

Περιεχόμενα

Τα πρώτα βήματα

Εμφάνιση	1
Αντιστοίχιση με τηλέφωνο με EMUI	1
Αντιστοίχιση με τηλέφωνο Android	2
Αντιστοίχιση με iPhone	2
Κουμπιά και στοιχεία ελέγχου οθόνης	3
Πρόσοψη ρολογιού Συλλογής	4
Στυλ πρόσοψης ρολογιού	5
Αλλαγή και κατάργηση προσόψεων ρολογιού	6
Εξατομικευμένες κάρτες	6

Βοηθός

Ειδοποιήσεις και μηνύματα	8
Ξυπνητήρια	9
Λειτουργία «Μην ενοχλείτε»	10
Απομακρυσμένο κλείστρο	10
Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής	11
Καιρός	11

Διαχείριση υγείας

Συναισθηματική ευεξία	13
Παρακολούθηση ύπνου	14
Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο	16
Μέτρηση καρδιακών παλμών	17
Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος	20
Μέτρηση SpO ₂	21
Ημερολόγιο κύκλου	22

Άσκηση

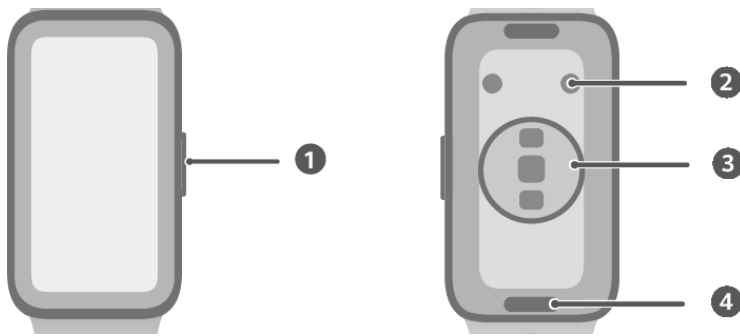
Έναρξη προπόνησης	24
Εγγραφές προπόνησης	25
Δείκτης ικανότητας τρεξίματος	25
Κατάσταση προπόνησης	26
Εγγραφές δραστηριότητας	26

Περισσότερα

Φόρτιση	28
Πρόσοψη ρολογιού «Πάντα στην οθόνη» (AOD)	30
Ρυθμίσεις PIN	30
Ορισμός επιπέδου αντοχής στο νερό και στη σκόνη και περιγραφή σεναρίου χρήσης φορετών συσκευών	31

Τα πρώτα βήματα

Εμφάνιση



❶	Πλευρικό κουμπί
❷	Επαφές φόρτισης
❸	Αισθητήρας καρδιακών παλμών
❹	Κουμπί γρήγορης απασφάλισης

Αντιστοίχιση με τηλέφωνο με EMUI

1 Εγκαταστήστε την εφαρμογή **Υγεία Huawei** ().

Αν έχετε ήδη εγκαταστήσει την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, ανοίξτε τη, μεταβείτε στην επιλογή **Εγώ > Έλεγχος για ενημερωμένες εκδόσεις** και ενημερώστε την εφαρμογή στην πιο πρόσφατη έκδοσή της.

2 Μεταβείτε στην εφαρμογή **Υγεία Huawei > Εγώ > Σύνδεση μέσω HUAWEI ID**. Αν δεν έχετε HUAWEI ID, εγγραφείτε, για να αποκτήσετε και μετά συνδεθείτε.

 Προτείνεται η χρήση ενός λογαριασμού ενηλίκου για σύνδεση, προκειμένου να διασφαλιστεί η επιτυχής αντιστοίχιση και σύνδεση μεταξύ της φορητής συσκευής και του τηλεφώνου σας.

3 Ενεργοποιήστε τη φορητή συσκευή, επιλέξτε γλώσσα και ξεκινήστε την αντιστοίχιση.

4 Τοποθετήστε τη φορητή συσκευή κοντά στο τηλέφωνό σας. Στην εφαρμογή **Υγεία Huawei**, αγγίξτε το εικονίδιο στην επάνω δεξιά γωνία και έπειτα **Προσθήκη συσκευής**. Βρείτε τη φορητή συσκευή σας στα αποτελέσματα αναζήτησης και αγγίξτε **Σύνδεση**. Εναλλακτικά, αγγίξτε την επιλογή **Σάρωση** και ξεκινήστε την αντιστοίχιση με σάρωση του κωδικού QR που εμφανίζεται στη φορητή συσκευή σας.

5 Όταν εμφανιστεί το μήνυμα **Συγχρονισμός μηνυμάτων Bluetooth** στην οθόνη της εφαρμογής **Υγεία Huawei**, αγγίξτε **Να επιτραπεί**.

6 Όταν εμφανιστεί ένα αίτημα αντιστοίχισης στη φορητή συσκευή σας, αγγίξτε το εικονίδιο και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη του τηλεφώνου σας για να ολοκληρώσετε την αντιστοίχιση.

Αντιστοίχιση με τηλέφωνο Android

- 1 Εγκαταστήστε την εφαρμογή **Υγεία Huawei** ().
Αν έχετε ήδη εγκαταστήσει την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, ανοίξτε τη, μεταβείτε στην επιλογή **Εγώ** > **Έλεγχος για ενημερωμένες εκδόσεις** και ενημερώστε την εφαρμογή στην πιο πρόσφατη έκδοσή της.
- 2 Μεταβείτε στην εφαρμογή **Υγεία Huawei** > **Εγώ** > **Σύνδεση μέσω HUAWEI ID**. Αν δεν έχετε HUAWEI ID, εγγραφείτε, για να αποκτήσετε και μετά συνδεθείτε.
 Προτείνεται η χρήση ενός λογαριασμού ενηλίκου για σύνδεση, προκειμένου να διασφαλιστεί η επιτυχής αντιστοίχιση και σύνδεση μεταξύ της φορητής συσκευής και του τηλεφώνου σας.
- 3 Ενεργοποιήστε τη φορητή συσκευή, επιλέξτε γλώσσα και ξεκινήστε την αντιστοίχιση.
- 4 Τοποθετήστε τη φορητή συσκευή κοντά στο τηλέφωνό σας. Στην εφαρμογή **Υγεία Huawei**, αγγίξτε το εικονίδιο  στην επάνω δεξιά γωνία και έπειτα **Προσθήκη συσκευής**. Βρείτε τη φορητή συσκευή σας στα αποτελέσματα αναζήτησης και αγγίξτε **Σύνδεση**. Εναλλακτικά, αγγίξτε την επιλογή **Σάρωση** και ξεκινήστε την αντιστοίχιση με σάρωση του κωδικού QR που εμφανίζεται στη φορητή συσκευή σας.
- 5 Όταν εμφανιστεί ένα αίτημα αντιστοίχισης στη φορητή συσκευή σας, αγγίξτε το εικονίδιο  και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη του τηλεφώνου σας για να ολοκληρώσετε την αντιστοίχιση.
- 6 Αγγίξτε τις **Ρυθμίσεις** και ολοκληρώστε τις ρυθμίσεις προστασίας σύνδεσης Ρολογιού/Περικάρπιου, ώστε να διασφαλίσετε μια πιο σταθερή σύνδεση μεταξύ της συσκευής σας και της εφαρμογής **Υγεία Huawei**. Αυτό θα συμβάλει σε μια καλύτερη εμπειρία με τις ειδοποιήσεις push για νέα μηνύματα και εισερχόμενες κλήσεις από το τηλέφωνό σας.

