

## SMARTWATCH

Fit Watch 5910



**GB** Operating Instructions   **D** Bedienungsanleitung   **F** Mode d'emploi   **E** Instrucciones de uso  
**NL** Gebruiksaanwijzing   **I** Istruzioni per l'uso   **PL** Instrukcja obsługi   **RO** Manual de utilizare  
**CZ** Návod k použití   **S** Bruksanvisning   **BG** Работна инструкция   **FIN** Käyttöohje





<b>1. Förklaring av varningssymboler och information</b> . . . . .	<b>4</b>
<b>2. Förpackningens innehåll</b> . . . . .	<b>4</b>
<b>3. Säkerhetsanvisningar</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>4. Manöverelement</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>5. Första steg</b> . . . . .	<b>8</b>
5.1 Ladda upp . . . . .	8
5.2 Påtagning och inkoppling . . . . .	8
5.3 Stänga av . . . . .	8
<b>6. Handhavande – menystruktur</b> . . . . .	<b>9</b>
6.1 Start sida . . . . .	11
6.2 Aktivitetsöversikt . . . . .	11
6.3 Driftlägen . . . . .	11
6.3.1 Kontinuerlig pulsmätning . . . . .	11
6.3.2 Aktivera armrörelse . . . . .	11
6.3.3 Stör ej-läge . . . . .	11
6.3.4 Telefonsökning . . . . .	11
6.4 Meddelanden . . . . .	11
6.5 Funktioner . . . . .	12
6.5.1 Aktiviteter . . . . .	12
6.5.1.1 Springa utomhus (GPS) . . . . .	12
6.5.1.2 Gå utomhus (GPS) . . . . .	13
6.5.1.3 Cykla utomhus (GPS) . . . . .	13
6.5.1.4 Vandra (GPS) . . . . .	14
6.5.1.5 Springa . . . . .	14
6.5.1.6 Gå . . . . .	14
6.5.1.7 Spinning . . . . .	15
6.5.1.8 Fitness . . . . .	15
6.5.1.9 Simma i bassäng . . . . .	15
6.5.1.10 Simma i det fria . . . . .	15
6.5.1.11 Yoga . . . . .	15
6.5.1.12 Crosstrainer . . . . .	16
6.5.1.13 Roddapparat . . . . .	16
6.5.1.14 Cricket . . . . .	16
6.5.2 Puls . . . . .	16
6.5.3 Avslappningsläge . . . . .	16
6.5.4 Väckarklocka . . . . .	17
6.5.5 Musikstyrning . . . . .	17
6.5.6 Tidur . . . . .	17
6.5.6.1 Stoppur . . . . .	17
6.5.6.2 Nedräkning . . . . .	17
6.5.7 Väder . . . . .	17
6.5.8 Senaste aktiviteter . . . . .	17
6.5.9 Inställningar . . . . .	18
<b>7. Konfigurera smartwatchen</b> . . . . .	<b>19</b>
7.1 Ladda ned appen Hama FIT Pro . . . . .	19
7.2 Parkoppling av smartwatchen med smartphonen . . . . .	19



<b>8. Användning av appen Hama FIT Pro</b> .....	<b>21</b>
8.1 Användarinställningar .....	21
8.1.1 Registrering/användarkonto .....	22
8.1.2 Personuppgifter .....	23
8.1.3 Personliga mål .....	23
8.2 Systeminställningar .....	24
8.2.1 Grundinställningar .....	24
8.2.2 App-information .....	24
8.2.3 Fråga/feedback .....	24
8.2.4 Dataskydd .....	24
8.3 Vanliga frågor .....	25
8.4 Tredjepartsappar .....	25
8.4.1 iOS-version .....	25
8.4.2 Android-version .....	25
8.5 Enhetsinställningar .....	26
8.5.1 Meddelande om inkommande samtal .....	26
8.5.2 Rörelsepåminnelse .....	26
8.5.3 Väckarklocka .....	26
8.5.4 Meddelanden .....	27
8.5.5 Start sida .....	27
8.5.6 Automatisk aktivitetsdetektering .....	28
8.5.7 Musikstyrning .....	28
8.5.8 Kontinuerlig pulsmätning .....	28
8.5.9 Aktivera armrörelse .....	28
8.5.10 Spårning av menstruationscykeln .....	28
8.5.11 Firmware-uppdatering .....	28
8.5.12 GPS-uppdatering .....	29
8.5.13 Koppla ned anslutningen .....	29
8.6 Övriga inställningar .....	29
8.6.1 Aktiviteter .....	30
8.6.2 Språkinställningar smartwatch .....	30
8.6.3 Väderprognos .....	30
8.6.4 Telefonsökning .....	31
8.6.5 Pulszoner .....	31
8.6.6 Stör ej-läge .....	31
8.6.7 Omstart av smartwatchen .....	31
8.7 Appens start sida .....	32
8.7.1 Aktivitet .....	32
8.7.2 Sömnanalys .....	33
8.7.3 Puls .....	33
8.8 Vecko-, månads- och årsöversikt .....	35
8.8.1 Aktivitet .....	35
8.8.2 Sömnanalys .....	36
8.8.3 Puls .....	37
8.9 Aktivitetsläge .....	38
8.9.1 Aktiviteter med GPS .....	38
8.9.2 Aktiviteter utan GPS .....	40
8.9.3 Viktmätning .....	41



---

<b>9. Service och skötsel</b> .....	<b>.42</b>
<b>10. Garantifriskrivning</b> .....	<b>.42</b>
<b>11. Tekniska data</b> .....	<b>.42</b>
<b>12. Information om avfallshantering</b> .....	<b>.42</b>
<b>13. Försäkran om överensstämmelse</b> .....	<b>.42</b>

Tack för att du valt att köpa en Hamaprodukt!

Ta dig tid och läs först igenom de följande anvisningarna och informationen helt och hållet. Förvara sedan den här bruksanvisningen på en säker plats för att kunna titta i den när det behövs.

Din nya smartwatch är den perfekta assistenten för en sund livsstil och motiverar dig att vara aktiv hela dagen. Förutom att visa tid och datum samlar den data över antal steg, din puls och hur många kalorier du har förbränt. Den trådlösa anslutningen via *Bluetooth*<sup>®</sup> till din smartphone gör det möjligt att dokumentera dina data i appen Hama FIT Pro och på så vis hela tiden följa dina framsteg. Här kan du kontrollera om du har nått ditt personliga träningsmål!

## 1. Förklaring av varningssymboler och information

### Varning



Används för att markera säkerhetsanvisningar eller för att rikta uppmärksamheten mot speciella faror och risker.

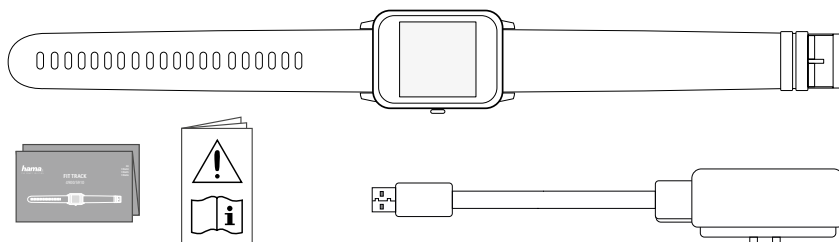
### Information



Används för att markera ytterligare information eller viktig information.

## 2. Förpackningens innehåll

- Smartwatch Fit Watch 5910
- 1 USB-laddningskabel
- Bruksanvisning





### 3. Säkerhetsanvisningar

- Produkten är avsedd för privat bruk, inte yrkesmässig användning.
- Använd endast produkten för det avsedda ändamålet.
- Skydda produkten mot smuts, fukt och överhettning och använd den bara i torra utrymmen.
- Använd inte produkten i omedelbar närhet av värmeelement, andra värmekällor eller i direkt solsken.
- Använd inte produkten utöver de kapacitetsgränser som anges i tekniska data.
- Använd inte produkten inom områden där elektroniska apparater inte är tillåtna.
- Det uppladdningsbara batteriet är fast monterat och kan inte tas bort.
- Öppna inte produkten och fortsätt inte att använda den om den är skadad.
- Försök inte serva eller reparera produkten själv. Överlåt allt servicearbete till behörig fackpersonal.
- Tappa inte produkten och utsätt den inte för kraftiga vibrationer.
- Gör inga förändringar på produkten. Då förlorar du alla garantianspråk.
- Återvinn förpackningsmaterialet direkt enligt de lokala återvinningsbestämmelserna.
- Kasta inte batteriet eller produkten i elden.
- Förändra och/eller deformera inte uppladdningsbara/vanliga batterier och värm inte upp dem eller plocka isär dem.
- Se till att du inte distraheras av din produkt när du kör bil eller använder sportutrustning och var uppmärksam på trafiksituationen och omgivningen.
- Rådfråga läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.
- Var under träningen alltid uppmärksam på kroppens reaktioner och kontakta läkare i nödsituationer.
- Rådgör med läkare om du har några varaktiga sjukdomar men ändå vill använda produkten.
- Detta är en förbrukningsvara, ingen medicinteknisk produkt. Den är således inte avsedd för diagnos, behandling, läkning eller förebyggande av sjukdomar.
- Långvarig kontakt med huden kan leda till hudirritation och allergier. Uppsök läkare om symtomen kvarstår.
- Den här produkten är ingen leksak. Den innehåller smådelar som kan sväljas och utgöra en kvävningsrisk.



