

SMARTWATCH

Smartwatch 4000





1. Objaśnienie symboli ostrzegawczych i wskazówek	3
2. Zawartość zestawu	3
3. Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	4
4. Elementy obsługi	6
5. Pierwsze kroki	7
5.1 Ładowanie	7
5.2 Zakładanie i włączanie	8
5.3 Wyłączanie	8
6. Konfigurowanie smartwatcha	9
6.1 Pobranie aplikacji "Hama FIT move"	9
6.2 Parowanie smartwatcha ze smartfonem	10
7. Obsługa smartwatcha	12
7.1 Uwagi dotyczące obsługi	14
8. Konserwacja i pielęgnacja	15
9. Wyłączenie odpowiedzialności z tytułu gwarancji	15
10. Obsługiwane języki	15
11. Dane techniczne	15
12. Instrukcje dotyczące utylizacji	16
13. Deklaracja zgodności	16

Dziękujemy za zakup produktu firmy Hama!

Prosimy o poświęcenie czasu na przeczytanie niniejszej instrukcji i podanych informacji. Instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby móc z niej korzystać w przyszłości.

Nowy smartwatch jest idealnym towarzyszem zdrowego stylu życia i motywuje do całoninowej aktywności. Oprócz wskazywania godziny i daty gromadzi on dane dotyczące liczby wykonanych kroków, tętna i spalonych kalorii. Bezprzewodowe połączenie przez *Bluetooth*® ze smartfonem umożliwia dokumentowanie danych treningowych w przynależnej aplikacji „Hama FIT move”, tak aby na bieżąco śledzić swoje sukcesy. Tutaj można sprawdzić, kiedy osiągnięty został osobisty cel ćwiczenia fitness!

1. Objasnienie symboli ostrzegawczych i wskazówek

Ostrzeżenie



Niniejszy symbol stosuje się do wskazania zaleceń dotyczących bezpieczeństwa lub w celu zwrócenia uwagi na konkretne zagrożenia i niebezpieczeństwa.

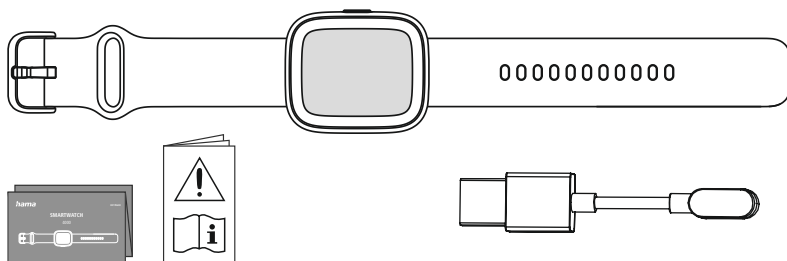
Wskazówka



Niniejszy symbol wskazuje na dodatkowe informacje i istotne uwagi.

2. Zawartość zestawu

- Smartwatch „Smartwatch 4000”
- 1 kabel USB do ładowania
- Skrócona instrukcja obsługi
- Karta informacyjna dotycząca bezpieczeństwa





3. Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

Ostrzeżenie



Prosimy poświęcić czas na przeczytanie niniejszej instrukcji i podanych informacji w całości. Informacje na temat użytkowania produktu można znaleźć w niniejszej instrukcji obsługi.

