

# SMARTWATCH

Smartwatch 4000



**D** Bedienungsanleitung





<b>1. Erklärung von Warnsymbolen und Hinweisen</b> . . . . .	<b>3</b>
<b>2. Packungsinhalt</b> . . . . .	<b>3</b>
<b>3. Sicherheitshinweise</b> . . . . .	<b>4</b>
<b>4. Bedienungselemente</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>5. Erste Schritte</b> . . . . .	<b>7</b>
5.1 Aufladen . . . . .	7
5.2 Anlegen und Einschalten . . . . .	8
5.3 Ausschalten . . . . .	8
<b>6. Einrichten Ihrer Smartwatch</b> . . . . .	<b>9</b>
6.1 Herunterladen der App "Hama FIT move" . . . . .	9
6.2 Kopplung von Smartwatch und Smartphone . . . . .	10
<b>7. Bedienung Ihrer Smartwatch</b> . . . . .	<b>12</b>
7.1 Hinweise zur Bedienung . . . . .	13
<b>8. Wartung und Pflege</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>9. Haftungsausschluss</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>10. Unterstützte Sprachen</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>11. Technische Daten</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>12. Entsorgungshinweise</b> . . . . .	<b>16</b>
<b>13. Konformitätserklärung</b> . . . . .	<b>16</b>

# ERKLÄRUNG VON WARNSYMBOLEN UND HINWEISEN

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

Nehmen Sie sich Zeit und lesen Sie die folgenden Anweisungen und Hinweise zunächst durch.

Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung anschließend an einem sicheren Ort auf, um bei Bedarf darin nachschlagen zu können.

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

## 1. Erklärung von Warnsymbolen und Hinweisen

### Warnung



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

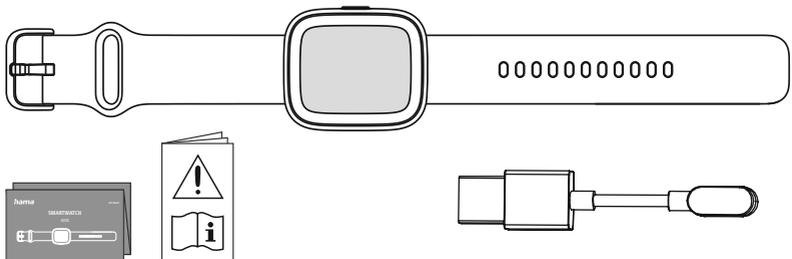
### Hinweis



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

## 2. Packungsinhalt

- Smartwatch „Smartwatch 4000“
- 1 USB-Ladekabel
- Schnellstartanleitung
- Sicherheitshinweisblatt





## 3. Sicherheitshinweise

### Warnung



Nehmen Sie sich Zeit und lesen Sie die folgenden Anweisungen und Hinweise zunächst ganz durch. Informationen zum Gebrauch des Produktes entnehmen Sie dieser Bedienungsanleitung.

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



## Gefahr eines elektrischen Schlages



- Öffnen Sie das Produkt nicht und betreiben Sie es bei Beschädigungen nicht weiter.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn der AC-Adapter, das Adapterkabel oder die Netzleitung beschädigt sind.
- Versuchen Sie nicht, das Produkt selbst zu warten oder zu reparieren. Überlassen Sie jegliche Wartungsarbeiten dem zuständigen Fachpersonal.

