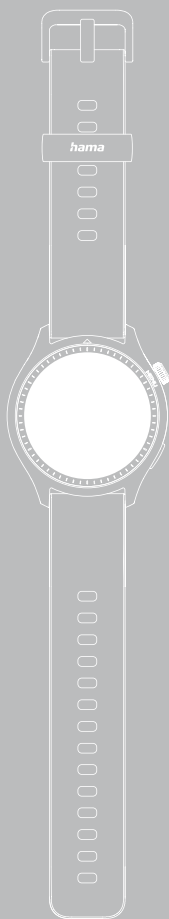


CHYTRÉ HODINKY

9000



CZ Návod k použití





1. Vysvětlení výstražných symbolů a pokynů	4
2. Obsah balení	4
3. Bezpečnostní pokyny	5
4. Ovládací prvky	7
5. První kroky	8
5.1 Nabíjení	8
5.2 Nasazení a zapnutí	9
5.3 Vypnutí	9
6. Nastavení vašich chytrých hodinek	10
6.1 Stažení aplikace "Hama FIT move"	10
6.2 Spárování chytrých hodinek a chytrého telefonu	11
7. Jak používat chytré hodinky	13
7.1 Úvodní obrazovka	15
7.2 Oznámení	15
7.3 Rychlé nastavení	15
7.3.1 Režim nerušit	15
7.3.2 Jas displeje	15
7.3.3 Aktivace displeje	15
7.3.4 Svítílno	15
7.3.5 Odvodňování	15
7.3.6 Budík	15
7.3.7 Úsporný režim	16
7.3.8 Hledání telefonu	16
7.3.9 Nastavení	16
7.4 Chytrý denní přehled	16
7.5 Zkratky	16
7.6 Cvičení (sportovní režimy)	17
7.6.1 Nastavení zobrazených cvičení (sportovních režimů)	18
7.7 Aplikace	18
7.7.1 Aktivita	18
7.7.2 Stav cvičení	18
7.7.3 Cvičení (sportovní režimy)	19
7.7.4 Běžecské kurzy	19
7.7.5 Tréninkový protokol	19
7.7.6 Srdeční frekvence	19
7.7.7 Kyslík v krvi (SpO2)	19
7.7.8 Stres	19
7.7.9 Spánek	19
7.7.10 Dechová cvičení	20
7.7.11 Tělesná energie	20
7.7.12 Okolní zvuk	20
7.7.13 Protokol cyklů	20



7.7.14 Telefon	20
7.7.15 Hlasový asistent	21
7.7.16 AI hlasový asistent	21
7.7.17 Barometr	21
7.7.18 Kompas	21
7.7.19 Počasí	21
7.7.20 Hudba	22
7.7.21 Fotoaparát	22
7.7.22 Připomenutí události	22
7.7.23 Časovač Pomodoro	22
7.7.24 Alarm	22
7.7.25 Časovač	22
7.7.26 Stopky	23
7.7.27 Světový čas	23
7.7.28 Hledání telefonu	23
7.7.29 Kalendář	23
7.7.30 Kalkulačka	23
7.7.31 Nastavení	23
8. Nastavení vašich chytrých hodinek.	24
8.1 Ciferníky	24
8.2 Nastavení AOD	24
8.3 Zvuk a vibrace	24
8.4 Displej a jas	24
8.5 Rozvržení aplikace	24
8.6 Zobrazení karet	24
8.7 DND (z němčiny "do not disturb" = Nerušit)	25
8.8 Spodní tlačítko	25
8.9 Automatické rozpoznávání tréninkových jednotek	25
8.10 Baterie	25
8.11 Provoz systému	26
8.12 Informace o	26
9. Údržba a čištění.	26
10. Vyloučení záruky	26
11. Podporované jazyky.	26
12. Technické údaje	26
13. Pokyny k likvidaci	27
14. Prohlášení o shodě	27

Děkujeme, že jste si vybrali výrobek Hama!

Najděte si čas a přečtěte si prosím nejprve následující pokyny a upozornění.

Uchovejte tento návod k obsluze v dosahu na bezpečném místě, abyste do něj mohli nahlížet.

Vaše nové chytré hodinky Smartwatch jsou ideálním průvodcem zdravého životního stylu a motivují vás k tomu, abyste byli celý den aktivní. Vedle zobrazení času a data shromažďují údaje o počtu vašich kroků, vaší srdeční frekvenci a vašich spálených kaloriích. Bezdrátové připojení přes *Bluetooth®* k vašemu chytrému telefonu vám umožní dokumentovat data v přidružené aplikaci „Hama FIT move“, a tak vždy sledovat svůj úspěch. Ověřte si zde, kdy jste dosáhli svého osobního cíle fyzické kondice!

1. Vysvětlení výstražných symbolů a pokynů

Výstraha



Používá se pro označení bezpečnostních upozornění nebo pro upozornění na zvláštní nebezpečí a rizika.

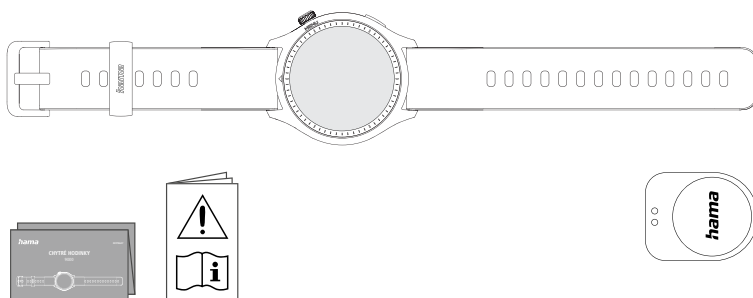
Upozornění



Používá se pro označení dalších informací nebo důležitých pokynů.

2. Obsah balení

- Chytré hodinky „Smartwatch 9000“
- Nabíjecí kolébka USB-C
- Návod na rychlé spuštění
- Bezpečnostní list





3. Bezpečnostní pokyny

Upozornění



Najděte si čas a přečtěte si prosím nejprve následující pokyny a upozornění. Informace o použití výrobku naleznete v tomto návodu k obsluze.

- Výrobek je určen pro soukromé, nevýdělečné použití.
- Výrobek používejte výlučně k účelu, ke kterému byl určen.
- Chraňte výrobek před znečištěním, vlhkostí a přehřátím a používejte ho pouze v suchém prostředí.
- Výrobek nepoužívejte v bezprostřední blízkosti topení, jiných zdrojů horka nebo na přímém slunci.
- Výrobek neprovozujte mimo meze výkonu uvedené v technických údajích.
- Výrobek nepoužívejte na místech, kde je používání elektronických zařízení zakázáno.
- Baterie je pevně nainstalována a nelze ji vyjmout.
- Výrobek neotvírejte a v případě poškození ho již dále nepoužívejte.
- Nepokoušejte se výrobek sami ošetřovat nebo opravovat. Veškeré úkony údržby přenechte příslušnému odbornému personálu.
- Zabraňte pádu výrobku a výrobek nevystavujte silným otřesům.
- Na produktu neprovádějte žádné změny. Ztratíte tím jakékoli nároky na záruční plnění.
- Obalový materiál likvidujte ihned podle platných místních předpisů o likvidaci.
- Nevhazujte baterie, popř. výrobek do ohně.
- Na akumulátorech/bateriích neprovádějte změny a/nebo je nedeformujte/nezahřívejte/nerozebírejte.
- Při jízdě s motorovým vozidlem nebo sportovním zařízením se nenechte rozptýlit vaším produktem a věnujte pozornost dopravní situaci a okolí.
- Než zahájíte tréninkový program, konzultujte toto s lékařem.
- Dávejte během cvičení neustále pozor na reakce vašeho těla a informujte v případech nouze lékaře.
- Poradte se s lékařem, pokud trpíte stávajícími onemocněními, a přesto chcete výrobek používat.
- Toto je spotřební výrobek a žádný zdravotnický přístroj. Není tudíž určen pro diagnózu, terapii, léčbu nebo prevenci nemocí.
- Delší kontakt s pokožkou může vést k podráždění pokožky a alergiím. Vyhledejte lékaře, pokud příznaky přetrvávají.
- Tento výrobek není žádná hračka. Obsahuje drobné spolknutelné části, které představují nebezpečí udušení.
- Výrobek používejte pouze v mírných klimatických podmínkách.

