYNKRONOINTI]** voit käynnistää manuaalisesti tietojen synkronoinnin älykellon ja sovelluksen välillä.
- Napauttamalla **[ESIASETUKSET]** voit määrittää etäisyyden, pituuden, painon ja lämpötilan yksiköt. Lisäksi voit määrittää, mikä viikonpäivä on viikon ensimmäinen päivä, jolloin tiedot valmistellaan.
- Napauttamalla **[YKSITYISYYS JA TURVALLISUUS]** voit valita, mitkä sovelluksen tiedot synkronoidaan pilven kanssa. Jos haluat poistaa kaikki tiedot, napauta **[POISTA HENKILÖTIEDOT PILVESTÄ]**.
- Napauttamalla **[TIETOJEN SIIRTO JA VALTUUTUS]** voit sallia tallennettujen tietojen jakamisen muihin sovelluksiin.
- Napauta **[MUUTA SÄHKÖPOSTIOSOITE]**, jos haluat muuttaa käyttäjätilisi sähköpostiosoitetta.
- Napauttamalla **[MUUTA SALASANA]** voit vaihtaa käyttäjätilisi salasanan.
- Napauttamalla **[POISTA VÄLIMUISTI]** voit poistaa väliaikaiset tiedot sovelluksesta. Tallennettuja tietoja ei menetetä.
- Napauttamalla **[KIRJAUDU ULOS]** voit kirjautua ulos nykyisestä käyttäjätilistä.
- Poista käyttäjätili napauttamalla **[PERUUTA TILI]** ja vahvistamalla näyttöön tuleva kysymys. Tällöin menetetään kaikki asetukset ja tallennetut tiedot.





9.4.7 Tuki

- Napauttamalla **[TUKI]** saat yleiskatsauksen usein kysytyihin kysymyksiin annetuista vastauksista. Lisätietoja saat napauttamalla kutakin kysymystä.
- Jos kysymykseesi ei ole vastausta, tarkista ongelmien poistamisen kohdalla annetut tiedot (katso luku **9.4.9 Ongelmien poistaminen**) tai lähetä tiedustelu Haman tuoteneuvontaan (katso luku **9.4.8 Kysymyksiä ja ehdotuksia**).

9.4.8 Kysymyksiä ja ehdotuksia

- Napauttamalla **[KYSYMYKSIÄ JA EHDOTUKSIA]** voit lähettää tiedustelun tai palautetta Haman tuoteneuvontaan.
- Valitse aihepiiri ja kuvaile kyselyäsi sitten tarkemmin. Voit myös lisätä kuvia kyselyyn sekä vapauttaa älykellon ja sovelluksen välisen yhteysprotokollan. Anna sähköpostiosoitteesi kunkin tiedustelun yhteydessä.
- Lähetä tiedustelu napauttamalla alla olevaa kohtaa **[LÄHETÄ]**.

9.4.9 Ongelmien poistaminen

- Napauttamalla **[ONGELMIEN POISTAMINEN]** saat yleiskatsauksen usein kysytyihin kysymyksiin annetuista vastauksista. Lisätietoja saat napauttamalla kutakin kysymystä.
- Jos kysymykseesi ei ole vastausta, voit lähettää tiedustelun Haman tuoteneuvontaan (katso luku **9.4.8 Kysymyksiä ja ehdotuksia**).

9.4.10 Päivitysten tarkistaminen

- Napauttamalla **[TARKISTA PÄIVITYKSET]** voit hakea päivityksiä ”Hama FIT move” -sovellukseen. Sinut ohjataan automaattisesti Google Play Storeen (Android) tai App Storeen (iOS).

Huomautus



Älypuhelimesi oletusasetuksilla sinun pitäisi saada automaattisesti tieto sovelluksen päivityksistä.

9.4.11 Tietoa

- Napauttamalla **[TIETOA]** saat tietoja sovelluksesta, kuten käytössä olevan sovelluksen version, tietosuojakäytännön ja käyttö sopimuksen.
- Napauta **[PERUUTA SUOSTUMUS]**, jos haluat peruuttaa suostumuksesi tietosuojakäytäntöön ja käyttö sopimukseen. Huomaa, että sovellusta ei voi käyttää ilman näitä suostumuksia.



