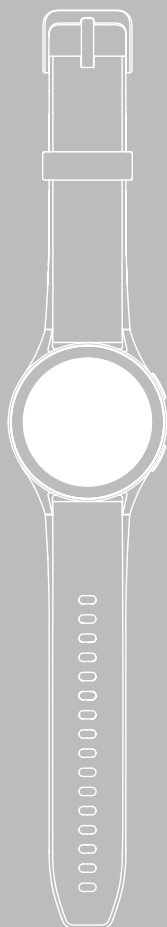


**hama**

00178611  
00178612  
00178613

# SMART HODINKY

Smartwatch 8900



**SK** Návod na použitie





<b>1. Vysvetlenie výstražných symbolov a upozornení</b>	<b>5</b>
<b>2. Obsah balenia</b>	<b>5</b>
<b>3. Bezpečnostné upozornenia</b>	<b>6</b>
<b>4. Ovládacie prvky</b>	<b>8</b>
<b>5. Prvé kroky</b>	<b>9</b>
5.1 Nabíjanie	9
5.2 Nasadenie a zapnutie	10
5.3 Vypnutie	10
<b>6. Nastavenie smart hodínok</b>	<b>11</b>
6.1 Stiahnutie aplikácie „Hama FIT move“	11
6.2 Spárovanie smart hodínok a smartfónu	12
<b>7. Ovládanie smart hodínok</b>	<b>14</b>
7.1 Úvodná obrazovka	16
7.2 Notifikácie	16
7.3 Rýchle nastavenia	17
7.3.1 Režim Nerušiť	17
7.3.2 Jas displeja	17
7.3.3 Aktivácia displeja	17
7.3.4 Bateria	17
7.3.5 Odvodnenie	17
7.3.6 Budík	17
7.3.7 Režim šetrenia elektrickej energie	17
7.3.8 Vyhľadávanie telefónu	17
7.3.9 Nastavenia	17
7.4 Skratky	18
7.5 Tréning (športové režimy)	18
7.5.1 Nastavenie zobrazených tréningov (športové režimy)	18
7.6 Aplikácie	19
7.6.1 Aktivita	19
7.6.2 Workout status	19
7.6.3 Bežecké kurzy	19
7.6.4 Tréning (športové režimy)	19
7.6.5 Záznam o tréningu	20
7.6.6 Klepnutím zmerajte	20
7.6.7 Srdcová frekvencia	20
7.6.8 Kyslík v krvi (SpO2)	20
7.6.9 Stres	20
7.6.10 Telesná energia	20
7.6.11 Spánok	20
7.6.12 Tréning dýchania	21
7.6.13 Protokol o cykle	21
7.6.14 Hluky okolia	21
7.6.15 Telefón	21
7.6.16 Alexa	22
7.6.17 Barometer	22
7.6.18 Kompas	22



---

7.6.19	Časovač Pomodoro	22
7.6.20	Pripomenutie udalosti	22
7.6.21	Počasia	23
7.6.22	Hudba	23
7.6.23	Fotoaparát	23
7.6.24	Budík	23
7.6.25	Časovač	23
7.6.26	Stopky	23
7.6.27	Svetové hodiny	23
7.6.28	Vyhľadávanie telefónu	23
<b>8. Nastavenia vašich smart hodínok</b>		<b>24</b>
8.1	Ciferníky	24
8.2	Nastavenie AOD	24
8.3	Zvuk a vibrácie	24
8.4	Displej a jas	24
8.5	Zobrazenie aplikácií	24
8.6	DND (Nerušit)	24
8.7	Pripojiť viac	25
8.8	Systém	25
8.9	O smart hodinkách	25
<b>9. Používanie aplikácie "Hama FIT move"</b>		<b>26</b>
9.1	Prehľad "Hama FIT move"	26
9.1.1	Údaje o aktivitách	27
9.1.2	Meranie počtu krokov	28
9.1.3	Záznamy aktivity	29
9.1.4	Analýza spánku	30
9.1.5	Meranie srdcovej frekvencie	31
9.1.6	Meranie stresu	32
9.1.7	Kyslík v krvi (SpO2)	33
9.1.8	Úroveň okolitého hluku	34
9.1.9	Hmotnosť	35
9.1.10	VO2max	36
9.1.11	Variabilita srdcového tepu (HRV)	36
9.1.12	Telesná energia	36
9.1.13	Menštruačný cyklus	37
9.2	Tréningový režim	38
9.2.1	Spustenie aktivity (s GPS)	39
9.2.2	Spustenie aktivity (bez GPS)	41
9.3	Nastavenia zariadenia	43
9.3.1	Úvodná obrazovka	44
9.3.2	Notifikácie	44
9.3.3	Volania	44
9.3.4	Budík	44
9.3.5	Monitorovanie zdravia	45
9.3.5.1	Telesná energia	45
9.3.5.2	Meranie srdcovej frekvencie	45
9.3.5.3	Meranie stresu	45

---



9.3.5.4 Meranie kyslíka v krvi	45
9.3.5.5 Pripomenka pitia	45
9.3.5.6 Pripomenutie pohybu	46
9.3.5.7 Úroveň okolitého hluku	46
9.3.5.8 Sledovanie menštruačného cyklu	46
9.3.6 Pripomenutie udalosti	47
9.3.7 Hlasové ovládanie Alexa	48
9.3.8 Iné nastavenia	49
9.3.8.1 Automatické rozpoznanie aktivity	49
9.3.8.2 Druh aktivity	49
9.3.8.3 Vyhľadávanie telefónu	50
9.3.8.4 Ovládanie hudby	50
9.3.8.5 Aktivácia pohybom ruky	50
9.3.8.6 Menštruačný cyklus	50
9.3.8.7 Notifikácia o počasí	50
9.3.8.8 Svetové hodiny	50
9.3.8.9 Jas obrazovky	50
9.3.8.10 Skratky	51
9.3.8.11 Nastavenie jazyka smart hodínok	51
9.3.9 Informácie o používaní	51
9.4 Používateľské nastavenia	52
9.4.1 Osobné údaje	53
9.4.2 Moje medaily	54
9.4.3 Moje údaje	54
9.4.4 Správa o zdraví	55
9.4.5 Správy	55
9.4.6 Nastavenia	56
9.4.7 Pomocník	57
9.4.8 Otázky a podnety	57
9.4.9 Odstraňovanie problémov	57
9.4.10 Skontrolovať aktualizácie	57
9.4.11 O aplikácii	57
<b>10. Údržba a starostlivosť</b>	<b>58</b>
<b>11. Vylúčenie zodpovednosti</b>	<b>58</b>
<b>12. Podporované jazyky</b>	<b>58</b>
<b>13. Technické údaje</b>	<b>58</b>
<b>14. Pokyny na likvidáciu</b>	<b>59</b>
<b>15. Vyhlásenie o zhode</b>	<b>59</b>

# VYSVETLENIE VÝSTRAŽNÝCH SYMBOLOV A UPOZORNENÍ

Ďakujeme, že ste sa rozhodli pre výrobok Hama!

Predovšetkým si vyhradte čas na úplné prečítanie nasledujúcich pokynov a upozornení. Uchovajte tento návod na obsluhu pre prípadné budúce použitie.

Vaše nové smart hodinky sú ideálnym spoločníkom zdravého životného štýlu a motivujú vás k celodennej aktivite. Okrem zobrazenia času a dátumu zbierajú údaje o počte vašich krokov, vašej srdcovej frekvencii a vašich spálených kalóriách. Bezdrôtové pripojenie cez *Bluetooth*® s vaším smartfónom vám umožní dokumentovať údaje v príslušnej aplikácii „Hama FIT move“ a tak neustále sledovať svoj úspech. Skontrolujte si tu, kedy ste dosiahli svoj osobný fitness cieľ!

## 1. Vysvetlenie výstražných symbolov a upozornení

### Výstraha



Tento symbol označuje bezpečnostné upozornenia, ktoré poukazujú na určité riziká a nebezpečenstvá.

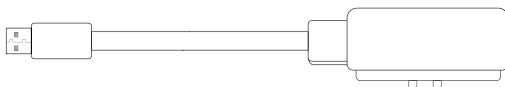
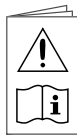
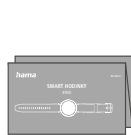
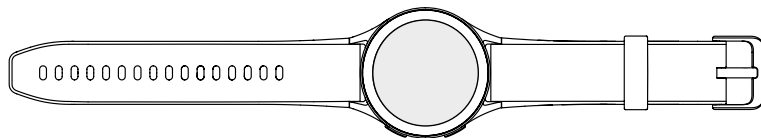
### Upozornenie



Tento symbol označuje dodatočné informácie alebo dôležité poznámky.

## 2. Obsah balenia

- Smart hodinky „Smartwatch 8900“
- 1 USB nabíjací kábel
- Návod na použitie



### Upozornenie



Vyobrazenia uvedené v tomto návode na obsluhu zodpovedajú verzii Smartwatch 8900 s číslom položky 00178611. Ostatné verzie (00178612, 00178613) sa vizuálne líšia. Opis funkcií je rovnaký pre všetky verzie.





## 3. Bezpečnostné upozornenia

### Výstraha



Predovšetkým si vyhradte čas na úplné prečítanie nasledujúcich pokynov a upozornení. Informácie o používaní produktu nájdete v tomto návode na obsluhu.

- Tento výrobok je určený na súkromné použitie v domácnosti, nie je určený na komerčné použitie.
- Výrobok používajte iba na účel, pre ktorý je určený.
- Výrobok chráňte pred znečistením, vlhkosťou a prehriatím. Používajte ho iba v suchom prostredí.
- Výrobok nepoužívajte v bezprostrednej blízkosti ohrievača a iných tepelných zdrojov ani na miestach s vystavených priamemu slnečnému žiareniu.
- Výrobok nepoužívajte mimo výkonnostných limitov uvedených v technických údajoch.
- Výrobok nepoužívajte na miestach, kde je používanie elektronických zariadení zakázané.
- Batéria je pevne zabudovaná a nedá sa vybrať.
- Výrobok neotvárajte a v prípade poškodenia ho ďalej nepoužívajte.
- Nesnažte sa sami robiť na výrobku údržbu alebo opravy. Akékoľvek práce na údržbe prenehajte príslušnému odbornému personálu.
- Výrobok chráňte pred pádmi a nevystavujte ho silným otrasom.
- Na výrobku nevykonávajte žiadne zmeny. V dôsledku toho stratíte akékoľvek nároky na záruku.
- Obalový materiál hneď zlikvidujte podľa platných miestnych predpisov o likvidácii.
- Batériu, resp. výrobok nevhadzujte do ohňa.
- Na akumulátoroch/batériách nerobte žiadne zmeny a/ani ich nedeformujte/nezahrievajte/nerozoberajte.
- Dbajte na to, aby vás tento výrobok nerozptyľoval počas jazdy autom alebo na športovom zariadení a pozorne sledujte všimajte si dopravnú situáciu a svoje okolie.
- Skôr ako začnete s tréningovým programom, poraďte sa s lekárom.
- Počas tréningu neustále sledujte reakcie svojho tela a v núdzových prípadoch informujte lekára.
- Poraďte sa s lekárom, ak chcete výrobok používať napriek existujúcim ochoreniam.
- Tento výrobok nie je zdravotníckou pomôckou, ale spotrebným tovarom. Nie je preto určený na diagnostiku, liečbu ani prevenciu chorôb.
- Dlhší kontakt s kožou môže viesť k jej podráždeniu a alergiám. Ak symptómy pretrvávajú, vyhľadajte lekára.
- Tento výrobok nie je určený na hranie. Obsahuje malé súčiastky, ktoré predstavujú nebezpečenstvo v prípade prehltnutia.
- Výrobok používajte len v miernych klimatických podmienkach.



### Zásahu elektrickým prúdom



- Výrobok neotvárajte a v prípade poškodenia ho ďalej nepoužívajte.
- Výrobok nepoužívajte, ak je poškodený AC adaptér, kábel adaptéra alebo sieťové vedenie.
- Nesnažte sa sami robiť na výrobku údržbu alebo opravy. Akékoľvek práce na údržbe prenechajte príslušnému odbornému personálu.

### Výstraha – kardiostimulátor



Výrobok generuje magnetické polia. Osoby s kardiostimulátorom by mali konzultovať použitie tohto výrobku s lekárom, či ním nemôže byť narušená funkcia kardiostimulátora.

### Upozornenie – letecká doprava



- Tento výrobok je trvalý rádiový vysielač. Nezabudnite, že v leteckej doprave nie je z bezpečnostných dôvodov dovolené mať pri sebe a používať rádiové vysielače počas určitých fáz letu (napr. štart/pristávanie).
- Pred letom sa informujte v leteckej spoločnosti, či so sebou môžete mať fitness sledovač. V prípade pochybností nechajte výrobok doma.