### Fara för elektrisk stöt



- Öppna inte produkten och fortsätt inte att använda den om den är skadad.
- Använd inte produkten när AC-adaptorn, adapterkabeln eller nätkabeln är skadade.
- Försök inte serva eller reparera produkten själv. Överlåt allt servicearbete till ansvarig fackpersonal.

### Varning – pacemaker



Produkten alstrar magnetiska fält. Personer med pacemaker bör rådgöra med läkare innan de använder den här produkten om den kan påverka pacemakers funktion.

### Information – flygresor



- Denna produkt är en permanent sändare. Observera att det inte är tillåtet att medföra och använda sändare i vissa flygfaser som t.ex. start och landning.
- Fråga flygbolaget före flygningen om din Fitness-Tracker får medföras. Lämna produkten hemma om du är tveksam.

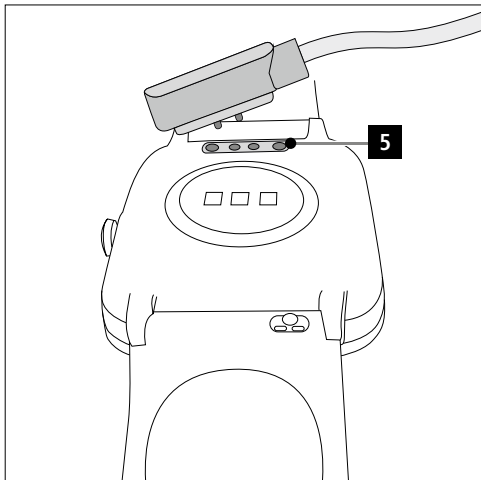
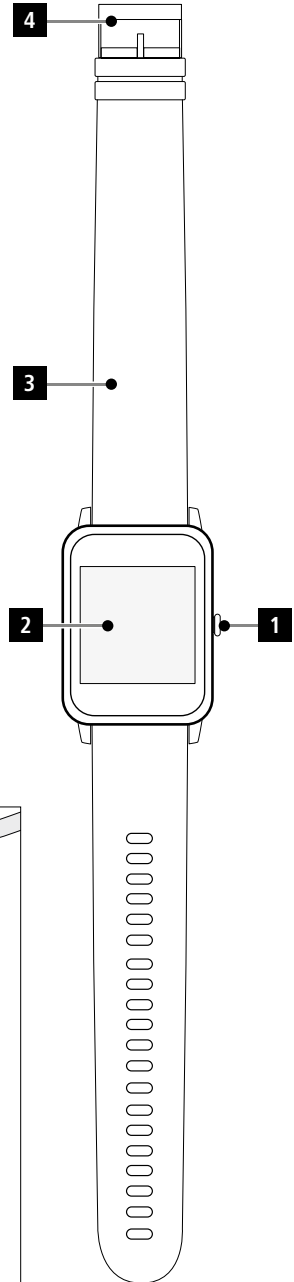
### Varning – batteri



- Använd bara lämpliga laddare eller USB-anslutningar för laddning.
- Trasiga laddare eller USB-anslutningar ska generellt inte används, och försök inte reparera dem.
- Överladda eller djupurladda inte produkten.
- Undvik att förvara, ladda och använda produkten vid onormala temperaturer och mycket lågt lufttryck (t.ex. på hög höjd).

## 4. Manöverelement

1. Manöverknapp
2. Pekskärm
3. Avtagbart armband
4. Lås
5. Laddningskontakt





## 5. Första steg

### 5.1 Ladda upp

- Ladda upp smartwatchen fullständigt innan den används första gången.
- Anslut laddningskabeln till ett ledigt USB-uttag på din dator eller till en USB-laddare och laddningskontakten [5] på din smartwatch. Se bruksanvisningen för den USB-laddare som används.

#### Information



- Tiden för en fullständig laddning av batteriet är ca 90 minuter. När displayen visar att batteriet är fulladdat är laddningen klar, och du kan ta bort laddningskabeln från smartwatchen.
- Ladda smartwatchen när batterinivån har sjunkit till 10 % för att undvika funktionsstörningar. När batterinivån ligger under 20 % kan du inte starta någon aktivitet, och om den ligger under 10 % stoppas den automatiska pulsmätningen.

### 5.2 Påtagning och inkoppling


- Före den första inkopplingen måste du ansluta smartwatchen till en strömkälla med den medföljande laddningskabeln.
- Sätt på smartwatchen på handleden och spänn fast den med låset.
- Håll manöverknappen [1] på sidan intryckt i 3 sekunder för att starta smartwatchen.

#### Information



- Mätfunktionerna utnyttjas bäst om smartwatchen sitter tätt mot underarmens översida, men att det ändå känns bekvämt. Avståndet mellan smartwatchen och knogarna ska vara ungefär en fingerbredd.
- För bästa registrering av dina aktiviteter ska högerhänta ha smartwatchen på vänster handled och vänsterhänta på höger handled.

### 5.3 Stänga av

- För att stänga av smartwatchen byter du till menyalternativ [INSTÄLLNINGAR 

## 6. Handhavande – menystruktur

- Tryck på manöverknappen **[1]** på sidan för att aktivera smartwatchens bildskärm. Sedan kan du svepa över bildskärmen för att växla mellan de olika visningarna och menyalternativen i nedanstående ordningsföljd.
- Du kommer till undermenyerna genom att klicka på respektive symbol.
- Om du trycker på manöverknappen **[1]** på sidan lämnar du en undermeny och återgår till en visning eller till startsidan.

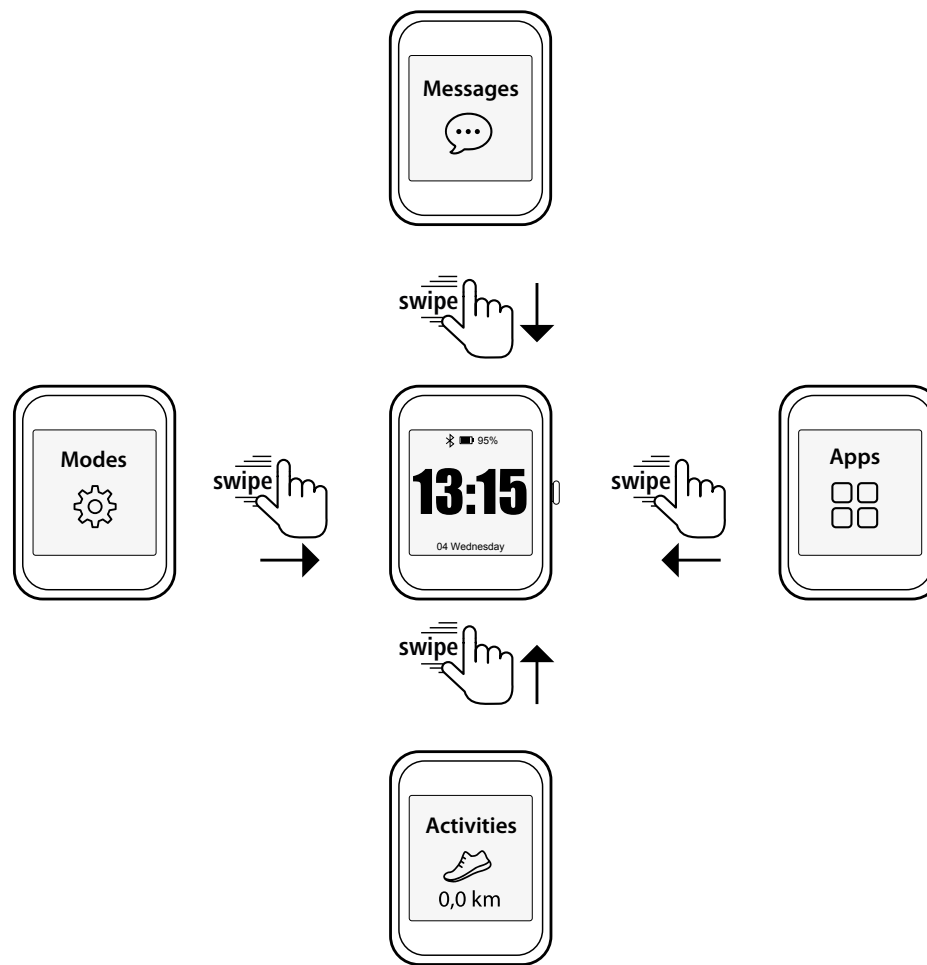
### Information



- Bilden är en översikt över alla menyalternativ som kan visas på smartwatchen.

Meddelanden 6.4

Driftlägen	6.3
Kontinuerlig pulsmätning	6.3.1
Aktivera armrörelse	6.3.2
Stör ej-läge	6.3.3
Telefonsökning	6.3.4



Funktioner	6.5
Aktiviteter	6.5.1
Puls	6.5.2
Avslappningsläge	6.5.3
Väckarklocka	6.5.4
Musikstyrning	6.5.5
Tidur	6.5.6
Väder	6.5.7
Senaste aktiviteter	6.5.8
Inställningar	6.5.9

Aktivitetsöversikt	6.2
Steg	6.2
Sträcka	6.2
Kalorier	6.2
Veckoöversikt	6.2

## 6.1 Startside

- När startsidan har aktiverats får du en översikt över de olika startsidorna/siffertavlorna om du trycker länge på displayen. Här kan du välja mellan fyra olika startsidor. Bekräfta valet genom att klicka på respektive startside.