- Produkt jest przeznaczony do niekomercyjnego użytku prywatnego.
- Produktu należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Chronić produkt przed zanieczyszczeniami, wilgocią i przegrzaniem. Korzystać z produktu wyłącznie w suchych pomieszczeniach.
- Nie używać produktu w bezpośrednim sąsiedztwie grzejnika lub innych źródeł ciepła ani w bezpośrednim świetle słonecznym.
- Nie używać produktu poza granicami jego wydajności określonymi w danych technicznych.
- Nie używać produktu w miejscach, gdzie niedozwolone jest stosowanie urządzeń elektronicznych.
- Akumulator jest zamontowany na stałe i nie można go usunąć.
- Nie otwierać produktu, a w razie uszkodzeń nie kontynuować jego obsługi.
- Nie próbować samodzielnie konserwować ani naprawiać urządzenia. Wszelkie prace konserwacyjne należy powierzyć odpowiedniemu personelowi specjalistycznemu.
- Nie upuszczać produktu i nie narażać go na silne wstrząsy.
- Nie wolno w żaden sposób modyfikować produktu. Spowoduje to utratę prawa z tytułu gwarancji.
- Opakowanie należy niezwłocznie usunąć zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi utylizacji.
- Nie wolno wrzucać akumulatora ani produktu do ognia.
- Nie modyfikować/deformować/podgrzewać/rozmontowywać akumulatorów/baterii.
- Nie pozwolić, aby produkt rozpraszał uwagę podczas jazdy samochodem lub na sprzęcie sportowym i zwracać uwagę na sytuację na drodze i otoczenie.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.
- Należy zawsze zwracać uwagę na reakcje organizmu podczas ćwiczeń i w nagłych przypadkach kontaktować się z lekarzem.
- Konsultacja z lekarzem jest wymagana również w przypadku chęci używania produktu pomimo istniejących chorób.
- Jest to produkt konsumencki, a nie urządzenie medyczne. Nie jest więc przeznaczony do diagnozowania, terapii, leczenia chorób ani zapobiegania chorobom.
- Długotrwały kontakt ze skórą może prowadzić do podrażnień skóry i alergii. Jeśli objawy nie ustąpią, skontaktować się z lekarzem.
- Produkt nie jest zabawką. Zawiera małe elementy, które mogą zostać połknięte i spowodować zadławienie.
- Z produktu należy korzystać wyłącznie w umiarkowanych warunkach klimatycznych.



Niebezpieczeństwo porażenia prądem elektrycznym



- Nie otwierać produktu, a w razie uszkodzeń nie kontynuować jego obsługi.
- Nie używać produktu, jeżeli zasilacz AC, przewód zasilacza lub przewód zasilania sieciowego są uszkodzone.
- Nie próbować samodzielnie konserwować ani naprawiać urządzenia. Wszelkie prace konserwacyjne należy powierzać właściwemu i wykwalifikowanemu personelowi.

Ostrzeżenie – rozrusznik serca



Produkt wytwarza pola magnetyczne. Przed zastosowaniem tego produktu osoby z rozrusznikami serca powinny skonsultować się z lekarzem, gdyż działanie rozrusznika serca może zostać zakłócone.

Wskazówka – ruch lotniczy



- Produkt jest nadajnikiem radiowym pracującym w trybie ciągłym. Należy pamiętać, że noszenie i używanie nadajników radiowych w niektórych fazach lotu (np. startowanie/lądowanie) jest niedozwolone ze względów bezpieczeństwa.
- Należy spytać linię lotniczą przed lotem, czy można mieć przy sobie fitness tracker. W razie wątpliwości zostawić produkt w domu.

Ostrzeżenie – akumulator

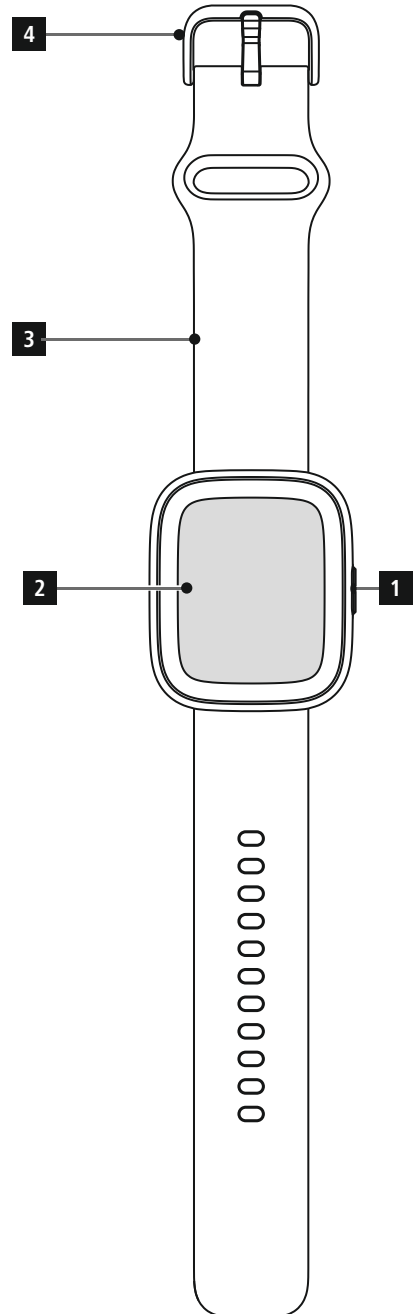
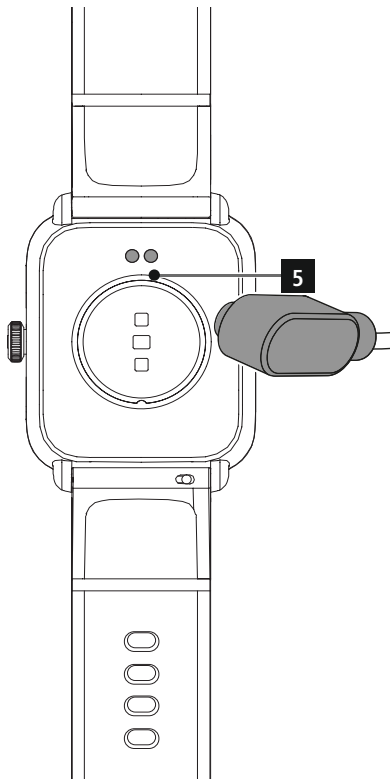


