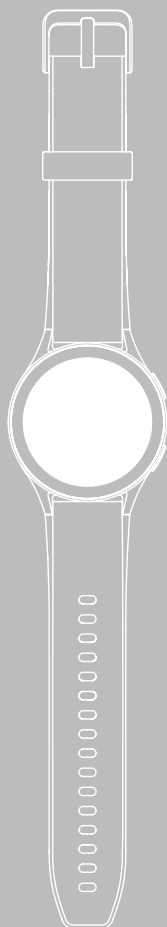


# SMARTWATCH

Smartwatch 8900



**NL** Gebruiksaanwijzing





<b>1. Uitleg van waarschuwingssymbolen en instructies</b> .....	<b>5</b>
<b>2. Inhoud van de verpakking</b> .....	<b>5</b>
<b>3. Veiligheidsinstructies</b> .....	<b>6</b>
<b>4. Bedieningselementen</b> .....	<b>8</b>
<b>5. Eerste stappen</b> .....	<b>9</b>
5.1 Opladen .....	9
5.2 Omdoen en inschakelen .....	10
5.3 Uitschakelen .....	10
<b>6. Instellen van uw smartwatch</b> .....	<b>11</b>
6.1 Downloaden van de app "Hama FIT move" .....	11
6.2 Koppeling van smartwatch en smartphone .....	12
<b>7. Bediening van uw smartwatch</b> .....	<b>14</b>
7.1 Startscherm .....	16
7.2 Meldingen .....	16
7.3 Snelle instellingen .....	17
7.3.1 Niet storen-modus .....	17
7.3.2 Displayhelderheid .....	17
7.3.3 Activering display .....	17
7.3.4 Zaklamp .....	17
7.3.5 Waterafvoer .....	17
7.3.6 Wekker .....	17
7.3.7 Energiebesparende modus .....	17
7.3.8 Telefoon zoeken .....	17
7.3.9 Instellingen .....	17
7.4 Snelkoppelingen .....	18
7.5 Workout (sportmodi) .....	18
7.5.1 Weergegeven workouts (sportmodi) instellen .....	18
7.6 Toepassingen .....	19
7.6.1 Activiteit .....	19
7.6.2 Workout status .....	19
7.6.3 Running courses .....	19
7.6.4 Workout (sportmodi) .....	19
7.6.5 Workout record .....	20
7.6.6 Push for measurement .....	20
7.6.7 Hartslag .....	20
7.6.8 Bloedzuurstof (SpO2) .....	20
7.6.9 Stress .....	20
7.6.10 Lichaamsenergie .....	20
7.6.11 Slaap .....	20
7.6.12 Ademhalingsoefeningen .....	21
7.6.13 Cycluslogboek .....	21
7.6.14 Ambient sound .....	21
7.6.15 Phone .....	21
7.6.16 Alexa .....	22
7.6.17 Barometer .....	22
7.6.18 Compass .....	22



---

7.6.19 The Pomodoro Technique	22
7.6.20 Herinnering voor gebeurtenis	22
7.6.21 Weer	23
7.6.22 Muziek	23
7.6.23 Camera	23
7.6.24 Wekker	23
7.6.25 Timer	23
7.6.26 Stopwatch	23
7.6.27 Wereldklok	23
7.6.28 Telefoon zoeken	23
<b>8. Instellingen van uw smartwatch</b>	<b>24</b>
8.1 Watch faces	24
8.2 AOD settings	24
8.3 Sound and vibration	24
8.4 Display and brightness	24
8.5 App view	24
8.6 DND (A.u.b. niet storen)	25
8.7 Connect more	25
8.8 System	25
8.9 Over	25
<b>9. Gebruik van de app "Hama FIT move"</b>	<b>26</b>
9.1 Overzicht "Hama FIT move"	26
9.1.1 Activiteitsgegevens	27
9.1.2 Stapmeting	28
9.1.3 Activiteitendossiers	29
9.1.4 Slaanalyse	30
9.1.5 Hartslagmeting	31
9.1.6 Stressmeting	32
9.1.7 Bloedzuurstof (SpO2)	33
9.1.8 Omringend geluidsniveau	34
9.1.9 Gewicht	35
9.1.10 VO2max	36
9.1.11 Hartslagvariabiliteit (HFV)	36
9.1.12 Lichaamsenergie	36
9.1.13 Menstrual period	37
9.2 Trainingsmodus	38
9.2.1 Activiteit starten (met gps)	39
9.2.2 Activiteit starten (zonder gps)	41
9.3 Apparaatinstellingen	43
9.3.1 Startscherm	44
9.3.2 Meldingen	44
9.3.3 Oproepen	44
9.3.4 Wekker	44
9.3.5 Gezondheidsmonitoring	45
9.3.5.1 Lichaamsenergie	45
9.3.5.2 Hartslagmeting	45
9.3.5.3 Stressmeting	45

---



9.3.5.4 Bloedzuurstofmeting	45
9.3.5.5 Herinnering om te drinken	45
9.3.5.6 Herinnering om te bewegen	46
9.3.5.7 Omringend geluidsniveau	46
9.3.5.8 De menstruatiecyclus volgen	46
9.3.6 Herinnering voor gebeurtenis	47
9.3.7 Alexa spraakbesturing	48
9.3.8 Overige instellingen	49
9.3.8.1 Automatische activiteitsdetectie	49
9.3.8.2 Soort activiteit	49
9.3.8.3 Telefoon zoeken	50
9.3.8.4 Muziek regelen	50
9.3.8.5 Activering van armbeweging	50
9.3.8.6 Menstrual period	50
9.3.8.7 Weerbericht	50
9.3.8.8 Wereldklok	50
9.3.8.9 Helderheid van het scherm	50
9.3.8.10 Snelkoppelingen	51
9.3.8.11 Taalinstelling van de smartwatch	51
9.3.9 Hoe te gebruiken	51
9.4 Gebruikersinstellingen	52
9.4.1 Persoonlijke gegevens	53
9.4.2 Mijn medailles	54
9.4.3 Mijn gegevens	54
9.4.4 Gezondheidsrapport	55
9.4.5 Berichten	55
9.4.6 Instellingen	56
9.4.7 Help	57
9.4.8 Vragen en suggesties	57
9.4.9 Problemen oplossen	57
9.4.10 Controleer op updates	57
9.4.11 Over	57
<b>10. Onderhoud en verzorging</b>	<b>58</b>
<b>11. Uitsluiting aansprakelijkheid</b>	<b>58</b>
<b>12. Ondersteunde talen</b>	<b>58</b>
<b>13. Technische gegevens</b>	<b>58</b>
<b>14. Opmerkingen over afvalverwerking</b>	<b>59</b>
<b>15. Conformiteitsverklaring</b>	<b>59</b>

Hartelijk dank dat u voor een product van Hama hebt gekozen!

Neem de tijd om de volgende instructies en instructies volledig door te lezen. Berg deze gebruiksaanwijzing vervolgens op een goede plek op zodat u hem als naslagwerk kunt gebruiken.

Uw nieuwe smartwatch is de ideale metgezel voor een gezonde levensstijl en motiveert u om de hele dag actief te zijn. Hij geeft niet alleen de tijd en datum weer, maar verzamelt ook gegevens over het aantal stappen dat u zet, uw hartslag en het aantal calorieën dat u verbrandt. De draadloze verbinding via *bluetooth*<sup>®</sup> met uw smartphone biedt u de mogelijkheid om de gegevens met de bijbehorende app "Hama FIT move" te documenteren en zo uw succes altijd bij te houden. Controleer hier wanneer u uw persoonlijke fitnessdoel hebt bereikt!

## 1. Uitleg van waarschuwingssymbolen en instructies

### Waarschuwing



Wordt gebruikt om veiligheidsinstructies te markeren of om op bijzondere gevaren en risico's te attenderen.

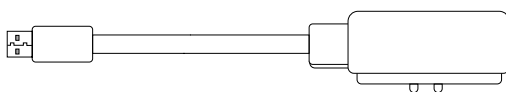
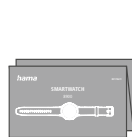
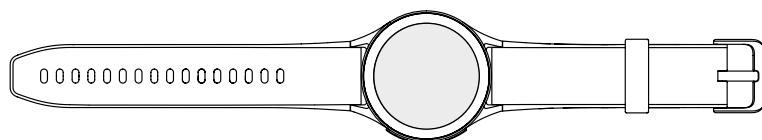
### Opmerking



Wordt gebruikt om extra informatie of belangrijke instructies te markeren.

## 2. Inhoud van de verpakking

- Smartwatch "Smartwatch 8900"
- 1 USB-oplaadkabel
- Gebruiksaanwijzing



### Opmerking



De in deze gebruiksaanwijzing weergegeven illustraties komen overeen met de Smartwatch 8900 versie met artikelnummer 00178611. De andere versies (00178612, 00178613) wijken optisch af. De beschrijving van de functies is voor alle versies identiek.





## 3. Veiligheidsinstructies

### Waarschuwing



Neem de tijd om de volgende instructies en opmerkingen volledig door te lezen. Informatie over het gebruik van het product vindt u in deze gebruiksaanwijzing.

- Het product is bedoeld voor privé-, niet-zakelijk gebruik.
- Gebruik het product alleen voor het beoogde doel.
- Bescherm het product tegen vuil, vocht en oververhitting en gebruik het alleen in droge omgevingen.
- Gebruik het product niet in de onmiddellijke nabijheid van de verwarming, andere warmtebronnen of in direct zonlicht.
- Gebruik het product niet buiten de in de technische gegevens vermelde prestatiegrenzen.
- Gebruik het product niet op plaatsen waar elektronische producten niet zijn toegestaan.
- De accu is vast ingebouwd en kan niet worden verwijderd.
- Open het product niet en gebruik het niet meer bij beschadigingen.
- Probeer het product niet zelf te onderhouden of te repareren. Laat onderhouds- en reparatiewerkzaamheden door vakpersoneel uitvoeren.
- Laat het product niet vallen en stel het niet bloot aan zware schokken of stoten.
- Verander niets aan het product. Daardoor vervalt elke aanspraak op garantie.
- Voer het verpakkingsmateriaal direct en overeenkomstig de lokaal geldende afvoervoorschriften af.
- Gooi de accu resp. het product niet in vuur.
- U mag de accu's/batterijen niet wijzigen en/of vervormen/verhitten/demonteren.
- Laat u niet door het product afleiden tijdens het autorijden of sporten en let op de verkeerssituatie en uw omgeving.
- Consulteer een arts voordat u met een trainingsprogramma start.
- Let tijdens de training steeds op de reacties van uw lichaam en breng in noodgevallen een arts op de hoogte.
- Overleg met een arts indien u aan bestaande aandoeningen lijdt en desondanks het product wilt gebruiken.
- Dit is een consumentenproduct en geen medisch apparaat. Het is bijgevolg niet bestemd voor de diagnose, therapie, genezing of preventie van ziektes.
- Een langer contact met de huid kan tot huidirritaties en allergische reacties leiden. Consulteer een arts indien de symptomen blijven bestaan.
- Dit product is geen speelgoed. Het bevat kleine onderdelen die kunnen worden ingeslikt en verstikkingsgevaar opleveren.
- Gebruik het artikel alleen in gematigde klimatologische omstandigheden.



## **Gevaar voor een elektrische schok**



- Open het product niet en gebruik het niet meer bij beschadigingen.
- Gebruik het product niet indien de adapter, de adapterkabel of de voedingskabel is beschadigd.
- Probeer het product niet zelf te onderhouden of te repareren. Laat alle onderhoudswerkzaamheden door vakpersoneel uitvoeren.

## **Waarschuwing – Pacemakers**



Het product genereert magnetische velden. Personen met een pacemaker dienen vóór het gebruik van dit product een arts om advies te vragen of het functioneren van de pacemaker er negatief door kan worden beïnvloed.

## **Opmerking – Vliegverkeer**



- Dit product is een permanente radiozender. Houd er rekening mee dat bij vliegen het dragen en gebruiken van radiozenders tijdens bepaalde vluchtfasen (bijv. opstijgen/landen) om veiligheidsredenen niet is toegestaan.
- Informeer voor uw vlucht bij de luchtvaartmaatschappij of uw fitnessstracker is toegestaan. Laat het product bij twijfel thuis.