## 6.2 Aktivitetsöversikt

- Om du utgår från startsidan och sveper uppåt ser du en översikt över din dagsaktivitet. Där kan du se antal steg, tillryggalagd sträcka, förbrukade kalorier och hur långt du har kommit mot ditt dagsmål.
- Bilderna visar dig en fördelning över dagen för antal steg, tillryggalagd sträcka och förbrukade kalorier.
- Om du sveper längst ned ser du också en veckoöversikt. Översikten visar stegen, sträckan, förbrukade kalorier och aktivitetstiden ackumulerat över hela veckan.

## 6.3 Driftlägen

- Om du utgår från startsidan och sveper åt höger ser du fyra olika driftlägen som du kan aktivera eller avaktivera beroende på dina önskemål.

### 6.3.1 Kontinuerlig pulsmätning

- Aktivera eller avaktivera den kontinuerliga pulsmätningen genom att klicka på symbolen . När mätningen är aktiverad mäter klockan pulsen automatiskt var femte minut. Dessa värden kan visas i appen.


### 6.3.2 Aktivera armrörelse

- Aktivera eller avaktivera armrörelse för att koppla in displayen genom att klicka på symbolen . När armrörelsen är aktiverad kan du koppla in displayen genom att vrida på handleden.

### 6.3.3 Stör ej-läge

- Aktivera eller avaktivera Stör ej-läge genom att klicka på symbolen . När Stör ej-läge är aktiverat får du inga meddelanden på din smartwatch.

### 6.3.4 Telefonsökning

- Genom att klicka på symbolen  startar du telefonsökningen för att hitta var du har lagt din smartphone. Telefonen börjar vibrera eller också hör du en signal. För att kunna använda telefonsökning måste du först aktivera den i appen (se avsnitt 8.6.4).


## 6.4 Meddelanden

- Om du utgår från startsidan och sveper nedåt kan du se vilka meddelanden du har fått på din smartphone. För att kunna få meddelanden måste du först aktivera funktionen i appen. I appen kan du också ställa in från vilka appar du ska få meddelanden till din smartphone (se avsnitt 8.5.4).
- Beroende på app får du antingen bara ett meddelande som visar appen och avsändaren, eller så ser du även en förhandsgranskning av meddelandet.
- Om du klickar på ett meddelande kan du i vissa fall hämta mer information, och genom att klicka på papperskorgen kan du radera meddelandet.
- Om du vill radera alla meddelanden sveper du längst ned och klickar sedan på papperskorgen och bekräftar därefter frågan.

## 6.5 Funktioner

- Om du utgår från startsidan och sveper åt vänster kommer du till smartwatchens huvudmeny. I huvudmenyn kan du öppna olika funktioner och undermenyer genom att klicka på respektive symbol. Genom att svepa uppåt och nedåt växlar du mellan olika sidor i huvudmenyn.

### 6.5.1 Aktiviteter

- När du klickar på symbolen **[AKTIVITET **] visas de olika aktivitetslägen som finns som standard i klockan. Totalt kan du välja mellan 14 olika aktivitetslägen och spara upp till åtta olika aktivitetslägen i klockan (se avsnitt 8.6.1). Du startar en aktivitet genom att klicka på den. Nedan förklaras de olika aktivitetslägena närmare.
- Om du trycker på manöverknappen **[1]** på sidan kan du avbryta respektive återuppta en aktivitet.
- Om du håller manöverknappen **[1]** på sidan intryckt avslutas aktiviteten.
- När aktiviteten avslutas får du en översikt över registrerade data.

#### 6.5.1.1 Springa utomhus (GPS)

- Vid den här aktiviteten används den inbyggda GPS:en. När aktiviteten startas sker först en sökning efter GPS-signalen. Det kan ta upp till en minut beroende på signalstyrka. Så snart det finns en GPS-signal kan du starta aktiviteten genom att klicka på pilen till höger nedtill. Du kan också ställa in om du vill tävla mot en virtuell medtävlare. Välj i så fall medtävlarens måltempo per kilometer och starta sedan aktiviteten. Om du inte vill tävla mot en medtävlare klickar du på **[X]**.
- Du kan också starta aktiviteten utan GPS-signal genom att klicka på pilen till höger nedtill. Men sträckan och färdspåret registreras bara om det finns en GPS-signal.
- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
  - Sträcka
  - Tid
  - Puls
  - Kaloriförbrukning
  - Steg
  - Tempo (km/h och min/km)
  - Färdspår
- Du kan hämta enskilda uppgifter under aktiviteten genom att svepa över displayen åt vänster och åt höger. Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten. För att det ska fungera måste musikstyrningen aktiveras i appen (se avsnitt 8.5.7).

### 6.5.1.2 Gå utomhus (GPS)

- Vid den här aktiviteten används den inbyggda GPS:en. När aktiviteten startas sker först en sökning efter GPS-signalen. Det kan ta upp till en minut beroende signalstyrka. Så snart det finns en GPS-signal kan du starta aktiviteten genom att klicka på pilen till höger nedtill.
- Du kan också starta aktiviteten utan GPS-signal genom att klicka på pilen till höger nedtill. Men sträckan och färdspåret registreras bara om det finns en GPS-signal.
- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
  - Sträcka
  - Tid
  - Puls
  - Kaloriförbrukning
  - Steg
  - Tempo (km/h och min/km)
  - Färdspår
- Du kan hämta enskilda uppgifter under aktiviteten genom att svepa över displayen åt vänster och åt höger. Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten. För att det ska fungera måste musikstyrningen aktiveras i appen (se avsnitt 8.5.7).

### 6.5.1.3 Cykla utomhus (GPS)

- Vid den här aktiviteten används den inbyggda GPS:en. När aktiviteten startas sker först en sökning efter GPS-signalen. Det kan ta upp till en minut beroende signalstyrka. Så snart det finns en GPS-signal kan du starta aktiviteten genom att klicka på pilen till höger nedtill.
- Du kan också starta aktiviteten utan GPS-signal genom att klicka på pilen till höger nedtill. Men sträckan och färdspåret registreras bara om det finns en GPS-signal.
- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
  - Sträcka
  - Tid
  - Puls
  - Kaloriförbrukning
  - Tempo (km/h och min/km)
  - Färdspår
- Du kan hämta enskilda uppgifter under aktiviteten genom att svepa över displayen åt vänster och åt höger. Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten. För att det ska fungera måste musikstyrningen aktiveras i appen (se avsnitt 8.5.7).

### 6.5.1.4 Vandra (GPS)

- Vid den här aktiviteten används den inbyggda GPS:en. När aktiviteten startas sker först en sökning efter GPS-signalen. Det kan ta upp till en minut beroende på signalstyrka. Så snart det finns en GPS-signal kan du starta aktiviteten genom att klicka på pilen till höger nedtill.
- Du kan också starta aktiviteten utan GPS-signal genom att klicka på pilen till höger nedtill. Men sträckan och färdspåret registreras bara om det finns en GPS-signal.
- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
  - Sträcka
  - Tid
  - Puls
  - Kaloriförbrukning
  - Steg
  - Tempo (km/h och min/km)
  - Färdspår
- Du kan hämta enskilda uppgifter under aktiviteten genom att svepa över displayen åt vänster och åt höger. Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten. För att det ska fungera måste musikstyrningen aktiveras i appen (se avsnitt 8.5.7).

### 6.5.1.5 Springa

- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
  - Sträcka
  - Tid
  - Puls
  - Kaloriförbrukning
  - Steg
  - Tempo (km/h och min/km)
- Du kan hämta enskilda uppgifter under aktiviteten genom att svepa över displayen åt vänster och åt höger. Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten. För att det ska fungera måste musikstyrningen aktiveras i appen (se avsnitt 8.5.7).

### 6.5.1.6 Gå

- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
  - Sträcka
  - Tid
  - Puls
  - Kaloriförbrukning
  - Steg
  - Tempo (km/h och min/km)
- Du kan hämta enskilda uppgifter under aktiviteten genom att svepa över displayen åt vänster och åt höger. Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten. För att det ska fungera måste musikstyrningen aktiveras i appen (se avsnitt 8.5.7).

### 6.5.1.7 Spinning

- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
  - Tid
  - Puls
  - Kaloriförbrukning
- Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten. För att det ska fungera måste musikstyrningen aktiveras i appen (se avsnitt 8.5.7).

### 6.5.1.8 Fitness

- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
  - Tid
  - Puls
  - Kaloriförbrukning
- Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten. För att det ska fungera måste musikstyrningen aktiveras i appen (se avsnitt 8.5.7).

### 6.5.1.9 Simma i bassäng

- När aktiviteten startas efterfrågas först bassängens längd. Du kan ställa in en längd mellan 25 meter och 100 meter. Sedan startar du aktiviteten genom att klicka på pilen till höger nedtill.
- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
  - Sträcka
  - Tid
  - Simtag per bassänglängd
  - SWOLF-värde
- SWOLF-värdet är ett mått på hur effektivt du simmar. SWOLF-värdet är summan av den använda tiden för en bassänglängd och antalet simtag per bassänglängd. Ju lägre SWOLF-värdet är, desto högre är din effektivitet när du simmar.
- Exempel: Om du behöver 30 sekunder för en bassänglängd på 25 meter och använder 30 simtag ligger ditt SWOLF-värde på 60.