Αντιστοίχιση με iPhone

- 1 Εγκαταστήστε την εφαρμογή **Υγεία HUAWEI** ().
Αν έχετε ήδη εγκαταστήσει την εφαρμογή, ενημερώστε τη στην πιο πρόσφατη έκδοση. Αν δεν έχετε εγκαταστήσει ακόμη την εφαρμογή, μεταβείτε στο **App Store** του τηλεφώνου σας και αναζητήστε την εφαρμογή **Υγεία HUAWEI**, για να την κατεβάσετε και να την εγκαταστήσετε.
 Διατίθεται μόνο για iOS 13.0 και μεταγενέστερες εκδόσεις.
- 2 Μεταβείτε στην εφαρμογή **Υγεία HUAWEI** > **Εγώ** > **Σύνδεση μέσω HUAWEI ID**. Αν δεν έχετε HUAWEI ID, εγγραφείτε, για να αποκτήσετε και μετά συνδεθείτε.
 Προτείνεται η χρήση ενός λογαριασμού ενηλίκου για σύνδεση, προκειμένου να διασφαλιστεί η επιτυχής αντιστοίχιση και σύνδεση μεταξύ της φορητής συσκευής και του τηλεφώνου σας.
- 3 Ενεργοποιήστε τη φορητή συσκευή, επιλέξτε γλώσσα και ξεκινήστε την αντιστοίχιση.

- 4** Τοποθετήστε τη φορητή συσκευή κοντά στο τηλέφωνό σας. Στην εφαρμογή **Υγεία** **HUAWEI**, αγγίξτε  στην επάνω δεξιά γωνία και έπειτα **Προσθήκη συσκευής**. Βρείτε τη φορητή συσκευή σας στα αποτελέσματα αναζήτησης και αγγίξτε **Σύνδεση**. Μπορείτε επίσης να αγγίξετε την επιλογή **Σάρωση** και να ξεκινήσετε την αντιστοίχιση με σάρωση του κωδικού QR που εμφανίζεται στη φορητή συσκευή.
- 5** Όταν εμφανιστεί ένα αίτημα για αντιστοίχιση στη φορητή συσκευή, αγγίξτε . Όταν εμφανιστεί ένα αναδυόμενο παράθυρο στην εφαρμογή **Υγεία HUAWEI**, που ζητά αντιστοίχιση μέσω Bluetooth, αγγίξτε την επιλογή **Σύζευξη**. Θα εμφανιστεί ένα άλλο αναδυόμενο παράθυρο που θα σας ρωτά αν θέλετε να επιτρέψετε στη φορητή συσκευή να εμφανίζει ειδοποιήσεις από το τηλέφωνό σας. Αγγίξτε **Να επιτραπεί** και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη.
- 6** Περιμένετε μερικά δευτερόλεπτα έως ότου η εφαρμογή **Υγεία HUAWEI** εμφανίσει ένα μήνυμα που υποδεικνύει επιτυχή αντιστοίχιση. Αν η αντιστοίχιση αποτύχει, μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Bluetooth** στο τηλέφωνό σας, συνδέστε την αντίστοιχη συσκευή και δοκιμάστε ξανά την αντιστοίχιση.
- 7** Διατηρήστε την εφαρμογή **Υγεία HUAWEI** σε λειτουργία στο παρασκήνιο (και μη σύρετε προς τα πάνω για να κλείσετε την εφαρμογή), ώστε να διασφαλίσετε μια πιο σταθερή σύνδεση μεταξύ της συσκευής σας και της εφαρμογής **Υγεία HUAWEI**. Αυτό θα συμβάλει σε μια καλύτερη εμπειρία με τις ειδοποιήσεις push για νέα μηνύματα και εισερχόμενες κλήσεις από το τηλέφωνό σας.

Κουμπιά και στοιχεία ελέγχου οθόνης

Η έγχρωμη οθόνη αφής της συσκευής υποστηρίζει μια σειρά λειτουργιών αφής, όπως σύρσιμο προς τα πάνω, προς τα κάτω, προς τα αριστερά και προς τα δεξιά, καθώς και άγγιγμα και παρατεταμένο άγγιγμα.

Ενέργειες με τα πλευρικά κουμπιά

Ενέργεια	Δυνατότητα	Παρατηρήσεις
Πατήστε μία φορά	- Όταν η οθόνη είναι απενεργοποιημένη: Ενεργοποιεί την οθόνη. - Όταν εμφανίζεται η αρχική οθόνη: Σας μεταφέρει στην οθόνη της λίστας εφαρμογών. - Όταν εμφανίζεται οποιαδήποτε άλλη οθόνη: Επιστρέφει στην αρχική οθόνη.	Οι ενέργειες διαφέρουν για τις εισερχόμενες κλήσεις και κατά τη διάρκεια των προπονήσεων.
Παρατεταμένο πάτημα	Ενεργοποιεί, απενεργοποιεί ή επανεκκινεί τη συσκευή σας.	--

Στοιχεία ελέγχου

Ενέργεια	Δυνατότητα
Άγγιγμα	Επιλέγει και επιβεβαιώνει.

Ενέργεια	Δυνατότητα
Παρατεταμένο άγγιγμα	Στην αρχική οθόνη: Αλλάζει την πρόσοψη του ρολογιού.
Σύρσιμο προς τα κάτω	Στην αρχική οθόνη: Ανοίγει το μενού συντομεύσεων.
Σύρσιμο προς τα επάνω	Στην αρχική οθόνη: Εμφανίζει ειδοποιήσεις.
Σύρσιμο αριστερά	Στην αρχική οθόνη: Αποκτά πρόσβαση στις κάρτες δυνατοτήτων συσκευής.
Σύρσιμο δεξιά	Στην αρχική οθόνη: Εισέρχεται στην οθόνη του HUAWEI Assistant·TODAY. Στην οθόνη οποιασδήποτε εφαρμογής: Επιστρέφει στην προηγούμενη οθόνη.

