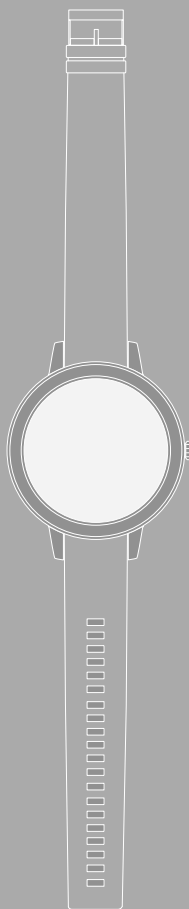


hama

00178608
00178609

СМАРТ-ЧАСЫ

Fit Watch 4910



RUS Руководство по эксплуатации





1. Пояснения к предупреждающим знакам и указаниям	5
2. Комплект поставки	5
3. Указания по технике безопасности	6
4. Элементы управления.	8
5. Первые шаги	9
5.1 Зарядка	9
5.2 Надевание и включение	9
5.3 Выключение	9
6. Настройка смарт-часов	10
6.1 Скачивание приложения Hama FIT move	10
6.2 Сопряжение смарт-часов и смартфона	11
7. Управление смарт-часами	13
7.1 Стартовый экран	15
7.2 Уведомления	15
7.3 Быстрые настройки	15
7.3.1 Режим "Не беспокоить"	15
7.3.2 Активация дисплея	15
7.3.3 Яркость дисплея	15
7.3.4 Поиск телефона	15
7.4 Ярлыки	16
7.5 Приложения	16
7.5.1 Дневной обзор	16
7.5.2 Активность	17
7.5.2.1 Бег на свежем воздухе	17
7.5.2.2 Бег	18
7.5.2.3 Ходьба на свежем воздухе	18
7.5.2.4 Ходьба	18
7.5.2.5 Пеший поход	19
7.5.2.6 Езда на велосипеде на свежем воздухе	19
7.5.2.7 Йога	19
7.5.2.8 Групповые занятия на велотренажере	19
7.5.2.9 Йога	20
7.5.2.10 Групповые занятия на велотренажере	20
7.5.2.11 Фитнес	20
7.5.2.12 Плавание в бассейне	20
7.5.2.13 Плавание на открытом воздухе	21
7.5.2.14 Гребной тренажер	21
7.5.2.15 Эллипсоид	21
7.5.2.16 Танцы	21
7.5.2.17 Пилатес	21
7.5.3 Обзор активностей	22
7.5.4 ЧСС	22
7.5.5 Стресс	22
7.5.6 Сон	22
7.5.7 Сатурация	22
7.5.8 Дыхательная гимнастика	22



7.5.9 Музыка	22
7.5.10 Таймер	23
7.5.11 Секундомер	23
7.5.12 Будильник	23
7.5.13 Прогноз погоды	23
7.5.14 Поиск телефона	23
7.5.15 Настройки	24
8. Использование приложения Nana FIT move	25
8.1 Обзор Nana FIT move	25
8.1.1 Данные о здоровье	26
8.1.2 Измерение количества шагов	27
8.1.3 Тренировка	28
8.1.4 Анализ сна	29
8.1.5 Измерение частоты сердечных сокращений	30
8.1.6 Измерение уровня стресса	31
8.1.7 Сатурация	32
8.1.8 Регистрация веса	33
8.1.9 Менструальный цикл	34
8.2 Режим активности	35
8.2.1 Запуск активности (с GPS)	36
8.2.2 Запуск активности (без GPS)	38
8.3 Настройки устройства	40
8.3.1 Стартовый экран	41
8.3.2 Уведомления	41
8.3.3 Входящие вызовы	41
8.3.4 Будильник	42
8.3.5 Контроль здоровья	42
8.3.5.1 Непрерывное измерение частоты сердечных сокращений	42
8.3.5.2 Непрерывное измерение уровня стресса	43
8.3.5.3 Напоминание о питьевом режиме	43
8.3.5.4 Ходьба/напоминание о движении	43
8.3.5.5 Отслеживание менструального цикла	43
8.3.6 Прочие настройки	44
8.3.6.1 Режим "Не беспокоить"	44
8.3.6.2 Автоматическое распознавание активности	44
8.3.6.3 Вид тренировки	45
8.3.6.4 Поиск телефона	45
8.3.6.5 Управление музыкальным проигрывателем	45
8.3.6.6 Активация движением руки	45
8.3.6.7 Уведомление о погоде	45
8.3.6.8 Автоматическая регулировка яркости ночью	45
8.3.6.9 Ярлыки	46
8.3.6.10 Настройка языка интерфейса смарт-часов	46
8.4 Пользовательские настройки	47
8.4.1 Персональные данные	48
8.4.2 Мои медали	49
8.4.3 Мои данные	49
8.4.4 Отчет о здоровье	50
8.4.5 Сообщения	50



8.4.6 Настройки	51
8.4.7 Справка	52
8.4.8 Вопросы и пожелания	52
8.4.9 Устранение неисправностей	52
8.4.10 Проверка обновлений	52
8.4.11 О приложении	52
9. Техническое обслуживание и уход	53
10. Исключение ответственности	53
11. Технические характеристики	53
12. Указания по утилизации	53
13. Сертификат соответствия	53

Благодарим вас за то, что вы выбрали продукт Hama!

Перед использованием прочтите следующие инструкции и указания. Храните данное руководство по эксплуатации в надежном месте, чтобы в случае необходимости у вас всегда был доступ к нему.

Ваши новые смарт-часы — идеальный помощник в ведении здорового образа жизни, который мотивирует к активности в течение всего дня. Наряду с индикацией времени и даты, они регистрируют количество пройденных шагов, частоту сердечных сокращений и сожженные калории. Беспроводное подключение к смартфону по *Bluetooth*® позволяет документировать данные в приложении Hama FIT move и постоянно отслеживать свои успехи. Здесь можно проверить, достигнута ли ваша личная фитнес-цель!

1. Пояснения к предупреждающим знакам и указаниям

Предупреждение



Используется для обозначения указаний по технике безопасности или для акцентирования внимания на особых опасностях и рисках.

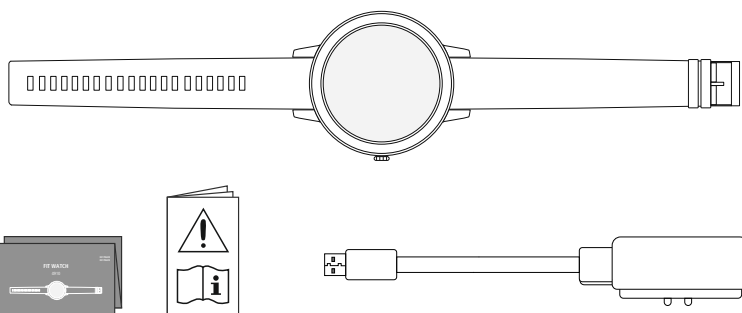
Указание



Используется для дополнительного обозначения информации или важных указаний.

2. Комплект поставки

- Смарт-часы Fit Watch 4910
- 1 зарядный кабель USB
- Руководство по эксплуатации





3. Указания по технике безопасности

- Изделие предназначено только для домашнего некоммерческого применения.
- Используйте изделие исключительно в предусмотренных целях.
- Не допускайте загрязнения изделия, защищайте его от влаги и перегрева. Не используйте изделие при высокой влажности.
- Не используйте изделие в непосредственной близости от систем отопления, других источников тепла или под прямыми солнечными лучами.
- При использовании изделия не допускайте превышения предела мощности, указанного в технических характеристиках.
- Не применяйте в запретных зонах.
- Аккумулятор стационарный и замене не подлежит.
- Не вскрывайте изделие и не используйте его при наличии повреждений.
- Не пытайтесь самостоятельно выполнять техническое обслуживание или ремонт изделия. Ремонт разрешается производить только квалифицированному персоналу.
- Избегайте падения изделия и не подвергайте его сильным вибрациям.
- Не вносите в изделие конструктивные изменения, в противном случае любые гарантийные обязательства теряют свою силу.
- Сразу утилизируйте упаковочный материал согласно действующим местным предписаниям по утилизации.
- Не бросайте аккумуляторную батарею или изделие в огонь.
- Не изменяйте, не деформируйте, не нагревайте, не разбирайте аккумуляторы/батарейки.
- Во время езды на автомобиле или занятий активными видами спорта не отвлекайтесь, а следите за дорожной обстановкой и окружением.
- Перед выполнением программы тренировки проконсультируйтесь у врача.
- Во время тренировки следите за реакцией организма и в случае необходимости обращайтесь к врачу.
- Если у вас имеются какие-либо заболевания, спросите у врача, можно ли вам пользоваться изделием.
- Изделие не является медицинским прибором. Его нельзя применять для диагностики, терапии, лечения или профилактики болезней.
- Длительный контакт с кожей может вызвать раздражения или аллергию. Если симптомы не исчезают, обратитесь к врачу.
- Данное изделие не является игрушкой для детей. Оно содержит мелкие детали, которые при проглатывании могут вызвать удушье.
- Используйте изделие только при приемлемых климатических условиях.



Опасность поражения электрическим током



- Не вскрывайте изделие и не используйте его при наличии повреждений.
- Не используйте изделие при повреждении адаптера переменного тока, кабеля адаптера или сетевого кабеля.
- Не пытайтесь самостоятельно выполнять техническое обслуживание или ремонт изделия. Ремонт разрешается производить только квалифицированному персоналу.

Предупреждение: кардиостимуляторы



Изделие создает магнитные поля. При использовании кардиостимуляторов проконсультируйтесь у врача о совместимости изделия с такими устройствами.

Указание: авиаперелеты



- Данное изделие является постоянным радиопередатчиком. Обратите внимание: по соображениям безопасности во время перелетов запрещено проносить с собой и использовать на определенных этапах полета радиопередатчики (например, при взлете/ посадке).
- Перед полетом уточните у авиаперевозчика, можно ли проносить на борт фитнес-трекер. В случае сомнений оставьте данное изделие дома.