### 6.5.1.10 Simma i det fria

- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
  - Tid
  - Kaloriförbrukning
  - Antal simtag

### 6.5.1.11 Yoga

- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
  - Tid
  - Puls
  - Kaloriförbrukning
- Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten. För att det ska fungera måste musikstyrningen aktiveras i appen (se avsnitt 8.5.7).



### 6.5.1.12 Crosstrainer

- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
  - Tid
  - Puls
  - Kaloriförbrukning
- Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten. För att det ska fungera måste musikstyrningen aktiveras i appen (se avsnitt 8.5.7).


### 6.5.1.13 Roddapparat

- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
  - Tid
  - Puls
  - Kaloriförbrukning
- Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten. För att det ska fungera måste musikstyrningen aktiveras i appen (se avsnitt 8.5.7).


### 6.5.1.14 Cricket

- Följande uppgifter registreras vid denna aktivitet:
  - Tid
  - Puls
  - Kaloriförbrukning
  - Steg
- Du kan hämta enskilda uppgifter under aktiviteten genom att svepa över displayen åt vänster och åt höger. Du kan också styra musiken i din smartphone genom att svepa längst till höger under aktiviteten. För att det ska fungera måste musikstyrningen aktiveras i appen (se avsnitt 8.5.7).


## 6.5.2 Puls

- Genom att klicka på symbolen [HJÄRTFREKVENS - I högra övre kanten av displayen ser du din vilopuls, som beräknas ur mätvärdena för den aktuella dagen.
- Grafiken nedtill visar de högsta och lägsta mätvärdena i den automatiska pulsmätningen fördelat på bestämda tidsintervall under dagen samt dagens högsta och lägsta mätvärde.

## 6.5.3 Avslappningsläge

- När du klickar på symbolen [AVSLAPPNING - Välj om avslappningsträningen ska vara en eller två minuter och starta den genom att klicka på pilen till höger nedtill. Följ sedan instruktionerna på skärmen.
- Om du vill avsluta avslappningsträningen i förtid trycker du på manöverknappen [1] på sidan och bekräftar sedan frågan.




### 6.5.4 Väckarklocka

- Genom att klicka på symbolen **[VÄCKARKLOCKA **] ser du de förinställda väcknings- och påminnelsetiderna. Klicka på respektive tider för att aktivera eller avaktivera väckning respektive påminnelse.
- Väcknings- och påminnelsetiderna måste ställas in och aktiveras i förväg i appen, och de måste synkroniseras med smartwatchen (se avsnitt 8.5.3).

### 6.5.5 Musikstyrning

- Klicka på symbolen **[MUSIKSTYRNING **] för att öppna menyn för att styra olika musik- eller streamingtjänster. De kan styras direkt via smartwatchen. Du kan starta och stoppa musik eller växla titel framåt och bakåt.
- Först måste musikstyrningen aktiveras i appen (se avsnitt 8.5.7).

### 6.5.6 Tidur

- Genom att klicka på symbolen **[TIMER **] kan du starta stoppuret eller en nedräkning. Välj mellan stoppur [] och nedräkning [] i bildskärmens övre kant.


#### 6.5.6.1 Stoppur

- Klicka på symbolen till höger nedtill för att starta eller pausa stoppuret. Klicka på symbolen till vänster nedtill för nollställa stoppuret.
- Om du vill avsluta en mätning i förtid trycker du på manöverknappen **[1]** på sidan och bekräftar sedan frågan.


#### 6.5.6.2 Nedräkning

- För att starta nedräkningsfunktionen väljer du först hur länge nedräkningen ska pågå mellan en sekund och 100 minuter genom att svepa. Starta eller pausa sedan nedräkningen genom att klicka på symbolen till höger nedtill. Klicka på symbolen till vänster nedtill för återställa nedräkningen.
- Om du vill avsluta nedräkningen i förtid trycker du på manöverknappen **[1]** på sidan och bekräftar sedan frågan.

### 6.5.7 Väder






- Genom att klicka på symbolen **[VÄDER **] ser du dagens väderprognos med den aktuella temperaturen samt lägsta och högsta värde. Om du sveper uppåt ser du väderprognosen för de två nästkommande dagarna.
- Väderdata överförs och uppdateras genom att smartwatchen synkroniseras med appen. I väderprognosens överkant på skärmen kan du se den senaste uppdateringen.
- Väderprognosen måste först aktiveras i appen (se avsnitt 8.6.3).

### 6.5.8 Senaste aktiviteter

- Genom att klicka på symbolen **[SENASTE AKTIVITETERNA **] får du en översikt över de senaste registrerade aktiviteterna. Om du sveper nedåt kommer du till de enskilda aktiviteterna med datum och klockslag.
- För att se flera detaljer för en sparad aktivitet klickar du flera gånger på aktiviteten. Här visas de viktigaste uppgifterna om din aktivitet.

### 6.5.9 Inställningar

När du klickar på symbolen **[INSTÄLLNINGAR **] kommer du till en undermeny där du kan göra följande inställningar och stänga av eller återställa din smartwatch.

- Genom att klicka på **[STARTSIDA **] kan du välja mellan fyra olika startsidor. Bekräfta valet genom att klicka på respektive startside.
- Klicka på **[LJUSSTYRKA **] för att ställa in bildskärmens ljusstyrka. Du kan välja mellan tre olika ljusstyrkor.
- Om du klickar på **[INFORMATION **] ser du klockans aktuella firmwareversion och MAC-adress. MAC-adressen identifierar entydigt din enhet när du ansluter enheten till din smartphone via Bluetooth.
- Klicka på **[STÄNG AV **] och bekräfta sedan frågan för att stänga av din smartwatch.
- Klicka på **[RADERA ANVÄNDARDATA **] och bekräfta sedan frågan för att återställa din smartwatch till fabriksinställningarna. Då raderas alla registrerade användardata.

## 7. Konfigurera smartwatchen

### 7.1 Ladda ned appen Hama FIT Pro

#### Information

Följande operativsystem stöds:

- iOS 9.0 eller senare
- Android 5.0 eller senare

- Öppna iTunes AppStore eller Google Play Store i din smartphone eller skanna QR-koden i den medföljande bruksanvisningen.
- Du kan hitta appen med hjälp av sökfunktionen.
- Ladda ned appen på vanligt sätt och installera den i din smartphone. Följ instruktionerna i din smartphone.

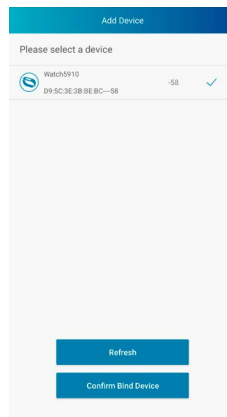
### 7.2 Parkoppling av smartwatchen med smartphonen

#### Information

- För att smartwatchen ska visa inkommande samtal, SMS, WhatsApp-meddelanden och andra meddelanden aktiverar du pushläget för meddelanden i inställningarna i din smartphone.

#### Android-/Applemobiler

- Se till att Bluetooth®-funktionen är aktiverad i din smartphone och din smartwatch.
- Starta appen i din smartphone och acceptera integritetsskyddspolicyn. Svara på eventuella frågor. Sedan startar sökningen efter din smartwatch Fit Watch 5910.
- Välj Watch5910 och klicka nedan på **[ANSLUT ENHET]** för att ansluta smartwatchen till appen.
- Gör sedan dina personliga inställningar. De kan anpassas i efterhand i appen (se avsnitt 8.1.2).
- Smartwatchen är nu ansluten till appen och synkroniseringen startar.



## Information



- Synkronisera din smartwatch innan du använder appen första gången. Om du registrerar en aktivitet innan smartwatchen har synkroniserats med appen den första gången, överförs inte aktiviteten sedan till appen.
- Dra bildskärmen på appens startsida nedåt för att starta en synkronisering av smartwatchen med appen manuellt.
- På grund av smartwatchens begränsade minne bör du regelbundet (minst en gång i veckan) synkronisera smartwatchen med appen för att undvika dataförlust.

## Information



- Efter den första synkroniseringen med appen övertar smartwatchen automatiskt klockslag, datum och språket i din smartphone.
- Klockslag och datum kan inte ställas in manuellt.
- Smartwatchens systemspråk kan anpassas manuellt i appen (se avsnitt 8.6.2).

## 8. Användning av appen Hama FIT Pro

I de följande avsnitten förklaras de enskilda menyalternativen och de olika inställningsmöjligheterna i appen närmare.

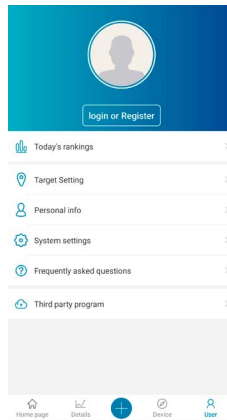
### Information



- Observera att vissa funktioner är beroende av att din slutenhet stödjer dem.
- Se bruksanvisningen för din slutenhet.
- Vid konfigureringen av appen kommer det frågas om appen får använda funktioner i din slutenhet.

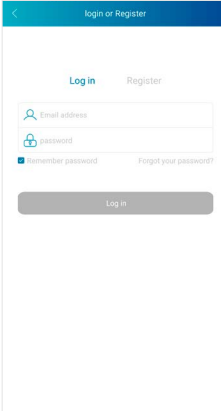
### 8.1 Användarinställningar

- Gå till **[ANVÄNDARE]** i den nedre menyn. Här kan du skapa ett användarkonto och ange dina personuppgifter och dina mål. Du kan också hämta ytterligare information till appen som visas i de följande avsnitten.



