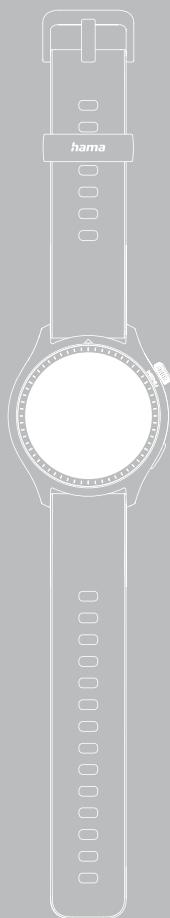


SMARTWATCH

9000



NL Gebruiksaanwijzing



1. Uitleg van waarschuwingssymbolen en instructies	4
2. Inhoud van de verpakking	4
3. Veiligheidsinstructies	5
4. Bedieningselementen	7
5. Eerste stappen	8
5.1 Opladen	8
5.2 Omdoen en inschakelen	9
5.3 Power off (Uitschakelen)	9
6. Instellen van uw smartwatch	10
6.1 Downloaden van de app "Hama FIT move"	10
6.2 Koppeling van smartwatch en smartphone	11
7. Bediening van uw smartwatch	13
7.1 Startscherm	15
7.2 Meldingen	15
7.3 Snelle instellingen	15
7.3.1 Niet storen-modus	15
7.3.2 Display brightness (Displayhelderheid)	15
7.3.3 Activating display (Activeren display)	15
7.3.4 Flashlight (Zaklamp)	15
7.3.5 Drainage (Waterafvoer)	15
7.3.6 Alarm clock (Wekker)	15
7.3.7 Power saving mode (Energiebesparende modus)	16
7.3.8 Telefoon zoeken	16
7.3.9 Instellingen	16
7.4 Slim dagoverzicht	16
7.5 Snelkoppelingen	16
7.6 Workout (sportmodi)	17
7.6.1 Weergegeven workouts (sportmodi) instellen	18
7.7 Toepassingen	18
7.7.1 Activiteit	18
7.7.2 Training status	18
7.7.3 Workout (sportmodi)	19
7.7.4 Running courses	19
7.7.5 Workout record	19
7.7.6 Hartslag	19
7.7.7 Bloedzuurstof (SpO2)	19
7.7.8 Stress	19
7.7.9 Sleep (Slaap)	19
7.7.10 Breathing courses	20
7.7.11 Body Energy (Lichaamsenergie)	20
7.7.12 Ambient volume	20
7.7.13 Menstrual cycle tracking (Cyclogboek)	20



7.7.14 Phone	20
7.7.15 Voice assistant (Spraakassistent)	21
7.7.16 AI Voice assistant	21
7.7.17 Barometer	21
7.7.18 Compass	21
7.7.19 Weather (Weer)	21
7.7.20 Music (Muziek)	22
7.7.21 Camera	22
7.7.22 Event reminder (Herinnering voor gebeurtenis)	22
7.7.23 The Pomodoro Technique	22
7.7.24 Alarm	22
7.7.25 Timer	22
7.7.26 Stopwatch	23
7.7.27 World clock (Wereldklok)	23
7.7.28 Telefoon zoeken	23
7.7.29 Calendar (Kalender)	23
7.7.30 Calculator (Rekenmachine)	23
7.7.31 Instellingen	23
8. Instellingen van uw smartwatch	24
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 layout	24
8.6 Tab display	24
8.7 DND (A.u.b. niet storen)	25
8.8 Bottom button	25
8.9 Automatische detectie van trainingseenheden	25
8.10 Battery	25
8.11 System operation	25
8.12 About watch	25
9. Onderhoud en verzorging	26
10. Uitsluiting aansprakelijkheid	26
11. Ondersteunde talen	26
12. Technische gegevens	26
13. Opmerkingen over afvalverwerking	27
14. Conformiteitsverklaring	27

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®* 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.

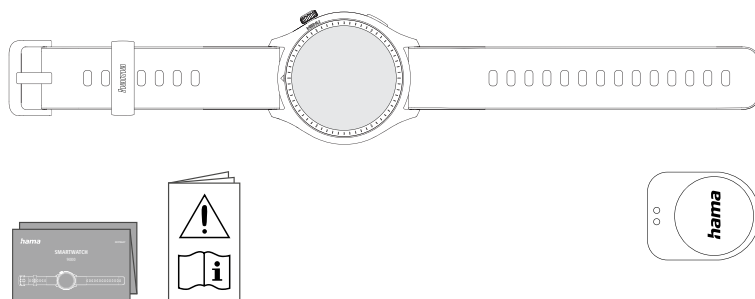
Opmerking



Wordt gebruikt om extra informatie of belangrijke instructies te markeren.