## Warnung – Herzschrittmacher



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

## Hinweis – Flugverkehr



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

## Warnung – Akku

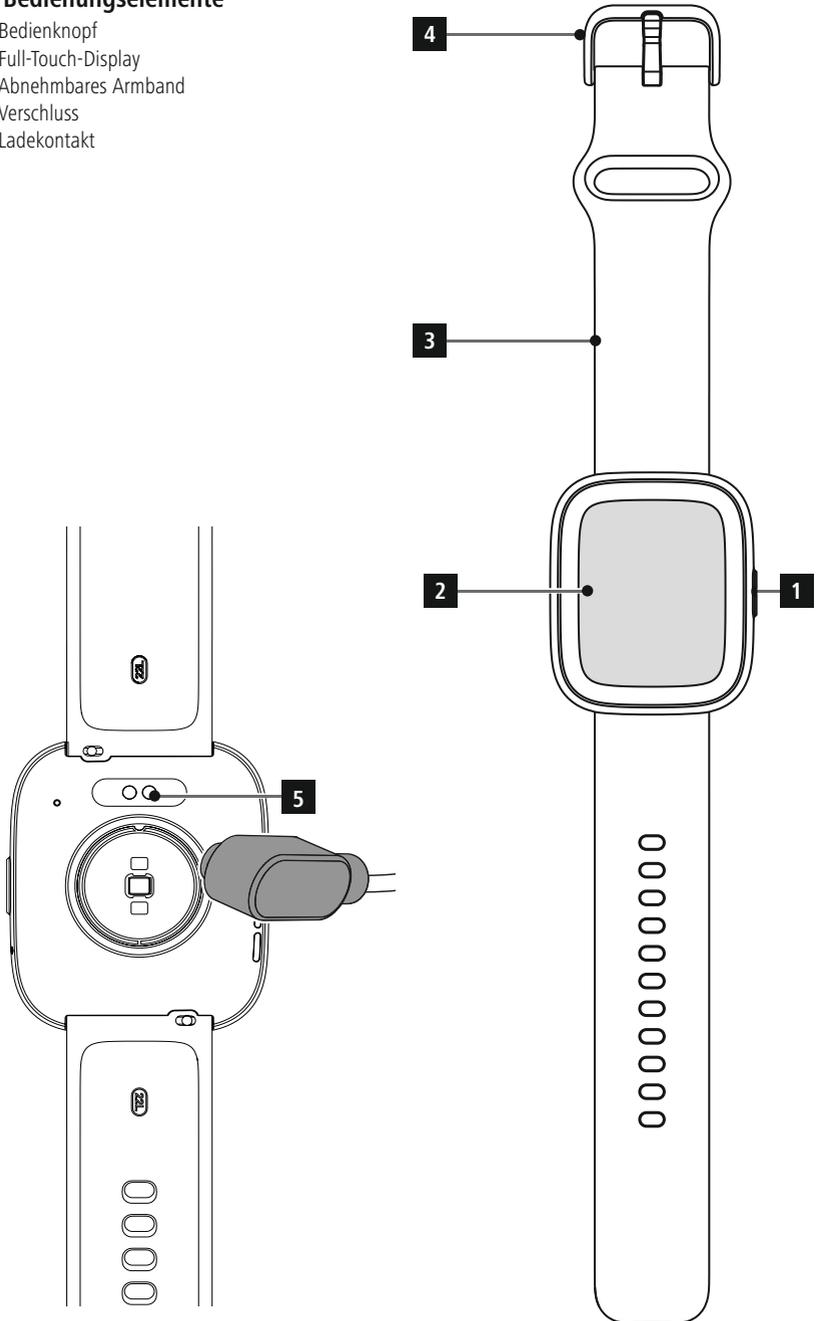


- Verwenden Sie nur geeignete Ladegeräte oder USB-Anschlüsse zum Aufladen.
- Verwenden Sie defekte Ladegeräte oder USB-Anschlüsse generell nicht mehr und versuchen Sie nicht, diese zu reparieren.
- Überladen oder tiefentladen Sie das Produkt nicht.
- Vermeiden Sie Lagerung, Laden und Benutzung bei extremen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



## 4. Bedienelemente

1. Bedienknopf
2. Full-Touch-Display
3. Abnehmbares Armband
4. Verschluss
5. Ladekontakt





## 5. Erste Schritte

### Hinweis



Die Beschreibungen und Darstellungen in dieser Bedienungsanleitung basieren auf der App **Hama FIT move** in der Version 1.6.5 und der Smartwatch Firmware-Version 1.01.08. Beachten Sie, dass es bei Aktualisierung von App oder Smartwatch zu Abweichungen bei Bezeichnungen und Darstellungen kommen kann.

### 5.1 Aufladen

- Laden Sie Ihre Smartwatch vor der ersten Benutzung vollständig auf.
- Verbinden Sie das Ladekabel mit einem freien USB-Anschluss Ihres Computers oder einem USB-Ladegerät und dem Ladekontakt **[5]** Ihrer Smartwatch. Beachten Sie hierzu die Bedienungsanleitung des verwendeten USB-Ladegeräts.