- Używać do ładowania tylko odpowiednich ładowarek lub portów USB.
- Zasadniczo nie należy używać uszkodzonych ładowarek ani portów USB i nie wolno próbować ich naprawiać.
- Chronić produkt przed przeładowaniem lub głębokim rozładowaniem.
- Unikać przechowywania, ładowania i użytkowania w ekstremalnych temperaturach oraz przy bardzo niskim ciśnieniu powietrza (np. na dużych wysokościach).
- W przypadku dłuższego przechowywania należy regularnie doładowywać produkt (przynajmniej raz na kwartał).
- Złącza do ładowania nie mogą być zwierane.



4. Elementy obsługowe

1. Przycisk obsługowy
2. W pełni dotykowy wyświetlacz
3. Zdejmowany pasek na rękę
4. Zapięcie
5. Styk do ładowania





5. Pierwsze kroki

Wskazówka



Opisy i ilustracje zawarte w niniejszej instrukcji obsługi bazują na aplikacji **Hama FIT move** w wersji 1.6.5 i oprogramowaniu sprzętowym smartwatcha w wersji 1.01.08.

Należy pamiętać, że podczas aktualizacji aplikacji lub smartwatcha mogą wystąpić różnice w oznaczeniach i wyświetlaniu.

5.1 Ładowanie

- Przed pierwszym użyciem smartwatcha należy go naładować do maksymalnego poziomu.
- Podłącz kabel ładowający do wolnego złącza USB komputera lub ładowarki USB oraz do styku ładowania [5] smartwatcha. Należy zapoznać się z instrukcją obsługi używanej ładowarki USB.

Wskazówka

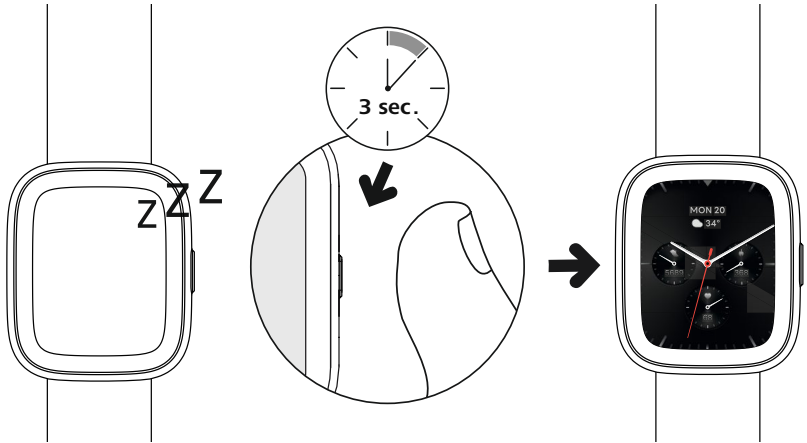


- Czas potrzebny do pełnego naładowania akumulatora wynosi ok. 150 minut. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się informacja o pełnym naładowaniu akumulatora, proces ładowania jest zakończony. Następnie należy odłączyć smartwatch od zasilania.
- Jeśli poziom naładowania akumulatora spadnie do 10%, należy naładować smartwatch, aby uniknąć ograniczeń funkcji.