2. Inhoud van de verpakking

- Smartwatch "Smartwatch 9000"
- USB-C-oplaadstation
- Snelstartgids
- Veiligheidsinformatieblad





3. Veiligheidsinstructies

Opmerking



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.
- Raadpleeg 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. Raadpleeg 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 – 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 – 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 diep ontladen.
- 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.
- De oplaadcontacten van het oplaadstation mogen niet worden kortgesloten.

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

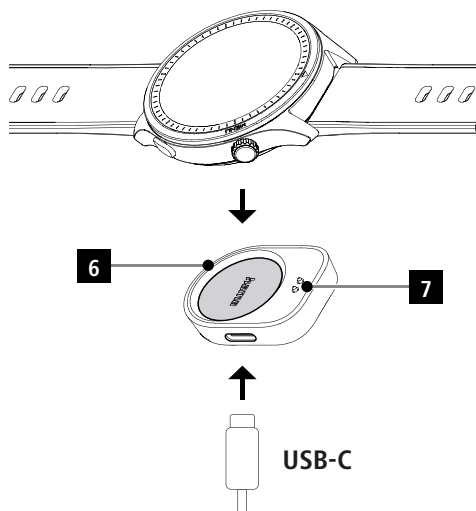
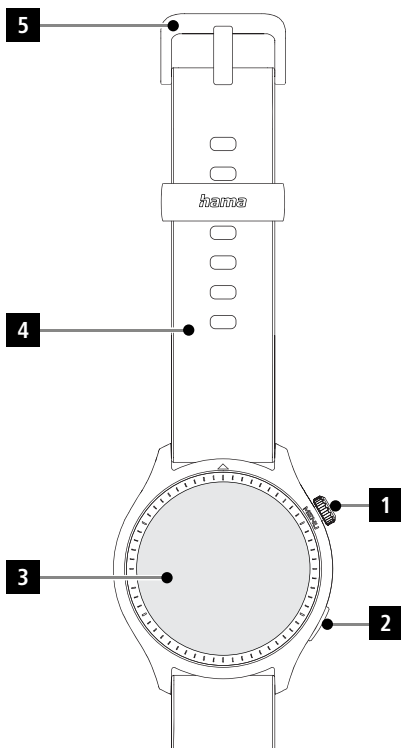


- Dit product is een permanente radiozender. Houd er rekening mee dat bij vliegen het dragen en gebruiken van radiozenders tijdens bepaalde vluchtfasen (bijv. opstijgen/landen) om veiligheidsredenen niet is toegestaan.
- Informeer voor uw vlucht bij de luchtvaartmaatschappij of uw fitnesstracker is toegestaan.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



4. Bedieningselementen

1. Bovenste bedieningsknop
2. Onderste bedieningsknop
3. Full-touch-display
4. Verwijderbare polsband
5. Sluiting
6. USB-C-oplaadstation
7. Oplaadcontacten van het oplaadstation





5. Eerste stappen

Opmerking



De beschrijvingen en afbeeldingen in deze gebruiksaanwijzing zijn gebaseerd op de app **Hama FIT move** in de versie 1.6.3 en de smartwatch-firmwareversie 1.01.08.

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. Gebruik hiervoor het meegeleverde oplaadstation [6].
- Verbind een geschikte USB-C-oplaadkabel (niet meegeleverd) met het oplaadstation.
- Plaats uw smartwatch op het oplaadoppervlak [7] van het oplaadstation [6]. Uw smartwatch blijft magnetisch vastzitten.
- Verbind het andere uiteinde van de USB-C-kabel met een vrije USB-poort van uw computer of een USB-oplader. De accu van uw smartwatch wordt opgeladen.
- Gebruik voor het opladen een gecertificeerde USB-C-kabel en voor de elektrische voeding alleen geschikte voedingseenheden of een geschikte USB-poort met een uitgangsstroom van minstens 1 A.