## **Waarschuwing – Accu**

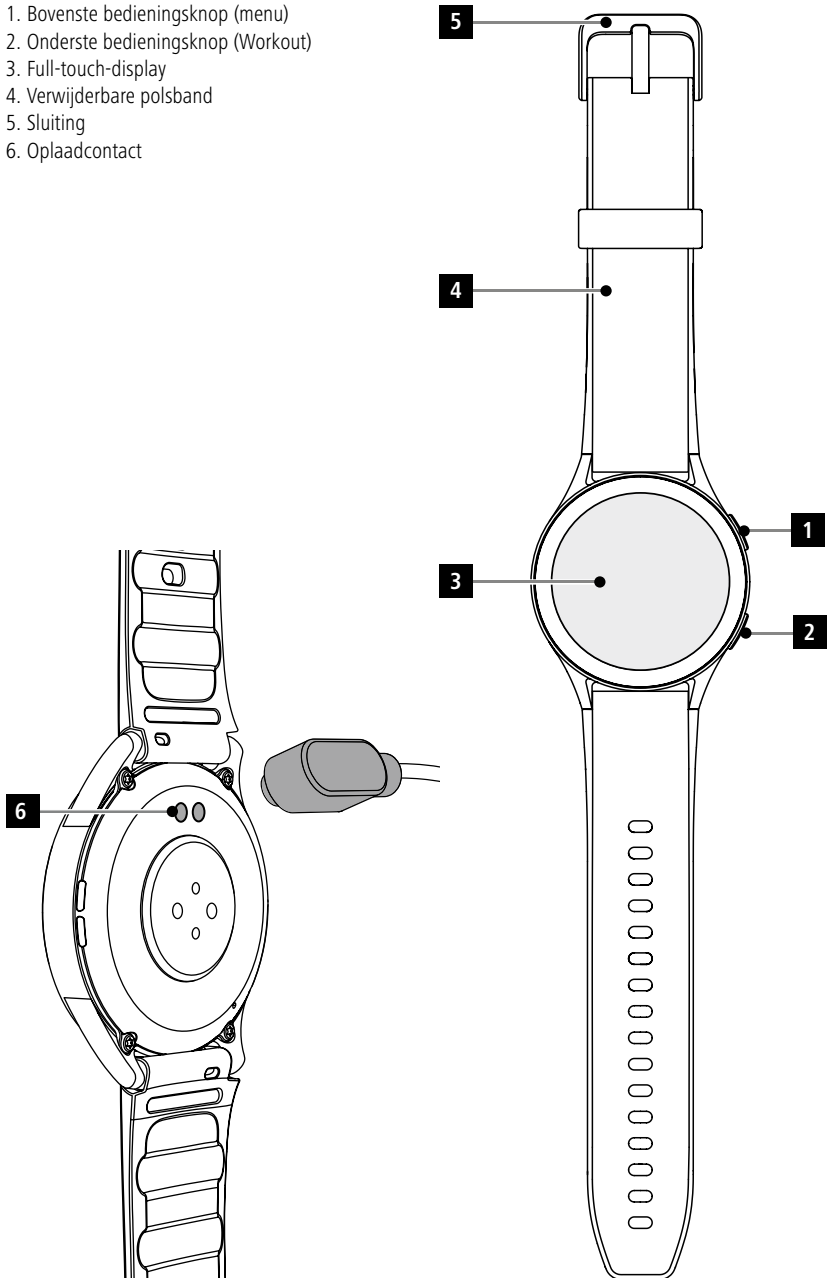


- Gebruik alleen geschikte opladers of USB-aansluitingen voor het opladen.
- Gebruik nooit defecte opladers of defecte USB-aansluitingen en probeer deze niet te repareren.
- U mag het product niet overladen of diepontladen.
- Vermijd opslag, opladen en gebruik bij extreme temperaturen en extreem lage luchtdruk (bijv. op grote hoogte).
- Laad bij langere opslag regelmatig (min. elk kwartaal) bij.



## 4. Bedieningselementen

1. Bovenste bedieningsknop (menu)
2. Onderste bedieningsknop (Workout)
3. Full-touch-display
4. Verwijderbare polsband
5. Sluiting
6. Oplaadcontact







## 5. Eerste stappen

### Opmerking



De beschrijvingen en afbeeldingen in deze gebruiksaanwijzing zijn gebaseerd op de app **Hama FIT move** in de versie 1.4.0 en de smartwatch-firmwareversie 1.01.00. Houd er rekening mee dat er bij het updaten van de app of smartwatch afwijkingen kunnen zijn in aanduidingen en weergaven.

### 5.1 Opladen

- Laad uw smartwatch volledig op voordat u hem voor het eerst gebruikt.
- Sluit de oplaadkabel aan op een vrije USB-poort van uw computer of een USB-lader en het oplaadcontactpunt **[6]** van uw smartwatch. Raadpleeg hiervoor de gebruiksaanwijzing van de gebruikte USB-oplader.

### Opmerking

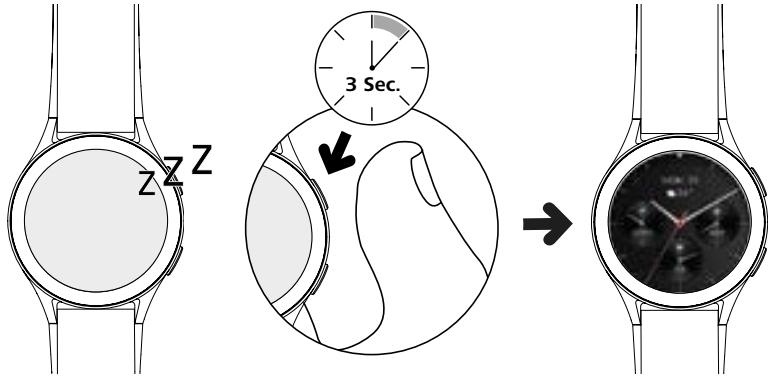


- De oplaadtijd voor een volledige lading van de accu bedraagt ongeveer 150 minuten. Als de accu op het display als volledig opgeladen wordt weergegeven, is het oplaadproces beëindigd en kunt u uw smartwatch van de oplaadkabel loskoppelen.
- Als het accuniveau nog slechts 10 % bedraagt, laadt u uw smartwatch op om functionele beperkingen te voorkomen. Als het accuniveau lager is dan 20 %, kunt u geen activiteit meer starten en als het accuniveau lager is dan 10 %, wordt de automatische hartslagmeting gedeactiveerd.



## 5.2 Omdoen en inschakelen

- Voor het eerste omdoen en inschakelen moet u uw smartwatch met de meegeleverde oplaadkabel verbinden en op een stroombron aansluiten.
- Na het succesvol opladen doet u uw smartwatch om uw pols en sluit u de polsband [4] met behulp van de sluiting [5].
- Houd de bovenste bedieningsknop [1] gedurende 3 sec. ingedrukt om uw smartwatch te starten.







### Opmerking



- Om de meetfuncties optimaal te kunnen benutten, moet uw smartwatch goed passen op de bovenkant van uw onderarm en comfortabel zitten. De afstand tussen de smartwatch en het handwortelbeentje moet ongeveer een vinger breed zijn.
- Om een zo goed mogelijke registratie van uw activiteiten te garanderen, draagt u uw smartwatch om uw linkerpols als u rechtshandig bent en om uw rechterpols als u linkshandig bent.

## 5.3 Uitschakelen

- Om uw smartwatch uit te schakelen, gaat u naar het menu-item [SETTINGS ] (zie hoofdstuk 7.3.9 **Instellingen**) en tikt u in het submenu [SYSTEM ] op [TURN OFF ]. Bevestig de volgende vraag om uw smartwatch uit te schakelen.
- Als alternatief houdt u de onderste bedieningsknop [2] langer ingedrukt en tikt u op het symbool [].



## 6. Instellen van uw smartwatch

Om toegang tot de volledige functionaliteit van uw smartwatch te krijgen, installeert u de app "Hama FIT move". De volgende secties bevatten informatie over het downloaden en instellen van de app.

### 6.1 Downloaden van de app "Hama FIT move"

#### Opmerking



De volgende besturingssystemen worden ondersteund:

- iOS 9.0 of hoger
- Android 6.0 of hoger

Na de eerste keer inschakelen van uw smartwatch wordt u gevraagd om de bijbehorende app "Hama FIT move" op uw smartphone te downloaden. Op het display van uw smartwatch verschijnt een bijbehorende QR-code.

- Scan de QR-code met uw smartphone of download de app in de Play Store (Android) of de App Store (iOS):



**Hama FIT move**

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

- Voor de installatie van de app volgt u de instructies op uw smartphone.



## 6.2 Koppeling van smartwatch en smartphone

### Opmerking

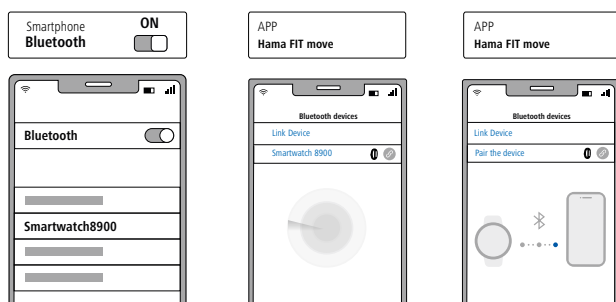



- Om uw smartwatch inkomende oproepen, sms-, WhatsApp-berichten en andere meldingen te laten weergeven, activeert u de push-modus voor meldingen in de instellingen van uw smartphone.
- Tijdens de installatie van de app wordt gevraagd of de app toegang mag krijgen tot functies van uw eindapparaat. Sta deze vragen toe om de volledige functionaliteit van uw smartwatch te kunnen gebruiken.

- Start de app op uw smartphone en ga akkoord met de gegevensbeschermingsverklaring. Beantwoord de vragen.

Voor een optimale gebruikerservaring moet u een gebruikersaccount aanmaken. Door een gebruikersaccount aan te maken, hebt u toegang tot uw persoonlijke gegevens wanneer u van smartphone wisselt. Zo zijn uw persoonlijke gegevens altijd beschikbaar. Het aanmaken van een gebruikersaccount is geen vereiste om de app te kunnen gebruiken.

- Om een gebruikersaccount aan te maken, tikt u op **[INLOGGEN]** en selecteer **[NU REGISTREREN]** onderaan het scherm. Voer een e-mailadres en een wachtwoord in en tik op **[VOLGENDE STAP]**.
- Voer de verificatiecode in die naar het door u opgegeven e-mailadres wordt gezonden. Controleer indien nodig uw spammap.
- Na een succesvolle registratie kunt u een gebruikersnaam en uw persoonlijke gegevens invoeren en een profielfoto toewijzen. Tik op **[VOLGENDE STAP]** om het instellen voort te zetten.
- Vervolgens start het zoeken naar uw smartwatch "Smartwatch 8900".
- Volg de instructies van de app op uw smartphone om uw smartwatch te verbinden. Uw smartphone maakt nu een bluetooth-verbinding met uw smartwatch.



- Selecteer "Watch8900" en tik beneden op **[APPARAAT VERBINDEN]** om uw smartwatch met de app te verbinden.
- Tik op het symbool  in de app op uw smartphone om de verbinding te bevestigen en sluit het instellen in de app af.
- Als er een time-out is, herhaalt u de procedure.



- Maak dan uw persoonlijke instellingen. Deze kunnen achteraf in de app worden aangepast (zie hoofdstuk **9.4 Gebruikersinstellingen**).
- Uw smartwatch is verbonden met de app en de synchronisatie wordt gestart.

### Opmerking



- Synchroniseer uw smartwatch met de app voordat u hem voor het eerst gebruikt. Als u een activiteit opneemt voordat uw smartwatch voor de eerste keer met de app is gesynchroniseerd, dan wordt deze activiteit aansluitend niet naar de app overgebracht.
- Om handmatig een synchronisatie van uw smartwatch met de app te starten, trekt u het scherm op de startpagina van de app naar beneden.
- Vanwege de beperkte opslagruimte op uw smartwatch dient u uw smartwatch minimaal één keer per week met de app te synchroniseren om gegevensverlies te voorkomen.

### Opmerking



- Na de eerste synchronisatie met de app neemt uw smartwatch automatisch de tijd, datum en taal van uw smartphone over.
- De tijd en datum kunnen niet handmatig worden ingesteld.
- De displaytaal van uw smartwatch is afhankelijk van uw selectie in de app. Zolang de instelling niet is voltooid, blijft de displaytaal Engels. Selecteer de gewenste displaytaal in de app (zie hoofdstuk **9.3.8.11 Taalinstelling van de smartwatch**).
- De app waarschuwt u zodra er een firmware-update beschikbaar is voor uw smartwatch. Voer de update uit in de app voor een goede werking van uw smartwatch.



### 7. Bediening van uw smartwatch

De volgende secties bevatten informatie over de bediening en de menustructuur van uw smartwatch. Uw smartwatch beschikt over een display met aanraakscherm.