Ενεργοποίηση της οθόνης

- **Πάτημα για αφύπνιση:** Πατήστε το πλευρικό κουμπί για αφύπνιση της οθόνης.
- **Σήκωμα για αφύπνιση:** Ανασηκώστε τον καρπό για αφύπνιση της οθόνης. Για να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δυνατότητα, ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, πλοηγηθείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, αγγίξτε **Ρυθμίσεις συσκευής** και ενεργοποιήστε την επιλογή **Σήκωμα για αφύπνιση**.
- **Πάτημα για αφύπνιση οθόνης:** Πατήστε την οθόνη για να την αφυπνίσετε. Για να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δυνατότητα, στη φορητή συσκευή σας, μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Οθόνη και φωτεινότητα > Πάτημα για αφύπνιση οθόνης** και ενεργοποιήστε το στοιχείο **Πάτημα για αφύπνιση οθόνης**.

Απενεργοποίηση της οθόνης

- Χαμηλώστε το χέρι σας ή περιστρέψτε τον καρπό σας προς τα έξω ή χρησιμοποιήστε την παλάμη σας για να καλύψετε την οθόνη.
- Η οθόνη της συσκευής θα απενεργοποιηθεί αυτόματα αν μείνει αδρανής για ορισμένο χρονικό διάστημα.

Πρόσοψη ρολογιού Συλλογής

Δημιουργήστε τη μοναδική σας πρόσοψη ρολογιού με τις αγαπημένες σας φωτογραφίες και εικόνες, για να μετατρέψετε τη φορητή συσκευή σας σε ένα διαχρονικό ρολόι. Επιλέξτε φωτογραφίες από τις αξέχαστες ταξιδιωτικές σας εμπειρίες, την οικογενειακή ζωή ή τα υπέροχα κατοικίδια ζώα σας και μεταφορτώστε τις, για να τις ορίσετε ως προσόψεις ρολογιού στη Συλλογή.

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, πλοηγηθείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής και μεταβείτε στις επιλογές **Οι προσόψεις μου > Συλλογή** για πρόσβαση στην οθόνη ρυθμίσεων της πρόσοψης ρολογιού Συλλογής.

- 2 Αγγίξτε το εικονίδιο + και επιλέξτε είτε **Κάμερα** είτε **Επιλογή εικόνας** ως τη μέθοδο μεταφόρτωσης. Όταν τελειώσετε, αγγίξτε το εικονίδιο ✓ στην επάνω δεξιά γωνία.
 - 3 Προσαρμόστε την περιοχή όπου θέλετε να εμφανίζεται η εικόνα και αγγίξτε ✓ στην επάνω δεξιά γωνία για να ολοκληρωθεί η μεταφόρτωση.
 - 4 Μπορείτε να ρυθμίσετε τα εξής στην οθόνη **Συλλογή**:
 - **Στυλ , Θέση ώρας, Χρώμα ώρας** και δυνατότητες στις οποίες θα έχετε πρόσβαση από κάθε γωνία της πρόσοψης ρολογιού.
 - **Σηκώστε για εμφάνιση νέας εικόνας**: Όταν ενεργοποιηθεί αυτό το στοιχείο και έχουν μεταφορτωθεί περισσότερες από μία εικόνες ως προσόψεις ρολογιού Συλλογής, η εμφανιζόμενη πρόσοψη ρολογιού θα αλλάζει σε άλλη εικόνα κάθε φορά που σηκώνετε τον καρπό σας. Όταν ο διακόπτης αυτός είναι απενεργοποιημένος, με το σήκωμα του καρπού θα εμφανίζεται μόνο η τελευταία εικόνα που προβαλλόταν.
 - 5 Αγγίξτε **Ορισμός ως προεπιλογή** και η φορητή συσκευή σας θα μεταβεί στην πρόσοψη ρολογιού Συλλογής που μόλις ορίστηκε.
- i • Μπορείτε να μεταφορτώσετε περισσότερες από μία εικόνες και να πατήσετε στην αρχική οθόνη της συσκευής για εναλλαγή μεταξύ των εικόνων και να απολαύσετε πολλές εξατομικευμένες προσόψεις ρολογιού.
 - Η δυνατότητα πρόσοψης ρολογιού Συλλογής υποστηρίζει τις εξής μορφές εικόνων: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp και .pcx.
 - Η οθόνη ρυθμίσεων διαφέρει ανάλογα με την έκδοση της δυνατότητας. Ανατρέξτε στην πραγματική διεπαφή στη συσκευή σας.

Στυλ πρόσοψης ρολογιού

Επιλέξτε μια φωτογραφία ή τραβήξτε μία με την εμφάνισή σας, για να δημιουργήσετε μια πρόσοψη ρολογιού που θα ταιριάζει στο στυλ σας.

- i Προς το παρόν, αυτή η δυνατότητα δεν είναι διαθέσιμη όταν η συσκευή έχει αντιστοιχιστεί με iPhone.

Ρύθμιση στυλ πρόσοψης ρολογιού

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, πλοηγηθείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής και μεταβείτε στις επιλογές **Οι προσόψεις μου > Στυλ**.
- 2 Αγγίξτε το εικονίδιο + και επιλέξτε είτε **Κάμερα** είτε **Επιλογή εικόνας** ως τη μέθοδο μεταφόρτωσης. Όταν τελειώσετε, αγγίξτε το εικονίδιο ✓ στην επάνω δεξιά γωνία.
- 3 Θα δημιουργηθούν πολλαπλές προσόψεις ρολογιού βάσει των στοιχείων στη μεταφορτωμένη φωτογραφία. Επιλέξτε τις αγαπημένες σας επιλογές και αγγίξτε **Αποθήκευση**. Στην οθόνη **Στυλ**, αγγίξτε **Ορισμός ως προεπιλογή** για να μεταβείτε στο Στυλ πρόσοψης ρολογιού που μόλις ορίσατε.

Διαγραφή Στυλ πρόσοψης ρολογιού

 Δεν είναι δυνατή η διαγραφή των προεγκατεστημένων προσόψεων ρολογιού.

Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, πλοηγηθείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής και μεταβείτε στις επιλογές **Οι προσόψεις μου > Στυλ**. Αγγίξτε  στην επάνω δεξιά γωνία του στοχευόμενου Στυλ πρόσοψης ρολογιού για να το διαγράψετε.

Αλλαγή και κατάργηση προσόψεων ρολογιού

Αλλαγή σε άλλη πρόσοψη ρολογιού

Μπορείτε να αλλάξετε πρόσοψη ρολογιού με μερικά εύκολα βήματα στο ρολόι ή στο τηλέφωνό σας.

Στο ρολόι σας:

Αγγίξτε παρατεταμένα οπουδήποτε στην οθόνη πρόσοψης ρολογιού (αρχική οθόνη συσκευής) για να επισκεφθείτε την οθόνη επιλογής πρόσοψης ρολογιού και σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να επιλέξετε την επιθυμητή πρόσοψη ρολογιού.

Στο τηλέφωνό σας:

Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, πλοηγηθείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, επιλέξτε **Οι προσόψεις μου** ή **Προσόψεις ρολογιού** και επιλέξτε την επιθυμητή πρόσοψη ρολογιού.