**Nebezpečí - úraz elektrickým proudem**

- Výrobek neotvírejte a v případě poškození ho již dále nepoužívejte.
- Výrobek nepoužívejte, pokud jsou adaptér AC, kabel adaptéru nebo síťový kabel poškozeny.
- Nepokoušejte se výrobek sami ošetřovat nebo opravovat. Veškeré úkony údržby přenechejte příslušnému odbornému personálu.

Výstraha – baterie

- Pro nabíjení používejte pouze vhodné nabíječky nebo USB přípojky.
- Vadné nabíječky nebo USB přípojky všeobecně již nepoužívejte a nepokoušejte se je opravovat.
- Výrobek ani nepřebíjejte, ani ho zcela nevybíjejte.
- Zabraňte skladování, nabíjení a používání při extrémních teplotách a při extrémně nízkém tlaku vzduchu (jako např. ve velkých výškách).
- Při delším skladování hodinky pravidelně dobíjejte (alespoň čtvrtletně).
- Nabíjecí kontakty nabíjecí kolébky nesmí být zkratovány.

Výstraha – kardiostimulátor

Produkt generuje magnetická pole. Osoby s kardiostimulátorem by se měly před použitím tohoto výrobku poradit s lékařem, zda by jeho používáním mohla být narušena funkce kardiostimulátoru.

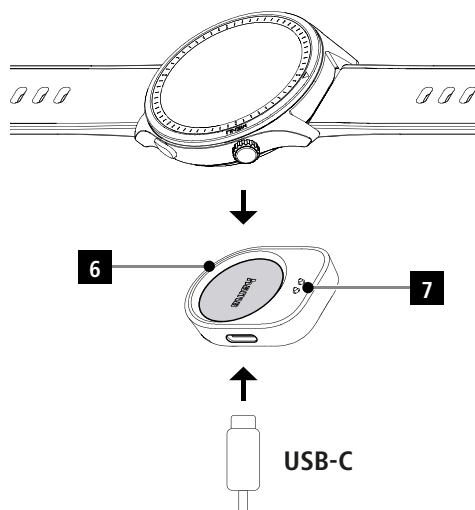
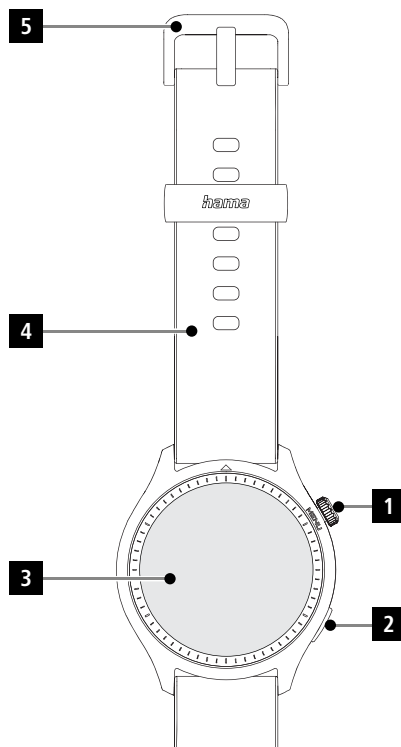
Upozornění – letecký provoz

- Tento výrobek je trvalý rádiový vysílač. Respektujte, že v letecké dopravě nošení a provozování rádiových vysílačů není v určitých fázích letu (např. start/přistání) z bezpečnostních důvodů dovoleno.
- Informujte se před letem u letecké linky, zda si vaše hodinky/Fitness-Tracker můžete vzít s sebou. V případě pochybností nechte výrobek doma.



4. Ovládací prvky

1. Horní ovládací tlačítko
2. Spodní ovládací tlačítko
3. Plně dotykový displej
4. Odnímatelný náramek
5. Spona
6. Nabíjecí kolébka USB-C
7. Nabíjecí kontakty nabíjecí kolébky





5. První kroky

Upozornění



Popisy a ilustrace v tomto návodu k obsluze vycházejí z aplikace **Hama FIT move** verze 1.6.3 a firmwaru chytrých hodinek verze 1.01.08.

Vezměte prosím na vědomí, že při aktualizaci aplikace nebo chytrých hodinek se mohou vyskytnout rozdíly v názvech a zobrazeních.

5.1 Nabíjení

- Před prvním použitím proveďte úplné nabití chytrých hodinek. Použijte k tomu nabíjecí kolébku, která je součástí dodávky **[6]**.
- Připojte k nabíjecí kolébce vhodný nabíjecí kabel USB-C (není součástí dodávky).
- Vložte své chytré hodinky na nabíjecí plochu **[7]** nabíjecí kolébky **[6]**. Vaše chytré hodinky se magneticky přichytí.
- Připojte druhý konec kabelu USB-C k volnému portu USB na počítači nebo k nabíječce USB. Baterie vašich chytrých hodinek se nabíjí.
- K nabíjení používejte certifikovaný kabel USB-C a k napájení pouze vhodné síťové zdroje nebo vhodný port USB s výstupním proudem alespoň 1 A.

Upozornění

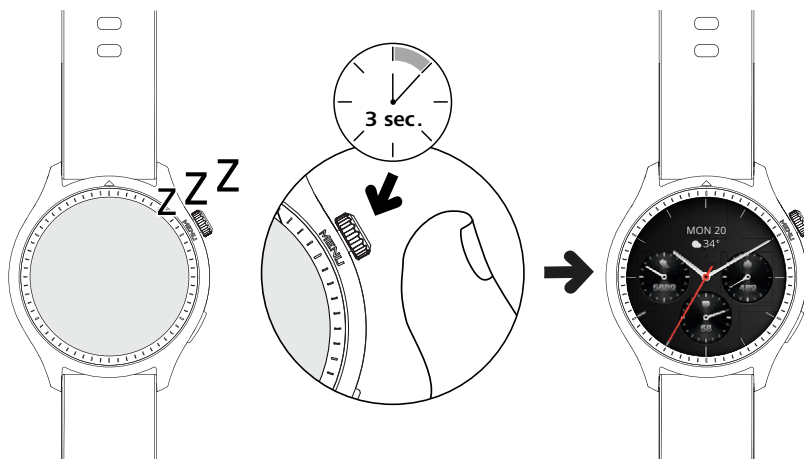


- Doba nabíjení pro úplné nabití akumulátoru činí cca 150 minut. Jakmile se na obrazovce ukáže, že je baterie plně nabitá, bude proces nabíjení ukončen a své chytré hodinky můžete odpojit od nabíjecího kabelu. Poté své chytré hodinky odpojte od napájení.
- Pokud je úroveň nabití akumulátoru pouze na 10 %, nabíjte prosím své chytré hodinky, abyste předešli funkčním omezením.



