

# ***hama***<sup>®</sup>

THE SMART SOLUTION

00178600

**Fitness Tracker with Heart Rate Monitor**

**Fitness-Tracker**

**mit Pulsmesser**

Operating Instructions

**GB**

Bedienungsanleitung

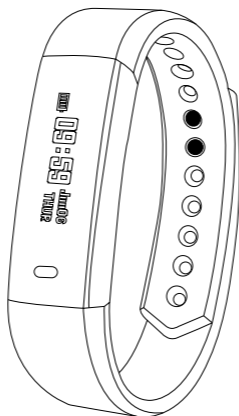
**D**

Mode d'emploi

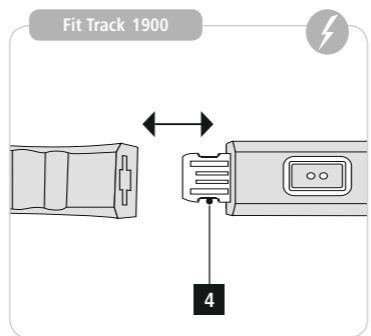
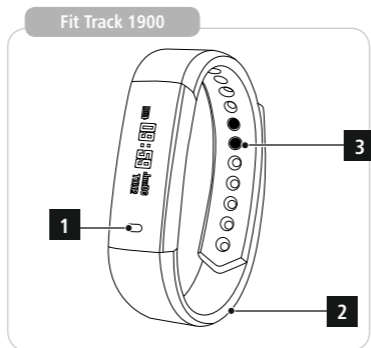
**F**

Instructiuni Utilizare

**RO**














## Controls and displays

1. Sensor button
2. Removable strap
3. Closure
4. Charging contact

## Display symbols:

	Step counter
	Distance covered
	Calories burned
	Heart rate measurement
	Blood pressure measurement
	Notifications
	Alarm
	Movement reminder
	Battery status

Thank you for choosing a Hama product.

Take your time and read the following instructions and information completely. Please keep these instructions in a safe place for future reference.

Your new fitness tracker is the ideal companion for a healthy lifestyle and will motivate you to be active throughout the day. As well as displaying the time and date, it also collects data about the number of steps you have taken, your heart rate and the calories you have burned. Wireless connection via *Bluetooth*<sup>®</sup> to your smartphone enables you to document the data on the associated app and therefore constantly keep track of your success. Check here when you have reached your personal fitness goal!

---

## 1. Explanation of warning symbols and notes

### Warning



This symbol is used to indicate safety instructions or to draw your attention to specific hazards and risks.

### Note



This symbol is used to indicate additional information or important notes.

## 2. Package contents

- "Fit Track 1900" fitness tracker
- Operating Instructions

## 3. Safety instructions

- This product is intended for private, non-commercial use only.
- Use the product only for the intended purpose.
- Protect the product from dirt, moisture and overheating and use it in dry environments only.
- Do not use the product in the immediate vicinity of heaters, other heat sources or in direct sunlight.
- Do not operate the product outside the power limits specified in the technical data.
- Do not use the product in areas in which electronic products are not permitted.
- The battery is integrated and cannot be removed.
- Do not open the device or continue to operate it if it becomes damaged.
- Do not attempt to service or repair the product yourself. Leave any and all service work to qualified experts.
- Do not drop the product and do not expose it to any major shocks.
- Do not modify the product in any way. Doing so voids the warranty.
- Dispose of packaging material immediately in accordance with the locally applicable regulations.
- Do not incinerate the battery or the product.
- Do not tamper with or damage/heat/disassemble the batteries/rechargeable batteries.
- While driving a car or using sports equipment, do not allow yourself to be distracted by your product and keep an eye on the traffic situation and your surroundings.
- Consult your doctor before starting an exercise programme.
- Always be aware of your body's response when you exercise, and speak to your doctor in an emergency.
- Consult your doctor if you have a medical condition and wish to use the product.
- This is a consumer product, not a medical device. Hence, it is not intended for the diagnosis, therapy, cure or prevention of illnesses.
- Prolonged contact with the skin can lead to skin irritations and allergies. Consult a doctor if symptoms persist.
- This product is not a toy. It contains swallowable small parts that pose a suffocation hazard.

### Warning - cardiac pacemakers



This product generates magnetic fields. Persons with a cardiac pacemaker should consult a doctor before using this product, as the pacemaker's proper function could be affected.

---

### Information - Flying



- This product is a constant transmitter of radio signals. Please be aware that carrying and using radio transmitters during certain phases of the flight (e.g. take-off / landing) is not permitted for safety reasons.
- Check with your airline before you fly whether your fitness tracker can be taken on board. If in doubt, leave the product at home.

### Warning – rechargeable battery



- Only use suitable charging devices or USB connections to charge the product.
- Do not use defective chargers or USB ports and do not attempt to repair them.
- Do not overcharge the product or allow the battery to completely discharge.
- Avoid storing, charging and using in extreme temperatures and at extremely low atmospheric pressures (such as at high altitudes).

## 4. First steps with the "Fit Track 1900" fitness tracker

### 4.1 Charging

- Charge your fitness tracker fully before using it for the first time.
- Connect the fitness tracker's charging contact [4] to a free USB port on your computer or a USB charger.
- To do this, consult the operating instructions for the USB charger you are using.

#### Note



- The charging time for a full battery charge is around 90 minutes. As soon as the battery shown in the display is fully charged, the charging process is complete and you can disconnect the fitness tracker.

### 4.2 Putting and switching on

- Place the fitness tracker around your wrist and fasten it using the closure [3].
- Hold the sensor button [1] down for 3 seconds to start the fitness tracker.

#### Note



- To use the functions of the fitness tracker most effectively, it should be positioned close to the skin on the top of the wrist but still be pleasant to wear.
- If you are right-handed, wear the fitness tracker on the left wrist, and if you are left-handed, wear it on the right wrist.
- The distance between the fitness tracker and the bones of the wrist should be about one to two finger breadths.

### 4.3 Switching off

- To switch the fitness tracker off, switch to the menu item [MAC].
- Press and hold the Sensor button [1] for around 3 seconds. The fitness tracker is switched off.

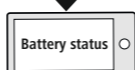
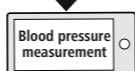
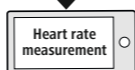
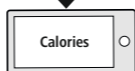
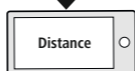
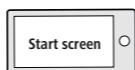
### 4.4 Operation - Menu structure

- Press the sensor button [1] to activate the start screen and to switch between the displays in the sequence shown.

#### Note



- This graphic is a summary of all of the menu items that can be displayed on the fitness tracker and the sequence of displays when shipped.



## 5. Download the "FitPro" app



### Note

The following operating systems are supported:

- iOS 9.0 or higher
  - Android 5.0 or higher
- Open the iTunes AppStore or Google Play Store on your smartphone.
  - You can find the app using the search function.
  - Download the app as normal and install it on your smartphone. To do this, follow the instructions on your smartphone.

## 6. Using the app

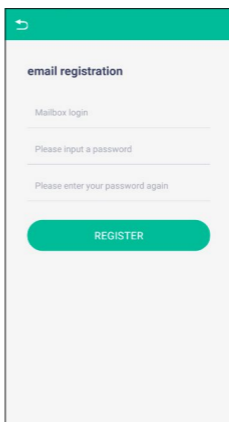
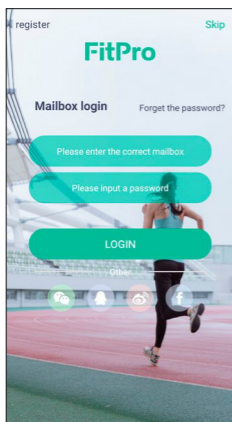


### Note

- Please be aware that your terminal device must support some functions if they are to be used.
- For more information, please refer to the operating instructions of your terminal device.
- While setting up the app, you will be asked whether the app has permission to access the functions of your terminal device.

### 6.1 Registration / user account

- To use the functions of the app to the full, register when you first launch the app and create a user account.
- To do this, press **[Register]** at the top left-hand edge of the screen when you start the app and enter your e-mail address and password.
- Following successful registration, you can log in using your e-mail address and assigned password.
- By registering and logging into the app, your personal data is stored permanently in the app.





## 6.2 Pairing the fitness tracker with your smartphone

### Note

In order for your fitness tracker to display notifications such as calls, text messages and WhatsApp messages, activate push mode for messages in your smartphone settings.

### Android / Apple mobile devices

- Ensure that the *Bluetooth*® function is switched on on your smartphone and your fitness tracker.
- Launch the app on your smartphone and press **[Set]** (Android) / **[Setting]** (iOS) in the menu selection at the bottom. Then, at the top edge of the screen, choose the **[Bind devices]** icon and search for your "Fit 1900" fitness tracker.
- Now select your "Fit1900" fitness tracker to pair it with the app.
- The fitness tracker is now linked with the app and synchronisation begins.

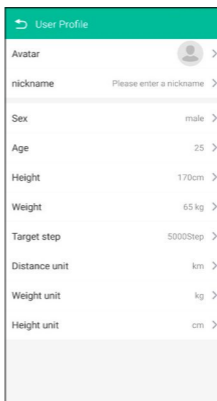
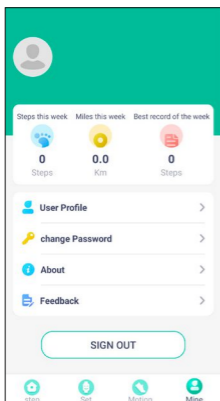
### Note

To start synchronisation of the fitness tracker with the app, press the circular arrow at the top right of the app's launch screen.

## 6.3 Setting personal data

- In the menu selection at the bottom, press **[Mine]** to set your personal data.
- Select **[User Profile]** (Android) / **[Personal information]** (iOS) to create your personal user profile.
- You can enter your individual details such as your name, gender, age, height, weight and your target in your personal user profile. You can also specify the units.
- Choose the menu item you wish to edit by tapping it. A sub-menu will then open in which you can enter the relevant settings.
- Select **[Change password]** to change your personal password for your user account and confirm the change with **[OK]** (Android) / **[done]** (iOS).
- Select **[Feedback]** to provide feedback on the app.

### iOS/Android:

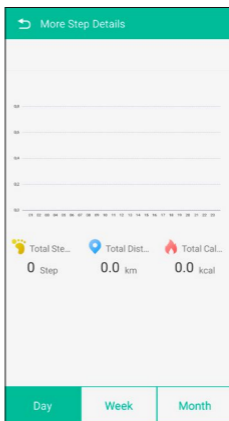
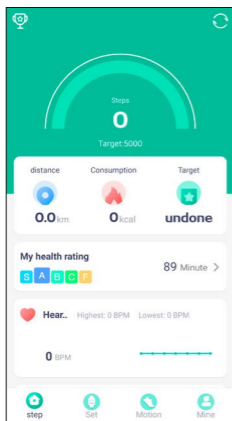


## 6.4 Displays on the start page

### 6.4.1 Step counter

- Here you will see a summary of the steps you have taken on the day in question.
- You will also see information on the distance you have covered, calories burned and the percentage of your daily goal in steps.
- To view further details and a graphic of your steps, distance and calories for a particular day, week or month, press the semicircle in the middle of the screen.

iOS/Android:

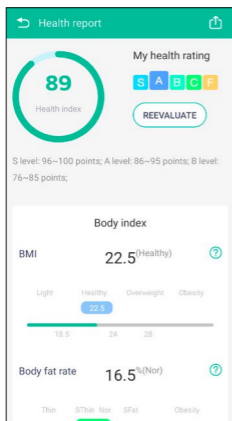


---

## 6.4.2 Health assessment

- To obtain a detailed summary of your health assessment, press **[My health rating]**.
- Here, you will see a categorisation of your health levels as well as a summary of key parameters such as your body mass index and percentage body fat.
- The values displayed are calculated solely based on your gender and age, height and weight.

iOS/Android:



### 6.4.3 Recording your heart rate and blood pressure

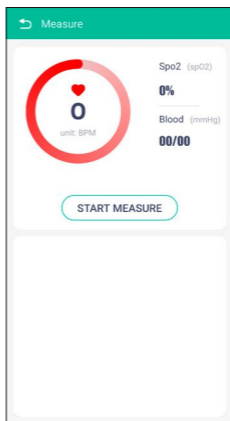
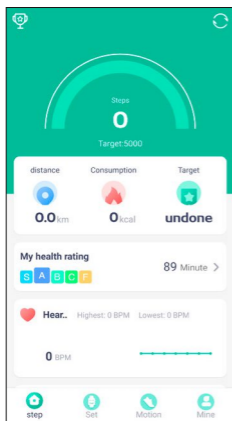
#### Note

Please be aware that heart rate and blood pressure recording in the history are only possible if an active *Bluetooth*<sup>®</sup> connection is in place between the fitness tracker and the app.

#### Note

- This is a consumer product, not a medical device. Hence, it is not intended for the diagnosis, therapy, cure or prevention of illnesses.
- The values displayed therefore represent only approximate, guideline values and are not generally valid. Please consult a doctor if you have any questions about your blood pressure.
- To start a measurement of the above parameters via the app, press **[Heart rate]** on the start page.
- Then, in the sub-menu, press **[Start measure]** (Android) / **[Start measuring]** (iOS). You will see a summary of your current heart rate and blood pressure. The app also calculates your blood oxygen content.
- All measurements are stored and clearly set out in the history.

