

hama

00178611
00178612
00178613

SMARTWATCH

Smartwatch 8900



 Istruzioni per l'uso





1. Spiegazione dei simboli di avvertenza e delle istruzioni	5
2. Contenuto della confezione	5
3. Istruzioni di sicurezza	6
4. Elementi di comando	8
5. Primi passi	9
5.1 Caricare il prodotto	9
5.2 Indossare e accendere	10
5.3 Spegnerlo	10
6. Configurare lo smartwatch	11
6.1 Scaricare l'app "Hama FIT move"	11
6.2 Associare lo smartwatch allo smartphone	12
7. Utilizzare lo smartwatch	14
7.1 Schermata iniziale	16
7.2 Notifiche	16
7.3 Impostazioni rapide	17
7.3.1 Modalità non disturbare	17
7.3.2 Luminosità del display	17
7.3.3 Attivazione del display	17
7.3.4 Torcia	17
7.3.5 Smaltire umidità	17
7.3.6 Sveglia	17
7.3.7 Modalità risparmio energetico	17
7.3.8 Trovare il telefono	17
7.3.9 Impostazioni	17
7.4 Collegamenti	18
7.5 Workout (tipi di sport)	18
7.5.1 Definire i workout (tipi di sport) visualizzati	18
7.6 Applicazioni	19
7.6.1 Attività	19
7.6.2 Stato del workout	19
7.6.3 Percorsi di corsa	19
7.6.4 Workout (tipi di sport)	19
7.6.5 Record d'allenamento	20
7.6.6 Toccare per misurare	20
7.6.7 Frequenza cardiaca	20
7.6.8 Ossigeno nel sangue (SpO2)	20
7.6.9 Stress	20
7.6.10 Energia corporea	20
7.6.11 Sonno	20
7.6.12 Training di respirazione	21
7.6.13 Ciclo mestruale	21
7.6.14 Rumore ambientale	21
7.6.15 Telefono	21
7.6.16 Alexa	22
7.6.17 Barometro	22
7.6.18 Compasso	22



7.6.19	Tecnica del pomodoro	22
7.6.20	Notifica eventi	22
7.6.21	Tempo meteo	23
7.6.22	Musica	23
7.6.23	Foto/videocamera	23
7.6.24	Sveglia	23
7.6.25	Timer	23
7.6.26	Cronometro	23
7.6.27	Orari del mondo	23
7.6.28	Trovare il telefono	23
8.	Configurare lo smartwatch	24
8.1	Quadranti e schermate	24
8.2	Impostazioni AOD	24
8.3	Suono e vibrazione	24
8.4	Display e luminosità	24
8.5	Visualizzare l'app	24
8.6	DND (do not disturb)	25
8.7	Ulteriori connessioni	25
8.8	Sistema	25
8.9	A proposito di	25
9.	Utilizzare l'app "Hama FIT move"	26
9.1	Vista d'insieme "Hama FIT move"	26
9.1.1	Dati delle attività	27
9.1.2	Misurare i passi	28
9.1.3	Registrazione delle attività	29
9.1.4	Analisi del sonno	30
9.1.5	Misurare la frequenza cardiaca	31
9.1.6	Misurare il livello di stress	32
9.1.7	Ossigeno nel sangue (SpO2)	33
9.1.8	Livello del suono ambientale	34
9.1.9	Peso	35
9.1.10	VO2max	36
9.1.11	Variabilità della frequenza cardiaca (HRV)	36
9.1.12	Energia corporea	36
9.1.13	Ciclo mestruale	37
9.2	Modalità training	38
9.2.1	Avviare un'attività (con GPS)	39
9.2.2	Avviare un'attività (senza GPS)	41
9.3	Impostare il dispositivo	43
9.3.1	Schermata iniziale	44
9.3.2	Notifiche	44
9.3.3	Chiamate	44
9.3.4	Sveglia	44
9.3.5	Monitorare la salute	45
9.3.5.1	Energia corporea	45
9.3.5.2	Misurare la frequenza cardiaca	45
9.3.5.3	Misurare il livello di stress	45



9.3.5.4 Misurare l'ossigeno nel sangue	45
9.3.5.5 Bere acqua	45
9.3.5.6 Promemoria di movimento	46
9.3.5.7 Livello del suono ambientale	46
9.3.5.8 Tracking del ciclo mestruale	46
9.3.6 Notifica eventi	47
9.3.7 Controllo vocale di Alexa	48
9.3.8 Altre impostazioni	49
9.3.8.1 Riconoscimento automatico dell'attività	49
9.3.8.2 Tipo di attività	49
9.3.8.3 Trovare il telefono	50
9.3.8.4 Controllare la musica	50
9.3.8.5 Attivare tramite movimento del braccio	50
9.3.8.6 Ciclo mestruale	50
9.3.8.7 Notifica meteo	50
9.3.8.8 Orari del mondo	50
9.3.8.9 Luminosità dello schermo	50
9.3.8.10 Collegamenti	51
9.3.8.11 Impostare la lingua dello smartwatch	51
9.3.9 Modalità di utilizzo	51
9.4 Impostazioni utente	52
9.4.1 Dati personali	53
9.4.2 Le mie medaglie	54
9.4.3 I miei dati	54
9.4.4 Record salute	55
9.4.5 Messaggi	55
9.4.6 Impostazioni	56
9.4.7 Aiuto	57
9.4.8 Domande e suggerimenti	57
9.4.9 Risoluzione dei problemi	57
9.4.10 Controllare gli aggiornamenti	57
9.4.11 A proposito di	57
10. Cura e manutenzione	58
11. Esclusione di garanzia	58
12. Lingue supportate	58
13. Dati tecnici	58
14. Smaltimento	59
15. Dichiarazione di conformità	59

Grazie per avere acquistato un prodotto Hama!

Prima di utilizzare il prodotto, ti preghiamo di leggere attentamente le istruzioni e le informazioni riportate di seguito. Custodisci quindi le istruzioni d'uso in un luogo sicuro in modo da poterle consultare in caso di necessità.

Il tuo nuovo smartwatch è l'assistente ideale per condurre uno stile di vita sano e per motivarti a svolgere una regolare attività fisica. Oltre a indicare la data e l'ora, lo smartwatch acquisisce dati quali il numero di passi, la frequenza cardiaca e le calorie bruciate. La connessione con lo smartphone tramite *Bluetooth*® consente di salvare i dati sulla rispettiva app "Hama FIT move" e di documentare così i propri sviluppi e successi. Verifica gli obiettivi di fitness personali raggiunti!

1. Spiegazione dei simboli di avvertenza e delle istruzioni

Attenzione



Contraddistingue le istruzioni di sicurezza o richiama l'attenzione su particolari rischi e pericoli.

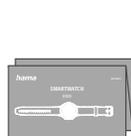
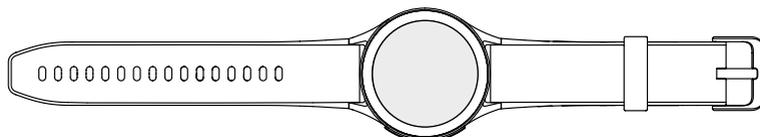
Nota



Contraddistingue informazioni supplementari o indicazioni importanti.

2. Contenuto della confezione

- Smartwatch "Smartwatch 8900"
- 1 cavo di carica USB
- Istruzioni per l'uso



Nota



Le illustrazioni riportate nelle presenti istruzioni per l'uso si riferiscono alla versione Smartwatch 8900 con codice 00178611. Le altre versioni (00178612, 00178613) si discostano in termini ottici, sebbene la descrizione delle funzioni sia identica per tutte le versioni.





3. Istruzioni di sicurezza

Avvertenza



Prima di iniziare a utilizzare il prodotto, si prega di leggere le istruzioni e le informazioni descritte di seguito. Per le informazioni sull'uso del prodotto si vedano queste istruzioni per l'uso.

- Il prodotto è previsto per uso personale, non commerciale.
- Utilizzare il prodotto soltanto per gli scopi previsti.
- Proteggere il prodotto da sporco, umidità e surriscaldamento e utilizzarlo soltanto in ambienti asciutti.
- Non collocare il prodotto nelle immediate vicinanze di un radiatore o di altre fonti di calore e non esporlo alla luce diretta del sole.
- Non utilizzare il prodotto oltre i limiti di potenza indicati nei dati tecnici.
- Non utilizzare il prodotto in ambienti dove non è consentito l'uso di strumenti elettronici.
- La batteria è montata fissa e non può essere rimossa.
- Non aprire il prodotto e non continuare a utilizzarlo in presenza di danni.
- Non effettuare interventi di manutenzione e riparazione sul prodotto di propria iniziativa. Fare eseguire i lavori di riparazione soltanto da operatori specializzati.
- Non fare cadere il prodotto e non esporlo a urti violenti.
- Non apportare modifiche al prodotto. In tal caso decade ogni diritto di garanzia.
- Smaltire immediatamente il materiale d'imballaggio in conformità alle prescrizioni locali vigenti.
- Non gettare la batteria o il prodotto nel fuoco.
- Non modificare e/o deformare/riscaldare/scomporre le batterie/pile.
- Non farsi distrarre dal prodotto durante la guida di un veicolo o l'uso di un attrezzo sportivo e fare attenzione alla circolazione stradale e all'ambiente circostante.
- Consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di training.
- Durante lo svolgimento delle attività di training, prestare sempre attenzione alle reazioni dell'organismo e rivolgersi ad un medico in casi d'emergenza.
- Consultare un medico qualora si sia affetti da patologie e si voglia comunque utilizzare il prodotto.
- Lo smartwatch è un prodotto di consumo e non un dispositivo medico. Esso non è quindi concepito per lo svolgimento di diagnosi, terapie, cura e prevenzione delle malattie.
- Il contatto prolungato con la pelle può dare luogo a irritazioni e allergie. Rivolgersi a un medico in caso di persistenza dei sintomi.
- Il prodotto non è un giocattolo. Contiene parti di piccole dimensioni che, se ingerite, possono dare luogo a soffocamento.
- Utilizzare il prodotto solo in condizioni climatiche moderate.



Pericolo di scarica elettrica



- Non aprire il prodotto e non continuare a utilizzarlo in presenza di danni.
- Non utilizzare il prodotto qualora l'adattatore AC, il cavo adattatore o quello di alimentazione siano danneggiati.
- Non effettuare interventi di manutenzione e riparazione sul prodotto di propria iniziativa. Fare eseguire i lavori di manutenzione soltanto da operatori specializzati.

Avvertenza – Portatori di pacemaker



Il prodotto genera campi magnetici. Prima di utilizzarlo, si raccomanda di chiedere al proprio medico se il prodotto può interferire sul corretto funzionamento del pacemaker.

Nota – Traffico aereo



- Il prodotto trasmette segnali radio continui. Si osservi quindi che, in determinate fasi di volo (ad es. decollo/atterraggio), i trasmettitori potrebbero interferire sulle strumentazioni di bordo per cui non è consentito il loro utilizzo.
- Prima di effettuare un volo, chiedere alla compagnia aerea se è consentito portare a bordo il proprio fitness tracker. In caso di dubbio, lasciare il prodotto a terra.