### Výstraha – nabíjateľná batéria

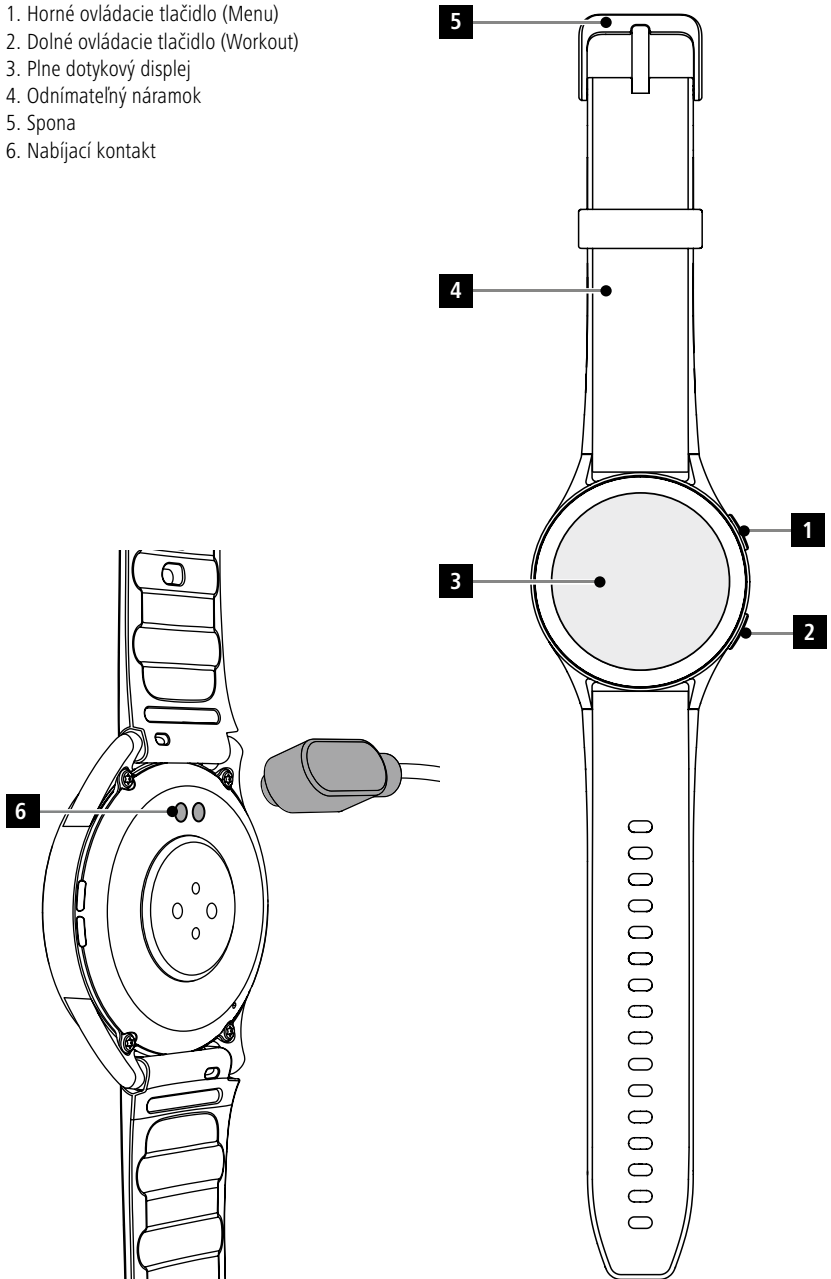


- Na nabíjanie používajte iba vhodné nabíjačky alebo USB prípojky.
- Nepoužívajte poškodené nabíjačky alebo USB prípojky a ani sa ich nepokúšajte opraviť.
- Výrobok neprebíjajte ani ho úplne nevybíjajte.
- Zabráňte skladovaniu, nabíjaniu a používaniu výrobku pri extrémnych teplotách a extrémne nízkom tlaku vzduchu (ako napr. vo vysokých nadmorských výškach).
- Pri dlhšom skladovaní pravidelne dobíjajte (minimálne štvrťročne).



## 4. Ovládacie prvky

1. Horné ovládacie tlačidlo (Menu)
2. Dolné ovládacie tlačidlo (Workout)
3. Plne dotykový displej
4. Odnímateľný náramok
5. Spona
6. Nabíjací kontakt







## 5. Prvé kroky

### Upozornenie



Opisy a obrázky použité v tomto návode na obsluhu sú založené na aplikácii **Hama FIT move** verzie 1.4.0 a verzii firmvéru smart hodínok 1.01.00. Upozorňujeme, že pri aktualizácii aplikácie alebo smart hodínok sa môžu vyskytnúť rozdiely v názvoch a vyobrazeniach.

### 5.1 Nabíjanie

- Pred prvým použitím smart hodinky úplne nabite.
- Nabíjací kábel spojte s voľnou USB prípojkou počítača alebo USB nabíjačky a s nabíjacím kontaktom **[6]** svojich smart hodínok. Je potrebné, aby ste si k používanej USB nabíjačke prečítali jej návod na obsluhu.

### Upozornenie

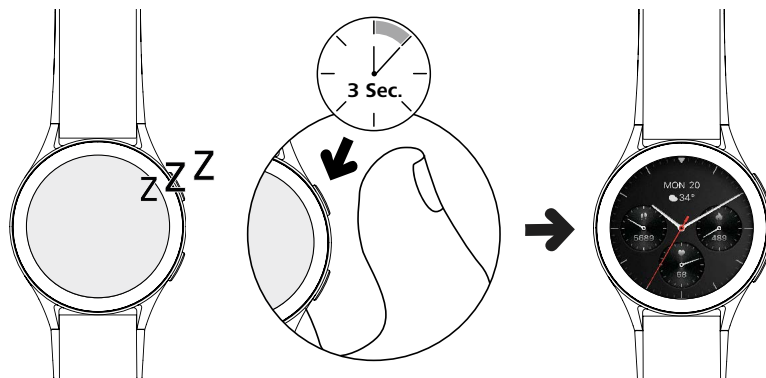


- Nabíjanie na úplné nabitie batérie trvá cca 150 minút. Keď sa na displeji zobrazí, že je batéria plne nabitá, je nabíjanie ukončené a vy môžete svoje smart hodinky odpojiť od nabíjacieho kábla.
- Keď je stav batérie už len na 10 %, nabite smart hodinky, aby ste zabránili obmedzeniam funkcií. Pri stave batérie pod 20 % už nie je možné spustiť aktivitu a pri stave batérie pod 10 % sa deaktivuje funkcia automatického merania srdcovej frekvencie.



## 5.2 Nasadenie a zapnutie

- Pred prvým nasadením a zapnutím musíte smart hodinky pripojiť k priloženému nabíjaciemu káblu a pripojiť ich k zdroju napájania.
- Po úspešnom nabití si nasadte smart hodinky na zápästie a zatvorte náramok [4] pomocou spony [5].
- Stlačením a podržaním horného ovládacieho tlačidla [1] na 3 sekundy spustíte smart hodinky.






### Upozornenie



- Ak chcete z funkcií merania vyťažiť maximum, smart hodinky by mali tesne sedieť na vrchu predlaktia a mali by sa pohodlne nosiť. Vzdialenosť medzi smart hodinkami a karpálnou kosťou by mala byť asi šírka prsta.
- Ak chcete zabezpečiť čo najpresnejšie zaznamenávanie svojej aktivity, noste smart hodinky na ľavom zápästí, ak ste pravák, a na pravom zápästí, ak ste ľavák.

## 5.3 Vypnutie

- Ak chcete vypnúť smart hodinky, prejdite na položku menu [SETTINGS Nastavenia) a klepnite v podmenu [SYSTEM - Prípadne podržte dolné ovládacie tlačidlo [2] dlhšie a klepnite na symbol .



### 6. Nastavenie smart hodínok

Keď chcete získať prístup k plnému rozsahu funkcií svojich smart hodínok, nainštalujte aplikáciu „Hama FIT move“. Nasledujúce odseky obsahujú informácie o stiahnutí a nastavení aplikácie.

#### 6.1 Stiahnutie aplikácie „Hama FIT move“

##### Upozornenie



Podporované sú nasledujúce operačné systémy:

- iOS 9.0 alebo vyšší
- Android 6.0 alebo vyšší

Po prvom zapnutí smart hodínok dostanete výzvu, aby ste si stiahli príslušnú aplikáciu „Hama FIT move“ na svoj smartfón. Príslušný QR kód sa zobrazí na displeji smart hodínok.

- Smartfónom naskenujte QR kód alebo aplikáciu stiahnite z Play Store (Android) alebo App Store (iOS):



**Hama FIT move**

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

- Pri inštalovaní aplikácie sa riadte pokynmi smartfónu.



## 6.2 Spárovanie smart hodinek a smartfónu

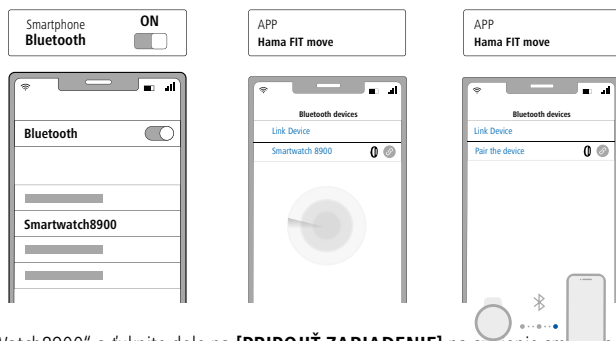
### Upozornenie




- Aby smart hodinky zobrazovali prichádzajúce hovory, SMS, WhatsApp správy a ďalšie upozornenia, aktivujte nato režim push pre upozornenia v nastaveniach smartfónu.
- Počas nastavovania aplikácie dostanete žiadosti, či aplikácii umožníte prístup k funkciám svojho koncového zariadenia. Povoľte tieto žiadosti pre plný rozsah funkcií smart hodinek.
- Spustíte aplikáciu na smartfóne a odsúhlaste dohodu o ochrane osobných údajov. Odpovedzte na zobrazované otázky.

Na optimálny zážitok z používania by ste si mali vytvoriť používateľský účet. Vďaka vytvorenému používateľského účtu budete môcť vyvolať svoje osobné údaje, keď vymeníte smartfón. Tak budú vaše osobné údaje neustále k dispozícii. Vytvorenie používateľského účtu nie je predpokladom používania aplikácie.

- Na vytvorenie používateľského účtu ťuknite na **[PRIHLÁSENIE]** a vyberte **[ZAREGISTROVAŤ TERAZ]** na dolnom okraji obrazovky. Zadajte svoju e-mailovú adresu a heslo a ťuknite na **[ĎALŠÍ KROK]**.
- Zadajte overovací kód, ktorý vám bude zaslaný na vami uvedenú e-mailovú adresu. V prípade potreby skontrolujte priečinok so spamom.
- Po úspešnej registrácii môžete zadať používateľské meno, svoje osobné údaje a priradiť profilový obrázok. Ťuknite na **[ĎALŠÍ KROK]**, na pokračovanie v nastavovaní.
- Následne sa spustí vyhľadávanie vašich smart hodinek „Smartwatch 8900“.
- Riadte sa pokynmi aplikácie na smartfóne, aby ste pripojili smart hodinky. Smartfón vytvorí pripojenie Bluetooth s vašimi smart hodinkami.



- Vyberte „Watch8900“ a ťuknite dole na **[PRIPOJIŤ ZARIADENIE]** na spojenie smart hodinek s aplikáciou.
- Ťuknite na symbol  na displeji smart hodinek na potvrdenie spojenia a ukončíte nastavovanie v aplikácii.
- Ak by došlo k prekročeniu času, postup zopakujte.



- Následne vykonajte svoje osobné nastavenia. Tieto je možné dodatočne prispôbiť (pozri kapitolu **9.4 Používateľské nastavenia**).
- Vaše smart hodinky sú pripojené k aplikácii a spustí sa synchronizácia.

### Upozornenie



- Synchronizujte smart hodinky pred prvým použitím s aplikáciou. Ak ste zaznamenávali aktivitu pred prvou synchronizáciou smart hodinek s aplikáciou, aktivita sa následne neprenesie do aplikácie.
- Na manuálne spustenie synchronizácie smart hodinek s aplikáciou potiahnite obrazovku na úvodnej stránke aplikácie nadol.
- Pre obmedzené pamäťové miesto smart hodinek by ste mali smart hodinky aspoň raz týždenne synchronizovať s aplikáciou, aby ste predišli strate údajov.

### Upozornenie



- Po prvej synchronizácii s aplikáciou smart hodinky automaticky prevezmú čas, dátum a jazyk smartfónu.
- Čas a dátum nie je možné nastaviť manuálne.
- Jazyk displeja smart hodinek sa riadi podľa vášho výberu v aplikácii. Pokiaľ nie je nastavenie ukončené, zostáva jazyk displeja angličtina. Zvoľte požadovaný jazyk displeja v aplikácii (pozri kapitolu **9.3.8.11 Nastavenie jazyka smart hodinek**).
- Aplikácia vás upozorní, keď bude k dispozícii aktualizácia firmvéru pre vaše smart hodinky. Vykonajte aktualizáciu v aplikácii, aby ste zaistili bezchybnú funkciu smart hodinek.



### 7. Ovládanie smart hodinek

Nasledujúce odseky obsahujú informácie o ovládaní a štruktúre menu smart hodinek. Vaše smart hodinky sú vybavené displejom s dotykovou obrazovkou.

- Ťuknite na symboly a menu alebo potiahnutím prstom po obrazovke môžete navinovať v ponukách a vykonávať funkcie.
- Stlačením horného ovládacieho tlačidla **[1]** alebo spodného ovládacieho tlačidla **[2]** aktivujete displej smart hodinek. Následne môžete potiahnutím na displeji prepínať medzi rozličnými zobrazeniami a bodmi menu v ďalej opísanom poradí.
- Do podmenu sa dostanete ťuknutím na príslušný symbol.
- Stlačením horného ovládacieho tlačidla **[1]** otvoríte hlavnú ponuku alebo opustíte ponuku a vrátite sa na úvodnú obrazovku.
- Stlačením spodného ovládacieho tlačidla **[2]** sa dostanete do ponuky cvičenia. Odtiaľ môžete spustiť športový režim alebo aktivitu.
- Dlhším stlačením horného ovládacieho tlačidla **[1]** otvoríte hlasové ovládanie Alexa. Predpokladom pre použitie je, že ste nastavili hlasové ovládanie Alexa (pozri kapitolu **9.3.7 Hlasové ovládanie Alexa**).
- Dlhším stlačením dolného ovládacieho tlačidla **[2]** môžete smart hodinky reštartovať alebo vypnúť.