Opmerking

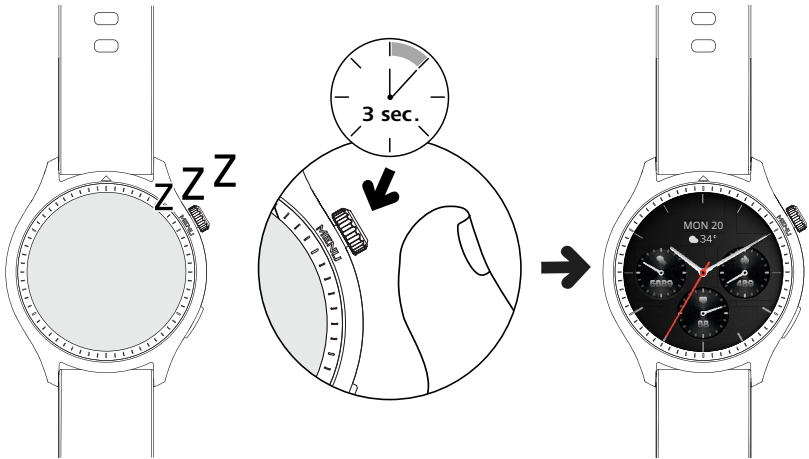


- De oplaadtijd voor een volledige lading van de accu bedraagt ongeveer 150 minuten. Als de accu op het display als volledig opgeladen wordt weergegeven, is het oplaadproces voltooid. Koppel vervolgens uw smartwatch los van de stroomvoorziening.
- Als het accuniveau nog slechts 10 % bedraagt, laadt u uw smartwatch op om functionele beperkingen te voorkomen.



5.2 Omdoen en inschakelen

- 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 Power off (Uitschakelen)

- Om uw smartwatch uit te schakelen, navigeert u naar het menu [SETTINGS].
Tik in het submenu [SYSTEM OPERATION] op [POWER OFF]. Bevestig de volgende vraag met het symbool om uw smartwatch uit te schakelen.



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 12.0 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

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

Opmerking

Meer informatie over de afzonderlijke weergaven, menu's en functies van de app vindt u in de gids:
App "Hama FIT move"



6.2 Koppeling van smartwatch en smartphone

Opmerking

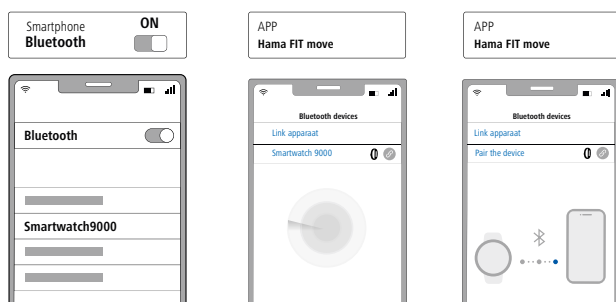


- Om uw smartwatch inkomende oproepen, sms-, WhatsApp-berichten en andere meldingen te laten weergeven, activeert u de push-modus voor meldingen in de instellingen van uw smartphone.
- Tijdens de installatie van de app wordt gevraagd of de app toegang mag krijgen tot functies van uw eindapparaat. Sta 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 **[LOG IN]** en selecteer **[REGISTRATE NOW]** 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 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 9000".
- 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 "Smartwatch 9000" en tik onderaan op **[PAIR THE DEVICE]** 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 later in de app worden aangepast (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).
- Uw smartwatch is verbonden met de app en de synchronisatie wordt gestart.

Opmerking



- Synchroniseer uw smartwatch vóór het eerste gebruik met de app. 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 de gids: **App "Hama FIT move"**).
- 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 menustructuur van uw smartwatch en aanvullende opmerkingen over bepaalde toepassingen.

Uw smartwatch beschikt over een display met aanraakscherm.