### Hinweis

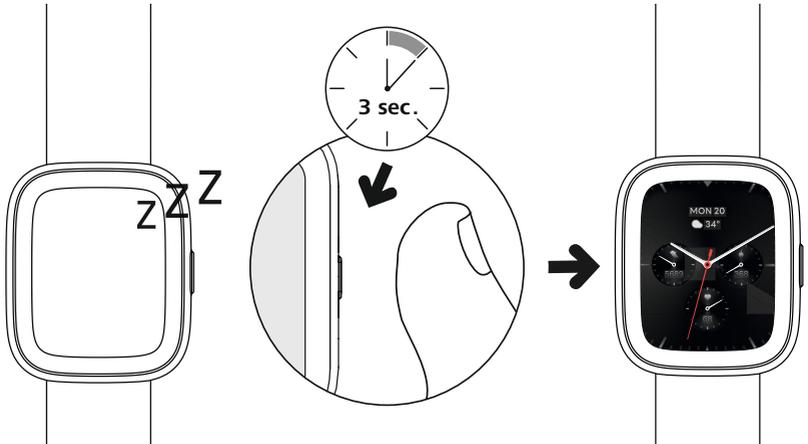


- Die Ladezeit für eine vollständige Ladung des Akkus beträgt ca. 150 Minuten. Wird der Akku im Display als voll geladen angezeigt, ist der Ladevorgang beendet. Trennen Sie anschließend Ihre Smartwatch von der Stromversorgung.
- Liegt der Akkustand nur noch bei 10 %, laden Sie Ihre Smartwatch auf, um Funktionseinschränkungen zu vermeiden.



## 5.2 Anlegen und Einschalten

- Vor dem ersten Anlegen und Einschalten müssen Sie Ihre Smartwatch mit dem beiliegenden Ladekabel verbinden und an eine Stromquelle anschließen.
- Nach dem erfolgreichen Aufladen legen Sie Ihre Smartwatch an Ihr Handgelenk an und schließen Sie das Armband [3] mithilfe des Verschlusses [4].
- Halten Sie den Bedienknopf [1] für 3 Sek. gedrückt, um Ihre Smartwatch zu starten.



### Hinweis



- Um die Messfunktionen bestmöglich zu nutzen, sollte Ihre Smartwatch auf der Oberseite des Unterarms eng anliegen und angenehm zu tragen sein. Der Abstand zwischen Smartwatch und Handwurzelknochen sollte etwa einen Finger breit sein.
- Um eine bestmögliche Aufzeichnung Ihrer Aktivitäten zu gewährleisten, tragen Sie Ihre Smartwatch als Rechtshänder am linken Handgelenk und als Linkshänder am rechten Handgelenk.

## 5.3 Ausschalten

- Um Ihre Smartwatch auszuschalten, wechseln Sie in den Menüpunkt [EINSTELLUNGEN] und tippen im Untermenü [ALLGEMEIN] auf [AUSSCHALTEN]. Bestätigen Sie die anschließende Frage, um Ihre Smartwatch auszuschalten.



## 6. Einrichten Ihrer Smartwatch

Um Zugriff auf den vollen Funktionsumfang Ihrer Smartwatch zu erhalten, installieren Sie die App „Hama FIT move“. Die folgenden Abschnitte enthalten Informationen zum Herunterladen und Einrichten der App.

### 6.1 Herunterladen der App "Hama FIT move"

#### Hinweis

Es werden die folgenden Betriebssysteme unterstützt:

- iOS 12.0 oder höher
- Android 6.0 oder höher

Nach dem ersten Einschalten Ihrer Smartwatch werden Sie dazu aufgefordert, die dazugehörige App „Hama FIT move“ auf Ihrem Smartphone herunterzuladen. Ein entsprechender QR-Code wird auf dem Display Ihrer Smartwatch angezeigt.

- Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder laden Sie die App aus dem Play Store (Android) oder dem App Store (iOS) herunter:



**Hama FIT move**

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

- Zur Installation der App, folgen Sie den Anweisungen Ihres Smartphones.