- Tik op symbolen en menu's of veeg over het display om door menu's te navigeren en functies uit te voeren.
- Druk op de bovenste bedieningsknop **[1]** of de onderste bedieningsknop **[2]** om het display van uw smartwatch te activeren. Vervolgens kunt u in de onderstaande volgorde tussen de verschillende weergaven en menu-items schakelen door over het display te vegen.
- U bereikt de submenu's door op het betreffende symbool te tikken.
- Door te tikken op de bovenste bedieningsknop **[1]** opent u het hoofdmenu of verlaat u een menu en springt u naar het startscherm terug.
- Door te tikken op de onderste bedieningsknop **[2]** opent u het Workout-menu. Hier kunt u een sportmodus of een activiteit starten.
- Door langer te drukken op de bovenste bedieningsknop **[1]** opent u de Alexa spraakbesturing. Voorwaarde voor gebruik is dat u de Alexa spraakbesturing hebt ingesteld (zie hoofdstuk **9.3.7 Alexa spraakbesturing**).
- Door langer te drukken op de onderste bedieningsknop **[2]** kunt u uw smartwatch opnieuw opstarten of uitschakelen.

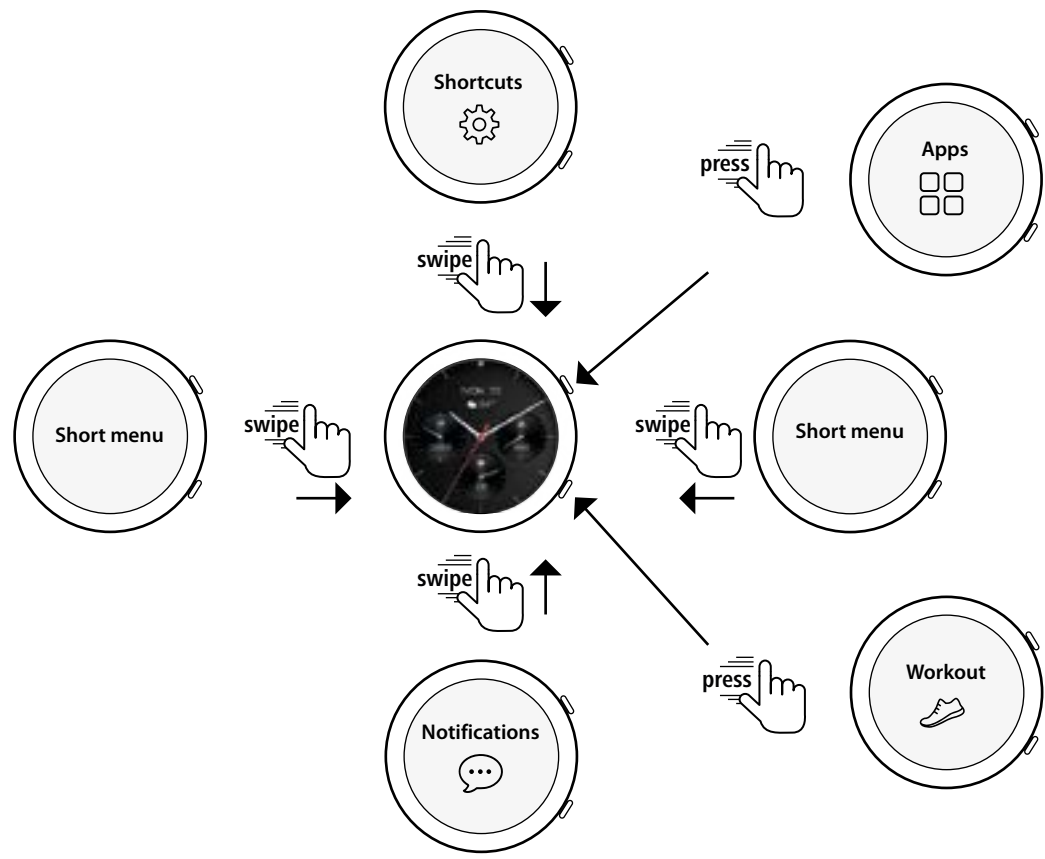
#### Opmerking



De volgende afbeelding biedt een overzicht van de menustructuur van uw smartwatch met alle menu-items.

Snelle instellingen		7.3
Do not Disturb mode	7.3.1	Alarm clock
Display brightness	7.3.2	Energy-save mode
Wake screen	7.3.3	Telephone search
Torch	7.3.4	Settings
Drainage	7.3.5	

Snelkoppelingen		7.4
Workout data	7.6.1	
Steps	7.6.1	
Push for measurement	7.6.6	
Sleep	7.6.11	
Workout (sport modes)	7.5	
Weather	7.6.21	
Music	7.6.22	
Alexa	7.6.16	



**Meldingen** 7.2

Toepassingen		7.6
Activity	7.6.1	Alexa
Workout status	7.6.2	Barometer
Running courses	7.6.3	Compass
Workout (sport modes)	7.5	Pomodoro technique
Workout record	7.6.5	Event reminder
Push for measurement	7.6.6	Weather
Heart rate	7.6.7	Music
SpO2	7.6.8	Camera
Stress	7.6.9	Alarm clock
Body energy	7.6.10	Timer
Sleep	7.6.11	Stopwatch
Breath training	7.6.12	World clock
Cycle report	7.6.13	Telephone search
Ambient sound	7.6.14	Torch
Phone	7.6.15	Settings
		8

**Workout (sportmodi)** 7.5



### 7.1 Startscherm

- Na het activeren van het startscherm krijgt u door lang te drukken op het display een overzicht van de verschillende startschermen (Watch faces). Hier kunt u kiezen uit verschillende startschermen. Bevestig uw keuze door op het betreffende startscherm te tikken. Indien nodig kunt u nog andere startschermen installeren (zie hoofdstuk **9.3.1 Startscherm**).



### 7.2 Meldingen

- Veeg vanuit het startscherm naar boven om meldingen te zien die u op uw smartphone hebt ontvangen. Voorwaarde is dat u deze functie in de app hebt geactiveerd. Daarnaast kunt u in de app instellen, van welke apps u meldingen op uw smartwatch wilt ontvangen (zie hoofdstuk **9.3.2 Meldingen**).
- Afhankelijk van de app ontvangt u ofwel een melding met weergave van de betreffende app en de afzender, ofwel ziet u ook een preview van de betreffende melding.
- Door te tikken op een melding kunt u, indien nodig, verdere informatie oproepen.
- Als u alle meldingen samen wilt verwijderen, veegt u helemaal naar beneden en tikt u op de prullenbak en bevestigt u de vraag.





## 7.3 Snelle instellingen

- Als u vanuit het startscherm naar beneden veegt, ziet u de hieronder beschreven snelle instellingen.



### 7.3.1 Niet storen-modus

- Tik op het symbool [🌑] om de Niet storen-modus te deactiveren/deactiveren. Als de Niet storen-modus geactiveerd is, worden beltonen en de trilfunctie uitgeschakeld en bij inkomende pushmeldingen wordt het display niet geactiveerd.

### 7.3.2 Displayhelderheid

- Tik op het symbool [🔴] om de helderheid van het display in 5 stappen in te stellen.

### 7.3.3 Activering display

- Tik op het symbool [🔴] om het display door uw armbeweging in te schakelen. Wanneer de functie is geactiveerd, kunt u het display inschakelen door uw pols te draaien.

### 7.3.4 Zaklamp

- Tik op het symbool [🔦] om het display van uw smartwatch als zaklamp te gebruiken.

### 7.3.5 Waterafvoer

- Tik op het symbool [💧] om eventueel vocht in uw smartwatch via de trilfunctie uit de luidspreker- en microfoonopening te verwijderen.

### 7.3.6 Wekker

- Tik op het symbool [🕒] om een wekker in te stellen.

### 7.3.7 Energiebesparende modus

- Tik op het symbool [🔒] om de energiebesparende modus in te schakelen.

### 7.3.8 Telefoon zoeken

- Tik op het symbool [📞] om het oproepsignaal van uw verbonden smartphone te activeren. Dit helpt u om uw smartphone te vinden als u hem bent kwijtgeraakt.

### 7.3.9 Instellingen

- Tik op het symbool [⚙️] om toegang tot de volgende instellingen (zie hoofdstuk

#### 8. Instellingen van uw smartwatch) te krijgen:

- Watch faces
- AOD settings
- Sound and vibration
- Display and brightness
- App view
- DND (A.u.b. niet storen)
- Connect more
- System
- Over



## 7.4 Snelkoppelingen

- Als u vanuit het startscherm naar links of rechts veegt, ziet u uw ingestelde snelkoppelingen.  
Standaard zijn de overzichten van de dagelijkse activiteiten ingesteld. U ziet uw activiteitsgegevens (aantal gelopen stappen en gebruikte calorieën), en de metingen van hartslag en stress. U kunt o.a. het weerbericht en het muziek regelen en nog andere snelkoppelingen instellen (zie hoofdstuk **9.3.8.10 Snelkoppelingen**).



## 7.5 Workout (sportmodi)

- Door te tikken op **[WORKOUT]** of te drukken op de onderste bedieningsknop **[2]** worden de opgeslagen activiteiten weergegeven.
- Na het selecteren van een activiteit kunt u door te tikken op de onderste schermrand de instellingen voor de activiteit maken.
- Door te tikken op **[START]** start u de activiteit.
- Afhankelijk van de geselecteerde activiteit worden sportspecifieke meetwaarden (bijv. hartslag, calorieverbruik) weergegeven.
- De gegevens kunt u tijdens de activiteit oproepen door op het scherm van beneden naar boven te vegen.
- U kunt de activiteit pauzeren of stoppen door op het scherm van links naar rechts te vegen. Als alternatief pauzeert u de activiteit door kort te drukken op de bovenste bedieningsknop **[1]** of stopt u de activiteit door lang te drukken op de bovenste bedieningsknop **[1]**.
- U kunt tijdens de meeste activiteiten de muziek op uw smartphone besturen door tijdens de activiteit op het scherm van rechts naar links te vegen.
- Wanneer de activiteit is voltooid, worden nog andere geregistreerde gegevens weergegeven. Blader door de gegevens door op het scherm van beneden naar boven te vegen.



### Opmerking

- Sommige activiteiten die buiten plaatsvinden, gebruiken de geïntegreerde gps. Bij het starten van de activiteit wordt er naar het gps-signaal gezocht. Zodra er een gps-signaal is, kunt u de activiteit starten. Als alternatief kunt u de activiteit zonder gps-signaal starten. Afhankelijk van de geselecteerde activiteit kunnen zonder gps-signaal niet alle gegevens worden geregistreerd.
- Houd er rekening mee dat het enkele minuten kan duren voordat het gps-signaal door uw smartwatch wordt ontvangen. Dit is vooral het geval als de geïntegreerde gps voor de eerste keer wordt gebruikt, langere tijd niet meer werd gebruikt of u zich op een plaats bevindt die ver verwijderd is van de laatst geregistreerde gps-positie. Verkort de tijd door uw smartwatch met de app op uw smartphone te verbinden voor overdracht van A-gps-gegevens. Mogelijk krijgt u hiervoor een verzoek op het display van uw horloge.

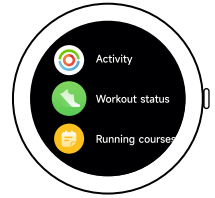
### 7.5.1 Weergegeven workouts (sportmodi) instellen

- U kunt uit 110 sportmodi kiezen en er maximaal 20 op uw smartwatch opslaan.
- Tik op **[WORKOUT]** en blader naar het einde van de lijst door op het scherm van beneden naar boven te vegen. Tik op **[SETTINGS]** en op **[WORKOUT MANAGEMENT]**. Selecteer de gewenste sportmodi uit de categorieën. De op uw smartwatch weergegeven sportmodi zijn voorzien van een symbool.
- Als alternatief stelt u de weergegeven sportmodi via de app in (zie hoofdstuk **9.3.8.2 Soort activiteit**).




## 7.6 Toepassingen

- Door te tikken op de bovenste bedieningsknop [1] gaat u naar het hoofdmenu van uw smartwatch.
- In het hoofdmenu hebt u de mogelijkheid om verschillende toepassingen en submenu's op te roepen door op het betreffende symbool te tikken.
- Veeg omhoog en omlaag om tussen de verschillende pagina's in het hoofdmenu te wisselen.



### 7.6.1 Activiteit



- Door te tikken op [ACTIVITY   - de verbrande activiteitscalorieën
  - de duur van activiteiten met een matige tot hogere intensiteit
  - de stilstandtijd
  - de afgelegde stappen
- Veeg van onder naar boven om door de afzonderlijke afbeeldingen te bladeren.