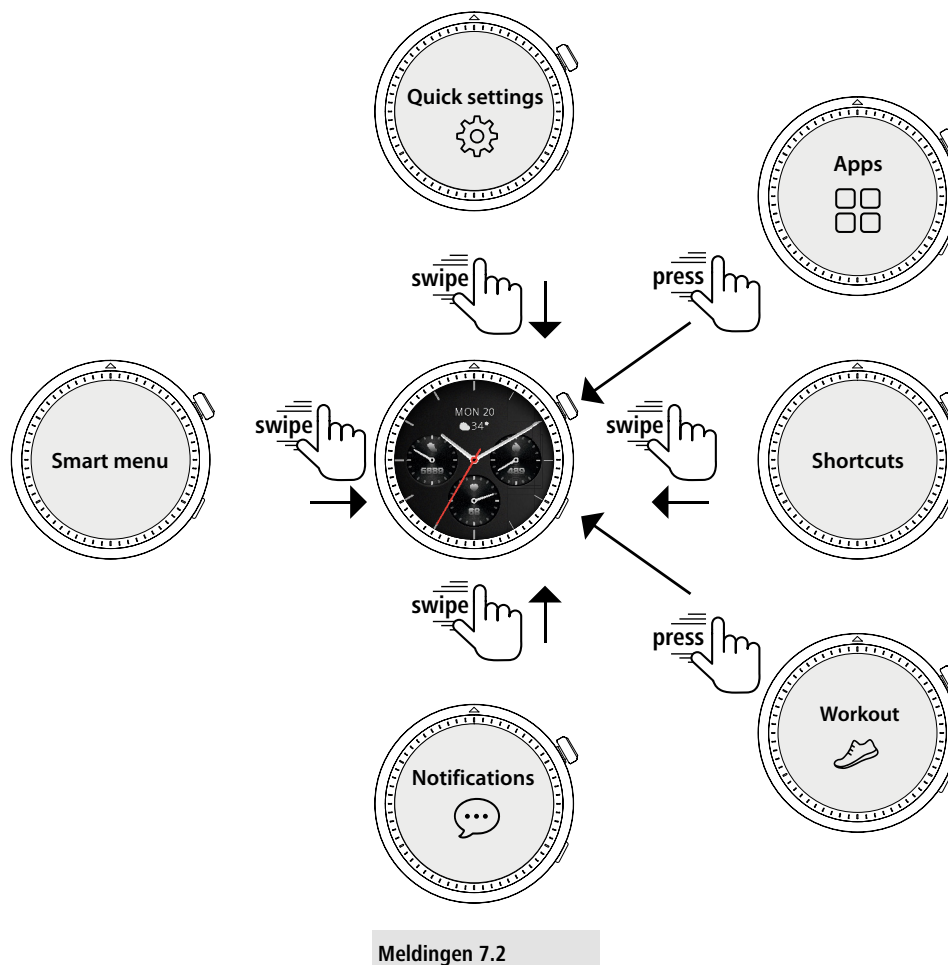
- Tik op symbolen en menu's of veeg over het display om door menu's te navigeren en functies uit te voeren.
- Druk op de bovenste bedieningsknop **[1]** of de onderste bedieningsknop **[2]** om het display van uw smartwatch te activeren. Vervolgens kunt u in de onderstaande volgorde tussen de verschillende weergaven en menu-items schakelen door over het display te vegen. Als alternatief gebruikt u de bovenste bedieningsknop **[1]** om door te draaien door menu's te navigeren.
- U bereikt de submenu's door op het betreffende symbool te tikken.
- Door te drukken op de bovenste bedieningsknop **[1]** opent u het hoofdmenu of verlaat u een menu en springt u naar het startscherm terug.
- Door de bovenste bedieningsknop **[1]** langer ingedrukt te houden, kunt u uw smartwatch opnieuw opstarten of uitschakelen.
- Druk op de onderste bedieningsknop **[2]** om rechtstreeks een toepassing te openen. Standaard is de toepassing "Workout" opgeslagen. Om de opgeslagen toepassing te wijzigen, navigeert u naar het menu **[SETTINGS 

Opmerking**



De volgende afbeelding is een overzicht van de menustructuur met alle menu-items.

Snelle instellingen 7.3	
Niet storen-modus	Alarm clock (Wekker)
Display brightness (Displayhelderheid)	Power saving mode (Energiebesparende modus)
Activating display (Activeren display)	Telefoon zoeken
Flashlight (Zaklamp)	Instellingen
Drainage (Waterafvoer)	



Slim dagoverzicht 7.4

Toepassingen 7.7		
Activiteit	Menstrual cycle tracking (Cycluslogboek)	Herinneringen voor gebeurtenissen
Training status	Ambient volume	The Pomodoro Technique
Workout	Phone	Alarm
Running course	Voice assistant (Sprakassistent)	Stopwatch
Workout record	AI Voice assistant	Timer
Hartslag	Barometer	World clock (Wereldklok)
SpO2	Compass	Find My Phone (Telefoon zoeken)
Stress	Weather (Weer)	Calendar (Kalender)
Sleep (Slaap)	Music (Muziek)	Calculator (Rekenmachine)
Breathing courses	Camera control	Instellingen
Lichaamsenergie		

Snelkoppelingen 7.5	
Activity data (Activiteitsgegevens)	Sleep (Slaap)
Stappen	Weather (Weer)
Workout (sportmodi)	Music (Muziek)
Measuring (Meting uitvoeren)	

Workout (sportmodi) 7.6

De snelkoppelingen (Shortcuts) kunnen via de app **Hama FIT move** individueel worden aangepast.

De toewijzing van de onderste bedieningsknop [2] kan via de instellingen individueel worden aangepast.



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.

Voorwaarde hiervoor is dat u meerdere startschermen via de app op uw smartwatch hebt geïnstalleerd (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).



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 de gids: **App "Hama FIT move"**).
- 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 meer 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.
- Veeg naar links of rechts om meer snelle instellingen weer te geven.



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. Bij inkomende pushmeldingen wordt het display niet ingeschakeld.

Opmerking

Houd er rekening mee dat de termen ANS (A.u.b. niet storen) en DND (Do Not Disturb) door elkaar worden gebruikt in de app en op uw smartwatch.