## 8.1.1 Registrering/användarkonto

- Klicka på **[LOGGA IN ELLER REGISTRERA]** och välj **[REGISTRERA]** i det övre väljarfältet för att skapa ett användarkonto. Ange en e-postadress och ett lösenord och avsluta registreringen med att klicka nedtill på **[REGISTRERA OCH LOGGA IN]**.
- Därefter kan du definiera ett användarnamn och ange dina personuppgifter och lägga in en profilbild.
- Genom att skapa ett användarkonto kan du också komma åt dina personuppgifter när du byter smartphone. På så sätt är dina personuppgifter alltid åtkomliga.
- Men det går att använda appen utan att skapa ett användarkonto.



The screenshot shows a mobile application interface for login and registration. At the top, there is a blue header with a back arrow on the left and the text "login or Register" in the center. Below the header, there are two options: "Log in" and "Register". Underneath, there are two input fields: "Email address" with a magnifying glass icon and "password" with a key icon. Below the password field, there is a checkbox labeled "remember password" and a link "Forgot your password?". At the bottom, there is a large grey button labeled "Log in".

### 8.1.2 Personuppgifter

- Gå till **[PERSONUPPGIFTER]** för att ange ditt namn, födelsedatum och kön och din längd och vikt. Om du så önskar kan du också lägga in en profilbild. Välj vilken punkt du vill bearbeta genom att klicka på den. Då öppnas en undermeny där du kan göra inställningarna.
- Bekräfta dina uppgifter genom att klicka på boken till höger upptill.

Personal info

Username:

Date of birth: 1995-06-15

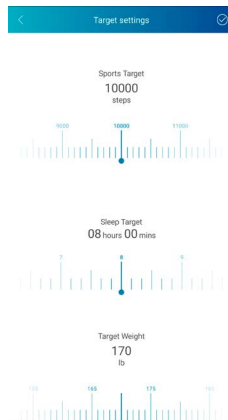
Gender: male

Height: 185 cm

Weight: 170 lb

### 8.1.3 Personliga mål

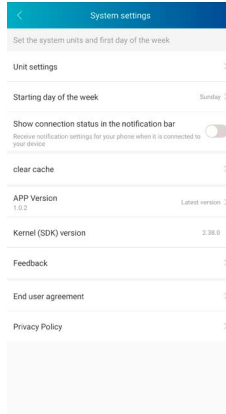
- Klicka på **[MÅL]** för att ställa in dina dagliga mål för steg, sömn, kalorier, sträcka och vikt.
- De olika målen kan du ställa in genom att dra listen åt höger och vänster.
- Bekräfta dina uppgifter genom att klicka på boken till höger upptill.





## 8.2 Systeminställningar

- Gå till **[ANVÄNDARE]** i den nedre menylistan och välj sedan **[SYSTEMINSTÄLLNINGAR]**. Här kan du göra olika inställningar och hämta information. Du har också möjlighet att ställa en fråga eller ge feedback om ett konkret problem med appen eller smartwatchen till Hamas produktrådgivning.



### 8.2.1 Grundinställningar

- Klicka på **[MÄTTENHETER]** för att definiera enheter för sträcka, vikt och temperatur.
- Klicka på **[TURORDNING VECKODAGAR]** för att definiera vilken veckodag som ska vara den första dagen i veckan då dina data bearbetas.

### 8.2.2 App-information

- Under **[APP-VERSION]** ser du vilken version av appen som används för tillfället. Klicka på **[APP-VERSION]** för att se om du redan använder den senaste versionen.

### 8.2.3 Fråga/feedback

- Klicka på **[FEEDBACK]** för att skicka en fråga eller feedback till Hamas produktrådgivning.
- Antingen kan du välja något av de förekommande ämnesområdena, eller också kan du skapa ett eget ämne genom att klicka på **[FÖRSLAG]** upptill.
- Välj ett ämnesområde och beskriv sedan din fråga närmare. Du kan också komplettera frågan med bilder och frige anslutningsprotokollet mellan smartwatchen och appen. Ange också din e-postadress för varje fråga.
- Klicka till höger upptill på **[SKICKA]** för att skicka en fråga.

### 8.2.4 Dataskydd

- Klicka på **[SLUTANVÄNDARAVTAL]** för att läsa användarvillkoren.
- Klicka på **[INTEGRITETSPOLICY]** för att läsa integritetsskyddspolicyn.

## 8.3 Vanliga frågor

- Gå till **[ANVÄNDARE]** i den nedre menylistan och välj sedan **[VANLIGA FRÅGOR]**.
- Här hittar du svar på vanliga frågor. Klicka på en fråga för att se svaret på den.
- Om du inte hittar något svar på din fråga skickar du frågan till Hamas produktrådgivning (se avsnitt 8.2.3).

## 8.4 Tredjepartsappar

- Gå till **[ANVÄNDARE]** i den nedre menylistan och välj sedan **[TREDJEPARTSAPPAR]** för att upprätta anslutning till Apple Health och Strava (iOS) eller Google Fit och Strava (Android).

### 8.4.1 iOS-version

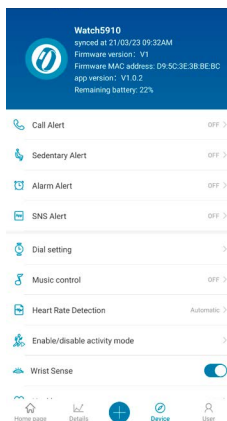
- Klicka på **[APPLE HEALTH]** för att hämta en instruktion om hur du kan ansluta Hama FIT Pro-appen till Apple Health.
- Klicka på **[STRAVA]** för att upprätta anslutningen till Strava. Klicka nedtill på **[JAG SAMTYCKER]** för att acceptera anslutningen och aktivera den.

### 8.4.2 Android-version

- För att upprätta en anslutning till Google Fit klickar du på knappen vid Google Fit i skärmens högra kant och bekräftar sedan ditt Google-konto.
- Klicka på **[STRAVA]** för att upprätta anslutningen till Strava. Klicka nedtill på **[JAG SAMTYCKER]** för att acceptera anslutningen och aktivera den.

## 8.5 Enhetsinställningar

- Gå till **[ENHET]** i den nedre menylistan för att aktivera och ställa in olika funktioner i smartwatchen och anpassa smartwatchen till dina individuella önskemål.
- I den här menyn ser du också en översikt över olika data för din smartwatch i bildskärmens överkant. Du kan se när smartwatchen senast synkroniserades med appen eller hur många procent batteriets laddningsnivå ligger på.



### 8.5.1 Meddelande om inkommande samtal

- Klicka på **[MEDDELANDE INKOMMANDE SAMTAL]** för att aktivera meddelande om inkommande samtal. När den här funktionen aktiveras får du ett meddelande i din smartwatch om ett inkommande samtal. Du kan se vem som ringer och kan avvisa samtalet om du så önskar.
- Klicka på knappen i bildskärmens högra kant för att aktivera funktionen. Sedan kan du ställa in efter hur lång tid meddelandet ska visas på din smartwatch.
- Klicka på boken till höger upptill för att spara ändringarna.

### 8.5.2 Rörelsepåminnelse

- Klicka på **[RÖRELSEPÅMINNELSE]** och aktivera funktionen i undermenyn. Klicka på knappen i bildskärmens högra kant för att aktivera funktionen.
- Sedan kan du ställa in intervallet för rörelsepåminnelsen mellan 15 och 180 minuter. Du kan också ställa in start- och sluttid för påminnelsen och välja veckodag.
- Klicka på boken till höger upptill för att spara ändringarna.

### 8.5.3 Väckarklocka

- Klicka på **[VÄCKARKLOCKA]** för att ställa in väckningstider respektive påminnelser.
- Klicka på **[+]** i bildskärmens högra kant för att lägga till en ny påminnelse.
- Du kan redigera den skapade påminnelsen genom att klicka på den. I undermenyn kan du ställa in påminnelsetyp, veckodag och klockslag för påminnelsen. Bekräfta ändringarna genom att klicka på boken till höger upptill.
- Klicka på boken till höger upptill för att spara ändringarna.

### 8.5.4 Meddelanden

- Klicka på **[MEDDELANDEN]** för att aktivera meddelandefunktionen för olika appar och tjänster. När den här funktionen aktiveras får du ett meddelande i din smartwatch om ett inkommande meddelande till din smartphone. Beroende på app får du antingen bara ett meddelande som visar appen och avsändaren, eller så ser du även en förhandsgranskning av meddelandet.
- Klicka på knappen i bildskärmens högra kant för att aktivera meddelandefunktionen. Sedan kan du välja de appar och tjänster som du vill få meddelanden om i din smartwatch. Klicka på boken till höger upptill för att spara ändringarna. (iOS)
- Klicka på de appar och tjänster som du vill få meddelanden om i din smartwatch och klicka sedan på knappen i bildskärmens högra kant för att tillåta åtkomst. (Android)

### 8.5.5 Startside

- Klicka på **[STARTMENY]** för att få en översikt över de möjliga startsidorna i smartwatchen.
- Du kan välja mellan fyra olika startsidor. Klicka på den startside du önskar ställa in och bekräfta valet genom att klicka på **[DEFINIERA NU SOM HUVUDURTAVLA]** i bildskärmens underkant.
- Du kan också välja en individuell bakgrundsbild som startside genom att klicka på **[+]** under bakgrundsbildens sifvertavla. Klicka på **[VÄL EN NY BAKGRUNDSBILD]** och ta sedan ett nytt foto eller välj ett foto ur smartphonens galleri. Klicka på **[DEFINIERA SOM HUVUDURTAVLA]** för att bekräfta ändringen.
- Du kan också välja bland flera förinställda startsidor genom att klicka på **[+]** under molnsifvertavlan. Klicka på den startside du önskar ställa in och bekräfta valet genom att klicka på **[DEFINIERA NU SOM HUVUDURTAVLA]** i bildskärmens underkant.