#### Opmerking


U kunt individuele doelen (bijv. voor activiteitscalorieën of stappen) in de app instellen (zie hoofdstuk 9.4.6 Instellingen). Deze doelen worden dan eveneens weergegeven.



### 7.6.2 Workout status


- Door te tikken op [WORKOUT STATUS - Veeg van onder naar boven om door de afzonderlijke afbeeldingen te bladeren.
- Door te tikken op het pictogram 

### 7.6.3 Running courses

- Door te tikken op [RUNNING COURSES - Rustig hardlopen - 6 min.
- Rustig hardlopen - 10 min.
- Rustig hardlopen - 15 min.
- Fitnessrun - eenvoudig
- Fitnessrun - matig zwaar
- Fitnessrun - zwaar

Bij de hardlooptraining wisselt u tussen wandelen en joggen en verhoogt u met elke verdere modus de belasting van uw lichaam. Door te vegen van beneden naar boven bladert u door de afzonderlijke modi.

### 7.6.4 Workout (sportmodi)

- Door te tikken op [WORKOUT 



## 7.6.5 Workout record

- Door te tikken op **[WORKOUT RECORD]** krijgt u een overzicht van de geregistreerde activiteiten.
- Tik op een activiteit om gedetailleerde informatie weer te geven.

## 7.6.6 Push for measurement

- Door te tikken op **[PUSH FOR MEASUREMENT]**, start u de gecombineerde meting van hartslag, bloedzuurstof (SpO2) en stressniveau.

## 7.6.7 Hartslag

- Door te tikken op **[HEART RATE VARIABILITY]** start u de handmatige meting van uw hartslag.
- Weergegeven worden de gemiddelde hartslag, de max- en min-waarde en andere gegevens over het hartslagbereik en de HRV (hartslagvariabiliteit).

## 7.6.8 Bloedzuurstof (SpO2)

- Door te tikken op **[SPO2]** start u de handmatige meting van uw bloedzuurstof (zuurstofverzadiging).
- Weergegeven worden de gemiddelde bloedzuurstofwaarde en de max- en min-waarde.

## 7.6.9 Stress

- Door te tikken op **[STRESS]**, krijgt u een overzicht van het gemeten stressniveau van de huidige dag. Het stressniveau wordt op een schaal (0 = geen stress - 99 = extreme stress) gemeten.

## 7.6.10 Lichaamsenergie



- Door te tikken op **[BODY ENERGY]** wordt uw huidige lichaamsenergie weergegeven. De lichaamsenergie wordt uit een combinatie van hartslagvariabiliteit, stress, slaap en uitgevoerde activiteiten afgeleid, om uw energiereserves voor de huidige dag te schatten.
- Voor het gebruik van de toepassing **Lichaamsenergie** moet de betreffende functie in de app ingeschakeld zijn (zie hoofdstuk **9.3.5.1 Lichaamsenergie**).

## 7.6.11 Slaap


- Door te tikken op **[SLEEP]** gaat u naar de slaapmeting. De volgende gegevens worden geregistreerd:
  - tijdstip van inslapen
  - tijdstip van opstaan
  - duur van de diepe slaapfasen
  - duur van de lichte slaapfasen
  - duur van de wakkere tijd
  - duur van de REM-fase
  - slaapscore (0 = slecht - 99 = goed)
- Uw smartwatch detecteert automatisch wanneer u slaapt en start dan de slaapmeting.




### 7.6.12 Ademhalingsoefeningen

- Door te tikken op **[BREATH TRAINING **], gaat u naar de ademhalingsoefeningen. Hier kunt u een ontspanningsprogramma met geleide ademhaling afwerken.
- Selecteer in welk ritme (langzaam, matig, snel) en hoe lang (1 - 3 min.) de ademhalingsoefeningen moeten duren.
- Tik op het symbool **[**] om de ademhalingsoefeningen te starten. Volg vervolgens de instructies op het display.
- Als u de ademhalingsoefeningen voortijdig wilt beëindigen, drukt u op de bovenste bedieningsknop **[1]** en bevestigt u de volgende vraag.
- Na voltooiing van de ademhalingsoefeningen wordt de gemeten hartslag voor en na de ademhalingsoefeningen weergegeven.


### 7.6.13 Cycluslogboek

- Door te tikken op **[CYCLUS REPORT **], wordt een overzicht van uw menstrual period (menstruatiecyclus) weergegeven.
- Voor het gebruik van de toepassing **Cycluslogboek** moet de betreffende functie in de app ingeschakeld zijn (zie hoofdstuk **9.3.5.8 De menstruatiecyclus volgen**).

### 7.6.14 Ambient sound

- Door te tikken op **[AMBIENT SOUND LEVEL **] worden de huidige omgevingsgeluiden (in dB) opgenomen. Houd uw arm stil totdat de opname is voltooid. De volgende gegevens worden weergegeven:
  - Huidige omgevingsgeluiden
  - Min-waarde
  - Max-waarde
- Door te tikken op **[HELP]**, krijgt u meer informatie.

### 7.6.15 Phone


- Door te tikken op **[PHONE **] krijgt u toegang tot de telefoonfunctie met de volgende opties:
  - Frequentie contacten
  - Oproeplijst
  - Kiestoetsenbord
- U kunt oproepen rechtstreeks via uw smartwatch starten en dan via uw verbonden smartphone voeren.
- Voor het gebruik van de toepassing **Phone** moet uw smartwatch met uw smartphone verbonden zijn.




### 7.6.16 Alexa

- Door te tikken op **[ALEXA **] kunt u de Alexa spraakbesturing gebruiken.
- Gebruik spraakopdrachten om functies uit te voeren. Het volgende overzicht bevat voorbeelden van spraakopdrachten:
  - Alexa, hoe is het weer in Berlijn?
  - Alexa, zet de wekker op 8 uur.
  - Alexa, maak een notitie met de inhoud "Eieren en brood kopen".
- Voor het gebruik van de toepassing **Alexa** moet de betreffende functie in de app ingeschakeld en ingesteld zijn (zie hoofdstuk **9.3.7 Alexa spraakbesturing**). U hebt een Amazon-account nodig om het in te stellen.
- Verdere informatie over de spraakopdrachten vindt u in de app onder: **[APPARAAT] > [HOE TE GEBRUIKEN] > [AMAZON ALEXA]**.

### 7.6.17 Barometer

- Door te tikken op **[BAROMETER **] kunt u uw smartwatch als barometer gebruiken.
- De barometer geeft de huidige luchtdruk (hPa) en de hoogteweerstand (m) weer.
- De barometer meet de hoogte door de luchtdruk met de atmosferische druk op zeeniveau te vergelijken.


### 7.6.18 Compass

- Tik op **[COMPASS **] om uw smartwatch als kompas te gebruiken.

### 7.6.19 The Pomodoro Technique

- Door te tikken op **[POMODORO TECHNIQUE **], kunt u kiezen uit verschillende timers of een aangepaste timer instellen.
- De Pomodoro-techniek is een methode voor tijdmanagement waarbij minutenwekkers worden gebruikt om het werk te verdelen in perioden van 25 minuten (zogenaamde pomodori) met daaropvolgende pauzetijden.
- Om de timer te starten, tikt u op het symbool **[▶]**. Om de timer te pauzeren, tikt u op het symbool **[⏸]**. Om de meting te beëindigen, tikt u op het symbool **[⏹]**.

### 7.6.20 Herinnering voor gebeurtenis

- Door te tikken op **[EVENT REMINDER **], worden de opgeslagen gebeurtenissen weergegeven.
- Voor het gebruik van de toepassing **Herinneringen voor gebeurtenissen** moeten de gebeurtenissen in de app worden ingevoerd (zie hoofdstuk **9.3.6 Herinnering voor gebeurtenis**).



### 7.6.21 Weer

- Door te tikken op **[WEATHER **] ziet u de weersvoorspelling voor de betreffende dag met de huidige temperatuur en de minimum- en maximumwaarde. Door te vegen naar boven ziet u verdere informatie en de weersvoorspelling voor de volgende dagen.
- De weergegevens worden door synchronisatie van uw smartwatch met de app overgedragen en bijgewerkt. Onderaan het scherm van de weerweergave ziet u de laatste update.
- Voor het gebruik van de toepassing **Weer** moet de betreffende functie in de app ingeschakeld en ingesteld zijn (zie hoofdstuk **9.3.8.7 Weerbericht**).


### 7.6.22 Muziek

- Door te tikken op **[MUSIC **], wordt de bedieningsweergave voor verschillende muziek- en streamingdiensten geopend. Deze kunnen op uw smartphone via uw smartwatch worden bediend. U kunt muziek starten of stoppen, tracks naar voren en achteren springen en het volume regelen.
- Voor het gebruik van de toepassing **Muziek** moet de betreffende functie in de app ingeschakeld en ingesteld zijn (zie hoofdstuk **9.3.8.4 Muziek regelen**).


### 7.6.23 Camera

- Door te tikken op **[CAMERA **] kunt u de camera van uw verbonden smartphone via uw smartwatch activeren.
- Voor het gebruik van de toepassing **Camera** moeten uw smartwatch en uw smartphone via bluetooth verbonden en de camerafunctie op uw smartphone geactiveerd zijn.


### 7.6.24 Wekker

- Door te tikken op **[ALARM **] kunt u een wektijd instellen. U kunt de wekker of de herinnering activeren of deactiveren door op de betreffende tijden te tikken.
- U kunt de wektijden ook in de app instellen en beheren, en met uw smartwatch synchroniseren (zie hoofdstuk **9.3.4 Wekker**).


### 7.6.25 Timer

- Door te tikken op **[TIMER **], kunt u uit verschillende timers kiezen of een aangepaste timer instellen.
- Om de timer te starten, tikt u op het symbool **[▶]**. Om de timer te pauzeren, tikt u op het symbool **[⏸]**. Om de meting te beëindigen, tikt u op het symbool **[✕]**.

### 7.6.26 Stopwatch

- Door te tikken op **[STOPWATCH **] kunt u uw smartwatch als stopwatch gebruiken.
- Om de stopwatch te starten, tikt u op het symbool **[▶]**. Om de stopwatch te pauzeren, tikt u op het symbool **[⏸]**. Om de meting te beëindigen, tikt u op het symbool **[✕]**.

### 7.6.27 Wereldklok

- Door te tikken op **[WERELDKLOK **], kunt u de volgende wereldklokken weergeven: Berlijn, Londen, New York, Tokio
- Indien nodig, kunt u andere wereldklokken in de app instellen (zie hoofdstuk **9.3.8.8 Wereldklok**).


### 7.6.28 Telefoon zoeken

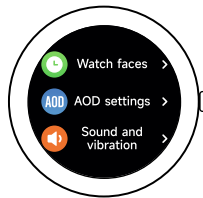
- Door te tikken op **[TELEFOON ZOEKEN **] start u het telefoon zoeken om uw zoekgeraakte smartphone terug te vinden. Uw smartphone begint te trillen of u hoort een luide signaaltoon.
- Voor het gebruik van de toepassing **Telefoon zoeken** moeten uw smartwatch en uw smartphone via bluetooth verbonden zijn.



## 8. Instellingen van uw smartwatch

De volgende secties bevatten informatie over de instellingen van uw smartwatch.


- Druk op de bovenste bedieningsknop [1] en tik op **[SETTINGS]**  om naar het submenu te gaan. In de submenu's kunt u de volgende instellingen maken en uw smartwatch uitschakelen of resetten.



### 8.1 Watch faces

- Door te tikken op **[WATCH FACES]**  kunt u uit verschillende startschermen kiezen. Bevestig uw keuze door op het betreffende startscherm te tikken.

### 8.2 AOD settings

- Door te tikken op **[AOD SETTINGS]**  kunt u de functie AOD (Always on Display) inschakelen. Het display van uw smartwatch gaat dan na afloop van de inschakelduur (zie hoofdstuk **8.4 Display and brightness**) niet op stand-by maar naar een vereenvoudigde wijzerplaat. Houd er rekening mee dat het accuverbruik van uw smartwatch bij het gebruik van de functie AOD toeneemt.
- Stel de periode (standaard 08:00 - 22:00 uur) voor de functie AOD in.
- Stel een wijzerplaat in voor de functie AOD.

### 8.3 Sound and vibration

- Door te tikken op **[SOUND AND VIBRATION]** , kunt u overige instellingen maken.
- Door te tikken op **[SILENT MODE]** worden oproepen en meldingen gedempt.
- Door te tikken op **[MEDIA VOLUME]**, kunt u het volume voor afgespeelde media traploos instellen.
- Door te tikken op **[VIBRATION]**, kunt u de sterkte van de trilfunctie in 3 stappen (Sterk, Laag, Geen) instellen.
- Door te tikken op **[INCOMING CALL RINGTONE]**, kunt u een beltoon voor inkomende oproepen instellen.