5.2 Zakładanie i włączanie

- Przed pierwszym założeniem i włączeniem smartwatch należy podłączyć do dostarczonego kabla ładującego oraz do prądu.
- Po pomyślnym naładowaniu należy założyć smartwatch na nadgarstek i zapiąć pasek [3] za pomocą zapięcia [4].
- Przytrzymać przycisk obsługowy [1] wciśnięty przez 3 sekundy, aby uruchomić smartwatcha.



Wskazówka



- Aby optymalnie wykorzystać funkcje pomiarowe, smartwatch powinien ściśle przylegać do górnej części przedramienia i być wygodny w noszeniu. Odległość między smartwatchem a kością nadgarstka powinna wynosić mniej więcej tyle co szerokość palca.
- Aby zapewnić optymalne rejestrowanie aktywności, osoby praworęczne powinny nosić smartwatch na lewym nadgarstku, a osoby leworęczne na prawym nadgarstku.

5.3 Wylączenie

- W celu wyłączenia smartwatcha należy przejść do pozycji menu **[NASTAWIENIA]** i w podmenu **[OGÓLNE]** nacisnąć **[WYŁĄCZ]**. Potwierdzić pojawiające się pytanie o wyłączenie smartwatcha.



6. Konfigurowanie smartwatcha

Aby otrzymać dostęp do pełnego zakresu funkcji smartwatcha należy zainstalować aplikację „Hama FIT move”. Poniższe rozdziały zawierają informacje na temat pobierania i konfigurowania aplikacji.

6.1 Pobranie aplikacji „Hama FIT move”

Wskazówka



Obsługiwane są następujące systemy operacyjne:

- iOS 12.0 lub nowszy
- Android 6.0 lub nowszy

Po pierwszym włączeniu smartwatcha użytkownik zostanie poproszony o pobranie na smartfon przynależnej aplikacji „Hama FIT move”. Na wyświetlaczu smartwatcha zostanie wyświetlony odpowiedni kod QR.

- Zeskanować kod QR przy pomocy smartfona lub pobrać aplikację ze sklepu Play Store (Android) lub App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Postępować zgodnie z instrukcjami na smartfonie, aby zainstalować aplikację.

Wskazówka



Więcej informacji na temat poszczególnych wskazań, menu i funkcji aplikacji można znaleźć w instrukcji: **App-Guide „Hama FIT move”**



6.2 Parowanie smartwatcha ze smartfonem

Wskazówka

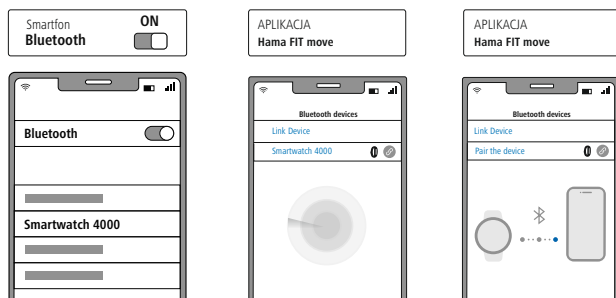


- Aby smartwatch wyświetlał połączenia przychodzące, SMS-y, wiadomości WhatsApp i inne powiadomienia, w ustawieniach smartfona należy włączyć tryb push dla powiadomień.
- Podczas konfiguracji aplikacji pojawiają się pytania o zezwolenie na dostęp do funkcji urządzenia końcowego. Aby uzyskać pełną funkcjonalność smartwatcha należy zezwolić na dostęp aplikacji.

- Uruchom aplikację na swoim smartfonie i zaakceptuj umowę o ochronie danych. Odpowiedz na pojawiające się pytania.