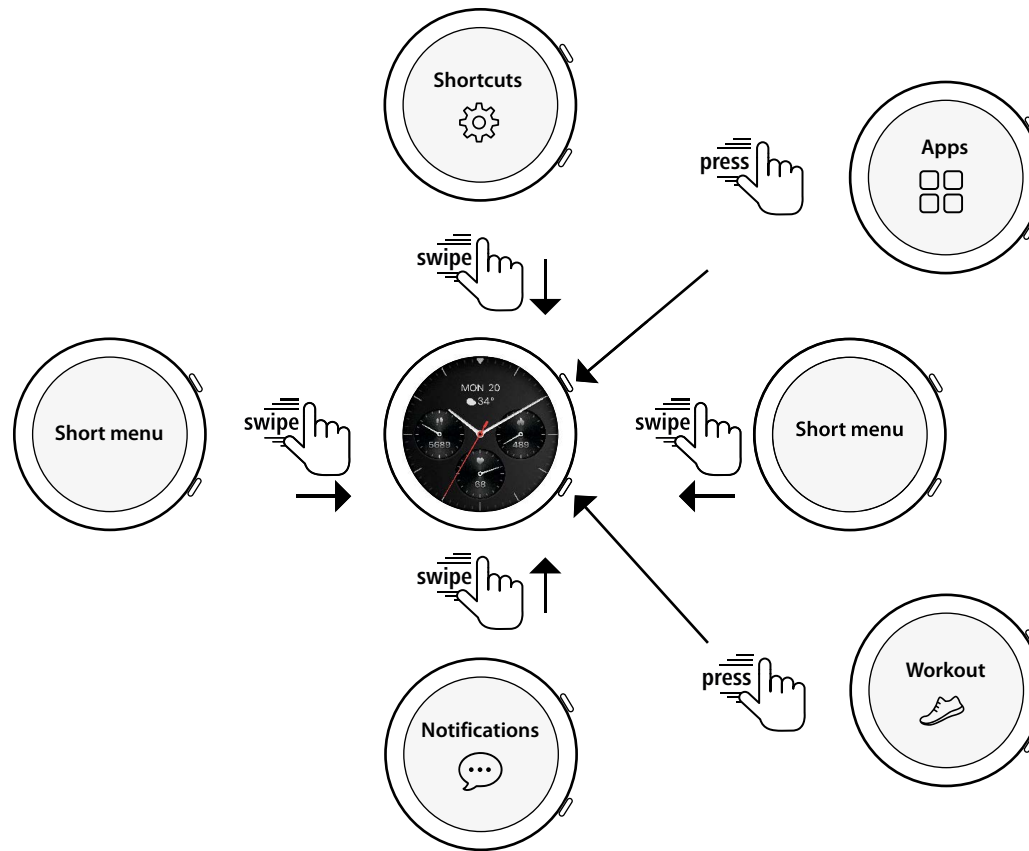
#### Upozornenie



Nasledujúci obrázok je prehľad štruktúry menu vašich smart hodinek so všetkými bodmi menu.

Rýchle nastavenia		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

Skratky	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



Notifikácie 7.2

Aplikácie		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

Tréning (športové režimy) 7.5



## 7.1 Úvodná obrazovka

- Po aktivácii úvodnej obrazovky získate po dlhom stlačení displeja prehľad rozličných úvodných obrazoviek (ciferníkov). Tu si môžete vybrať z rôznych úvodných obrazoviek. Výber potvrdíte ťuknutím na príslušnú úvodnú obrazovku. V prípade potreby si môžete nainštalovať ďalšie úvodné obrazovky (pozri kapitolu **9.3.1 Úvodná obrazovka**).



## 7.2 Notifikácie

- Potiahnutím prsta nahor z domovskej obrazovky zobrazíte oznámenia, ktoré ste dostali do smartfónu. Predpokladom je, aby bola táto funkcia aktivovaná v aplikácii. Navyše môžete v aplikácii nastaviť, z ktorých aplikácií chcete dostávať upozornenia na svoje smart hodinky (pozri kapitolu **9.3.2 Notifikácie**).
- V závislosti od aplikácie dostanete buď Upozornenie so zobrazením príslušnej aplikácie a odosielateľa alebo navyše uvidíte náhľad príslušnej správy.
- Ťuknutím na upozornenie môžete prípadne vyvolať ďalšie informácie a ťuknutím na kôš príslušné upozornenie vymazať.
- Keď chcete upozornenia vymazať súčasne, potiahnite celkom nadol a ťuknite na kôš a potvrdte následnú otázku.





## 7.3 Rýchle nastavenia

- Ak potiahnete prstom nadol z úvodnej obrazovky, zobrazia sa rýchle nastavenia opísané nižšie.



### 7.3.1 Režim Nerušiť

- Ťuknite na symbol [🌑] aktivujete/deaktivujete režim Nerušiť. Keď je zapnutý režim Nerušiť, vyzváňacie tóny a vibrácie sa vypnú a prichádzajúce push oznámenia neaktivujú displej.

### 7.3.2 Jas displeja

- Ťuknite na symbol [🔴] na nastavenie jasu displeja v 5 úrovniach.

### 7.3.3 Aktivácia displeja

- Ťuknite na symbol [🔴] na zapnutie displeja pohybom ruky. Keď je funkcia aktivovaná, môžete displej zapínať otočením zápästia.

### 7.3.4 Baterka

- Ťuknite na symbol [🔋] na používanie displeja smart hodinek ako baterku.

### 7.3.5 Odvodnenie

- Ťuknite na symbol [🌫️] na odstránenie prípadnej vlhkosti zo smart hodinek prostredníctvom vibrácií otvoru reproduktora a mikrofónu.

### 7.3.6 Budík

- Ťuknite na symbol [🕒] na nastavenie budíka.

### 7.3.7 Režim šetrenia elektrickej energie

- Ťuknite na symbol [🔋] na spustenie zvonenia pripojeného smartfónu.

### 7.3.8 Vyhľadávanie telefónu

- Ťuknite na symbol [📶] na zapnutie režimu úspory energie. To vám pomôže nájsť váš smartfón v prípade, že ho stratíte.

### 7.3.9 Nastavenia

- Ťuknutím na symbol [⚙️] získate prístup k nasledujúcim nastaveniam (pozri kapitolu

#### 8. Nastavenia vašich smart hodinek):

- Cíferníky
- Nastavenie AOD
- Zvuk a vibrácie
- Displej a jas
- Zobrazenie aplikácie
- BNS (Nerušiť)
- Pripojiť viac
- Systém
- Informácie



## 7.4 Skratky

- Keď z úvodnej obrazovky potiahnete doľava alebo doprava, uvidíte svoje nastavené skratky.  
Štandardne sú nastavené prehľady denných aktivít. Vidíte svoje údaje o aktivitách (počet prejdenných krokov a spotrebovaných kalórií), ako aj merania srdcovej frekvencie a stresu. Môžete si nastaviť informáciu o počasí a kontrolu hudby ako ďalšie skratky (pozri kapitolu **9.3.8.10 Skratky**).



## 7.5 Tréning (športové režimy)

- Ťuknutím na **[WORKOUT]** alebo stlačením dolného ovládacieho tlačidla **[2]** sa zobrazia uložené aktivity.
- Po výbere aktivity môžete upraviť jej nastavenia klepnutím na spodnú časť obrazovky.
- Ťuknutím na **[START]** spustíte aktivitu.
- V závislosti od zvolenej aktivity sa zobrazia merania špecifické pre daný šport (napr. srdcová frekvencia, spotreba kalórií).
- Jednotlivé údaje môžete vyvolať počas aktivity tak, že potiahnete prstom cez obrazovku doľava a doprava.
- Aktivitu môžete pozastaviť alebo zastaviť potiahnutím prstom zľava doprava po obrazovke. Prípadne pozastavte aktivitu krátkym stlačením horného ovládacieho tlačidla **[1]** alebo zastavte aktivitu dlhým stlačením horného ovládacieho tlačidla **[1]**.
- Počas väčšiny aktivít môžete ovládať hudbu na svojom smartfóne potiahnutím prstom sprava doľava po obrazovke počas aktivity.
- Po dokončení aktivity sa zobrazia ďalšie zaznamenané údaje. Prechádzajte údajmi potiahnutím prstom nahor z dolnej časti obrazovky.



### Upozornenie

- Niektoré aktivity, ktoré sa konajú vonku, používajú vstavané GPS. Pri spustení aktivity sa vyhľadáva signál GPS. Hneď ako je signál GPS k dispozícii, môžete spustiť aktivitu. Prípadne môžete aktivitu spustiť aj bez signálu GPS. V závislosti od zvolenej aktivity nie je možné zaznamenať všetky údaje bez signálu GPS.
- Upozorňujeme, že môže trvať niekoľko minút, kým smart hodinky prijímú signál GPS. To platí najmä vtedy, ak vstavaný GPS používate prvýkrát, dlho ste ho nepoužívali alebo sa nachádzate na mieste, ktoré je ďaleko od poslednej zistenej polohy GPS. Skrátte čas pripojením smart hodinek k aplikácii v smartfóne na prenos údajov A-GPS. Na displeji hodinek sa vám môže zobrazíť výzva, aby ste to urobili.

### 7.5.1 Nastavenie zobrazených tréningov (športové režimy)

- Môžete si vybrať zo 110 športových režimov a až 20 si ich uložiť do smart hodinek.
- Ťuknite na **[WORKOUT]** a posúvajte sa na koniec zoznamu posúvaním obrazovky zdola nahor. Ťuknite na **[SETTINGS]** a na **[WORKOUT MANAGEMENT]**. Z kategórií vyberte požadované športové režimy. Športové režimy zobrazené na vašich smart hodinkách sú označené symbolom ✓.
- Prípadne si môžete nastaviť zobrazené športové režimy cez aplikáciu (pozri kapitolu **9.3.8.2 Druh aktivity**).



## 7.6 Aplikácie

- Stlačením horného ovládacieho tlačidla [1] sa dostanete do hlavného menu smart hodinek.
- V hlavnom menu máte možnosť vyvolať ďalšie aplikácie a podmenu ťuknutím na príslušný symbol.
- Potiahnutím nahor a nadol prepínate medzi rozličným stránkami v hlavnom menu.



### 7.6.1 Aktivita

- Ťuknutím na [AKTIVITA] zobrazíte nasledujúce údaje za daný deň:
  - spálené kalórie aktivity
  - dĺžka času stráveného aktivitami strednej až vysokej intenzity
  - množstvo času stráveného státím
  - prejdené kroky
- Potiahnutím zdola nahor rolujete cez jednotlivé obrázky.

#### Upozornenie

V aplikácii si môžete nastaviť individuálne ciele (napríklad pre kalórie aktivity alebo kroky) (pozri kapitolu **9.4.6 Nastavenia**). Tieto ciele sa potom tiež zobrazia.

### 7.6.2 Workout status

- Ťuknutím na [WORKOUT STATUS] môžete získať VO2 max, odporúčaný čas zotavenia, aeróbnny efekt a ďalšie dôležité parametre pre vaše individuálne ovládanie tréningu.
- Potiahnutím zdola nahor rolujete cez jednotlivé obrázky.
- Ťuknutím na symbol získate ďalšie informácie o uvedených parametroch.

### 7.6.3 Bežecké kurzy

- Ťuknutím na [RUNNING COURSES] sa zobrazia nasledujúce režimy bežeckého tréningu:
  - Ľahký beh - 6 min.
  - Ľahký beh - 10 min.
  - Ľahký beh - 15 min.
  - Fitness beh - ľahký
  - Fitness beh - stredne ťažký
  - Fitness beh - ťažký

Počas bežeckého tréningu striedate chôdzu a džoging a každým ďalším režimom zvyšujete nároky na svoje telo. Posúvaním zdola nahor prechádzajte jednotlivými režimami.

### 7.6.4 Tréning (športové režimy)

- Ťuknutím na [WORKOUT] sa zobrazia uložené aktivity (pozri kapitolu **7.5 Tréning (športové režimy)**).



## 7.6.5 Záznam o tréningu

- Ťuknutím na **[WORKOUT RECORD]** získate prehľad o zaznamenaných aktivitách.
- Ťuknutím na aktivitu zobrazíte podrobné informácie.

## 7.6.6 Klepnutím zmerajte

- Ťuknutím na **[PUSH FOR MEASUREMENT]** spustíte kombinované meranie srdcovej frekvencie, kyslíka v krvi (SpO2) a úrovne stresu.

## 7.6.7 Srdcová frekvencia

- Ťuknutím na **[HEART RATE]** spustíte manuálne meranie srdcovej frekvencie.
- Zobrazí sa priemerná srdcová frekvencia, maximálne a minimálne hodnoty a ďalšie údaje o rozsahu srdcovej frekvencie a HRV (variabilita srdcovej frekvencie).

## 7.6.8 Kyslík v krvi (SpO2)

- Ťuknutím na **[SPO2]** spustíte manuálne meranie kyslíka v krvi (saturácia kyslíkom).
- Zobrazí sa priemerná hodnota kyslíka v krvi a maximálne a minimálne hodnoty.

## 7.6.9 Stres

- Ťuknutím na **[STRESS]** získate prehľad nameranej úrovne stresu aktuálneho dňa. Úroveň stresu sa meria na stupnici (0 = žiadny stres - 99 = extrémny stres).

## 7.6.10 Telesná energia



- Ťuknutím na **[BODY ENERGY]** zobrazíte vašu aktuálnu telesnú energiu. Telesná energia je odvodená z kombinácie variability srdcovej frekvencie, stresu, spánku a aktivít vykonávaných na odhad vašich energetických rezerv pre aktuálny deň.
- Ak chcete používať aplikáciu **Body energie**, musí byť v aplikácii povolená zodpovedajúca funkcia (pozri kapitolu **9.3.5.1 Telesná energia**).

## 7.6.11 Spánok


- Ťuknutím na **[SLEEP]** získate prístup k meraniu spánku. Zaznamenávajú sa tieto údaje:
  - Čas zaspávania
  - Čas vstávania
  - Trvanie fáz hlbokého spánku
  - Trvanie ľahkých fáz spánku
  - Trvanie času bdenia
  - Trvanie fázy REM
  - Skóre spánku (0 = zlé - 99 = dobré)
- Vaše smart hodinky automaticky rozpoznajú, keď spíte a potom spustia meranie.