Предупреждение: аккумулятор

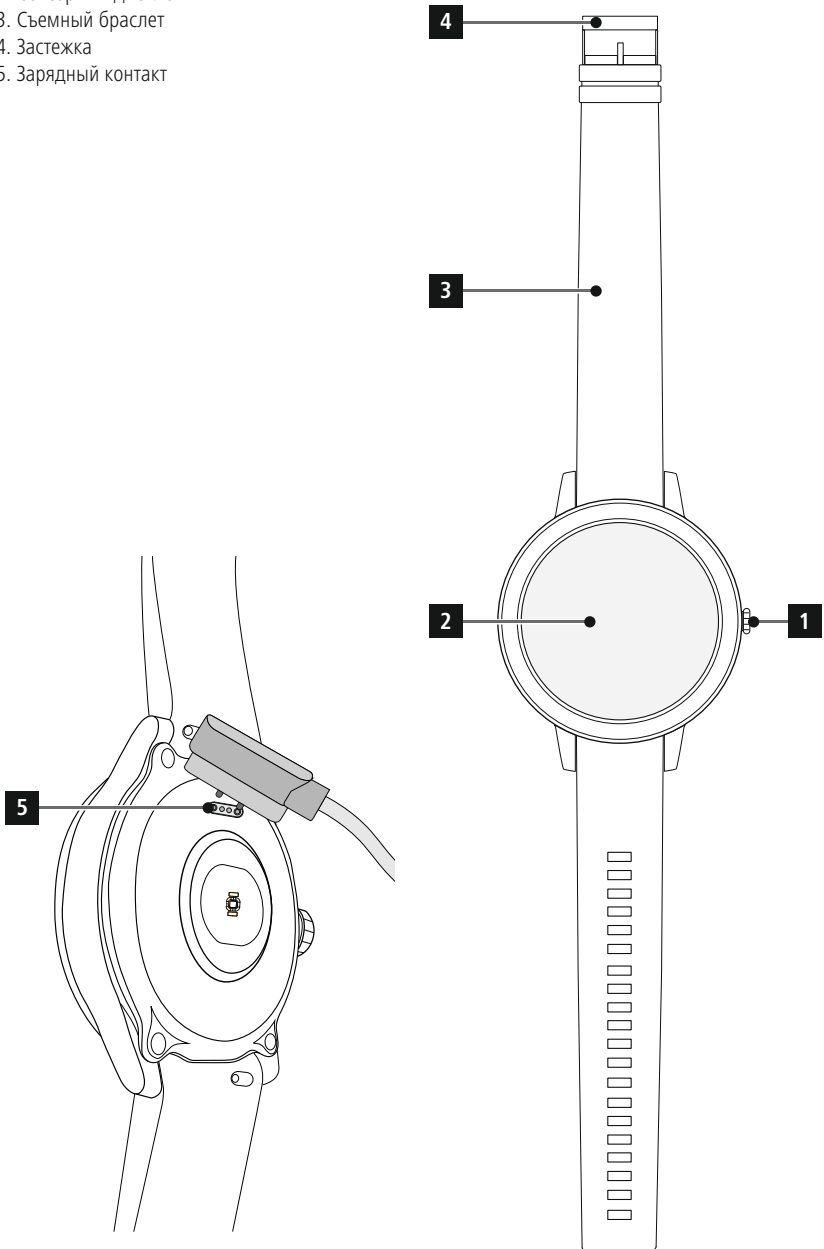


- Для зарядки используйте только подходящие зарядные устройства или USB-разъемы.
- Не используйте неисправные зарядные устройства или USB-разъемы и не пытайтесь их ремонтировать.
- Не допускайте избыточной зарядки и глубокой разрядки изделия.
- Не храните, не заряжайте и не используйте устройство при очень низких и очень высоких температурах и очень низком атмосферном давлении (например, на больших высотах).
- При длительном хранении регулярно заряжайте изделие (не реже одного раза в квартал).



4. Элементы управления

1. Кнопка управления
2. Сенсорный дисплей
3. Съемный браслет
4. Застежка
5. Зарядный контакт





5. Первые шаги

5.1 Зарядка

- Полностью зарядите смарт-часы перед первым использованием.
- Подключите зарядный кабель к свободному USB-разъему компьютера или зарядному USB-устройству и зарядному контакту **[5]** смарт-часов. Соблюдайте рекомендации руководства по эксплуатации используемого зарядного USB-устройства.

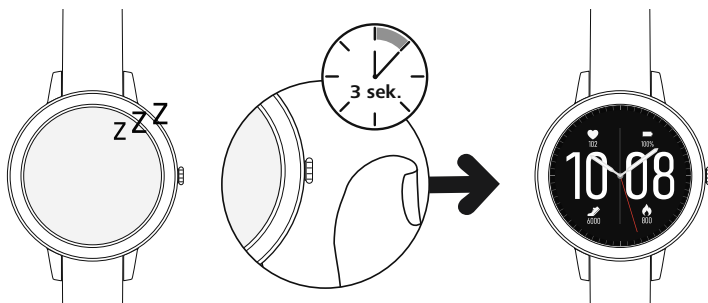
Указание



- Время полной зарядки аккумулятора составляет ок. 90 минут. Как только на дисплее отобразится, что аккумулятор заряжен полностью, смарт-часы можно отключить от зарядного кабеля, т. к. процесс зарядки завершен.
- Чтобы предотвратить ограничение функционирования, заряжайте смарт-часы, как только уровень заряда опустится до 10 %. При уровне заряда аккумулятора ниже 20 % нельзя запустить активность, а при уровне ниже 10 % деактивируется функция автоматического измерения частоты сердечных сокращений.

5.2 Надевание и включение

- Перед первым надеванием подключите смарт-часы к прилагаемому зарядному кабелю и источнику тока.
- После завершения зарядки наденьте смарт-часы на запястье и застегните браслет **[3]** с помощью застежки **[4]**.
- Чтобы запустить смарт-часы, удерживайте боковую кнопку управления **[1]** нажатой ок. 3 с.




Указание



- Для оптимального использования функций измерения смарт-часы должны плотно прилегать к верхней стороне предплечья, но не вызывать дискомфорта. Смарт-часы должны располагаться на расстоянии толщины пальца от косточки на запястье.
- Для оптимальной записи активностей правши должны носить смарт-часы на левом запястье, а левши — на правом.

5.3 Выключение

- Чтобы выключить смарт-часы, перейдите в пункт меню **[SETTINGS 9**



6. Настройка смарт-часов

Для доступа ко всем функциям смарт-часов установите приложение Hama FIT move. В следующих разделах представлена информация о скачивании и настройке приложения.

6.1 Скачивание приложения Hama FIT move

Указание



Поддерживаются следующие операционные системы:

- iOS 9.0 или выше;
- Android 6.0 или выше.

После первого включения смарт-часов вам будет предложено скачать на смартфон приложение Hama FIT move. На дисплее смарт-часов отобразится соответствующий QR-код.

- Сканируйте QR-код смартфоном или скачайте приложение в Play Store (Android) или App Store (iOS).



[Hama FIT move Android](https://www.hama.com/hama-fit-move-android)

<https://www.hama.com/hama-fit-move-android>



[Hama FIT move iOS](https://www.hama.com/hama-fit-move-ios)

<https://www.hama.com/hama-fit-move-ios>

- Для установки приложения следуйте указаниям на смартфоне.



6.2 Сопряжение смарт-часов и смартфона

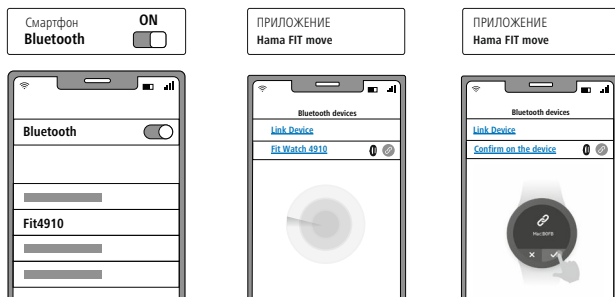
Указание




- Чтобы смарт-часы уведомляли о входящих звонках, СМС, сообщениях в WhatsApp и прочих событиях, активируйте режим push-уведомлений в настройках смартфона.
- При настройке приложение запрашивает доступ к функциям вашего оконечного устройства. Чтобы пользоваться всеми функциями смарт-часов, разрешите доступ.
- Запустите приложение на смартфоне и подтвердите соглашение о конфиденциальности. Ответьте на появляющиеся вопросы.

Создайте учетную запись пользователя, чтобы использовать все функции оптимально. Учетная запись пользователя позволяет сохранить персональные данные в приложении даже при смене смартфона. Персональные данные доступны в любое время. Пользоваться приложением можно также без создания учетной записи.

- Для создания учетной записи нажмите **[ВОЙТИ]** и выберите **[ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ СЕЙЧАС]** в нижней части экрана. Укажите адрес электронной почты и пароль и нажмите **[ВОЙТИ]**.
- Затем можно ввести имя пользователя и персональные данные, а также загрузить изображение профиля. Чтобы продолжить настройку, нажмите **[СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ]**.
- Запустится поиск смарт-часов Fit Watch 4910.
- Для подключения смарт-часов следуйте указаниям приложения на смартфоне. Смартфон выполнит подключение к смарт-часам по Bluetooth.



- Выберите Watch4910 и нажмите **[ПРИВЯЗАТЬ УСТРОЙСТВО]** ниже, чтобы подключить смарт-часы к приложению.
- Нажмите символ  на дисплее смарт-часов, чтобы подтвердить подключение, и завершите настройку в приложении.
- Если время будет превышено, повторите процесс.



- Затем задайте персональные настройки. Их можно задать в приложении позднее (см. гл. **8.4 Пользовательские настройки**).
- Смарт-часы подключены к приложению; запустится синхронизация.

Указание



- Перед первым использованием синхронизируйте смарт-часы с приложением. Если записать активность до первой синхронизации смарт-часов с приложением, активность не будет передана в приложение.
- Для запуска синхронизации смарт-часов с приложением вручную потяните экран на стартовой странице приложения вниз.
- По причине ограниченной памяти смарт-часов необходимо синхронизировать их с приложением минимум раз в неделю, чтобы избежать потери данных.

Указание



- После первой синхронизации с приложением смарт-часы автоматически применяют время, дату и язык смартфона.
- Настроить время и дату вручную невозможно.
- Язык, на котором отображается информация на смарт-часах, можно выбрать в приложении. До завершения настройки сохраняется английский язык. Выберите язык в приложении (см. гл. **8.3.6.10 Настройка языка интерфейса смарт-часов**).
- Приложение сообщит вам о доступном обновлении микропрограммного обеспечения для смарт-часов. Чтобы гарантировать безупречное функционирование смарт-часов, обновите приложение.



7. Управление смарт-часами

В следующих разделах представлена информация об управлении смарт-часами и структуре их меню.