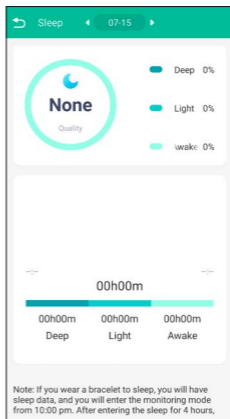
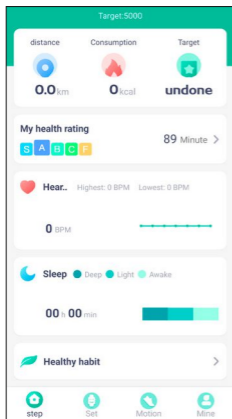
iOS/Android:



## 6.4.4 Sleep analysis

- To obtain a detailed summary of your sleep quality, press **[Sleep]** on the start page.
- Here you will see a summary of your sleep quality for the day in question. Your sleep quality is divided into three phases (deep, light, awake).

iOS/Android:

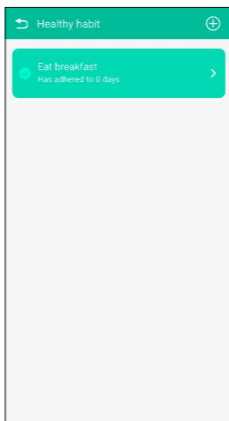
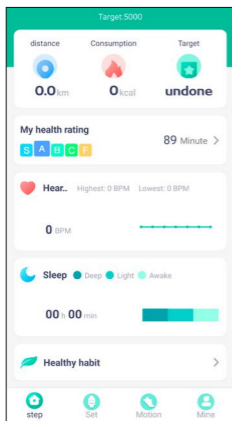


---

## 6.4.5 Healthy habits

- On the start page, press **[Healthy habit]** to integrate certain habits into your day-to-day activities.
- To add a habit, press the **[+]** button at the top right-hand edge of the screen.
- Here you will see a summary of certain habits from the categories of Diet, Exercise, Drinking, Sleep and Other. You can also create your own habit by pressing **[Create]** (Android) / **[Add]** (iOS).
- Once you have chosen certain habits, you will see these in a summary. Pressing and confirming the habit allows you to confirm that habit for the day in question.

iOS/Android:

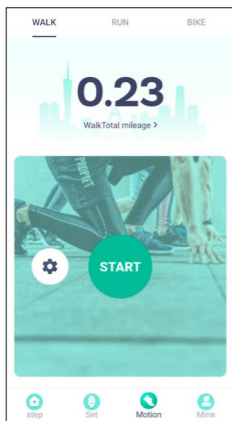


---

## 6.5 Activity mode

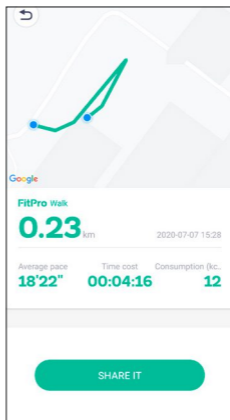
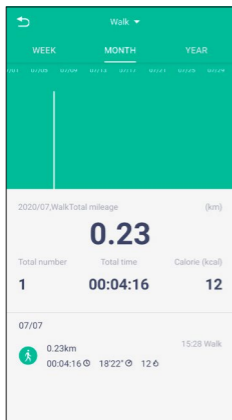
- In the menu selection at the bottom, press **[Motion]** to switch to Activity mode.
- In Activity mode, you can call up a summary of your previous activities and also start a new activity.
- In the selection bar at the top, you can select between the activities of Walking, Running and Cycling.
- To start an activity, press **[Start]**.

iOS/Android:



- After a countdown of 3 seconds, the activity begins and a map view opens showing the distance you have travelled. You can also see the total activity time, the distance covered, the average pace and the calories burned.
- To end the activity, swipe right at the bottom edge of the screen and press End.
- To see a summary of your activities so far, press the display of total kilometres in the middle of the screen. Here you can view your previous activities for a week, month or year.
- To obtain detailed information and the recorded distance of an activity, press the activity you want to find out about in the list at the bottom.

#### iOS/Android:



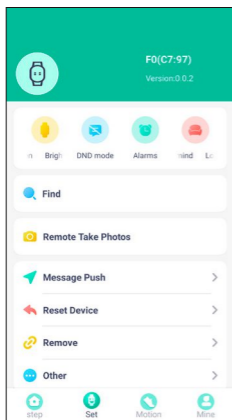


---

## 6.6 Settings

You can adapt the fitness tracker to your personal requirements in the Settings which you can call up under the selection bar by pressing **[Set]** (Android) / **[Setting]** (iOS).

iOS/Android:



### 6.6.1 Switch on display on raise

- Select **[Bright screen]** (Android) / **[Lift wrist to bright screen]** (iOS) and activate the function in the sub-menu.
- Activating this function enables the fitness tracker's display to be activated when you move your arm upwards.

### 6.6.2 Do not disturb mode

- Select **[DND mode]** and activate the function in the sub-menu.
- In the sub-menu, you can set the start and end times. During the set time period, you will not receive any notifications on your fitness tracker.

### 6.6.3 Alarm clock

- Select **[Alarms]** (Android) / **[Alarm Setting]** (iOS) to set various alarm times.
- You can add an alarm by pressing **[+]**.
- To do this, select the required alarm time in the sub-menu and the day of the week.
- Confirm your selection by pressing **[Confirm]**.

### 6.6.4 Movement reminder

- Select the item **[Long sit remind]** (Android) / **[Long sit reminder]** (iOS) and activate the function in the sub-menu to set a time interval for movement reminders.
  - Following a period of inactivity, the fitness tracker starts to vibrate during the set period and after the set duration if the vibration function is enabled.
-

---

### 6.6.5 Find fitness tracker

- Select [**Find**] to find your fitness tracker. The fitness tracker vibrates for around 1 second.

### 6.6.6 Remote camera trigger

- Select [**Remote Take Photos**] to activate the remote camera trigger function and open the camera on your smartphone.
- Activating this function allows you to control the camera on your smartphone with the fitness tracker.
- A turn of the wrist triggers your smartphone's camera.

### 6.6.7 Notifications

- Select [**Message Push**] (Android) / [**Message Push Setting**] (iOS) to activate notification functions in the sub-menu for calls, text messages and other apps and services.
- Activating the notification function allows you to see notifications directly on your fitness tracker.

### 6.6.8 Restore factory settings

- Select [**Reset Device**] (Android) / [**Device Reset**] (iOS) to reset your fitness tracker to its factory settings.
- Confirm the prompt that follows by pressing [**Confirm**].

### 6.6.9 Remove the "fitness tracker"

- Select [**Remove**] to break the connection to the fitness tracker.
- Confirm the prompt that follows by pressing [**Confirm**].

### 6.6.10 Setting vibration

- Select [**Other**] (Android) / [**Other Settings**] (iOS) and activate this function in the sub-menu in order to activate vibration on your fitness tracker.
- Activating this function causes the fitness tracker to vibrate when you receive a notification, for example.

## 7. Care and Maintenance

- Only clean this product with a slightly damp, lint-free cloth and do not use aggressive cleaning agents.
- Ensure that no water is able to enter the product.

## 8. Warranty Disclaimer

Hama GmbH & Co KG assumes no liability and provides no warranty for damage resulting from improper installation/mounting, improper use of the product or from failure to observe the operating instructions and/or safety notes.

## 9. Technical data

Bluetooth® version	4.0
Display	0.86" OLED
Dimensions	240 x 15 x 11
Weight	19g
Protection class	IP65
Battery type	Lithium polymer
Battery capacity	55mAh / 3.7V

---

---

## 10. Recycling Information

### Note on environmental protection:



Following the implementation of European Directive 2012/19/EU and 2006/66/EU into the national legal systems, the following applies: electrical and electronic devices as well as batteries must not be disposed of with household waste. Consumers are obliged by law to return electrical and electronic devices as well as batteries to the designated public collection points or to the point of sale at the end of their service lives. Detailed information on this topic is defined in the national laws of the respective country. This presence of the above symbol on the product, operating instructions or package indicates that the product is subject to these regulations. By recycling, reusing the materials or other forms of utilising old devices/batteries, you are making an important contribution to protecting our environment.

## 11. Declaration of Conformity



Hama GmbH & Co KG hereby declares that this device is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 2014/53/EU. The declaration of conformity in accordance with the relevant directive can be found at [www.hama.com](http://www.hama.com).

Frequency band(s)	2402 – 2480 MHz
Maximum radio-frequency power transmitted	3.28 dBm

## Bedienungselemente und Anzeigen

1. Sensortaste
2. Abnehmbares Armband
3. Verschluss
4. Ladekontakt

### Displaysymbole:

	Schrittzähler
	Zurückgelegte Distanz
	Verbrauchte Kalorien
	Herzfrequenzmessung
	Blutdruckmessung
	Benachrichtigungen
	Wecker
	Bewegungserinnerung
	Akkustand

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Hama Produkt entschieden haben!

Nehmen Sie sich Zeit und lesen Sie die folgenden Anweisungen und Hinweise zunächst ganz durch. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung anschließend an einem sicheren Ort auf, um bei Bedarf darin nachschlagen zu können.

Ihr neuer Fitness-Tracker ist der ideale Begleiter eines gesunden Lebensstils und motiviert Sie, den ganzen Tag aktiv zu sein. Neben der Anzeige der Uhrzeit und des Datums, sammelt er Daten über die Anzahl Ihrer Schritte, Ihre Herzfrequenz und Ihre verbrannten Kalorien. Die drahtlose Verbindung über *Bluetooth®* zu Ihrem Smartphone ermöglicht es Ihnen, die Daten auf der dazugehörigen App zu dokumentieren und so Ihren Erfolg stets mitzuverfolgen. Überprüfen Sie hier, wann Sie Ihr persönliches Fitnessziel erreicht haben!

---

## 1. Erklärung von Warnsymbolen und Hinweisen

### Warnung



Wird verwendet, um Sicherheitshinweise zu kennzeichnen oder um Aufmerksamkeit auf besondere Gefahren und Risiken zu lenken.

### Hinweis



Wird verwendet, um zusätzlich Informationen oder wichtige Hinweise zu kennzeichnen.

## 2. Packungsinhalt

- Fitness-Tracker "Fit Track 1900"
- Bedienungsanleitung

## 3. Sicherheitshinweise

- Das Produkt ist für den privaten, nicht gewerblichen Gebrauch vorgesehen.
- Verwenden Sie das Produkt ausschließlich für den dazu vorgesehenen Zweck.
- Schützen Sie das Produkt vor Schmutz, Feuchtigkeit und Überhitzung und verwenden Sie es nur in trockenen Umgebungen.
- Betreiben Sie das Produkt nicht in unmittelbarer Nähe der Heizung, anderer Hitzequellen oder in direkter Sonneneinstrahlung.
- Betreiben Sie das Produkt nicht außerhalb seiner in den technischen Daten angegebenen Leistungsgrenzen.
- Benutzen Sie das Produkt nicht in Bereichen, in denen elektronische Produkte nicht erlaubt sind.
- Der Akku ist fest eingebaut und kann nicht entfernt werden.
- Öffnen Sie das Produkt nicht und betreiben Sie es bei Beschädigungen nicht weiter.
- Versuchen Sie nicht, das Produkt selbst zu warten oder zu reparieren. Überlassen Sie jegliche Wartungsarbeit dem zuständigen Fachpersonal.
- Lassen Sie das Produkt nicht fallen und setzen Sie es keinen heftigen Erschütterungen aus.
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor. Dadurch verlieren Sie jegliche Gewährleistungsansprüche.
- Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial sofort gemäß den örtlich gültigen Entsorgungsvorschriften.
- Werfen Sie den Akku bzw. das Produkt nicht ins Feuer.
- Verändern und/oder deformieren/erhitzen/zerlegen Sie Akkus/Batterien nicht.
- Lassen Sie sich auf der Fahrt mit einem Kraftfahrzeug oder Sportgerät nicht durch Ihr Produkt ablenken und achten Sie auf die Verkehrslage und Ihre Umgebung.
- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm starten.
- Achten Sie während des Trainings stets auf die Reaktionen Ihres Körpers und verständigen Sie in Notfällen einen Arzt.
- Ziehen Sie einen Arzt zu Rate, wenn Sie an bestehenden Erkrankungen leiden und das Produkt dennoch nutzen wollen.
- Dies ist ein Verbraucherprodukt und kein medizinisches Gerät. Es ist somit nicht für die Diagnose, Therapie, Heilung oder Prävention von Krankheiten gedacht.
- Längerer Hautkontakt kann zu Hautreizungen und Allergien führen. Suchen Sie einen Arzt auf, falls die Symptome andauern.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Es enthält verschluckbare Kleinteile, die eine Erstickengefahr darstellen.