Διαγραφή πρόσοψης ρολογιού

1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, πλοηγηθείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής και μεταβείτε στις επιλογές **Οι προσόψεις μου > Διαχείριση τοπικών προσόψεων ρολογιού**.

2 Αγγίξτε  στην επάνω δεξιά γωνία της στοχευόμενης πρόσοψης ρολογιού για να τη διαγράψετε.

- 
 - Αν δεν βλέπετε το στοιχείο  στην επάνω δεξιά γωνία μιας πρόσοψης ρολογιού, δεν μπορείτε να διαγράψετε αυτή την πρόσοψη ρολογιού. Για παράδειγμα, δεν μπορείτε να καταργήσετε την **πρόσοψη ρολογιού Συλλογής**.
 - Αν είχατε αγοράσει μια πρόσοψη ρολογιού και τη διαγράψατε μέσω των επιλογών **Οι προσόψεις μου > Διαχείριση τοπικών προσόψεων ρολογιού**, αρκεί απλώς να την επανεγκαταστήσετε όταν θελήσετε να τη χρησιμοποιήσετε ξανά. Δεν χρειάζεται να πληρώσετε ξανά.

Εξατομικευμένες κάρτες

Σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά στην αρχική οθόνη της συσκευής, για να περιηγηθείτε στις κάρτες δυνατοτήτων, τις οποίες μπορείτε να ταξινομήσετε και να

αποθηκεύσετε σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας. Κάθε κάρτα σας ανακατευθύνει αμέσως στην αντίστοιχη εφαρμογή.

Προσθήκη εξατομικευμένων καρτών

- 1 Πραγματοποιήστε είσοδο στη λίστα εφαρμογών συσκευής και μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Εξατομικευμένες κάρτες**.
- 2 Αγγίξτε την επιλογή  και επιλέξτε την επιθυμητή κάρτα.
- 3 Τώρα που τελειώσατε, μπορείτε να σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά στην αρχική οθόνη της συσκευής για να προβάλετε τις κάρτες που προστέθηκαν.

Επεξεργασία συνδυαστικής κάρτας

- 1 Σύρετε προς τα αριστερά στην αρχική οθόνη της συσκευής για πρόσβαση στις κάρτες δυνατοτήτων. Αγγίξτε παρατεταμένα οποιαδήποτε κάρτα για είσοδο στην οθόνη επεξεργασίας κάρτας.
- 2 Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω για προβολή των διαθέσιμων καρτών, αγγίξτε **Εξατομίκευση** κάτω από μια συνδυαστική κάρτα και επιλέξτε κάθε στοιχείο για εξατομίκευση.
 -  Τα στοιχεία των συνδυαστικών καρτών μπορούν μόνο να αντικατασταθούν, όχι να διαγραφούν.
 - Για την προσθήκη λειτουργίας εξατομικευμένης προπόνησης ως κάρτα δυνατοτήτων, θα χρειαστεί πρώτα να προσθέσετε αυτή τη λειτουργία στη λίστα λειτουργιών προπόνησης στην εφαρμογή Προπόνηση.

Μετακίνηση/διαγραφή καρτών

- Για να μετακινήσετε μια κάρτα που προσθέσατε, αγγίξτε  δίπλα της.
- Για να διαγράψετε μια κάρτα που προσθέσατε, αγγίξτε  δίπλα της.

Ειδοποιήσεις και μηνύματα

Όταν η φορητή συσκευή σας είναι συνδεδεμένη με την εφαρμογή **Υγεία Huawei** και είναι ενεργοποιημένη η δυνατότητα Ειδοποιήσεις, νέα μηνύματα που προωθούνται στη γραμμή κατάστασης του τηλεφώνου σας θα συγχρονίζονται με τη φορητή συσκευή σας.

Ενεργοποίηση της δυνατότητας Ειδοποιήσεις

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, πλοηγηθείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, αγγίξτε **Ειδοποιήσεις** και ενεργοποιήστε την επιλογή **Ειδοποιήσεις**. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την επιλογή **Έξυπνες ειδοποιήσεις** ανάλογα με τις ανάγκες σας.
Όταν είναι ενεργοποιημένες οι **Έξυπνες ειδοποιήσεις**, το τηλέφωνο θα επιλέγει έξυπνα ποια συσκευή θα ειδοποιείται με βάση τη χρήση του τηλεφώνου. Όταν χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας, οι ειδοποιήσεις θα τίθενται σε σίγαση στη φορητή συσκευή σας. Θα συνεχίζει να λαμβάνει ειδοποιήσεις, αλλά δεν θα δονείται ούτε θα κουδουνίζει. Όταν δεν χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας, αλλά φοράτε τη φορητή συσκευή στον καρπό σας, θα ειδοποιείστε για μηνύματα μέσω της φορητής συσκευής και το τηλέφωνό σας δεν θα δονείται ούτε θα κουδουνίζει. Όταν είναι απενεργοποιημένες οι **Έξυπνες ειδοποιήσεις**, θα λαμβάνετε ειδοποιήσεις push τόσο στο τηλέφωνο όσο και στη φορητή συσκευή σας.
- 2 Στη λίστα εφαρμογών παρακάτω, ενεργοποιήστε τους διακόπτες για τις εφαρμογές από τις οποίες θέλετε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις.
 - i Στην οθόνη **Ειδοποιήσεις**, η ενότητα **ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ** εμφανίζει τις εφαρμογές για τις οποίες είναι διαθέσιμες οι αυτόματα προωθούμενες ειδοποιήσεις.

Προβολή μη αναγνωσμένων μηνυμάτων

Η φορητή συσκευή σας θα δονείται, για να σας ειδοποιήσει για νέα μηνύματα που προωθούνται από τη γραμμή κατάστασης του τηλεφώνου σας.

Τα μη αναγνωσμένα μηνύματα θα διατηρούνται στη φορητή συσκευή σας. Για να τα προβάλετε, σύρετε προς τα πάνω στην αρχική οθόνη της συσκευής, για να εισέλθετε στο κέντρο μηνυμάτων.

Απάντηση σε μηνύματα SMS

- i • Αυτή η δυνατότητα δεν διατίθεται όταν η συσκευή σας έχει αντιστοιχιστεί με iPhone.
 - Αυτή η δυνατότητα υποστηρίζεται μόνο όταν απαντάτε σε ένα μήνυμα SMS με την κάρτα SIM που έλαβε το μήνυμα.

Όταν λαμβάνετε μήνυμα SMS στη φορητή συσκευή σας, μπορείτε να σύρετε προς τα πάνω στην οθόνη και να επιλέξετε μια γρήγορη απάντηση.

Εξατομίκευση γρήγορων απαντήσεων

- i • Αυτή η δυνατότητα δεν διατίθεται όταν η συσκευή σας έχει αντιστοιχιστεί με iPhone.