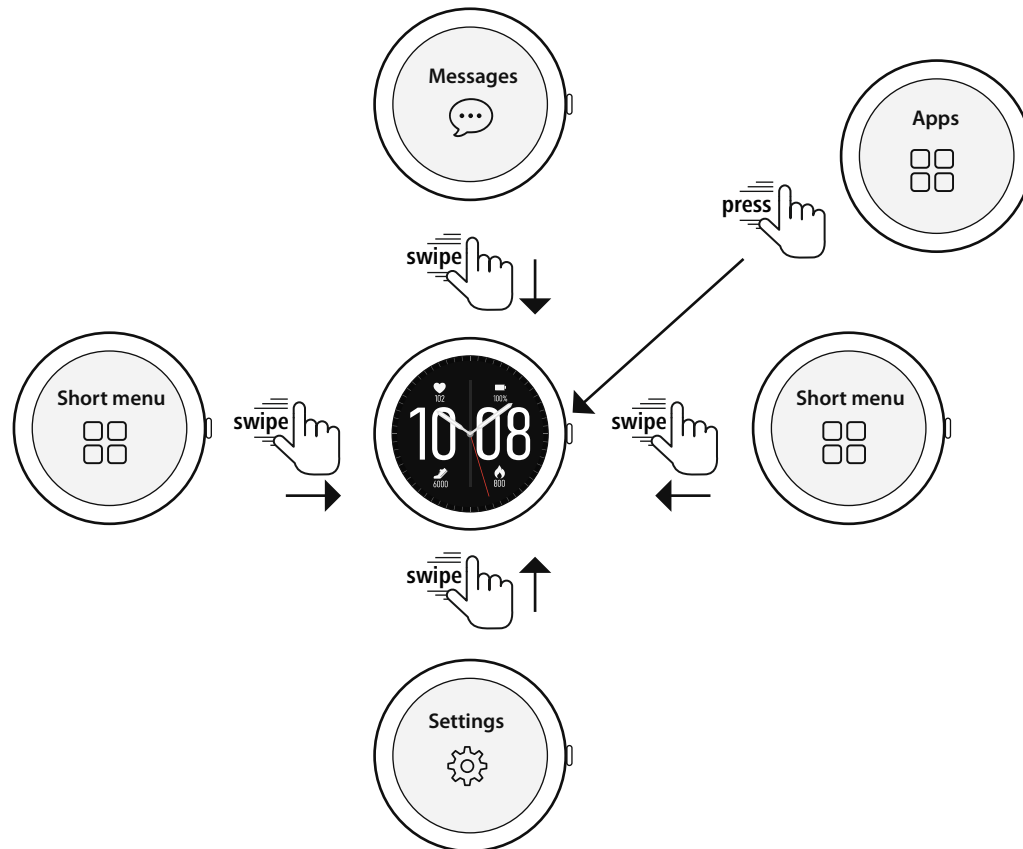
- Нажмите боковую кнопку управления [1], чтобы активировать дисплей смарт-часов. Проводя пальцем по дисплею, можно переключаться между различными экранами и пунктами меню в указанной далее последовательности.
- Для перехода в подменю нажмите соответствующий символ.
- Для выхода из меню и возврата на стартовый экран снова нажмите боковую кнопку управления [1].

Указание



- На рисунке ниже представлена структура меню смарт-часов со всеми пунктами.

Уведомления 7.2



Ярлыки (опция)	7.4
Измерение количества шагов	7.5.2
Измерение частоты сердечных сокращений	7.5.4
Измерение уровня стресса	7.5.5
Музыка	7.5.9
Прогноз погоды	7.5.13

Быстрые настройки	7.3
Режим "Не беспокоить"	7.3.1
Активация дисплея	7.3.2
Яркость дисплея	7.3.3
Поиск телефона	7.3.4

Приложения	7.5
Дневной обзор	7.5.1
Активность	7.5.2
Обзор активностей	7.5.3
ЧСС	7.5.4
Стресс	7.5.5
Сон	7.5.6
Сатурация	7.5.7
Дыхательная гимнастика	7.5.8
Музыка	7.5.9
Таймер	7.5.10
Секундомер	7.5.11
Будильник	7.5.12
Прогноз погоды	7.5.13
Поиск телефона	7.5.14
Настройки	7.5.15



7.1 Стартовый экран

- После активации стартового экрана длительным нажатием на дисплей открывается обзор различных стартовых экранов (циферблатов). На выбор представлены три варианта стартового экрана. Подтвердите выбор нажатием соответствующего экрана. При необходимости можно установить дополнительные стартовые экраны (см. гл. **8.3.1 Стартовый экран**).



7.2 Уведомления

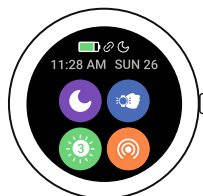
- Для просмотра уведомлений, полученных со смартфона, проведите по стартовому экрану вниз. Условие: эта функция должна быть активирована в приложении. Дополнительно в приложении можно настроить приложения, из которых на смарт-часы могут приходить уведомления (см. гл. **8.3.2 Уведомления**).
- Отображается только уведомление со значком приложения и именем отправителя, или же дополнительно отображается предварительный просмотр сообщения (в зависимости от приложения).
- Нажатием на уведомление вы можете при необходимости вызвать дополнительную информацию, а нажатием на корзину — удалить соответствующее уведомление.
- Если вы хотите удалить все уведомления сразу, проведите по экрану до конца вниз, нажмите на корзину и подтвердите выбор.

7.3 Быстрые настройки

- Если провести по стартовому экрану вверх, отобразятся четыре описанные далее быстрые настройки.

7.3.1 Режим "Не беспокоить"

- Для активации/деактивации режима "Не беспокоить" нажмите символ [🌙]. Когда активирован режим "Не беспокоить", уведомления на смарт-часы не передаются.



7.3.2 Активация дисплея

- Чтобы включить дисплей движением руки, нажмите символ [👉]. Когда эта функция активирована, дисплей можно включать поворотом запястья.

7.3.3 Яркость дисплея

- Чтобы настроить яркость дисплея, нажмите символ [☀️]. Вы можете выбрать один из трех уровней [🌑] [🌒] [🌓].

7.3.4 Поиск телефона

- Чтобы начать поиск телефона и найти находящийся в помещении смартфон, нажмите символ [📶]. Смартфон начнет вибрировать, или вы услышите громкий звуковой сигнал.
- Для завершения поиска телефона нажмите символ [📶].



7.4 Ярлыки

- Чтобы просмотреть настроенные ярлыки, проведите по стартовому экрану слева направо или справа налево.
По умолчанию настроен обзор дневных активностей. Отображаются данные о здоровье (количество пройденных шагов и сожженных калорий), а также показатели измерения частоты сердечных сокращений и уровня стресса. Дополнительно можно создать ярлыки для уведомления о погоде и управления музыкальным проигрывателем (см. гл. 8.3.6.9 Ярлыки).



7.5 Приложения

- При нажатии боковой кнопки управления [1] открывается главное меню смарт-часов.
- В главном меню можно нажатием соответствующих символов вызвать различные приложения и подменю.
- Для переключения между страницами главного меню проведите по экрану вниз или вверх.





7.5.1 Дневной обзор

- При нажатии символа [DAILY OVERVIEW ] отображаются данные записанных дневных активностей.
К дневным активностям относятся пройденные шаги, сожженные калории, пройденное расстояние (шаги и активности) и общее время всех выполненных активностей. Чтобы пролистывать изображения, проводите пальцем вниз или вверх.





7.5.2 Активность

- При нажатии символа **[EXERCISE]**  отображаются различные режимы активности, сохраненные в часах по умолчанию. Вы можете выбрать различные режимы активности и сохранять в часах до восьми различных режимов (см. гл. **8.3.6.3 Вид тренировки**). Для запуска соответствующей активности нажмите на нее. Далее подробнее описываются различные режимы активности.
- Прерывать или возобновлять активность можно нажатием боковой кнопки управления **[1]**.
- Чтобы завершить активность, нажмите и удерживайте боковую кнопку управления **[1]** нажатой.
- После завершения активности отображается обзор записанных данных.
- Нажатием символа  рядом с активностью можно открыть дополнительные настройки. Можно задать цели для категорий «Расстояние», «Продолжительность» и «Калории». При достижении цели активность автоматически завершается.



Указание



- Многие виды активности допускают прослушивание музыки во время тренировки. Для этого необходимо активировать в приложении функцию управления музыкальным проигрывателем (см. гл. **8.3.6.5 Управление музыкальным проигрывателем**).

7.5.2.1 Бег на свежем воздухе

- Запустите активность нажатием стрелки внизу справа.
- При этой активности записываются следующие данные:
 - расстояние.
 - длительность;
 - частота сердечных сокращений;
 - пульсовая зона;
 - расход калорий;
 - количество шагов;
 - количество шагов в минуту;
 - Темп (км/ч, мин/км и средняя скорость)
 - профиль трассы.
- Во время активности вы можете вызывать отдельные данные, проводя по экрану влево или вправо. Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.



7.5.2.2 Бег

- При этой активности записываются следующие данные:
 - расстояние.
 - длительность;
 - частота сердечных сокращений;
 - расход калорий;
 - количество шагов;
 - темп (км/ч и мин/км).
- Во время активности вы можете вызывать отдельные данные, проводя по экрану влево или вправо. Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.

7.5.2.3 Ходьба на свежем воздухе

- Запустите активность нажатием стрелки вниз справа.
- При этой активности записываются следующие данные:
 - расстояние.
 - длительность;
 - частота сердечных сокращений;
 - расход калорий;
 - количество шагов;
 - темп (км/ч и мин/км).
 - профиль трассы.
- Во время активности вы можете вызывать отдельные данные, проводя по экрану влево или вправо. Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.

7.5.2.4 Ходьба

- При этой активности записываются следующие данные:
 - расстояние.
 - длительность;
 - частота сердечных сокращений;
 - расход калорий;
 - количество шагов;
 - темп (км/ч и мин/км).
- Во время активности вы можете вызывать отдельные данные, проводя по экрану влево или вправо. Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.



7.5.2.5 Пеший поход

- Запустите активность нажатием стрелки вниз справа.
- При этой активности записываются следующие данные:
 - расстояние.
 - длительность;
 - частота сердечных сокращений;
 - расход калорий;
 - количество шагов;
 - темп (км/ч и мин/км).
 - профиль трассы.
- Во время активности вы можете вызывать отдельные данные, проводя по экрану влево или вправо. Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.

7.5.2.6 Езда на велосипеде на свежем воздухе

- Запустите активность нажатием стрелки вниз справа.
- При этой активности записываются следующие данные:
 - расстояние.
 - длительность;
 - частота сердечных сокращений;
 - расход калорий;
 - темп (км/ч и мин/км).
 - профиль трассы.
- Во время активности вы можете вызывать отдельные данные, проводя по экрану влево или вправо. Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.

7.5.2.7 Йога

- При этой активности записываются следующие данные:
 - длительность;
 - частота сердечных сокращений;
 - расход калорий;
- Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.

7.5.2.8 Групповые занятия на велотренажере

- При этой активности записываются следующие данные:
 - длительность;
 - частота сердечных сокращений;
 - расход калорий;
- Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.