### Warnung – Herzschrittmacher



Das Produkt erzeugt magnetische Felder. Personen mit Herzschrittmacher sollten vor der Benutzung dieses Produktes einen Arzt zu Rate ziehen, ob die Funktion des Herzschrittmachers dadurch beeinträchtigt werden kann.

---

## Hinweis – Flugverkehr



- Dieses Produkt ist ein Dauerfunksender. Beachten Sie, dass im Flugverkehr das Mitführen und Betreiben von Funksendern in bestimmten Flugphasen (z.B. Start/Landung) aus Sicherheitsgründen nicht gestattet ist.
- Erkundigen Sie sich vor einem Flug bei der Fluglinie, ob Ihr Fitness-Tracker mitgeführt werden darf. Im Zweifelsfall lassen Sie das Produkt zuhause.

## Warnung – Akku



- Verwenden Sie nur geeignete Ladegeräte oder USB-Anschlüsse zum Aufladen.
- Verwenden Sie defekte Ladegeräte oder USB-Anschlüsse generell nicht mehr und versuchen Sie nicht, diese zu reparieren.
- Überladen oder tiefentladen Sie das Produkt nicht.
- Vermeiden Sie Lagerung, Laden und Benutzung bei extremen Temperaturen und extrem niedrigem Luftdruck (wie z.B. in großen Höhen).

# 4. Erste Schritte mit dem Fitness-Tracker "Fit Track 1900"

## 4.1 Aufladen

- Laden Sie Ihren Fitness-Tracker vor der ersten Benutzung vollständig auf.
- Verbinden Sie den Ladekontakt [4] des Fitness-Trackers mit einem freien USB-Anschluss Ihres Computers oder einem USB-Ladegerät.
- Beachten Sie hierzu die Bedienungsanleitung des verwendeten USB-Ladegeräts.

## Hinweis



- Die Ladezeit für eine vollständige Ladung des Akkus beträgt ca. 90 Minuten. Sobald der angezeigte Akku im Display voll geladen ist, ist der Ladevorgang beendet und Sie können den Fitness-Tracker trennen.

## 4.2 Anlegen und Einschalten

- Legen Sie den Fitness-Tracker an Ihrem Handgelenk an und verschließen Sie ihn mithilfe des Verschlusses [3].
- Halten Sie die Sensortaste [1] für 3 Sekunden gedrückt, um den Fitness-Tracker zu starten.

## Hinweis



- Um die Funktionen des Fitness-Trackers bestmöglich zu nutzen, sollte der Fitness-Tracker auf der Oberseite des Handgelenks eng anliegen, jedoch trotzdem angenehm zu tragen sein.
- Tragen Sie den Fitness-Tracker als Rechtshänder am linken Handgelenk und als Linkshänder am rechten Handgelenk.
- Der Abstand zwischen dem Fitness-Tracker und dem Handwurzelknochen sollte etwa ein bis zwei Fingerbreit sein.

## 4.3 Ausschalten

- Um den Fitness-Tracker auszuschalten, wechseln Sie in den Menüpunkt [MAC].
- Drücken und halten Sie die Sensortaste [1] für ca. 3 Sekunden. Der Fitness-Tracker wird ausgeschaltet.

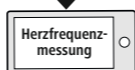
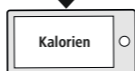
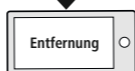
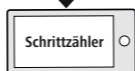
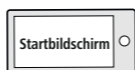
## 4.4 Bedienung – Menüstruktur

- Drücken Sie die Sensortaste [1], um den Startbildschirm zu aktivieren und um zwischen den Anzeigen in der dargestellten Reihenfolge zu wechseln.

## Hinweis



- Diese Grafik ist eine Übersicht über alle auf dem Fitness-Tracker anzeigbaren Menüpunkte und die Reihenfolge der Anzeige bei Auslieferung.



## 5. Herunterladen der App "FitPro"

### Hinweis

Es werden folgende Betriebssysteme unterstützt:

- iOS 9.0 oder höher
  - Android 5.0 oder höher
- Öffnen Sie den iTunes AppStore oder Google Play Store auf Ihrem Smartphone.
  - Mithilfe der Suchfunktion können Sie die App finden.
  - Laden Sie die App wie gewohnt herunter und installieren Sie diese auf Ihrem Smartphone. Folgen Sie hierfür den Anweisungen Ihres Smartphones.

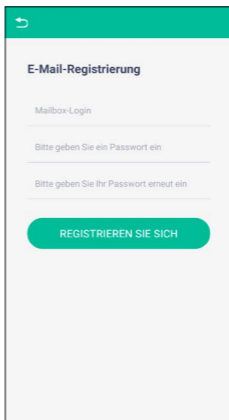
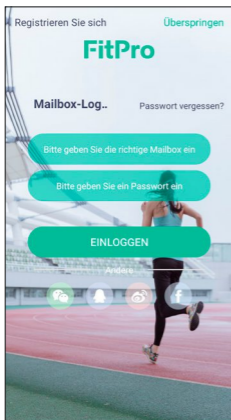
## 6. Nutzung der App

### Hinweis

- Beachten Sie, dass die Unterstützung einiger Funktionen von Ihrem Endgerät abhängig ist.
- Beachten Sie hierzu die Bedienungsanleitung Ihres Endgerätes.
- Während der Einrichtung der App erfolgen Abfragen, ob die App auf Funktionen Ihres Endgerätes zugreifen darf.

### 6.1 Registrierung / Benutzerkonto

- Um die Funktionen der App in vollem Umfang nutzen zu können, registrieren Sie sich beim ersten Start der App und legen sich ein Benutzerkonto an.
- Drücken Sie hierfür beim Start der App am oberen linken Bildschirmrand auf **[Registrierung]** und geben Ihre E-Mail Adresse sowie ein Passwort ein.
- Nach erfolgreicher Registrierung können Sie sich mit Hilfe Ihrer E-Mail Adresse und dem vergebenen Passwort einloggen.
- Durch die Registrierung und das Einloggen in die App bleiben Ihre persönlichen Daten dauerhaft in der App gespeichert.





## 6.2 Kopplung des Fitness-Trackers mit Ihrem Smartphone

### Hinweis



Damit Ihr Fitness-Tracker Benachrichtigungen wie Anrufe, SMS und Whatsapp-Nachrichten anzeigt, aktivieren Sie hierfür den Push-Modus für Mitteilungen in den Einstellungen Ihres Smartphones.

### Android-/Apple-Mobilgeräte

- Stellen Sie sicher, dass die *Bluetooth*<sup>®</sup>-Funktion Ihres Smartphones und Ihr Fitness-Tracker eingeschaltet sind.
- Starten Sie die App auf Ihrem Smartphone und drücken Sie in der Menüauswahl unten auf **[Set]** (Android) / **[Einstellungen]** (iOS). Wählen Sie anschließend am oberen Bildschirmrand das Icon **[Binden Sie Geräte]** und suchen Sie nach Ihrem Fitness-Tracker "Fit 1900".
- Wählen Sie nun Ihren Fitness-Tracker "Fit1900" aus, um diesen mit der App zu verbinden.
- Der Fitness-Tracker ist nun mit der App verbunden und die Synchronisierung wird gestartet.

### Hinweis

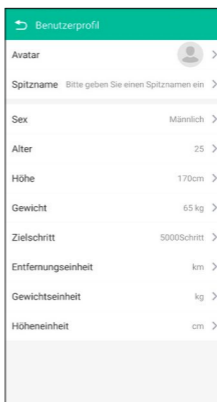
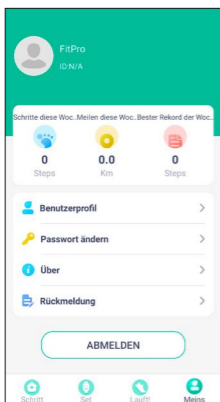


Um eine Synchronisierung des Fitness-Trackers mit der App zu starten, drücken Sie im Startbildschirm der App oben rechts auf den kreisförmigen Pfeil.

## 6.3 Persönliche Daten einstellen

- Drücken Sie in der Menüauswahl unten auf **[Meins]** (Android) / **[Meine]** (iOS), um Ihre persönlichen Daten einzustellen.
- Wählen Sie **[Benutzerprofil]** (Android) / **[Persönliche Informationen]** (iOS) aus, um Ihr persönliches Benutzerprofil anzulegen.
- In Ihrem persönlichen Benutzerprofil können Sie Ihre individuellen Daten, wie Name, Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht sowie Ihr Schrittziel einstellen. Zusätzlich können Sie die Einheiten einstellen.
- Wählen Sie durch Berühren denjenigen Menüpunkt aus, den Sie bearbeiten möchten. Es öffnet sich im Anschluss ein Untermenü, in dem Sie die Einstellungen vornehmen können.
- Wählen Sie **[Passwort ändern]** aus, um Ihr persönliches Passwort für Ihr Benutzerkonto zu ändern und bestätigen Sie die Änderung mit **[OK]** (Android) / **[Abgeschlossen]** (iOS).
- Wählen Sie **[Rückmeldung]** (Android) / **[Feedback]** (iOS) aus, um eine Rückmeldung zur App zu verfassen.

### iOS/Android:



## 6.4 Anzeigen auf der Startseite

### 6.4.1 Schrittzähler

- Hier sehen Sie eine Übersicht zu den zurückgelegten Schritten für den jeweiligen Tag.
- Zusätzlich erhalten Sie Informationen zu der zurückgelegten Distanz, zu den verbrauchten Kalorien sowie zu Ihrem Tagesziel an Schritten.
- Um weitere Details sowie eine graphische Darstellung Ihrer Schritte, der Entfernung und den Kalorien für den jeweiligen Tag, einer Woche oder eines Monats zu sehen, drücken Sie auf den Halbkreis in der Mitte des Bildschirms.

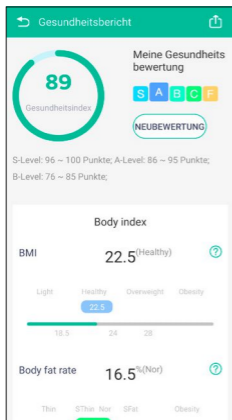
iOS/Android:



## 6.4.2 Gesundheitsbewertung

- Um eine detaillierte Übersicht zu Ihrer Gesundheitsbewertung zu erhalten, drücken Sie auf **[Meine Gesundheitsbewertung]**.
- Hier sehen Sie eine Einordnung Ihres Gesundheitslevels sowie eine Übersicht zu wichtigen Parametern wie dem Body-Mass-Index und dem Körperfettanteil.
- Die angezeigten Werte werden lediglich anhand Ihres Geschlechts und Alters, Ihrer Größe und Ihres Gewichts berechnet.

### iOS/Android:



### 6.4.3 Aufzeichnung der Herzfrequenz und des Blutdrucks

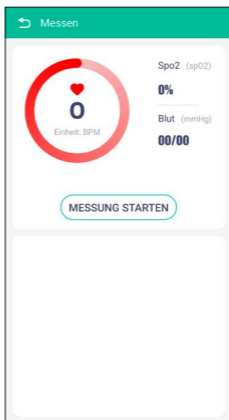
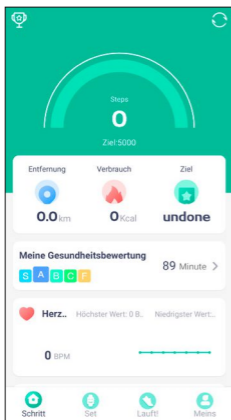
#### Hinweis

Beachten Sie, dass die Herzfrequenz- und Blutdruck-Aufzeichnung in der Historie nur möglich ist, wenn eine aktive Bluetooth®-Verbindung zwischen Fitness-Tracker und der App besteht.

#### Hinweis

- Dies ist ein Verbraucherprodukt und kein medizinisches Gerät. Es ist somit nicht für die Diagnose, Therapie, Heilung oder Prävention von Krankheiten gedacht.
- Die angezeigten Werte entsprechen daher nur groben Richtwerten und haben keine allgemeine Gültigkeit. Bitte konsultieren Sie bei Fragen zu Ihrem Blutdruck einen Arzt.
- Um eine Messung der oben genannten Parameter über die App zu starten, drücken Sie auf der Startseite auf **[Herzfrequenz]**.
- Drücken Sie anschließend im Untermenü auf **[Messung starten]**. Sie erhalten eine Übersicht zu Ihrer aktuellen Herzfrequenz und Ihrem aktuellen Blutdruck. Zusätzlich berechnet die App Ihren Blutsauerstoffgehalt.
- Alle Messungen werden gespeichert und in der Historie übersichtlich dargestellt.

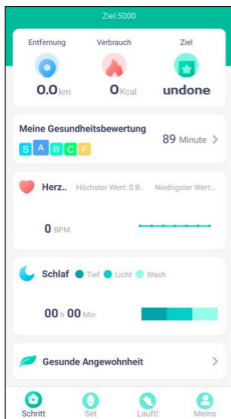
iOS/Android:



## 6.4.4 Schlafanalyse

- Um eine detaillierte Übersicht zu Ihrer Schlafqualität zu erhalten, drücken Sie auf der Startseite auf **[Schlaf]**.
- Hier sehen Sie eine Übersicht zu Ihrer Schlafqualität für den jeweiligen Tag. Ihre Schlafqualität ist in drei Phasen (Tief, Leicht, Wach) eingeteilt.