### 8.5.6 Automatisk aktivitetsdetektering

- Klicka på **[AUTOMATISK AKTIVITETSDETEKTERING]** för att aktivera den automatiska aktivitetsdetekteringen i undermenyn. När denna funktion aktiveras känner smartwatchen automatiskt av om du utövar en aktivitet under en längre tid och registrerar denna aktivitet efter bekräftelse.
- Klicka på knappen i bildskärmens högra kant för att aktivera funktionen. Sedan kan du aktivera funktionen för de båda aktiviteterna gå och springa.
- Klicka på boken till höger upptill för att spara ändringarna.

### 8.5.7 Musikstyrning

- Klicka på **[MUSIKSTYRNING]** för att aktivera denna funktion i undermenyn. När du aktiverar denna funktion kan du styra olika musik- och streamingtjänster direkt från din smartwatch. Du kan starta och stoppa musik eller växla titel framåt och bakåt.
- Klicka på knappen i bildskärmens högra kant för att aktivera funktionen.
- Klicka på boken till höger upptill för att spara ändringarna.

### 8.5.8 Kontinuerlig pulsmätning

- Klicka på **[PULSMÄTNING]** för att aktivera denna funktion i undermenyn. När du aktiverar denna funktion mäts och registreras din puls var femte minut.
- Klicka på **[AUTOMATISK]** i undermenyn för att aktivera denna funktion.
- Klicka på boken till höger upptill för att spara ändringarna.

### 8.5.9 Aktivera armrörelse

- Klicka vid **[ARMRÖRELSE DISPLAY]** på knappen i bildskärmens högra kant för att aktivera denna funktion. När du aktiverar denna funktion kan du koppla in displayen genom att vrida på handleden.

### 8.5.10 Spårning av menstruationscykeln

- Klicka på **[MENSTRUATIONSCYKEL]** för att aktivera denna funktion i undermenyn. Genom att aktivera denna funktion kan du ställa in olika data som gäller din menstruationscykel och få en påminnelse om din nästa menstruation eller när du är fertil.
- Klicka på knappen i bildskärmens högra kant för att aktivera funktionen.
- Via **[INSTÄLLNINGAR AV MENSTRUATIONSCYKEL]** kan du ställa in menstruationsperiodens längd, menstruationscykelns längd och datum för senaste menstruation.
- Du kan också via **[PÅMINNELSEINSTÄLLNINGAR]** ställa in hur många dagar i förväg du vill ha påminnelse om nästa menstruation eller nästa ägglossning samt vid vilket klockslag du vill bli påmind.
- Klicka på boken till höger upptill för att spara ändringarna.

### 8.5.11 Firmware-uppdatering

- Klicka på **[FIRMWARE-UPPDATERING]** för att kontrollera om den senaste firmwareversionen är installerad i din smartwatch eller för att ladda ned en ny firmwareversion och installera den i din smartwatch.

### 8.5.12 GPS-uppdatering

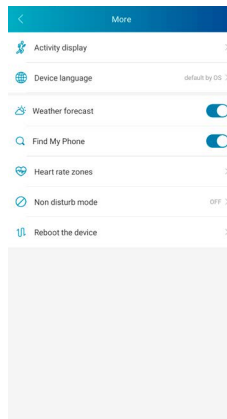
- AGPS-data avser data som används för platsbestämning och därmed för registrering av aktiviteter via GPS.
- Klicka på **[AGPS-UPPDATERING]** för att aktivera den automatiska AGPS-uppdateringen i undermenyn. Välj **[AUTOMATISK]** i undermenyn. När denna funktion är aktiverad uppdateras AGPS-data när du synkroniserar din smartwatch med appen.
- Klicka på boken till höger upptill för att spara ändringarna.

### 8.5.13 Koppla ned anslutningen

- Klicka på **[KOPPLA FRÅN ANSLUTNINGEN]** för att koppla ned anslutningen mellan smartwatch och app. Din smartwatch återställs då till fabriksinställningarna.

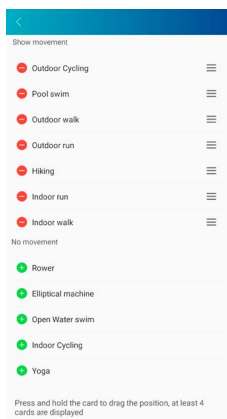
### 8.6 Övriga inställningar

- Gå till **[ENHET]** i den nedre menylistan och klicka sedan på **[ÖVRIGA INSTÄLLNINGAR]** för att öppna en undermeny där du kan göra flera inställningar.



### 8.6.1 Aktiviteter

- Klicka på **[AKTIVITETER]** för att välja vilka aktiviteter du vill lägga in i smartwatchen. Totalt kan du välja mellan 14 aktiviteter och lägga in upp till åtta aktiviteter i smartwatchen.
- De aktiviteter som står överst i listan och är markerade med ett minustecken är sparade i smartwatchen. De aktiviteter som står underst i listan och är markerade med ett plustecken är inte sparade.
- Genom att klicka på **[MINUS]** eller **[PLUS]** kan du ta bort eller lägga till en aktivitet.
- Du kan också ändra turordningen mellan de sparade aktiviteterna genom att hålla symbolen i bildskärmens högra kant intryckt och dra aktiviteten till det önskade läget.
- Klicka på boken till höger upptill för att spara ändringarna.



### 8.6.2 Språkinställningar smartwatch

- Klicka på **[ENHETENS SPRÅK]** för att ställa in språket i din smartwatch. Du kan välja mellan totalt åtta olika språk.
- Välj **[IDENTISKT MED DIN SMARTPHONE]** om smartwatchens språk ska vara detsamma som appens respektive smartphonens språk.
- Alternativt kan du välja mellan åtta språk och ställa in dem manuellt genom att klicka på respektive språk.
- Klicka på boken till höger upptill för att spara ändringarna.

### 8.6.3 Väderprognos

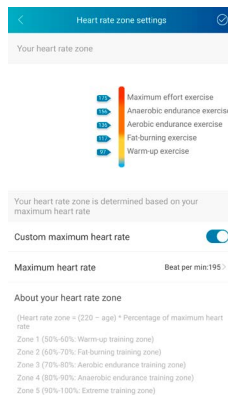
- Klicka vid **[VÄDERPROGNOS]** på knappen i bildskärmens högra kant för att aktivera denna funktion. Genom att aktivera denna funktion kan du få väderprognoser i smartwatchen för den aktuella dagen och för nästkommande två dagar (se avsnitt 6.5.7).

### 8.6.4 Telefonsökning

- Klicka vid **[TELEFONSÖKNING]** på knappen i bildskärmens högra kant för att aktivera denna funktion. När den här funktionen är aktiverad kan du via smartwatchen hitta var du har lagt din smartphone (se avsnitt 6.3.4).

### 8.6.5 Pulszoner

- Klicka på **[PULSZONER]** för att ställa in dina pulszoner baserat på din maxpuls. Genom inställningen av pulszoner indelas de registrerade aktiviteterna i respektive zon.
- Klicka vid **[INSTÄLLNING AV MAXIMAL PULS]** på knappen i bildskärmens högra kant för att göra inställningen. Klicka sedan på **[MAXIMAL PULS]** och gör inställningen i undermenyn.
- I bildskärmens överkant kan du se indelningen i pulszoner.
- Klicka på boken till höger upptill för att spara ändringarna.



### 8.6.6 Stör ej-läge

- Klicka på **[STÖR EJ-LÄGE]** och aktivera sedan Stör ej-läget genom att klicka på knappen i bildskärmens högra kant. När den här funktionen är aktiverad får du inga meddelanden i din smartwatch.
- Du kan också ställa in hur länge Stör ej-läget ska vara aktivt genom att klicka på start- och sluttiden.
- Klicka på boken till höger upptill för att spara ändringarna.

### 8.6.7 Omstart av smartwatchen

- Klicka på **[STARTA OM ENHETEN]** och bekräfta frågan som ställs för att starta om smartwatchen. Före omstarten synkroniseras dina data med appen.