7.5.2.9 Йога

- При этой активности записываются следующие данные.
 - Длительность
 - Частота сердечных сокращений
 - Расход калорий
- Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.

7.5.2.10 Групповые занятия на велотренажере

- При этой активности записываются следующие данные.
 - Длительность
 - Частота сердечных сокращений
 - Расход калорий
- Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.

7.5.2.11 Фитнес

- При этой активности записываются следующие данные.
 - Длительность
 - Частота сердечных сокращений
 - Расход калорий
- Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.

7.5.2.12 Плавание в бассейне

- При запуске активность запрашивает длину бассейна. Можно выбрать длину в диапазоне 25–100 м. Затем можно запустить активность нажатием стрелки вниз справа.
- При этой активности записываются следующие данные.
 - Расстояние
 - Длительность
 - Количество гребков на длину бассейна
 - Значение SWOLF
- Значение SWOLF — это единица измерения эффективности плавания. Значение SWOLF рассчитывается из суммы времени, которое требуется, чтобы проплыть бассейн один раз, и количества гребков на длину бассейна. Чем меньше значение SWOLF, тем выше ваша эффективность при плавании.
- Пример: если вы проплываете бассейн длиной 25 м за 30 секунд и совершаете при этом 30 гребков, значение SWOLF составляет 60.



7.5.2.13 Плавание на открытом воздухе

- При этой активности записываются следующие данные.
 - Длительность
 - Расход калорий
 - Количество гребков

7.5.2.14 Гребной тренажер

- При этой активности записываются следующие данные.
 - Длительность
 - Частота сердечных сокращений
 - Расход калорий
- Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.

7.5.2.15 Эллипсоид

- При этой активности записываются следующие данные.
 - Длительность
 - Частота сердечных сокращений
 - Расход калорий
- Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.

7.5.2.16 Танцы


- При этой активности записываются следующие данные.
 - Длительность
 - Частота сердечных сокращений
 - Расход калорий
 - Шаги
- Во время активности вы можете вызывать отдельные данные, проводя по экрану влево или вправо. Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.

7.5.2.17 Пилатес


- При этой активности записываются следующие данные.
 - Длительность
 - Частота сердечных сокращений
 - Расход калорий
- Кроме того, при этой активности вы можете управлять музыкой на смартфоне. Для этого во время активности проведите по экрану вправо до конца.




7.5.3 Обзор активностей

- При нажатии символа **[EXERCISE RECORD ** открывается обзор последних записанных активностей. Проведя по экрану вниз, можно просмотреть отдельные активности, сохраненные с указанием даты и времени.
- Чтобы просмотреть дополнительные сведения о сохраненной активности, многократно нажмите на соответствующую активность. Здесь отображаются важнейшие данные об активности.


7.5.4 ЧСС

- Запустить измерение частоты сердечных сокращений можно нажатием символа **[HEART RATE **.
- В верхней правой части экрана отображается частота сердечных сокращений в покое, которая рассчитывается на основе показателей, измеренных в течение конкретного дня.
- На графике ниже отображаются автоматически измеренные максимальное и минимальное значения ЧСС, распределенные по определенным интервалам в течение дня, а также максимальный и минимальный показатели измерения дня.


7.5.5 Стресс

- При нажатии символа **[STRESS ** открывается обзор измеренного уровня стресса за текущий день. Уровень стресса измеряется по шкале от 0 (нет стресса) до 99 (экстремальный стресс). Эмодзи над графиком отображает текущий уровень стресса.



7.5.6 Сон

- При нажатии символа **[SLEEP ** происходит переключение на измерение показателей сна. Записываются следующие данные: продолжительность фаз глубокого сна, продолжительность фаз быстрого сна, время бодрствования, время засыпания и время подъема. Смарт-часы автоматически распознают, когда вы засыпаете, и запускают измерение.


7.5.7 Сатурация

- Нажатием символа **[BLOOD OXYGEN ** запускается ручное измерение содержания кислорода в крови. Текущий показатель содержания кислорода в крови отображается на графике. Значение обновляется в режиме реального времени, пока функция включена.

7.5.8 Дыхательная гимнастика

- При нажатии символа **[BREATH TRAINING ** происходит переключение на дыхательную гимнастику. Здесь можно выполнить программу расслабления с дыхательной гимнастикой.
- Выберите ритм (медленный, нормальный, быстрый) и длительность (1–5 мин) дыхательной гимнастики.
- Для запуска дыхательной гимнастики нажмите символ **[▶ **. После этого следуйте указаниям на дисплее.
- Чтобы завершить дыхательную гимнастику досрочно, нажмите боковую кнопку управления **[1]** и подтвердите появившийся запрос.
- После завершения дыхательной гимнастики отображается ее анализ.

7.5.9 Музыка

- При нажатии символа **[MUSIC ** открывается раздел управления различными музыкальными проигрывателями и стриминговыми приложениями. Управлять ими можно напрямую через смарт-часы. Можно включать и выключать музыку, а также переключать треки вперед и назад.
- Необходимо предварительно активировать функцию управления музыкальным проигрывателем в приложении (см. гл. **8.3.6.5 Управление музыкальным проигрывателем**).



7.5.10 Таймер

- Для запуска таймера сначала, проводя пальцем по дисплею, выберите длительность (1, 3, 5, 10, 30, 60 минут).
- Чтобы запустить таймер, нажмите символ [▶]. Чтобы приостановить таймер, нажмите символ [⏸]. Чтобы сохранить промежуточное время, нажмите символ [⌚]. Чтобы завершить измерение, нажмите символ [▶].

7.5.11 Секундомер

- Чтобы запустить секундомер, нажмите символ [▶]. Чтобы поставить секундомер на паузу, нажмите символ [⏸]. Чтобы сохранить промежуточное время, нажмите символ [⌚]. Чтобы завершить измерение, нажмите символ [▶].

7.5.12 Будильник

- Нажатием символа [ALARM 🕒] можно настроить время сигнала будильника. Активировать/деактивировать будильник или напоминание можно нажатием на соответствующее время.
- Кроме того, настраивать, включать и выключать время сигнала будильника или напоминания, а также синхронизировать его со смарт-часами можно в приложении (см. гл. **8.3.4 Будильник**).

7.5.13 Прогноз погоды


- При нажатии символа [WEATHER 🌤️] отображается прогноз погоды на текущий день с актуальной температурой, а также минимальным и максимальным значениями. Чтобы просмотреть прогноз погоды на два следующих дня, проведите по экрану вверх.
- Данные о погоде передаются и обновляются при синхронизации смарт-часов с приложением. В верхней части экрана с прогнозом погоды отображается последнее обновление.
- Необходимо предварительно активировать функцию прогноза погоды в приложении (см. гл. **8.3.6.7 Уведомление о погоде**).












7.5.14 Поиск телефона

- Нажатием символа [FIND PHONE 📶] запускается поиск смартфона. Смартфон начнет вибрировать, или вы услышите громкий звуковой сигнал.



7.5.15 Настройки

При нажатии символа **[SETTINGS ** открывается подменю, в котором можно выполнить следующие настройки, а также выключить или сбросить смарт-часы.

- При нажатии **[WAKE SCREEN ** можно активировать или деактивировать включение дисплея движением руки. Если функция движения руки активирована, дисплей можно включать поворотом запястья.
- Нажатием пункта **[DO NOT DISTURB ** можно активировать или деактивировать режим "Не беспокоить". Когда активирован режим "Не беспокоить", уведомления на смарт-часы не передаются.
- При нажатии пункта **[WATCH FACE ** можно выбирать разные стартовые экраны. Подтвердите выбор нажатием соответствующего экрана.
- При нажатии пункта **[SCREEN SETTINGS ** можно настраивать яркость, длительность включения и автоматическую регулировку яркости дисплея. Яркость дисплея регулируется по трем уровням **[  **. Длительность включения определяет, как долго дисплей смарт-часов остается активным после последнего действия. Длительность включения настраивается в диапазоне 5–20 с. Обратите внимание: большая длительность включения быстрее разряжает аккумулятор смарт-часов. Если вы активировали автоматическую регулировку яркости, смарт-часы автоматически изменяют яркость дисплея в зависимости от условий освещенности.
- Для выключения смарт-часов нажмите **[POWER OFF ** и подтвердите появившийся запрос.
- Для перезапуска смарт-часов нажмите **[RESTART ** и подтвердите появившийся запрос.
- Для сброса смарт-часов до заводских настроек нажмите **[RESET ** и подтвердите появившийся запрос. Все записанные данные пользователя будут удалены.
- При нажатии пункта **[ABOUT ** отображается текущая версия микропрограммного обеспечения, MAC-адрес и наименование модели смарт-часов. MAC-адрес позволяет однозначно идентифицировать смарт-часы при подключении к смартфону по Bluetooth.



8. Использование приложения Нама FIT move

В следующих главах подробнее описываются отдельные пункты меню и возможности настройки приложения.

Указание

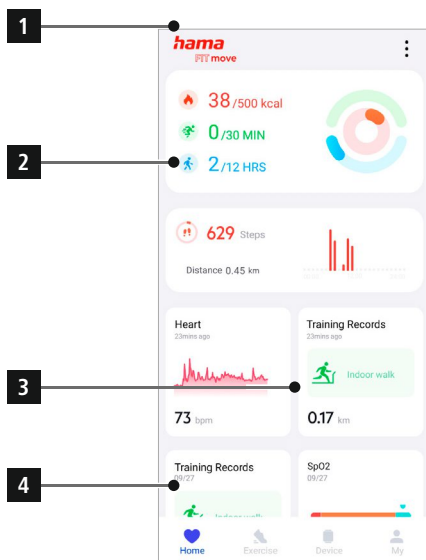


- Обратите внимание, что поддержка некоторых функций зависит от вашего оконечного устройства.
- Соблюдайте соответствующие указания руководства по эксплуатации вашего оконечного устройства.

8.1 Обзор Нама FIT move

Стартовый экран предназначен для входа в приложение Нама FIT move. Далее перечислены важнейшие элементы управления и индикации.