#### Hinweis

Weitere Informationen zu den einzelnen Anzeigen, Menüs und Funktionen der App erhalten Sie in der Anleitung: **App-Guide „Hama FIT move“**



## 6.2 Kopplung von Smartwatch und Smartphone

### Hinweis

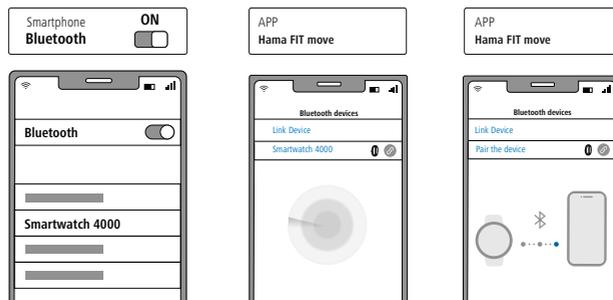


- Damit Ihre Smartwatch eingehende Anrufe, SMS, WhatsApp-Nachrichten und weitere Benachrichtigungen anzeigt, aktivieren Sie hierfür den Push-Modus für Benachrichtigungen in den Einstellungen Ihres Smartphones.
- Während der Einrichtung der App erfolgen Abfragen, ob die App auf Funktionen Ihres Endgerätes zugreifen darf. Erlauben Sie diese Abfragen für den vollen Funktionsumfang Ihrer Smartwatch.

- Starten Sie die App auf Ihrem Smartphone und stimmen Sie der Datenschutzvereinbarung zu. Beantworten Sie auftretende Fragen.

Für ein optimales Nutzungserlebnis sollten Sie ein Benutzerkonto erstellen. Durch die Erstellung eines Benutzerkontos können Sie Ihre persönlichen Daten abrufen, wenn Sie das Smartphone wechseln. Somit sind Ihre persönlichen Daten jederzeit verfügbar. Die Erstellung eines Benutzerkontos ist keine Voraussetzung zur Nutzung der App.

- Um ein Benutzerkonto anzulegen, tippen Sie auf **[ANMELDEN]** und wählen Sie **[JETZT REGISTRIEREN]** am unteren Bildschirmrand. Geben Sie eine E-Mail-Adresse sowie ein Passwort ein und tippen Sie auf **[NÄCHSTER SCHRITT]**.
- Geben Sie den Verifizierungscode ein, der an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse geschickt wird. Prüfen Sie gegebenenfalls Ihren Spam-Ordner.
- Nach erfolgreicher Registrierung können Sie einen Benutzernamen und Ihre persönlichen Daten eingeben sowie ein Profilbild zuweisen. Tippen Sie auf **[NÄCHSTER SCHRITT]**, um die Einrichtung fortzusetzen.
- Anschließend startet die Suche nach Ihrer Smartwatch „Smartwatch 4000“.
- Folgen Sie den Anweisungen der App auf Ihrem Smartphone, um Ihre Smartwatch zu verbinden. Ihr Smartphone wird eine Bluetooth-Verbindung zu Ihrer Smartwatch herstellen.



- Wählen Sie „Smartwatch 4000“ aus und tippen Sie unten auf **[GERÄT VERBINDEN]**, um Ihre Smartwatch mit der App zu verbinden.
- Tippen Sie auf das Symbol  in der App auf Ihrem Smartphone, um die Verbindung zu bestätigen und schließen Sie die Einrichtung in der App ab.
- Sollte es zu einer Zeitüberschreitung kommen, wiederholen Sie den Vorgang.



- Nehmen Sie anschließend Ihre persönlichen Einstellungen vor. Diese können nachträglich in der App angepasst werden (siehe Anleitung: **App-Guide „Hama FIT move“**).
- Ihre Smartwatch ist mit der App verbunden und die Synchronisierung wird gestartet.

### Hinweis



- Bitte synchronisieren Sie Ihre Smartwatch vor der ersten Nutzung mit der App. Sollten Sie eine Aktivität aufzeichnen, bevor Ihre Smartwatch das erste Mal mit der App synchronisiert wurde, wird die Aktivität anschließend nicht in die App übertragen.
- Um eine Synchronisierung Ihrer Smartwatch mit der App manuell zu starten, ziehen Sie den Bildschirm auf der Startseite der App nach unten.
- Aufgrund des begrenzten Speicherplatzes Ihrer Smartwatch sollten Sie Ihre Smartwatch mindestens einmal pro Woche mit der App synchronisieren, um Datenverlust zu vermeiden.