7.3.2 Display brightness (Displayhelderheid)

- Tik op het symbool  om de helderheid van het display in 5 stappen in te stellen (Brightness adjustment).

7.3.3 Activating display (Activering display)

- Tik op het symbool  om het display door uw armbeweging in te schakelen.

7.3.4 Flashlight (Zaklamp)

- Tik op het symbool  om het display van uw smartwatch als Flashlight (zaklamp) te gebruiken.

7.3.5 Drainage (WATERAFVOER)

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

7.3.6 Alarm clock (Wekker)

- Tik op het symbool  om de ingestelde Alarm clock (wekker) in of uit te schakelen.



7.3.7 Power saving mode (Energiebesparende modus)

- Tik op het symbool  om de Power saving mode (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:

- Screen off display watch face
- AOD settings
- Sound and vibration
- Display and brightness
- App layout
- Tab display
- DND (A.u.b. niet storen)
- Bottom button
- Automatische detectie van trainingseenheden
- Battery
- System operation
- About watch

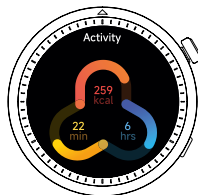
7.4 Slim dagoverzicht

- Als u vanuit het startscherm rechts veegt, ziet u een overzichtsmenu met inhoud afhankelijk van uw individuele gebruiksgedrag en het tijdstip van de dag.



7.5 Snelkoppelingen

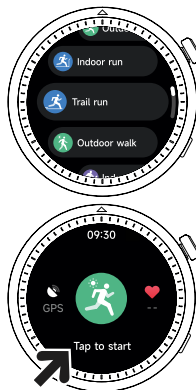
- Als u vanuit het startscherm naar links veegt, ziet u uw ingestelde snelkoppelingen.
- In de app **Hama FIT move** kunt u de opgeslagen snelkoppelingen individueel instellen (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).





7.6 Workout (sportmodi)

- Door te tikken op **[WORKOUT **] worden de vooraf ingestelde activiteiten (= sportmodi) weergegeven.
- Door te tikken op **[...]** naast de betreffende activiteit, kunt u verdere instellingen maken.
- Door te tikken op **[TIK OM TE STARTEN]** 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 over het scherm van beneden naar boven te vegen.
- U kunt de activiteit pauzeren of stoppen, door over het scherm van links naar rechts te vegen en het overeenkomstige symbool te selecteren. 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]**.
- Door te drukken op de onderste bedieningsknop **[2]** bladert u door de geregistreerde gegevens van de activiteit.
- U kunt tijdens de meeste activiteiten de muziekbediening openen, door tijdens de activiteit over het beeldscherm van rechts naar links te vegen.
- Wanneer de activiteit is voltooid, worden nog andere geregistreerde gegevens weergegeven. Blader door de gegevens door over 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.
- De Smartwatch 9000 beschikt over een dubbele-frequentieontvanger en ondersteunt naast gps nog de volgende andere wereldwijde navigatiesatellietssystemen (GNSS): GLONASS, GALILEO, BEIDOU.



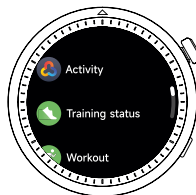


7.6.1 Weergegeven workouts (sportmodi) instellen

- U kunt uit 110 sportmodi kiezen en er maximaal 20 op uw smartwatch vooraf instellen.
- Tik op **[WORKOUT]**  en blader naar het einde van de lijst door over het scherm van beneden naar boven te vegen. Tik op **[ADD SPORT]** om verdere sportmodi te selecteren. Als er al 20 sportmodi vooraf ingesteld zijn, moet u er eerst enkele onder **[HIDE SPORT]** deselecteren voordat u nieuwe kunt toevoegen.
- Als alternatief stelt u de weergegeven sportmodi via de app in (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).

7.7 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.



7.7.1 Activiteit

- Door te tikken op **[ACTIVITEIT]**  worden de volgende gegevens van de dag weergegeven:
 - De verbrande activiteitscalorieën
 - de duur van activiteiten met een matige tot hogere intensiteit
 - de stilstandtijd
 - De afgelegde stappen
 - De afgelegde afstand
- Veeg van onder naar boven om door de afzonderlijke afbeeldingen te bladeren.
- Door te tikken op **[CHANGE GOAL]** kunt u individuele doelen voor de afzonderlijke punten instellen.

Opmerking



U kunt individuele doelen (bijv. voor activiteitscalorieën of stappen) ook in de app instellen (zie de gids: **App "Hama FIT move"**). Deze doelen worden dan eveneens weergegeven.