1. Индикация данных о здоровье
2. Индикация количества шагов
3. Индикация дополнительных карт
4. Строка меню






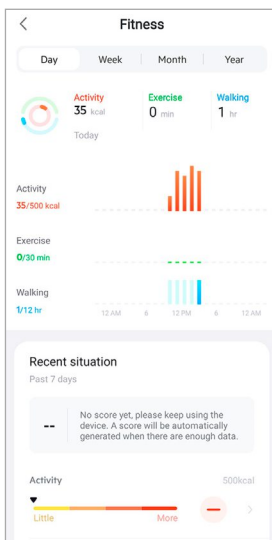
- Нажмите **[ИЗМЕНИТЬ КАРТОЧКУ]** внизу стартового экрана, чтобы выбрать карточки, которые будут отображаться на стартовом экране. На выбор доступны восемь карточек. Вы можете скрывать карточки и изменять их последовательность.
- Карточки, которые стоят сверху списка и отмечены символом **[-]**, отображаются на стартовом экране в данный момент. Карточки, которые стоят внизу списка и отмечены символом **[+]**, не отображаются.
- Нажимая **[-]** или **[+]**, вы можете удалять или добавлять карточки.
- Также можно менять последовательность сохраненных карточек. Для этого удерживайте символ **[≡]** нажатым и перемещайте карточки в нужное положение.



8.1.1 Данные о здоровье


- Для просмотра данных о здоровье нажмите на первый график сверху на стартовом экране.
- Здесь можно посмотреть количество сожженных калорий, выполненные активности и период, в который вы двигались.
- По умолчанию отображается обзор данных о здоровье за день. Выберите в верхней строке меню **Day** **Week** **Month** **Year** указанный временной период.
- Чтобы открыть более подробную информацию, проведите по экрану смартфона вверх. Ниже отображаются подробные данные о категориях "Активность", "Тренировка" и "Ходьба".
- Чтобы открыть подробный вид сохраненной категории, нажмите на соответствующую категорию. После этого можно посмотреть подробные данные, сохраненные в этой категории. Например, можно посмотреть траекторию, зафиксированную посредством GPS, продолжительность, пройденное расстояние, израсходованные калории или темп.

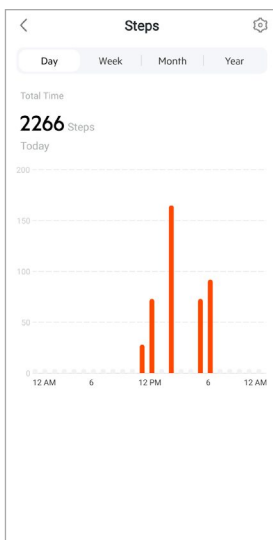
 **38** / 500 kcal
 **0** / 30 MIN
 **2** / 12 HRS





8.1.2 Измерение количества шагов

- Для просмотра количества шагов нажмите на второй сверху график на стартовом экране.
- Здесь отображается обзор пройденных шагов за текущий день.
- По умолчанию отображается дневной обзор пройденных шагов. Выберите в верхней строке меню **Day** | **Week** | **Month** | **Year** указанный временной период. Проводя по диаграмме влево и вправо, можно просматривать другие дни (недели/месяцы/годы). Дополнительно на диаграмме отображается установленная вами цель по количеству шагов.
- Нажмите , чтобы выполнить дополнительные настройки (см. гл. **8.4.6 Настройки**).



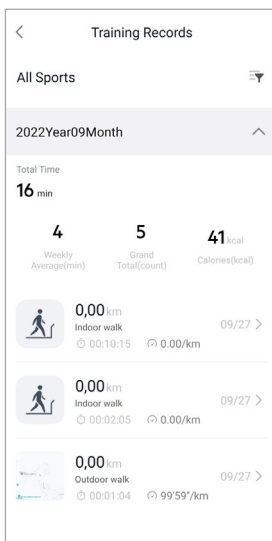


8.1.3 Тренировка

Указание



- По умолчанию на стартовом экране отображаются не все карточки. Нужные карточки можно выводить на экран по своему усмотрению.
- Нажмите карточку **[ТРЕНИРОВКА]**, чтобы просмотреть обзор тренировок.
- Здесь отображается обзор активностей, отсортированных по дням. Отображаются общее время, средняя длительность за неделю, общий объем тренировок и сожженные калории.
- Нажмите **[∨]**, чтобы развернуть выбранный день и просмотреть соответствующие активности. Нажмите **[∧]**, чтобы свернуть данные дня.
- Для отображения занятий определенным видом спорта нажмите **[☰]**.
- Чтобы открыть подробный вид записанной активности, нажмите на соответствующую активность. После этого можно просмотреть подробные данные, сохраненные для этой активности. Например, можно посмотреть траекторию, зафиксированную посредством GPS, продолжительность активности, количество шагов и пройденное расстояние, израсходованные калории или темп. Дополнительно вы получите подробный анализ частоты сердечных сокращений.



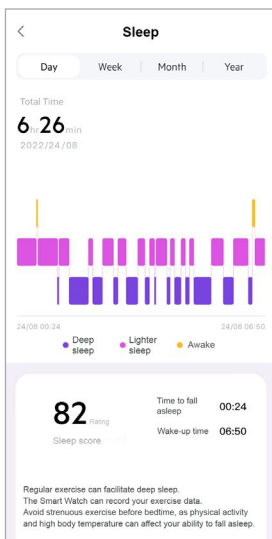


8.1.4 Анализ сна

Указание



- По умолчанию на стартовом экране отображаются не все карточки. Нужные карточки можно выводить на экран по своему усмотрению.
- Нажмите карточку **[СОН]**, чтобы получить обзор анализа сна.
- Здесь можно просмотреть обзор общего времени сна, а также распределение времени сна на глубокий, быстрый сон и фазы бодрствования. В центре экрана дополнительно отображается время начала и окончания сна.
- По умолчанию отображается дневной обзор анализа сна. Выберите в верхней строке меню **Day** **Week** **Month** **Year** указанный временной период. Проводя по диаграмме влево и вправо, можно просматривать другие дни (недели/месяцы/годы). Здесь отображается обзор сомнологического поведения за неделю, месяц или год. Внизу экрана отображаются следующие данные за неделю, месяц или год.
 - Средняя продолжительность сна за сутки
 - Средняя продолжительность фазы глубокого сна за сутки
 - Средняя продолжительность быстрого сна за сутки
 - Среднее время начала фазы сна
 - Среднее время окончания фазы сна
 - Средняя продолжительность фазы бодрствования





8.1.5 Измерение частоты сердечных сокращений

Указание



- По умолчанию на стартовом экране отображаются не все карточки. Нужные карточки можно выводить на экран по своему усмотрению.
- Нажмите карточку **[ЧСС]**, чтобы открыть обзор показателей измерения ЧСС.
- Здесь отображаются все сохраненные значения автоматического измерения частоты сердечных сокращений, а также обзор средней ЧСС, диапазон значений ЧСС и ЧСС покоя за соответствующий день. Проводите по диаграмме пальцем влево или вправо для вызова отдельных значений с соответствующим временем.
- По умолчанию отображается дневной обзор измерений частоты сердечных сокращений. Выберите в верхней строке меню **Day** | **Week** | **Month** | **Year** указанный временной период. Проводя по диаграмме влево и вправо, можно просматривать другие дни (недели/месяцы/годы).
- Нажмите **[⚙️]**, чтобы выполнить дополнительные настройки (см. гл. **8.3.5.1 Непрерывное измерение частоты сердечных сокращений**).



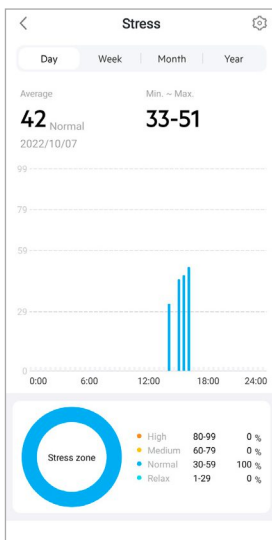


8.1.6 Измерение уровня стресса

Указание



- По умолчанию на стартовом экране отображаются не все карточки. Нужные карточки можно выводить на экран по своему усмотрению.
- Нажмите карточку **[СТРЕСС]**, чтобы открыть обзор показателей измерения уровня стресса.
- Здесь отображаются все сохраненные значения автоматического измерения уровня стресса, а также обзор среднего уровня стресса, диапазон значений вашего стресса и график стрессовой зоны за соответствующий день. Проводите по диаграмме пальцем влево или вправо для вызова отдельных значений с соответствующим временем.
- По умолчанию отображается дневной обзор измерений частоты сердечных сокращений. Выберите в верхней строке меню **Day** **Week** **Month** **Year** указанный временной период. Проводя по диаграмме влево и вправо, можно просматривать другие дни (недели/месяцы/годы).
- Нажмите **[⚙️]**, чтобы выполнить дополнительные настройки (см. гл. **8.3.5.2 Непрерывное измерение уровня стресса**).



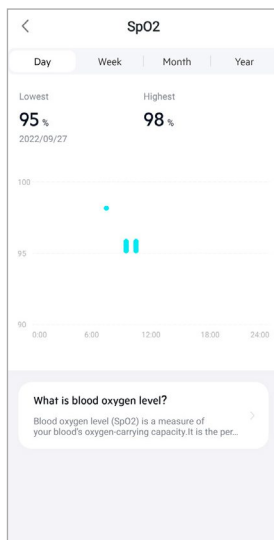


8.1.7 Сатурация

Указание



- По умолчанию на стартовом экране отображаются не все карточки. Нужные карточки можно выводить на экран по своему усмотрению.
- Нажмите карточку **[SpO2]**, чтобы получить обзор показателей измерения содержания кислорода в крови. Измерение можно выполнять вручную с помощью смарт-часов (см. гл. **7.5.7 Сатурация**).
- Здесь можно просмотреть сохраненные показатели измерения содержания кислорода в крови, а также обзор минимальных и максимальных значений за конкретный день. Проводите по диаграмме пальцем влево или вправо для вызова отдельных значений с соответствующим временем.
- По умолчанию отображается дневной обзор измерений содержания кислорода в крови. Выберите в верхней строке меню **Day** **Week** **Month** **Year** указанный временной период. Проводя по диаграмме влево и вправо, можно просматривать другие дни (недели/месяцы/годы).



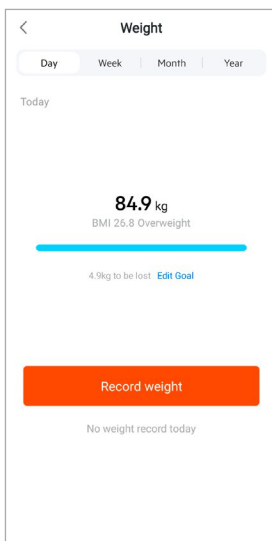


8.1.8 Регистрация веса

Указание



- По умолчанию на стартовом экране отображаются не все карточки. Нужные карточки можно выводить на экран по своему усмотрению.
- Нажмите карточку **[ВЕС]**, чтобы открыть обзор показателей измерения веса.
- Здесь отображаются график изменения веса, ИМТ и заданное целевое значение.
- Чтобы внести текущее значение веса, нажмите **[ЗАПИСАТЬ ВЕС]**.
- Нажмите **[ИЗМЕНИТЬ ЦЕЛЬ]**, чтобы изменить целевое значение веса.
- По умолчанию отображается дневной обзор зарегистрированных значений веса. Выберите в верхней строке меню **Day** **Week** **Month** **Year** указанный временной период. Проводя по диаграмме влево и вправо, можно просматривать другие дни (недели/месяцы/годы). Измеренные значения отображаются на графике изменения.