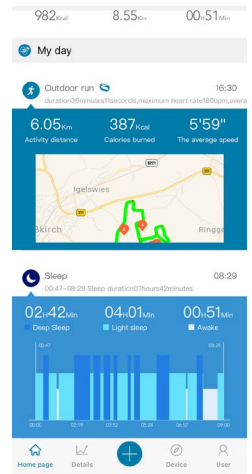
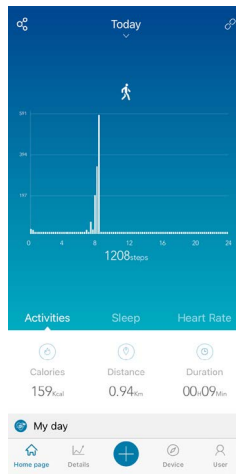
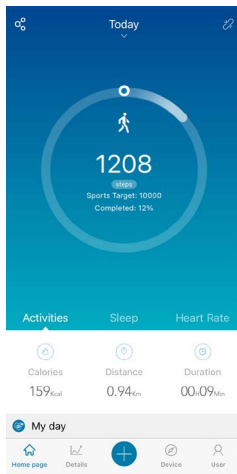


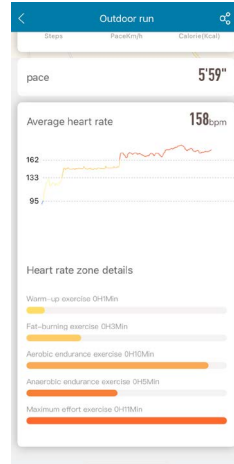
## 8.7 Appens startsida

- På appens startsida får du en översikt över din aktivitet, din sömnrytm och din puls den aktuella dagen.
- Klicka i mitten av **[IDAG]** i bildskärmens överkant för att växla mellan dagarna. Därefter kan du hämta önskad dag genom att svepa åt höger eller vänster och klicka på **[SE DENNA DAG]**.
- Översikterna över de registrerade uppgifterna kan du dela med dina vänner eller spara genom att klicka på delasympolen i bildskärmens överkant.

### 8.7.1 Aktivitet

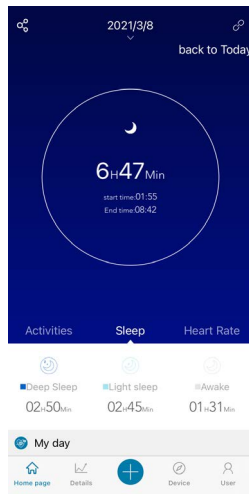
- Gå till **[STARTSIDA]** i den nedre menylistan och klicka på fliken **[AKTIVITET]**.
- Här ser du en översikt över antal steg, förbrukade kalorier, tillryggalagd sträcka och aktivitetens längd för respektive dag. I mitten av bildskärmen ser du också status för ditt inställda stegmål.
- För att få en detaljerad bild av antalet steg klickar du på ringen i mitten av bildskärmen. Här ser du hur dina steg är fördelade under dagen och hur många steg du har tagit under en viss tidsperiod.
- Svep uppåt på smartphonens bildskärm för att få mer information om en dag. I bildskärmens underkant ser du översikt över din sömn och om aktiviteter som har registrerats under dagen.
- För att öppna en detaljvy över en registrerad aktivitet klickar du på aktiviteten. Då kan du se detaljerade uppgifter som har registrerats i samband med aktiviteten. Till exempel kan du se färdspåret som har ritats upp via GPS och hur länge aktiviteten har hållit på, antal steg och tillryggalagd sträcka samt förbrukade kalorier eller ditt tempo. Du får också en detaljerad utvärdering av din puls.





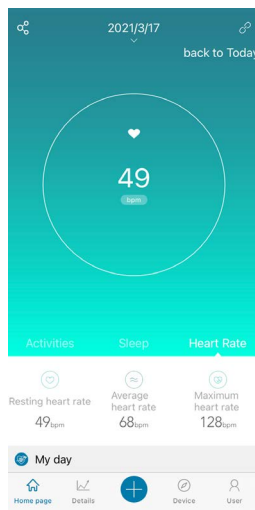
## 8.7.2 Sömnanalys

- Gå till **[STARTSIDA]** i den nedre menylistan och klicka på fliken **[SÖMNI]**.
- Här ser du en översikt över den totala sovtiden och fördelningen av sovtiden i djupsömn, lätt sömn och vaketperioder. I mitten av bildskärmen ser du också start- och sluttid för sömnen.
- För att få en detaljerad bild av din sömn klickar du på ringen i mitten av bildskärmen. Här kan du se uppdelningen av sömnen i djupsömn, lätt sömn och vaketperioder och kan därmed se hur din sömnkvalitet var i olika tidsperioder.
- Svep uppåt på smartphonens bildskärm för att få mer information om en dag. I bildskärmens underkant ser du översikt över din sömn och om aktiviteter som har registrerats under dagen.



### 8.7.3 Puls

- Gå till **[STARTSIDA]** i den nedre menylistan och klicka på fliken **[PULS]**.
- Här ser du en översikt över din vilopuls, din genomsnittspuls och din maxpuls den aktuella dagen. Om du startar en manuell pulsmätning i smartwatchen (se avsnitt 6.5.2) visas detta värde i mitten av bildskärmen.
- För att få en detaljerad bild av din puls klickar du på ringen i mitten av bildskärmen. Här ser du alla registrerade värden för den automatiska pulsmätningen fördelade över den aktuella dagen. Genom att svepa åt vänster och höger på diagrammet kan du se de enskilda värdena med respektive klockslag.
- Svep uppåt på smartphonens bildskärm för att få mer information om en dag. I bildskärmens underkant ser du översikt över din sömn och om aktiviteter som har registrerats under dagen.

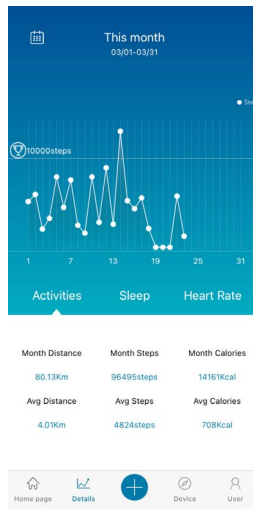


## 8.8 Vecko-, månads- och årsöversikt

- I appens detaljvyer får du mer information om din aktivitet, din sömnritm och din puls för en vecka, en månad eller ett år.
- Klicka till vänster upptill på symbolen **[KALENDER 📅]** för att växla mellan vecko-, månads- och årsöversikt.

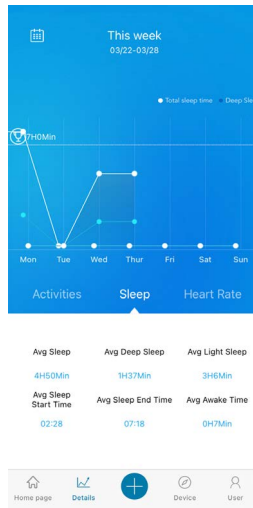
### 8.8.1 Aktivitet

- Gå till **[DETALJER]** i den nedre menylistan och klicka på fliken **[AKTIVITET]**.
- Här ser du en översikt över antal steg, förbrukade kalorier, tillryggalagd sträcka och dagsmedelvärdet för en vecka, en månad eller ett år.
- Den grafiska representationen i mitten av bildskärmen visar antal steg under en dag i vecko- och månadsöversikten och antal steg under en månad i årsöversikten. Om du klickar på punkten för respektive dag eller månad i grafiken visas antal steg för denna dag eller månad.
- I vecko- och månadsöversikten visas även stegmålet grafiskt. Stegmålet kan du ändra och anpassa i användarinställningarna (se avsnitt 8.1.3).



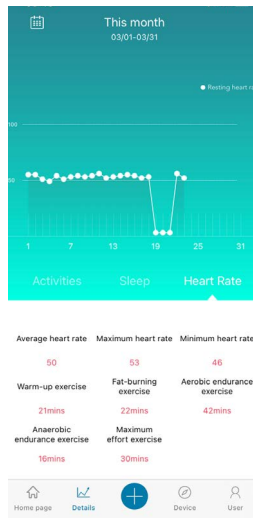
### 8.8.2 Sömnanalys

- Gå till **[DETALJER]** i den nedre menylistan och klicka på fliken **[SÖMN]**.
- Här ser du en översikt över ditt sömnbeteende under en vecka, en månad eller ett år. I bildskärmens underkant visas följande data för en vecka, en månad eller ett år:
  - Genomsnittlig sovtid per dag
  - Genomsnittlig djupsömn en dag
  - Genomsnittlig lätt sömn en dag
  - Genomsnittlig starttid för sömnfasen
  - Genomsnittlig sluttid för sömnfasen
  - Genomsnittlig vakenfas
- Den grafiska representationen i mitten av bildskärmen visar i vecko- och månadsöversikten den totala sovtiden samt längden på djupsömnfasen och längden på den lätta sömnen under en dag. I årsöversikten visas den genomsnittliga totala sovtiden samt den genomsnittliga längden på djupsömnfasen och den genomsnittliga längden på den lätta sömnen under en månad. Om du klickar på punkten för respektive dag eller månad i grafiken visas den totala sovtiden, tiden för djupsömn och tiden för lätt sömn.
- I vecko- och månadsöversikten visas även målet för sovtid grafiskt. Detta mål kan du ändra och anpassa i användarinställningarna (se avsnitt 8.1.3).



## 8.8.3 Puls

- Gå till **[DETALJER]** i den nedre menylistan och klicka på fliken **[PULS]**.
- Här ser du en översikt över de registrerade pulsvärdena baserat på vilopulsen samt indelning av dina registrerade aktiviteter i de olika pulszonerna under en vecka, en månad eller ett år. I bildskärmens underkant visas följande data för en vecka, en månad eller ett år:
  - Genomsnittlig vilopuls
  - Högsta vilopuls
  - Lägsta vilopuls
  - Indelning av aktiviteterna i de olika pulszonerna
- Den grafiska representationen i mitten av bildskärmen visar den genomsnittliga vilopulsen under en dag i vecko- och månadsöversikten och den genomsnittliga vilopulsen under en månad i årsöversikten. Om du klickar på punkten för respektive dag eller månad i grafiken visas den genomsnittliga vilopulsen.