## 7.6.12 Tréning dýchania

- Ťuknutím na **[ATEMTRAINING **] získate prístup k dýchaciemu tréningu. Tu môžete realizovať relaxačný program s riadeným dýchaním.
- Vyberte si, v akom rytme (pomalý, stredný, rýchly) a ako dlho (1 – 3 min.) má dychový tréning trvať.
- Ťuknutím na symbol **[**] spustíte tréning dýchania. Potom postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- Keď chcete tréning dýchania predčasne ukončiť, stlačte horné ovládacie tlačidlo **[1]** a potvrdte následnú otázku.
- Po ukončení dychového tréningu sa pred a po dychovom tréningu zobrazí nameraná srdcová frekvencia.


## 7.6.13 Protokol o cykle

- Ťuknutím na **[CYCLE REPORT **] zobrazíte prehľad o svojom menštruačnom cykle.
- Ak chcete používať aplikáciu **Cycle Log**, musí byť v aplikácii povolená zodpovedajúca funkcia (pozri kapitolu **9.3.5.8 Sledovanie menštruačného cyklu**).

## 7.6.14 Hluky okolia


- Ťuknutím na **[AMBIENT SOUNDS **] zaznamenáte aktuálny okolitý hluk (v dB). Držte ruku pokojne, kým sa nahrávanie nedokončí. Zobrazia sa nasledujúce údaje:
  - Aktuálne hluky okolia
  - Minimálna hodnota
  - Maximálna hodnota
- Ťuknutím na **[HELP]** zobrazíte ďalšie informácie.

## 7.6.15 Telefón


- Ťuknutím na **[PHONE **] získate prístup k funkcii telefónu s nasledujúcimi možnosťami:
  - Časté kontakty
  - História hovorov
  - Číselná klávesnica
- Hovory môžete iniciovať priamo zo svojich smart hodínok a potom ich uskutočňovať prostredníctvom pripojeného smartfónu.
- Ak chcete používať aplikáciu **Phone**, smart hodinky musia byť pripojené k smartfónu.




### 7.6.16 Alexa

- Ťuknutím na **[ALEXA **] použijete hlasové ovládanie Alexa.
- Na vykonávanie funkcií používajte hlasové príkazy. Nasledujúci prehľad obsahuje príklady hlasových príkazov:
  - Alexa, aké je počasie v Berlíne?
  - Alexa, nastav budík na 8:00.
  - Alexa, vytvorte poznámku s textom "Nákup vajec a chleba".
- Ak chcete používať aplikáciu **Alexa**, musí byť v aplikácii povolená zodpovedajúca funkcia (pozri kapitolu **9.3.7 Hlasové ovládanie Alexa**). Na nastavenie potrebujete účet Amazon.
- Ďalšie informácie o hlasových príkazoch nájdete na adrese:  
**[ZARIADENIE] > [POKYNY NA POUŽITIE] > [AMAZON ALEXA]** v aplikácii.


### 7.6.17 Barometer

- Ťuknutím na **[BAROMETER **] použijete svoje smart hodinky ako barometer.
- Barometer ukazuje aktuálny tlak vzduchu (hPa) a nadmorskú výšku (m).
- Barometer meria nadmorskú výšku porovnaním tlaku vzduchu s atmosférickým tlakom v nadmorskej výške.


### 7.6.18 Kompas

- Ťuknutím na **[COMPASS **] použijete smart hodinky ako kompas.

### 7.6.19 Časovač Pomodoro


- Ťuknutím na **[POMODORO TECHNIQUE **] máte možnosť vybrať si z rôznych časovačov alebo nastaviť vlastný časovač.
- Technika Pomodoro je metóda riadenia času, pri ktorej sa krátkodobé budíky používajú na rozdelenie práce na 25-minútové obdobia (tzv. Pomodoro), po ktorých nasledujú prestávky.
- Ak chcete spustiť časovač, ťuknite na symbol **[▶]**. Ak chcete časovač pozastaviť, ťuknite na symbol **[⏸]**. Ak chcete ukončiť meranie, ťuknite na symbol **[⏹]**.

### 7.6.20 Pripomenutie udalosti


- Ťuknutím na **[EVENT REMINDER **] sa zobrazia uložené udalosti.
- Ak chcete používať aplikáciu **Pripomenutie udalosti** musia byť udalosti zadane v aplikácii (pozri kapitolu **9.3.6 Pripomenutie udalosti**).




## 7.6.21 Počasie

- Ťuknutím na [WEATHER ] uvidíte predpoveď počasia na daný deň s aktuálnou teplotou, ako aj minimálnymi a maximálnymi hodnotami. Potiahnutím prstom nahor zobrazíte ďalšie informácie a predpoveď počasia na niekoľko nasledujúcich dní.
- Údaje o počasí sa prenášajú a aktualizujú synchronizáciou smart hodinek s aplikáciou. V dolnej časti obrazovky s počasím uvidíte najnovšiu aktualizáciu.
- Ak chcete používať aplikáciu **Počasie**, príslušná funkcia musí byť zapnutá a nastavená v aplikácii (pozri kapitolu **9.3.8.7 Notifikácia o počasí**).


## 7.6.22 Hudba

- Ťuknutím na [MUSIC ] otvoríte zobrazenie ovládacích prvkov pre rôzne hudobné alebo streamovacie služby. Tie môžete ovládať na svojom smartfóne prostredníctvom smart hodinek. Môžete spustiť alebo zastaviť hudbu, prepínať skladby dopredu a dozadu a upravovať hlasitosť.
- Ak chcete používať aplikáciu **Hudba**, príslušná funkcia musí byť zapnutá a nastavená v aplikácii (pozri kapitolu **9.3.8.4 Ovládanie hudby**).


## 7.6.23 Fotoaparát

- Ťuknutím na [CAMERA ] môžete spustiť fotoaparát vášho pripojeného smartfónu prostredníctvom smart hodinek.
- Ak chcete používať aplikáciu **Fotoaparát**, vaše smart hodinky a smartfón musia byť pripojené cez Bluetooth a funkcia fotoaparátu musí byť aktivovaná na vašom smartfóne.


## 7.6.24 Budík

- Ťuknutím na [ALARM CLOCK ] môžete nastaviť čas budíka. Klepnutím na príslušné časy môžete aktivovať alebo deaktivovať budík alebo pripomenku.
- Môžete tiež nastaviť a spravovať časy budíkov v aplikácii, aj ich synchronizovať ich so smart hodinkami (pozri kapitolu **9.3.4 Budík**).


## 7.6.25 Časovač

- Ťuknutím na [TIMER ] máte možnosť vybrať si z rôznych časovačov alebo nastaviť vlastný časovač.
- Ak chcete spustiť časovač, ťuknite na symbol [▶]. Ak chcete časovač pozastaviť, ťuknite na symbol [||]. Ak chcete ukončiť meranie, ťuknite na symbol [X].


## 7.6.26 Stopky

- Ťuknutím na [STOPWATCH ] získate možnosť používať smart hodinky ako stopky.
- Ak chcete spustiť stopky, ťuknite na symbol [▶]. Ak chcete stopky pozastaviť, ťuknite na symbol [||]. Ak chcete ukončiť meranie, ťuknite na symbol [X].

## 7.6.27 Svetové hodiny

- Ťuknutím na [WORLD TIME CLOCK ] zobrazíte nasledujúce svetové hodiny: Berlín, Londýn, New York, Tokio
- V prípade potreby môžete v aplikácii nastaviť ďalšie svetové hodiny (pozri kapitolu **9.3.8.8 Svetové hodiny**).


## 7.6.28 Vyhľadávanie telefónu

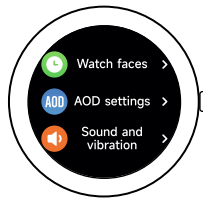
- Ťuknutím na [FIND PHONE ] spustíte vyhľadávanie telefónu a nájdete svoj stratený smartfón. Smartfón začne vibrovať alebo vydávať hlasný zvukový signál.
- Ak chcete používať aplikáciu **Vyhľadávanie telefónu**, smart hodinky a smartfón musia byť pripojené cez Bluetooth.



## 8. Nastavenia vašich smart hodinek

Nasledujúce časti poskytujú informácie o nastaveniach vašich smart hodinek.


- Stlačením horného ovládacieho tlačidla [1] a klepnutím na [SETTINGS]  prejdite do podponúk. V podponukách môžete upraviť nasledujúce nastavenia, ako aj vypnúť alebo resetovať smart hodinky.




### 8.1 Ciferníky

- Ťuknutím na [WATCH FACES]  si môžete zvoliť medzi rôznymi úvodnými obrazovkami. Výber potvrdíte ťuknutím na príslušnú úvodnú obrazovku.


### 8.2 Nastavenie AOD

- Ťuknutím na [AOD-SETTINGS]  môžete zapnúť funkciu AOD (Always on Display) (Vždy zobrazené). Po uplynutí času zapnutia (pozri kapitolu 8.4 Displej a jas) sa displej vašich smart hodinek neprepne do pohotovostného režimu, ale skôr na zjednodušený ciferník. Majte na pamäti, že spotreba batérie vašich smart hodinek sa zvyšuje pri používaní funkcie AOD.
- Nastavte časové obdobie (predvolené 08:00 – 22:00) pre funkciu AOD.
- Nastavte ciferník pre funkciu AOD.


### 8.3 Zvuk a vibrácie

- Ťuknutím na [SOUND AND VIBRATION]  môžete upraviť ďalšie nastavenia.
- Ťuknutím na [SILENT MODE] stlmíte hovory a upozornenia.
- Ťuknutím na [MEDIA VOLUME] môžete plynule upravovať hlasitosť prehrávaných médií.
- Ťuknutím na [VIBRATION] môžete nastaviť intenzitu vibrácií v 3 úrovniach (silná, nízka, žiadna).
- Ťuknutím na [INCOMING CALL RINGTONE] môžete nastaviť vyzváňací tón pre prichádzajúce hovory.


### 8.4 Displej a jas

- Ťuknutím na [DISPLAY AND BRIGHTNESS]  môžete upraviť ďalšie nastavenia.
- Ťuknite na [BRIGHTNESS] upravíte jas displeja v 5 úrovniach (20 %, 40 %, 60 %, 80 %, 100 %). Upozorňujeme, že spotreba batérie vašich smart hodinek sa zvyšuje s vyšším jasom.
- Ťuknite na [SCREEN-ON TIME] nastavte čas zapnutia displeja (5 – 20 sekúnd). Čas zapnutia určuje, ako dlho zostane aktívny displej vašich smart hodinek po ovládaní. Upozorňujeme, že spotreba batérie smart hodinek sa zvyšuje, ak sú zapnuté dlhší čas.
- Ťuknite na [COVER TO SLEEP] automaticky vypnete displej, keď je zakrytý (napríklad rukou).

### 8.5 Zobrazenie aplikácií

- Ťuknutím na [APP VIEW]  môžete upraviť vzhľad aplikácií na smart hodinkách. Vyberte zo zobrazenia zoznamu alebo číselnej klávesnice.

### 8.6 DND (Nerušit)

- Ťuknutím na [DND]  môžete nastaviť funkciu "Nerušit". Keď je funkcia aktivovaná, zvonenia a vibrácie sú vypnuté a displej smart hodinek nie je aktivovaný pre prichádzajúce push oznámenia.
- Vyberte si z nasledujúcich režimov:
  - [ALL-DAY DND], funkcia je zapnutá.
  - [SCHEDULED DND], môžete nastaviť čas začiatku a konca.
  - [OFF], funkcia je vypnutá.





### 8.7 Pripojiť viac

- Ťuknutím na **[CONNECT MORE]** môžete smart hodinky pripojiť k inému smartfónu. Postupujte podľa pokynov na displeji smart hodinek.

#### Upozornenie



Upozorňujeme, že použitím tejto funkcie sa odpojí aktuálne pripojenie k vášmu smartfónu.

### 8.8 Systém

- Ťuknutím na **[SYSTEM]** môžete vykonávať ďalšie funkcie.
- Ťuknutím na **[NEW START]** a potvrdením následnej otázky môžete reštartovať smart hodinky.
- Ťuknutím na **[POWER OFF]** a potvrdením následnej otázky môžete smart hodinky vypnúť.
- Ťuknutím na **[RESET]** a potvrdením následnej otázky môžete smart hodinky obnoviť na výrobné nastavenia. Pritom sa vymažú zaznamenané používateľské údaje.

### 8.9 O smart hodinkách

- Ťuknutím na **[ABOUT]** môžete zobraziť názov modelu, adresu MAC, aktuálnu verziu firmvéru smart hodinek a informácie o právnych predpisoch. Pomocou MAC adresy sú vaše smart hodinky jednoznačne identifikovateľné, keď cez Bluetooth spojíte so svojím smartfónom.



## 9. Používanie aplikácie "Hama FIT move"

V nasledujúcich kapitolách sú bližšie vysvetlené jednotlivé body menu (karty), ako aj rozličné možnosti nastavenia v rámci aplikácie.

### Upozornenie



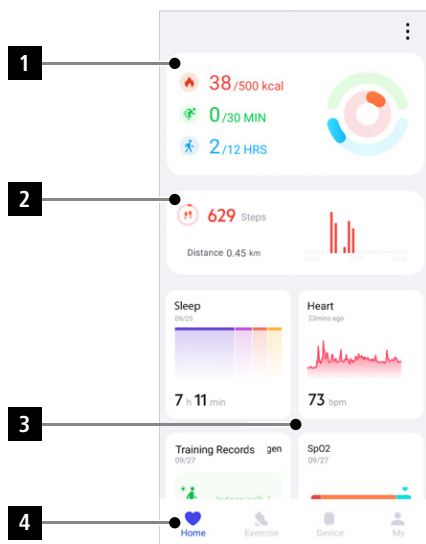
- Upozorňujeme, že podpora niektorých funkcií závisí od vášho smartfónu (pozrite si používateľskú príručku smartfónu).
- Nie všetky body menu (karty) sa štandardne zobrazujú na úvodnej obrazovke. V prípade potreby zobrazte požadované položky ponuky.