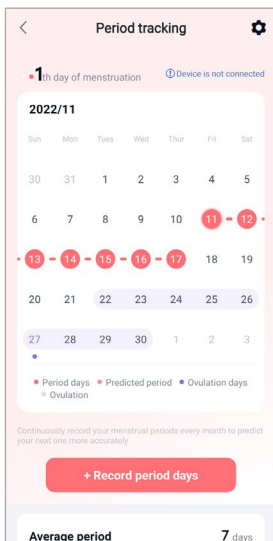


8.1.9 Менструальный цикл

Указание



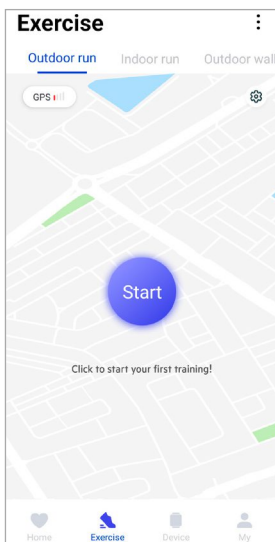
- По умолчанию на стартовом экране отображаются не все карточки. Нужные карточки можно выводить на экран по своему усмотрению.
- Чтобы открыть обзор менструального цикла, нажмите карточку **[МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ]**.
- Нажмите **[УКАЗАТЬ ДНИ МЕНСТРУАЦИИ]**, чтобы внести текущие данные о менструации.





8.2 Режим активности

- Нажмите **[ТРЕНИРОВКА]** в нижней строке меню, чтобы запустить активность через приложение. При этом активность одновременно запустится на смарт-часах. Активностью можно управлять через приложение или напрямую на смарт-часах.
- Переключаться между отдельными активностями можно, проводя по экрану влево и вправо.
- По умолчанию в приложении активированы следующие активности.
 - Бег на свежем воздухе
 - Бег в зале
 - Ходьба на свежем воздухе
 - Ходьба в зале
 - Пеший поход
 - Езда на велосипеде на свежем воздухе
- Нажмите **[☰]** и **[ИЗМЕНИТЬ СПОРТ]** в правой верхней части, чтобы выбрать активности, которые будут отображаться. На выбор доступны шесть активностей. Вы можете скрывать активности и изменять их последовательность.
- Активности, которые стоят сверху списка и отмечены символом **[−]**, отображаются.
- Активности, которые стоят внизу списка и отмечены символом **[+]**, не отображаются.
- Удалять или добавлять активности можно нажатием **[−]** или **[+]**.
- Дополнительно можно изменить последовательность активностей. Для этого удерживайте символ **[☰]** нажатым и перемещайте соответствующие активности в требуемое положение.
- Нажмите **[⚙️]**, чтобы выполнить следующие настройки.
 - Задать цель тренировки (расстояние, калории, шаги, продолжительность)
 - Активировать сигнал оповещения при достижении цели (1, 3, 5, 10 км)
 - Задать зону частоты сердечных сокращений и активировать сигнал оповещения.










8.2.1 Запуск активности (с GPS)

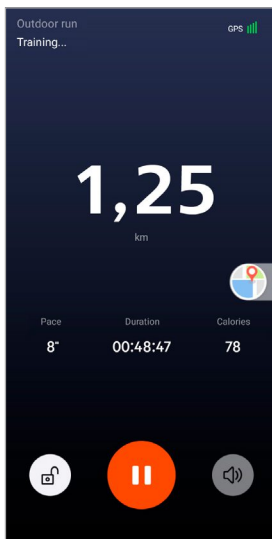
- Следующие активности записываются с поддержкой GPS.
 - Бег на свежем воздухе
 - Ходьба на свежем воздухе
 - Пеший поход
 - Езда на велосипеде на свежем воздухе
- Чтобы запустить активность, нажмите **[СТАРТ]**. Активность запустится на смартфоне и смарт-часах.
- Во время активности отображаются ранее пройденное общее расстояние при выбранной активности, текущий темп, затраченное время, а также текущая ЧСС.

Управление со смартфона

- Для отображения карты с текущим местоположением и пройденным расстоянием во время активности нажмите .
- Чтобы заблокировать обзор записи во время активности, нажмите .
- Чтобы прервать активность, нажмите символ .
- Чтобы завершить активность, нажмите символ  и удерживайте его нажатым до тех пор, пока круг вокруг символа не замкнется и активность не завершится.

Управление на смарт-часах

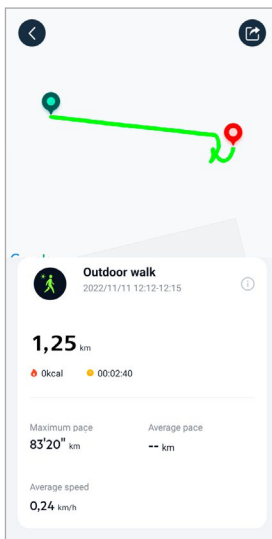
- Чтобы прервать активность, нажмите боковую кнопку управления **[1]**.
- Чтобы завершить активность, нажмите боковую кнопку управления **[1]** и затем нажмите символ . Далее следуйте указаниям.





ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ НАМА FIT MOVE

- После завершения активности отображается обзор активности. В обзоре отображаются пройденное общее расстояние, сожженные калории, средняя частота сердечных сокращений и длительность активности. Ниже указаны подробные данные о темпе и количестве шагов. Чтобы просмотреть подробные данные об измерении частоты сердечных сокращений и темпе, проведите пальцем снизу вверх.
- Результаты активности можно распечатать или переслать в виде скриншота.





8.2.2 Запуск активности (без GPS)

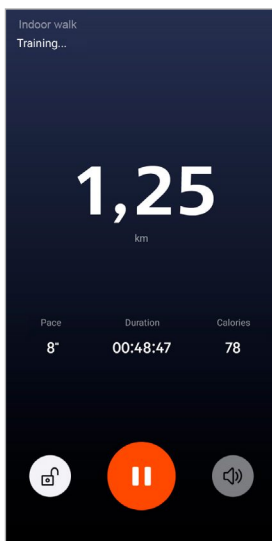
- Следующие активности записываются без поддержки GPS.
 - Бег в зале
 - Ходьба в зале
- Чтобы запустить активность, нажмите [СТАРТ]. Активность запустится на смартфоне и смарт-часах.
- Во время активности отображаются ранее пройденное общее расстояние при выбранной активности, текущий темп, затраченное время, а также текущая ЧСС.

Управление со смартфона

- Чтобы заблокировать обзор записи во время активности, нажмите [🔒].
- Чтобы прервать активность, нажмите символ [⏸].
- Чтобы завершить активность, нажмите символ [🔴] и удерживайте его нажатым до тех пор, пока круг вокруг символа не замкнется и активность не завершится.

Управление на смарт-часах

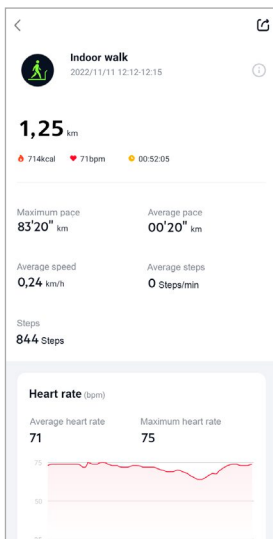
- Чтобы прервать активность, нажмите боковую кнопку управления [1].
- Чтобы завершить активность, нажмите боковую кнопку управления [1] и затем нажмите символ [🔴]. Далее следуйте указаниям.





ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ НАМА FIT MOVE

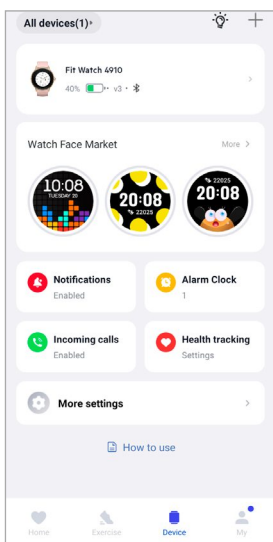
- После завершения активности отображается обзор активности. В обзоре отображаются пройденное общее расстояние, сожженные калории, средняя частота сердечных сокращений и длительность активности. Ниже указаны подробные данные о темпе и количестве шагов. Чтобы просмотреть подробные данные об измерении частоты сердечных сокращений и темпе, проведите пальцем снизу вверх.
- Результаты активности можно распечатать или переслать в виде скриншота.





8.3 Настройки устройства

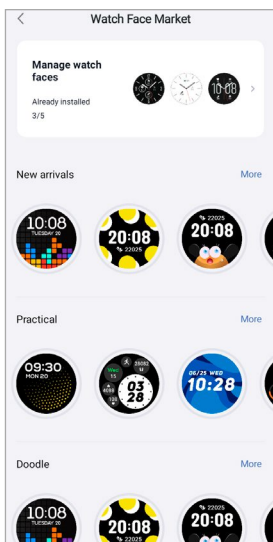
- В нижней строке меню нажмите **[УСТРОЙСТВО]**, чтобы активировать или настроить различные функции смарт-часов, а также настроить смарт-часы под свои потребности.
- В этом меню в верхней части экрана дополнительно можно просмотреть обзор различных данных подключенных смарт-часов. Отображаются момент последней синхронизации смарт-часов с приложением и текущий уровень заряда аккумулятора.
- Нажмите **[+]**, чтобы подключить дополнительные устройства к смартфону.
- Нажмите на устройство, чтобы получить информацию о смарт-часах или воспользоваться расширенными функциями.
- Нажмите **[ОБНОВЛЕНИЕ УСТРОЙСТВА]**, чтобы проверить, установлена ли на смарт-часах новейшая версия микропрограммного обеспечения, или загрузить и установить новую версию.
- Нажмите **[ПЕРЕЗАПУСТИТЬ УСТРОЙСТВО]** и подтвердите появившийся запрос, чтобы перезапустить смарт-часы. Перед повторным запуском ваши данные будут синхронизированы с приложением.
- Чтобы разорвать соединение смарт-часов со смартфоном, нажмите **[УДАЛИТЬ УСТРОЙСТВО]**. Все персональные данные будут удалены со смарт-часов.