5.2 Nasazení a zapnutí

- Po úspěšném nabití si nasadíte své chytré hodinky na zápěstí a zavřete náramek [4] pomocí spony [5].
- Chytré hodinky spustíte stisknutím a podržením horního ovládacího tlačítka [1] po dobu 3 sekund.



Upozornění



- Pro co možná nejlepší využití měřících funkcí by měly vaše chytré hodinky na horní stranu zápěstí těsně přiléhat a jejich nošení by mělo být příjemné. Vzdálenost mezi chytrými hodinkami a karpální kostí by měla být asi na šířku prstu.
- Aby byl zaručen co možná nejlepší záznam vašich aktivit, noste své chytré hodinky jako pravák na levém zápěstí a jako levák na pravém zápěstí.

5.3 Vypnutí

- Chcete-li chytré hodinky vypnout, přejděte do nabídky [NASTAVENÍ].

V podnabídce [SYSTÉM] klepněte na [VYPNOUT]. Potvrďte následující otázku symbolem Symbol [], abyste provedli vypnutí svých chytrých hodinek.



6. Nastavení vašich chytrých hodinek

Chcete-li získat přístup ke všem funkcím svých chytrých hodinek, nainstalujte si **Hama FIT move**. Následující části obsahují informace o tom, jak aplikaci stáhnout a nastavit.

6.1 Stažení aplikace "Hama FIT move"

Upozornění



Podporovány jsou následující operační systémy:

- iOS 12.0 nebo vyšší
- Android 6.0 nebo vyšší

Po prvním zapnutí vašich chytrých hodinek budete požádáni o stažení příslušné aplikace **Hama FIT move** do vašeho chytrého telefonu. Na displeji vašich chytrých hodinek se zobrazí odpovídající QR kód.

- Naskenujte QR kód pomocí vašeho chytrého telefonu nebo si stáhněte aplikaci z Obchodu Play (Android) nebo App Store (iOS):



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Chcete-li nainstalovat aplikaci, postupujte podle pokynů na vašem chytrém telefonu.

Upozornění



Další informace o jednotlivých zobrazeních, menu a funkcích aplikace naleznete v návodu: **App-Guide „Hama FIT move“**



6.2 Spárování chytrých hodinek a chytrého telefonu

Upozornění

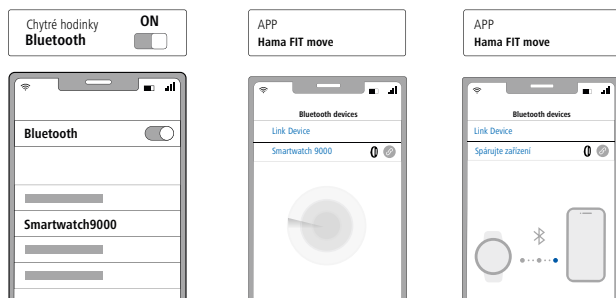


- Aby vaše chytré hodinky zobrazovaly přichodzí volání, SMS, zprávy WhatsApp a další oznámení, aktivujte k tomu režim Push pro sdělení v nastaveních a oznámeních vašeho chytrého telefonu.
- Během nastavování aplikace App budete dotazováni, zda smí mít aplikace přístup k funkcím vašeho koncového zařízení. Povolte tyto dotazy pro plnou funkčnost vašich chytrých hodinek.

- Spusťte aplikaci na vašem chytrém telefonu potvrďte souhlas s dohodou o ochraně dat. Odpovězte na všechny otázky, které vyvstanou.

Chcete-li dosáhnout nejlepšího uživatelského prostředí, měli byste si vytvořit uživatelský účet. Když měníte chytrý telefon, můžete vytvořením uživatelského účtu také vyvolat vaše osobní data. Díky tomu jsou vaše osobní data kdykoliv k dispozici. Vytvoření uživatelského účtu není žádným předpokladem pro užívání aplikace.

- Chcete-li vytvořit uživatelský účet, klepněte na **[PŘIHLÁSIT]** a vyberte **[ZAREGISTROVAT SE]** ve spodní části obrazovky. Zadejte e-mailovou adresu a heslo a klepněte na tlačítko **[DALŠÍ KROK]**.
- Zadejte ověřovací kód, který vám bude zaslán na vámi zadanou e-mailovou adresu. Zkontrolujte složku se spamem.
- Po úspěšné registraci můžete zadat uživatelské jméno, vaše osobní údaje a také přiřadit profilový obrázek. Klepnutím na **[DALŠÍ KROK]** pokračujte v nastavení.
- Poté se spustí vyhledávání vašich chytrých hodinek „Smartwatch 9000“.
- Postupujte podle pokynů v aplikaci na chytrém telefonu a připojte chytré hodinky. Váš smartphone naváže prostřednictvím Bluetooth připojení s chytrými hodinkami.



- Vyberte nyní „Watch 9000“ a klikněte dole na **[PŘIPOJIT ZAŘÍZENÍ]**, abyste chytré hodinky propojili s aplikací.
- Klepnutím na ikonu  v aplikaci v telefonu potvrďte připojení a dokončete nastavení v aplikaci.
- Pokud dojde k vypršení časového limitu, postup opakujte.



- Proveďte následně vaše osobní nastavení. Ta můžete následně upravit v aplikaci (viz návod: **App-Guide „Hama FIT move“**).
- Vaše chytré hodinky jsou nyní propojené s aplikací a spustí se synchronizace.

Upozornění



- Před prvním použitím proveďte synchronizaci vašich chytrých hodinek s aplikací. Pokud byste zaznamenávali nějakou aktivitu dříve, než budou vaše chytré hodinky poprvé sesynchronizovány s aplikací, tak se aktivita následně nepřenese do aplikace.
- Pro spuštění ruční synchronizace vašich chytrých hodinek s aplikací, přetáhněte obrazovku na úvodní stránce aplikace směrem dolů.
- Na základě omezeného místa v paměti chytrých hodinek byste měli chytré hodinky minimálně jednou týdně synchronizovat s aplikací, abyste zabránili ztrátě dat.

Upozornění



- Po první synchronizaci s aplikací převezmou vaše chytré hodinky automaticky čas, datum a jazyk vašeho chytrého telefonu.
- Čas a datum není možné nastavit ručně.
- Jazyk zobrazení vašich chytrých hodinek závisí na vašem výběru v aplikaci. Dokud není nastavení dokončeno, jazyk zobrazení zůstává v angličtině. V aplikaci vyberte požadovaný jazyk zobrazení (viz návod: **App-Guide „Hama FIT move“**).
- Aplikace vás upozorní, když bude pro vaše chytré hodinky k dispozici aktualizace firmwaru. Proveďte aktualizaci v aplikaci, abyste se ujistili, že vaše chytré hodinky fungují správně.