## 8.9 Aktivitetsläge

- I aktivitetsläge kan du starta en aktivitet via appen. Då startar aktiviteten samtidigt i smartwatchen. Aktiviteten kan sedan styras antingen via appen eller direkt i smartwatchen.
- Du kan också se och hämta alla hittills genomförda aktiviteter kronologiskt i en historik och även registrera och dokumentera din aktuella vikt varje dag.

### 8.9.1 Aktiviteter med GPS

- Klicka på **[+]** i den nedre menylistan och klicka sedan på den vänstra symbolen.
- Med knappen till höger upptill kan du välja mellan de fyra aktiviteterna med GPS och göra ytterligare inställningar. Följande aktiviteter stödjer GPS:
  - Springa utomhus
  - Gå utomhus
  - Cykla utomhus
  - Vandra
- I översikten ser du hittills tillryggalagda totalt ackumulerade kilometer för den valda aktiviteten samt antal aktiviteter, genomsnittligt tempo och totalt förbrukade kalorier.
- Innan du startar en aktivitet kan du också definiera mål genom att klicka på **[MÅL]**. Via flikarna i bildskärmens överkant kan du definiera mål för sträcka, tid eller kalorier. För att spara ändringarna klickar du på boken till höger upptill (iOS) eller trycker på pilen till vänster upptill, alternativt börjar direkt med aktiviteten via **[BÖRJA MED ÖVNINGEN]** (Android).
- För att starta aktiviteten klickar du i bildskärmens underkant på symbolen **[▶]**. Aktiviteten startar nu i smartphonen och i smartwatchen. För att avbryta aktiviteten i smartphonen klickar du på symbolen **[⏏]** eller för att avsluta aktiviteten på symbolen **[⏏]** i bildskärmens underkant.
- Klicka på **[TOTALA KILOMETER]** i bildskärmens mitt för att hämta historiken för hittills genomförda aktiviteter. Då ser du alla hittills genomförda aktiviteter i kronologisk följd och kan få mer information genom att klicka på en aktivitet.

# ANVÄNDNING AV APPEN HAMA FIT PRO

Outdoor run

**29.28**  
Total kilometers

7    5'46"    1808  
The total activities    The average speed    Total calories

Set a single target

00:00:15

0.00 Km    00'00" mins/Km  
0 Kcal    70 bpm

Exercise log

2021/03

- 0.46 Km    00:04:33  
03-10 18:07
- 5.35 Km    00:31:02  
03-10 17:34    5'48"
- 3.77 Km    00:45:22  
03-07 15:32    12'2"
- 6.04 Km    00:36:11  
03-05 16:30    5'59"

2021/02

- 1.37 Km    00:16:47  
02-21 16:39    12'15"
- 15.47 Km    02:37:17  
02-19 17:16    10'10"
- 4.11 Km    00:20:26  
02-17 17:32    4'58"
- 0.12 Km    00:03:45  
02-17 17:32    3'15"

Outdoor run

Outdoor run  
00:36:11    **6.04 Km**

5278 Steps    10.02 Pace(km/h)    387 Calorie(Kcal)

Outdoor run

Steps    Pace(km/h)    Calorie(Kcal)

pace **5'59"**

Average heart rate **158bpm**

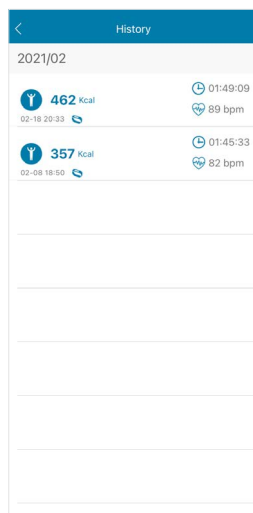
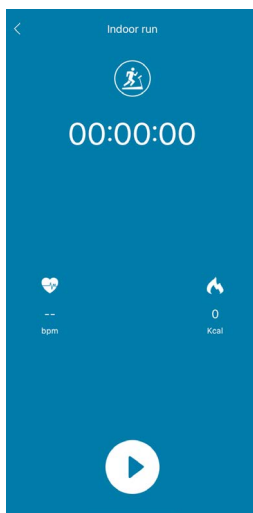
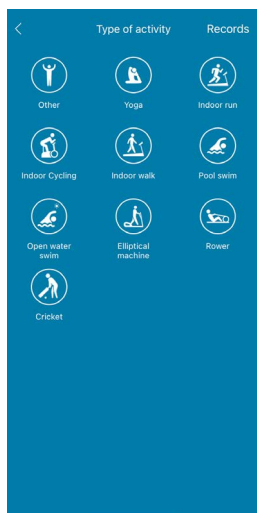
Heart rate zone details

- Warm-up exercise 0H1Min
- Fat-burning exercise 0H3Min
- Aerobic endurance exercise 0H10Min
- Anaerobic endurance exercise 0H5Min
- Maximum effort exercise 0H11Min



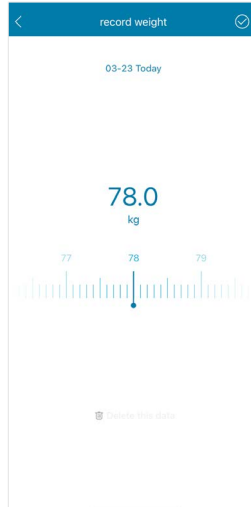
## 8.9.2 Aktiviteter utan GPS

- Klicka på **[+]** i den nedre menylistan och klicka sedan på den mittersta symbolen.
- Då kan du välja mellan följande aktiviteter som inte stödjer GPS:
  - Springa
  - Gå
  - Spinning
  - Fitness
  - Simma i bassäng
  - Simma i det fria
  - Yoga
  - Crosstrainer
  - Roddapparat
  - Cricket
- För att starta en aktivitet, klicka på den och starta den sedan genom att klicka på symbolen **[▶]** i bildskärmens underkant. Aktiviteten startar nu i smartphonen och i smartwatchen. För att avbryta aktiviteten i smartphonen klickar du på symbolen **[⏏]** eller för att avsluta aktiviteten på symbolen **[■]** i bildskärmens underkant.
- Klicka på **[HÄNDELSER]** till höger upptill för att hämta historiken för hittills genomförda aktiviteter. Då ser du alla hittills genomförda aktiviteter i kronologisk ordning.



### 8.9.3 Viktmätning

- Klicka på **[+]** i den nedre menylistan och klicka sedan på den högra symbolen.
- Genom att svepa åt höger eller vänster kan du då ställa in och registrera din vikt för den aktuella dagen.
- Klicka på boken till höger upptill för att registrera och spara din vikt.
- Den registrerade vikten visas nu på appens startsida i bildskärmens underkant.



## 9. Service och skötsel

- Använd bara en luddfri, lätt fuktad trasa för att rengöra produkten och använd inga aggressiva rengöringsmedel.
- Se till att det inte kommer in vatten i produkten.

## 10. Garantifriskrivning

Hama GmbH & Co KG övertar ingen form av ansvar eller garanti för skador som beror på olämplig installation, montering och olämplig produktanvändning eller på att bruksanvisningen och/eller säkerhetsinformationen inte följs.

## 11. Tekniska data

Bluetooth-version	5.0
Skärmtyp	LCD pekskärm
Skärmstorlek	1,3"
Mått	255 × 37 × 10 mm
Vikt	35 g
Armbandslängder	11,9 cm/9,3 cm
Armbandets bredd	22 mm
Bredd spänne för armband	18 mm
Material armband	Plast (TPU)
Material hus	Plast (ABS)/rostfritt stål
Skyddsklass	IP68
Batterityp	Litiumpolymer
Batterikapacitet	210 mAh/3,9 V
Laddningstid	Ca 1,5 timmar
Batteritid	6 dagar

## 12. Information om avfallshantering

Information om miljöskydd:



Efter implementeringen av EU-direktiv 2012/19/EU och 2006/66/EG i den nationella lagstiftningen gäller följande: Elektriska och elektroniska apparater samt batterier får inte kastas i hushållssoporna. Konsumenterna är skyldiga att återlämna elektriska och elektroniska apparater samt batterier vid slutet av dess livslängd till, för detta ändamål, offentliga uppsamlingsplatser.

Detaljer för detta regleras i den nationella lagstiftningen i respektive land. Denna symbol på produkten, bruksanvisningen eller på förpackningen visar att produkten omfattas av denna bestämmelse. Genom återvinning och återanvändning av gamla apparater och batterier ger du ett viktigt bidrag till att skydda vår miljö.

## 13. Försäkran om överensstämmelse




Härmed försäkras Hama GmbH & Co KG att denna enhet överensstämmer med de grundläggande kraven och andra relevanta föreskrifter i direktiv 2014/53/EU. Försäkran om överensstämmelse enligt motsvarande direktiv finns på [www.hama.com](http://www.hama.com).


Frekvensband	2 402–2 480 MHz
Max. sändareffekt	-0,75 dBm

# ***hama***

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

## **Service & Support**

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

 +49 9091 502-0

**D**

**GB**

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.