### Hinweis



- Nach der ersten Synchronisierung mit der App übernimmt Ihre Smartwatch automatisch die Uhrzeit, das Datum und die Sprache Ihres Smartphones.
- Die Uhrzeit und das Datum können nicht manuell eingestellt werden.
- Die Displaysprache Ihrer Smartwatch richtet sich nach Ihrer Auswahl in der App. Solange die Einrichtung nicht abgeschlossen ist, bleibt die Displaysprache Englisch. Wählen Sie die gewünschte Displaysprache in der App aus (siehe Anleitung: **App-Guide „Hama FIT move“**).
- Die App wird Sie darauf hinweisen, wenn eine Aktualisierung der Firmware für Ihre Smartwatch verfügbar ist. Führen Sie die Aktualisierung in der App durch, um eine einwandfreie Funktion Ihrer Smartwatch zu gewährleisten.



### 7. Bedienung Ihrer Smartwatch

Die folgenden Abschnitte enthalten Informationen zur Bedienung und Menüstruktur Ihrer Smartwatch. Ihre Smartwatch verfügt über ein Display mit Touchscreen.

- Tippen Sie auf Symbole und Menüs oder wischen Sie über das Display, um durch Menüs zu navigieren und Funktionen auszuführen.
- Drücken Sie den Bedienknopf **[1]**, um das Display Ihrer Smartwatch zu aktivieren. Anschließend können Sie durch Wischen auf dem Display zwischen den verschiedenen Anzeigen und Menüpunkten in der nachfolgend dargestellten Reihenfolge wechseln.
- Die Untermenüs erreichen Sie durch Tippen auf das jeweilige Symbol.
- Durch Drücken des Bedienknopfes **[1]** öffnen Sie das Hauptmenü oder verlassen ein Menü und springen zum Startbildschirm zurück.

#### Hinweis

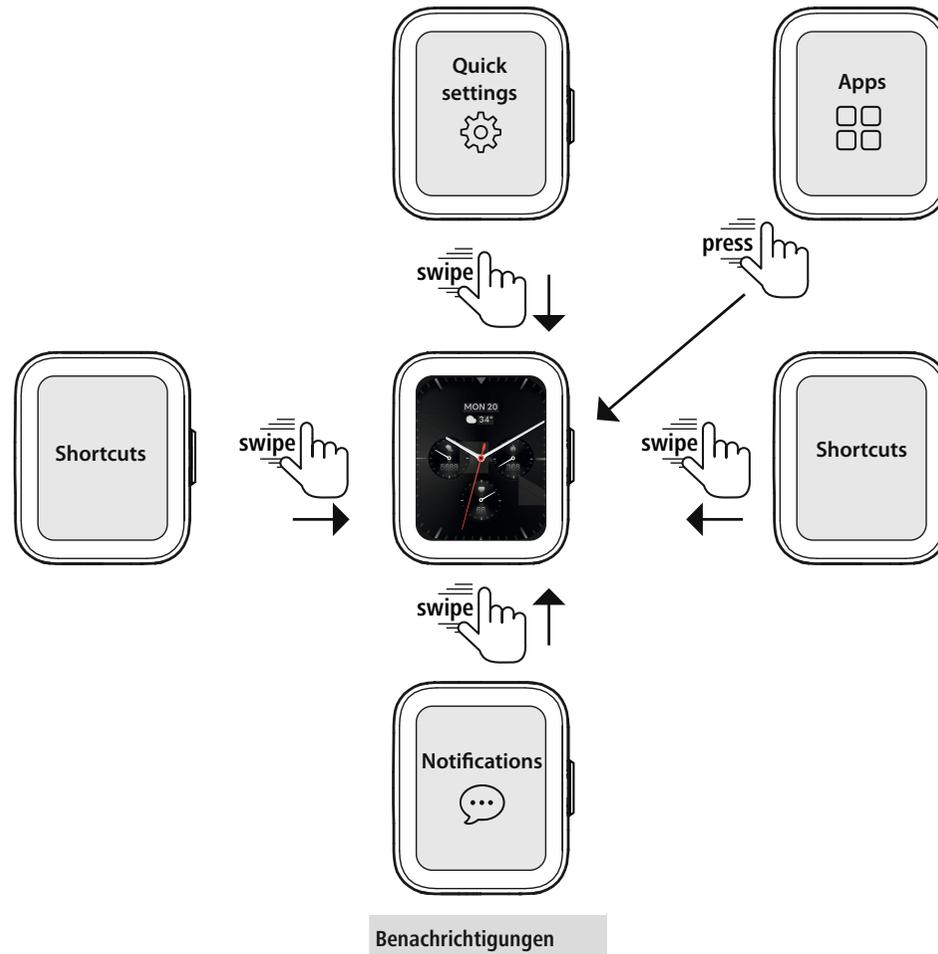


Die folgende Grafik ist eine Übersicht der Menüstruktur mit allen Menüpunkten.