### 8.4 Display and brightness

- Door te tikken op **[DISPLAY AND BRIGHTNESS]** , kunt u overige instellingen maken.
- Tik op **[HELDERHEID VAN HET SCHERM]** om de helderheid van het display in 5 stappen (20%, 40%, 60%, 80%, 100%) in te stellen. Houd er rekening mee dat het accuverbruik van uw smartwatch bij hogere helderheid van het scherm toeneemt.
- Tik op **[SCREEN-ON TIME]** om de inschakelduur van het display (5 - 20 sec.) in te stellen. De inschakeltijd bepaalt hoe lang het display van uw smartwatch actief blijft na een handeling. Houd er rekening mee dat het accuverbruik van uw smartwatch bij langere inschakeltijden toeneemt.
- Tik op **[COVER TO SLEEP]** om het display automatisch uit te schakelen als het wordt afgedekt (bijv. met de hand).


### 8.5 App view

- Door te tikken op **[APP VIEW]**  kunt u de weergave van de toepassingen op uw smartwatch instellen. Selecteer in de weergave lijst of kiestoetsenbord.






### 8.6 DND (A.u.b. niet storen)

- Door te tikken op **[DND]** , kunt u de functie "A.u.b. niet storen" instellen. Als de functie is geactiveerd, worden beltonen en de trilfunctie uitgeschakeld en wordt bij inkomende pushmeldingen het display van uw smartwatch niet geactiveerd.
- Kies uit de volgende modi:
  - **[ALL-DAY DND]**, de functie is ingeschakeld.
  - **[SCHEDULED DND]**, u kunt een start- en eindtijd instellen.
  - **[OFF]**, de functie is uitgeschakeld.

### 8.7 Connect more





- Door te tikken op **[CONNECT MORE]** , kunt u uw smartwatch met een andere smartphone verbinden. Volg de instructies op het display van uw smartwatch.

#### Opmerking




Houd er rekening mee dat bij het gebruik van deze functie de huidige verbinding met uw smartphone wordt verbroken.

### 8.8 System

- Door te tikken op **[SYSTEM]** , kunt u de andere functies uitvoeren.
- Door te tikken op **[RESTART]** , en de daaropvolgende vraag te bevestigen, kunt u uw smartwatch opnieuw opstarten.
- Door te tikken op **[TURN OFF]** , en de daaropvolgende vraag te bevestigen, kunt u uw smartwatch uitschakelen.
- Door te tikken op **[RESET]** , en de daaropvolgende vraag te bevestigen, kunt u uw smartwatch terugzetten naar de fabrieksinstellingen. Hierbij worden alle geregistreerde gebruikersgegevens verwijderd.

### 8.9 Over

- Door te tikken op **[ABOUT]** , kunt u de modelnaam, het MAC-adres, de huidige firmwareversie van uw smartwatch en informatie over wettelijke voorschriften zien. Via het MAC-adres is uw smartwatch eenduidig identificeerbaar wanneer u via bluetooth verbinding met uw smartphone maakt.



## 9. Gebruik van de app "Hama FIT move"

In de volgende paragrafen worden de afzonderlijke menu-items (kaarten) en de verschillende instelmogelijkheden in de app nader toegelicht.

### Opmerking



- Houd er rekening mee dat de ondersteuning van sommige functies van uw smartphone afhankelijk is (zie gebruiksaanwijzing voor uw smartphone).
- Niet alle menu-items (kaarten) worden standaard op het startscherm weergegeven. Laat indien nodig de gewenste menu-items (kaarten) weergeven.

### 9.1 Overzicht "Hama FIT move"

Het startscherm vormt de toegang tot de app "Hama FIT move".

Het volgende overzicht beschrijft de belangrijkste bedieningselementen en weergaven:

1. Weergave van de activiteitsgegevens
2. Weergave van de stappen
3. Weergave van andere kaarten
4. Menubalk



- Tik op het startscherm helemaal onderaan op **[KAART BEWERKEN]** om de kaarten te selecteren die op het startscherm worden weergegeven. U kunt uit verschillende kaarten kiezen. U kunt kaarten verbergen en de volgorde van de kaarten aanpassen.
- De kaarten die in de weergegeven lijst bovenaan staan en met het symbool [🔴] zijn gemarkeerd, worden momenteel op het startscherm weergegeven. De kaarten die in de weergegeven lijst onderaan staan en met het symbool [🟢] zijn gemarkeerd, worden niet weergegeven.
- Door te tikken op het symbool [🔴] of het symbool [🟢] kunt u een kaart verwijderen of toevoegen.
- Daarnaast kunt u de volgorde van de opgeslagen kaarten wijzigen door het symbool [☰] vast te houden en de betreffende kaarten naar de juiste positie te verschuiven.



## 9.1.1 Activiteitsgegevens

- Tik in het startscherm bovenaan op de eerste grafiek om uw activiteitsgegevens te zien.
- Hier ziet u een overzicht van de volgende activiteitsgegevens:
  - de verbrande activiteitscalorieën
  - de duur van de activiteiten met een matige tot hogere intensiteit
  - de stilstandtijd ("Lopen" = uren waarin men minstens 1 minuut lang heeft stilgestaan en bewogen heeft)
- Standaard ziet u de dagweergave van de activiteitsgegevens. Selecteer in de bovenste menubalk **Over**, **Weken**, **Maanden** of **Jaren** de weergegeven periode.
- Om meer informatie te krijgen, veegt u op het beeldscherm van uw smartphone naar boven. Verder naar beneden ziet u gedetailleerde informatie over de categorieën activiteit, trainen en lopen.






### 9.1.2 Stapmeting

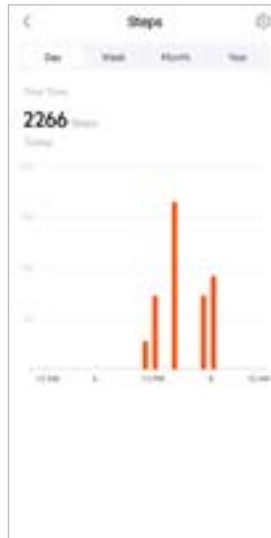
- Tik in het startscherm bovenaan op de tweede grafiek om uw geregistreerde stappen te zien.
- Hier ziet u een overzicht van de afgelegde stappen voor de huidige dag.
- Standaard ziet u de dagweergave van de stapmeting.



Selecteer in de bovenste menubalk **Day**, **Week**, **Month** of **Year** de weergegeven periode.

Door langer te vegen naar links en rechts op het diagram kunt u tussen de afzonderlijke dagen (of weken/maanden/jaren) heen en weer schakelen. Bovendien wordt uw ingestelde stapdoel grafisch weergegeven in het diagram.

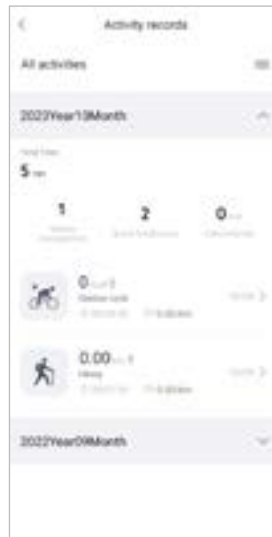
- Tik op het symbool  om verdere instellingen te maken (zie hoofdstuk **9.4.3 Mijn gegevens**).





### 9.1.3 Activiteitendossiers

- Tik op de kaart **[ACTIVITEITENDOSSIER]** om een overzicht van uw trainingsactiviteiten te krijgen.
- Hier ziet u een overzicht van de activiteit gesorteerd op dagen. De totale tijd, de gemiddelde wekelijkse duur, de cumulatieve training en de verbrande calorieën worden weergegeven.
- Tik op het symbool [📅] om de geselecteerde maand uit te vouwen en de betreffende trainingsactiviteiten weer te geven. Tik op het symbool [📅] om de dag samen te vouwen.
- Om de activiteiten van een bepaalde sport te laten weergeven, tikt u op het symbool [☰].
- Om de gedetailleerde weergave van een geregistreerde activiteit te openen, tikt u op de betreffende activiteit. Vervolgens ziet u gedetailleerde gegevens die over de activiteit zijn geregistreerd. U kunt bijvoorbeeld de route zien die via gps werd geregistreerd, de duur van de activiteit, de afgelegde stappen en afstand, de verbruikte calorieën en uw tempo. Tevens ontvangt u een gedetailleerde evaluatie van uw hartslag.





## 9.1.4 Slaapanalyse

- Tik op de kaart **[SLAAP]** om een overzicht van uw slaapanalyse te krijgen.
- Hier ziet u een overzicht van de totale slaaptijd en de verdeling van uw slaaptijd in diepe slaap, lichte slaap, waakfases en REM-fase. In het midden van het scherm ziet u ook de begin- en eindtijden van de slaap.
- Standaard ziet u de dagweergave van de slaapanalyse.

Selecteer in de bovenste menubalk **Dag**, **Week**, **Maand** of **Jaar** de weergegeven periode. Door langer te vegen naar links en rechts op het diagram kunt u tussen de afzonderlijke dagen (of weken/ maanden/jaren) heen en weer schakelen. Hier vindt u een overzicht van uw slaapgedrag voor een week, een maand of een jaar. Onderaan het scherm ziet u de volgende gegevens, met betrekking tot een week, een maand of een jaar:

- Gemiddelde slaapduur per dag
- Gemiddelde diepe slaapfase van een dag
- Gemiddelde lichte slaap van een dag
- Gemiddeld begin van de slaapfase
- Gemiddeld einde van de slaapfase
- Gemiddelde REM-fase
- Gemiddelde waakfase






### 9.1.5 Hartslagmeting

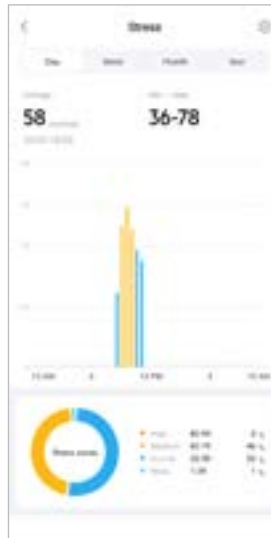
- Tik op de kaart **[HARTSLAG]** om een overzicht van uw hartslagmeting te krijgen.
- Hier ziet u alle geregistreerde waarden van de hartslagmetingen (automatisch en handmatig) en een overzicht van uw gemiddelde hartslag, uw hartslagbereik en uw rustfrequentie voor de betreffende dag. Door op het diagram licht naar links en rechts te vegen, kunt u de afzonderlijke waarden met de betreffende tijd oproepen.
- Standaard ziet u de dagweergave van de hartslagmeting. Selecteer in de bovenste menubalk **Day**, **Week**, **Month** of **Year** de weergegeven periode. Door langer te vegen naar links en rechts op het diagram kunt u tussen de afzonderlijke dagen (of weken/ maanden/jaren) heen en weer schakelen.
- Tik op het symbool **[⚙️]** om verdere instellingen te maken.





## 9.1.6 Stressmeting

- Tik op de kaart **[STRESS]** om een overzicht van uw stressmeting te krijgen.
- Hier ziet u alle geregistreerde waarden van de stressmetingen (automatisch en handmatig) en een overzicht van uw gemiddelde stressniveau, uw stressbereik en een grafiek van uw stresszone voor de betreffende dag. Door op het diagram licht naar links en rechts te vegen, kunt u de afzonderlijke waarden met de betreffende tijd oproepen.
- Standaard ziet u de dagweergave van de stressmeting.  
Selecteer in de bovenste menubalk **Day**, **Week**, **Month** of **Year** de weergegeven periode. Door langer te vegen naar links en rechts op het diagram kunt u tussen de afzonderlijke dagen (of weken/ maanden/jaren) heen en weer schakelen.
- Tik op het symbool  om verdere instellingen te maken.







### 9.1.7 Bloedzuurstof (SpO2)

- Tik op de kaart **[SPO2]** om een overzicht van uw bloedzuurstofmetingen te krijgen. De meting kunt u handmatig via uw smartwatch uitvoeren (zie hoofdstuk **7.6.8 Bloedzuurstof (SpO2)**).
- Als alternatief stelt u de automatische bloedzuurstofmetingen in:  
Tik op het symbool **[📷]** om de juiste instellingen te maken.
- Hier ziet u alle geregistreerde waarden van de bloedzuurstofmetingen, evenals een overzicht van uw laagste en hoogste waarde voor de betreffende dag. Door op het diagram licht naar links en rechts te vegen, kunt u de afzonderlijke waarden met de betreffende tijd oproepen.
- Standaard ziet u de dagweergave van de bloedzuurstofmeting.  
Selecteer in de bovenste menubalk **1Dag** **1Week** **1Maand** **1Jaar** de weergegeven periode. Door langer te vegen naar links en rechts op het diagram kunt u tussen de afzonderlijke dagen (of weken/ maanden/jaren) heen en weer schakelen.