7. Jak používat chytré hodinky

Následující části poskytují informace o ovládání a struktuře nabídky vašich chytrých hodinek a dodatečné pokyny k určitým aplikacím.

Vaše chytré hodinky mají displej s dotykovou obrazovkou.

- Klepnutím na symboly a nabídky nebo přejetím prstem po obrazovce můžete procházet nabídkami a provádět funkce.
- Stisknutím horního ovládacího tlačítka **[1]** nebo spodního ovládacího tlačítka **[2]** aktivujete displej chytrých hodinek. Následně můžete přejížděním prstu na displeji přepínat mezi různými zobrazeními a body menu v následujícím zobrazeném pořadí. Alternativně můžete procházet nabídky otáčením horního ovládacího tlačítka **[1]**.
- Do podmenu se dostanete kliknutím na příslušný symbol.
- Stisknutím horního ovládacího tlačítka **[1]** můžete otevřít hlavní menu nebo opustit menu a přeskočit zpět na úvodní obrazovku.
- Chytré hodinky můžete restartovat nebo vypnout stisknutím a podržením horního ovládacího tlačítka **[1]**.
- Stisknutím spodního ovládacího tlačítka **[2]** přímo otevřete aplikaci. Ve výchozím nastavení je uložena aplikace „Workout“. Chcete-li změnit uloženou aplikaci, přejděte do menu **[NASTAVENÍ 

Upozornění**

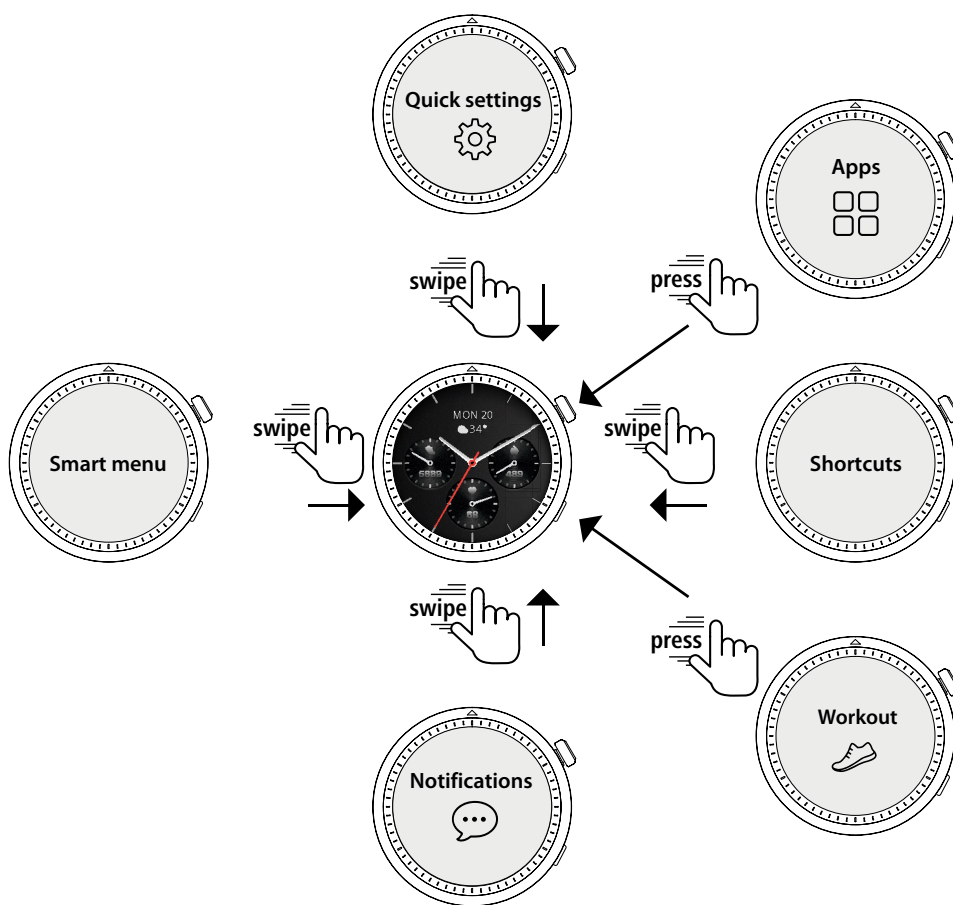


Na následujícím obrázku je znázorněn přehled struktury menu se všemi položkami menu.

Rychlé nastavení 7.3	
DND režim	Budík
Jas displeje	Úsporný režim
Aktivace displeje	Hledání telefonu
Zapnout svítilnu	Nastavení
Odvodňování	

Aplikace 7.7		
Aktivita	Sledování menstruačního cyklu	Připomenutí události
Stav cvičení	Okolní zvuk	Časovač Pomodoro
Trénink	Telefon	Alarmy
Běžecké kurzy	Hlasový asistent	Stopky
Tréninkový protokol	AI hlasový asistent	Záznam času
Tepová frekvence	Barometr	Světový čas
SpO2	Kompas	Hledat/najít telefon
Stres	Počasí	Kalendář
Spánek	Hudba	Kalkulačka
Dechové cvičení	Fotoaparát	Nastavení
Energie těla		

Chytrý denní přehled 7.4



Oznámení 7.2

Zkratky 7.5	
Aktivita	Spánek
Kroky	Počasí
Trénink (sportovní režimy)	Hudba
Měření	

Cvičení (sportovní režimy) 7.6

Zkratky lze individuálně přizpůsobit pomocí aplikace **Hama FIT move**.

Přiřazení spodního ovládacího tlačítka [2] lze přizpůsobit prostřednictvím nastavení.



7.1 Úvodní obrazovka

- Po aktivaci úvodní obrazovky získáte dlouhým stisknutím displeje přehled různých úvodních obrazovek (ciferníků). Zde můžete volit mezi čtyřmi různými úvodními obrazovkami. Potvrďte váš výběr kliknutím na příslušnou úvodní obrazovku.

Předpokladem je, že jste do chytrých hodinek prostřednictvím aplikace nainstalovali více úvodních obrazovek (viz návod: **aplikace „Hama FIT move“**).



7.2 Oznámení

- Když budete na úvodní obrazovce posouvat prst nahoru, uvidíte oznámení, která jste obdrželi na vašem chytrém telefonu. Předpokladem je, že jste tuto funkci aktivovali v aplikaci. Dodatečně můžete v aplikaci nastavit, ze kterých aplikací chcete zasílání oznámení na chytré hodinky přijímat (viz návod: **aplikace „Hama FIT move“**).
- Podle aplikace obdržíte buď oznámení s udáním příslušné aplikace a odesílatele, nebo uvidíte náhled příslušné zprávy.
- Kliknutím na oznámení můžete případně vyvolat další informace a kliknutím na odpadkový koš můžete příslušné oznámení smazat.
- Pokud chcete všechna oznámení smazat najednou, posuňte prst zcela dolů, poté klikněte na odpadkový koš a potvrďte následující otázku.

7.3 Rychlé nastavení

- Pokud z úvodní obrazovky přejedete prstem dolů, zobrazí se rychlá nastavení popsaná níže.
- Přejetím doleva nebo doprava zobrazíte další rychlá nastavení.