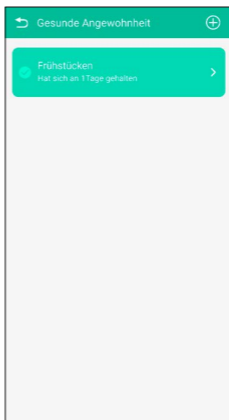
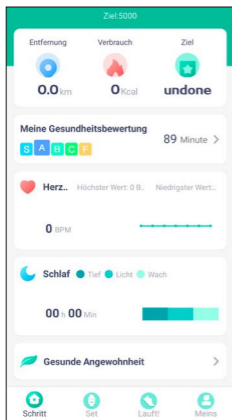
iOS/Android:



## 6.4.5 Gesunde Angewohnheiten

- Drücken Sie auf der Startseite auf [**Gesunde Angewohnheit**], um bestimmte Gewohnheiten in Ihren Alltag zu integrieren.
- Um eine Gewohnheit hinzuzufügen, drücken Sie am oberen rechten Bildschirmrand den Button [+].
- Hier erhalten Sie eine Übersicht zu bestimmten Gewohnheiten aus den Kategorien Diät, Bewegung, Trinken, Schlaf und Andere. Zusätzlich können Sie eine eigene Gewohnheit erstellen, indem Sie auf [**Erstellen**] drücken.
- Nachdem Sie bestimmte Gewohnheiten ausgewählt haben, sehen Sie diese in einer Übersicht. Durch Drücken und Bestätigen einer Gewohnheit, können Sie die jeweilige Gewohnheit für den jeweiligen Tag bestätigen.

iOS/Android:

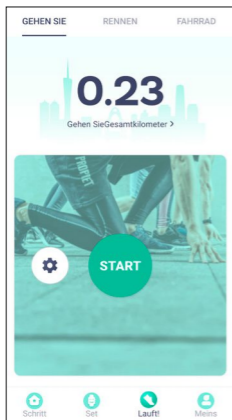


---

## 6.5 Aktivitätsmodus

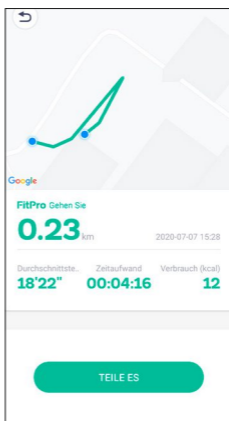
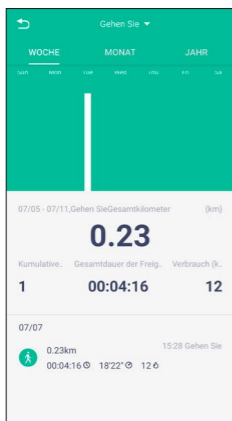
- Drücken Sie in der Menüauswahl unten auf **[Lauf]** (Android) / **[Sport]** (iOS), um in den Aktivitätsmodus zu wechseln.
- Im Aktivitätsmodus können Sie eine Übersicht zu Ihren bisherigen Aktivitäten aufrufen und zudem eine neue Aktivität starten.
- In der Auswahlleiste oben können Sie zwischen den Aktivitäten Gehen, Laufen und Fahrrad auswählen.
- Um eine Aktivität zu starten, drücken Sie auf **[Start]**.

### iOS/Android:



- Nach einem Countdown von 3 Sekunden startet die Aktivität und es öffnet sich eine Kartenansicht, auf der sie Ihre zurückgelegte Strecke sehen. Zusätzlich sehen Sie die Gesamtzeit Ihrer Aktivität, die zurückgelegte Entfernung, das Durchschnittstempo sowie die verbrannten Kalorien.
- Um die Aktivität zu beenden, wischen Sie am unteren Bildschirmrand nach rechts und drücken Sie auf Ende.
- Um eine Übersicht der bisherigen Aktivitäten zu erhalten, drücken Sie in der Bildschirmmitte auf die Anzeige der Gesamtkilometer. Hier können Sie Ihre bisherigen Aktivitäten einer Woche, eines Monats oder eines Jahres einsehen.
- Um detaillierte Informationen sowie die aufgezeichnete Strecke einer Aktivität zu sehen, drücken Sie unten in der Liste auf die jeweilige Aktivität.

#### iOS/Android:



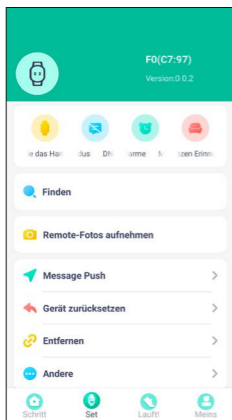


---

## 6.6 Einstellungen

In den Einstellungen, die Sie über die untere Auswahlleiste aufrufen, indem Sie auf **[Set]** (Android) / **[Einstellungen]** (iOS) drücken, können Sie den Fitness-Tracker auf Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen.

iOS/Android:



### 6.6.1 Display durch Anheben einschalten

- Wählen Sie **[Heben Sie das Handgelenk]** (Android) / **[Heller Bildschirm]** (iOS) aus und aktivieren Sie die Funktion im Untermenü.
- Durch Aktivierung dieser Funktion können Sie das Display des Fitness-Trackers mit einer Armbewegung nach oben aktivieren.

### 6.6.2 Nicht-Stören-Modus

- Wählen Sie **[DND-Modus]** (Android) / **[Bitte nicht stören]** (iOS) aus und aktivieren Sie die Funktion im Untermenü.
- Im Untermenü können Sie die Start- und Endzeit einstellen. Im eingestellten Zeitintervall erhalten Sie keine Benachrichtigungen auf Ihren Fitness-Tracker.

### 6.6.3 Wecker

- Wählen Sie **[Meine Alarmer]** (Android) / **[Alarmerinstellungen]** (iOS) aus, um verschiedene Weckzeiten einzustellen.
- Durch Drücken von **[+]** können Sie einen Alarm hinzufügen.
- Stellen Sie dafür im Untermenü die gewünschte Alarmzeit sowie den gewünschten Wochentag ein.
- Bestätigen Sie Ihre Auswahl indem Sie auf **[Bestätigen]** (Android) / **[Sichern]** (iOS) drücken.

### 6.6.4 Bewegungserinnerung

- Wählen Sie den Punkt **[Lange sitzen]** (Android) / **[Sitzende Erinnerung]** (iOS) aus und aktivieren Sie die Funktion im Untermenü, um ein Zeitintervall für die Bewegungserinnerung einzustellen.
  - Bei Inaktivität beginnt der Fitness-Tracker im eingestellten Zeitintervall und nach der eingestellten Dauer zu vibrieren, wenn die Funktion der Vibration eingestellt ist.
-

---

### 6.6.5 Suche Fitness-Tracker

- Wählen Sie **[Finden]** (Android) / **[Ausrüstung suchen]** (iOS) aus, um nach Ihrem Fitness-Tracker zu suchen. Der Fitness-Tracker vibriert anschließend für ca. 1 Sekunde.

### 6.6.6 Kamera Fernauslöser

- Wählen Sie **[Remote-Fotos aufnehmen]** (Android) / **[Fernfotografie]** (iOS) aus, um die Funktion Kamera Fernauslöser zu aktivieren und die Kamera Ihres Smartphones zu öffnen.
- Durch Aktivierung dieser Funktion können Sie die Kamera Ihres Smartphones mit dem Fitness-Tracker steuern.
- Durch Drehen des Handgelenkes lösen Sie die Kamera Ihres Smartphones aus.

### 6.6.7 Benachrichtigungen

- Wählen Sie **[Message Push]** (Android) / **[Anwendungs-Push]** (iOS) aus, um im Untermenü die Benachrichtigungsfunktion für Anrufe, SMS sowie weitere Apps und Dienste zu aktivieren.
- Durch Aktivierung der Benachrichtigungsfunktion sehen Sie die Benachrichtigungen direkt auf Ihrem Fitness-Tracker.

### 6.6.8 Werkseinstellungen wiederherstellen

- Wählen Sie **[Gerät zurücksetzen]** aus, um Ihren Fitness-Tracker auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen.
- Bestätigen Sie die anschließende Frage, indem Sie auf **[Bestätigen]** (Android) / **[Sichern]** (iOS) drücken.

### 6.6.9 Entfernen des "Fitness-Tracker"

- Wählen Sie **[Entfernen]** (Android) / **[Entbinden]** (iOS) aus, um die Verbindung zum Fitness-Tracker zu lösen.
- Bestätigen Sie die anschließende Frage, indem Sie auf **[Bestätigen]** (Android) / **[Sichern]** (iOS) drücken.

### 6.6.10 Einstellung der Vibration

- Wählen Sie **[Andere]** (Android) / **[Andere Funktionen]** (iOS) aus und aktivieren Sie diese Funktion im Untermenü, um die Vibration an Ihrem Fitness-Tracker zu aktivieren.
- Durch Aktivierung dieser Funktion vibriert der Fitness-Tracker, wenn Sie beispielsweise eine Benachrichtigung erhalten.

## 7. Wartung und Pflege

- Reinigen Sie dieses Produkt nur mit einem fusselfreien, leicht feuchten Tuch und verwenden Sie keine aggressiven Reiniger.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Produkt eindringt.

## 8. Haftungsausschluss

Die Hama GmbH & Co KG übernimmt keinerlei Haftung oder Gewährleistung für Schäden, die aus unsachgemäßem Installation, Montage und unsachgemäßem Gebrauch des Produktes oder einer Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung und/oder der Sicherheitshinweise resultieren.

## 9. Technische Daten

Bluetooth® Version	4.0
Display	0.86" OLED
Maße	240 x 15 x 11
Gewicht	19g
Schutzklasse	IP65
Batterietyp	Lithium-Polymer
Akkukapazität	55mAh / 3,7V

---

---

## 10. Entsorgungshinweise

### Hinweis zum Umweltschutz:



Ab dem Zeitpunkt der Umsetzung der europäischen Richtlinien 2012/19/EU und 2006/66/EG in nationales Recht gilt folgendes: Elektrische und elektronische Geräte sowie Batterien dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Der Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, elektrische und elektronische Geräte sowie Batterien am Ende ihrer Lebensdauer an den dafür eingerichteten, öffentlichen Sammelstellen oder an die Verkaufsstelle zurückzugeben. Einzelheiten dazu regelt das jeweilige Landesrecht. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist auf diese Bestimmungen hin. Mit der Wiederverwertung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten/Batterien leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

## 11. Konformitätserklärung



Hiermit erklärt Hama GmbH & Co KG, dass sich dieses Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den anderen relevanten Vorschriften der Richtlinie 2014/53/EU befindet. Die Konformitätserklärung gemäß der entsprechenden Richtlinie finden Sie unter [www.hama.com](http://www.hama.com).

Frequenzband/Frequenzbänder	2402 – 2480 MHz
Abgestrahlte maximale Sendeleistung	3,28 dBm

---

## Éléments de commande et d'affichage

1. Touche tactile
2. Bracelet amovible
3. Fermeture
4. Contact de recharge

## Icônes d'affichage :

	Podomètre
	Distance parcourue
	Calories brûlées
	Mesure de la fréquence cardiaque
	Mesure de la tension artérielle
	Notifications
	Réveil
	Alarme vous invitant à bouger
	Durée de vie de la batterie

Nous vous remercions d'avoir choisi un produit Hama !

Veillez prendre le temps de lire l'ensemble des remarques et consignes suivantes. Veuillez conserver ce mode d'emploi à portée de main afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.

Votre nouveau fitness tracker est le compagnon idéal pour un mode de vie sain et il vous motivera à rester actif toute la journée. En plus d'afficher la date et l'heure, il recueille des données sur le nombre de pas que vous réalisez, votre rythme cardiaque et les calories que vous brûlez. La connexion sans fil à votre smartphone via *Bluetooth*® vous permet de tenir à jour les données sur l'application correspondante et de suivre ainsi vos résultats en permanence. Vérifiez ici si vous avez atteint votre objectif fitness personnel !

## 1. Explication des symboles d'avertissement et des remarques

### Avertissement



Ce symbole est utilisé pour indiquer des consignes de sécurité ou pour attirer votre attention sur des dangers et risques particuliers.

### Remarque



Ce symbole est utilisé pour indiquer des informations supplémentaires ou des remarques importantes.