7.7.2 Training status

- Door te tikken op **[TRAINING STATUS]**  krijgt u met de **VO2max**, de **aanbevolen hersteltijd** en het **aerobe effect** andere belangrijke parameters voor uw individuele Workout management.
- Veeg van onder naar boven om door de afzonderlijke afbeeldingen te bladeren.
- Door te tikken op het pictogram  krijgt u meer informatie over de vermelde parameters.



7.7.3 Workout (sportmodi)

- Door te tikken op **[WORKOUT **] worden de vooraf ingestelde sportmodi weergegeven (zie het hoofdstuk **7.6 Workout (sportmodi)**).

7.7.4 Running courses

- Door te tikken op **[RUNNING COURSE **] worden de volgende modi voor hardlooptraining weergegeven:

- Rustig hardlopen - 6 min.
- Rustig hardlopen - 10 min.
- Rustig hardlopen - 15 min.
- Fitnessrun - eenvoudig
- Fitnessrun - matig zwaar

Fitnessrun - gevorderd

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.

7.7.5 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.

7.7.6 Hartslag

- Door te tikken op **[HARTSLAG **] 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).

Opmerking



Merk op dat de termen HRV (hartslagvariabiliteit) en HFV (hartritmevariabiliteit) in de app en op uw smartwatch door elkaar worden gebruikt.

7.7.7 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.

7.7.8 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.

7.7.9 Sleep (Slap)

- Door te tikken op **[SLAAP **] 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.



7.7.10 Breathing courses

- Door te tikken op **[BREATHING COURSE **], gaat u naar de ademhalingsoefeningen. Hier kunt u een van de volgende Breathing courses uitvoeren:
 - Middenrifademhaling
 - 4-7-8 ademhaling
 - Breathing courses
- Door te tikken op **[**] naast de betreffende Breathing course, kunt u verdere instellingen maken.
- Selecteer in welk ritme (langzaam, matig, snel) en hoe lang (1 - 3 min.) de ademhalingsoefeningen moeten duren.
- 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.

7.7.11 Body Energy (Lichaamsenergie)

- Door te tikken op **[BODY ENERGY **] wordt uw huidige lichaamsenergie weergegeven. De Body Energy (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 **Body Energy** (Lichaamsenergie) moet de betreffende functie in de app ingeschakeld zijn (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).

7.7.12 Ambient volume

- Door te tikken op **[AMBIENT VOLUME **] (omgevingsgeluiden), worden de huidige omgevingsgeluiden (in dB) geregistreerd. 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.

7.7.13 Menstrual cycle tracking (Cycluslogboek)

- Door te tikken op **[MENSTRUAL CYCLE TRACKING **] (Cycluslogboek), wordt een overzicht van uw menstrual period (menstruatiecyclus) weergegeven.
- Voor het gebruik van de toepassing **Menstrual cycle tracking** (Cycluslogboek) moet de betreffende functie in de app ingeschakeld zijn (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).

Opmerking



Merk op dat de toepassing Menstrual cycle tracking alleen wordt weergegeven als u bij het installeren van uw smartwatch als **Geslacht: vrouwelijk** hebt geselecteerd.

7.7.14 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.



7.7.15 Voice assistant (Spraakassistent)

- Door te tikken op **[VOICE ASSISTANT **] kunt u de spraakassistenten van uw gekoppelde en compatibele smartphone gebruiken. Voorwaarde hiervoor is een Bluetooth-verbinding tussen beide apparaten. De communicatie met de spraakassistent is alleen hoorbaar. Compatibiliteit kan niet voor alle fabrikanten of besturingssysteemversies worden gegarandeerd. Met name bij Android OS kunnen er beperkingen zijn. Neem hiervoor indien nodig contact op met de fabrikant van uw smartphone. Er is mogelijk een software-update voor uw smartphone beschikbaar die dit probleem kan verhelpen.

Opmerking



Voor een optimale toepassing van de spraakassistent moet u de volgende instellingen op uw smartphone in acht nemen:

- Google Assistant (Android): Stel deze als standaard spraakassistent op uw Android-smartphone in en sta het gebruik van Google Assistant in vergrendelde toestand toe.
- Apple Siri (iOS): Activeer Siri op uw iPhone en sta het gebruik van Siri in vergrendelde toestand toe.

7.7.16 AI Voice assistant

- Door te tikken op **[AI VOICE ASSISTANT **], kunt u de AI Voice assistant van uw smartwatch gebruiken. Uw smartwatch activeert de microfoon gedurende 20 seconden. Stel uw vraag en tik op de knop Beëindigen. De AI Voice assistant analyseert uw vraag en geeft een passend antwoord.
- Voor het gebruik moet de smartwatch met de app verbonden zijn.
- Spreek bij het gebruik van de AI Voice assistant luid en duidelijk.