7.3.1 Režim nerušit

- Klepnutím na symbol [🔕] aktivujete/deaktivujete režim Nerušit. Když je aktivován režim Nerušit, vypne se vyzvánění a vibrace. Při příchozích push oznámeních se nezapne displej.

Upozornění

Upozorňujeme, že výrazy BNS (z němčiny "Bitte nicht stören" = Nerušit) a DND (z angličtiny "do not disturb" = Nerušit) se v aplikaci a na vašich chytrých hodinkách používají zaměnitelně.



7.3.2 Jas displeje

- Klepnutím na symbol [🔆] upravíte jas displeje v 5 úrovních.

7.3.3 Aktivace displeje

- Klepnutím na symbol [👁️] zapnete displej pohybem paže.

7.3.4 Svítílno

- Klepnutím na symbol [💡] použijete displej hodinek jako svítílnu.

7.3.5 Odvodňování

- Klepnutím na symbol [💧] odstraníte veškerou vlhkost z chytrých hodinek zavibrováním otvoru reproduktoru a mikrofonu.

7.3.6 Budík

- Klepnutím na symbol [🔔] zapnete nebo vypnete nastavený budík.



7.3.7 Úsporný režim

- Klepnutím na symbol [🔋] zapnete režim úspory energie.

7.3.8 Hledání telefonu

- Klepnutím na symbol [📶] spustíte vyzváněcí tón připojeného chytrého telefonu. To vám pomůže najít váš chytrý telefon v případě, že jej ztratíte.

7.3.9 Nastavení

- Klepnutím na symbol [⚙️] získáte přístup k následujícím nastavením (viz kapitola

8. Nastavení vašich chytrých hodinek):

- Ciferníky
- Nastavení AOD
- Zvuk a vibrace
- Displej a jas
- App View
- Zobrazení karet
- DND (Nerušit)
- Spodní tlačítko
- Automatická detekce cvičení
- Baterie
- Systém
- Informace o

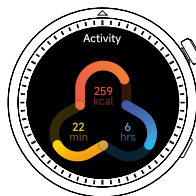
7.4 Chytrý denní přehled

- Pokud na úvodní obrazovce přejedete prstem doprava, zobrazí se přehledové menu s obsahem v závislosti na vašem individuálním chování při používání a denní době.



7.5 Zkratky

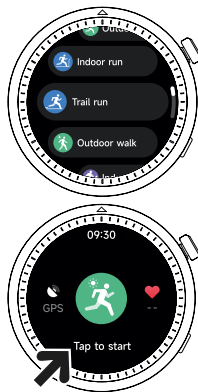
- Pokud na úvodní obrazovce přejedete prstem doleva, uvidíte zkratky, které jste nastavili.
- V aplikaci **Hama FIT move** můžete uložené zkratky přizpůsobit (viz pokyny: aplikace „Hama FIT move“).





7.6 Cvičení (sportovní režimy)

- Klepnutím na položku **TRÉNINK**  zobrazíte přednastavené aktivity (= sportovní režimy).
- Klepnutím na **[...]** vedle příslušné aktivity můžete provést další nastavení.
- Klepnutím na **[KLEPNĚTE PRO SPUŠTĚNÍ]** aktivitu spustíte.
- V závislosti na zvolené aktivitě se zobrazují měřené hodnoty specifické pro daný sport (např. tepová frekvence, spotřeba kalorií).
- Data můžete během aktivity vyvolávat tím, že budete na obrazovce přejíždět prstem nahoru a dolů.
- Aktivitu můžete pozastavit nebo úplně zastavit přejetím prstem po obrazovce zleva doprava a volbou příslušného symbolu. Popřípadě můžete aktivitu pozastavit krátkým stisknutím horního ovládacího tlačítka **[1]** nebo úplně zastavit dlouhým stisknutím horního ovládacího tlačítka **[1]**.
- Stisknutím spodního ovládacího tlačítka **[2]** můžete přepínat mezi zaznamenanými daty aktivity.
- Během většiny aktivit můžete během aktivity otevřít ovládání hudby přejetím prstem po obrazovce zprava doleva.
- Po dokončení aktivity se zobrazí další zaznamenaná data. Procházejte data přejetím prstem nahoru ze spodní části obrazovky.



Upozornění

- Některé aktivity, které se odehrávají venku, využívají vestavěný modul GPS. Při spuštění aktivity se vyhledává signál GPS. Jakmile bude signál GPS k dispozici, můžete začít s aktivitou. Případně můžete aktivitu zahájit i bez signálu GPS. V závislosti na zvolené aktivitě ale nelze bez signálu GPS zaznamenat všechna data.
- Vezměte prosím na vědomí, že může trvat několik minut, než vaše chytré hodinky přijmou signál GPS. To platí zejména v případě, že integrovaný systém GPS používáte poprvé, nebyl delší dobu používán nebo se nacházíte v místě, které je daleko od poslední zaznamenané polohy GPS. Zkrátte čas připojením chytrých hodinek k aplikaci v chytrém telefonu a přeneste data A-GPS. V případě potřeby se na displeji vašich hodinek zobrazí výzva, abyste tak učinili.
- Hodinky Smartwatch 9000 mají dvoufrekvenční přijímač a kromě GPS podporují následující globální navigační satelitní systémy (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU.

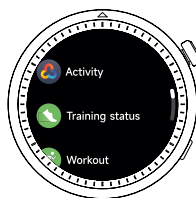


7.6.1 Nastavení zobrazených cvičení (sportovních režimů)

- Ve svých chytrých hodinkách si můžete přednastavit jeden ze 110 sportovních režimů a uložit si až 20 těchto režimů.
- Klepněte na **[TRÉNINK 🏃]** a přejetím prstem nahoru ze spodní části obrazovky přejděte na konec seznamu. Klepnutím na tlačítko **[PŘIDAT]** můžete vybrat další sportovní režimy. Pokud již bylo přednastaveno 20 sportovních režimů, musíte nejprve zrušit výběr některých z nich v položce **[SKRÝT SPORT]** a teprve poté můžete přidat další.
- Případně můžete nastavit zobrazené sportovní režimy prostřednictvím aplikace (viz návod: App „Hama FIT move“).

7.7 Aplikace

- Stisknutím horního ovládacího tlačítka **[1]** se dostanete do hlavního menu vašich chytrých hodinek.
- V hlavním menu máte možnost vyvolávat různé aplikace a podmenu tím, že kliknete na příslušný symbol.
- Při přejíždění prstem nahoru a dolů přecházíte mezi různými stránkami v hlavním menu.



7.7.1 Aktivita

- Klepnutím na **[AKTIVITA 🌈]** zobrazíte následující údaje pro daný den:
 - kalorie spálené při aktivitě
 - doba trvání aktivit střední až vyšší intenzity
 - doba stání
 - ušlé kroky
 - ujetá vzdálenost
- Přejetím prstem zdola nahoru můžete procházet jednotlivé grafiky.
- Klepnutím na **[ZMĚNIT CÍL]** můžete nastavit individuální cíle pro jednotlivé body.

Upozornění



V aplikaci si můžete nastavit individuální cíle i v aplikaci (viz návod: App „Hama FIT move“). Tyto cíle se pak také zobrazí.