## 2. Contenu de l'emballage

- Fitness tracker "Fit Track 1900"
- Mode d'emploi

## 3. Consignes de sécurité

- Ce produit est destiné à un usage domestique non commercial.
- L'emploi du produit est exclusivement réservé à sa fonction prévue.
- Protégez le produit de toute saleté, humidité, surchauffe et utilisez-le uniquement dans des environnements secs.
- N'utilisez pas l'appareil à proximité immédiate d'un chauffage, d'autres sources de chaleur ou à la lumière directe du soleil.
- N'utilisez pas le produit en dehors des limites de puissance indiquées dans les caractéristiques techniques.
- N'utilisez pas le produit dans des zones où les produits électroniques ne sont pas autorisés.
- La batterie est installée de façon permanente et ne peut pas être retirée.
- Ne tentez pas d'ouvrir le produit en cas de détérioration et cessez de l'utiliser.
- Ne tentez pas de réparer l'appareil vous-même ni d'effectuer des travaux d'entretien. Déléguez tous travaux d'entretien à des techniciens qualifiés.
- Protégez le produit des secousses violentes et évitez tout choc ou toute chute.
- N'apportez aucune modification au produit. Des modifications vous feraient perdre vos droits de garantie.
- Recyclez les matériaux d'emballage conformément aux prescriptions locales en vigueur.
- Ne jetez pas la batterie ou le produit au feu.
- Ne modifiez pas et/ou ne déformez/chauffez/démontez pas les batteries/piles.
- Ne vous laissez pas distraire par votre produit sur la route en voiture ou avec votre équipement sportif et soyez attentifs aux conditions de circulation et à votre environnement.
- Veuillez consulter un médecin avant de démarrer un programme d'entraînement.
- Contrôlez vos réactions corporelles pendant votre entraînement et informez votre médecin en cas d'urgence.
- Consultez votre médecin dans le cas où vous souffrez d'une pathologie et désirez quand même utiliser le produit.
- Ce produit est un produit grand public et non un appareil médical. Il n'a donc pas été conçu pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.
- Un contact prolongé avec la peau est susceptible de provoquer une irritation cutanée ou une réaction allergique. Veuillez consulter un médecin en cas de symptômes persistants.
- Ce produit n'est pas un jouet. Il contient des petites pièces pouvant être avalées et qui pourraient engendrer un risque d'étouffement.

### Avertissement – Stimulateurs cardiaques



Ce produit génère des champs magnétiques. Avant d'utiliser ce produit, toute personne portant un stimulateur cardiaque doit se faire conseiller par un médecin car le fonctionnement du stimulateur cardiaque peut en être affecté.

### Remarque – Transport aérien



- Ce produit émet en permanence des ondes radio. Veuillez noter que, pour des raisons de sécurité, le transport et l'utilisation d'émetteurs radio ne sont pas autorisés dans les transports aériens pendant certaines phases de vol (par exemple, au décollage/à l'atterrissage).
- Renseignez-vous auprès de la compagnie aérienne avant d'embarquer sur votre vol pour savoir si vous pouvez emmener votre fitness tracker. En cas de doute, laissez le produit chez vous.

### Avvertissement - Batterie



- Utilisez exclusivement un chargeur approprié ou une connexion USB pour la recharge.
- N'utilisez plus des chargeurs ou des ports USB défectueux et n'essayez pas de les réparer.
- Ne surchargez ou ne déchargez pas totalement le produit.
- Évitez le stockage, le chargement et l'utilisation du produit à des températures extrêmes et à des pressions atmosphériques extrêmement basses (comme en haute altitude par exemple).

## 4. Premiers pas avec le fitness tracker "Fit Track 1900"

### 4.1 Recharge

- Rechargez entièrement votre fitness tracker avant la première utilisation.
- Reliez le contact de recharge [4] du fitness tracker avec un port USB libre de votre ordinateur ou un chargeur USB.
- Reportez-vous au mode d'emploi du chargeur USB que vous utilisez.

### Remarque



- Le temps de charge pour une charge complète de la batterie dure environ 90 minutes. Dès que la batterie qui s'affiche à l'écran est entièrement chargée, le processus de charge se termine et vous pouvez retirer le fitness tracker.

### 4.2 Mise en marche et allumage

- Placez le fitness tracker sur votre poignet et attachez-le à l'aide de la fermeture [3].
- Maintenez la touche tactile [1] appuyée pendant 3 secondes pour activer le fitness tracker.

### Remarque



- Afin de pouvoir utiliser les fonctions du fitness tracker de façon optimale, celui-ci doit être positionné près de la partie supérieure du poignet, mais être agréable à porter.
- Si vous êtes droitier, portez votre fitness tracker au poignet gauche et, si vous êtes gaucher, portez-le au poignet droit.
- L'écart entre le fitness tracker et l'os du carpe doit être de la largeur de un à deux doigts.

### 4.3 Arrêt

- Afin d'arrêter le fitness tracker, changez [MAC] dans la rubrique.
- Maintenez appuyée la touche tactile [1] pendant environ 3 secondes. Le fitness tracker est arrêté.

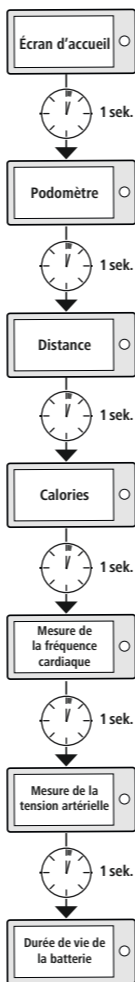
### 4.4 Utilisation - Structure des menus

- Appuyez ensuite sur la touche tactile [1] afin d'activer l'écran de démarrage et de passer d'un affichage à un autre dans l'ordre indiqué.

### Remarque



- Ce graphique est un aperçu de tous les éléments du menu du fitness tracker et de leur ordre d'affichage lors de la livraison.



## 5. Chargement de l'application "FitPro"



### Remarque

Le produit est compatible avec les systèmes d'exploitation suivants :

- iOS 9.0 ou version ultérieure
  - Android 5.0 ou version ultérieure
- Ouvrez l'AppStore iTunes ou Google Play Store sur votre smartphone.
- Vous pouvez trouver l'application à l'aide de la fonction recherche.
- Téléchargez l'appli comme d'habitude et installez celle-ci sur votre smartphone. Pour ce faire, suivez les instructions de votre smartphone.

## 6. Utilisation de l'application

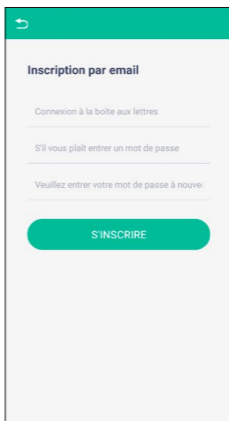
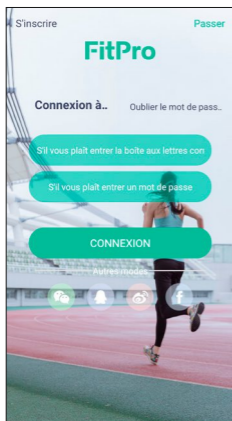


### Remarque

- Veuillez noter que la compatibilité de chaque fonction dépend de votre appareil.
- Veuillez consulter le mode d'emploi de votre appareil à ce sujet.
- Lors de la configuration de l'application, il vous sera demandé si l'application peut accéder aux fonctions de votre appareil.

### 6.1 Enregistrement/compte client

- Afin de pouvoir utiliser pleinement les fonctions de l'application, enregistrez-vous lors du premier démarrage de l'application et créez un compte utilisateur.
- Pour ce faire, appuyez sur **[S'inscrire]** (Android) / **[Inscription]** (iOS) au niveau du bord de l'écran supérieur gauche lors du démarrage de l'application, puis saisissez votre adresse e-mail et un mot de passe.
- Une fois l'enregistrement réussi, vous pouvez vous connecter à l'aide de votre adresse e-mail et du mot de passe attribué.
- L'enregistrement et la connexion à l'application permettent de stocker vos données personnelles de façon permanente dans l'application.





## 6.2 Appairage du fitness tracker avec votre smartphone

### Remarque



Afin que votre fitness tracker affiche les notifications comme les appels, les SMS, les messages Whatsapp, activez le mode Push pour les messages dans les réglages de votre smartphone.

### Appareil mobile Android/Apple

- Assurez-vous que la fonction **Bluetooth**® de votre smartphone et celle de votre fitness tracker sont activées.
- Démarrez l'application sur votre smartphone et appuyez sur **[Ensemble]** (Android) / **[Set]** (iOS) dans le choix de menu. Sélectionnez ensuite l'icône **[Lier les périphériques]** au niveau du bord supérieur de l'écran et cherchez votre Fitness-Tracker "Fit 1900".
- Sélectionnez ensuite votre fitness tracker "Fit1900" afin de le connecter à l'application.
- Le fitness tracker est maintenant connecté à l'application et la synchronisation est lancée.

### Remarque

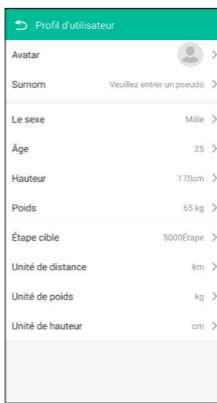
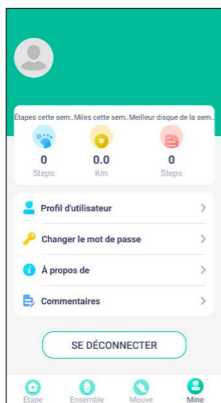


Pour commencer la synchronisation du fitness tracker avec l'application, appuyez en haut à droite sur la flèche circulaire dans l'écran de démarrage.

## 6.3 Paramétrer les données personnelles

- Dans le choix de menu, appuyez en bas sur **[Mine]** (Android) / **[Mon]** (iOS) afin de paramétrer vos données personnelles.
- Sélectionnez **[Profil d'utilisateur]** (Android) / **[Informations personnelles]** (iOS) afin de créer votre profil utilisateur.
- Dans votre profil personnel, vous pouvez paramétrer vos données personnelles, comme votre nom, votre sexe, votre âge, votre taille, votre poids ainsi que votre objectif de progression. De plus, vous pouvez paramétrer les unités.
- Cliquez sur la rubrique de menu que vous souhaitez modifier. Un sous-menu s'ouvre ensuite dans lequel vous pouvez régler les paramètres.
- Sélectionnez **[Changer le mot de passe]** afin de modifier le mot de passe personnel de votre compte client et confirmez la modification avec **[OK]** (Android) / **[Complète]** (iOS).
- Sélectionnez **[Commentaires]** (Android) / **[Feedback]** (iOS) afin de saisir un commentaire concernant l'application.

### iOS/Android :

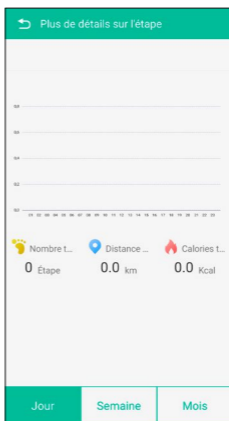


## 6.4 Affichage de la page de démarrage

### 6.4.1 Podomètre

- Vous voyez ici une synthèse du nombre de pas parcourus chaque jour.
- De plus, vous obtenez des informations sur la distance parcourue, les calories brûlées ainsi que l'objectif quotidien de pas.
- Afin d'afficher d'autres détails comme une représentation graphique de vos pas, votre distance et vos calories chaque jour, pour une semaine complète ou un mois complet, appuyez sur le demi-cercle situé au centre de l'écran.

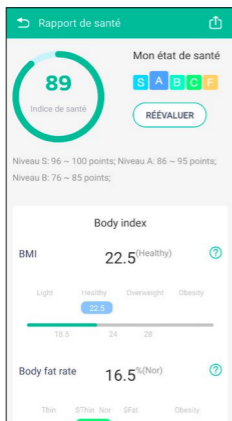
iOS/Android :



## 6.4.2 Évaluation de la santé

- Afin d'obtenir une synthèse détaillée de l'évaluation de votre santé, appuyez sur **[Mon état de santé]**.
- Vous verrez alors une classification du niveau de votre santé ainsi qu'une synthèse des paramètres importants comme l'indice de masse corporel et la proportion de masse grasseuse.
- Les valeurs affichées sont simplement calculées d'après votre sexe et âge, votre taille et votre poids.

iOS/Android :



### 6.4.3 Enregistrement de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle

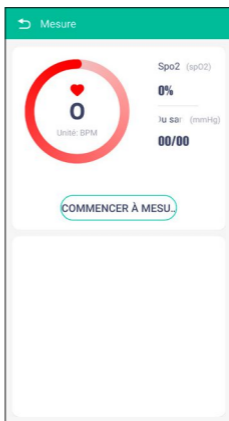
#### Remarque

Veillez noter que l'enregistrement de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle n'est possible dans l'historique que si une connexion *Bluetooth*® active entre le fitness tracker et l'application a été établie.

#### Remarque

- Ce produit est un produit grand public et non un appareil médical. Il n'a donc pas été conçu pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.
- Les valeurs affichées sont, par conséquent, uniquement des valeurs indicatives et n'ont aucune validité générale. Veuillez consulter un médecin si vous avez des questions concernant votre tension artérielle.
- Afin de lancer une mesure des paramètres ci-dessus via l'application, appuyez sur [**Fréquence cardiaque**] (Android) / [**Heart rate**] (iOS) sur la page d'accueil.
- Appuyez ensuite sur [**Commencer à mesure**] (Android) / [**Début des mesures**] (iOS) dans le sous-menu. Vous obtenez une synthèse de votre fréquence cardiaque actuelle et de votre tension artérielle actuelle. L'application calcule de plus le taux d'oxygène dans votre sang.
- Toutes ces mesures sont enregistrées et présentées de façon claire dans l'historique.