Avvertenza – Batteria

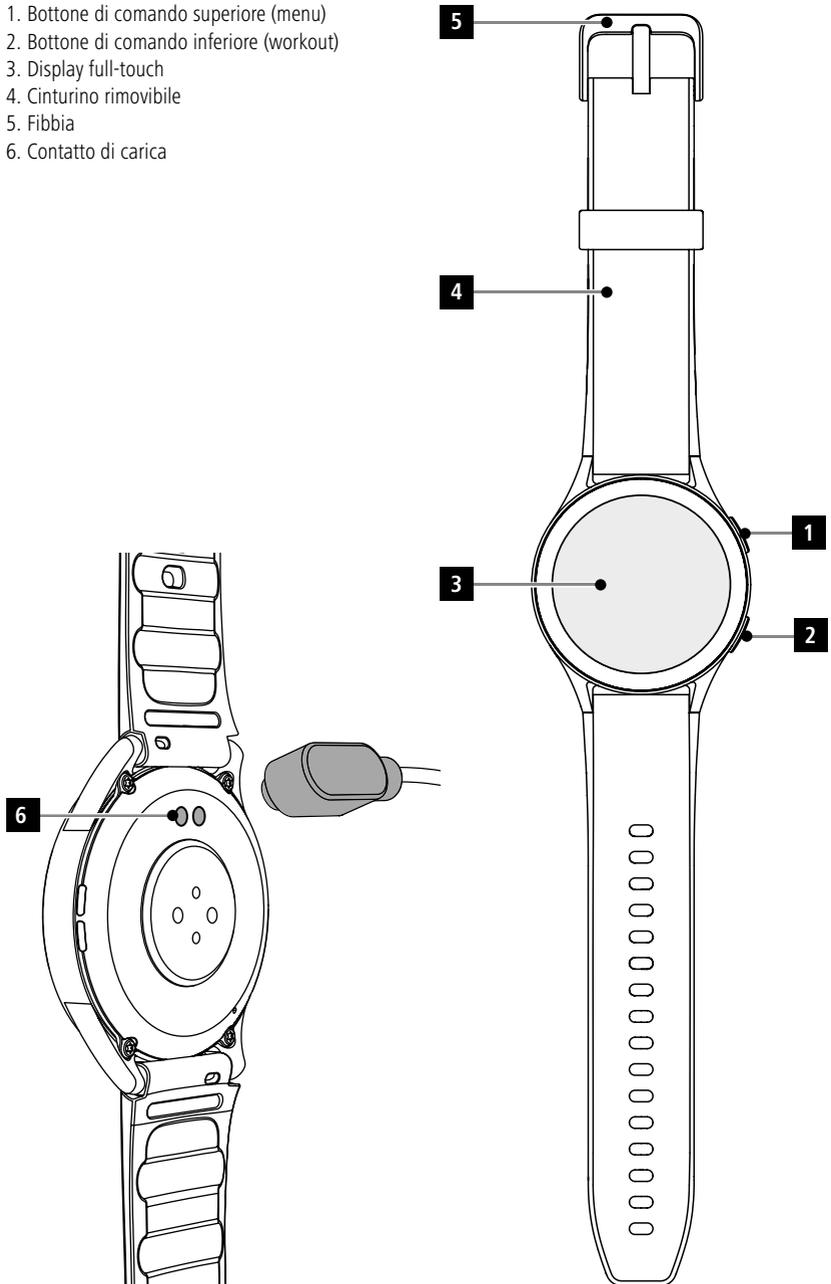


- Utilizzare soltanto caricabatteria o prese USB compatibili.
- Non utilizzare caricabatteria o prese USB guasti e non effettuare tentativi di riparazione.
- Non sovraccaricare il prodotto ed evitare scariche profonde.
- Evitare la custodia, la ricarica e l'uso del prodotto a temperature estreme e a pressioni atmosferiche estremamente basse (ad es. ad alte quote).
- In caso di messa fuori uso prolungata, caricare il prodotto regolarmente (min. ogni trimestre).



4. Elementi di comando

1. Bottone di comando superiore (menu)
2. Bottone di comando inferiore (workout)
3. Display full-touch
4. Cinturino rimovibile
5. Fibbia
6. Contatto di carica





5. Primi passi

Nota



La descrizione e rappresentazione grafica nelle presenti istruzioni per l'uso si basano sull'app **Hama FIT move** nella versione 1.4.0 e sul firmware dello smartwatch nella versione 1.01.00. Si tenga presente che in caso di aggiornamento dell'app o dello smartwatch possono subentrare degli scostamenti in termini di descrizioni e rappresentazioni grafiche note fino a quel momento.

5.1 Caricare il prodotto

- Prima di iniziare a utilizzarlo, caricare completamente lo smartwatch.
- Collegare il cavo di ricarica a una porta USB libera del computer o a un caricabatterie USB e al contatto di ricarica **[6]** dello smartwatch. Seguire le istruzioni d'uso del caricabatteria USB utilizzato.

Nota

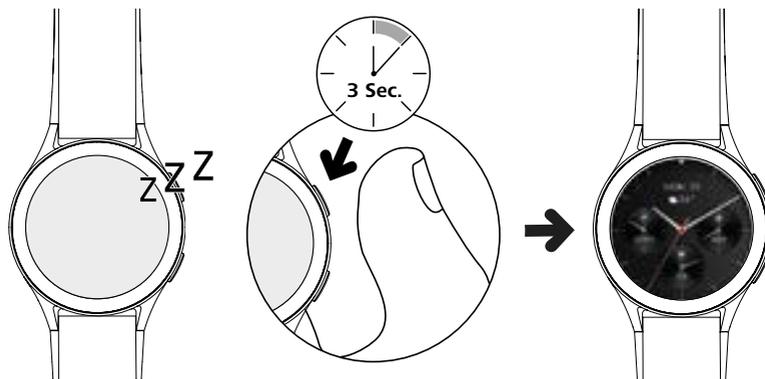


- La carica completa della batteria richiede all'incirca 150 minuti. Quando l'icona della batteria visualizzata sul display appare completamente carica, significa che il processo è terminato per cui è possibile scollegare il cavo di ricarica dallo smartwatch.
- Per evitare limitazioni di funzionamento, caricare lo smartwatch prima che il livello della batteria scenda al di sotto del 10%. Con un livello di carica al 20% non è possibile avviare attività, mentre se scende al di sotto del 10% viene disattivata la misurazione automatica della frequenza cardiaca.



5.2 Indossare e accendere

- Prima di indossarlo e accenderlo per la prima volta, collegare lo smartwatch a una presa di corrente tramite il cavo di ricarica in dotazione.
- Una volta caricato lo smartwatch, indossarlo al polso e chiudere il cinturino [4] agendo sulla fibbia [5].
- Per accendere lo smartwatch, tenere premuto il bottone di comando superiore [1] per 3 secondi.



Nota



- Per utilizzare al meglio le funzioni di misurazione, lo smartwatch dovrebbe aderire strettamente al lato superiore dell'avambraccio, senza tuttavia limitare il comfort necessario. La distanza tra lo smartwatch e l'osso carpale deve essere pari alla larghezza di un dito circa.
- Per garantire un'efficace registrazione delle proprie attività, indossare lo smartwatch al polso sinistro se si è destrimani e a quello destro se si è mancini.

5.3 Spegnerlo

- Per spegnere lo smartwatch, passare al menu [SETTINGS .



6. Configurare lo smartwatch

In modo da poter accedere a tutte le funzioni del proprio smartwatch, installare l'app "Hama FIT move". Le seguenti sezioni contengono informazioni su come scaricare e configurare l'app.

6.1 Scaricare l'app "Hama FIT move"

Nota



Sistemi operativi supportati:

- iOS 9.0 o superiore
- Android 6.0 o superiore

Una volta acceso lo smartwatch per la prima volta, viene chiesto di scaricare la corrispondente app "Hama FIT move" sul proprio smartphone. Sul display dello smartwatch viene inoltre visualizzato anche un codice QR.

- Scansionare il codice QR con lo smartphone o scaricare l'app direttamente dal Play Store (Android) o dall'App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Seguire durante l'installazione dell'app le istruzioni visualizzate sul proprio smartphone.



6.2 Associare lo smartwatch allo smartphone

Nota

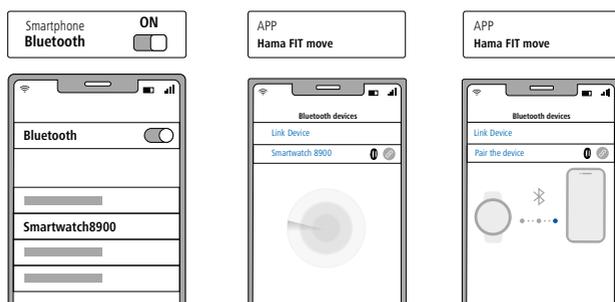


- Per visualizzare le chiamate in arrivo, gli SMS, i messaggi WhatsApp e altre notifiche sullo smartwatch, attivare la modalità di notifica Push nelle impostazioni dello smartphone.
- Durante la sua configurazione, viene richiesto di consentire all'app l'accesso alle funzioni del proprio dispositivo. Per usufruire di tutte le funzioni dello smartwatch, acconsentire a tale accesso.

- Avviare l'app sul proprio smartphone e accettare l'accordo sulla protezione dei dati. Rispondere alle domande visualizzate.

Per poter utilizzare il prodotto in maniera ottimale, si consiglia di creare un account utente. Creando un account utente è possibile accedere ai propri dati personali anche cambiando smartphone. In questo modo, i propri dati personali sono sempre disponibili. L'app può essere utilizzata anche senza creare un account utente.

- Per creare un account utente, toccare **[ACCESSO]** e selezionare **[ISCRIVITI ORA]** sul lato inferiore del display. Immettere un indirizzo e-mail e una password, quindi toccare **[PASSO SUCCESSIVO]**.
- Immettere il codice di verifica trasmesso all'indirizzo e-mail indicato. Se del caso, controllare la cartella spam.
- Una volta conclusa la registrazione, sarà possibile inserire un nome utente e i propri dati personali, nonché impostare un'immagine del profilo. Toccare **[PASSO SUCCESSIVO]** per proseguire l'impostazione.
- Infine viene avviata la ricerca dello smartwatch "Smartwatch 8900".
- Seguire le istruzioni visualizzate sullo smartphone per associare lo smartphone. Lo smartphone instaurerà una connessione Bluetooth con lo smartwatch.



- Selezionare "Watch8900" e toccare **[VINCOLA DISPOSITIVO]** per associare lo smartwatch all'app.
- Toccare l'icona  nell'app sullo smartphone per confermare la connessione e concludere la configurazione nell'app.
- In caso di timeout, ripetere l'operazione.



- Eseguire infine le impostazioni personali. Queste possono essere effettuate nell'app anche in un secondo momento (vedi capitolo **9.4 Impostazioni utente**).
- Lo smartwatch adesso collegato con l'app avvia la sincronizzazione.

Nota



- Sincronizzare lo smartwatch prima di iniziare a utilizzarlo con l'app. Le attività registrate prima di avere sincronizzato lo smartwatch con l'app per la prima volta non saranno trasmesse all'app.
- Per avviare una sincronizzazione dello smartwatch con l'app in modalità manuale, scorrere la schermata iniziale dell'app verso il basso.
- A causa del ridotto spazio di memoria dello smartwatch, sincronizzare regolarmente quest'ultimo (almeno una volta alla settimana) con l'app per evitare perdite di dati.

Nota



- Dopo la prima sincronizzazione con l'app, lo smartwatch acquisisce automaticamente l'ora, la data e la lingua dello smartphone a cui risulta associato.
- L'ora e la data non possono essere impostate manualmente.
- La lingua di display tiene conto della selezione effettuata nell'app. Fintanto che la configurazione non è conclusa, la lingua di display preimpostata rimane l'inglese. Selezionare la lingua di display nell'app (vedi capitolo **9.3.8.11 Impostare la lingua dello smartwatch**).
- L'app segnala autonomamente la presenza di un aggiornamento del firmware per il proprio smartwatch. Effettuare l'aggiornamento nell'app per garantire il corretto funzionamento dello smartwatch.



7. Utilizzare lo smartwatch

Le seguenti sezioni contengono informazioni sull'utilizzo e la struttura dei menu dello smartwatch. Lo smartwatch è dotato di display sensibile allo sfioramento (touchscreen).