Utwórz konto użytkownika, aby uzyskać optymalne doświadczenia z użytkowania. Zakładając konto użytkownika, można uzyskać dostęp do swoich danych osobowych w razie zmiany smartfona. Dane osobowe są więc zawsze dostępne. Jednak założenie konta użytkownika nie jest warunkiem korzystania z aplikacji.

- Aby utworzyć konto użytkownika, nacisnąć **[ZALOGUJ]** i wybrać **[ZAREJESTRUJ SIĘ TERAZ]** w dolnej części ekranu. Wprowadzić adres e-mail oraz hasło i nacisnąć **[NASTĘPNY KROK]**.
- Wprowadzić kod weryfikacyjny, który zostanie wysłany na podany adres e-mail. W razie potrzeby sprawdzić folder spamu.
- Po dokonanej rejestracji można wprowadzić nazwę użytkownika i swoje dane osobowe, a także przypisać zdjęcie profilowe. Nacisnąć **[NASTĘPNY KROK]**, aby kontynuować konfigurację.
- Następnie rozpoczyna się wyszukiwanie smartwatcha „Smartwatch 4000”.
- Postępować zgodnie z instrukcjami aplikacji na smartfonie, aby połączyć smartwatcha. Smartfon utworzy połączenie Bluetooth ze smartwatchem.



- Następnie wybrać „Smartwatch 4000” i nacisnąć na dole **[POŁĄCZ URZĄDZENIE]**, aby połączyć smartwatch z aplikacją.
- Nacisnąć ikonę **[✓]** w aplikacji na smartfonie, aby potwierdzić połączenie, i zakończyć konfigurację w aplikacji.
- W przypadku przekroczenia czasu, powtórzyć cały proces.



- Następnie dokonać własnych ustawień. Można je później zmienić w aplikacji (patrz instrukcja: **App-Guide „Hama FIT move”**).
- Smartwatch jest teraz połączony z aplikacją i rozpoczyna się synchronizacja.

Wskazówka



- Przed pierwszym użyciem smartwatcha należy go zsynchronizować z aplikacją. Jeśli zarejestrowana zostanie aktywność, zanim smartwatch zostanie zsynchronizowany z aplikacją po raz pierwszy, aktywność ta nie zostanie przeniesiona do aplikacji.
- Aby ręcznie rozpocząć synchronizację smartwatcha z aplikacją, pociągnij ekran w dół na stronie głównej aplikacji.
- Ze względu na ograniczoną przestrzeń dyskową smartwatcha należy synchronizować smartwatch z aplikacją przynajmniej raz w tygodniu, aby uniknąć utraty danych.

Wskazówka



- Po pierwszej synchronizacji z aplikacją smartwatch automatycznie przejmuje ze smartfona godzinę, datę i język.
- Nie można ustawić godziny i daty ręcznie.
- Język wyświetlania smartwatcha jest zgodny z wyborem dokonany w aplikacji. Dopóki ustawienie nie zostanie zakończone, językiem wyświetlania pozostanie angielski. Wybrać żądany język wyświetlania w aplikacji (patrz instrukcja: **App-Guide „Hama FIT move”**).
- Aplikacja powiadomi o dostępności aktualizacji oprogramowania sprzętowego smartwatcha. Należy przeprowadzić aktualizację w aplikacji, aby zapewnić prawidłowe funkcjonowanie smartwatcha.



7. Obsługa smartwatcha

Poniższe rozdziały zawierają informacje dotyczące obsługi i struktury menu smartwatcha. Smartwatch ma wyświetlacz z ekranem dotykowym.

- Naciskać ikony i menu lub przesuwać palcem po wyświetlaczu, aby poruszać się po menu i wykonywać funkcje.
- Nacisnąć przycisk obsługowy **[1]**, aby aktywować wyświetlacz smartwatcha. Następnie, przesuwając palcem po wyświetlaczu, można zmieniać różne widoki i pozycje menu w przedstawionej poniżej kolejności.
- Do podmenu można przejść, wybierając odpowiednią ikonę.
- Nacisnąć przycisk obsługowy **[1]**, aby otworzyć menu główne lub wyjść z menu i powrócić do ekranu startowego.