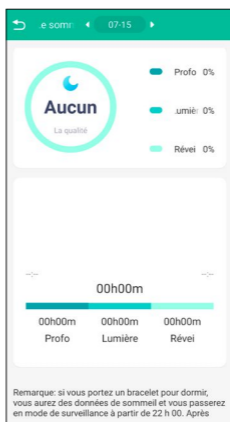
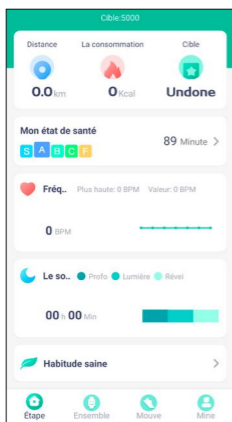
iOS/Android :



#### 6.4.4 Analyse du sommeil

- Afin d'obtenir une synthèse détaillée de la qualité de votre sommeil, appuyez sur **[sommeil]** sur la page d'accueil.
- Vous voyez ici une synthèse de la qualité de votre sommeil chaque jour. La qualité de votre sommeil se divise en trois phases (profond, léger, éveil).

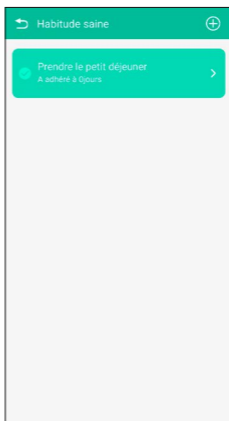
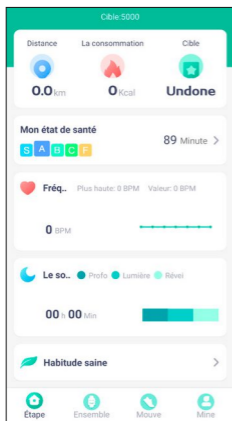
iOS/Android :



## 6.4.5 Habitudes saines

- Appuyez sur [**Habitude saine**] sur la page d'accueil afin d'intégrer certaines habitudes à votre quotidien.
- Afin d'ajouter une habitude, appuyez sur le bouton **[+]** sur le bord supérieur droit de l'écran.
- Vous obtenez ici une synthèse de certaines habitudes des catégories Régime alimentaire, Mouvement, Boisson, Sommeil et autres. Vous pouvez, de plus, créer une habitude propre en appuyant sur **[Créer]**.
- Après avoir sélectionné certaines habitudes, celles-ci vous apparaîtront sous forme de synthèse. En appuyant et en confirmant une habitude, vous pouvez confirmer chaque habitude pour chaque jour.

iOS/Android :

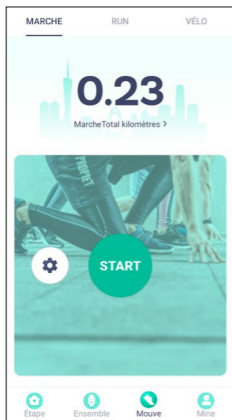


---

## 6.5 Mode d'activité

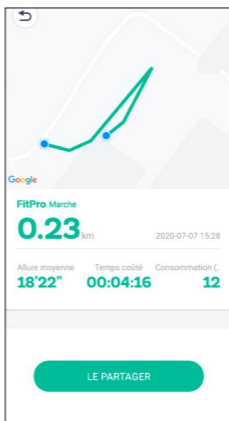
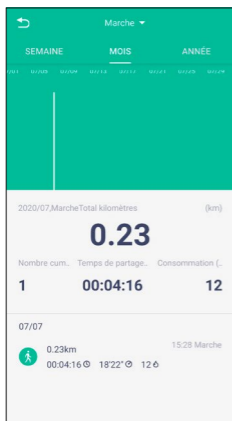
- Appuyez sur le choix de menu en bas sur **[Mouve]** (Android) / **[Les sports]** (iOS) afin de modifier votre mode d'activité.
- Dans le mode d'activité, vous pouvez ouvrir une synthèse de vos activités actuelles et démarrer une nouvelle activité.
- Dans la barre de sélection en haut, vous pouvez choisir entre les activités Marche, Course et Vélo.
- Pour commencer une nouvelle activité, appuyez sur **[Start]** (Android) / **[Début]** (iOS).

iOS/Android :



- Après un compte à rebours de 3 secondes, l'activité commence et une carte s'affiche pour vous permettre de voir le trajet parcouru. De plus, vous voyez la durée totale de l'activité, la distance parcourue, la vitesse moyenne ainsi que les calories brûlées.
- Afin de terminer l'activité, balayez la partie inférieure de l'écran vers la droite et appuyez sur Fin.
- Afin d'obtenir une synthèse de vos activités actuelles, appuyez au centre de l'écran sur l'affichage du total des kilomètres. Vous pouvez voir ici vos activités actuelles d'une semaine, d'un mois ou d'une année.
- Afin de voir des informations détaillées ainsi que le trajet enregistré d'une activité, appuyez sur l'activité concernée en bas dans la liste.

#### iOS/Android :



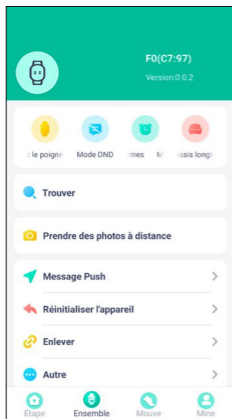


---

## 6.6 Réglages

Dans les paramètres auxquels vous accédez via la barre de sélection en appuyant sur **[Ensemble]** (Android) / **[Set]** (iOS), vous pouvez adapter le fitness tracker en fonction de vos besoins individuels.

iOS/Android :



### 6.6.1 Activation de l'affichage en levant le poignet

- Sélectionnez **[Soulevez le poignet]** (Android) / **[Écran]** (iOS) et activez la fonction dans le sous-menu.
- Si vous activez cette fonction, vous pouvez activer l'écran du fitness tracker d'un simple mouvement du bras.

### 6.6.2 Mode Ne pas déranger

- Sélectionnez **[Mode DND]** (Android) / **[Mode de désactivation]** (iOS) et activez la fonction dans le sous-menu.
- Dans le sous-menu, vous pouvez régler l'heure de début et l'heure de fin. Pendant l'intervalle de temps paramétré, vous ne recevrez aucune notification de votre fitness tracker.

### 6.6.3 Réveil

- Sélectionnez **[Mes alarmes]** (Android) / **[Le réveil]** (iOS) afin de paramétrer différentes heures de réveil.
- En appuyant sur **[+]**, vous pouvez ajouter une alarme.
- Pour cela, réglez l'heure de l'alarme ainsi que le jour de la semaine souhaités dans le sous-menu.
- Confirmez votre sélection en appuyant sur **[Confirmer]** (Android) / **[Oui]** (iOS).

### 6.6.4 Alarme vous invitant à bouger

- Sélectionnez la rubrique **[Restez assis longtemps]** (Android) / **[Rappelez]** (iOS) et activez la fonction dans le sous-menu afin de paramétrer l'intervalle de temps de l'alarme vous invitant à bouger.
  - En cas d'inactivité, le fitness-tracker se met à vibrer dans l'intervalle de temps défini et une fois la durée paramétrée écoulée si la fonction de vibration est activée.
-

### 6.6.5 Recherche du fitness tracker

- Sélectionnez la rubrique **[Trouver]** (Android) / **[Dispositif de recherche]** (iOS) afin de rechercher votre fitness tracker. Le fitness tracker vibre ensuite pendant environ 1 seconde.

### 6.6.6 Déclencheur à distance de l'appareil photo

- Sélectionnez **[Prendre des photos à distance]** (Android) / **[Téléphotographie]** (iOS) afin d'activer la fonction Déclencheur à distance de l'appareil photo et ouvrir l'appareil photo de votre smartphone.
- En activant cette fonction, vous pouvez commander l'appareil photo de votre smartphone avec votre fitness tracker.
- En tournant le poignet, vous déclenchez l'appareil photo de votre smartphone.

### 6.6.7 Notifications

- Sélectionnez **[Message push]** (Android) / **[Application push]** (iOS) afin d'activer la fonction de notification pour les appels, les SMS ainsi que d'autres applications et services dans le sous-menu.
- En activant la fonction de notification, vous voyez directement les notifications sur votre fitness tracker.

### 6.6.8 Restaurer les paramètres par défaut

- Sélectionnez **[Réinitialiser l'appareil]** (Android) / **[Dispositif de remplacement]** (iOS) pour réinitialiser votre fitness tracker aux paramètres par défaut.
- Confirmez la question suivante en appuyant sur **[Confirmer]** (Android) / **[Oui]** (iOS).

### 6.6.9 Déconnecter le "fitness tracker"

- Sélectionnez **[Enlever]** (Android) / **[Déconnecter]** (iOS) afin d'interrompre la connexion avec le fitness tracker.
- Confirmez la question suivante en appuyant sur **[Confirmer]** (Android) / **[Oui]** (iOS).

### 6.6.10 Activation des vibrations

- Sélectionnez **[Autre]** (Android) / **[Autres fonctions]** (iOS) et activez cette fonction dans le sous-menu afin d'activer les vibrations de votre fitness tracker.
- Si vous activez cette fonction, le fitness tracker vibre, par exemple, lorsque vous recevez une notification.

## 7. Soins et entretien

- Nettoyez le produit uniquement à l'aide d'un chiffon non pelucheux légèrement humide ; évitez tout détergent agressif.
- Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre dans le produit.

## 8. Exclusion de garantie

La société Hama GmbH & Co KG décline toute responsabilité en cas de dommages provoqués par une installation, un montage ou une utilisation non conformes du produit ou encore provoqués par le non-respect des consignes du mode d'emploi et/ou des consignes de sécurité.

## 9. Caractéristiques techniques

Bluetooth® Version	4.0
Écran	OLED 0,86"
Dimensions	240 x 15 x 11
Poids	19g
Classe de protection	IP65
Type de batterie	Lithium-polymère
Capacité de l'accu	55 mAh/3,7 V

---

## 10. Consignes de recyclage

### Remarques concernant la protection de l'environnement :



Conformément à la directive européenne 2012/19/EU et 2006/66/CE, et afin d'atteindre un certain nombre d'objectifs en matière de protection de l'environnement, les règles suivantes doivent être appliquées : les appareils électriques et électroniques ainsi que les piles ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers. Le consommateur doit retourner le produit/la batterie usagé(e) aux points de collecte prévus à cet effet. Il peut aussi les remettre à un revendeur. Les détails à ce sujet sont régis par la législation de chaque pays. Le pictogramme "picto" présent sur le produit, son manuel d'utilisation ou son emballage indique que le produit est soumis à cette réglementation. En permettant le recyclage des matériaux et des piles ou toute autre forme de valorisation d'anciens appareils, le consommateur apporte une contribution importante à la protection de notre environnement.

## 11. Déclaration de conformité



Hama GmbH & Co KG, déclare par la présente que cet appareil est conforme aux exigences fondamentales et aux autres dispositions pertinentes de la directive 2014/53/UE. Vous pouvez trouver la déclaration de conformité conformément à la directive correspondante à l'adresse [www.hama.com](http://www.hama.com).

Bandes de fréquences	2 402 – 2 480 MHz
Puissance de radiofréquence maximale	3,28 dBm

---

## Elemente de operare și afișaje

1. Tastă senzor
2. Brățară detașabilă
3. Închidere
4. Contact de încărcare

## Simboluri pe ecran:

	Contor de pași
	Distanța parcursă
	Caloriile consumate
	Măsurarea frecvenței cardiace
	Măsurarea tensiunii arteriale
	Notificări
	Deșteptător
	Reamintire referitoare la mișcare
	Nivelul de încărcare al acumulatorului

Vă mulțumim pentru faptul că v-ați decis în favoarea unui produs Hama!

Vă rugăm să vă luați timpul necesar pentru a citi următoarele instrucțiuni și indicații în totalitate. Păstrați aceste instrucțiuni de utilizare mai apoi într-un loc sigur, pentru a le putea consulta în caz de necesitate.

Noul dvs. Fitness-Tracker este însoțitorul ideal al unui stil de viață sănătos și vă motivează să fiți activi întreaga zi. Pe lângă afișarea orei și a datei, acesta colectează date cu privire la numărul de pași, pe care îi efectuați, frecvența dvs. cardiacă și caloriile consumate. Conexiunea fără fir prin intermediul *Bluetooth*<sup>®</sup> cu smartphone-ul dvs. vă permite să documentați datele pe aplicația aferentă și să vă urmăriți astfel succesul în permanență. Verificați aici când v-ați atins obiectivul de fitness personal!

## 1. Explicarea simbolurilor de avertizare și a indicațiilor

### Avertizare



Este utilizat pentru a marca indicațiile de securitate sau pentru a atrage atenția asupra pericolelor și riscurilor speciale.

### Indicație



Este utilizat pentru a marca suplimentar informații sau indicații importante.