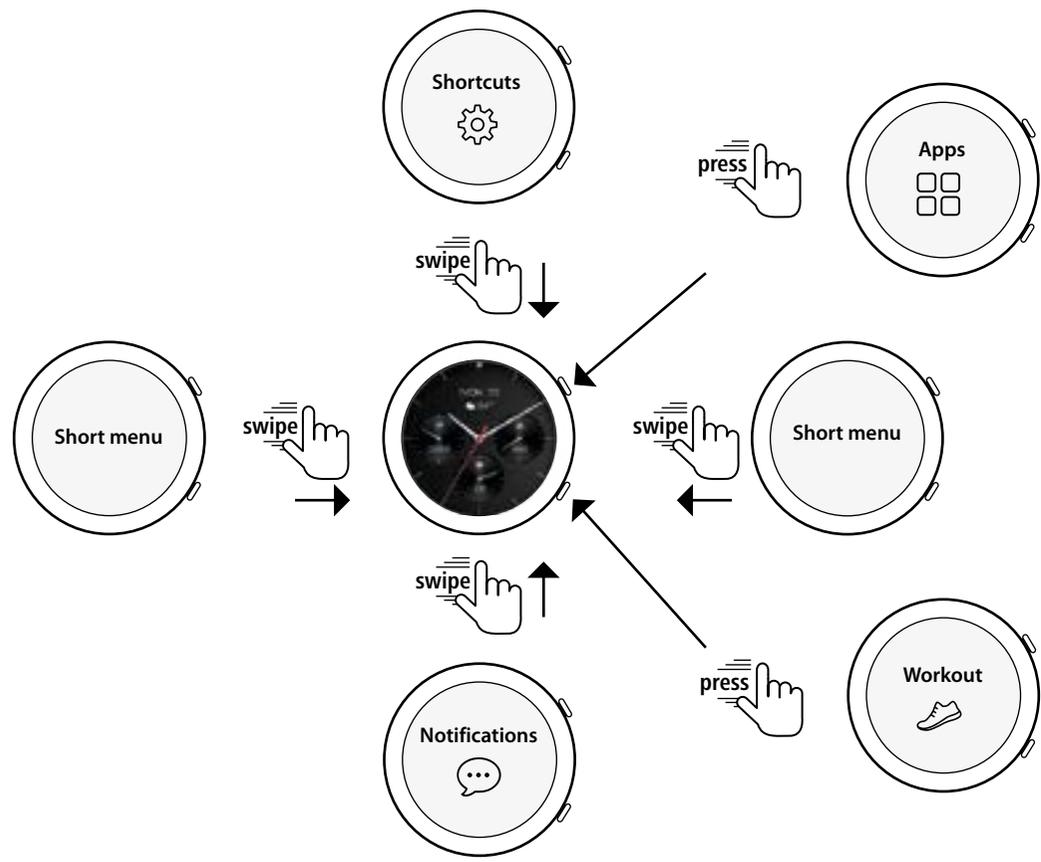
- Toccare le icone e i menu o scorrere sopra il display per navigare nei menu ed eseguire le funzioni.
- Premere il bottone di comando superiore **[1]** o il bottone di comando inferiore **[2]** per attivare il display dello smartwatch. Scorrendo il display è possibile passare fra le varie schermate e i menu nella sequenza rappresentata di seguito.
- Ai sottomenu si accede toccando la rispettiva icona.
- Premendo il bottone di comando superiore **[1]** si apre il menu principale o si esce da un menu e si torna indietro alla schermata iniziale.
- Premendo il bottone di comando inferiore **[2]** si accede al menu **[WORKOUT]**, dove è possibile avviare un tipo di sport o un'attività.
- Premendo a lungo il bottone di comando superiore **[1]** si apre il controllo vocale di Alexa. Requisito per l'uso del controllo vocale di Alexa è la sua precedente installazione e configurazione (vedi capitolo **9.3.7 Controllo vocale di Alexa**).
- Premendo a lungo il bottone di comando inferiore **[2]** è possibile riavviare o spegnere lo smartwatch.

Nota



La seguente rappresentazione grafica offre una vista d'insieme dei menu dello smartwatch con tutte le rispettive voci di menu.

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



Notifiche 7.2

Collegamenti	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

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

Workout (tipi di sport) 7.5



7.1 Schermata iniziale

- Dopo l'attivazione della schermata iniziale, premendo a lungo il display si apre una vista d'insieme delle varie schermate iniziali (quadranti). Qui è possibile scegliere fra le schermate iniziali disponibili. Confermare la propria scelta toccando la schermata desiderata. Se si desidera, è altresì possibile installare ulteriori schermate iniziali (vedi capitolo **9.3.1 Schermata iniziale**).



7.2 Notifiche

- Scorrendo dalla schermata iniziale verso l'alto vengono visualizzate le notifiche ricevute sul proprio smartphone. Requisito è la precedente attivazione di questa funzione nell'app. In più, nell'app è possibile definire le app da cui si desidera ricevere le notifiche sullo smartwatch (vedi capitolo **9.3.2 Notifiche**).
- A seconda dell'app si potrà ottenere una notifica con indicazione della relativa app e del mittente, oppure anche un'anteprima del messaggio.
- Toccando una notifica è possibile visualizzare eventuali altre informazioni.
- Per cancellare tutte le notifiche in una volta, scorrere verso il basso, toccare il cestino e confermare la domanda che segue.



7.3 Impostazioni rapide

- Scorrendo verso il basso dalla schermata iniziale si passa alle impostazioni rapide descritte qui di seguito.



7.3.1 Modalità non disturbare

- Toccare l'icona [🌙] per attivare/disattivare la modalità non disturbare. Se la funzione è attivata, suonerie e allarme a vibrazione sono disattivati e in caso di notifiche Push in arrivo il display non si accende.

7.3.2 Luminosità del display

- Toccare l'icona [☀️] per configurare la luminosità del display in 5 livelli.

7.3.3 Attivazione del display

- Toccare l'icona [👁️] per attivare il display attraverso il movimento del proprio braccio. Se la funzione è attivata, il display si accende con la semplice rotazione del polso.

7.3.4 Torcia

- Toccare l'icona [🔦] per utilizzare il display dello smartwatch come una torcia.

7.3.5 Smaltire umidità

- Toccare l'icona [💧] per rimuovere con vibrazioni l'umidità dallo smartwatch attraverso l'apertura dell'altoparlante e del microfono.

7.3.6 Sveglia

- Toccare l'icona [🕒] per configurare la sveglia.

7.3.7 Modalità risparmio energetico

- Toccare l'icona [🔒] per attivare la modalità risparmio energetico.

7.3.8 Trovare il telefono

- Toccare l'icona [📞] per lanciare uno squillo di chiamata con lo smartphone associato. Ciò consente di localizzare lo smartphone in caso lo si sia perso di vista.

7.3.9 Impostazioni

- Toccare l'icona [⚙️] per accedere alle seguenti impostazioni (vedi capitolo **8. Configurare lo smartwatch**):
 - Watch faces
 - AOD settings
 - Sound and vibration
 - Display and brightness
 - App view
 - DND (do not disturb)
 - Connect more
 - System
 - About



7.4 Collegamenti

- Scorrere sulla schermata iniziale verso sinistra o destra per visualizzare i collegamenti impostati.

Nella configurazione standard risultano impostate le viste d'insieme delle attività giornaliere. Queste visualizzano i dati delle proprie attività (numero di passi compiuti e calorie bruciate), come anche le misurazioni relative a frequenza cardiaca e stress. In più, è possibile creare e configurare altri collegamenti come ad es. notifiche sul tempo meteo e controllo musica (vedi capitolo **9.3.8.10 Collegamenti**).



7.5 Workout (tipi di sport)

- Toccando **[WORKOUT]** o premendo il bottone di comando inferiore **[2]** vengono visualizzate le attività rispettivamente associate.
- Una volta scelta un'attività, toccando sul lato inferiore del display si accede alle impostazioni relative all'attività interessata.
- Toccando **[START]** viene avviata l'attività.
- In base all'attività scelta, vengono visualizzati i valori misurati specifici per lo sport (ad es. frequenza cardiaca, consumo di calorie).
- I dati possono essere visualizzati durante l'attività scorrendo il display dal basso verso l'alto.
- È possibile mettere in pausa o interrompere l'attività scorrendo il display da sinistra verso destra. In alternativa, l'attività è messa in pausa premendo brevemente il bottone di comando superiore **[1]** oppure è interrotta premendo a lungo il bottone di comando superiore **[1]**.
- Durante la maggior parte delle attività è inoltre possibile gestire direttamente la musica sullo smartphone, scorrendo durante l'attività il display da destra verso sinistra.
- Una volta conclusa l'attività vengono visualizzati i dati registrati. I dati possono essere visualizzati scorrendo il display dal basso verso l'alto.



Nota

- Alcune attività che si svolgono all'aperto utilizzano la funzione GPS integrata. All'avvio dell'attività viene cercato il segnale GPS. Non appena viene ricevuto il segnale GPS viene avviata l'attività. In alternativa è possibile avviare l'attività senza segnale GPS. In base all'attività scelta, senza segnale GPS non sempre è possibile registrare tutti i dati.
- Si tenga presente che la ricerca del segnale GPS da parte dello smartwatch può durare qualche minuto. Ciò si verifica in particolare quando si utilizza la funzione GPS integrata per la prima volta, se non è stata usata per un periodo prolungato o se ci si trova attualmente in una posizione lontana dall'ultima posizione GPS registrata. Per ridurre il tempo necessario alla ricezione del segnale GPS, collegare lo smartwatch con l'app sullo smartphone per il trasferimento di dati A-GPS. Se del caso sul display dello smartwatch viene visualizzata una richiesta.

7.5.1 Definire i workout (tipi di sport) visualizzati

- È possibile scegliere fra 110 tipi di sport e memorizzarne fino a 20 sul proprio smartwatch.
- Toccare **[WORKOUT]** e visualizzare l'elenco fino alla fine scorrendo il display dal basso verso l'alto. Toccare **[SETTINGS]** e quindi **[WORKOUT MANAGEMENT]**. Scegliere i tipi di sport d'interesse dalle categorie disponibili. I tipi di sport visualizzati sullo smartwatch sono contrassegnati da un'icona.
- In alternativa è possibile definire i tipi di sport visualizzati attraverso l'app (vedi capitolo **9.3.8.2 Tipo di attività**).



7.6 Applicazioni

- Premere il bottone di comando superiore [1] per accedere al menu principale dello smartwatch.
- Da qui è possibile accedere a varie applicazioni e sottomenu toccando la rispettiva icona.
- Scorrendo verso l'alto e il basso si passa fra le varie schermate del menu principale.



7.6.1 Attività

- Toccando [ACTIVITY  - le calorie bruciate durante l'attività
 - la durata delle attività con suddivisione in attività ad intensità da media ad elevata
 - il tempo di permanenza in piedi
 - i passi percorsi
- Scorrendo dal basso verso l'alto è possibile visualizzare i singoli grafici.

Nota



Nell'app è possibile configurare gli obiettivi individuali (ad es. calorie bruciate durante l'attività o numero di passi) (vedi capitolo **9.4.6 Impostazioni**). Anche questi obiettivi vengono visualizzati.

7.6.2 Stato del workout

- Toccando [WORKOUT STATUS - Scorrendo dal basso verso l'alto è possibile visualizzare i singoli grafici.
- Toccando l'icona 

7.6.3 Percorsi di corsa

- Toccando [RUNNING COURSES - Corsa leggera - 6 min.
- Corsa leggera - 10 min.
- Corsa leggera - 15 min.
- Corsa fitness - difficoltà bassa
- Corsa fitness - difficoltà media
- Corsa fitness - difficoltà alta

Durante il training di corsa si alternano camminata e jogging, aumentando con ogni successiva modalità le proprie esigenze fisiche. Scorrendo dal basso verso l'alto è possibile visualizzare le singole modalità.

7.6.4 Workout (tipi di sport)

- Toccando [WORKOUT 7.5 Workout (tipi di sport)).



7.6.5 Record d'allenamento

- Toccando **[WORKOUT RECORD]** si ottiene una vista d'insieme delle attività registrate.
- Toccando un'attività vengono visualizzate maggiori informazioni dettagliate.

7.6.6 Toccare per misurare

- Toccando **[PUSH FOR MEASUREMENT]** si avvia la misurazione combinata di frequenza cardiaca, ossigeno nel sangue (SpO2) e livello di stress.

7.6.7 Frequenza cardiaca

- Toccando l'icona **[PULS]** si avvia la misurazione manuale della frequenza cardiaca.
- Vengono visualizzati la frequenza cardiaca media, i valori max/min e altri dati riferiti a intervallo di frequenza cardiaca e HRV (variabilità della frequenza cardiaca).

7.6.8 Ossigeno nel sangue (SpO2)

- Toccando **[SPO2]** si avvia la misurazione manuale dell'ossigeno nel sangue (saturazione di ossigeno).
- Vengono visualizzati il valore di ossigeno nel sangue medio e i valori max/min.