10. Hoito ja huolto

Puhdista tuote ainoastaan nukattomalla, hieman kostutetulla liinalla, älä käytä voimakkaita puhdistusaineita.

11. Vastuuvapauslauseke

Hama GmbH & Co KG ei ota minkäänlaista vastuuta tai myönnä takuuta vahingoista, jotka johtuvat tuotteen epäasianmukaisesta asennuksesta, kokoonpanosta ja epäasianmukaisesta käytöstä tai käyttöohjeen ja/tai turvallisuusohjeiden laiminlyönnistä.

12. Tuetut kielet

Seuraavasta luettelosta näet älykellon käyttöliittymän ja "Hama FIT move" -sovelluksen tukemat kielet:

	Englanti	Saksa	Ranska	Espanja	Ruotsi	Tšekki	Puola	Suomi	Unkari	Hollanti	Portugali	Venäjä	Romania	Slovakki	Bulgaria	Kreikka	Norja	Tanska	Serbia	
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	x

13. Tekniset tiedot

	00178611	00178612 / 00178613
Bluetooth-versio	5.3 LE	5.3 LE
Näytön tyyppi	AMOLED täyskosketusnäyttö	AMOLED täyskosketusnäyttö
Näytön koko	1.43"	1.32"
Mitat	269 × 46 × 12 mm	251 × 43 × 10 mm
Paino	43,5 g	39,7 g
Rannekepituuudet	12,5 cm / 9,8 cm	11,3 cm / 8,8 cm
Rannekkeen leveys / kiinnityskohdan leveys	2,2 cm / 2 cm	2 cm / 1,8 cm
Rannekkeen materiaali	Muovi (silikoni)	Muovi (silikoni)
Rungon materiaali	Alumiini/muovi (ABS+PC)	Alumiini/muovi (ABS+PC)
Kotelointiluokka	IP68	IP68
Paristotyyppi	Litiumpolymeeri	Litiumpolymeeri
Akun kapasiteetti	300 mAh	300 mAh
Latausaika	n. 2,5 tuntia	n. 2,5 tuntia
Akun kesto	n. 8 päivää	n. 8 päivää



14. Hävitysohjeet

Ympäristönsuojelua koskeva huomautus:



Siitä alkaen, kun EU-direktiivit 2012/19/EU ja 2006/66/EY on saatettu osaksi kansallista lainsäädäntöä, sovelletaan seuraavaa: sähkö- ja elektroniikkalaitteita sekä paristoja ei saa hävittää kotitalousjätteen mukana. Kuluttajalla on lain mukaan velvollisuus toimittaa sähkö- ja elektroniikkalaitteet niiden käyttöiän päätyttyä niille varattuihin julkisiin keräyspisteisiin tai

palauttaa ne myyntipaikkaan. Tähän liittyvistä yksityiskohdista säädetään kussakin kansallisessa lainsäädännössä. Näistä määräyksistä mainitaan myös tuotteen merkinnässä, käyttöohjeessa tai pakkauksessa. Uudelleenkäytöllä, materiaalien uudelleenkäytöllä tai muilla vanhojen laitteiden/paristojen uudelleenkäyttötavoilla voit vaikuttaa merkittävästi ympäristömme suojeluun.

15. Vaatimustenmukaisuusvakuutus



Hama GmbH & Co KG vakuuttaa, että tämä laite täyttää direktiivin 2014/5/EU perusvaatimukset ja muut asiaankuuluvat määräykset. Asiaa koskevan direktiivin mukainen vaatimustenmukaisuusvakuutus löytyy osoitteesta:


www.hama.com >  Search > **00178611, 00178612, 00178613** > Downloads


Taajuusalue/taajuusalueet	2402 – 2480 MHz
Säteilevä suurin mahdollinen lähetysteho	10 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim/Germany

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

F

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.