## 2. Conținutul ambalajului

- Fitness-Tracker „Fit Track 1900”
- Instrucțiuni de utilizare

## 3. Indicații de securitate

- Produsul este conceput pentru utilizare privată și nu profesională.
- Utilizați produsul numai pentru scopul prevăzut pentru acesta.
- Protejați produsul de murdărie, umiditate și supraîncălzire și utilizați-l numai în medii uscate.
- Nu operați produsul în imediata apropiere a sistemului de încălzire, a altor surse de căldură sau în razele directe ale soarelui.
- Operați produsul numai în limita capacităților sale indicate în cadrul datelor tehnice.
- Nu folosiți produsul în zone unde nu sunt admise aparate electronice.
- Acumulatorul este montat fix și nu poate fi îndepărtat.
- Nu deschideți produsul și nu continuați să îl operați, dacă prezintă deteriorări.
- Nu încercați să reparați sau să întrețineți produsul în regie proprie. Orice lucrări de întreținere sunt executate numai de personal de specialitate responsabil.
- Nu lăsați produsul să cadă și nici nu îl expuneți unor vibrații puternice.
- Nu aduceți modificări produsului. În acest fel pierdeți orice drept la garanție.
- Eliminați ambalajele imediat, conform prescripțiilor locale valabile de eliminare a deșeurilor.
- Nu aruncați acumulatorul, respectiv produsul în foc.
- Nu modificați, deformați, încălziți sau dezmembra bateriile/acumuloatoarele.
- Nu permiteți să vi se distragă atenția pe parcursul deplasării cu un autovehicul sau echipament sport de către produsul dvs. și acordați atenție situației traficului și mediului dvs.
- Înaintea începerii unui program de antrenament consultați un medic.
- În timpul antrenamentului luați permanent în considerație reacțiile corpului și în caz de urgență consultați un medic.
- Dacă sunteți deja bolnav și totuși doriți să utilizați produsul consultați un medic.
- Acest produs este destinat consumatorilor dar nu este un aparat medical. Nu este conceput pentru diagnosticare, terapie, vindecare sau prevenire a bolilor.
- Contactul mai îndelungat poate duce la iritația pielii și alergii. Dacă simptomele se prelungesc consultați un medic.
- Acest produs nu este o jucărie. El conține piese de mici dimensiuni, ce pot fi înghițite, care prezintă un pericol de sufocare.

### Avertizare – Stimulator cardiac



Produsul generează câmpuri magnetice. Produsul generează câmpuri magnetice Deoarece funcționarea stimulatorului cardiac poate fi influențat, persoanelor cu stimulator li se recomandă să ceară sfatul medicului înainte folosirii acestui produs.

#### Indicație – Trafic aerian



- Acest produs este un emițător permanent de unde radio. Aveți în vedere faptul că purtarea și operarea de emițătoare radio este interzisă în anumite faze de zbor (de ex. decolare/aterizare) din motive de securitate.
- Informați-vă înainte de zbor la linia aeriană, dacă aveți voie să purtați aparatul dvs. Fitness-Tracker. În caz de dubiu, lăsați produsul acasă.

#### Avertizare – Acumulator



- Pentru încărcare folosiți numai încărcătoare adecvate sau racorduri USB.
- Nu mai utilizați încărcătoare defecte sau conexiuni USB defecte și nici nu încercați să le reparați.
- Nu supraîncărcați sau descărcați complet produsul.
- Evitați depozitarea, încărcarea și utilizarea la temperaturi extreme și la o presiune extrem de mică a aerului (ca de ex. la înălțimi foarte mari).

## 4. Primii pași cu Fitness-Tracker „Fit Track 1900”

### 4.1 Încărcarea

- Încărcați dispozitivul dvs. Fitness-Tracker complet înainte de prima utilizare.
- Conectați contactul de încărcare [4] al Fitness-Tracker la o conexiune USB liberă a calculatorului dvs. sau la un încărcător USB.
- Acordați atenție în acest sens instrucțiunilor de utilizare ale încărcătorului USB utilizat.

#### Indicație



- Durata de încărcare, pentru o încărcare completă a acumulatorului este de cca. 90 de minute. De îndată ce simbolul acumulatorului de pe ecran este complet încărcat, procesul de încărcare este încheiat și puteți deconecta aparatul Fitness-Tracker.

### 4.2 Aplicarea și pornirea

- Aplicați aparatul dvs. Fitness-Tracker pe încheietura mâinii și închideți-l cu ajutorul sistemului de închidere [3].
- Mențineți tasta senzorului [1] apăsată timp de 3 secunde, pentru a porni Fitness-Tracker.

#### Indicație



- Pentru a utiliza funcțiile aparatului Fitness-Tracker cât mai bine cu putință, Fitness-Tracker trebuie să fie așezat strâns pe partea superioară a articulației mâinii, dar ar trebui să fie totuși confortabil de purtat.
- În cazul în care sunteți dreptaci, purtați Fitness-Tracker pe mâna stângă și ca stângaci pe mâna dreaptă.
- Distanța dintre Fitness-Tracker și oasele articulației mâinii trebuie să fie de unul, până la două degete lățime.

### 4.3 Oprirea

- Pentru a opri Fitness-Tracker, treceți la punctul de meniu [MAC].
- Apăsăți și mențineți tasta [1] apăsată timp de cca. 3 secunde. Aparatul Fitness-Tracker este oprit.

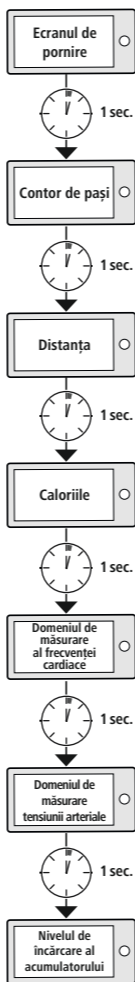
### 4.4 Operarea – Structura meniului

- Apăsăți tasta senzor [1], pentru a activa ecranul de pornire și pentru a comuta între ecrane, în succesiunea reprezentată.

#### Indicație



- Acest grafic reprezintă o imagine de ansamblu asupra tuturor punctelor de meniu Fitness-Tracker ce pot fi afișate și succesiunea de afișare la livrare.



## 5. Descărcarea aplicației „FitPro”

### Indicație

Sunt susținute următoarele sisteme de operare:

- iOS 9.0 sau versiuni superioare
  - Android 5.0 sau versiuni superioare
- Deschideți iTunes AppStore sau Google Play Store de pe smartphone-ul dvs.
  - Cu ajutorul funcției de căutare aveți posibilitatea de a găsi aplicația.
  - Descărcați aplicația ca de obicei și instalați-o pe smartphone-ul dvs. Urmați în acest sens instrucțiunile de pe smartphone-ul dvs.

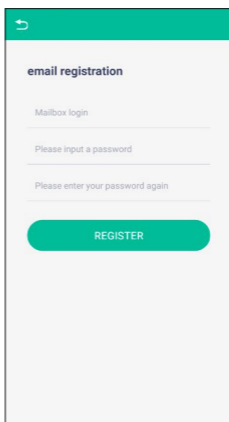
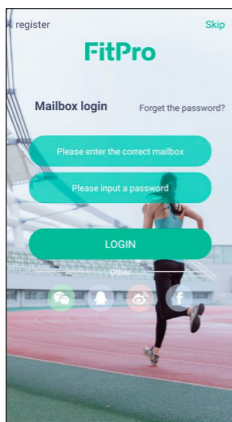
## 6. Utilizarea aplicației

### Indicație

- Aveți în vedere faptul că suportarea anumitor funcții depinde de terminalul dvs.
- Acordați în acest sens atenție instrucțiunilor de utilizare ale terminalului dvs.
- Pe parcursul setării aplicației au loc interogări, dacă aplicația poate accesa funcțiile terminalului dvs.

### 6.1 Înregistrarea / contul de utilizator

- Pentru a putea utiliza funcțiile aplicației în deplinătatea lor, înregistrați-vă la prima pornire a aplicației și creați un cont de utilizator.
- Apăsați în acest scop la pornirea aplicației pe marginea superioară stânga a ecranului [**Register**] și introduceți adresa dvs. de e-mail și parola.
- După înregistrarea reușită, puteți să vă autentificați cu ajutorul adresei dvs. de e-mail și a parolei alocate.
- Prin înregistrarea și autentificarea în aplicație, datele dvs. personale rămân salvate permanent în aplicație.





## 6.2 Cuplarea aparatului dvs. Fitness-Trackers la smartphone-ul dvs.

### Indicație



Pentru ca aparatul dvs. Fitness-Tracker să afișeze mesaje, precum apelurile, SMS-urile și mesajele pe Whatsapp, activați în acest sens modul pentru mesaje Push în cadrul setărilor smartphone-ului dvs.

### Aparate mobile Android/Apple

- Asigurați-vă, că funcția *Bluetooth*® a smartphone-ului și aparatului dvs. Fitness-Tracker sunt conectate.
- Porniți aplicația pe smartphone-ul dvs. și apăsați în selecția meniurilor în jos pe **[Set]** (Android) / **[Setting]** (iOS). Selectați în încheiere pe marginea superioară a ecranului pictograma **[Bind devices]** și căutați aparatul dvs. Fitness-Tracker „Fit 1900”.
- Selectați acum aparatul dvs. Fitness-Tracker „Fit1900”, pentru a-l conecta cu aplicația.
- Aparatul dvs. Fitness-Tracker este acum conectat cu aplicația și sincronizarea este pornită.

### Indicație

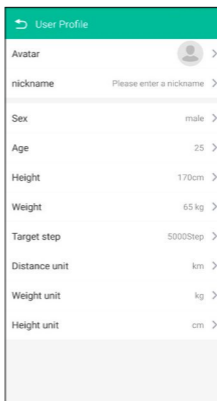
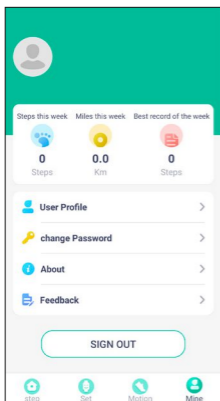


Pentru a porni sincronizarea Fitness-Tracker cu aplicația, apăsați în ecranul de pornire al aplicației, dreapta sus, pe săgeata în cerc.

## 6.3 Setarea datelor personale

- Apăsați în selecția meniurilor în jos pe **[Mine]**, pentru a vă seta datele personale.
- Selectați **[User Profile]** (Android) / **[Personal information]** (iOS) pentru a crea profilul dvs. personal de utilizator.
- În cadrul profilului dvs. de utilizator, puteți selecta datele dvs. individuale, precum numele, genul, vârsta, înălțimea, greutatea, precum și obiectivul dvs. de pași. Suplimentar este posibilă și setarea unităților.
- Selectați prin atingere acel submeniu, pe care doriți să îl procesați. În încheiere se deschide un submeniu, în care pot fi efectuate setările.
- Selectați **[Change password]**, pentru a modifica parola dvs. personală pentru contul dvs. de utilizator și pentru a confirma modificarea cu **[OK]** (Android) / **[done]** (iOS).
- Selectați **[Feedback]**, pentru a redacta un răspuns pentru aplicație.

### iOS/Android:

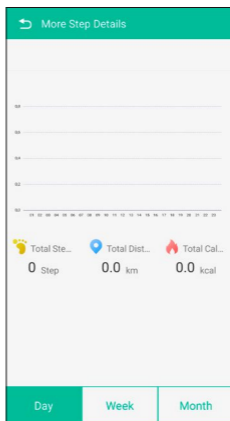
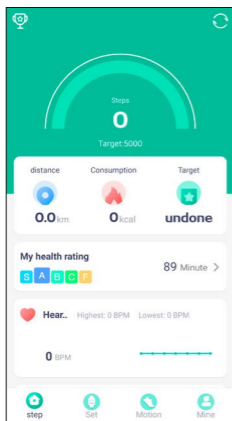


## 6.4 Indicațiile de pe pagina de pornire

### 6.4.1 Contorul de pași

- Aici puteți observa o imagine de ansamblu a pașilor efectuați pe parcursul zilei respective.
- Suplimentar obțineți informații referitoare la distanța parcursă, la calorile consumate, precum și la obiectivul dvs. zilnic referitor la pași.
- Pentru detalii suplimentare, precum și pentru o reprezentare grafică a pașilor dvs., a distanței și calorilor pentru ziua respectivă, pentru o săptămână sau un an, apăsați pe semicercul din centrul ecranului.