8.3.1 Стартовый экран

- Чтобы установить дополнительные циферблаты для стартового экрана смарт-часов, нажмите **[МАГАЗИН ЦИФЕРБЛАТОВ]**. Вы можете устанавливать различные циферблаты. Нажмите на циферблат, который хотите настроить, и подтвердите выбор нажатием **[УСТАНОВИТЬ]**. Если достигнуто максимальное количество циферблатов на устройстве, отображается указание удалить существующие циферблаты.
- Также для стартового экрана можно использовать любое другое изображение: для этого нажмите **[ФОТО]**. Нажмите **[ВЫБРАТЬ ИЗ АЛЬБОМА]** и выберите изображение из галереи смартфона или нажмите **[КАМЕРА]**, чтобы сделать новое фото. Чтобы подтвердить изменение, нажмите **[ГОТОВО]**.



8.3.2 Уведомления

- Нажмите **[УВЕДОМЛЕНИЯ]**, чтобы активировать функцию уведомлений от различных приложений и служб. При активации этой функции на смарт-часы поступает уведомление о входящих сообщениях на смартфоне. Отображается только уведомление со значком приложения и именем отправителя, или же дополнительно отображается предварительный просмотр сообщения (в зависимости от приложения).
- Чтобы активировать функцию уведомлений, нажмите рядом с соответствующим приложением.

8.3.3 Входящие вызовы

- Нажмите **[ВХОДЯЩИЕ ВЫЗОВЫ]**, чтобы активировать уведомление о входящих вызовах. Когда эта функция активирована, о входящем звонке на смарт-часы приходит уведомление. Вы видите, кто звонит, и при необходимости можете отклонить вызов.
- Нажмите на экране справа, чтобы активировать функцию. Затем можно настроить задержку уведомления о вызове величиной 3 с.

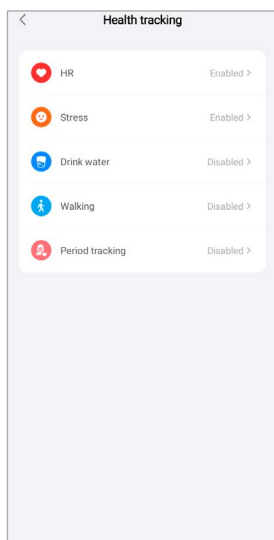


8.3.4 Будильник

- Чтобы настроить время сигнала будильника или напоминания, нажмите **[БУДИЛЬНИК]**.
- Чтобы добавить новое напоминание, нажмите **[+]** в центре экрана.
- Нажмите **[☀️]** в правой части экрана, чтобы активировать установленный будильник.
- Чтобы отредактировать созданное напоминание, нажмите на него. В подменю можно настроить тип напоминания, дни недели, время и прочие детали.

8.3.5 Контроль здоровья

- Нажмите **[МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ]**, чтобы настроить функции контроля здоровья и напоминания о движении и (или) питьевом режиме.



8.3.5.1 Непрерывное измерение частоты сердечных сокращений

- Нажмите **[ЧСС]** и активируйте или деактивируйте эту функцию в подменю нажатием **[☀️]**.
- Выберите частоту измерения. При выборе опции "Контроль в режиме реального времени" ЧСС измеряется непрерывно. Обратите внимание: из-за этого устройство разряжается быстрее. При выборе опции "Автоматическое измерение" ЧСС измеряется каждые 5 мин. Обратите внимание: при активной тренировке измерение автоматически выполняется в режиме реального времени.



8.3.5.2 Непрерывное измерение уровня стресса

- Нажмите **[СТРЕСС]** и активируйте или деактивируйте функцию напоминания о высоком уровне стресса в подменю нажатием **[**]. Далее задайте дополнительные настройки функции напоминания. Подробная информация представлена в текстовой форме в приложении.

8.3.5.3 Напоминание о питьевом режиме

- Нажмите **[ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ]** и активируйте или деактивируйте эту функцию в подменю нажатием **[**]. Далее задайте дополнительные настройки функции напоминания. Смарт-часы будут автоматически напоминать вам о необходимости попить посредством вибрации и уведомления с заданным интервалом.

8.3.5.4 Ходьба/напоминание о движении

- Нажмите **[ХОДЬБА]** и активируйте или деактивируйте эту функцию в подменю нажатием **[**]. Далее задайте дополнительные настройки функции напоминания. Смарт-часы будут автоматически напоминать вам о необходимости движения посредством вибрации и уведомления с заданным интервалом. Подробная информация представлена в текстовой форме в приложении.

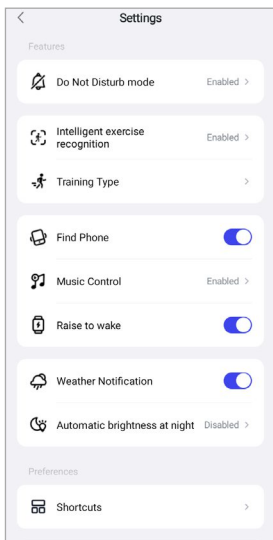
8.3.5.5 Отслеживание менструального цикла

- Нажмите **[ОТСЛЕЖИВАТЬ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ]** и активируйте или деактивируйте эту функцию в подменю нажатием **[**]. При активации этой функции вы можете настраивать различные данные, связанные с вашим менструальным циклом, и получать напоминания относительно вашей следующей менструации или фазы овуляции.
- В подменю настройте продолжительность менструации, длину менструального цикла и дату начала последней менструации.
- Далее нажмите **[НАЧАТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ]**, чтобы запустить отслеживание.




8.3.6 Прочие настройки


- Нажмите [**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАСТРОЙКИ**], чтобы задать дополнительные настройки и активировать полезные функции.



8.3.6.1 Режим "Не беспокоить"

- Нажмите [**РЕЖИМ "НЕ БЕСПОКОИТЬ"**] и активируйте или деактивируйте эту функцию в подменю нажатием []. При активации этой функции уведомления на смарт-часы не приходят.
- Дополнительно можно настроить временной период активности этого режима. Для этого нажмите на время начала и окончания.

8.3.6.2 Автоматическое распознавание активности

- Нажмите [**АВТОМАТИЧЕСКОЕ РАСПОЗНАВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ**] и активируйте или деактивируйте эту функцию в подменю активностей «Ходьба» и «Бег» нажатием []. При активации этой функции смарт-часы автоматически распознают, что вы в течение длительного времени занимаетесь активностью (ходьба/бег) и регистрируют эту активность после подтверждения. Подробная информация представлена в текстовой форме в приложении.



8.3.6.3 Вид тренировки

- Нажмите **[ВИД ТРЕНИРОВКИ]**, чтобы выбрать активности, которые будут сохраняться на смарт-часах. Можно выбрать различные активности. Вы можете скрывать активности и изменять их последовательность. По умолчанию настроены все активности. После следующей синхронизации со смарт-часами активности отображаются на дисплее согласно заданным настройкам.
- Активности, которые стоят сверху списка и отмечены символом **[−]**, отображаются на смарт-часах в данный момент. Активности, которые стоят внизу списка и отмечены символом **[+]**, не отображаются в данный момент.
- Удалять или добавлять активности можно нажатием **[−]** или **[+]**.
- Дополнительно можно изменить последовательность сохраненных активностей. Для этого удерживайте символ **[≡]** нажатым и переместите соответствующую активность в требуемое положение.

8.3.6.4 Поиск телефона

- Чтобы активировать эту функцию, нажмите **[🔍]** рядом с пунктом **[НАЙТИ ТЕЛЕФОН]**. При активации данной функции вы можете искать смартфон в помещении с помощью смарт-часов (см. гл. 7.5.14 Поиск телефона).

8.3.6.5 Управление музыкальным проигрывателем

- Нажмите **[УПРАВЛЕНИЕ МУЗЫКОЙ]** и активируйте или деактивируйте эту функцию в подменю нажатием **[🔍]**. При активации этой функции можно управлять различными музыкальными и стриминговыми сервисами напрямую через смарт-часы. Можно включать и выключать музыку, а также переключать треки вперед и назад.
- Нажмите **[🔍]** рядом с пунктом **[НАЗВАНИЕ ПЕСНИ]**, чтобы отображать названия треков на дисплее смарт-часов.

8.3.6.6 Активация движением руки

- Чтобы активировать эту функцию, нажмите **[🔍]** в пункте **[ВКЛЮЧАТЬ ЭКРАН ДВИЖЕНИЕМ ЗАПЯСТЬЯ]**. При активации этой функции дисплей на смарт-часах включается при повороте запястья.

8.3.6.7 Уведомление о погоде

- Чтобы активировать эту функцию, нажмите **[🔍]** в пункте **[УВЕДОМЛЕНИЕ О ПОГОДЕ]**. При активации этой функции можно просматривать прогноз погоды на соответствующий день и на два следующих дня на смарт-часах (см. гл. 7.5.13 Прогноз погоды).

8.3.6.8 Автоматическая регулировка яркости ночью

- Нажмите **[АВТОМАТИЧЕСКАЯ ЯРКОСТЬ НОЧЬЮ]** и активируйте или деактивируйте эту функцию в подменю нажатием **[🔍]**. Затем настройте временной период, в котором должна применяться эта функция. При активации этой функции смарт-часы автоматически изменяют яркость дисплея с учетом условий освещенности.



8.3.6.9 Ярлыки

Для перехода к ярлыкам проведите по стартовому экрану смарт-часов влево или вправо (см. гл. 7.4 Ярлыки).

- Нажмите [**ЯРЛЫКИ**], чтобы выбрать ярлыки, которые будут сохранены на смарт-часах. На выбор доступны пять ярлыков. Вы можете скрыть ярлыки и изменить их последовательность. По умолчанию установлены ярлыки дневного обзора данных о здоровье, а также измерения ЧСС и уровня стресса. После следующей синхронизации со смарт-часами ярлыки отображаются на дисплее согласно настройкам.
- Ярлыки которые стоят вверху списка и отмечены символом [—], отображаются на смарт-часах в данный момент. Ярлыки которые стоят внизу списка и отмечены символом [+], не отображаются в данный момент.
- Удалять и добавлять ярлыки можно нажатием [—] или [+].
- Дополнительно можно изменить последовательность сохраненных ярлыков. Для этого удерживайте символ [≡] нажатым и переместите ярлык в нужное положение.

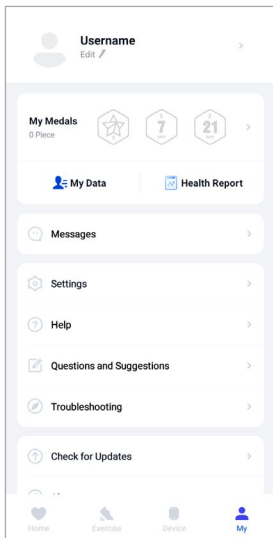
8.3.6.10 Настройка языка интерфейса смарт-часов

- Нажмите [**ЯЗЫК УСТРОЙСТВА**], чтобы настроить язык на смарт-часах.
- Выберите [**СЛЕДОВАТЬ СИСТЕМЕ**], если язык на смарт-часах должен совпадать с языком приложения или смартфона.
- Также вы можете выбрать один из восьми языков и установить его вручную нажатием.