7.6.9 Stress

- Toccando **[STRESS]** si ottiene una vista d'insieme del livello di stress misurato per la giornata attuale. Il livello di stress viene misurato su una scala (0 = nessuno stress - 99 = stress estremo).

7.6.10 Energia corporea

- Toccando **[BODY ENERGY]** viene visualizzata l'energia corporea attuale. L'energia corporea viene determinata da una combinazione fra variabilità della frequenza cardiaca, stress, sonno e attività eseguite e offre una stima sulle riserve di energia previste per la giornata attuale.
- Per poter usufruire della funzione **Body energy** questa deve risultare altresì attivata nell'app (vedi capitolo **9.3.5.1 Energia corporea**).

7.6.11 Sonno

- Toccando **[SLEEP]** si passa alla modalità di misurazione del sonno. Vengono registrati i seguenti dati:
 - Orario di addormentamento
 - Orario di alzata
 - Durata delle fasi di sonno profondo
 - Durata delle fasi di sonno leggero
 - Durata del tempo di veglia
 - Durata della fase REM
 - Punteggio per il sonno (0 = scarso - 99 = buono)
- Lo smartwatch riconosce automaticamente quando si dorme e avvia la modalità di misurazione del sonno.



7.6.12 Training di respirazione

- Toccando **[BREATH TRAINING **] si passa al training di respirazione. Qui è possibile svolgere un programma di rilassamento a respirazione guidata.
- In più, si può scegliere il ritmo (lentamente, moderatamente, rapidamente) e la durata (1 - 3 min.) del training di respirazione.
- Toccare l'icona **[**] per avviare il training di respirazione. Seguire le istruzioni visualizzate a display.
- Se si desidera concludere anticipatamente il training di respirazione, premere il bottone di comando superiore **[1]** e confermare la domanda che segue.
- Alla fine del training di respirazione viene visualizzata la frequenza cardiaca misurata sia prima che dopo l'allenamento.

7.6.13 Ciclo mestruale

- Toccando **[CYCLE REPORT **] viene visualizzata una vista d'insieme del proprio ciclo mestruale.
- Per poter usufruire della funzione **Ciclo mestruale** questa deve risultare altresì attivata nell'app (vedi capitolo **9.3.5.8 Tracking del ciclo mestruale**).

7.6.14 Rumore ambientale

- Toccando **[AMBIENT SOUND **] vengono registrati i rumori ambientali attuali (in dB). Non muovere il braccio finché la registrazione risulta conclusa. Vengono visualizzati i seguenti dati:
 - Rumori ambientali attuali
 - Valore min
 - Valore max
- Toccando **[HELP]** vengono visualizzate maggiori informazioni.

7.6.15 Telefono

- Toccando **[PHONE **] si accede alle funzioni del telefono con le seguenti opzioni:
 - Contatti frequenti
 - Elenco delle chiamate
 - Tastiera per la composizione del numero
- Le telefonate possono essere avviate direttamente tramite smartwatch e quindi condotte attraverso lo smartphone associato.
- Per poter usufruire della funzione **Phone** è necessario che lo smartwatch risulti associato al proprio smartphone.



7.6.16 Alexa

- Toccando **[ALEXA ** si accede al controllo vocale di Alexa.
- Per eseguire determinate funzioni è necessario pronunciare i comandi vocali predefiniti. La seguente vista d'insieme contiene esempi di comandi vocali:
 - Alexa, com'è il tempo a Berlino?
 - Alexa, imposta la sveglia per le ore 8.
 - Alexa, crea un promemoria con il contenuto "Comprare uova e pane".
- Per poter usufruire della funzione **Alexa** questa deve risultare attivata e configurata nell'app (vedi capitolo **9.3.7 Controllo vocale di Alexa**). La configurazione richiede a sua volta un account Amazon.
- Per maggiori informazioni sui comandi vocali si consulti nell'app:
[DISPOSITIVO] > [MODALITÀ DI UTILIZZO] > [AMAZON ALEXA].

7.6.17 Barometro

- Toccando **[BAROMETER ** è possibile utilizzare lo smartwatch come barometro.
- Il barometro visualizza la pressione atmosferica (hPa) e l'altitudine (m) attuali.
- Il barometro determina l'altitudine mettendo a confronto la pressione dell'aria con la pressione atmosferica presente al livello del mare.

7.6.18 Compasso

- Toccare **[COMPASS ** per utilizzare lo smartwatch come compasso.

7.6.19 Tecnica del pomodoro

- Toccando **[POMODORO TECHNIQUE ** si ha la possibilità di scegliere fra diversi timer oppure di configurare un timer individuale.
- La tecnica del pomodoro è un metodo per la gestione del tempo, caratterizzata dall'utilizzo di timer di breve durata per suddividere il lavoro in intervalli di 25 minuti (cosiddetti pomodori), separati da brevi pause.
- Per avviare il timer, toccare l'icona **[▶]**. Per mettere in pausa il timer, toccare l'icona **[⏸]**. Per concludere la misurazione, toccare l'icona **[✕]**.

7.6.20 Notifica eventi

- Toccando **[EVENT REMINDER ** vengono visualizzati gli eventi memorizzati.
- Per poter usufruire della funzione **Event reminder** è necessario aver precedentemente registrato degli eventi nell'app (vedi capitolo **9.3.6 Notifica eventi**).



7.6.21 Tempo meteo

- Toccando **[WEATHER **] si passa alle previsioni meteo del giorno con indicazione della temperatura attuale e dei valori minimi e massimi. Scorrendo in alto vengono visualizzate ulteriori informazioni e le previsioni meteo dei prossimi giorni.
- I dati meteo vengono trasmessi e aggiornati attraverso la sincronizzazione dello smartwatch con l'app. Sul lato inferiore della schermata del meteo appare l'ultimo aggiornamento.
- Per poter usufruire della funzione **Weather** questa deve risultare attivata e configurata nell'app (vedi capitolo **9.3.8.7 Notifica meteo**).

7.6.22 Musica

- Toccando **[MUSIC **] si apre la schermata di gestione dei vari servizi musicali e di streaming. Questi possono essere attivati sullo smartphone attraverso lo smartwatch. È possibile avviare o arrestare la musica, nonché passare ai brani precedenti e successivi e regolarne il volume.
- Per poter usufruire della funzione **Music** questa deve risultare attivata e configurata nell'app (vedi capitolo **9.3.8.4 Controllare la musica**).

7.6.23 Foto/videocamera

- Toccando **[CAMERA **] è possibile accedere alla foto/videocamera del proprio smartphone attraverso lo smartwatch.
- Per poter usufruire della funzione **Camera** è necessario che smartwatch e smartphone risultino connessi via Bluetooth e che la funzione risulti attivata sullo smartphone.

7.6.24 Sveglia

- Toccando **[ALARM CLOCK **] è possibile impostare la sveglia. Toccando il rispettivo orario è possibile attivare o disattivare la sveglia o il promemoria.
- Gli orari di sveglia si lasciano altresì impostare e gestire nell'app e trasmettere allo smartwatch attraverso la sincronizzazione (vedi capitolo **9.3.4 Sveglia**).

7.6.25 Timer

- Toccando **[TIMER **] si ha la possibilità di scegliere fra diversi timer oppure di configurare un timer individuale.
- Per avviare il timer, toccare l'icona **[▶]**. Per mettere in pausa il timer, toccare l'icona **[||]**. Per concludere la misurazione, toccare l'icona **[✕]**.

7.6.26 Cronometro

- Toccando **[STOPWATCH **] è possibile utilizzare lo smartwatch come cronometro.
- Per avviare il cronometro, toccare l'icona **[▶]**. Per mettere in pausa il cronometro, toccare l'icona **[||]**. Per concludere la misurazione, toccare l'icona **[✕]**.

7.6.27 Orari del mondo

- Toccando **[WORLD CLOCK **] vengono visualizzati i seguenti orari del mondo: Berlin, London, New York, Tokio
- Se del caso è altresì possibile aggiungere altri orari del mondo attraverso l'app (vedi capitolo **9.3.8.8 Orari del mondo**).

7.6.28 Trovare il telefono

- Toccando **[FIND PHONE **] si avvia la funzione di localizzazione dello smartphone in caso lo si sia perso di vista. Lo smartphone inizia a vibrare ed emette un segnale acustico.
- Per poter usufruire della funzione **Find phone** è necessario che smartwatch e smartphone risultino connessi via Bluetooth.



8. Configurare lo smartwatch

Le seguenti sezioni contengono informazioni sulla configurazione dello smartwatch.

- Premere il bottone di comando superiore **[1]** e quindi su **[SETTINGS]** per accedere ai sottomenu. Nei sottomenu è possibile eseguire le seguenti impostazioni, nonché spegnere o reimpostare il proprio smartwatch.



8.1 Quadranti e schermate

- Toccando **[WATCH FACES]** si ha modo di scegliere fra le varie schermate iniziali. Confermare la propria scelta toccando la schermata desiderata.

8.2 Impostazioni AOD

- Toccando **[AOD SETTINGS]** viene attivata la funzione AOD (Always on Display). Al termine del tempo di accensione (vedi capitolo **8.4 Display e luminosità**), il display dello smartwatch non passa in modalità di stand-by bensì a un quadrante semplificato. Tenere presente che il consumo della batteria dello smartwatch aumenta quando si utilizza la funzione AOD.
- Impostare l'orario (standard ore 08:00 - 22:00) durante il quale la funzione AOD sarà attiva.
- Scegliere un quadrante per la funzione AOD.

8.3 Suono e vibrazione

- Toccando **[SOUND AND VIBRATION]** sono possibili ulteriori impostazioni.
- Toccando **[SILENT MODE]** chiamate e notifiche sono messe in mute.
- Toccando **[MEDIA VOLUME]** è possibile regolare il volume dei media riprodotti.
- Toccando **[VIBRATION]** è possibile impostare l'intensità della vibrazione in 3 livelli (intensa, bassa, niente vibrazione).
- Toccando **[INCOMING CALL RINGPHONE]** viene impostata la suoneria per le chiamate in arrivo.

8.4 Display e luminosità

- Toccando **[DISPLAY AND BRIGHTNESS]** sono possibili ulteriori impostazioni.
- Toccare **[SCREEN BRIGHTNESS]** per impostare la luminosità del display in 5 livelli (20%, 40%, 60%, 80%, 100%). Tenere presente che il consumo della batteria dello smartwatch aumenta maggiore è il livello di luminosità prescelto.
- Toccare **[SCREEN-ON TIME]** per impostare la durata di accensione del display (5 - 20 sec.). La durata di accensione stabilisce la durata durante la quale il display dello smartphone rimarrà ancora acceso dopo un comando. Tenere presente che il consumo della batteria dello smartwatch aumenta maggiore è la durata di accensione prescelta.
- Toccare **[COVER TO SLEEP]** per spegnere il display automaticamente appena lo si copre (ad es. con la mano).

8.5 Visualizzare l'app

- Toccando **[APP VIEW]** è possibile impostare la visualizzazione dell'app sul proprio smartwatch. Scegliere dall'elenco o tramite tastierino.



8.6 DND (do not disturb)

- Toccando **[DND]**  viene attivata la funzione "do not disturb" (non disturbare). Se la funzione è attivata, suonerie e allarme a vibrazione sono disattivati e in caso di notifiche Push in arrivo il display dello smartwatch non si accende.
- Scegliere fra le seguenti modalità:
 - **[ALL-DAY DND]**, la funzione è attivata.
 - **[SCHEDULED DND]**, è possibile impostare un orario di inizio e uno di fine.
 - **[OFF]**, la funzione è disattivata.

8.7 Ulteriori connessioni

- Toccando **[CONNECT MORE]**  è data la possibilità di associare il proprio smartwatch con un ulteriore smartphone. Seguire in tal caso le istruzioni visualizzate a display.

Nota

Tenere presente che attivando questa funzione l'associazione attuale con lo smartphone viene disattivata.



8.8 Sistema

- Toccando **[SYSTEM]**  è possibile eseguire ulteriori funzioni.
- Toccando **[RESTARTING]**  e confermando la domanda che segue è possibile riavviare lo smartwatch.
- Toccando **[TURN OFF]**  e confermando la domanda che segue è possibile spegnere lo smartwatch.
- Toccando **[RESET]**  e confermando la domanda che segue è possibile ripristinare le impostazioni iniziali dello smartwatch. In tal caso vengono cancellati tutti i dati utente registrati.