### 9.1.8 Omringend geluidsniveau

- Tik op de kaart **[OMRINGEND GELUIDSNIVEAU]** om een overzicht van het gemeten omringend geluidsniveau te krijgen. De meting kunt u handmatig via uw smartwatch uitvoeren (zie hoofdstuk **7.6.14 Ambient sound**).
- Hier ziet u alle geregistreerde waarden van het omringend geluidsniveau en een overzicht van uw laagste en hoogste waarde voor de betreffende dag. Door op het diagram licht naar links en rechts te vegen, kunt u registraties voor andere dagen weergeven.
- Standaard ziet u de dagweergave van het omringend geluidsniveau. Selecteer in de bovenste menubalk **Day**, **Week**, **Month** of **Year** de weergegeven periode. Door langer te vegen naar links en rechts op het diagram kunt u tussen de afzonderlijke dagen (of weken/ maanden/jaren) heen en weer schakelen. De gemeten waarden worden dan ook weergegeven in een progressiecurve.





### 9.1.9 Gewicht

- Tik op de kaart **[GEWICHT]** om een overzicht van uw gewichtsregistratie te krijgen.
- Hier ziet u uw gewichtsgeschiedenis, uw BMI en uw ingestelde streefwaarde.
- Tik op **[RECORD GEWICHT]** om uw huidige gewicht in te voeren.
- Tik op **[DOEL BEWERKEN]** om uw streefgewicht te bewerken.

Selecteer in de bovenste menubalk **Dag**, **Week**, **Maand** of **Jaar** de weergegeven periode. Door langer te vegen naar links en rechts op het diagram kunt u tussen de afzonderlijke dagen (of weken/ maanden/jaren) heen en weer schakelen. De gemeten waarden worden dan ook weergegeven in een progressiecurve.






### 9.1.10 VO2max

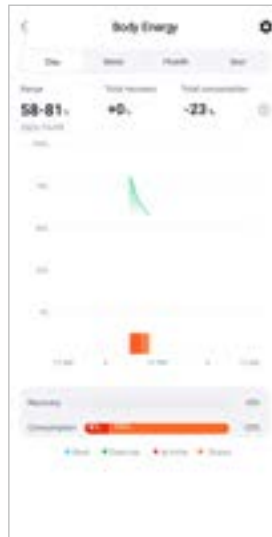
- Tik op de kaart **[VO2MAX]** om een overzicht van uw relatieve VO2max (zuurstof per minuut per kilogram lichaamsgewicht) te krijgen.
- Voorwaarde voor het registreren van de VO2max is dat trainingseenheden in de sportmodi **Buiten hardlopen, Trailrunning** of **Oriëntatielopen** worden voltooid. Hierbij moet uw gemeten trainingshartslag minstens 90 seconden onafgebroken tot meer dan 75 % van uw theoretische maximale hartslag toenemen. Deze wordt op basis van uw ingevoerde persoonlijke gegevens bepaald.

### 9.1.11 Hartslagvariabiliteit (HFV)

- Tik op de kaart **[HARTSLAGVARIABILITEIT (HFV)]** om een overzicht van uw hartslagvariabiliteit (HFV) te krijgen.
- Voorwaarde voor het registreren van de hartslagvariabiliteit (HFV) is dat de functie continue hartslagmeting in de app is ingeschakeld:  
Tik op het symbool  om de juiste instellingen te maken.

### 9.1.12 Lichaamsenergie

- Tik op de kaart **[LICHAAMSENERGIE]** om een overzicht van uw lichaamsenergie te krijgen. De lichaamsenergie wordt uit een combinatie van hartslagvariabiliteit, stress, slaap en uitgevoerde activiteiten afgeleid, om uw energiereserves voor de huidige dag te schatten.
- Standaard ziet u de dagweergave van de lichaamsenergie.  
Selecteer in de bovenste menubalk  de weergegeven periode. Door langer te vegen naar links en rechts op het diagram kunt u tussen de afzonderlijke dagen (of weken/ maanden/jaren) heen en weer schakelen.
- Voorwaarde voor het weergegeven van de lichaamsenergie op uw smartwatch is dat de functie **automatische detectie van de lichaamsenergie** in de app is ingeschakeld:  
Tik op het symbool  om de juiste instellingen te maken.





### 9.1.13 Menstrual period

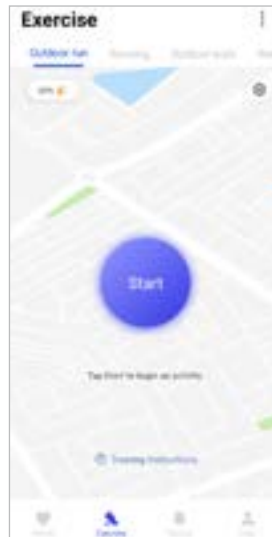
- Tik op de kaart **[MENSTRUAL PERIOD]** om een overzicht van uw menstruatiecyclus te krijgen.
- Tik op **[MENSTRUATIEDAGEN INVOEREN]** om uw huidige menstruatie in te voeren.





### 9.2 Trainingsmodus

- Tik in de onderste menubalk op **[TRAINING]** om een activiteit via de app te starten. Tegelijkertijd wordt de activiteit op uw smartwatch gestart. De activiteit kan vervolgens worden bediend via de app of rechtstreeks op uw smartwatch.
- Door naar links en rechts te vegen, kunt u tussen de afzonderlijke activiteiten heen en weer schakelen.
- Standaard zijn de volgende activiteiten in de app geactiveerd:
  - Buiten hardlopen
  - Hardlopen
  - Buiten lopen
  - Lopen
  - Wandelen
  - Buiten fietsen
- Tik rechtsboven op **[☰]** en op **[SPORT BEWERKEN]** om de activiteiten te selecteren die worden weergegeven. In totaal kunt u kiezen uit 6 activiteiten. U kunt activiteiten verbergen en de volgorde van activiteiten aanpassen.
- De activiteiten die in de weergegeven lijst bovenaan staan en met het symbool **[🔴]** zijn gemarkeerd, worden weergegeven. De activiteiten die in de weergegeven lijst onderaan staan en met het symbool **[🟢]** zijn gemarkeerd, worden niet weergegeven.
- Door te tikken op het symbool **[🔴]** of het symbool **[🟢]**, kunt u een activiteit verwijderen of toevoegen.
- Daarnaast kunt u de volgorde van activiteiten wijzigen door het symbool **[☰]** vast te houden en de betreffende activiteiten naar de juiste positie te verschuiven.
- Tik op het symbool **[⚙️]** om de volgende instellingen te maken:
  - Stel een trainingsdoel (afstanden, calorieën, stappen, duur) in.
  - Activeer een alarm bij het bereiken van een doel (1, 3, 5, 10 km).
  - Stel een hartslagzone in en activeer een alarm.





### 9.2.1 Activiteit starten (met gps)

- De volgende activiteiten worden met gps-ondersteuning geregistreerd:
  - Buiten hardlopen
  - Buiten lopen
  - Wandelen
  - Buiten fietsen
- Om de activiteit te starten, drukt u op **[START]**. De activiteit begint op uw smartphone en uw smartwatch.
- Tijdens de huidige activiteit kunt u het cumulatieve totaal aantal kilometers zien dat tot nu toe is afgelegd voor de geselecteerde activiteit, het huidige tempo, de verstreken tijd en de huidige hartslag.

### Bediening met smartphone

- Om gedurende een activiteit de kaart met uw huidige positie en afgelegde afstand weer te geven, tikt u op het symbool [📍].
- Om gedurende een activiteit het overzicht van de registratie te vergrendelen, tikt u op het symbool [🔒].
- Om de activiteit te pauzeren, tikt u op het symbool [⏸].
- Om de activiteit te beëindigen, tikt u op het symbool [⏹] en houdt u dit vast totdat er een cirkel rond het symbool wordt gesloten en de activiteit wordt beëindigd.

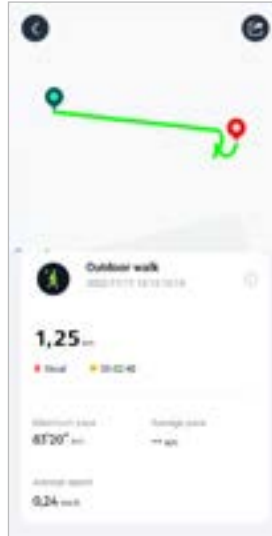


### Bediening met smartwatch

- Om de activiteit te pauzeren, drukt u op de bovenste bedieningsknop [1].
- Om de activiteit te beëindigen, drukt u op de bovenste bedieningsknop [1] en houdt u hem vast. Vervolgens tikt u op het symbool [⏹].



- Wanneer de activiteit is voltooid, wordt er een overzicht van de activiteit weergegeven. In het overzicht ziet u het cumulatieve totaal aantal kilometers dat tot nu toe is afgelegd, de verbrande calorieën, de gemiddelde hartslag en de duur van de activiteit. Eronder vindt u meer gedetailleerde informatie over het tempo en de stappen. Veeg met uw vinger van onder naar boven om de details van de hartslagmeting en het tempo te zien.
- U kunt de resultaten van de activiteit afdrucken of als screenshot doorsturen.







### 9.2.2 Activiteit starten (zonder gps)

- De volgende activiteiten worden zonder gps-ondersteuning geregistreerd:
  - Hardlopen
  - Lopen
- Om de activiteit te starten, drukt u op **[START]**. De activiteit begint op uw smartphone en uw smartwatch.
- Tijdens de huidige activiteit kunt u het cumulatieve totaal aantal kilometers zien dat tot nu toe is afgelegd voor de geselecteerde activiteit, het huidige tempo, de verstreken tijd en de huidige hartslag.

### Bediening met smartphone

- Om gedurende een activiteit het overzicht van de registratie te vergrendelen, tikt u op het symbool [🔒].
- Om de activiteit te pauzeren, tikt u op het symbool [⏸].
- Om de activiteit te beëindigen, tikt u op het symbool [⏹] en houdt u dit vast totdat er een cirkel rond het symbool wordt gesloten en de activiteit wordt beëindigd.



### Bediening met smartwatch

- Om de activiteit te pauzeren, drukt u op de bovenste bedieningsknop [1].
- Om de activiteit te beëindigen, drukt u op de bovenste bedieningsknop [1] en houdt u hem vast. Vervolgens tikt u op het symbool [⏹].



- Wanneer de activiteit is voltooid, wordt er een overzicht van de activiteit weergegeven. In het overzicht ziet u het cumulatieve totaal aantal kilometers dat tot nu toe is afgelegd, de verbrande calorieën, de gemiddelde hartslag en de duur van de activiteit. Eronder vindt u meer gedetailleerde informatie over het tempo en de stappen. Veeg met uw vinger van onder naar boven om de details van de hartslagmeting en het tempo te zien.
- U kunt de resultaten van de activiteit afdrucken of als screenshot doorsturen.





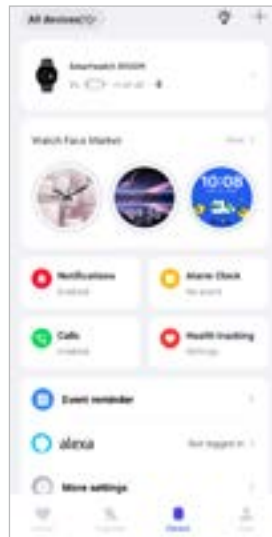
### 9.3 Apparaatinstellingen

- Tik in de onderste menubalk op **[APPARAAT]** om verschillende functies van uw smartwatch te activeren, in te stellen en uw smartwatch aan uw individuele behoeften aan te passen.
- Onder dit menu ziet u bovenaan het scherm ook een overzicht van verschillende gegevens van uw verbonden smartwatch.
- Tik op **[+]** om meer apparaten met uw smartphone te koppelen.
- Tik op je apparaat voor informatie over je smartwatch of om geavanceerde functies uit te voeren.
- Tik op **[APPARAATUPDATES]** om te controleren of de nieuwste firmwareversie op uw smartwatch is geïnstalleerd of om een nieuwe firmwareversie te downloaden en op uw smartwatch te installeren.
- Tik op **[APPARAAT OPNIEUW OPGESTART]**, en bevestig de daaropvolgende vraag om uw smartwatch opnieuw te starten. Voor het opnieuw opstarten worden uw gegevens gesynchroniseerd met de app.
- Tik op **[APPARAAT TERUGGEZET NAAR FABRIEKINSTELLINGEN]** en bevestig de daaropvolgende vraag om uw smartwatch terug te zetten naar de fabriekinstellingen. Hierbij worden alle geregistreerde gebruikersgegevens verwijderd.
- Tik op **[APPARAAT VERWIJDEREN]** om de koppeling tussen uw smartwatch en uw smartphone te verbreken. Alle persoonlijke gegevens worden van uw smartwatch verwijderd.