7.7.17 Barometer

- Door te tikken op **[BAROMETER **], wordt de huidige luchtdruk weergegeven.
- Door naar beneden te vegen, krijgt u op basis hiervan een geschatte waarde voor de huidige hoogte. Door te tikken op **[CALIBRATE]**, kunt u de werkelijke hoogte invoeren om de barometer te kalibreren.

7.7.18 Compass

- Door te tikken op **[COMPASS **], kunt u uw smartwatch als kompas gebruiken.

7.7.19 Weather (Weer)

- Door te tikken op **[WEATHER **] (weer) ziet u de weersvoorspelling voor de betreffende dag met de huidige temperatuur en de minimum- en maximumwaarde. Door te vegen naar boven ziet u meer 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 **Weather** (Weer) moet de betreffende functie in de app ingesteld en ingeschakeld zijn (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).



7.7.20 Music (Muziek)

- Door te tikken op **[MUSIC **] (weer), wordt de bedieningsweergave voor verschillende muziek- en streamingdiensten geopend.
- Tik op het symbool **[**] en kies tussen afspelen vanaf de smartphone of de afspelen door uw smartwatch.
- Music (smartphone): Bedien het muziek afspelen op uw smartphone (starten, pauzeren, volgende track enz.). Voor het gebruik van de toepassing moet aan de volgende vereisten worden voldaan:
 - Uw smartwatch en uw smartphone zijn via Bluetooth verbonden.
 - In de app in het menu **[MUSIC]** is de toestemming voor afspelen actief.
 - Op uw smartphone is een muziekspeler of streamingdienst actief.
- Music (Smartwatch): uw smartwatch beschikt over een geïntegreerde muziekopslag. Via de app kunt u in het menu **[MUSIC]** Songs in MP3-formaat naar uw smartwatch overbrengen. Deze songs kunt u zonder verbonden smartphone rechtstreeks via uw smartwatch afspelen. Het geluid wordt via de luidsprekers van uw smartwatch weergegeven. Als alternatief verbindt u een Bluetooth-hoofdtelefoon met uw smartwatch. Hiervoor tikt u na het selecteren van de smartwatch-muziekbediening, opnieuw op het symbool **[**] en vervolgens op "Bluetooth-hoofdtelefoon".

7.7.21 Camera

- Door te tikken op **[CAMERA CONTROL **] 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 zijn en moet de Hama Fit Move App geopend zijn.

7.7.22 Event reminder (Herinnering voor gebeurtenis)

- Door te tikken op **[EVENT REMINDER **] (Herinnering voor gebeurtenis), worden de opgeslagen gebeurtenissen weergegeven.
- Voor het gebruik van de toepassing **Event reminder** moeten de gebeurtenissen in de app worden ingevoerd (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).

7.7.23 The Pomodoro Technique

- Door te tikken op **[THE 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 **[**].

7.7.24 Alarm

- Door te tikken op **[ALARM **], kunt u een wektijd instellen. U kunt de Alarm clock (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 de gids: **App "Hama FIT move"**).

7.7.25 Timer

- Door te tikken op **[TIMER **], hebt u de mogelijkheid om uit verschillende timers te kiezen of een aangepaste timer in te stellen.
- Om de timer te starten, tikt u op het overeenkomstige symbool. Om de timer te pauzeren, tikt u op het symbool **[**]. Om de meting te beëindigen, tikt u op het symbool **[**].



7.7.26 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 **[⏹]**.

7.7.27 World clock (Wereldklok)

- Door te tikken op **[WORLD CLOCK **], worden de volgende wereldklokken weergegeven:
Berlijn, Londen, New York, Tokio
- U kunt andere wereldklokken in de app instellen (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).

7.7.28 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.

7.7.29 Calendar (Kalender)

- Door te tikken op **[CALENDAR **], start u de kalender.

7.7.30 Calculator (Rekenmachine)

- Door te tikken op **[CALCULATOR **], start u de rekenmachine.

7.7.31 Instellingen

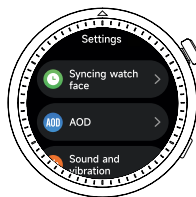
- Door te tikken op **[SETTINGS **], opent u het instellingenmenu. In het menu Settings kunt u verdere instellingen maken (zie het hoofdstuk **8. Instellingen van uw smartwatch**).



8. Instellingen van uw smartwatch

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

- Druk op de bovenste bedieningsknop **[1]**, veeg door de lijst naar beneden en tik op **[SETTINGS]** (Instellingen). 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. Voorwaarde hiervoor is dat u meerdere startschermen via de app op uw smartwatch hebt geïnstalleerd (zie de gids: **App "Hama FIT move"**).