### 9.1 Prehľad "Hama FIT move"

Úvodná obrazovka tvorí vstup do aplikácie "Hama FIT move".

Nasledujúci prehľad vysvetľuje najdôležitejšie ovládacie prvky a zobrazenia:

1. Zobrazenie údajov o aktivitách
2. Zobrazenie počtu krokov
3. Zobrazenie ďalších kariet
4. Lišta menu






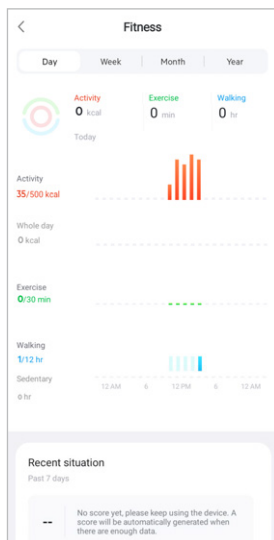
- Ťuknite na úvodnej obrazovke celkom dole na **[UPRAVIŤ KARTU]**, aby ste vybrali karty, ktoré sa budú zobrazovať na úvodnej obrazovke. Môžete vybrať rôzne karty. Karty môžete skryť a zmeniť poradie kariet.
- Karty, ktoré sú v uvedenom zozname hore a sú označené symbolom **[-]** sa aktuálne zobrazujú na úvodnej obrazovke. Karty, ktoré sú v uvedenom zozname dole a sú označené symbolom **[+]**, sa nezobrazujú.
- Ťuknutím na symbol **[-]** alebo symbol **[+]** môžete kartu odstrániť alebo pridať.
- Navyše môžete zmeniť poradie uložených kariet tak, že podržíte stlačený symbol **[☰]** a príslušné karty presuniete na zodpovedajúcu pozíciu.



## 9.1.1 Údaje o aktivitách

- Ťuknite na úvodnej obrazovke hore na prvý obrázok, aby ste videli svoje údaje o aktivitách.
- Tu môžete vidieť prehľad nasledujúcich údajov o aktivite:
  - spálené kalórie aktivity
  - trvanie aktivít strednej až vysokej intenzity
  - čas státia ("chôdza" = hodiny strávené státím a pohybom počas najmenej 1 minúty)
- Štandardne vidíte denný prehľad údajov o aktivitách. Na hornej lište menu **Day** | **Week** | **Month** | **Year** zvolíte zobrazené obdobie.
- Keď chcete získať ďalšie informácie, potiahnite na obrazovke smartfónu nahor. Ďalej dole vidíte podrobné údaje o kategóriách aktivity, tréningu a chôdzi.

 **38/500 kcal**  
 **0/30 MIN**  
 **2/12 HRS**





## 9.1.2 Meranie počtu krokov


- Ťuknite na úvodnej obrazovke hore na druhý obrázok, aby ste videli svoje zaznamenané kroky.
- Tu vidíte prehľad prejdenných krokov za aktuálny deň.
- Štandardne vidíte denný prehľad merania krokov.

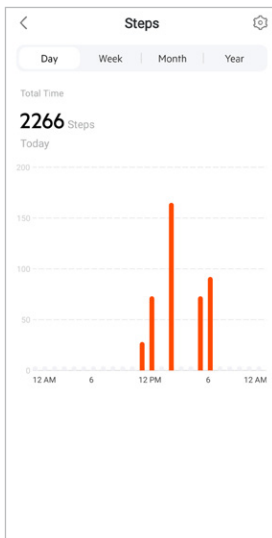
629 Steps

Distance 0.45 km



Na hornej lište menu Day Week Month Year zvolíte zobrazené obdobie. Dlhším potiahnutím dolava a doprava na diagrame môžete prepínať medzi jednotlivými dňami (resp. týždňami/mesiacmi/rokmi) dopredu a dozadu. Navyše sa v diagrame graficky zobrazí váš nastavený cieľový počet krokov.

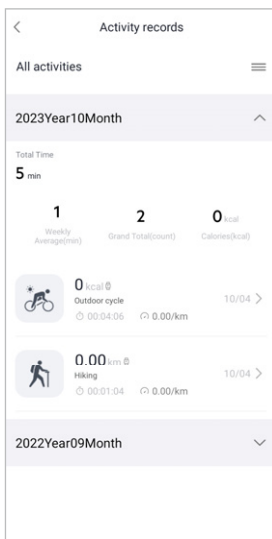
- Ťuknite na symbol  na vykonanie ďalších nastavení (pozri kapitolu **9.4.3 Moje údaje**).





## 9.1.3 Záznamy aktivity

- Ťknite na kartu [ZÁZNAMY AKTIVITY], aby ste získali prehľad svojich denných aktivít.
- Tu vidíte prehľad aktivity roztriedený podľa dní. Zobrazuje sa celkový čas, priemerné týždenné trvanie, kumulovaný tréning a spálené kalórie.
- Ťknite na symbol [∨], aby ste odklopili zvolený deň a zobrazili príslušné tréningové aktivity. Ťknite na symbol [∧] na sklapnutie dňa.
- Na zobrazenie aktivít určitého druhu športu ťknite na symbol [≡].
- Na otvorenie podrobného náhľadu zaznamenatej aktivity ťknite na príslušnú aktivitu. Následne uvidíte podrobné údaje, ktoré sa k aktivite zaznamenali. Vidíte, napr. priebeh trasy, ktorý bol zaznamenaný pomocou GPS, ako aj trvanie aktivity, prejdené kroky a prejdenú trasu, spálené kalórie alebo svoju rýchlosť. Navyše získate podrobné vyhodnotenie srdcovej frekvencie.



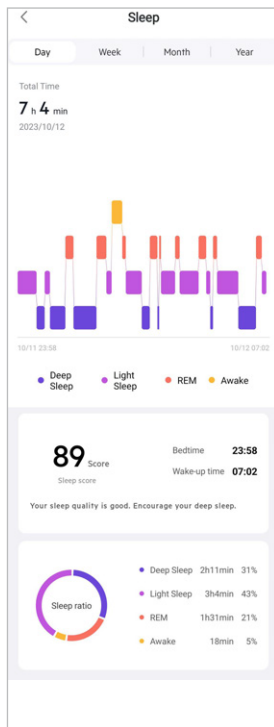


## 9.1.4 Analýza spánku

- Ťuknite na kartu **[SPÁNOK]**, aby ste získali prehľad analýzy spánku.
- Tu vidíte prehľad celého času spánku, ako aj rozdelenie času spánku na hlboký spánok, ľahký spánok a fázy bdenia a REM-fázy. V strede obrazovky navyše vidíte čas začiatku a konca spánku.
- Štandardne vidíte denný prehľad analýzy spánku.


Na hornej lište menu **Day** **Week** **Month** **Year** zvolíte zobrazené obdobie. Dlhším potiahnutím dolava a doprava na diagrame môžete prepínať medzi jednotlivými dňami (resp. týždňami/mesiacmi/rokmi) dopredu a dozadu. Tu vidíte prehľad svojho správania v spánku za týždeň, mesiac alebo rok. Na spodnom okraji obrazovky vidíte nasledujúce údaje vzťahujúce sa na týždeň, mesiac alebo rok:

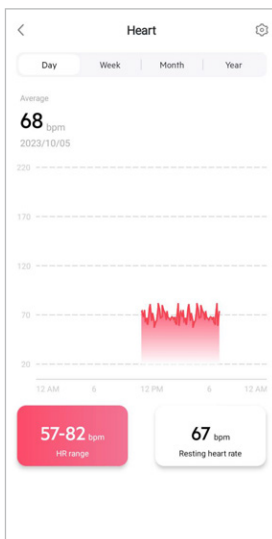
- Priemerný čas spánku za deň
- Priemerná fáza hlbokého spánku dňa
- Priemerný ľahký spánok dňa
- Priemerný začiatok fázy spánku
- Priemerný koniec fázy spánku
- Priemerná REM fáza
- Priemerná fáza bdenia






### 9.1.5 Meranie srdcovej frekvencie

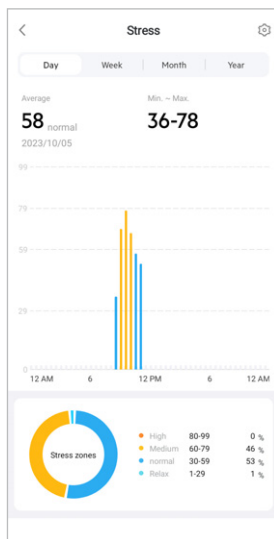
- Ťuknite na kartu **[SRDCOVÁ FREKVENCIA]**, aby ste získali prehľad záznamu srdcovej frekvencie.
- Tu vidíte všetky zaznamenané hodnoty merania (automatického a manuálneho) srdcovej frekvencie, ako aj prehľad priemernej srdcovej frekvencie, rozsahu srdcovej frekvencie a pokojovej srdcovej frekvencie za príslušný deň. Ľahkým potiahnutím doľava a doprava na diagrame môžete vyvolať jednotlivé hodnoty s príslušným časom.
- Štandardne vidíte denný prehľad merania srdcovej frekvencie. Na hornej lište menu **Day** **Week** **Month** **Year** zvolte zobrazené obdobie. Dlhším potiahnutím doľava a doprava na diagrame môžete prepínať medzi jednotlivými dňami (resp. týždňami/mesiacmi/rokmi) dopredu a dozadu.
- Ťuknite na symbol  na vykonanie ďalších nastavení.





## 9.1.6 Meranie stresu


- Ťuknite na kartu **[STRES]**, aby ste získali prehľad merania stresu.
- Tu si môžete pozrieť všetky zaznamenané hodnoty meraní stresu (automatické a manuálne), ako aj prehľad vašej priemernej úrovne stresu, rozsah stresu a grafické znázornenie vašej stresovej zóny pre daný deň. Lahkým potiahnutím doľava a doprava na diagrame môžete vyvolať jednotlivé hodnoty s príslušným časom.
- Štandardne vidíte denný prehľad merania stresu.  
Na hornej lište menu **Day** **Week** **Month** **Year** zvolte zobrazené obdobie. Dlhším potiahnutím doľava a doprava na diagrame môžete prepínať medzi jednotlivými dňami (resp. týždňami/mesiacmi/rokmi) dopredu a dozadu.
- Ťuknite na symbol  na vykonanie ďalších nastavení.

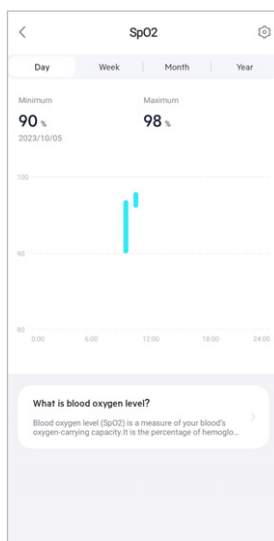






### 9.1.7 Kyslík v krvi (SpO2)

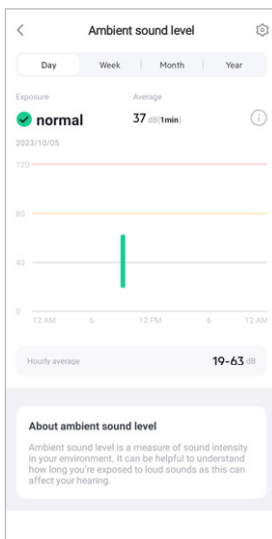
- Ťuknite na kartu **[SPO2]**, aby ste získali prehľad meraní kyslíka v krvi. Meranie môžete vykonávať manuálne pomocou smart hodínok (pozri kapitolu **7.6.8 Kyslík v krvi (SpO2)**).
- Prípadne môžete nastaviť automatické meranie kyslíka v krvi:  
Ťuknite na symbol  a vykonajte príslušné nastavenia.
- Tu vidíte všetky zaznamenané hodnoty meraní kyslíka v krvi, ako aj prehľad najnižšej a najvyššej hodnoty za príslušný deň. Ľahkým potiahnutím doľava a doprava na diagrame môžete vyvolať jednotlivé hodnoty s príslušným časom.
- Štandardne vidíte denný prehľad merania kyslíka v krvi.  
Na hornej lište menu **Day** | **Week** | **Month** | **Year** zvolíte zobrazené obdobie. Dlhším potiahnutím doľava a doprava na diagrame môžete prepínať medzi jednotlivými dňami (resp. týždňami/mesiacmi/rokmi) dopredu a dozadu.





### 9.1.8 Úroveň okolitého hluku

- Ťuknite na kartu [ÚROVEŇ OKOLITÉHO HLUKU] a získate prehľad o nameranej úrovni okolitého zvuku. Meranie môžete vykonávať aj manuálne pomocou smart hodínok (pozri kapitolu 7.6.14 Hluky okolia).
- Tu vidíte všetky zaznamenané hodnoty meraní úrovne okolitého hluku, ako aj prehľad najnižšej a najvyššej hodnoty za príslušný deň. Jemným potiahnutím doľava a doprava po grafe môžete zobraziť záznamy za ďalšie dni.
- V predvolenom nastavení uvidíte denné zobrazenie úrovne okolitého zvuku. Na hornej lište menu **Day** | **Week** | **Month** | **Year** zvolíte zobrazené obdobie. Dlhším potiahnutím doľava a doprava na diagrame môžete prepínať medzi jednotlivými dňami (resp. týždňami/mesiacmi/rokmi) dopredu a dozadu. Namerané hodnoty sa potom tiež zobrazujú ako krivka priebehu.