#### Opmerking



Om het tijdstip van de laatste synchronisatie tussen uw smartwatch en de app weer te geven, tikt u bovenaan op uw weergegeven apparaat en op de knop **[OVER]**.





### 9.3.1 Startscherm

- Tik op **[WIJZERPLAATMARKT]** om extra Watch faces voor het startscherm van uw smartwatch te installeren. U kunt kiezen uit verschillende wijzerplaten. Tik op de betreffende wijzerplaat die u wilt instellen en bevestig uw keuze met **[INSTALLEREN]**. Als u het maximale aantal wijzerplaten op het apparaat hebt bereikt, wordt u gevraagd de bestaande wijzerplaten te verwijderen.



### 9.3.2 Meldingen

- Tik op **[MELDINGEN]** om de meldingsfunctie voor verschillende apps en diensten te activeren. Wanneer deze functie is geactiveerd, ontvangt u een melding op de smartwatch bij inkomende berichten op uw smartphone. Afhankelijk van de app ontvangt u ofwel een melding met weergave van de betreffende app en de afzender, ofwel ziet u ook een preview van de betreffende melding.
- Selecteer voor elke app of gezondheidsfunctie of meldingen toegestaan, gedempt of uitgeschakeld zijn.

### 9.3.3 Oproepen

- Tik op **[OPROEPEN]** om de melding voor inkomende oproepen te activeren. Wanneer deze functie is geactiveerd, ontvangt u een melding op uw smartwatch als er een oproep binnenkomt. U ziet wie u wilt bellen, en kunt de oproep indien nodig weigeren.
- Tik op **[ ]** aan de rechterkant van het scherm om de functie te activeren. Vervolgens kunt u de functie **[FREQUENTE CONTACTEN]** instellen.

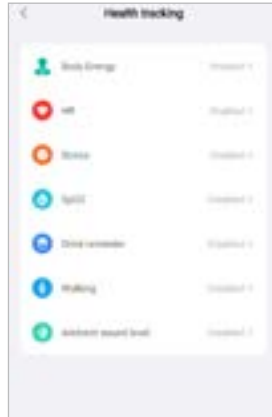
### 9.3.4 Wekker

- Tik op **[WEKKER]** om wektijden of herinneringen in te stellen.
- Om een nieuwe herinnering toe te voegen, tikt u op **[+]** in het midden van het scherm.
- Tik op **[ ]** aan de rechterkant van het scherm om ingestelde wekkers te activeren.
- U kunt de aangemaakte herinnering bewerken door erop te tikken. In het submenu kunt u het herinneringstype, de dag van de week, de tijd voor de herinnering en andere details instellen.



### 9.3.5 Gezondheidsmonitoring


- Tik op **[GEZONDHEIDSMONITORING]** om functies in te stellen die uw gezondheid monitoren en u eraan herinneren dat u moet bewegen en/of water drinken.




#### 9.3.5.1 Lichaamsenergie

- Tik op **[LICHAAMSENERGIE]** om deze functie in het submenu door te tikken op  te activeren/deactiveren.


#### 9.3.5.2 Hartslagmeting

- Tik op **[HARTSLAG]** om verdere instellingen te maken.
- Selecteer of meldingen toegestaan, gedempt of uitgeschakeld zijn.
- Tik op  om de continue hartslagmeting in te schakelen. De meetfrequentie is gebaseerd op een intelligente monitoring 24 uur per dag.


#### 9.3.5.3 Stressmeting

- Tik op **[STRESS]** om verdere instellingen te maken.
- Selecteer of meldingen toegestaan, gedempt of uitgeschakeld zijn.
- Tik op  om de automatische stressmeting in te schakelen. De meetfrequentie is gebaseerd op een intelligente monitoring 24 uur per dag.

#### 9.3.5.4 Bloedzuurstofmeting


- Tik op **[SPO2]** om verdere instellingen te maken.
- Selecteer of meldingen toegestaan, gedempt of uitgeschakeld zijn.
- Tik op  om de automatische bloedzuurstofmeting in te schakelen. De meetfrequentie is gebaseerd op een intelligente monitoring 24 uur per dag.

#### 9.3.5.5 Herinnering om te drinken


- Tik op **[HERINNERING OM TE DRINKEN]** om deze functie in het submenu door te tikken op  te activeren/deactiveren. Stel vervolgens verdere instellingen voor de herinneringsfunctie in. U wordt binnen het voorgeschreven interval automatisch door uw smartwatch via de trilfunctie en een melding eraan herinnerd, iets te drinken.




### 9.3.5.6 Herinnering om te bewegen

- Tik op **[LOPEN]** om deze functie in het submenu door te tikken op  te activeren/deactiveren. Stel vervolgens verdere instellingen voor de herinneringsfunctie in. U wordt binnen het voorgeschreven interval automatisch door uw smartwatch via de trilfunctie en een melding eraan herinnerd, te bewegen. Zie voor meer informatie de tekst onderaan in de app.

### 9.3.5.7 Omringend geluidsniveau

- Tik op **[OMRINGEND GELUIDSNIVEAU]** om deze functie in het submenu door te tikken op  te activeren/deactiveren. Zie voor meer informatie de tekst onderaan in de app.

### 9.3.5.8 De menstruatiecyclus volgen

- Voorwaarde voor het gebruik van de functie is dat deze in de app is ingeschakeld: **[OVERIGE INSTELLINGEN] > [MENSTRUATIECYCLUS]**
- Door deze functie te activeren, kunt u verschillende gegevens met betrekking tot uw menstruatiecyclus instellen en herinneringen met betrekking tot uw volgende menstruatie of uw vruchtbare fase ontvangen.
- Stel via de submenu's de duur van de menstruatie, de lengte van de menstruatiecyclus en de datum van de laatste menstruatie in.
- Tik op het symbool  om verdere instellingen te maken.



### 9.3.6 Herinnering voor gebeurtenis

- Tik op **[HERINNERING VOOR GEBEURTENIS]** en tik op de knop **[TOEVOEGEN]** om individuele gebeurtenissen toe te voegen.
- Tik op de invoervelden om teksten in te voeren. Stel vervolgens datum, tijd en het aantal herhalingen in.

The screenshot shows the 'Event reminder' app interface. At the top, there is a title bar with a back arrow on the left and a 'Cancel' button on the right. Below the title bar is a large text input field with the placeholder text 'Please enter the reminder details...'. Underneath this field is a 'Name' label followed by another text input field. Below the 'Name' field are three rows of input fields, each with a label and a value:

Date	2024/11/10
Time	10:00
Repeat	once



### 9.3.7 Alexa spraakbesturing

- Tik op **[ALEXA]** om de Alexa spraakbesturing in te stellen. Veeg van rechts naar links om meer informatie te krijgen.
- Tik op de knop **[INLOGGEN BIJ AMAZON VIA UW AMAZON ACCOUNT]** en volg de verdere instructies in de app.



#### Opmerking



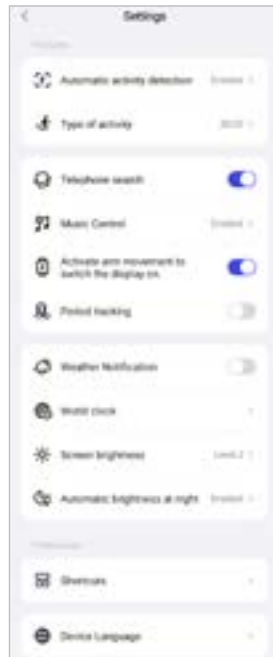
Voor het gebruik van de Alexa spraakbesturing hebt u een Amazon-account nodig.






### 9.3.8 Overige instellingen






- Tik op **[OVERIGE INSTELLINGEN]** om verdere instellingen te maken en nuttige functies te activeren.



#### 9.3.8.1 Automatische activiteitsdetectie


- Tik op **[AUTOMATISCHE TRAININGSDETECTIE]** en activeer/deactiveer de functie in het submenu voor specifieke activiteiten (lopen, hardlopen, crosstrainer, roeimachine) door op  te tikken. Wanneer deze functie is geactiveerd, detecteert uw smartwatch automatisch wanneer u langere tijd een activiteit beoefent en registreert deze activiteit na bevestiging. Zie voor meer informatie de tekst onderaan in de app.

#### 9.3.8.2 Soort activiteit



- Tik op **[SOORT ACTIVITEIT]** om de sportmodi te selecteren die op uw smartwatch worden opgeslagen. U kunt uit 110 sportmodi kiezen en er 20 op uw smartwatch weergegeven. U kunt activiteiten verbergen en de volgorde van activiteiten aanpassen. Na de volgende synchronisatie met uw smartwatch worden de activiteiten in overeenstemming met uw instellingen weergegeven op het display.
- De activiteiten die in de weergegeven lijst bovenaan staan en met het symbool  zijn gemarkeerd, worden momenteel op uw smartwatch weergegeven. De activiteiten die in de weergegeven lijst onderaan staan en met het symbool  zijn gemarkeerd, worden momenteel niet weergegeven.
- Door te tikken op het symbool  of het symbool , kunt u een activiteit verwijderen of toevoegen.
- Daarnaast kunt u de volgorde van de opgeslagen activiteiten wijzigen door het symbool  vast te houden en de betreffende activiteit naar de juiste positie te verschuiven.



### 9.3.8.3 Telefoon zoeken

- Tik bij **[TELEFOON ZOEKEN]** op  om deze functie te activeren. Door deze functie te activeren, kunt u uw zoekgeraakte smartphone via uw smartwatch terugvinden (zie hoofdstuk **7.6.15 Phone**).


### 9.3.8.4 Muziek regelen

- Tik op **[MUZIEK REGELEN]** en activeer/deactiveer de functie in het submenu door te tikken op . Wanneer deze functie is geactiveerd, kunt u verschillende muziek- en streamingdiensten op uw smartphone via uw smartwatch bedienen. U kunt muziek starten of stoppen en tracks naar voren en achteren springen.
- Tik naast **[TITEL VAN HET LIED]** op  om de titels van de liedjes op het display van uw smartwatch weer te geven.


### 9.3.8.5 Activering van armbeweging

- Tik bij **[TIL UW POLS OP OM HET SCHERM IN TE SCHAKELEN]** op  om deze functie te activeren. Door deze functie te activeren, kunt u het display van uw smartwatch met een draai van uw pols inschakelen.

### 9.3.8.6 Menstrual period

- Tik bij **[MENSTRUAL PERIOD]** op  om deze functie te activeren. Door deze functie te activeren, kunt u op uw smartwatch uw menstruatiecyclus volgen (zie hoofdstuk **7.6.13 Cycluslogboek**).

### 9.3.8.7 Weerbericht

- Tik bij **[WEERBERICHT]** op  om deze functie te activeren. Door deze functie te activeren, kunt u op uw smartwatch de weersvoorspellingen voor de betreffende dag en de volgende 6 dagen zien (zie hoofdstuk **7.6.21 Weer**).

### 9.3.8.8 Wereldklok

- Tik op **[WERELDKLOK]** om de bestaande wereldklokken (Berlijn, Londen, New York, Tokio) te zien of andere wereldklokken toe te voegen. De wereldklokken kunt u op uw smartwatch bekijken (zie hoofdstuk **7.6.27 Wereldklok**).

### 9.3.8.9 Helderheid van het scherm

- Tik op **[HELDERHEID VAN HET SCHERM]** om de helderheid van het display van uw smartwatch in 5 stappen in te stellen (zie hoofdstuk **8.4 Display and brightness**).



### 9.3.8.10 Snelkoppelingen

De snelkoppelingen bereikt u via het display van uw smartwatch door vanuit het startscherm naar links of rechts te vegen (zie hoofdstuk **7.4 Snelkoppelingen**).