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 verdere instellingen maken.
- Door te tikken op **[SILENT MODE]** (Stille modus), worden oproepen en meldingen gedempt.
- Geef verdere instellingen op.

8.4 Display and brightness

- Door te tikken op **[DISPLAY AND BRIGHTNESS]**, kunt u overige instellingen maken.
- Tik op **[BRIGHTNESS ADJUSTMENT]** (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 (Brightness adjustment).
- Tik op **[SCREEN-ON TIME]**, om de inschakeltijd van het display (5 - 20 sec.) in te stellen. De inschakeltijd bepaalt hoe lang het display van uw smartwatch na een bediening actief blijft. Merk op dat het accuverbruik van uw smartwatch bij langdurige inschakeling toeneemt.
- Tik op **[RAISE TO WAKE]** om het display door uw armbeweging in te schakelen.
- Stel een tijdsperiode in waarin deze functie actief is. Dit voorkomt dat het display van uw smartwatch tijdens het slapen onbedoeld wordt geactiveerd.
- Tik op **[COVER TO SLEEP]** om het display uit te schakelen als het wordt afgedekt (bijv. met de hand).

8.5 App layout

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

8.6 Tab display

- Door te tikken op **[TAB DISPLAY]**, kunt u de weergave-effecten voor ingestelde snelkoppelingen op uw smartwatch aanpassen.



8.7 DND (A.u.b. niet storen)

- Door te tikken op **[DND]** , kunt u de functie "DND" (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]** (Uit), de functie is uitgeschakeld.

8.8 Bottom button

- Door te tikken op **[BOTTOM BUTTON]** , kunt u instellen welke toepassing door te drukken op de onderste bedieningsknop [2] wordt geopend.

8.9 Automatische detectie van trainingseenheden

- Door te tikken op **[AUTOMATISCHE DETECTIE VAN TRAININGSEENHEDEN]** , kunt u instellen welke activiteiten automatisch moeten worden gedetecteerd. Tot de ondersteunde activiteiten behoren lopen, hardlopen, roeimachine en crosstrainer.

8.10 Battery

- Door te tikken op **[BATTERY]** , wordt de accustatus weergegeven in procenten.
- Door te tikken op het accusymbool, kunt u de Power saving mode (energiebesparende modus) activeren. In de Power saving mode worden op uw smartwatch alleen tijd en accuverbruik weergegeven.

8.11 System operation

- Door te tikken op **[SYSTEM OPERATION]** , kunt u verdere functies uitvoeren.
- Door te tikken op **[HERSTART]** , en de daaropvolgende vraag te bevestigen, kunt u uw smartwatch opnieuw opstarten.
- Door te tikken op **[POWER OFF]** , (uitschakelen) 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.

8.12 About watch

- Door te tikken op **[ABOUT WATCH]** , wordt informatie over uw smartwatch zoals de modelnaam, het MAC-adres, de huidige firmwareversie en informatie over wettelijke voorschriften weergegeven. Door het MAC-adres kan uw smartwatch eenduidig worden geïdentificeerd als u via Bluetooth een verbinding met uw smartphone tot stand brengt.



9. Onderhoud en verzorging

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

10. 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.

11. 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	Italiaans
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. Technische gegevens

De volgende tabel bevat de technische gegevens:

Bluetooth-versie	BLE 5.3
Displaytype	AMOLED
Displayformaat	1,43"
Afmetingen (behuizing)	53 × 47 × 14 mm
Gewicht	51 g
Polsbandbreedte	2,2 cm
Materiaal polsband	Siliconen
Materiaal behuizing	Kunststof, glasvezel, roestvast staal
Beschermingsklasse	IP68
Waterbestendigheid volgens ISO 22810:2010	5 ATM
Batterijtype	Lithium-polymeer
Accucapaciteit	450 mAh
Oplaadtijd	< 2,5 uur
Accuduur	ca. 6-8 dagen
Oplaadstation	Ingang 5 V, 1 A



13. 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.

14. Conformiteitsverklaring

CE Hierbij verklaart Hama GmbH & Co KG dat de radioapparatuur van het type **[00178627]** in overeenstemming met de essentiële eisen en de andere relevante voorschriften van de richtlijn 2014/53/EU is. De conformiteitsverklaring volgens de betreffende richtlijn vindt u op:

<https://support.hama.com/00178627>

Frequentieband(en)	2402 – 2480 MHz
Uitgestraald maximaal zendvermogen	10 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Duitsland

Service & Support

 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.