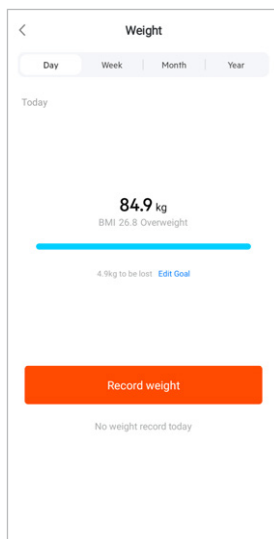




### 9.1.9 Hmotnosť

- Ťuknite na kartu **[HMOTNOSŤ]**, aby ste získali prehľad záznamu hmotnosti.
- Tu vidíte priebeh svojej hmotnosti, BMI a nastavenú cieľovú hodnotu.
- Ťuknite na **[ZAZNAMENÁVAŤ HMOTNOSŤ]**, aby ste zapísali svoju aktuálnu hmotnosť.
- Ťuknite na **[UPRAVIŤ CIEL]**, aby ste upravili svoju cieľovú hmotnosť.
- Štandardne vidíte denný prehľad záznamu hmotnosti.

Na hornej lište menu **Day** **Week** **Month** **Year** zvolíte zobrazené obdobie. Dlhším potiahnutím doľava a doprava na diagrame môžete prepínať medzi jednotlivými dňami (resp. týždňami/mesiacmi/rokmi) dopredu a dozadu. Namerané hodnoty sa potom tiež zobrazujú ako krivka priebehu.






## 9.1.10 VO2max

- Ťuknite na kartu **[VO2MAX]** a získate prehľad o svojom relatívnom VO2max (kyslík za minútu na kilogram telesnej hmotnosti).
- Predpokladom pre zaznamenávanie VO2max je absolvovanie tréningov v športových režimoch **Beh vonku**, **Trailový beh** alebo **Orientačný beh**. Nameraná tréningová srdcová frekvencia musí nepretržite stúpať na viac ako 75 % vašej teoretickej maximálnej srdcovej frekvencie počas najmenej 90 sekúnd. Toto sa určuje na základe vašich zadaných osobných údajov.


## 9.1.11 Variabilita srdcového tepu (HRV)

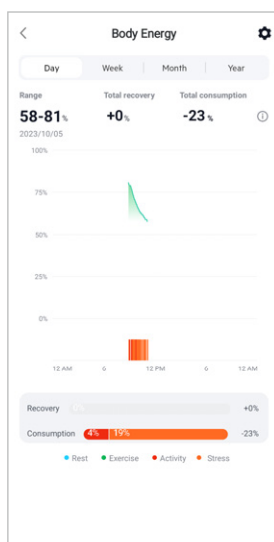
- Ťuknite na kartu **[VARIABILITA SRDCOVEJ FREKVENCIE (HRV)]** a získate prehľad o variabilite srdcovej frekvencie (HRV).
- Predpokladom zaznamenávania variability srdcovej frekvencie (HRV) je, že je v aplikácii zapnutá funkcia nepretržitého merania srdcovej frekvencie: Klepnutím na symbol  vykonajte príslušné nastavenia.

## 9.1.12 Telesná energia

- Ťuknite na kartu **[TELESNÁ ENERGIA]** a získate prehľad o svojej telesnej energii. Telesná energia je odvodená z kombinácie variability srdcovej frekvencie, stresu, spánku a aktivít vykonávaných na odhad vašich energetických rezerv pre aktuálny deň.
- Štandardne vidíte denný prehľad telesnej energie.

Na hornej lište menu **Day** | **Week** | **Month** | **Year** zvolíte zobrazené obdobie. Dlhším potiahnutím doľava a doprava na diagrame môžete prepínať medzi jednotlivými dňami (resp. týždňami/mesiacmi/rokmi) dopredu a dozadu.

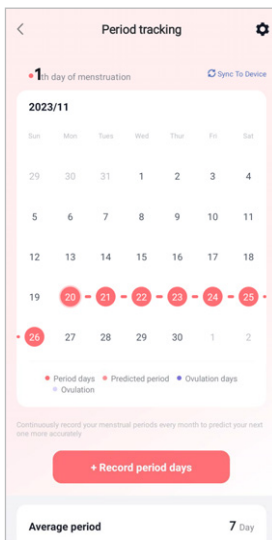
- Predpokladom pre zobrazenie telesnej energie na vašich smart hodinách je, aby bola v aplikácii zapnutá funkcia **automatickej detekcie telesnej energie**: Ťuknutím na symbol  vykonajte príslušné nastavenia.





### 9.1.13 Menštruačný cyklus

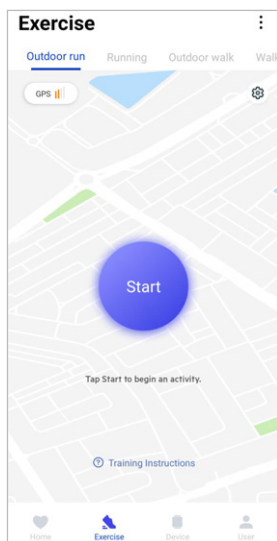
- Ťuknite na kartu [MENŠTRUAČNÝ CYKLUS], aby ste získali prehľad svojho menštruačného cyklu.
- Ťuknite na [ZAPÍSAŤ DNI MENŠTRUÁCIE], aby ste zaznamenali svoj aktuálnu menštruáciu.





## 9.2 Tréningový režim

- Na spodnej lište menu ťuknite na **[TRÉNING]** na spustenie aktivity cez aplikáciu. Zároveň sa aktivita začne na vašich smart hodinkách. Aktivita sa potom môže ovládať cez aplikáciu alebo priamo na smart hodinkách.
- Potiahnutím doľava a doprava môžete prepínať medzi jednotlivými aktivitami dopredu a dozadu.
- V predvolenom nastavení sú v aplikácii povolené nasledujúce aktivity
  - Beh vonku
  - Beh
  - Chôdza vonku
  - Chôdza
  - Pešia turistika
  - Bicyklovanie vonku
- Ťuknite hore vpravo na **[☰]** a na **[UPRAVIŤ DRUHY ŠPORTU]** na výber aktivít, ktoré sa budú zobrazovať. Celkovo môžete vybrať 6 aktivít. Aktivity môžete skryť a ich poradie zmeniť.
- Zobrazujú sa aktivity, ktoré sú v uvedenom zozname hore a sú označené symbolom **[−]**. Aktivity, ktoré sú v uvedenom zozname dole a sú označené symbolom **[+]**, sa nezobrazujú.
- Ťuknutím na symbol **[−]** alebo symbol **[+]** môžete kartu odstrániť alebo pridať.
- Navyše môžete zmeniť poradie aktivít tak, že podržíte stlačený symbol **[☰]** a príslušné aktivity presuniete na zodpovedajúcu pozíciu.
- Ťuknutím na symbol **[⚙️]** vykonajte nasledujúce nastavenia:
  - Nastavte si tréningový cieľ (vzdialenosť, kalórie, kroky, trvanie).
  - Aktivujte upozornenie pri dosiahnutí cieľa (1, 3, 5, 10 km).
  - Určite zónu srdcovej frekvencie a aktivujte upozornenie.







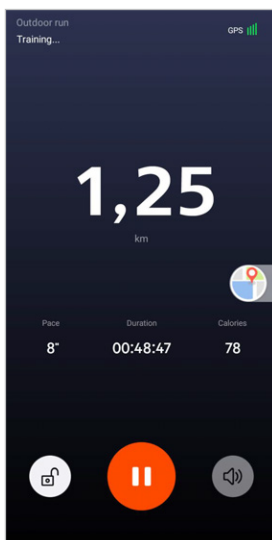


### 9.2.1 Spustenie aktivity (s GPS)


- S pomocou GPS sa zaznamenávajú nasledujúce aktivity:
  - Beh vonku
  - Chôdza vonku
  - Pešia turistika
  - Jazda na bicykli vonku
- Na spustenie aktivity ťuknite na **[START]**. Aktivita sa spustí na smartfóne a smart hodinách.
- Počas prebiehajúcej aktivity vidíte doteraz prejdené kumulované celkové kilometre za zvolenú aktivitu, aktuálnu rýchlosť, uplynulý čas, ako aj aktuálnu srdcovú frekvenciu.

### Ovládanie pomocou smartfónu

- Na zobrazenie karty s vašou aktuálnou polohou a prejdenou trasou počas aktivity ťuknite na symbol .
- Na zablokovanie prehľadu zaznamenávania počas aktivity ťuknite na symbol .
- Na prerušenie aktivity ťuknite na symbol .
- Na ukončenie aktivity ťuknite na symbol  a držte prst stlačený, kým sa neuzavrie kruh okolo symbolu a aktivita sa ukončí.



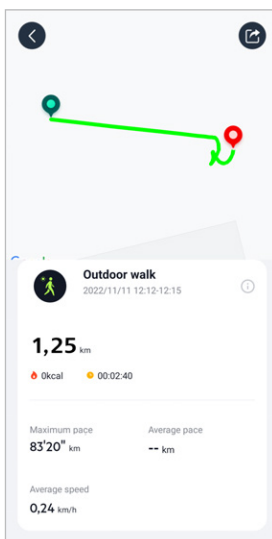
### Ovládanie pomocou smart hodínok

- Na prerušenie aktivity stlačte horné ovládacie tlačidlo **[1]**.
- Na ukončenie aktivity stlačte a podržte horné ovládacie tlačidlo **[1]** a následne ťuknite na symbol .



## POUŽÍVANIE APLIKÁCIE "HAMA FIT MOVE"

- Po skončení aktivity sa zobrazí prehľad aktivity. V prehľade vidíte doteraz prejdené kumulované celkové kilometre, spálené kalórie, priemernú srdcovú frekvenciu a trvanie aktivity. Pod tým nájdete ďalšie podrobné údaje o rýchlosti a krokoch. Potiahnite prstom zdola nahor, aby ste videli podrobnosti o meraní srdcovej frekvencie a rýchlosti.
- Výsledky aktivity môžete vytlačiť alebo odoslať ako snímku obrazovky.





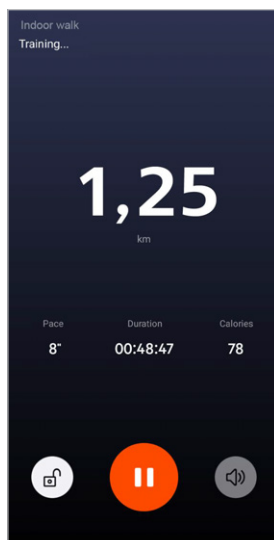


### 9.2.2 Spustenie aktivity (bez GPS)

- Bez podpory GPS sa zaznamenávajú nasledujúce aktivity:
  - Beh
  - Chôdza
- Na spustenie aktivity ťknite na **[ŠTART]**. Aktivita sa spustí na smartfóne a smart hodinách.
- Počas prebiehajúcej aktivity vidíte doteraz prejdené kumulované celkové kilometre za zvolenú aktivitu, aktuálnu rýchlosť, uplynulý čas, ako aj aktuálnu srdcovú frekvenciu.

### Ovládanie pomocou smartfónu

- Na zablokovanie prehľadu zaznamenávania počas aktivity ťknite na symbol [🔒].
- Na prerušenie aktivity ťknite na symbol [⏸].
- Na ukončenie aktivity ťknite na symbol [🔴] a držte prst stlačený, kým sa neuzavrie kruh okolo symbolu a aktivita sa ukončí.



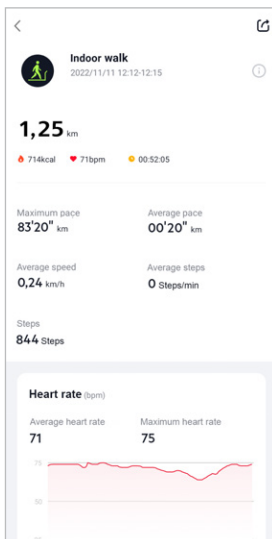
### Ovládanie pomocou smart hodínok

- Na prerušenie aktivity stlačte horné ovládacie tlačidlo [1].
- Na ukončenie aktivity stlačte a podržte horné ovládacie tlačidlo [1] a následne ťknite na symbol [🔴].



## POUŽÍVANIE APLIKÁCIE "HAMA FIT MOVE"

- Po skončení aktivity sa zobrazí prehľad aktivity. V prehľade vidíte doteraz prejdené kumulované celkové kilometre, spálené kalórie, priemernú srdcovú frekvenciu a trvanie aktivity. Pod tým nájdete ďalšie podrobné údaje o rýchlosti a krokoch. Potiahnite prstom zdola nahor, aby ste videli podrobnosti o meraní srdcovej frekvencie a rýchlosti.
- Výsledky aktivity môžete vytlačiť alebo odoslať ako snímku obrazovky.





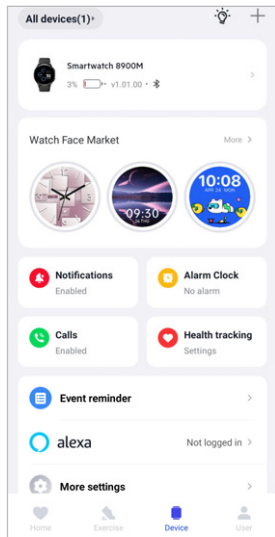
### 9.3 Nastavenia zariadenia

- Na spodnej lište menu ťuknite na **[ZARIADENIE]** na aktivovanie, nastavenie rôznych funkcií smart hodínok, ako aj na prispôbenie smart hodínok vašim individuálnym potrebám.
- Pod týmto menu vidíte na hornom okraji obrazovky navyše prehľad rôznych údajov spárovaných smart hodínok.
- Ťuknite na **[+]** na spárovanie ďalších zariadení so smartfónom.
- Ťuknite na svoje zariadenie, aby ste získali informácie o smart hodinkách alebo na vykonanie rozšírených funkcií.
- Ťuknite na **[AKTUALIZÁCIA ZARIADENIA]**, aby ste skontrolovali, či je na smart hodinkách nainštalovaná najnovšia verzia firmvéru, alebo aby ste si stiahli novú verziu firmvéru a nainštalovali ju na smart hodinky.
- Ťuknite na **[REŠTARTUJTE ZARIADENIE]** a potvrďte následnú otázku, aby ste reštartovali smart hodinky. Pred reštartom sa vaše údaje synchronizujú s aplikáciou.
- Ťuknite na položku **[OBNOVENIE VÝROBNÝCH NASTAVENÍ ZARIADENIA]** a potvrďte nasledujúcu otázku, čím obnovíte výrobné nastavenia smart hodínok. Pritom sa vymažú zaznamenané používateľské údaje.
- Ťuknite na **[VYMAZAŤ ZARIADENIE]**, aby ste zrušili spárovanie medzi smart hodinkami a smartfónom. Zo smart hodínok sa vymažú všetky osobné údaje.