Μπορείτε να εξατομικεύσετε μια γρήγορη απάντηση ως εξής:

- 1 Βεβαιωθείτε ότι η φορητή συσκευή σας έχει συνδεθεί στην εφαρμογή **Υγεία Huawei**, ανοίξτε την εφαρμογή, πλοηγηθείτε στην οθόνη λεπτομερειών συσκευής και αγγίξτε την κάρτα **Γρήγορες απαντήσεις**.
- 2 Μπορείτε να αγγίξετε την επιλογή **Προσθήκη απάντησης**, για να προσθέσετε μια απάντηση, να αγγίξετε μια απάντηση που προστέθηκε για να την επεξεργαστείτε ή να αγγίξετε το εικονίδιο  δίπλα στην απάντηση, για να τη διαγράψετε.

Διαγραφή μη αναγνωσμένων μηνυμάτων

Σύρετε προς τα πάνω στην αρχική οθόνη της συσκευής, για να μεταβείτε στο κέντρο

μηνυμάτων, και αγγίξτε την επιλογή  στο κάτω μέρος της λίστας μηνυμάτων, για να απαλείψετε όλα τα μη αναγνωσμένα μηνύματα.

Ξυπνητήρια

Μπορείτε να ορίσετε ξυπνητήρια χρησιμοποιώντας είτε τη φορητή συσκευή σας είτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei** στο τηλέφωνό σας.

Ορισμός ξυπνητηριού με χρήση της φορητής συσκευής

- 1 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών, επιλέξτε **Ξυπνητήρι** και αγγίξτε **+** για να προσθέσετε ένα ξυπνητήρι.
- 2 Ρυθμίστε την ώρα ξυπνητηριού και τον κύκλο επανάληψης και έπειτα αγγίξτε την επιλογή **OK**. Αν δεν ρυθμιστεί κύκλος επανάληψης, το ξυπνητήρι θα ηχήσει μόνο μία φορά.
- 3 Αγγίξτε ένα υπάρχον ξυπνητήρι για να τροποποιήσετε την ώρα ξυπνητηριού και τον κύκλο επανάληψης ή για να διαγράψετε το ξυπνητήρι.

Ορισμός ξυπνητηριού με χρήση της εφαρμογής Υγεία Huawei

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής και αγγίξτε **Ξυπνητήρι**.
- 2 Αγγίξτε την επιλογή **Προσθήκη** και ρυθμίστε την ώρα ξυπνητηριού, το όνομα του ξυπνητηριού και τον κύκλο επανάληψης.
- 3 Αν χρησιμοποιείτε Android ή EMUI, αγγίξτε  στην επάνω δεξιά γωνία. Αν χρησιμοποιείτε iOS, αγγίξτε την επιλογή **Αποθήκευση**.
- 4 Επιστρέψτε στην αρχική οθόνη της εφαρμογής **Υγεία Huawei** και σύρετε με το δάχτυλο προς τα κάτω, για να συγχρονίσετε τις πιο πρόσφατες ρυθμίσεις ξυπνητηριού με τη φορητή συσκευή σας.
- 5 Αγγίξτε ένα υπάρχον ξυπνητήρι, για να τροποποιήσετε την ώρα ξυπνητηριού, το όνομα και τον κύκλο επανάληψης. Μπορείτε επίσης να διαγράψετε το ξυπνητήρι.
- 6 Όταν ολοκληρωθούν όλες οι ρυθμίσεις, τα ξυπνητήρια που έχουν οριστεί στην εφαρμογή **Υγεία Huawei** θα συγχρονιστούν αυτόματα με τη φορητή συσκευή σας.

Λειτουργία «Μην ενοχλείτε»

Όταν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία «Μην ενοχλείτε», η συσκευή σας δεν θα δονείται όταν λαμβάνει εισερχόμενες κλήσεις και ειδοποιήσεις. Θα εξακολουθεί να δονείται όταν χτυπά το ξυπνητήρι.

Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση της λειτουργίας «Μην ενοχλείτε»

Μέθοδος 1: Σύρετε προς τα κάτω από το πάνω μέρος της αρχικής οθόνης της συσκευής και αγγίξτε την επιλογή , για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία «Μην ενοχλείτε».

Μέθοδος 2: Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Μην ενοχλείτε > Όλη την ημέρα** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία «Μην ενοχλείτε».

Προγραμματισμός της λειτουργίας «Μην ενοχλείτε»

• Για να προγραμματίσετε τη λειτουργία «Μην ενοχλείτε»:

Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Μην ενοχλείτε** για πρόσβαση στην οθόνη εξατομικευμένων ρυθμίσεων. Αγγίξτε **Προσθήκη ώρας** και ρυθμίστε τις επιλογές **Εκκίνηση**, **Τέλος** και **Επανάληψη**. Μπορείτε να προσθέσετε πολλαπλές χρονικές περιόδους και να ενεργοποιήσετε οποιαδήποτε από αυτές.

• Για να απενεργοποιήσετε την προγραμματισμένη λειτουργία «Μην ενοχλείτε»:

Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Μην ενοχλείτε** και απενεργοποιήστε τον διακόπτη για το στοχευόμενο διάστημα.

Απομακρυσμένο κλείστρο

-  • Για αυτήν τη δυνατότητα απαιτείται αντιστοίχιση με τηλέφωνο HUAWEI που λειτουργεί με EMUI 8.1 ή μεταγενέστερη έκδοση ή iPhone που λειτουργεί με iOS 13.0 ή μεταγενέστερη έκδοση. Εάν χρησιμοποιείτε iPhone, φροντίστε να ανοίξετε πρώτα την κάμερα.
- Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, βεβαιωθείτε ότι η εφαρμογή **Υγεία Huawei** εκτελείται στο παρασκήνιο.
- Η προεπισκόπηση κάμερας και η προβολή φωτογραφιών δεν υποστηρίζονται στη φορητή συσκευή. Αυτά γίνονται στο τηλέφωνό σας.

1 Βεβαιωθείτε ότι η φορητή συσκευή σας είναι συνδεδεμένη στο τηλέφωνό σας μέσω Bluetooth και ότι η εφαρμογή **Υγεία Huawei** εκτελείται σωστά.

- 2 Πραγματοποιήστε είσοδο στη λίστα εφαρμογών της συσκευής, σύρετε προς τα πάνω μέχρι να βρείτε το στοιχείο **Απομ.κλείστρο** () και επιλέξτε το. Αυτή η ενέργεια θα εκκινήσει αυτόματα την κάμερα του τηλεφώνου σας.
- 3 Στη φορητή συσκευή σας, αγγίξτε την επιλογή  για απομακρυσμένο έλεγχο του τηλεφώνου σας για λήψη μιας φωτογραφίας. Για να κλείσετε το **Απομ.κλείστρο**, σύρετε προς τα δεξιά στην οθόνη και πατήστε το πλευρικό κουμπί.

Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, πλοηγηθείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, αγγίξτε **Ρυθμίσεις συσκευής** και ενεργοποιήστε την επιλογή **Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής**.
- 2 Ξεκινήστε την αναπαραγωγή ήχου στο τηλέφωνό σας και μπορείτε να πλοηγηθείτε στην εφαρμογή **Μουσική** στη φορητή συσκευή σας για παύση ή συνέχιση της αναπαραγωγής, επιστροφή στο προηγούμενο ή μετάβαση στο επόμενο κομμάτι και προσαρμογή της έντασης ήχου.

Καιρός

Ενεργοποίηση των αναφορών για τον καιρό

Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, αγγίξτε **Αναφορές για τον καιρό**, ενεργοποιήστε την επιλογή **Αναφορές για τον καιρό** και επιλέξτε μια μονάδα θερμοκρασίας (°C ή °F).

Μπορείτε να ανανεώνετε μη αυτόματα τις πληροφορίες για τον καιρό, κάνοντας σάρωση προς τα κάτω στην αρχική οθόνη της **Υγείας Huawei** ή ανοίγοντας την εφαρμογή **Καιρός** στη φορητή συσκευή σας. Υπό κανονικές συνθήκες, οι πληροφορίες για τον καιρό θα ενημερώνονται τακτικά.

Προβολή πληροφοριών καιρού

Στην εφαρμογή Καιρός:

Πραγματοποιήστε είσοδο στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και επιλέξτε **Καιρός** για προβολή της τοποθεσίας σας, του τοπικού καιρού, της θερμοκρασίας περιβάλλοντος και άλλων σχετικών δεδομένων. Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για πρόσβαση σε περισσότερες πληροφορίες.

Από την πρόσοψη ρολογιού:

Μεταβείτε σε μια πρόσοψη ρολογιού που εμφανίζει τις πληροφορίες για τον καιρό, για να διατηρείτε τα πιο πρόσφατα δεδομένα πάντα στην αρχική οθόνη της συσκευής.

Μέσω του HUAWEI Assistant·TODAY:

Σύρετε προς τα δεξιά στην αρχική οθόνη της συσκευής για πρόσβαση στο HUAWEI Assistant-TODAY, όπου μπορείτε να βρείτε τις πιο πρόσφατες πληροφορίες για τον καιρό. Αγγίξτε το εικονίδιο για τον Καιρό για να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες.

-  • Βεβαιωθείτε ότι έχει ενεργοποιηθεί το GPS στο τηλέφωνό σας, ότι στην εφαρμογή **Υγεία Huawei** έχει εκχωρηθεί άδεια για την τοποθεσία και ότι το τηλέφωνό σας βρίσκεται σε ανοιχτή περιοχή, όπου είναι δυνατή η λήψη σήματος GPS.
- Οι πληροφορίες για τον καιρό που εμφανίζονται στη φορητή συσκευή σας προωθούνται από την εφαρμογή **Υγεία Huawei** και ενδέχεται να διαφέρουν από αυτές που εμφανίζονται στην προεγκατεστημένη εφαρμογή του τηλεφώνου σας για τον καιρό, καθώς τα δεδομένα συλλέγονται από διαφορετικούς παρόχους υπηρεσιών ενημέρωσης για τον καιρό.

Διαχείριση υγείας

Συναισθηματική ευεξία

- Τα δεδομένα και τα αποτελέσματα των μετρήσεων προορίζονται μόνο για σκοπούς αναφοράς και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως βάση για ιατρική διάγνωση ή θεραπεία. Αν νιώσετε δυσφορία, ζητήστε ιατρική βοήθεια.
- Αυτή η δυνατότητα είναι διαθέσιμη μόνο σε συγκεκριμένες αγορές. Για παράδειγμα, δεν διατίθεται στις χώρες της Ευρώπης.

Εισαγωγή στα συναισθήματα και το άγχος

Τα συναισθήματα είναι η φυσική απόκριση σε και η εξωτερική έκφραση της υποκειμενικής εμπειρίας ενός ατόμου και ανήκουν σε ένα είδος ψυχολογικού φαινομένου που σχετίζεται στενά με τις τάσεις του ατόμου, όπως τα θέλω και τις επιθυμίες, αντικατοπτρίζοντας εάν αυτά έχουν ικανοποιηθεί ή όχι.

Στην ψυχολογία, το άγχος είναι το συναίσθημα του περιορισμού ή της έντασης. Το άγχος προκαλείται από ένα εξωτερικό ερέθισμα, όπως μια εργασία ή πρόκληση. Τα κατάλληλα επίπεδα άγχους μπορούν να αυξήσουν την παραγωγικότητα.

Η παρακολούθηση των συναισθημάτων και του άγχους σας σε μια παρατεταμένη χρονική περίοδο μπορεί να αντικατοπτρίσει τη συναισθηματική υγεία σας. Μικρές ή σύντομες αυξομειώσεις δεν υποδεικνύουν πραγματικό πρόβλημα. Η συναισθηματική ευεξία αντικατοπτρίζεται στην ικανότητα επαναφοράς στην ιδανική κατάσταση και προσαρμογής στο περιβάλλον. Μια έξυπνη φορητή συσκευή μπορεί να σας βοηθήσει να καταγράφετε τα συναισθήματα και το άγχος σας, για βελτιωμένη σωματική και ψυχική ευεξία.

Καταγραφή των συναισθημάτων/του άγχους

- 1 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και αγγίξτε **Συναισθηματική ευεξία**. Αν χρησιμοποιείτε την εφαρμογή για πρώτη φορά, αγγίξτε **Συμφωνώ** στην οθόνη εξουσιοδότησης χρήστη και δείτε την εισαγωγή και τον οδηγό λειτουργίας της εφαρμογής. Έπειτα, θα ανακατευθυνθείτε στην αρχική οθόνη της εφαρμογής **Συναισθηματική ευεξία**.
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, πλοηγηθείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, αγγίξτε **Παρακολούθηση Υγείας** και ενεργοποιήστε την επιλογή **Πρόσθετες εγγραφές συναισθημάτων/άγχους**. Όταν ενεργοποιηθεί αυτό το στοιχείο, η συσκευή θα μετρά αυτόματα τα επίπεδα του άγχους, τη συναισθηματική κατάσταση και άλλες σχετικές πληροφορίες όταν ανιχνεύει ότι είστε σε ηρεμία. Συναισθηματικά δεδομένα δεν είναι διαθέσιμα όταν κοιμάστε. Όταν χρησιμοποιείτε την εφαρμογή για πρώτη φορά, θα χρειαστεί να φορέσετε για λίγο τη φορητή συσκευή σας πριν να έχετε στη διάθεσή σας συναισθηματικά δεδομένα.

Προβολή των δεδομένων συναισθημάτων/άγχους

Στη φορητή συσκευή σας:

Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και αγγίξτε **Συναισθηματική ευεξία** για είσοδο στην αρχική οθόνη της εφαρμογής, όπου εμφανίζεται η τρέχουσα συναισθηματική σας κατάσταση μέσω μιας κινούμενης εικόνας. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω για προβολή περισσότερων δεδομένων.