8.9 A proposito di

- Toccando **[ABOUT]**  vengono visualizzate informazioni relative a modello, indirizzo MAC, versione attuale del firmware dello smartwatch e note legali prescritte per legge. L'indirizzo MAC identifica univocamente lo smartwatch quando viene connesso via Bluetooth al proprio smartphone.



9. Utilizzare l'app "Hama FIT move"

I capitoli che seguono forniscono una spiegazione dettagliata dei singoli menu (voci di menu) e delle varie opzioni di impostazione dell'app.

Nota



- Tenere presente che il supporto di alcune funzioni dipende dallo smartphone (vedi le istruzioni per l'uso dello smartphone).
- Non tutti i menu (schede) vengono visualizzati direttamente sulla schermata iniziale. Se del caso, attivare la visualizzazione del menu (scheda) desiderato.

9.1 Vista d'insieme "Hama FIT move"

La schermata iniziale costituisce l'accesso all'app "Hama FIT move".

La seguente vista d'insieme spiega gli elementi di comando e le schermate più importanti:

1. Visualizzazione dei dati delle attività
2. Visualizzazione dei passi
3. Visualizzazione di altre schede
4. Barra dei menu



- Toccare sulla schermata iniziale in basso su **[MODIFICA SCHEDA]** per selezionare la scheda che si vuole visualizzare sulla schermata iniziale. È possibile scegliere fra varie schede. Le schede possono essere nascoste oppure è possibile modificarne l'ordine.
- Le schede visualizzate in alto nell'elenco e contrassegnate con l'icona **[🔴]** sono quelle attualmente visualizzate sulla schermata iniziale. Le schede visualizzate in basso nell'elenco e contrassegnate con l'icona **[🟢]** sono quelle attualmente non visualizzate.
- Toccando l'icona **[🔴]** o **[🟢]** è possibile eliminare o aggiungere una scheda.
- In più, è possibile modificare l'ordine delle schede salvate tenendo premuta l'icona **[☰]** e spostando la scheda prescelta alla posizione desiderata.



9.1.1 Dati delle attività

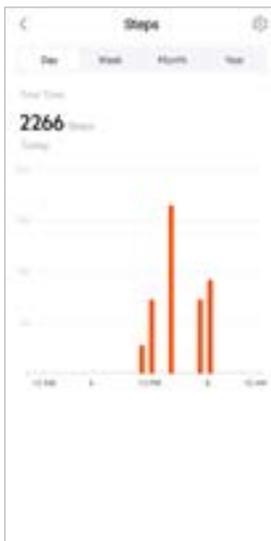
- Toccare nella schermata iniziale in alto sul primo grafico per visualizzare i dati delle proprie attività.
- La scheda mostra una vista d'insieme dei seguenti dati delle attività:
 - le calorie bruciate durante l'attività
 - la durata delle attività con suddivisione in attività ad intensità da media ad elevata
 - il tempo di permanenza in piedi ("camminare" = ore in cui si è stati in piedi almeno 1 minuto e in cui ha avuto luogo movimento fisico)
- Nell'impostazione standard, i dati delle attività sono riassunti per la giornata attuale. Scegliere nella barra di menu in alto **Day** **Week** **Month** **Year** l'intervallo di tempo visualizzato.
- Per maggiori informazioni, scorrere il display sullo smartphone verso l'alto. Più in basso sono riportate informazioni relative all'attività svolta, vale a dire camminata ed esercizio.





9.1.2 Misurare i passi

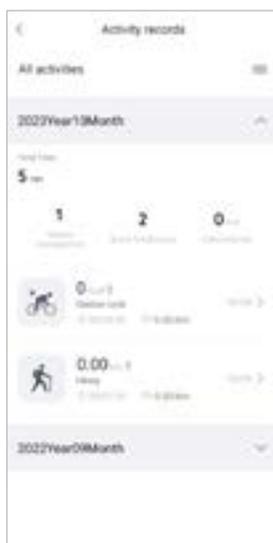
- Toccare nella schermata iniziale in alto sul secondo grafico per visualizzare i passi misurati.
- La scheda mostra una vista d'insieme dei passi percorsi durante la giornata attuale.
- Nell'impostazione standard, i passi misurati sono visualizzati per la giornata attuale. Scegliere nella barra di menu in alto **Day** **Week** **Month** **Year** l'intervallo di tempo visualizzato. Scorrendo a lungo a sinistra e a destra sul diagramma è possibile scorrere in avanti e indietro nei vari giorni registrati (ad es. settimane, mesi, anno). In più, nel diagramma viene visualizzato graficamente l'obiettivo di passi da percorrere impostato.
- Toccare l'icona  per compiere ulteriori impostazioni (vedi capitolo **9.4.3 I miei dati**).





9.1.3 Registrare le attività

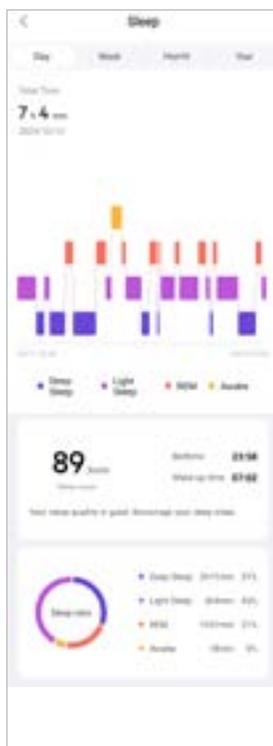
- Toccare la scheda **[REGISTRI ALLENAMENTO]** per aprire una vista d'insieme delle proprie attività di training.
- La scheda mostra una panoramica delle attività suddivise per giorni. Vengono in particolare visualizzati la durata totale, la durata settimanale media, l'allenamento complessivo e le calorie consumate.
- Toccare l'icona [📅] per aprire il mese selezionato e visualizzare l'attività di training d'interesse. Toccare l'icona [🔍] per nascondere il giorno.
- Per visualizzare le attività legate ad un determinato sport, toccare l'icona [🏃].
- Per aprire un riepilogo dettagliato di un'attività registrata, toccare quella di interesse. Appariranno i dati dettagliati registrati durante lo svolgimento di questa attività. Si potrà vedere ad esempio il percorso registrato tramite GPS, la durata dell'attività, i passi effettuati e la distanza percorsa, le calorie consumate o la velocità. Si ottiene inoltre un'analisi dettagliata della frequenza cardiaca.





9.1.4 Analisi del sonno

- Toccare la scheda **[SONNO]** per aprire una vista d'insieme della propria analisi del sonno.
- La scheda mostra un riepilogo delle ore di sonno totali e la loro suddivisione in sonno profondo, sonno leggero, pause di veglia e fase REM. Al centro del display appare inoltre l'ora di inizio e di fine del sonno.
- Nell'impostazione standard, l'analisi del sonno viene visualizzata per la giornata attuale. Scegliere nella barra di menu in alto **Day**, **Week**, **Month**, **Year** l'intervallo di tempo visualizzato. Scorrendo a lungo a sinistra e a destra sul diagramma è possibile scorrere in avanti e indietro nei vari giorni registrati (ad es. settimane, mesi, anno). In essa appare un riepilogo dell'andamento del sonno di una settimana, di un mese o di un anno. Sul lato inferiore del display appaiono i seguenti dati riferiti a una settimana, un mese o un anno:
 - Durata media di sonno al giorno
 - Sonno profondo medio al giorno
 - Sonno leggero medio al giorno
 - Inizio medio della fase di sonno
 - Fine media della fase di sonno
 - Fase REM media
 - Fase di veglia media





9.1.5 Misurare la frequenza cardiaca

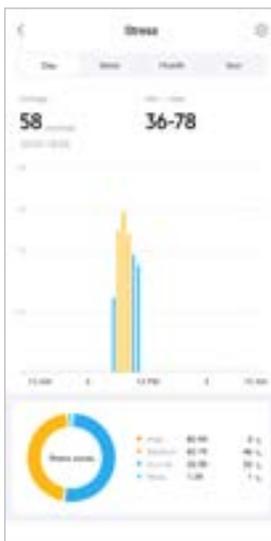
- Toccare la scheda **[FC]** per aprire una vista d'insieme della propria misurazione della frequenza cardiaca.
- Vengono visualizzati tutti i valori misurati riferiti alla frequenza cardiaca (in automatico e in manuale) e una vista d'insieme della frequenza cardiaca media, della zona di frequenza cardiaca e della frequenza cardiaca a riposo per la giornata attuale. Scorrendo leggermente il diagramma a sinistra e a destra si possono visualizzare i singoli valori con il rispettivo orario.
- Nell'impostazione standard, la misurazione della frequenza cardiaca viene visualizzata per la giornata attuale. Scegliere nella barra di menu in alto **Day** **Week** **Month** **Year** l'intervallo di tempo visualizzato. Scorrendo a lungo a sinistra e a destra sul diagramma è possibile scorrere in avanti e indietro nei vari giorni registrati (ad es. settimane, mesi, anno).
- Toccare l'icona  per compiere ulteriori impostazioni.





9.1.6 Misurare il livello di stress

- Toccare la scheda **[STRESS]** per aprire una vista d'insieme della propria misurazione del livello di stress.
- Vengono visualizzati tutti i valori misurati riferiti al livello di stress (in automatico e in manuale) e una vista d'insieme del livello di stress medio, della zona di stress e un grafico della propria zona di stress per la giornata attuale. Scorrendo leggermente il diagramma a sinistra e a destra si possono visualizzare i singoli valori con il rispettivo orario.
- Nell'impostazione standard, la misurazione della frequenza cardiaca viene visualizzata per la giornata attuale. Scegliere nella barra di menu in alto **Day** **Week** **Month** **Year** l'intervallo di tempo visualizzato. Scorrendo a lungo a sinistra e a destra sul diagramma è possibile scorrere in avanti e indietro nei vari giorni registrati (ad es. settimane, mesi, anno).
- Toccare l'icona  per compiere ulteriori impostazioni.





9.1.7 Ossigeno nel sangue (SpO2)

- Toccare la scheda **[SP02]** per aprire una vista d'insieme del proprio grado di ossigenazione del sangue. La misurazione può essere effettuata in manuale attraverso lo smartwatch (vedi capitolo **7.6.8 Ossigeno nel sangue (SpO2)**).
- In alternativa è possibile attivare la misurazione automatica dell'ossigeno nel sangue: Toccare l'icona  per compiere ulteriori impostazioni.
- Vengono visualizzati tutti i valori misurati riferiti all'ossigenazione del sangue come anche il valore più basso e il valore più alto acquisito per la giornata attuale. Scorrendo leggermente il diagramma a sinistra e a destra si possono visualizzare i singoli valori con il rispettivo orario.
- Nell'impostazione standard, la misurazione dell'ossigeno nel sangue viene visualizzata per la giornata attuale. Scegliere nella barra di menu in alto **One** **Week** **Month** **Year** l'intervallo di tempo visualizzato. Scorrendo a lungo a sinistra e a destra sul diagramma è possibile scorrere in avanti e indietro nei giorni registrati (ad es. settimane, mesi, anno).





9.1.8 Livello del suono ambientale

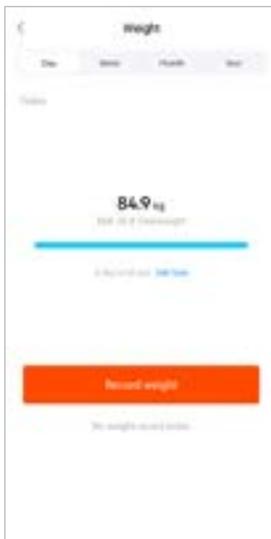
- Toccare la scheda **[LIVELLO DEL SUONO AMBIENTALE]**, per aprire una vista d'insieme del livello del suono ambientale misurato. La misurazione può essere effettuata in manuale attraverso lo smartwatch (vedi capitolo **7.6.14 Rumore ambientale**).
- Vengono visualizzati tutti i valori misurati riferiti al livello del suono ambientale come anche il valore più basso e il valore più alto acquisito per la giornata attuale. Scorrendo leggermente il diagramma a sinistra e a destra si possono visualizzare le registrazioni per gli altri giorni.
- Nell'impostazione standard viene visualizzato il livello del suono ambientale per la giornata attuale. Scegliere nella barra di menu in alto **Day**, **Week**, **Month**, **Year** l'intervallo di tempo visualizzato. Scorrendo a lungo a sinistra e a destra sul diagramma è possibile scorrere in avanti e indietro nei vari giorni registrati (ad es. settimane, mesi, anno). I valori misurati vengono altresì visualizzati come curva.