#### Upozornenie



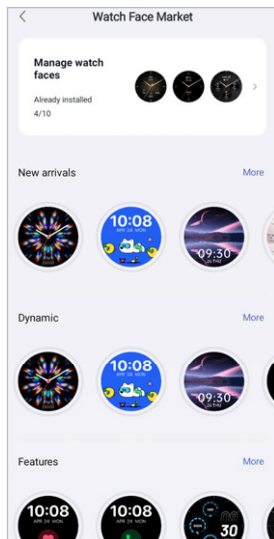
Ak chcete zobraziť čas poslednej synchronizácie medzi hodinkami a aplikáciou, klepnite na zobrazené zariadenie v hornej časti a klepnite na tlačidlo **[INFORMÁCIE]**.





### 9.3.1 Úvodná obrazovka

- Ťknite na **[OBCHOD S CIFERNÍKMI]**, aby ste mohli nainštalovať ďalšie ciferníky pre úvodnú obrazovku svojich smart hodinek. Môžete si vybrať z rôznych ciferníkov. Ťknite na príslušný ciferník, ktorý chcete nastaviť a výber potvrdte s **[INŠTALOVÁŤ]**. Ak ste dosiahli maximálny počet ciferníkov na zariadení, dostanete výzvu, aby ste vymazali existujúce ciferníky.



### 9.3.2 Notifikácie

- Ťknite na **[UPOZORNENIA]** na aktivovanie funkcie upozornení pre rôzne aplikácie a služby. Pri aktivácii tejto funkcie dostanete pri správach prichádzajúcich na váš smartfón Upozornenie na smart hodinkách. V závislosti od aplikácie dostanete buď upozornenie so zobrazením príslušnej aplikácie a odosielateľa alebo navyše uvidíte náhľad príslušnej správy.
- Pre každú aplikáciu alebo zdravotnú funkciu vyberte, či sú oznámenia povolené, stlmené alebo vypnuté.

### 9.3.3 Volania

- Ťknite na **[PRICHÁDZAJÚCE HOVORY]** na aktivovanie upozornenia na prichádzajúce hovory. Pri aktivácii tejto funkcie dostanete na smart hodinkách Upozornenie na prichádzajúci hovor. Vidíte, kto vám volá, a hovor môžete v prípade potreby odmietnuť.
- Ťknite na **[]** na pravom okraji obrazovky, aby ste aktivovali funkciu. Potom môžete nastaviť funkciu **[ČASTÉ KONTAKTY]**.

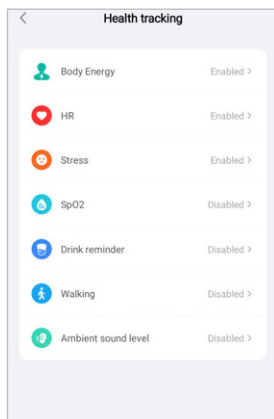
### 9.3.4 Budík

- Ťknite na **[BUDÍK]** na nastavenie časov budenia, resp. pripomienok.
- Na pridanie pripomienky ťknite na **[+]** v strede obrazovky.
- Ťknite na **[]** na pravom okraji obrazovky, aby ste aktivovali nastavený budík.
- Ťknutím na vytvorenú pripomienku ju môžete upraviť. V podmenu môžete nastaviť typ pripomienky, príslušné dni v týždni, čas pripomienky a ďalšie podrobnosti.



## 9.3.5 Monitorovanie zdravia.

- Ťuknite na **[MONITOROVANIE ZDRAVIA]** na nastavenie funkcií, ktoré monitorujú vaše zdravie a pripomenú vám, že sa máte hýbať a/alebo piť vodu.



### 9.3.5.1 Telesná energia

- Ťuknite na **[TELESNÁ ENERGIA]**, aby ste túto funkciu v podmenu aktivovali/deaktivovali ťuknutím na

### 9.3.5.2 Meranie srdcovej frekvencie

- Ťuknite na **[SRDCOVÁ FREKVENCIA]** na aktiváciu ďalších nastavení.
- Vyberte, či majú byť upozornenia povolené, stlmené alebo vypnuté.
- Ťuknutím na  zapnete nepretržité monitorovanie srdcového tepu. Frekvencia merania je založená na inteligentnom monitorovaní 24 hodín denne.

### 9.3.5.3 Meranie stresu

- Ťuknite na **[STRES]** na vykonanie ďalšieho nastavenia.
- Vyberte, či majú byť upozornenia povolené, stlmené alebo vypnuté.
- Ťuknite na  na zapnutie automatického merania stresu. Frekvencia merania je založená na inteligentnom monitorovaní 24 hodín denne.

### 9.3.5.4 Meranie kyslíka v krvi


- Ťuknite na **[SPO2]** na vykonanie ďalšieho nastavenia.
- Vyberte, či majú byť upozornenia povolené, stlmené alebo vypnuté.
- Ťuknite na  na zapnutie automatického merania kyslíka v krvi. Frekvencia merania je založená na inteligentnom monitorovaní 24 hodín denne.

### 9.3.5.5 Pripomenka pitia


- Ťuknite na **[PRIPOMIENKA PITIA]**, aby ste túto funkciu v podmenu aktivovali/deaktivovali ťuknutím na . Potom určíte ďalšie nastavenia pre funkciu pripomenky. V stanovenom intervale vám budú smart hodinky pripomínať vibrovaním a upozorením, aby ste niečo vypili.




### 9.3.5.6 Pripomenutie pohybu

- Ťuknite na **[CHÔDZA]**, na aktiváciu/deaktiváciu tejto funkcie v podmenu ťuknutím na . Potom určite ďalšie nastavenia pre funkciu pripomenky. V stanovenom intervale vám budú smart hodinky pripomínať vibrovaním a upozornením, aby ste sa hýbali. Ďalšie informácie získate v texte pod aplikáciou.

### 9.3.5.7 Úroveň okolitého hluku

- Ťuknite na **[ÚROVEŇ OKOLITÉHO HLUKU]**, aby ste túto funkciu v podmenu aktivovali/deaktivovali ťuknutím na . Ďalšie informácie získate v texte pod aplikáciou.

### 9.3.5.8 Sledovanie menštruačného cyklu

- Predpokladom používania funkcie je, že je zapnutá v aplikácii:  
**[ĎALŠIE NASTAVENIA] > [MENŠTRUAČNÝ CYKLUS]**
- Aktivovaním tejto funkcie môžete nastaviť rozličné údaje súvisiace s vaším menštruačným cyklom a budete dostávať pripomenky k vašej ďalšej menštruácii alebo fáze plodnosti.
- Pomocou podmenu nastavte dĺžku mesačného krvácania, dĺžku menštruačného cyklu, ako aj dátum posledného krvácania.
- Ťuknite na symbol  na vykonanie ďalších nastavení.



### 9.3.6 Pripomenutie udalosti

- Ťuknite na **[PRIPOMENUTIE UDALOSTI]** a klepnutím na tlačidlo **[PRIDAŤ]** pridajte jednotlivé udalosti.
- Klepnutím do vstupných polí zadajte textové správy. Potom nastavte dátum, čas a počet opakovaní.

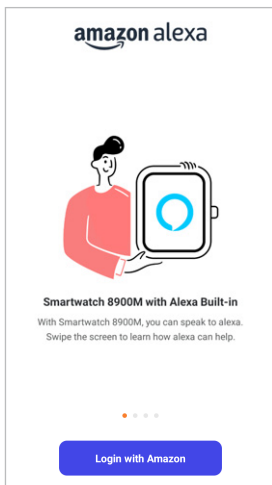
The screenshot shows the 'Event reminder' form with the following fields and values:

Field	Value
Reminder details	Please enter reminder details (0/75)
Notes	(0/150)
Date	2023/11/20
Time	12:00
Repeat	once



### 9.3.7 Hlasové ovládanie Alexa

- Ťuknite na **[ALEXA]** nastavte hlasové ovládanie Alexa. Ďalšie informácie získate potiahnutím prstom sprava doľava.
- Ťuknite na tlačidlo **[PRIHLÁSENIE V AMAZONE POMOCOU ÚČTU AMAZON]** a postupujte podľa ďalších pokynov v aplikácii.



### Upozornenie



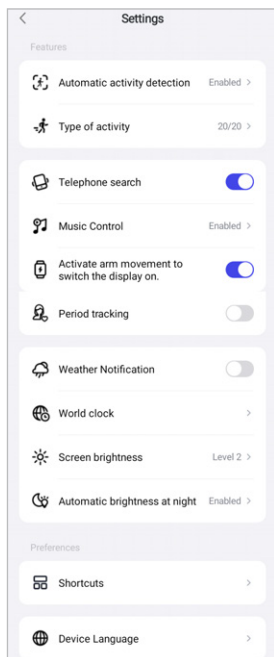
Ak chcete používať hlasové ovládanie Alexa, potrebujete účet Amazon.





## 9.3.8 Iné nastavenia

- Ťuknite na **[INÉ NASTAVENIA]** na aktivovanie ďalších nastavení a užitočných funkcií.



### 9.3.8.1 Automatické rozpoznanie aktivity

- Ťuknite na **[AUTOMATICKÉ ROZPOZNANIE TRÉNINGU]** a aktivujte/deaktivujte funkciu v podmenu pre obidve aktivity chôdzu a beh ťuknutím na **[☑]**. Keď je táto funkcia aktivovaná, smart hodinky automaticky rozpoznávajú, keď dlhší čas vykonávate nejakú aktivitu (chôdza/beh) a po potvrdení túto aktivitu zaznamenajú. Ďalšie informácie získate v texte pod aplikáciou.

### 9.3.8.2 Druh aktivity

- Ťuknutím na **[DRUH AKTIVITY]** vyberte športové režimy, ktoré sa uložia do smart hodínok. Môžete si vybrať zo 110 športových režimov a 20 z nich zobrazíť vo svojich smart hodinkách. Aktivity môžete skryť a ich poradie zmeniť. Po ďalšej synchronizácii so smart hodinkami sa aktivity zobrazia podľa vašich nastavení na displeji.
- Aktivity, ktoré sú v uvedenom zozname hore a sú označené symbolom **[−]** sa aktuálne zobrazujú na smart hodinkách. Aktivity, ktoré sú v uvedenom zozname dole a sú označené symbolom **[+]**, sa aktuálne nezobrazujú.
- Ťuknutím na symbol **[−]** alebo symbol **[+]** môžete kartu odstrániť alebo pridať.
- Navyše môžete zmeniť poradie uložených aktivít tak, že podržíte stlačený symbol **[≡]** a príslušné aktivity presuniete na zodpovedajúcu pozíciu



### 9.3.8.3 Vyhľadávanie telefónu

- Ťuknite u [VYHLADÁVANIE TELEFÓNU] na , aby ste aktivovali túto funkciu. Aktivovaním tejto funkcie môžete nájsť svoj stratený smartfón prostredníctvom smart hodinek (pozri kapitolu 7.6.15 **Telefón**).

### 9.3.8.4 Ovládanie hudby

- Ťuknite na [KONTROLA HUDBY] a aktivujte/deaktivujte funkciu v podmenu ťuknutím na . Keď je táto funkcia aktivovaná, môžete ovládať rozličné hudobné, resp. streamovacie služby priamo cez smart hodinky. Môžete spustiť alebo zastaviť hudbu, ako aj preskočiť alebo vrátiť skladbu.
- Ťuknite vedľa [HUDOBNÁ SKLADBA] na  na zobrazenie hudobnej skladby na displeji smart hodinek.

### 9.3.8.5 Aktivácia pohybom ruky

- Ťuknite u [ZDVIHNITE ZÁPÄSTIE NA ZAPNUTIE OBRAZOVKY] na  pre aktiváciu tejto funkcie. Aktivovaním tejto funkcie môžete zapnúť displej smart hodinek otočením zápastia.

### 9.3.8.6 Menštruačný cyklus

- Ťuknite u [MENŠTRUAČNÝ CYKLUS] na  pre aktiváciu tejto funkcie. Aktiváciou tejto funkcie môžete sledovať menštruačný cyklus na smart hodinkách (pozri kapitolu 7.6.13 **Protokol o cykle**).

### 9.3.8.7 Notifikácia o počasí

- Ťuknite u [NOTIFIKÁCIA O POČASÍ] na  pre aktiváciu tejto funkcie. Aktiváciou tejto funkcie môžete na svojich smart hodinkách zobraziť predpoveď počasia na aktuálny deň a nasledujúcich 6 dní (pozri kapitolu 7.6.21 **Počasie**).

### 9.3.8.8 Svetové hodiny

- Klepnutím na [SVETOVÉ HODINY] zobrazíte existujúce svetové hodiny (Berlín, Londýn, New York, Tokio) alebo pridáte ďalšie svetové hodiny. Svetové hodiny si môžete prezrieť na svojich smart hodinkách (pozri kapitolu 7.6.27 **Svetové hodiny**).

### 9.3.8.9 Jas obrazovky

- Ťuknutím na [JAS OBRAZOVKY] upravíte jas displeja smart hodinek v 5 úrovniach (pozri kapitolu 8.4 **Displej a jas**).



### 9.3.8.10 Skratky

K skratkám sa dostanete cez displej smart hodínok potiahnutím doľava alebo doprava na úvodnej obrazovke (pozri kapitolu **7.4 Skratky**).