Στο τηλέφωνό σας:

Αποκτήστε πρόσβαση στην αρχική οθόνη της εφαρμογής **Υγεία Huawei** και αγγίξτε την κάρτα **Συναισθηματική ευεξία** για προβολή των δεδομένων συναισθημάτων/άγχους και ανάγνωση της ανάλυσης και συμβουλών για διαφορετικά χρονικά διαστήματα.

Υπηρεσίες ανακούφισης από το άγχος

Αν νιώθετε συσσωρευμένα αρνητικά συναισθήματα ή άγχος, μπορείτε να επανέλθετε με υπηρεσίες ανακούφισης από το στρες.

- 1 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και αγγίξτε **Συναισθηματική ευεξία**.
- 2 Σύρετε προς τα αριστερά για να δείτε τις διαθέσιμες υπηρεσίες και επιλέξτε μια άσκηση αναπνοής ή μια προπόνηση ανάλογα με τις ανάγκες σας.
Οι ασκήσεις αναπνοής και οι προπονήσεις διατίθενται απευθείας στη φορητή συσκευή σας. Άλλες επιλογές υπηρεσιών ανακούφισης από το στρες πρέπει να εκκινήθούν από την εφαρμογή **Υγεία Huawei** στο τηλέφωνό σας.

Υπενθυμίσεις διάθεσης

- 1 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και αγγίξτε **Συναισθηματική ευεξία**.
- 2 Σύρετε προς τα πάνω για είσοδο στην οθόνη **Περισσότερα**, αγγίξτε **Ρυθμίσεις υπενθύμισης** και ενεργοποιήστε τη **Διάθεση** προκειμένου η φορητή συσκευή σας να στέλνει ειδοποιήσεις με βάση την πιο πρόσφατη διάθεσή σας.
Όταν η συσκευή σας ανιχνεύσει ότι νιώθετε αρκετό άγχος τελευταία, οι υπενθυμίσεις διάθεσης θα συμπεριλάβουν συμβουλές για ανάκαμψη και επαναφορά σε μια καλύτερη συναισθηματική κατάσταση.

Πρόσοψη ρολογιού Huahua το Πάντα

Αφού αλλάξετε σε αυτή την πρόσοψη ρολογιού, μπορείτε να σηκώνετε τον καρπό σας για να βλέπετε τη διάθεσή σας απευθείας από την έκφραση του πάντα που αλλάζει με βάση την πιο πρόσφατη συναισθηματική σας κατάσταση.

- 1 Αγγίξτε παρατεταμένα οπουδήποτε στην τρέχουσα πρόσοψη του ρολογιού για να επισκεφθείτε την οθόνη επιλογής πρόσοψης ρολογιού.
- 2 Σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να βρείτε την πρόσοψη ρολογιού **Huahua το Πάντα** αγγίξτε την και ολοκληρώστε τις ρυθμίσεις σύμφωνα με τις οδηγίες.

Παρακολούθηση ύπνου

Συνεχίστε να φοράτε σωστά τη φορητή συσκευή ενώ κοιμάστε και αυτή θα καταγράψει αυτόματα τη διάρκεια του ύπνου σας και θα αναγνωρίσει εάν είστε σε βαθύ ύπνο, ελαφρύ ύπνο, ύπνο REM ή αν έχετε ξυπνήσει.

Ρυθμίσεις ύπνου

- 1 Ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών της συσκευής, επιλέξτε **Ύπνος** () , σύρετε προς τα πάνω για πρόσβαση στην οθόνη **Περισσότερα** και αγγίξτε την επιλογή **Κατάσταση αναστολής λειτουργίας**.
- 2 Μπορείτε να επιλέξετε να ενεργοποιήσετε είτε την επιλογή **Αυτόματος** είτε την επιλογή **Προγραμματισμένα**.
 - **Αυτόματος** είναι ενεργοποιημένη με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις. Με ενεργοποιημένη αυτή τη δυνατότητα, η φορητή συσκευή σας θα πραγματοποιεί αυτόματα είσοδο/έξοδο από τη λειτουργία Ύπνος με βάση την κατάσταση ύπνου σας. Στη λειτουργία Ύπνος, η συσκευή δεν θα κουδουνίζει ούτε θα δονείται για εισερχόμενες κλήσεις και ειδοποιήσεις (παρά μόνο όταν ηχήσει ξυπνητήρι) και η δυνατότητα Σήκωμα για αφύπνιση θα είναι απενεργοποιημένη.
 - Όταν είναι ενεργοποιημένη η επιλογή **Προγραμματισμένα**, η φορητή συσκευή σας θα πραγματοποιεί είσοδο/έξοδο από τη λειτουργία Ύπνος με βάση το πρόγραμμα. Για την προσθήκη προγραμματισμένης περιόδου, αγγίξτε **Προσθήκη ώρας** και ορίστε τις επιλογές **Ωρα ύπνου**, **Αφύπνιση** και **Επανάληψη**. Ύστερα αγγίξτε τη ρύθμιση **OK**.
Για τη διαγραφή μιας προγραμματισμένης περιόδου, αγγίξτε τον στόχο και έπειτα **Διαγραφή**.

Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση της λειτουργίας Ύπνος

Η λειτουργία Ύπνος είναι απενεργοποιημένη με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις. Όταν ενεργοποιηθεί, η φορητή συσκευή δεν θα κουδουνίζει ούτε θα δονείται για εισερχόμενες κλήσεις και ειδοποιήσεις (παρά μόνο όταν ηχήσει ξυπνητήρι). Η δυνατότητα Σήκωμα για αφύπνιση θα είναι απενεργοποιημένη, τοποθετώντας ουσιαστικά τη συσκευή σε απλοποιημένη λειτουργία.

Σύρετε προς τα κάτω στην αρχική οθόνη της συσκευής και αγγίξτε  για ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση της λειτουργίας Ύπνος.

-  Αν είναι ενεργοποιημένη η δυνατότητα AOD, η ενεργοποίηση της λειτουργίας Ύπνος θα έχει ως αποτέλεσμα την απενεργοποίηση της πρόσοψης ρολογιού AOD κάποια δευτερόλεπτα μετά την εφαρμογή της.

Ενεργοποίηση/Απενεργοποίηση HUAWEI TruSleep™

Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > HUAWEI TruSleep™** και ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε την επιλογή **HUAWEI TruSleep™** ανάλογα με τις ανάγκες σας.

HUAWEI TruSleep™ είναι ενεργοποιημένη με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις. Αν γίνει μη αυτόματη απενεργοποίηση, δεν θα είναι δυνατή η ανάκτηση δεδομένων ύπνου και η ανάλυση ύπνου δεν θα είναι διαθέσιμη.