9.1.9 Peso

- Toccare la scheda **[PESO]** per aprire una vista d'insieme delle registrazioni riferite al proprio peso.
- Vengono visualizzate informazioni relative allo sviluppo del peso, il proprio BMI e l'obiettivo impostato.
- Toccare **[REGISTRA PESO]** per impostare il proprio peso attuale.
- Toccare **[MODIFICA OBIETTIVO]** per impostare il peso desiderato quale obiettivo.
- Nell'impostazione standard, la registrazione del proprio peso viene visualizzata per la giornata attuale. Scegliere nella barra di menu in alto **Day**, **Week**, **Month** o **Year** l'intervallo di tempo visualizzato. Scorrendo a lungo a sinistra e a destra sul diagramma è possibile scorrere in avanti e indietro nei vari giorni registrati (ad es. settimane, mesi, anno). I valori misurati vengono altresì visualizzati come curva.





9.1.10 VO2max

- Toccare la scheda **[VO2MAX]** per aprire una vista d'insieme del valore VO2max (ossigeno per minuto per kg di peso corporeo).
- Requisito per l'acquisizione del valore VO2max è lo svolgimento di unità di allenamento negli sport **Corsa all'aperto**, **Corsa su trail** o **Corsa in orientamento**. La frequenza cardiaca misurata durante queste attività deve salire ininterrottamente per almeno 90 secondi a oltre il 75% della frequenza cardiaca massima teorica. Questa viene a sua volta calcolata in base ai dati personali immessi.

9.1.11 Variabilità della frequenza cardiaca (HRV)

- Toccare la scheda **[VARIABILITÀ FREQUENZA CARDIACA (HRV)]** per aprire una vista d'insieme della propria variabilità della frequenza cardiaca (HRV).
- Requisito per l'acquisizione della variabilità della frequenza cardiaca (HRV) è la precedente attivazione della funzione di misurazione continua della frequenza cardiaca nell'app:
Toccare l'icona  per compiere ulteriori impostazioni.

9.1.12 Energia corporea

- Toccare la scheda **[ENERGIA CORPOREA]** per aprire una vista d'insieme della propria energia corporea. L'energia corporea viene determinata da una combinazione fra variabilità della frequenza cardiaca, stress, sonno e attività eseguite e offre una stima sulle riserve di energia previste per la giornata attuale.
- Nell'impostazione standard viene visualizzata una vista sommaria dell'energia corporea per la giornata attuale.
Scegliere nella barra di menu in alto  l'intervallo di tempo visualizzato. Scorrendo a lungo a sinistra e a destra sul diagramma è possibile scorrere in avanti e indietro nei vari giorni registrati (ad es. settimane, mesi, anno).
- Requisito per la visualizzazione dell'energia corporea sullo smartwatch è la precedente attivazione della funzione **Riconoscimento automatico energia corporea** nell'app:
Toccare l'icona  per compiere ulteriori impostazioni.





9.1.13 Ciclo mestruale

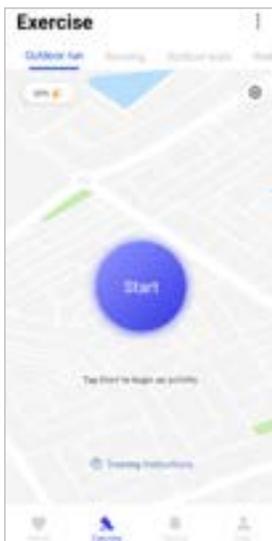
- Toccare la scheda **[CICLO MESTRUALE]** per aprire una vista d'insieme del proprio ciclo mestruale.
- Toccare **[INSERIRE GIORNI DEL CICLO MESTRUALE]** per inserire il ciclo mestruale attuale.





9.2 Modalità training

- Toccare nella barra di menu inferiore **[TRAINING]** per avviare un'attività attraverso l'app. In parallelo l'attività viene altresì avviata sullo smartwatch. L'attività potrà essere infine gestita o tramite app o direttamente dallo smartwatch.
- Scorrendo a sinistra e a destra è possibile scorrere in avanti e indietro nella singole attività.
- Nell'impostazione standard nell'app risultano attivate le seguenti attività:
 - Corriere all'aperto
 - Corriere
 - Camminare all'aperto
 - Camminare
 - Trekking
 - Biking all'aperto
- Toccare in alto a destra **[]** e **[MODIFICA SPORT]** per scegliere le attività da visualizzare. In totale è possibile scegliere fra 6 attività. Le attività possono essere nascoste oppure è possibile modificarne l'ordine.
- Le attività visualizzate in alto nell'elenco e contrassegnate con l'icona **[]** sono quelle attualmente visualizzate. Le attività visualizzate in basso nell'elenco e contrassegnate con l'icona **[]** sono quelle attualmente non visualizzate.
- Toccando l'icona **[]** o **[]** è possibile eliminare o aggiungere un'attività.
- È inoltre possibile modificare l'ordine delle attività salvate tenendo premuta l'icona **[]** che contrassegna la rispettiva attività e spostarla alla posizione desiderata.
- Toccare l'icona **[]** per compiere ulteriori impostazioni:
 - Fissare un obiettivo di allenamento (distanze, calorie, passi, durata).
 - Attivare il lancio di un allarme al raggiungimento di un obiettivo (1, 3, 5, 10 km).
 - Impostare una zona di frequenza cardiaca e attivare un allarme.



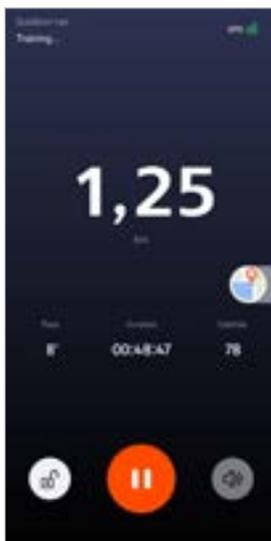


9.2.1 Avviare un'attività (con GPS)

- Le seguenti attività vengono registrate con supporto GPS:
 - Corriere all'aperto
 - Camminare all'aperto
 - Trekking
 - Biking all'aperto
- Per avviare l'attività premere **[AVVIO]**. L'attività viene avviata sia sullo smartphone che sullo smartwatch.
- Durante l'attività in corso di svolgimento vengono visualizzati i chilometri totali percorsi per l'attività selezionata, la velocità attuale, il tempo trascorso e la frequenza cardiaca attuale.

Utilizzare con lo smartphone

- Toccare l'icona  per visualizzare per l'attività in corso la cartina con la propria posizione attuale e la distanza percorsa.
- Toccare l'icona  per bloccare la registrazione durante l'attività in corso.
- Toccare l'icona  per interrompere l'attività.
- Toccare l'icona  per concludere l'attività e tenere premuto con il dito finché non si chiude il cerchio intorno all'icona segnalando la fine dell'attività.

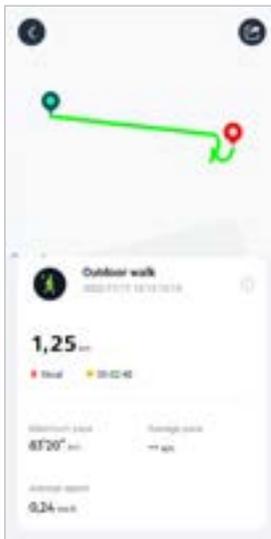


Utilizzare con lo smartwatch

- Per interrompere l'attività, premere sul bottone di comando superiore **[1]**.
- Per concludere l'attività, tenere premuto il bottone di comando superiore **[1]** e toccare quindi l'icona .



- Una vista d'insieme riepilogativa visualizza la conclusione dell'attività. Nella vista d'insieme risultano i chilometri totali percorsi, le calorie bruciate, la frequenza cardiaca media e la durata dell'attività. In più, si trovano informazioni dettagliate in merito alla velocità e ai passi. Scorrendo con il dito dal basso verso l'alto, è possibile visualizzare i dettagli relativi alla misurazione della frequenza cardiaca e alla velocità.
- I risultati dell'attività si lasciano quindi stampare o inoltrare come screenshot.





9.2.2 Avviare un'attività (senza GPS)

- Le seguenti attività vengono registrate senza supporto GPS:
 - Correre
 - Camminare
- Per avviare l'attività premere **[AVVIO]**. L'attività viene avviata sia sullo smartphone che sullo smartwatch.
- Durante l'attività in corso di svolgimento vengono visualizzati i chilometri totali percorsi per l'attività selezionata, la velocità attuale, il tempo trascorso e la frequenza cardiaca attuale.

Utilizzare con lo smartphone

- Toccare l'icona  per bloccare la registrazione durante l'attività in corso.
- Toccare l'icona  per interrompere l'attività.
- Toccare l'icona  per concludere l'attività e tenere premuto con il dito finché non si chiude il cerchio intorno all'icona segnalando la fine dell'attività.



Utilizzare con lo smartwatch

- Per interrompere l'attività, premere sul bottone di comando superiore **[1]**.
- Per concludere l'attività, tenere premuto il bottone di comando superiore **[1]** e toccare quindi l'icona .



- Una vista d'insieme riepilogativa visualizza la conclusione dell'attività. Nella vista d'insieme risultano i chilometri totali percorsi, le calorie bruciate, la frequenza cardiaca media e la durata dell'attività. In più, si trovano informazioni dettagliate in merito alla velocità e ai passi. Scorrendo con il dito dal basso verso l'alto, è possibile visualizzare i dettagli relativi alla misurazione della frequenza cardiaca e alla velocità.
- I risultati dell'attività si lasciano quindi stampare o inoltrare come screenshot.





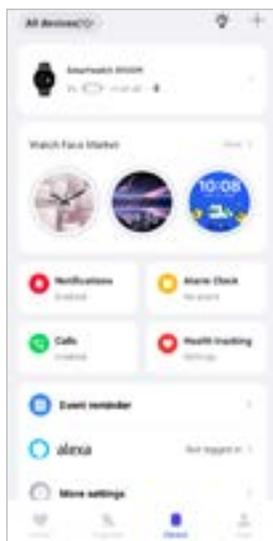
9.3 Impostare il dispositivo

- Toccare nella barra di menu inferiore su **[DISPOSITIVO]** per attivare, impostare o personalizzare le funzioni dello smartwatch in base alle proprie specifiche esigenze.
- Sul lato superiore del display apparirà anche un riepilogo dei dati dello smartwatch connesso.
- Toccare **[+]** per associare altri dispositivi con il proprio smartphone.
- Toccare il dispositivo per ottenere informazioni sullo smartwatch o eseguire funzioni avanzate.
- Toccare **[AGGIORNAMENTO DEL DISPOSITIVO]** per verificare se sullo smartwatch risulta installata l'ultima versione del firmware o per scaricare e installare una nuova versione.
- Toccare **[RIAVVIARE IL DISPOSITIVO]** e confermare la domanda che segue per riavviare lo smartwatch. Prima del riavvio i dati vengono sincronizzati con l'app.
- Toccare **[RIPRISTINA IL DISPOSITIVO ALLE IMPOSTAZIONI DI FABBRICA]** e confermare la domanda che segue per ripristinare sullo smartwatch la configurazione iniziale. In tal caso vengono cancellati tutti i dati utente registrati.
- Toccare **[CANCELLA DISPOSITIVO]** per sospendere l'associazione fra smartwatch e smartphone. Tutti i dati personali memorizzati sullo smartwatch sono cancellati.