- Ťuknite na **[SKRATKY]** pre výber skratiek, ktoré sa budú ukladať na vašich smart hodinkách. Môžete si vybrať z rôznych skratiek. Skratky môžete skryť a zmeniť poradie skratiek. Štandardne sú nastavené denné náhľady údajov o zdraví, ako aj meranie srdcovej frekvencie a stresu. Po ďalšej synchronizácii so smart hodinkami sa skratky zobrazia podľa vašich nastavení na displeji.
- Skratky, ktoré sú v uvedenom zozname hore a sú označené symbolom **[−]** sa aktuálne zobrazujú na smart hodinkách. Skratky, ktoré sú v uvedenom zozname dole a sú označené symbolom **[+]** sa aktuálne nezobrazujú.
- Ťuknutím na symbol **[−]** alebo symbol **[+]** môžete skrtku odstrániť alebo pridať.
- Navyše môžete zmeniť poradie skratiek tak, že podržíte stlačený symbol **[≡]** a príslušné skratky presuniete na zodpovedajúcu pozíciu.

### 9.3.8.11 Nastavenie jazyka smart hodínok

- Ťuknite na **[JAZYK ZARIADENIA]** na nastavenie jazyka smart hodínok.
- Vyberte **[NASLEDOVAŤ SYSTÉM]**, keď má byť jazyk na smart hodinkách identický s jazykom aplikácie, resp. smartfónu.
- Alternatívne si môžete vybrať medzi 8 jazykmi a tieto nastaviť manuálne tak, že ťuknete na príslušný jazyk.

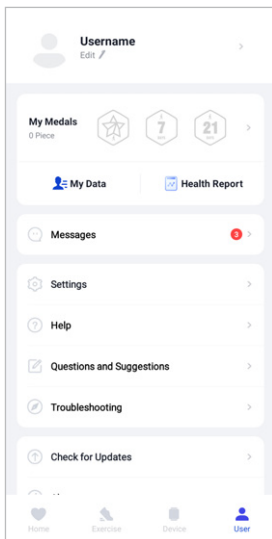
### 9.3.9 Informácie o používaní

- Klepnutím na **[POKYNY NA POUŽITIE]** získate užitočné tipy, napríklad ďalšie informácie o hlasových príkazoch Amazon Alexa.



## 9.4 Používateľské nastavenia

- Na spodnej lište menu ťuknite na **[POUŽÍVATEĽ]**. Tu môžete spravovať svoj používateľský účet, ako aj svoje osobné údaje a určite ciele. Navyše môžete vyvolať ďalšie informácie o aplikácii, ktoré sú opísané v nasledujúcich kapitolách.





### 9.4.1 Osobné údaje

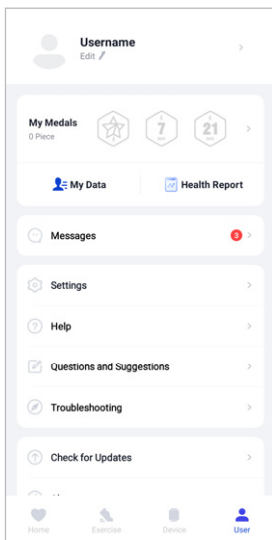
- Ťuknite na **[UPRAVIŤ]** pod svojím používateľským menom, aby ste mohli upraviť meno, pohlavie, dátum narodenia, ako aj výšku a hmotnosť. Ak si to želáte, môžete navyše nastaviť profilovú fotografiu. Ťuknite na záznam, ktorý chcete upraviť.
- Na potvrdenie ťuknite na **[ÁNO]**.

Gender	Male
Birthday	1984/03
Height	178cm
Weight	84,9kg
E-mail	dominik.franke@format-docu.de
Region	Germany



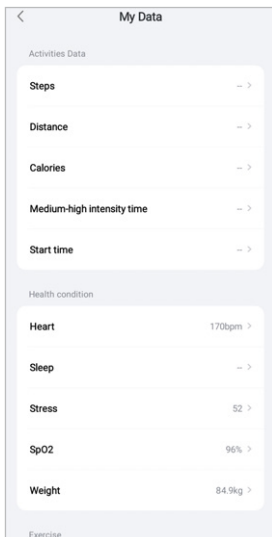
## 9.4.2 Moje medaily

- V časti **[MEDAILY]** vidíte svoje osobné úspechy (medaily). Ťuknite na záznam, aby ste získali viac informácií.



## 9.4.3 Moje údaje

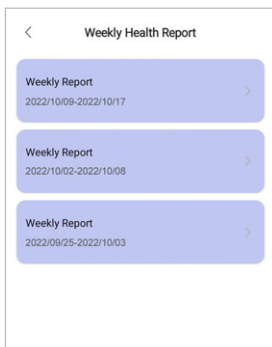
- V časti **[MOJE ÚDAJE]** vidíte záznam všetkých svojich meraní. Ťuknite na záznam, aby ste získali ďalšie informácie.





### 9.4.4 Správa o zdraví

- V časti **[SPRÁVA O ZDRAVÍ]** vidíte týždenný záznam všetkých svojich údajov o zdraví a aktivit. Ťuknite na príslušnú týždennú správu, aby ste získali podrobné informácie.



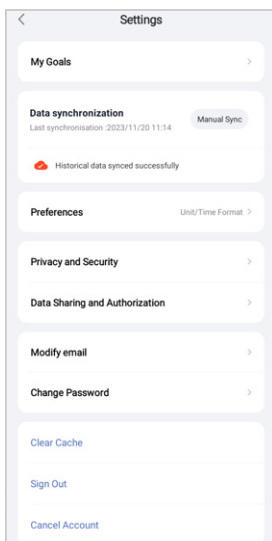
### 9.4.5 Správy

- V časti **[SPRÁVY]** získate prehľad o novinkách aplikácie, ako napr. nové funkcie a aktualizácie.



### 9.4.6 Nastavenia

- V časti **[NASTAVENIA]** môžete robiť rozličné nastavenia a vyvolať informácie. Môžete zmeniť svoju uloženú e-mailovú adresu, ako aj heslo používateľského účtu. Navyše máte možnosť odhlásiť sa z používateľského účtu alebo používateľský účet kompletne stornovať.
- Ťuknite na **[MOJE CIELE]**, aby ste určili osobné ciele pre dosiahnuté kroky a hmotnosť.
- Ťuknite na **[MANUÁLNA SYNCHRONIZÁCIA]**, aby ste manuálne spustili synchronizáciu údajov medzi smart hodinkami a aplikáciou.
- Ťuknite na **[PREDVOLENÉ NASTAVENIA]**, aby ste určili jednotky pre vzdialenosť, výšku, hmotnosť a teplotu. Navyše určite, ktorý deň v týždni je prvý deň týždňa, v ktorom sa vaše údaje upravujú.
- Ťuknite na **[SÚKROMNÉ A BEZPEČNOSŤ]** na nastavenie, ktoré údaje z aplikácie sa majú synchronizovať s cloudom. Keď chcete vymazať všetky údaje, ťuknite na **[VYMAZAŤ OSOBNÉ ÚDAJE V CLOUDE]**.
- Ťuknite na **[PRENOS ÚDAJOV A AUTORIZÁCIA]** na povolenie používania zaznamenaných údajov inými aplikáciami.
- Ťuknite na **[ZMENIŤ E-MAIL]**, aby ste zmenili e-mailovú adresu svojho používateľského účtu.
- Ťuknite na **[ZMENIŤ HESLO]**, aby ste zmenili heslo svojho používateľského účtu.
- Ťuknite na **[VYMAZAŤ CACHE]**, aby ste vymazali dočasné údaje z aplikácie. Pritom sa nestratia žiadne zaznamenané údaje.
- Ťuknite na **[ODHLÁSIŤ]**, aby ste sa odhlásili z aktuálneho používateľského účtu.
- Ťuknite na **[STORNOVAŤ ÚČET]** a potvrdte nasledujúcu otázku, či sa má vymazať váš používateľský účet. Pritom sa stratia všetky nastavenia a zaznamenané údaje.







### 9.4.7 Pomocník

- Ťuknite na **[POMOCNÍK]**, aby ste získali prehľad odpovedí na často kladené otázky. Ťuknite na príslušnú otázku, aby ste získali ďalšie informácie.
- Ak vaša otázka nie je zodpovedaná, skontrolujte informácie v časti Riešenie problémov (pozri kapitolu **9.4.9 Odstraňovanie problémov**) alebo pošlite otázku poradenskej službe pre výrobky Hama (pozri kapitolu **9.4.8 Otázky a podnety**).

### 9.4.8 Otázky a podnety

- Ťuknite na **[OTÁZKY A PODNETY]**, aby ste poslali svoju požiadavku, resp. spätnú väzbu poradenskému oddeleniu Hama.
- Vyberte tematickú oblasť, aby ste následne bližšie opísali svoju požiadavku. Navyše môžete svoju požiadavku doplniť obrázkami, ako aj uvoľniť protokol prepojením medzi smart hodinami a aplikáciou. Pri každej požiadavke uveďte svoju e-mailovú adresu.
- Ťuknite dole na **[ODOSLAŤ]** na odoslanie svojej požiadavky.

### 9.4.9 Odstraňovanie problémov

- Ťuknite na **[ODSTRAŇOVANIE PROBLÉMOV]**, aby ste získali prehľad odpovedí na často kladené otázky. Ťuknite na príslušnú otázku, aby ste získali ďalšie informácie.
- Ak vaša otázka nie je zodpovedaná, pošlite požiadavku poradenskému oddeleniu (pozri kapitolu **9.4.8 Otázky a podnety**).

### 9.4.10 Skontrolovať aktualizácie

- Ťuknite na **[SKONTROLOVAŤ AKTUALIZÁCIE]** na vyhľadanie novej verzie aplikácie "Hama FIT move". Budete automaticky presmerovaný do Google Play (Android) alebo do App Store (Apple).

#### Upozornenie



V štandardných nastaveniach smartfónu by ste mali automaticky dostávať informácie o aktualizáciách aplikácie.

### 9.4.11 O aplikácii

- Ťuknite na **[O APLIKÁCIU]**, aby ste informácie o aplikácii, ako je použitá verzia aplikácie, vyhlásenie o ochrane osobných údajov a dohoda o používaní.
- Ťuknite na **[ODVOLANIE SÚHLASU]**, ak chcete odvolať súhlas s vyhlásením o ochrane osobných údajov a s dohodami o používaní. Nezabudnite, že používanie aplikácie nie je bez týchto súhlasov možné.



## 10. Údržba a starostlivosť

Na čistenie tohto výrobku používajte navlhčenú utierku, ktorá nepúšťa vlákna a nepoužívajte žiadne agresívne čistiace prostriedky.

## 11. Vylúčenie zodpovednosti

Hama GmbH & Co KG nepreberá žiadnu zodpovednosť a neposkytuje záruky za škody vyplývajúce z neodbornej inštalácie, montáže alebo neodborného používania výrobku alebo z nerešpektovania návodu na obsluhu a/alebo bezpečnostných upozornení.

## 12. Podporované jazyky

Nasledujúci zoznam poskytuje prehľad podporovaných jazykov používateľského rozhrania vašich smart hodínok a aplikácie "Hama FIT move":

	Angličtina	Nemčina	Francúzština	Španielčina	Švédčina	Čeština	Poľština	Fínčina	Maďarčina	Holandčina	Portugalčina	Ruština	Rumunčina	Slovenčina	Bulharčina	Gréčtina	Nórčina	Dánčina	Srbčina
Smartwatch 8900	x	x	x	x	x	x	x	x											
Hama FIT move	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

## 13. Technické údaje

	00178611	00178612 / 00178613
Verzia Bluetooth	5.3 LE	5.3 LE
Typ displeja	AMOLED Full-Touch	AMOLED Full-Touch
Veľkosť displeja	1.43"	1.32"
Rozmery	269 × 46 × 12 mm	251 × 43 × 10 mm
Hmotnosť	43,5 g	39,7 g
Dĺžky náramkov	12,5 cm / 9,8 cm	11,3 cm / 8,8 cm
Šírka náramku / šírka mostíka	2,2 cm / 2 cm	2 cm / 1,8 cm
Materiál náramku	Plast (silikón)	Plast (silikón)
Materiál telesa	Hliník/plast (ABS + PC)	Hliník/plast (ABS + PC)
Krytie	IP68	IP68
Typ batérie	Lítiový polymér	Lítiový polymér
Kapacita batérie	300 mAh	300 mAh
Čas nabíjania	cca 2,5 hodiny	cca 2,5 hodiny
Životnosť batérie	cca 8 dní	cca 8 dní



## 14. Pokyny na likvidáciu

Poznámka k ochrane životného prostredia:



Nasledujúce ustanovenia platia od dátumu transpozície európskych smerníc 2012/19/EÚ a 2006/66/ES do vnútroštátneho práva: Elektrické a elektronické zariadenia a batérie sa nesmú likvidovať spolu s domovým odpadom. Spotrebiteľ je zo zákona povinný zlikvidovať elektrické a elektronické zariadenia a batérie na konci ich životnosti na miestach, ktoré boli na to zriadené, na verejných zberných miestach alebo ich vrátiť na predajné miesto. Podrobnosti k tomu upravuje zákon príslušnej krajiny. Symbol na výrobku, návode na použitie alebo obale poukazuje na tieto ustanovenia. Opätovným zužitkovaním alebo inou formou recyklácie starých zariadení/batérií prispievate k ochrane životného prostredia.

## 15. Vyhlásenie o zhode



Týmto spoločnosť Hama GmbH & Co KG vyhlasuje, že toto zariadenie vyhovuje základným požiadavkám a iným relevantným predpisom smernice 2014/53/EÚ. Vyhlásenie o zhode podľa príslušnej smernice nájdete na adrese:


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


Frekvenčné pásmo/pásmo	2402 – 2480 MHz
Výžarovaný maximálny vysielací výkon	10 dBm

# ***hama***

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

## **Servis a podpora**

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

 +49 9091 502-0

**SK**

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.