Smartwatch 4000

Schnelleinstellungen	
Nicht-Stören-Modus	Einstellungen
Displayhelligkeit	Wecker
Aktivierung Display	Energiesparmodus
Taschenlampe	Telefonsuche
Entwässerung	

Anwendungen	
Aktivität	Uhr
Telefon	Wetter
Sprachassistent	Zyklusprotokoll
Workout (Sportmodi)	Musik
Trainingsprotokoll	Kamera
Herzfrequenz	Telefon finden
SpO2	Stress
Schlaf	Atemtraining
Einstellungen	



Verknüpfungen*
Aktivitätsdaten
Herzfrequenz / SpO2 / Stress
Workout (Sportmodi)
Schlaf
Wetter
Musik

\* Die Verknüpfungen lassen sich über die App **Hama FIT move** individuell anpassen.



## 7.1 Hinweise zur Bedienung

### Hinweis: Anwendung „Sprachassistent“



- Die Anwendung „Sprachassistent“ ermöglicht Ihnen durch Tippen auf das Symbol [  ] Zugriff auf den Sprachassistenten Ihres gekoppelten und kompatiblen Smartphones. Voraussetzung ist eine Bluetooth-Verbindung zwischen beiden Geräten. Die Kommunikation mit dem Sprachassistenten ist nur hörbar. Kompatibilität kann nicht für alle Hersteller bzw. Betriebssystem-Versionen gewährleistet werden. Insbesondere bei Android OS kann es zu Einschränkungen kommen. Wenden Sie sich hierzu ggf. an den Hersteller Ihres Smartphones. Möglicherweise ist ein Softwareupdate für Ihr Smartphone verfügbar, welches dieses Problem beheben kann.
- Für eine optimale Anwendung des Sprachassistenten, beachten Sie die folgenden Einstellungen an Ihrem Smartphone:
  - Google Assistant (Android): Legen Sie diesen als Standard-Sprachassistenten auf Ihrem Android-Smartphone fest und erlauben Sie die Verwendung von Google Assistant im Sperrzustand.
  - Apple Siri (iOS): Aktivieren Sie Siri auf Ihrem iPhone und erlauben Sie die Verwendung von Siri im Sperrzustand.



## 8. Wartung und Pflege

Reinigen Sie dieses Produkt mit einem fusselfreien, leicht feuchten Tuch und verwenden Sie keine aggressiven Reiniger.

## 9. Haftungsausschluss

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

## 10. Unterstützte Sprachen

Die folgende Liste enthält eine Übersicht der unterstützten Sprachen der Benutzeroberfläche Ihrer Smartwatch und der App „Hama FIT move“:

	Englisch	Deutsch	Französisch	Spanisch	Schwedisch	Tschechisch	Polnisch	Finnisch	Ungarisch	Niederländisch	Portugiesisch	Russisch	Rumänisch	Slowakisch	Bulgarisch	Griechisch	Norwegisch	Dänisch	Serbisch
Smartwatch 4000	x	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

## 11. Technische Daten

Bluetooth Version	5.3 LE
Displaytyp	TFT-LCD
Displaygröße	1.65"
Maße (Gehäuse)	47 × 39 × 12 mm
Gewicht	39 g
Armbandbreite	2,2 cm
Material Armband	Silikon
Material Gehäuse	Kunststoff
Schutzklasse	IP68
Batterietyp	Lithium-Polymer
Akkukapazität	300 mAh
Ladezeit	< 2,5 Stunden
Akkulaufzeit	ca. 5-7 Tage



## 12. Entsorgungshinweise

Hinweis zum Umweltschutz:



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

## 13. Konformitätserklärung



Hiermit erklärt Hama GmbH & Co KG, dass sich diese Geräte in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den anderen relevanten Vorschriften der Richtlinie 2014/53/EU befindet. Die Konformitätserklärung gemäß der entsprechenden Richtlinie finden Sie unter: <https://support.hama.com/00178640>

Frequenzband/Frequenzbänder	2402 – 2480 MHz
Abgestrahlte maximale Sendeleistung	9 dBm

# ***hama***

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

## **Service & Support**

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

 +49 9091 502-0

**D**

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

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