Nota



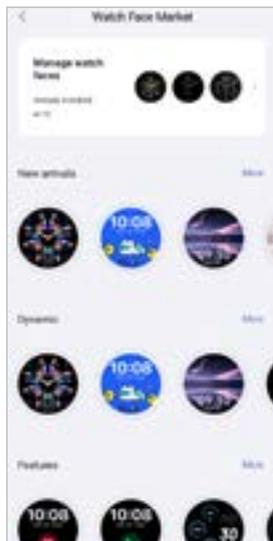
Per visualizzare data e orario dell'ultima sincronizzazione fra smartwatch ed app, toccare in alto sul dispositivo e quindi sulla voce **[A PROPOSITO DI]**.





9.3.1 Schermata iniziale

- Toccare **[SHOP QUADRANTI]** per installare altri quadranti per la schermata iniziale del proprio smartwatch. È possibile scegliere fra vari quadranti. Toccare il quadrante che si desidera impostare e confermare la scelta con **[INSTALLARE]**. Una volta raggiunto il numero massimo di quadranti memorizzabili per il dispositivo, verrà chiesto di cancellare qualcuno dei quadranti presenti.



9.3.2 Notifiche

- Toccare **[PROMEMORIA]** per attivare la funzione di notifica di varie app e servizi. Attivando questa funzione, la presenza di notifiche in arrivo sullo smartphone verrà notificata sullo smartwatch. A seconda dell'app si potrà ottenere una notifica con indicazione della relativa app e del mittente, oppure anche un'anteprima del messaggio.
- Per ogni app o funzione salute è possibile scegliere se ricevere o meno notifiche, con possibilità di attivare, mettere in mute o disattivare.

9.3.3 Chiamate

- Toccare **[APPELS]** per attivare la segnalazione di chiamate in arrivo. Attivando questa funzione sullo smartwatch viene segnalata la presenza di chiamate in arrivo. Sul display appare il numero o il nome del chiamante e sarà possibile respingere la chiamata.
- Toccare **[🌙]** sul lato destro del display per attivare la funzione. Infine è possibile configurare la funzione **[CONTATTI FREQUENTI]**.

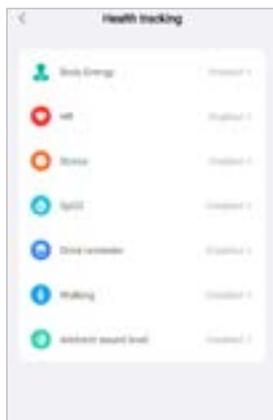
9.3.4 Sveglia

- Toccare **[SVEGLIA]** per impostare gli orari della sveglia o dei promemoria.
- Per aggiungere una nuova notifica, toccare **[+]** al centro del display.
- Toccare **[🌙]** sul lato destro del display per attivare la sveglia precedentemente impostata.
- Toccando il promemoria creato lo si può modificare. Nel sottomenu è possibile impostare il tipo, i giorni della settimana, l'orario e altri dettagli relativi alla notifica.



9.3.5 Monitorare la salute

- Toccare **[MONITORAGGIO SALUTE]** per impostare le funzioni preposte al monitoraggio della salute, ricordando di fare esercizio fisico e/o di bere acqua.



9.3.5.1 Energia corporea

- Toccare **[ENERGIA CORPOREA]** per attivare/disattivare con  la funzione nel sottomenu.

9.3.5.2 Misurare la frequenza cardiaca

- Toccare **[FC]** per compiere ulteriori impostazioni.
- È possibile scegliere se ricevere o meno notifiche, con possibilità di attivare, mettere in mute o disattivare.
- Toccare  per attivare la misurazione continua della frequenza cardiaca. La frequenza di misurazione tiene conto di una suddivisione intelligente del monitoraggio in 24 ore al giorno.

9.3.5.3 Misurare il livello di stress

- Toccare **[STRESS]** per compiere ulteriori impostazioni.
- È possibile scegliere se ricevere o meno notifiche, con possibilità di attivare, mettere in mute o disattivare.
- Toccare  per attivare la misurazione automatica del livello di stress. La frequenza di misurazione tiene conto di una suddivisione intelligente del monitoraggio in 24 ore al giorno.

9.3.5.4 Misurare l'ossigeno nel sangue

- Toccare **[SPO2]** per compiere ulteriori impostazioni.
- È possibile scegliere se ricevere o meno notifiche, con possibilità di attivare, mettere in mute o disattivare.
- Toccare  per attivare la misurazione automatica dell'ossigenazione del sangue. La frequenza di misurazione tiene conto di una suddivisione intelligente del monitoraggio in 24 ore al giorno.

9.3.5.5 Bere acqua

- Toccare **[BERE ACQUA]** per attivare/disattivare con  la funzione nel sottomenu. Configurare ulteriormente la funzione di promemoria. Lo smartwatch procede quindi automaticamente in intervalli impostati a ricordare di bere acqua. Per fare questo saranno emesse vibrazioni e notifiche.



9.3.5.6 Promemoria di movimento

- Toccare **[CAMMINATA AL CHIUSO]** per attivare/disattivare con  la funzione nel sottomenu. Configurare ulteriormente la funzione di promemoria. Lo smartwatch procede quindi automaticamente in intervalli impostati a ricordare di muoversi. Per fare questo saranno emesse vibrazioni e notifiche. Per maggiori informazioni si veda il testo sotto l'app.

9.3.5.7 Livello del suono ambientale

- Toccare **[LIVELLO DEL SUONO AMBIENTALE]** per attivare/disattivare con  la funzione nel sottomenu. Per maggiori informazioni si veda il testo sotto l'app.

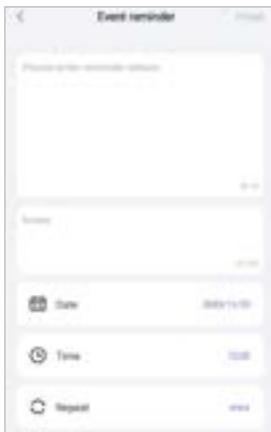
9.3.5.8 Tracking del ciclo mestruale

- Per poter usufruire della funzione, questa deve risultare altresì attivata nell'app:
[IMPOSTAZIONI VARIE] > [CICLO MESTRUALE]
- Attivando questa funzione, è possibile impostare dati relativi al ciclo mestruale e ricevere promemoria sul prossimo flusso o sul periodo fertile.
- Nel rispettivo sottomenu si possono immettere la durata del flusso, la durata del ciclo e la data dell'ultimo flusso.
- Toccare l'icona  per compiere ulteriori impostazioni.



9.3.6 Notifica eventi

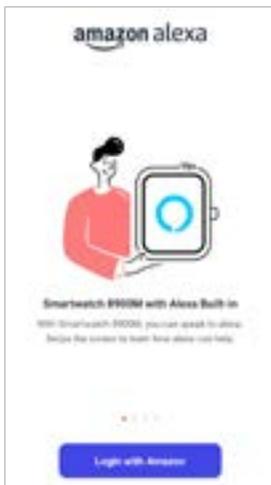
- Toccare **[PROMEMORIA EVENTO]** e quindi su **[AGGIUNGI]** per aggiungere eventi personali.
- Toccare i campi di immissione per immettere testi. Definire quindi la data, l'orario e il numero di ripetizioni.





9.3.7 Controllo vocale di Alexa

- Toccare **[ALEXA]** per configurare il controllo vocale di Alexa. Scorrere da destra verso sinistra per ottenere la visualizzazione di altre informazioni.
- Toccare il pulsante **[ACCEDI CON AMAZON]** e seguire le istruzioni visualizzate nell'app.



Nota

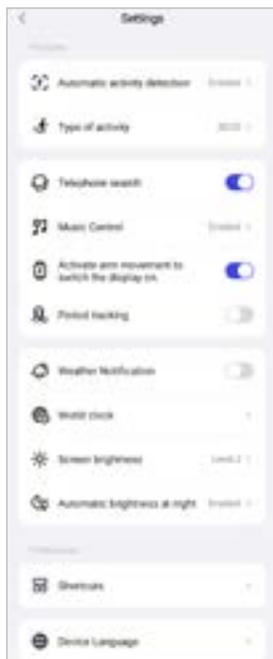
L'uso del controllo vocale di Alexa richiede l'esistenza di un account Amazon.





9.3.8 Altre impostazioni

- Toccare **[ALTRE IMPOSTAZIONI]** per compiere ulteriori impostazioni e attivare altre funzioni utili.



9.3.8.1 Riconoscimento automatico dell'attività

- Toccare **[RICONOSCIMENTO AUTOMATICO ATTIVITÀ]** e attivare/disattivare con **[**] la funzione nel sottomenu scegliendo fra varie attività (camminare, correre, crosstrainer, vogatore). Attivando questa funzione, lo smartwatch riconosce automaticamente quando si esercita un'attività per un periodo prolungato e la registra dopo la conferma. Per maggiori informazioni si veda il testo sotto l'app.

9.3.8.2 Tipo di attività

- Toccare **[TIPO ALLENAMENTO]** per scegliere i tipi di sport da impostare sullo smartwatch. È possibile scegliere fra 110 tipi di sport e memorizzarne fino a 20 sul proprio smartwatch. Le attività possono essere nascoste oppure è possibile modificarne l'ordine. Dopo la successiva sincronizzazione con lo smartwatch saranno visualizzate le attività per come impostate sul display.
- Le attività visualizzate in alto nell'elenco e contrassegnate con l'icona **[**] sono quelle attualmente visualizzate sullo smartwatch. Le attività visualizzate in basso nell'elenco e contrassegnate con l'icona **[**] sono quelle attualmente non visualizzate.
- Toccando l'icona **[**] o **[**] è possibile eliminare o aggiungere un'attività.
- È inoltre possibile modificare l'ordine delle attività salvate tenendo premuta l'icona **[☰]** che contrassegna la rispettiva attività e spostarla alla posizione desiderata.



9.3.8.3 Trovare il telefono

- Toccare **[TROVA TELEFONO]** su  per attivare questa funzione. Laddove lo si sia perso di vista, questa funzione consente di trovare il proprio smartphone tramite smartwatch (vedi capitolo **7.6.15 Telefono**).

9.3.8.4 Controllare la musica

- Toccare **[CONTROLLO DELLA MUSICA]** per attivare/disattivare con  la funzione nel sottomenu. Attivando questa funzione sarà possibile gestire vari servizi musicali o di streaming direttamente sullo smartphone tramite smartwatch. È possibile avviare o arrestare la musica, nonché passare ai brani precedenti e successivi.
- Toccare accanto a **[TITOLO BRANO]** su  per visualizzare il titolo del brano sul display dello smartwatch.

9.3.8.5 Attivare tramite movimento del braccio

- Toccare in **[SOLLEVA IL POLSO PER ATTIVARE IL DISPLAY]** su  per attivare questa funzione. Attivando questa funzione sarà possibile accendere il display dello smartwatch ruotando il polso.

9.3.8.6 Ciclo mestruale

- Toccare in **[CICLO MESTRUALE]** su  per attivare questa funzione. Questa funzione consente di seguire il proprio ciclo mestruale sullo smartwatch (vedi capitolo **7.6.13 Ciclo mestruale**).

9.3.8.7 Notifica meteo

- Toccare in **[NOTIFICA METEO]** su  per attivare questa funzione. Sullo smartwatch sarà quindi possibile ricevere le previsioni meteo del giorno attuale e dei successivi 6 giorni (vedi capitolo **7.6.21 Tempo meteo**).

9.3.8.8 Orari del mondo

- Toccare **[OROLOGIO INTERNAZIONALE]** per visualizzare gli orari del mondo disponibili (Berlino, Londra, New York, Tokio) o per aggiungerne altri. Gli orari del mondo sono visualizzati sullo smartphone (vedi capitolo **7.6.27 Orari del mondo**).

9.3.8.9 Luminosità dello schermo

- Toccare **[LUMINOSITÀ DELLO SCHERMO]** per regolare la luminosità del display dello smartwatch in 5 livelli (vedi capitolo **8.4 Display e luminosità**).



9.3.8.10 Collegamenti

Scorrere sulla schermata iniziale del display dello smartwatch verso sinistra o destra per visualizzare i collegamenti impostati (vedi capitolo **7.4 Collegamenti**).