Wskazówka

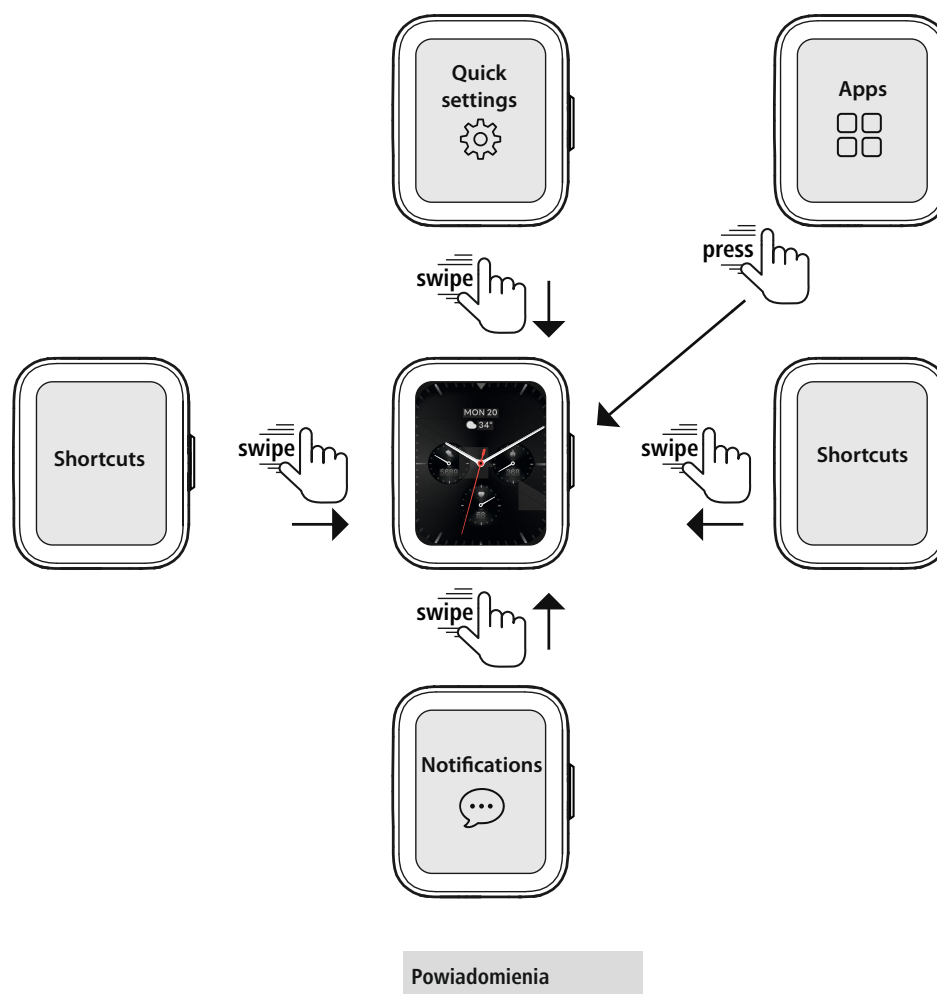


Poniższa grafika przedstawia strukturę menu smartwatcha ze wszystkimi pozycjami menu.

Smartwatch 4000

Ustawienia szybkiego dostępu	
Tryb »Nie przeszkadzać«	Ustawienia
Jasność wyświetlacza	Zegar z alarmem
Ekran wybudzenia	Tryb oszczędzania energii
Latarka	Szukanie telefonu
Drenaż	

Zastosowania	
Aktywność	Zegar
Telefon	Pogoda
Asystent językowy	Raport cykliczny
Trening (tryby sportowe)	Muzyka
Zapis treningu	Kamera
Tętno	Szukanie telefonu
SpO2	Stres
Sen	Trening oddechowy
Ustawienia	



Skróty*
Dane treningowe
Tętno / SpO2 / Stres
Trening (tryby sportowe)
Sen
Pogoda
Muzyka

* Linki można indywidualnie dostosować za pośrednictwem aplikacji **Hama FIT move**.