- Tik op **[SNELKOPPELINGEN]** om de snelkoppelingen te selecteren die op uw smartwatch zijn opgeslagen. U kunt uit verschillende snelkoppelingen kiezen. U kunt snelkoppelingen verbergen en de volgorde van de snelkoppelingen aanpassen. Standaard zijn de dagweergaven van de activiteitsgegevens en de meting van hartslag en stress ingesteld. Na de volgende synchronisatie met uw smartwatch worden de snelkoppelingen in overeenstemming met uw instellingen weergegeven op het display.
- De snelkoppelingen die in de weergegeven lijst bovenaan staan en met het symbool **[🔴]** zijn gemarkeerd, worden momenteel op uw smartwatch weergegeven. De snelkoppelingen die in de weergegeven lijst onderaan staan en met het symbool **[🟢]** zijn gemarkeerd, worden momenteel niet weergegeven.
- Door te tikken op het symbool **[🔴]** of het symbool **[🟢]** kunt u snelkoppelingen verwijderen of toevoegen.
- Daarnaast kunt u de volgorde van de opgeslagen snelkoppelingen wijzigen door het symbool **[≡]** vast te houden en de betreffende snelkoppeling naar de juiste positie te verschuiven.

### 9.3.8.11 Taalinstelling van de smartwatch

- Tik op **[APPARAATTAAL]** om de taal van uw smartwatch in te stellen.
- Selecteer **[SYSTEEM VOLGEN]** als de taal van uw smartwatch identiek aan de taal van de app of de smartphone moet zijn.
- U kunt desgewenst uit 8 talen kiezen en deze handmatig instellen door op de betreffende taal te tikken.

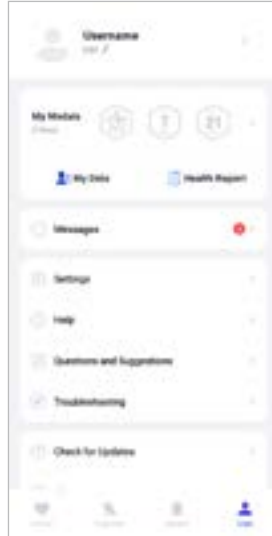
### 9.3.9 Hoe te gebruiken

- Tik op **[HOE TE GEBRUIKEN]** om nuttige tips te krijgen, bijvoorbeeld meer informatie over de spraakopdrachten van Amazon Alexa.



### 9.4 Gebruikersinstellingen

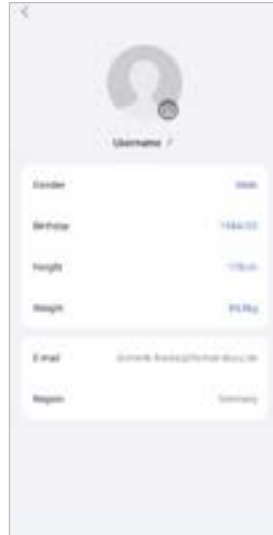
- Tik in de onderste menubalk op **[GEBRUIKER]**. Hier kunt u uw gebruikersaccount beheren en uw persoonlijke gegevens en doelen instellen. U kunt ook meer informatie over de app opvragen, die in de volgende hoofdstukken wordt weergegeven.





### 9.4.1 Persoonlijke gegevens

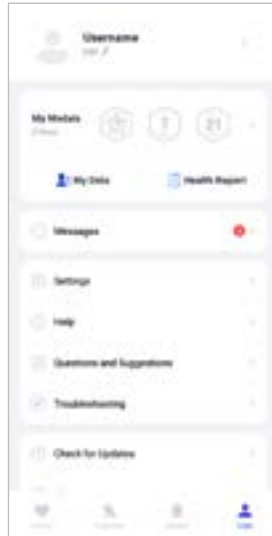
- Tik op **[BEWERKEN]** onder uw gebruikersnaam om uw naam, geslacht, geboortedatum en lengte en gewicht te bewerken. Desgewenst kunt u ook een profielfoto instellen. Tik op het item dat u wilt bewerken.
- Tik op **[JA]** om te bevestigen.





## 9.4.2 Mijn medailles

- Onder **[MEDAILLES]** ziet u uw persoonlijke successen (medailles). Tik op een item om meer informatie te krijgen.



## 9.4.3 Mijn gegevens

- Onder **[MIJN GEGEVENS]** ziet u de registratie van uw metingen. Tik op een item om meer informatie te krijgen.





### 9.4.4 Gezondheidsrapport

- Onder **[GEZONDHEIDSRAPPORT]** ziet u de wekelijkse registratie van uw activiteitsgegevens en activiteiten. Tik op een overeenkomstig weekrapport om gedetailleerde informatie te krijgen.



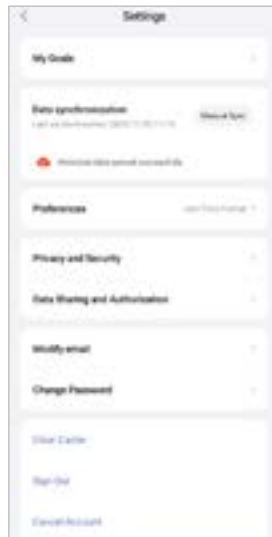
### 9.4.5 Berichten

- Onder **[BERICHTEN]** vindt u een overzicht van nieuws met betrekking tot de app, bijvoorbeeld nieuwe functies of updates.



### 9.4.6 Instellingen

- Onder **[INSTELLEN]** kunt u verschillende instellingen aanpassen en informatie opvragen. U kunt uw e-mailadres en het wachtwoord van uw gebruikersaccount wijzigen. Bovendien hebt u de mogelijkheid om uit te loggen uit uw gebruikersaccount of de gebruikersaccount volledig op te zeggen.
- Tik op **[MIJN DOELEN]** om persoonlijke doelen voor bereikte stappen en het gewicht in te stellen.
- Tik op **[HANDMATIGE SYNCHRONISATIE]** om de synchronisatie van de gegevens tussen uw smartwatch en de app handmatig te starten.
- Tik op **[VOORKEUREN]** om de eenheden voor afstand, lengte, gewicht en temperatuur in te stellen. Daarnaast stelt u in welke dag van de week de eerste dag van de week is waarop uw gegevens worden verwerkt.
- Tik op **[PRIVACY EN VEILIGHEID]** om instellen welke gegevens van de app met de cloud worden gesynchroniseerd. Om alle gegevens te verwijderen, tikt u op **[WIS PERSOONLIJKE GEGEVENS OP DE CLOUD]**.
- Tik op **[DELEN VAN GEGEVENS EN AUTORISATIE]** om toe te staan dat de geregistreerde gegevens met andere apps worden gedeeld.
- Tik op **[E-MAIL WIJZIGEN]** om het e-mailadres van uw gebruikersaccount te wijzigen.
- Tik op **[WIJZIG WACHTWOORD]** om het wachtwoord van uw gebruikersaccount te wijzigen.
- Tik op **[CACHE VERWIJDEREN]** om de tijdelijke gegevens uit de app te verwijderen. Daarbij gaan geen geregistreerde gegevens verloren.
- Tik op **[AFMELDEN]** om de huidige gebruikersaccount af te melden.
- Tik op **[ACCOUNT ANNULEREN]** en bevestig de daaropvolgende vraag om uw gebruikersaccount te verwijderen. Hierbij gaan alle instellingen en geregistreerde gegevens verloren.







### 9.4.7 Help

- Tik op **[HELP]** om een overzicht van antwoorden op veelgestelde vragen te krijgen. Tik op de betreffende vraag om meer informatie te krijgen.
- Als uw vraag niet wordt beantwoord, controleer dan de informatie in het gebied Problemen oplossen (zie hoofdstuk **9.4.9 Problemen oplossen**) of stuur uw vraag naar Hama productadvies (zie hoofdstuk **9.4.8 Vragen en suggesties**).

### 9.4.8 Vragen en suggesties

- Tik op **[VRAGEN EN SUGGESTIES]** om een vraag of feedback naar Hama productadvies te sturen.
- Selecteer een onderwerp om uw vraag vervolgens gedetailleerder te beschrijven. Daarnaast kunt u afbeeldingen toevoegen aan uw vraag en het protocol van de verbindingen tussen de smartwatch en de app vrijgeven. Vermeld uw e-mailadres bij elke vraag.
- Tik onderaan op **[VERZENDEN]** om een vraag te verzenden.

### 9.4.9 Problemen oplossen

- Tik op **[PROBLEMEN OPLOSSEN]** om een overzicht van antwoorden op veelgestelde vragen te krijgen. Tik op de betreffende vraag om meer informatie te krijgen.
- Als uw vraag niet wordt beantwoord, stuurt u een vraag naar Hama productadvies (zie hoofdstuk **9.4.8 Vragen en suggesties**).

### 9.4.10 Controleer op updates

- Tik op **[CONTROLEER OP UPDATES]** om naar een nieuwere versie van de app "Hama FIT move" te zoeken. U wordt automatisch naar Google Play (Android) of de App Store (iOS) doorgestuurd.

#### Opmerking

In de standaardinstellingen van uw smartphone moet u automatisch op de hoogte worden gebracht van app-updates.



### 9.4.11 Over

- Tik op **[OVER]** om informatie over de app zoals de gebruikte app-versie, de gegevensbeschermingsverklaring en de gebruikersovereenkomst te krijgen.
- Tik op **[TOESTEMMING INTREKKEN]** indien u de toestemming voor de gegevensbeschermingsverklaring en de gebruikersovereenkomsten wilt intrekken. Houd er rekening mee dat het gebruik van de app zonder deze toestemmingen niet mogelijk is.



## 10. Onderhoud en verzorging

Reinig dit product uitsluitend met een pluisvrije, licht vochtige doek en gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen.

## 11. Uitsluiting aansprakelijkheid

Hama GmbH & Co KG is niet aansprakelijk voor en verleent geen garantie op schade die het gevolg is van ondeskundige installatie, montage en ondeskundig gebruik van het product of het niet in acht nemen van de gebruiksaanwijzing en/of veiligheidsinstructies.

## 12. Ondersteunde talen

De volgende lijst bevat een overzicht van de ondersteunde talen van de gebruikersinterface van uw smartwatch en de app "Hama FIT move":

	Engels	Duits	Frans	Spaans	Zweeds	Tsjechisch	Pools	Fins	Hongaars	Nederlands	Portugees	Russisch	Roemeens	Slowaaks	Bulgaars	Grieks	Noors	Deens	Servisch
Smartwatch 8900	×	×	×	×	×	×	×	×											
Hama FIT move	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

## 13. Technische gegevens

	00178611	00178612 / 00178613
Bluetooth-versie	5.3 LE	5.3 LE
Displaytype	AMOLED full touch	AMOLED full touch
Displayformaat	1.43"	1.32"
Afmetingen	269 × 46 × 12 mm	251 × 43 × 10 mm
Gewicht	43.5 g	39.7 g
Polsbandlengtes	12.5 cm / 9.8 cm	11.3 cm / 8.8 cm
Polsbandbreedte / breedte tussen bandaanzetten	2,2 cm / 2 cm	2 cm / 1,8 cm
Materiaal polsband	Kunststof (siliconen)	Kunststof (siliconen)
Materiaal behuizing	Aluminium / kunststof (ABS+PC)	Aluminium / kunststof (ABS+PC)
Beschermingsklasse	IP68	IP68
Batterijtype	Lithium-polymeer	Lithium-polymeer
Accucapaciteit	300 mAh	300 mAh
Oplaadtijd	ca. 2,5 uur	ca. 2,5 uur
Accu duur	ca. 8 dagen	ca. 8 dagen



### 14. Opmerkingen over afvalverwerking

Opmerking over milieubescherming:



Vanaf de datum van implementatie van de Europese richtlijnen 2012/19/EU en 2006/66/EG in nationale wetgeving geldt het volgende: Elektrische en elektronische apparatuur en batterijen mogen niet met het huishoudelijk afval worden weggegooid. Consumenten zijn wettelijk verplicht om elektrische en elektronische apparaten, zoals batterijen, op het einde van gebruik in te leveren bij openbare verzamelplaatsen speciaal opgezet voor dit doeleinde of bij een verkooppunt. Verdere specificaties aangaande dit onderwerp zijn omschreven door de nationale wet van het betreffende land. Dit symbool op het product, de gebruiksaanwijzing of de verpakking duidt erop dat het product onderworpen is aan deze richtlijnen. Door te recyclen, hergebruiken van materialen of andere vormen van hergebruiken van oude toestellen/batterijen, levert u een grote bijdrage aan de bescherming van het milieu.

### 15. Conformiteitsverklaring

**CE** Hama GmbH & Co KG verklaart hierbij dat dit apparaat in overeenstemming is met de essentiële eisen en andere relevante bepalingen van Richtlijn 2014/53/EU. De conformiteitsverklaring volgens de overeenkomstige richtlijn vindt u op:


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


Frequentieband(en)	2402 – 2480 MHz
Maximaal radiofrequent vermogen	10 dBm

# ***hama***

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

## **Service en ondersteuning**

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

 +49 9091 502-0

**NL**

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.