- Toccare **[COLLEGAMENTI]** per scegliere i collegamenti da impostare sullo smartwatch. È possibile scegliere fra vari collegamenti. I collegamenti possono essere nascosti oppure è possibile modificarne l'ordine. Nell'impostazione standard risultano impostati i riepiloghi giornalieri delle attività come anche la misurazione della frequenza cardiaca e del livello di stress. Dopo la successiva sincronizzazione con lo smartwatch saranno visualizzati i collegamenti per come impostati sul display.
- I collegamenti in alto nell'elenco e contrassegnati con l'icona **[🔴]** sono quelli attualmente visualizzati sullo smartwatch. I collegamenti visualizzati in basso nell'elenco e contrassegnati con l'icona **[🟢]** sono quelli attualmente non visualizzati.
- Toccando l'icona **[🔴]** o **[🟢]** è possibile eliminare o aggiungere un collegamento.
- È inoltre possibile modificare l'ordine dei collegamenti salvati tenendo premuta l'icona **[☰]** che contrassegna il rispettivo collegamento e spostarlo alla posizione desiderata.

9.3.8.11 Impostare la lingua dello smartwatch

- Toccare **[LINGUA DISPOSITIVO]** per impostare la lingua dello smartwatch.
- Selezionare **[SEGUIRE SISTEMA]** se si desidera impostare per lo smartphone la stessa lingua scelta per l'app o lo smartphone.
- In alternativa, è possibile scegliere fra 8 lingue e impostare la lingua manualmente toccando quella desiderata.

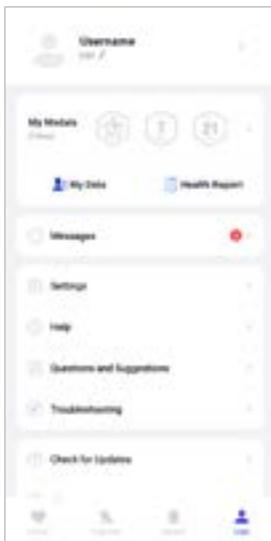
9.3.9 Modalità di utilizzo

- Toccare **[MODALITÀ DI UTILIZZO]** per ottenere consigli e suggerimenti utili o più informazioni sui comandi vocali di Amazon Alexa.



9.4 Impostazioni utente

- Toccare nella barra di menu inferiore su **[IL MIO]**. Qui è possibile creare un account utente, definire i dati personali e gli obiettivi. In più, si ha modo di accedere ad altre informazioni sull'app spiegate nei capitoli successivi.





9.4.1 Dati personali

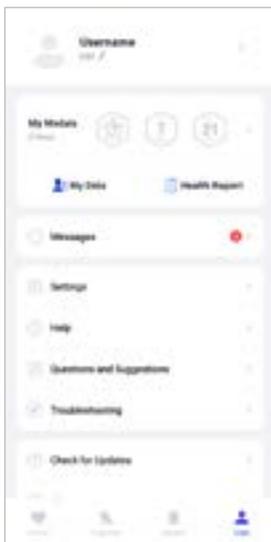
- Toccare **[MODIFICA]** sotto al nome utente per inserire il proprio nome, sesso, data di nascita, peso e statura. Se desiderato, è anche possibile scegliere un'immagine del profilo. Toccare la voce che si desidera modificare.
- Per confermare toccare **[Sì]**.





9.4.2 Le mie medaglie

- Alla voce **[MEDAGLIE]** vengono visualizzati i propri successi (medaglie). Toccare una voce per ricevere maggiori informazioni.



9.4.3 I miei dati

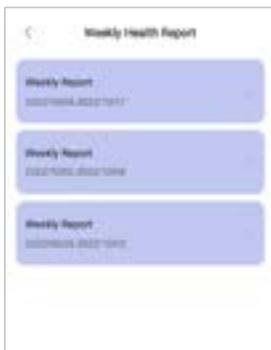
- Alla voce **[I MIEI DATI]** vengono visualizzati le misurazioni registrate. Toccare una voce per ricevere maggiori informazioni.





9.4.4 Record salute

- Alla voce **[RAPPORTO DI SALUTI]** vengono visualizzate le registrazioni settimanali riferite alle attività svolte. Toccando il rapporto settimanale vengono visualizzate maggiori informazioni dettagliate.



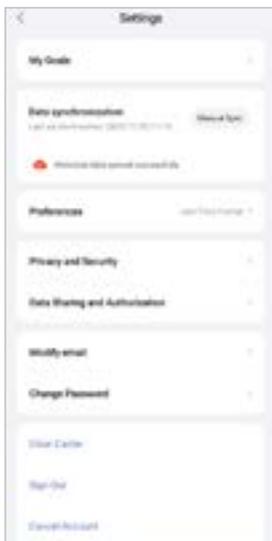
9.4.5 Messaggi

- Alla voce **[MESSAGGI]** si accede ad una vista d'insieme sulle novità dell'app, come ad es. nuove funzioni o aggiornamenti.



9.4.6 Impostazioni

- Alla voce **[IMPOSTAZIONI]** è possibile eseguire varie impostazioni e richiamare informazioni. Qui si ha anche modo di modificare l'indirizzo e-mail inserito o cambiare la password del proprio account utente. In più, si può effettuare il logout dall'account utente o cancellare completamente l'account utente.
- Toccare **[I MIEI OBIETTIVI]** per definire gli obiettivi personali che si desidera raggiungere in termini di passi da percorrere e peso.
- Toccare **[SINCRONIZZAZIONE MANUALE]** per avviare manualmente la sincronizzazione dei dati fra smartwatch e app.
- Toccare **[PREFERENZE]** per impostare le unità di misura relative a distanza, statura, peso e temperatura. In più, è possibile indicare il giorno da considerare come primo giorno della settimana per la registrazione e l'analisi dei propri dati.
- Toccare **[PRIVACY E SICUREZZA]** per definire i dati dell'app che si desidera sincronizzare con la cloud. Toccare **[CANCELLA DATI PERSONALE SUL CLOUD]** per cancellare tutti i dati.
- Toccare **[CONDIVISIONE DEI DATI E AUTORIZZAZIONE AL RELATIVO TRATTAMENTO]** per consentire la condivisione dei dati registrati con altre app.
- Toccare **[MODIFICARE L'E-MAIL]** per modificare l'indirizzo e-mail dell'account utente.
- Toccare **[CAMBIARE PASSWORD]** per modificare la password dell'account utente.
- Toccare **[PULISCI CACHE]** per eliminare i dati temporanei dall'app senza perdere i dati registrati.
- Toccare **[ESCI DALL'ACCOUNT]** per uscire dall'account utente attuale.
- Toccare **[CANCELLA ACCOUNT]** e confermare la domanda che segue per eliminare il proprio account utente. In questo caso, tutte le impostazioni e tutti i dati registrati sono cancellati.





9.4.7 Aiuto

- Toccare **[AIUTO]** per visualizzare una vista d'insieme delle risposte alle domande frequenti. Toccando sulla rispettiva domanda si ottengono ulteriori informazioni.
- Se non si ottiene una risposta alla propria domanda, verificare le informazioni disponibili nella sezione Risoluzione dei problemi (vedi capitolo **9.4.9 Risoluzione dei problemi**) o inviare una richiesta al servizio di consulenza e assistenza Hama (vedi capitolo **9.4.8 Domande e suggerimenti**).

9.4.8 Domande e suggerimenti

- Toccare **[DOMANDE E SUGGERIMENTI]**, per inviare una richiesta o un feedback al servizio di consulenza e assistenza Hama.
- Selezionare un ambito tematico, quindi formulare la domanda in modo dettagliato. Oltre alla domanda è possibile aggiungere immagini o abilitare il protocollo delle connessioni tra smartwatch e app. Ad ogni domanda, indicare il proprio indirizzo e-mail.
- Toccare **[INVIARE]** per trasmettere una richiesta.

9.4.9 Risoluzione dei problemi

- Toccare **[RISOLUZIONE DEI PROBLEMI]** per visualizzare una vista d'insieme delle risposte alle domande frequenti. Toccando sulla rispettiva domanda si ottengono ulteriori informazioni.
- Se non si ottiene una risposta alla propria domanda, inviare una richiesta al servizio di consulenza e assistenza Hama (vedi capitolo **9.4.8 Domande e suggerimenti**).

9.4.10 Controllare gli aggiornamenti

- Toccare **[CONTROLLARE GLI AGGIORNAMENTI]** per cercare una versione più recente dell'app "Hama FIT move". Si apre automaticamente Google Play (Android) o l'App Store (iOS).

Nota

Nella configurazione standard lo smartphone informa automaticamente sulla presenza di aggiornamenti dell'app.



9.4.11 A proposito di

- Toccare **[A PROPOSITO DI]** per visualizzare informazioni sull'app e sulla versione dell'app utilizzata, la dichiarazione sulla privacy e l'accordo di utilizzo.
- Toccare **[RITIRA IL CONSENSO]** in caso si volesse revocare il consenso alla dichiarazione sulla privacy e all'accordo di utilizzo. Si prega di tenere presente che senza tale consenso non sarà possibile utilizzare l'app.



10. Cura e manutenzione

Pulire il presente prodotto servendosi di un panno anti-pelucchi leggermente umido, senza utilizzare detergenti aggressivi.

11. Esclusione di garanzia

Hama GmbH & Co KG declina ogni responsabilità per danni dovuti al montaggio o all'utilizzo scorretto del prodotto, nonché alla mancata osservanza delle istruzioni d'uso e/o di sicurezza.

12. Lingue supportate

Il seguente elenco riassume tutte le lingue supportate dall'interfaccia utente e disponibili per smartwatch ed app "Hama FIT move":

	Inglese	Tedesco	Francese	Spagnolo	Svedese	Ceco	Polacco	Finlandese	Ungherese	Neerlandese	Portoghese	Russo	Rumeno	Slovacco	Bulgaro	Greco	Norvegese	Danese	Serbo	
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. Dati tecnici

	00178611	00178612 / 00178613
Versione bluetooth	5.3 LE	5.3 LE
Tipo di display	AMOLED Full-Touch	AMOLED Full-Touch
Dimensioni del display	1,43"	1,32"
Dimensioni	269 × 46 × 12 mm	251 × 43 × 10 mm
Peso	43,5 g	39,7 g
Lunghezza cinturino	12,5 cm / 9,8 cm	11,3 cm / 8,8 cm
Larghezza cinturino / Larghezza ansa	2,2 cm / 2 cm	2 cm / 1,8 cm
Materiale cinturino	Plastica (silicone)	Plastica (silicone)
Materiale alloggiamento	Alluminio / plastica (ABS+PC)	Alluminio / plastica (ABS+PC)
Grado di protezione	IP68	IP68
Tipo di batteria	Polimeri di litio	Polimeri di litio
Capacità della batteria	300 mAh	300 mAh
Tempo di ricarica	circa 2,5 ore	circa 2,5 ore
Autonomia della batteria	circa 8 giorni	circa 8 giorni



14. Smaltimento

Informazioni sulla tutela dell'ambiente:



A seguito del recepimento delle direttive europee 2012/19/UE e 2006/66/UE nella legislazione nazionale si applica quanto segue: non è consentito smaltire le apparecchiature elettriche ed elettroniche e le batterie insieme ai rifiuti domestici. Giunte alla fine del loro ciclo di vita, i consumatori sono obbligati per legge a restituire le apparecchiature elettriche ed elettroniche e le batterie presso i punti di raccolta pubblici competenti o nei punti vendita. I singoli aspetti in materia sono regolati dalle leggi nazionali dei singoli stati. La presenza di questo simbolo sul prodotto, sul manuale di istruzioni o sull'imballaggio rimanda a tali normative. Recuperando, riciclando o valorizzando in altro modo le apparecchiature/batterie giunte alla fine del loro ciclo di vita, viene fornito un importante contributo a favore della tutela dell'ambiente.

15. Dichiarazione di conformità

CE Hama GmbH & Co KG dichiara che il presente dispositivo è conforme ai requisiti di base e ad altre normative pertinenti della Direttiva 2014/53/UE. La dichiarazione di conformità ai sensi della direttiva in vigore è disponibile su:

www.hama.com >  Search > 00178611, 00178612, 00178613 > Download

Bande di frequenza	2402 – 2480 MHz
Massima potenza a radiofrequenza trasmessa	10 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Germany

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0



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.