7.7.2 Stav cvičení

- Klepnutím na **[STAV CVIČENÍ 🏃]** získáte další důležité parametry pro vaši individuální kontrolu tréninku s **VO2max**, **doporučenou dobu regenerace** a **aerobní efekt**.
- Přejetím prstem zdola nahoru můžete procházet jednotlivé grafiky.
- Klepnutím na symbol ⓘ získáte více informací o uvedených parametrech.



7.7.3 Cvičení (sportovní režimy)

- Klepnutím na **[TRÉNINK **] zobrazíte přednastavené sportovní režimy (viz kapitola **7.6 Cvičení (sportovní režimy)**).

7.7.4 Běžecské kurzy

- Klepnutím na **[BĚŽECKÉ KURZY **] se zobrazí následující režimy běžeckého tréninku:
 - Lehký běh - 6 min.
 - Lehký běh - 10 min.
 - Lehký běh - 15 min.
 - Kondiční běh – lehký
 - Kondiční běh – středně náročný
 - Kondiční běh – pokročilý

Při běžeckém tréninku střídáte chůzi a jogging a s každým dalším režimem zvyšujete nároky na své tělo. Přetjetím prstem zdola nahoru můžete procházet jednotlivé režimy.

7.7.5 Tréninkový protokol

- Klepnutím na **[TRÉNINKOVÝ PROTOKOL **] získáte přehled o zaznamenaných aktivitách.
- Klepnutím na aktivitu zobrazíte podrobné informace.

7.7.6 Srdeční frekvence

- Klepnutím na **[SRDEČNÍ FREKVENCE **] spustíte ruční měření vaší srdeční frekvence.
- Zobrazí se průměrná srdeční frekvence, maximální a minimální hodnota a další údaje o rozsahu srdečního frekvence a HRV (variabilita srdeční frekvence).

Upozornění



Upozorňujeme, že termíny HRV (proměnlivost srdeční frekvence) a HFV (variabilita srdeční frekvence) se v aplikaci a na vašich chytrých hodinkách používají zaměnitelně.

7.7.7 Kyslík v krvi (SpO2)

- Klepnutím na **[SPO2 **] zahájíte ruční měření kyslíku v krvi (saturace kyslíkem).
- Zobrazí se průměrná hodnota kyslíku v krvi a maximální a minimální hodnoty.

7.7.8 Stres

- Klepnutím na **[STRES **] získáte přehled o naměřené úrovni stresu v aktuálním dni. Úroveň stresu se měří na stupnici (0 = žádný stres - 99 = extrémní stres).

7.7.9 Spánek

- Klepnutím na **[SPÁNEK **] se dostanete k měření spánku. Zaznamenávají se následující údaje:
 - Doba usínání
 - Čas vstávání
 - Trvání fází hlubokého spánku
 - Trvání fází lehkého spánku
 - Trvání bdělého stavu
 - Trvání REM fáze
 - Hodnocení spánku (0 = špatný - 99 = dobrý)
- Vaše chytré hodinky automaticky detekují, kdy spíte, a poté začnou měřit spánek.



7.7.10 Dechová cvičení

- Klepnutím na **[DECHOVÁ CVIČENÍ]** se dostanete k dechovému tréninku. Zde můžete provést jedno z následujících dechových cvičení:
 - bráněcí dýchání
 - dýchání 4-7-8
 - dechová cvičení
- Klepnutím na **[...]** vedle příslušného dechového cvičení můžete provést další nastavení.
- Vyberte si, v jakém rytmu (pomalý, střední, rychlý) a jak dlouho (1 - 3 min.) má dechové cvičení trvat.
- Pokud byste chtěli dechové cvičení ukončit předčasně, stiskněte horní ovládací tlačítko **[1]** a potvrďte následující otázku.
- Po dokončení dechového cvičení se zobrazí naměřená tepová frekvence před a po dechovém cvičení.

7.7.11 Tělesná energie

- Klepnutím na **[TĚLESNÁ ENERGIE]** zobrazíte svou aktuální tělesnou energii. Tělesná energie je odvozena z kombinace variability srdeční frekvence, stresu, spánku a prováděných aktivit, aby se odhadly vaše energetické zásoby pro aktuální den.
- Chcete-li používat aplikaci **Energie těla**, musí být v aplikaci povolena odpovídající funkce (viz návod: App „Hama FIT move“).

7.7.12 Okolní zvuk

- Klepnutím na **[OKOLNÍ ZVUK]** zaznamenáte aktuální okolní hluk (v dB). Mějte paži v klidu, dokud nebude nahrávání dokončeno. Zobrazí se následující údaje:
 - Aktuální okolní hluk
 - Minimální hodnota
 - Maximální hodnota
- Klepnutím na **[POMOC]** zobrazíte další informace.

7.7.13 Protokol cyklů

- Klepnutím na **[PROTOKOL CYKLŮ]** zobrazíte přehled vašeho menstruačního cyklu.
- Chcete-li používat aplikaci **Sledování menstruačního cyklu**, musí být v aplikaci povolena odpovídající funkce (viz návod: App „Hama FIT move“).

Upozornění



Upozorňujeme na to, že aplikace sledování menstruačního cyklu se zobrazí pouze v případě, že jste při nastavování svých chytrých hodinek vybrali možnost **Pohlaví: žena**.

7.7.14 Telefon

- Klepnutím na **[TELEFON]** získáte přístup k funkci telefonu s následujícími možnostmi:
 - Časté kontakty
 - Historie volání
 - Číselník
- Hovory můžete zahájit přímo z chytrých hodinek a poté je uskutečňovat prostřednictvím připojeného chytrého telefonu.
- Chcete-li používat aplikaci **Telefon** musí být vaše chytré hodinky připojeny k telefonu.



7.7.15 Hlasový asistent

- Klepnutím na **[HLASOVÝ ASISTENT]** můžete používat hlasové asistenty spárovaného a kompatibilního telefonu. Předpokladem je připojení Bluetooth mezi oběma zařízeními. Komunikace s hlasovým asistentem je pouze slyšitelná. Nelze zaručit kompatibilitu pro všechny výrobce, resp. verze operačního systému. Zejména u operačního systému Android mohou existovat omezení. V případě potřeby se obraťte na výrobce svého chytrého telefonu. Pro váš telefon může být k dispozici aktualizace softwaru, která tento problém vyřeší.

Upozornění



Pro optimální používání hlasového asistenta dbejte prosím na následující nastavení ve vašem telefonu:

- Google Assistant (Android): Nastavte jej jako výchozího hlasového asistenta v telefonu s operačním systémem Android a povolte používání asistenta Google v uzamčeném stavu.
- Apple Siri (iOS): Aktivujte Siri ve svém iPhone a povolte její používání v uzamčeném stavu.

7.7.16 AI hlasový asistent

- Klepnutím na **[AI HLASOVÝ ASISTENT]** můžete v chytrých hodinkách používat AI hlasového asistenta. Vaše chytré hodinky aktivují na 20 sekund mikrofon. Položte otázku a klepněte na tlačítko ukončení. AI hlasový asistent analyzuje vaši otázku a poskytne vhodnou odpověď.
- Abyste ho mohli používat, musí být chytré hodinky připojeny k aplikaci.
- Při používání AI hlasového asistenta mluvit hlasitě a zřetelně.