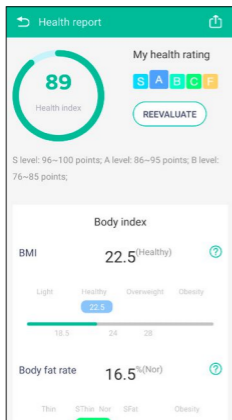
iOS/Android:



## 6.4.2 Evaluarea sănătății

- Pentru a obține o imagine detaliată a evaluării sănătății dvs., apăsați pe **[My health rating]**.
- Aici puteți vedea o alocare a nivelului dvs. de sănătate, precum și o imagine de ansamblu a celor mai importanți parametri, precum body-mass-index și proporția de grăsime în corp.
- Valorile indicate sunt calculate numai pe baza greutateii și a vârstei dvs. a înălțimii și a greutateii dvs.

iOS/Android:



## 6.4.3 Înregistrarea frecvenței dvs. cardiace și a tensiunii arteriale

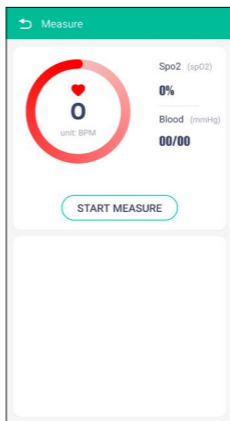
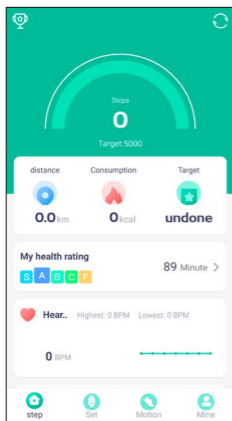
### Indicație

Acordați atenție faptului, că înregistrarea frecvenței cardiace și a tensiunii arteriale în istoric este posibilă numai, dacă există o conexiune *Bluetooth*® activă între *Fitness-Tracker* și aplicație.

### Indicație

- Acest produs este destinat consumatorilor dar nu este un aparat medical. Nu este conceput pentru diagnosticare, terapie, vindecare sau prevenire a bolilor.
- Valorile indicate corespund din acest motiv numai valorilor orientative grosiere și nu au o valabilitate generală. Vă rugăm ca în cazul în care aveți întrebări referitoare la tensiunea dvs. arterială, să consultați un medic.
- Pentru a porni o măsurare a parametrilor indicați anterior prin intermediul aplicației, apăsați pe pagina de pornire pe **[Heart rate]**.
- Apăsați în încheiere în submeniu pe **[Start measure]** (Android) / **[Start measuring]** (iOS). Vi se va prezenta o imagine de ansamblu a frecvenței dvs. cardiace actuale și a tensiunii dvs. arteriale actuale. Suplimentar, aplicația vă calculează conținutul de oxigen în sânge.
- Toate măsurătorile sunt salvate și reprezentate clar în cadrul istoricului.

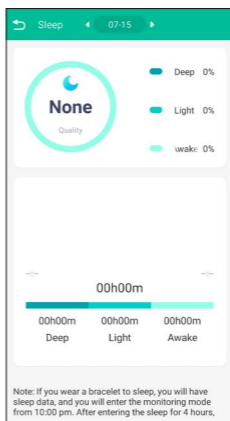
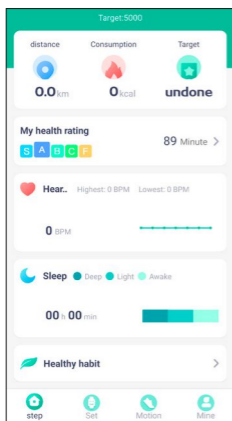
### iOS/Android:



#### 6.4.4 Analiza somnului

- Pentru a obține o imagine detaliată a calității somnului dvs., apăsați pe pagina de pornire pe **[Sleep]**.
- Aici puteți observa o imagine de ansamblu a calității somnului dvs. pe parcursul zilei respective. Calitatea somnului dvs. este împărțită în trei faze (adânc, superficial, treaz).

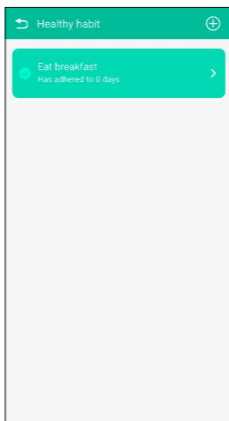
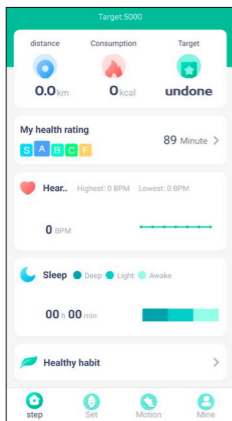
iOS/Android:



## 6.4.5 Obiceiuri sănătoase

- Apăsați pe pagina de pornire pe **[Healthy habit]**, pentru a integra anumite obiceiuri în viața dvs. de zi cu zi.
- Pentru a adăuga un obicei, vă rugăm să apăsați butonul de pe marginea superioară din dreapta a ecranului **[+]**.
- Aici obțineți o imagine de ansamblu asupra anumitor obiceiuri din categoria dietă, mișcare, consum de lichide, somn și altele. Suplimentar puteți crea obișnuințe proprii, apăsând pe **[Create]** (Android) / **[Add]** (iOS).
- După ce ați selectat anumite obiceiuri, le puteți vedea în imaginea de ansamblu. Prin apăsarea și confirmarea unui obicei aveți posibilitatea de a confirma obiceiul respectiv pentru ziua în cauză.

iOS/Android:

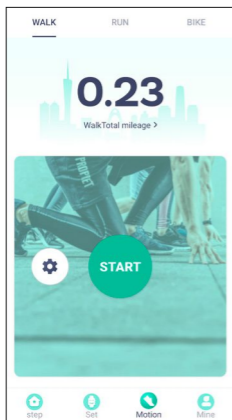


---

## 6.5 Modul de activitate

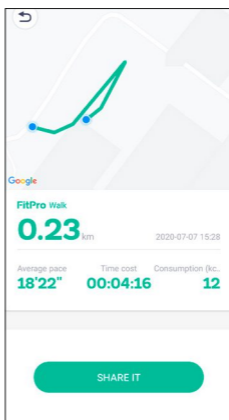
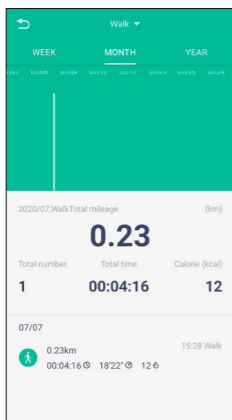
- Apăsați în selecția meniurilor, în partea de jos, pe **[Motion]**, pentru a trece în modul de activitate.
- În modul de activitate puteți accesa o imagine de ansamblu a activităților dvs. de până acum și să începeți suplimentar o activitate nouă.
- În lista de selecție de sus puteți selecta între activități precum mers, alergat și mers pe bicicletă.
- Pentru a iniția o activitate, apăsați pe **[Start]**.

iOS/Android:



- După un countdown de 3 secunde, activitatea începe și se deschide o hartă, pe care puteți vedea traseul parcurs. Suplimentar vedeți timpul total al activității dvs., distanța parcursă, viteza medie, precum și kaloriile arse.
- Pentru a încheia activitatea, glisați pe marginea inferioară a ecranului spre dreapta și apăsați pe Încheiere.
- Pentru a obține o imagine de ansamblu a activităților de până acum, apăsați în centrul ecranului afișajul numărului total de kilometri. Aici puteți vizualiza activitățile de până acum din timpul unei săptămâni, a unei luni sau a unui an.
- Pentru a obține informații detaliate, precum și traseul înregistrat al unei activități, apăsați jos în listă pe activitatea respectivă.

#### iOS/Android:



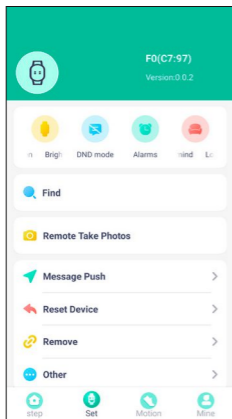


---

## 6.6 Setările

În cadrul setărilor, pe care le puteți accesa prin intermediul listei inferioare de selecție, apăsând pe **[Set]** (Android) / **[Setting]** (iOS), puteți adapta aparatul Fitness-Tracker la nevoile dvs. personale.

iOS/Android:



### 6.6.1 Conectarea ecranului prin ridicare

- Selectați **[Bright screen]** (Android) / **[Lift wrist to bright screen]** (iOS) și activați funcția din submeniu.
- Prin activarea acestei funcții aveți posibilitatea de a activa ecranul Fitness-Tracker prin intermediul unei mișcări de braț în sus.

### 6.6.2 Nicht-Stören-Modus

- Selectați **[DND mode]** și activați funcția din submeniu.
- În cadrul submeniuului puteți seta timpul de pornire și de oprire. În cadrul intervalului de timp setat nu vi se transmit notificări pe Fitness-Tracker.

### 6.6.3 Deșteptător

- Selectați **[Alarms]** (Android) / **[Alarm Setting]** (iOS), pentru a seta diferitele ore de trezire.
- Prin apăsarea **[+]** puteți adăuga o alarmă.
- Setati în acest scop în submeniu ora dorită a deșteptătorului, precum și ziua din săptămână dorită.
- Confirmați selecția apăsând pe **[Confirm]**.

### 6.6.4 Reamintire referitoare la mișcare

- Selectați punctul **[Long sit remind]** (Android) / **[Long sit reminder]** (iOS) și activați funcția din submeniu, pentru a seta un interval de timp pentru reamintirea referitoare la mișcare.
  - În caz de inactivitate, Fitness-Tracker începe să vibreze în intervalul de timp setat și după intervalul setat, dacă funcția este setată pe vibrare.
-

---

### 6.6.5 Caută Fitness-Tracker

- Selectați [**Find**] pentru a căuta Fitness-Tracker. Aparatul Fitness-Tracker vibrează în încheiere timp de cca. 1 secundă.

### 6.6.6 Declanșatorul de la distanță al camerei

- Selectați [**Remote Take Photos**], pentru a utiliza funcția de declanșator de la distanță și pentru a porni camera smartphone-ului dvs.
- Prin activarea acestei funcții puteți comanda camera smartphone-ului dvs. cu ajutorul Fitness-Tracker.
- Prin rotirea articulației mâinii declanșați camera smartphone-ului dvs.

### 6.6.7 Notificări

- Selectați [**Message Push**] (Android) / [**Message Push Setting**] (iOS), pentru a activa în submeniu funcția de notificare pentru apeluri, SMS-uri, precum și alte aplicații și servicii.
- Prin activarea funcției de notificare, vizualizați notificările direct pe Fitness-Tracker.

### 6.6.8 Resetarea la setările din fabrică

- Selectați [**Reset Device**] (Android) / [**Device Reset**] (iOS) pentru a reseta aparatul dvs. Fitness-Tracker la setările din fabrică.
- Confirmați întrebarea primită în încheiere apăsând pe [**Confirm**].

### 6.6.9 Îndepărtarea „Fitness-Tracker”

- Selectați [**Remove**], pentru a deconecta Fitness-Tracker.
- Confirmați întrebarea primită în încheiere apăsând pe [**Confirm**].

### 6.6.10 Setarea vibrațiilor

- Selectați [**Other**] (Android) / [**Other Settings**] (iOS) și activați această funcție din submeniu, pentru a activa vibrațiile la dispozitivul dvs. Fitness-Tracker.
- Prin activarea acestei funcții, Fitness-Tracker vibrează de ex. atunci când primiți, de ex. o notificare.

## 7. Întreținerea și îngrijirea

- Curățați produsul numai cu o lavetă ce nu lasă scame, ușor umezită și nu utilizați detergenți agresivi.
- Aveți grijă ca apa să nu pătrundă în produs.

## 8. Excluderea răspunderii

Hama GmbH & Co KG nu își asumă nicio răspundere sau garanție pentru daunele, ce rezultă din instalarea, montajul, utilizarea inadecvată a produsului sau nerespectarea instrucțiunilor de utilizare și/sau a indicațiilor de securitate.

## 9. Date tehnice

Versiunea <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup>	4.0
Display	0,86" OLED
Dimensiuni:	240 x 15 x 11
Greutate:	19 g
Clasa de protecție	IP65
Tipul bateriei	Litiu-Polimer
Capacitatea acumulatorului	55 mAh/3,7 V

---

---

## 10. Indicații de eliminare ca deșeu

### Instrucțiuni pentru protecția mediului înconjurător:



Din momentul aplicării directivelor europene 2012/19/UE și 2006/66/EG în dreptul național sunt valabile următoarele: Aparatele electrice și electronice nu pot fi salubrizate cu gunoiul menajer. Consumatorul este obligat conform legii să predea aparatele electrice și electronice la sfârșitul duratei de utilizare la locurile de colectare publice sau înapoi de unde au fost cumpărate. Detaliile sunt reglementate de către legislația țării respective. Simbolul de pe produs, în instrucțiunile de utilizare sau pe ambalaj indică aceste reglementări. Prin reciclarea, revalorificarea materialelor sau alte forme de valorificare a aparatelor scoase din uz aduceți o contribuție importantă la protecția mediului nostru înconjurător.

## 11. Declarație de conformitate



Hama GmbH & Co KG declară prin prezenta faptul că acest aparat este în conformitate cu cerințele fundamentale și celelalte prescripții relevante ale directivei 2014/53/UE. Declarația de conformitate corespunzătoare acestei directive o puteți găsi la [www.hama.com](http://www.hama.com).

Banda (benzile) de frecvențe	2402–2480 MHz
Puterea maximă	3,28 dBm

---

# ***hama***®

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

## **Service & Support**

🌐 [www.hama.com](http://www.hama.com)

☎ +49 9091 502-0

**D**

**GB**



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

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.

00178600/07.20