7.1 Uwagi dotyczące obsługi

Wskazówka: Aplikacja „Asystent głosowy”



- Aplikacja „Asystent głosowy” umożliwia poprzez naciśnięcie ikony [] uzyskanie dostępu do asystenta głosowego sparowanego i kompatybilnego smartfona. Wymagane jest połączenie Bluetooth między oboma urządzeniami. Komunikacja z asystentem głosowym jest tylko słyszalna. Nie można zagwarantować kompatybilności dla wszystkich producentów i/lub wersji systemu operacyjnego. Mogą istnieć ograniczenia, zwłaszcza w przypadku systemu operacyjnego Android. W razie potrzeby należy skontaktować się z producentem smartfona. Być może dostępna jest aktualizacja oprogramowania smartfona, która może rozwiązać ten problem.
- Aby optymalnie korzystać z asystenta głosowego, należy pamiętać o następujących ustawieniach smartfona:
 - Google Assistant (Android): Ustawić go jako domyślnego asystenta głosowego na smartfonie z Androidem i zezwolić na korzystanie z Asystenta Google po zablokowaniu ekranu.
 - Apple Siri (iOS): Aktywować Siri na telefonie iPhone i zezwolić na korzystanie z Siri po zablokowaniu ekranu.



8. Konserwacja i pielęgnacja

Czyścić produkt niestrzępiącą się, lekko wilgotną ściereczką. Nie używać agresywnych środków czyszczących.

9. Wyłączenie odpowiedzialności z tytułu gwarancji

Hama GmbH & Co KG nie ponosi odpowiedzialności i nie udziela żadnej gwarancji z tytułu szkód wynikających z niewłaściwego montażu, instalacji, niewłaściwego użytkowania urządzenia ani z tytułu szkód wynikających z postępowania niezgodnie z instrukcją obsługi i wskazówkami bezpieczeństwa.

10. Obsługiwane języki

Poniższa lista zawiera zestawienie obsługiwanych języków interfejsu użytkownika smartwatcha i aplikacji „Hama FIT move”:

	Angielski	Niemiecki	Francuski	Hiszpański	Szwedzki	Czeski	Polski	Fiński	Węgierski	Niderlandzki	Portugalski	Rosyjski	Rumuński	Słowacki	Bułgarski	Grecki	Norweski	Duński	Serbski
Smartwatch 4000	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

11. Dane techniczne

Wersja Bluetooth	5.3 LE
Typ wyświetlacza	TFT LCD
Rozmiar wyświetlacza	1,65"
Wymiary (obudowa)	47 × 39 × 12 mm
Waga	39 g
Szerokość paska	2,2 cm
Materiał bransoletki	silikon
Materiał obudowy	tworzywo sztuczne
Stopień ochrony	IP68
Typ akumulatora	litowo-polimerowy
Pojemność akumulatora	300 mAh
Czas ładowania	< 2,5 godziny
Czas pracy akumulatora	ok. 5-7 dni



12. Instrukcje dotyczące utylizacji

Wskazówki dotyczące ochrony środowiska:



Od czasu wprowadzenia europejskiej dyrektywy 2012/19/UE i 2006/66/WE do prawa narodowego obowiązują następujące ustalenia: Urządzeń elektrycznych, elektronicznych oraz baterii jednorazowych nie należy wyrzucać wraz z odpadami gospodarstwa domowego.

Konsumenci są prawnie zobowiązani do zwrotu sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz baterii i akumulatorów po zakończeniu okresu ich eksploatacji do publicznych punktów zbiórki lub do punktu sprzedaży. Szczegółowe kwestie regulują przepisy prawne danego kraju. Informuje o tym symbol umieszczony na opakowaniu, na produkcie lub w instrukcji obsługi. Ponowne wykorzystanie, odzysk lub inne formy recyklingu starego sprzętu/akumulatorów i baterii stanowią ważny wkład w ochronę naszego środowiska.

13. Deklaracja zgodności



Firma Hama GmbH & Co KG niniejszym deklaruje, że to urządzenie spełnia podstawowe wymagania i inne istotne postanowienia dyrektywy 2014/53/UE. Deklaracja zgodności zgodnie z odpowiednią dyrektywą jest dostępna na stronie <https://support.hama.com/00178640>

Zakres(y) częstotliwości	2402-2480 MHz
Maksymalna emitowana moc nadawcza	9 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Niemcy

Serwis i pomoc techniczna

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

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.