7.7.17 Barometr

- Klepnutím na položku **[BAROMETR]** je zobrazen aktuální tlak vzduchu.
- Přetáhnutím dolů na jeho základě získáte odhad aktuální nadmořské výšky. Klepnutím na možnost **[KALIBROVAT]** můžete zadat aktuální nadmořskou výšku a barometr kalibrovat.

7.7.18 Kompas

- Klepnutím na **[KOMPAS]** můžete chytré hodinky použít jako kompas.

7.7.19 Počasí

- Klepnutím na **[POČASÍ]** uvidíte předpověď počasí pro příslušný den s aktuální teplotou a také s nejnižší a nejvyšší hodnotou. Posunutím prstu nahoru uvidíte další informace a předpověď počasí na následující dny.
- Údaje o počasí budou přenášeny a aktualizovány prostřednictvím synchronizace vašich chytrých hodinek s aplikací. Na dolním okraji obrazovky se zobrazením počasí uvidíte poslední aktualizaci.
- Chcete-li používat aplikaci **Počasí**, musí být v aplikaci zapnuta a nastavena odpovídající funkce (viz návod: **App „Hama FIT move“**).



7.7.20 Hudba

- Klepnutím na **[HUDBA]**  se otevře pohled na ovládání pro různé služby prostřednictvím hudby příp. streamingu.
- Klepněte na symbol **[...]** a vyberte mezi přehráváním z chytrého telefonu nebo přehráváním z chytrých hodinek.
- Hudba (chytrý telefon): Ovládejte přehrávání hudby z chytrého telefonu (spuštění, pozastavení, další skladba atd.). Chcete-li aplikaci používat, musí být splněny následující požadavky:
 - Vaše chytré hodinky a váš telefon jsou propojeny přes Bluetooth.
 - V menu **[HUDBA]** v aplikaci je aktivní oprávnění pro ovládání přehrávání.
 - V chytrém telefonu je aktivní hudební přehrávač nebo streamovací služba.
- Hudba (chytré hodinky): Vaše chytré hodinky mají integrovanou hudební paměť. Skladby ve formátu MP3 můžete do chytrých hodinek přenášet prostřednictvím aplikace v menu **[HUDBA]**. Tyto skladby můžete přehrávat přímo v chytrých hodinkách bez připojeného telefonu. Výstup zvuku je realizován přes reproduktor chytrých hodinek. Případně můžete k chytrým hodinkám připojit sluchátka Bluetooth. Za tímto účelem po výběru ovládání hudby v chytrých hodinkách znovu klepněte na symbol **[...]** a poté klepněte na položku „Sluchátka Bluetooth“.

7.7.21 Fotoaparát

- Klepnutím na **[FOTOAPARÁT]**  můžete spustit fotoaparát připojeného chytrého telefonu prostřednictvím chytrých hodinek.
- Chcete-li používat aplikaci **Fotoaparát**, musí být chytré hodinky a chytrý telefon propojeny přes Bluetooth a musí být otevřena aplikace Hama Fit Move.

7.7.22 Připomenutí události

- Klepnutím na **[PŘÍPOMENUTÍ UDÁLOSTI]**  zobrazíte uložené události.
- Chcete-li používat aplikaci **Připomenutí události**, musí být události uloženy v aplikaci (viz pokyny: aplikace „Hama FIT move“).

7.7.23 Časovač Pomodoro

- Klepnutím na **[ČASOVAČ POMODORO]**  máte možnost vybrat si z různých časovačů nebo nastavit vlastní časovač.
- Technika Pomodoro je metoda řízení času, při které se pomocí hodin s časovačem rozdělují práce do 25minutových úseků (tzv. pomodori) s následnými přestávkami.
- Časovač spustíte klepnutím na symbol **[▶]**. Časovač dočasně zastavíte klepnutím na symbol **[⏸]**. Měření ukončíte klepnutím na symbol **[✕]**.

7.7.24 Alarm

- Klepnutím na **[ALARMY]**  můžete nastavit čas budíku. Kliknutím na příslušné časy můžete budík, příp. připomenutí aktivovat nebo deaktivovat.
- V aplikaci můžete také nastavit a spravovat časy budíků a také je synchronizovat s chytrými hodinkami (viz návod: App „Hama FIT move“).

7.7.25 Časovač

- Klepnutím na **[ZÁZNAM ČASU]**  máte možnost vybrat si z různých časovačů nebo nastavit vlastní časovač.
- Časovač spustíte klepnutím na příslušný symbol. Časovač dočasně zastavíte klepnutím na symbol **[⏸]**. Měření ukončíte klepnutím na symbol **[✕]**.



7.7.26 Stopky

- Klepnutím na **[STOPKY]**  získáte možnost používat vaše chytré hodinky jako stopky.
- Stopky spustíte klepnutím na symbol . Stopky dočasně zastavíte klepnutím na symbol .
- Měření ukončíte klepnutím na symbol .

7.7.27 Světový čas

- Klepnutím na **[SVĚTOVÝ ČAS]**  zobrazíte světový čas v následujících místech: Berlín, Londýn, New York, Tokio
- V aplikaci můžete nastavit další světové časy (viz návod: **aplikace „Hama FIT move“**).

7.7.28 Hledání telefonu

- Klepnutím na **[NAJÍT TELEFON]**  spustíte hledání telefonu, abyste opět našli váš odložený chytrý telefon. Váš chytrý telefon začne vibrovat nebo uslyšíte signální tón.
- Chcete-li používat aplikaci **Najít telefon**, musí být vaše hodinky a chytrý telefon propojeny přes Bluetooth.

7.7.29 Kalendář

- Klepnutím na **[KALENDÁŘ]**  spustíte kalendář.

7.7.30 Kalkulačka

- Klepnutím na položku **[KALKULAČKA]**  spustíte kalkulačku.

7.7.31 Nastavení

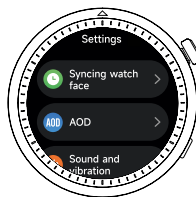
- Klepnutím na **[NASTAVENÍ]**  otevřete nabídku nastavení. V nabídce nastavení můžete provést další nastavení (viz kapitola **8. Nastavení vašich chytrých hodinek**).



8. Nastavení vašich chytrých hodinek

Následující části obsahují informace o nastavení vašich chytrých hodinek.

- Stiskněte horní ovládací tlačítko [1], přejděte prstem po seznamu dolů a klepněte na [NASTAVENÍ ]. V podmenu můžete provést následující nastavení a také vypnout nebo resetovat vaše chytré hodinky.



8.1 Ciferníky

- Klepnutím na [CIFERNÍKY ] můžete volit mezi různými úvodními obrazovkami. Potvrďte váš výběr kliknutím na příslušnou úvodní obrazovku. Předpokladem je, že jste do chytrých hodinek prostřednictvím aplikace nainstalovali více úvodních obrazovek (viz návod: **aplikace „Hama FIT move“**).

8.2 Nastavení AOD

- Klepnutím na [NASTAVENÍ AOD ] můžete zapnout funkci AOD (Always on Display) (vždy na displeji). Displej vašich chytrých hodinek se pak po uplynutí doby zapnutí (viz kapitola **8.4 Displej a jas**) nepřepne do pohotovostního režimu, ale na zjednodušený ciferník. Mějte na paměti, že spotřeba baterie vašich chytrých hodinek se při používání funkce AOD zvyšuje.
- Nastavte časové období (standardně 08:00 - 22:00 hodin) pro zapnutí funkce AOD.
- Nastavte ciferník pro funkci AOD.