8.4 Пользовательские настройки

- Нажмите **[Я]** в нижней строке меню. Здесь можно управлять учетной записью пользователя, а также персональными данными и целями. Дополнительно можно вызвать подробную информацию о приложении, которая представлена в следующих главах.



Указание



- Условие для использования этой функции — активная учетная запись пользователя.



8.4.1 Персональные данные

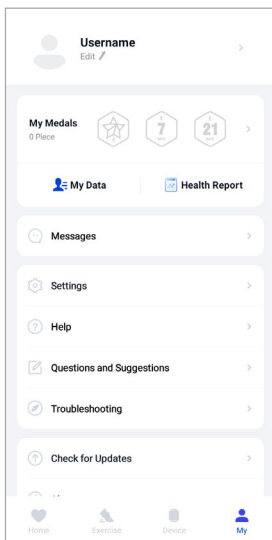
- Нажмите **[РЕДАКТИРОВАТЬ]** под именем пользователя, чтобы редактировать имя, пол, дату рождения, рост и вес. По желанию можно дополнительно установить изображение профиля. Нажмите на запись, которую хотите отредактировать.
- Для подтверждения нажмите **[ДА]**.

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



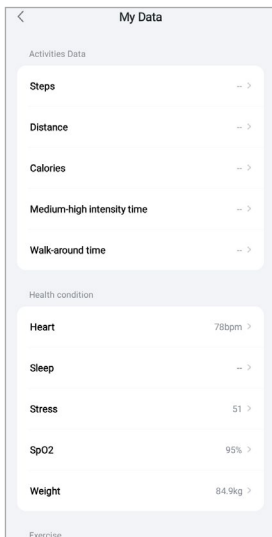
8.4.2 Мои медали

- В разделе **[МЕДАЛИ]** представлены ваши личные достижения (медали). Нажмите на нужную запись, чтобы просмотреть больше информации о ней.



8.4.3 Мои данные

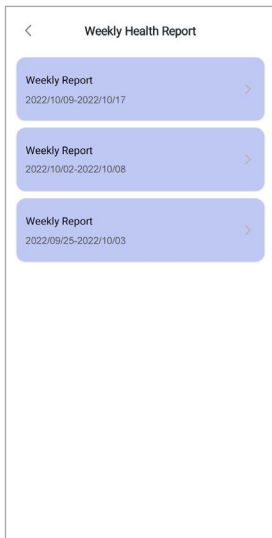
- В разделе **[МОИ ДАННЫЕ]** сохранены все ваши результаты измерений. При нажатии на запись появляется дополнительная информация.





8.4.4 Отчет о здоровье

- В разделе **[ОТЧЕТ О ЗДОРОВЬЕ]** представлена еженедельная запись всех ваших активностей и данных о здоровье. Чтобы просмотреть дополнительную информацию, нажмите на соответствующий еженедельный отчет.



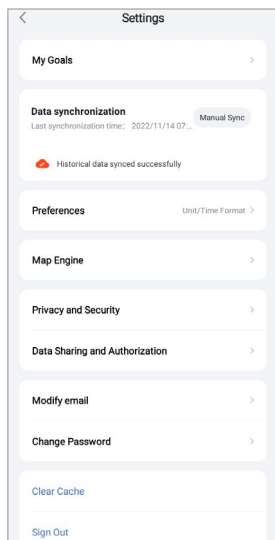
8.4.5 Сообщения

- В пункте **[СООБЩЕНИЯ]** представлен обзор всех новостей приложения, например о новых функциях или обновлениях.



8.4.6 Настройки

- В разделе **[НАСТРОЙКИ]** можно задавать различные настройки и вызывать данные. Можно изменить сохраненный адрес электронной почты и пароль учетной записи. Дополнительно вы можете выйти из своей учетной записи пользователя или полностью удалить ее.
- В пункте **[МОИ ЦЕЛИ]** можно задать персональные цели в отношении количества пройденных шагов и веса.
- В пункте **[РУЧНАЯ СИНХРОНИЗАЦИЯ]** можно запустить синхронизацию данных между смарт-часами и приложением вручную.
- Нажмите **[НАСТРОЙКА ПРЕДПОЧТЕНИЙ]**, чтобы настроить единицы измерения расстояния, веса и температуры. Дополнительно здесь можно настроить формат времени и день начала недели, в который будут обрабатываться данные.
- Нажмите **[БИБЛИОТЕКА КАРТ]**, чтобы выбрать фоновую карту для различных измерений.
- Нажмите **[КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ]**, чтобы настроить данные приложения, которые будут синхронизироваться с облачным хранилищем. Чтобы удалить все данные, нажмите **[ОЧИСТИТЬ ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ В ОБЛАКЕ]**.
- Нажмите **[ОБМЕН ДАННЫМИ И АВТОРИЗАЦИЯ]**, чтобы разрешить передачу сохраненных данных в другие приложения. При этом отобразятся только приложения, установленные на вашем смартфоне и поддерживающие эту функцию.
- Нажмите **[ИЗМЕНИТЬ АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ]**, чтобы изменить адрес электронной почты вашей учетной записи пользователя.
- Нажмите **[ИЗМЕНИТЬ ПАРОЛЬ]**, чтобы изменить пароль вашей учетной записи пользователя.
- Нажмите **[ОЧИСТИТЬ КЭШ]**, чтобы удалить из приложения временные данные. Сохраненные данные при этом удалены не будут.
- Нажмите **[ВЫЙТИ]**, чтобы выйти из текущей учетной записи.
- Нажмите **[ОТМЕНИТЬ АККАУНТ]** и подтвердите появившийся запрос, чтобы удалить учетную запись. Все настройки и сохраненные данные также будут удалены.





8.4.7 Справка

- Нажмите **[СПРАВКА]**, чтобы просмотреть ответы на часто задаваемые вопросы. Нажмите на соответствующий вопрос, чтобы получить подробную информацию.
- Если вы не нашли ответа на свой вопрос, проверьте информацию в разделе "Устранение проблем" (см. гл. **8.4.9 Устранение неисправностей**) или отправьте запрос в службу поддержки Нама (см. гл. **8.4.8 Вопросы и пожелания**).

8.4.8 Вопросы и пожелания

- Чтобы отправить запрос или отзыв в службу поддержки Нама, нажмите **[ВОПРОСЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ]**.
- Выберите тематическую область, чтобы затем подробнее описать свой запрос. Вы можете дополнить запрос изображениями и протоколом соединений смарт-часов с приложением. При каждом запросе указывайте свой адрес электронной почты.
- Чтобы отправить запрос, нажмите **[ОТПРАВИТЬ]** в верхней правой части.

8.4.9 Устранение неисправностей

- Нажмите **[УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК]**, чтобы просмотреть ответы на часто задаваемые вопросы. Нажмите на соответствующий вопрос, чтобы получить подробную информацию.
- Если вы не нашли ответа на вопрос, отправьте запрос в службу поддержки Нама (см. гл. **8.4.8 Вопросы и пожелания**).

8.4.10 Проверка обновлений

- Нажмите **[ПРОВЕРИТЬ НАЛИЧИЕ ОБНОВЛЕНИЙ]** для поиска новой версии приложения Нама FIT move. Вы будете автоматически перенаправлены в Google Play (Android) или App Store (Apple).

Указание



- В стандартных настройках смартфона автоматические уведомления об обновлениях приложения включены.

8.4.11 О приложении

- В пункте **[СВЕДЕНИЯ]** представлена информация о приложении, например используемая версия приложения, заявление о конфиденциальности и пользовательское соглашение.
- Если вы хотите отозвать согласие с условиями заявления о конфиденциальности и пользовательского соглашения, нажмите **[ОТОЗВАТЬ СОГЛАСИЕ]**. Обратите внимание: без согласия с этими условиями использовать приложение невозможно.



9. Техническое обслуживание и уход

- Очищайте изделие с помощью слегка влажной безворсовой салфетки; не используйте агрессивные чистящие средства.
- Следите за тем, чтобы в устройство не попадала вода.

10. Исключение ответственности

Hama GmbH & Co. KG не несет ответственности за повреждения, возникшие в результате ненадлежащей установки, монтажа и ненадлежащего использования изделия или несоблюдения требований руководства по эксплуатации и (или) указаний по технике безопасности.

11. Технические характеристики

Версия Bluetooth	5.1
Тип дисплея	ЖК, полностью сенсорный
Размер дисплея	1,09"
Размеры	231 × 45 × 13 мм
Вес	34 г
Длина браслета	10,6/8,4 см
Ширина браслета	20 мм
Ширина застежки браслета	23 мм
Материал браслета	Силикон
Материал корпуса	Алюминиевый сплав/поликарбонат (PC)
Степень защиты	IP68
Тип батарейки	Литий-полимерная
Емкость аккумулятора	210 мА·ч/3,9 В
Время зарядки	Ок. 1,5 часа
Время работы аккумулятора	144 часа

12. Указания по утилизации

Охрана окружающей среды:



С момента перехода национального законодательства на европейские нормы 2012/19/EU и 2006/66/EC действует следующее правило: утилизация электрических и электронных приборов, а также батарей вместе с бытовым мусором не разрешается. Потребитель по закону обязан утилизировать электрические и электронные приборы, а также батареи по истечении срока их годности в специально предназначенных для этого общественных пунктах сбора или в пункте продаж. Детальная регламентация этих требований осуществляется соответствующим местным законодательством. На необходимость соблюдения данных предписаний указывает особый значок на изделии, инструкции по эксплуатации или упаковке. Сдавая бывшие в употреблении приборы/батареи на переработку, вторичную переработку или на утилизацию в другой форме, вы вносите важный вклад в охрану окружающей среды.

13. Сертификат соответствия

CE Настоящим Hama GmbH & Co KG заявляет, что данное устройство соответствует основным требованиям и другим важным предписаниям директивы 2014/53/EC. Сертификат соответствия см. на сайте www.hama.com.


Диапазон/диапазоны частот	2402–2480 МГц
Максимальная излучаемая мощность	4 дБм

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim/Германия

**Сервисное обслуживание и
поддержка**

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Hama GmbH & Co KG is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

All listed brands are trademarks of the corresponding companies. Errors and omissions excepted, and subject to technical changes. Our general terms of delivery and payment are applied.