8.3 Zvuk a vibrace

- Klepnutím na [ZVUK A VIBRACE ] můžete provést další nastavení.
- Klepnutím na [TICHÝ REŽIM] ztlumíte hovory a oznámení.
- Proveďte další nastavení.

8.4 Displej a jas

- Klepnutím na [DISPLEJ A JAS ] můžete provést další nastavení.
- Klepnutím na [JAS] upravíte jas displeje v 5 úrovních (20 %, 40 %, 60 %, 80 %, 100 %). Mějte na paměti, že spotřeba baterie vašich chytrých hodinek se při používání vyššího jasu zvyšuje.
- Klepněte na [ČAS ZAPNUTÍ OBRAZOVKY] a nastavte čas zapnutí displeje (5 - 20 sekund). Čas zapnutí určuje, jak dlouho zůstane displej vašich chytrých hodinek po operaci aktivní. Mějte na paměti, že se při delším času zapnutí zvyšuje spotřeba baterie vašich chytrých hodinek.
- Klepnutím na [PŘI ZVEDNUTÍ AKTIVOVAT] zapnete displej pohybem ruky.
- Nastavte dobu, po kterou bude tato funkce aktivní. Zabráníte tak náhodné aktivaci displeje chytrých hodinek během spánku.
- Klepnutím na možnost [ZAKRYTÍM DO SPÁNKU] vypnete displej po jeho zakrytí (např. rukou).

8.5 Rozvržení aplikace

- Klepnutím na [ROZVRŽENÍ APLIKACE ] můžete nastavit zobrazení aplikací na vašich chytrých hodinkách. Zvolte zobrazení seznamu nebo číselníku.

8.6 Zobrazení karet

- Klepnutím na [ZOBRAZENÍ KARET ] můžete na chytrých hodinkách přizpůsobit efekty zobrazení nastavených zkratk.



8.7 DND (z němčiny "do not disturb" = Nerušit)

- Klepnutím na **[DND]**  můžete nastavit funkci „Nerušit“. Když je funkce aktivována, vyzvánění a vibrace se vypnou a displej vašich chytrých hodinek se neprobudí, když přijdou push notifikace.
- Vyberte si z následujících režimů:
 - **[CELODENNÍ REŽIM DND]** – funkce je zapnutá.
 - **[PLÁNOVANÝ REŽIM DND]** – můžete nastavit čas začátku a konce.
 - **[VYPNUTO]** – funkce je vypnutá.

8.8 Spodní tlačítko

- Klepnutím na **[SPODNÍ TLAČÍTKO]**  můžete určit, která aplikace se otevře stisknutím spodního ovládacího tlačítka **[2]**.

8.9 Automatické rozpoznávání tréninkových jednotek

- Klepnutím na **[AUTOMATICKÉ ROZPOZNÁVÁNÍ TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK]**  můžete určit, které činnosti mají být automaticky rozpoznávány. Mezi podporované aktivity patří chůze, běh, veslovací trenažér a eliptický trenažér.

8.10 Baterie

- Klepnutím na položku **[BATERIE]**  zobrazíte úroveň nabití akumulátoru v procentech.
- Klepnutím na symbol baterie můžete aktivovat úsporný režim. V úsporném režimu se na displeji chytrých hodinek zobrazuje pouze čas a spotřeba akumulátoru.



8.11 Provoz systému

- Klepnutím na položku **[SYSTÉM]** můžete provádět další funkce.
- Klepnutím na **[ZNOVU SPUSTIT]** a potvrzením následující otázky můžete své chytré hodinky restartovat.
- Klepnutím na **[VYPNOUT]** a potvrzením následující otázky můžete své chytré hodinky vypnout.
- Klepnutím na **[RESETOVAT]** a potvrzením následující otázky můžete své chytré hodinky vrátit do továrního nastavení. Přitom budou smazána všechna zaznamenaná uživatelská data.

8.12 Informace o

- Klepnutím na položku **[INFORMACE O]** zobrazíte informace o chytrých hodinkách, jako je např. název modelu, MAC adresa, aktuální verze firmwaru a informace o právních předpisech. MAC adresa umožňuje jednoznačnou identifikaci vašich chytrých hodinek při navazování spojení s chytrým telefonem prostřednictvím Bluetooth.

9. Údržba a čištění

Tento výrobek čistěte pouze mírně navlhčeným hadříkem nepouštějícím vlákna a nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

10. Vyloučení záruky

Společnost Hama GmbH & Co KG nepřebírá žádnou odpovědnost nebo záruku za škody vzniklé neodbornou instalací, montáží a neodborným použitím výrobku nebo nedodržováním návodu k použití a/ nebo bezpečnostních pokynů.

11. Podporované jazyky

Následující seznam obsahuje přehled podporovaných jazyků uživatelského rozhraní vašich chytrých hodinek a aplikace **Hama FIT move**:

	Angličtina	Němčina	Francouzština	Španělština	Švédština	Čeština	Polština	Fínština	Maďarština	Holandština	Portugalština	Ruština	Rumunština	Slovenština	Bulharština	Řečtina	Norština	Dánština	Srbština	Italský
Smartwatch 9000	x	x	x	x	x	x	x	x												
Hama FIT move	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x



12. Technické údaje

Následující tabulka obsahuje technické údaje:

Verze Bluetooth	BLE 5,3
Typ displeje	AMOLED
Velikost displeje	1,43"
Rozměry (pouzdro)	53 × 47 × 14 mm
Hmotnost	51 g
Šířka náramku	2,2 cm
Materiál náramku	Silikon
Materiál pouzdra	Plast, skelné vlákno, nerezová ocel
Třída ochrany	IP68
Ochrana proti vodě podle normy ISO 22810:2010	5 ATM
Typ baterie	Lithiový polymer
Kapacita baterie	450 mAh
Doba nabíjení	< 2,5 hodiny
Výdrž baterie	cca 6 – 8 dnů
Nabíjecí miska	Vstup 5 V, 1 A

13. Pokyny k likvidaci



Evropská směrnice 2012/19/EU a 2006/66/EK ustanovuje následující: Elektrická a elektronická zařízení stejně jako baterie nepatří do domovního odpadu. Spotřebitel se zavazuje odevzdat všechna zařízení a baterie po uplynutí jejich životnosti do příslušných sběrů. Podrobnosti stanoví zákon příslušné země. Symbol na produktu, návod k obsluze nebo balení na toto poukazuje.

Recyklací, využíváním materiálu a jinými způsoby zůžitkování starých přístrojů/baterií významně přispíváte k ochraně našeho životního prostředí.

14. Prohlášení o shodě



Společnost Hama GmbH & Co KG tímto prohlašuje, že rádiové zařízení typu **[00178627]** je v souladu se základními požadavky a relevantními předpisy směrnice 2014/53/EU. Prohlášení o shodě podle příslušné směrnice naleznete na adrese: <https://support.hama.com/00178627>

Frekvenční pásmo/pásma	2402 – 2480 MHz
Vyzařovaný maximální vysílací výkon	10 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim/Germany

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

CZ

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.