Προβολή/Διαγραφή των δεδομένων του ύπνου σας

- Στη φορητή συσκευή, ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών της συσκευής και επιλέξτε **Ύπνος**



() , για να ελέγξετε τα δεδομένα νυχτερινού και μεσημεριανού ύπνου, καθώς και πληροφορίες υγείας Ύπνου. Αγγίξτε  για περισσότερες λεπτομέρειες στην περιγραφή των αποτελεσμάτων.

- Στο τηλέφωνό σας, αποκτήστε πρόσβαση στην αρχική οθόνη της εφαρμογής **Υγεία Huawei** και αγγίξτε την κάρτα **Ύπνος** για προβολή λεπτομερών δεδομένων.

Στην οθόνη **Ύπνος**, αγγίξτε  στην επάνω δεξιά γωνία και έπειτα **Όλα τα δεδομένα** για πρόσβαση σε εγγραφές δεδομένων ιστορικού. Από εκείνη την οθόνη, μπορείτε να αγγίξετε το εικονίδιο διαγραφής στην επάνω δεξιά γωνία, να επιλέξετε στοχευόμενες εγγραφές και να τις διαγράψετε.

Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο

Η δυνατότητα Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο ανιχνεύει τις διακοπές στην αναπνοή, ενώ κοιμάστε.

Ενεργοποίηση της εφαρμογής

-  • Αυτή η δυνατότητα είναι διαθέσιμη μόνο σε συγκεκριμένες αγορές.
 - Για να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δυνατότητα, συνδέστε τη φορητή συσκευή σας στην εφαρμογή Υγεία Huawei.
- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη **Υγεία**, αγγίξτε την κάρτα **Ύπνος**, σύρετε προς τα πάνω μέχρι να φτάσετε στο κάτω μέρος της οθόνης και αγγίξτε την επιλογή **Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο**.
 - 2 Κατά τη χρήση αυτής της δυνατότητας για πρώτη φορά, ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη, για να επιλέξετε τις άδειες που θα εκχωρήσετε, αγγίξτε την επιλογή **Να επιτραπεί** και έπειτα **Συμφωνώ** και θα οδηγηθείτε στην οθόνη **Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο**. Αγγίξτε την επιλογή **Ενεργοποίηση** και ενεργοποιήστε τον διακόπτη για την επιλογή **Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο**.
 - 3 Τώρα, οι ρυθμίσεις ολοκληρώθηκαν. Φορέστε τη συσκευή σας στον ύπνο και αυτή θα ανιχνεύει και θα αναλύει διακοπές στην αναπνοή σας ενώ κοιμάστε.

Προβολή δεδομένων

- 1 Μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία Huawei > Υγεία > Ύπνος**, αγγίξτε την επιλογή **Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο** στο κάτω μέρος της οθόνης και θα οδηγηθείτε στην οθόνη της δυνατότητας όπου μπορείτε να δείτε το πιο πρόσφατο αποτέλεσμα ανίχνευσης και μια σύνοψη όλων των εγγραφών δεδομένων.
- 2 Αγγίξτε το εικονίδιο  στην επάνω δεξιά γωνία και κατόπιν την επιλογή **Όλα τα δεδομένα** και επιλέξτε μια συγκεκριμένη ημερομηνία, για να δείτε τις εγγραφές δεδομένων για τη συγκεκριμένη ημέρα.

Ενεργοποίηση/Απενεργοποίηση Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο

Μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία Huawei > Υγεία > Ύπνος > Αντίληψη αναπνοής στον**

ύπνο, αγγίξτε το εικονίδιο  στην επάνω δεξιά γωνία και έπειτα στην επιλογή **Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο** και ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε τον διακόπτη για την επιλογή **Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο**.

Απενεργοποίηση της υπηρεσίας

Μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία Huawei > Υγεία > Ύπνος > Αντίληψη αναπνοής στον**

ύπνο, αγγίξτε την επιλογή  στην επάνω δεξιά γωνία, μεταβείτε στις επιλογές **Πληροφορίες > Απενεργοποίηση υπηρεσίας** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να ολοκληρώσετε τις ρυθμίσεις.

Μέτρηση καρδιακών παλμών

Η συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού είναι ενεργοποιημένη με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις και εμφανίζει την καμπύλη του καρδιακού ρυθμού. Εάν αυτή η δυνατότητα είναι απενεργοποιημένη, θα σας ζητηθεί να επισκεφθείτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei** και να ενεργοποιήσετε τον διακόπτη για την επιλογή **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού**.

-  Τα δεδομένα και τα αποτελέσματα των μετρήσεων είναι μόνο για αναφορά και δεν προορίζονται για ιατρική χρήση.
- Για τη βέλτιστη ακρίβεια των δεδομένων καρδιακών παλμών, στερεώστε σφιχτά τη συσκευή πάνω από το οστό του καρπού σας για την καλύτερη δυνατή εφαρμογή. Στερεώστε τη πιο σφιχτά ακόμα κατά την προπόνηση.
- Οι μετρήσεις καρδιακών παλμών μπορεί να επηρεαστούν από εξωτερικούς παράγοντες, όπως οι χαμηλές θερμοκρασίες περιβάλλοντος, οι κινήσεις του χεριού ή τυχόν τατουάζ στο χέρι σας.

Μεμονωμένη μέτρηση καρδιακών παλμών

- 1** Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και απενεργοποιήστε την επιλογή **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού**.
- 2** Πραγματοποιήστε είσοδο στη λίστα εφαρμογών στη φορητή συσκευή σας, επιλέξτε

Καρδιακοί παλμοί () , ξεκινήστε μια μέτρηση και περιμένετε να εμφανιστεί το αποτέλεσμα.

-  Τα δεδομένα καρδιακών παλμών από μεμονωμένες μετρήσεις δεν θα συγχρονιστούν με την εφαρμογή **Υγεία Huawei**.

Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού

Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και ενεργοποιήστε την επιλογή **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού**.

Μέτρηση καρδιακών παλμών ηρεμίας

Οι καρδιακοί παλμοί ηρεμίας, μετρημένοι σε παλμούς ανά λεπτό, αφορούν τον καρδιακό ρυθμό που μετράται όταν είστε ξύπνιοι, αλλά σε κατάσταση ηρεμίας. Είναι σημαντικός δείκτης της υγείας της καρδιάς. Η καλύτερη ώρα, για να μετρηθούν οι καρδιακοί παλμοί ηρεμίας είναι το πρωί μετά το ξύπνημα (αλλά πριν να σηκωθείτε από το κρεβάτι).

Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και ενεργοποιήστε την επιλογή **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού**.

Στη συνέχεια, η φορετή συσκευή θα μετρά αυτόματα τους καρδιακούς παλμούς ηρεμίας.

-  Υπάρχουν ορισμένες προϋποθέσεις για τη μέτρηση και την εμφάνιση των καρδιακών παλμών ηρεμίας. Ο ανεπαρκής συγχρονισμός των μετρήσεων ενδέχεται να οδηγήσει σε αποκλίσεις ή σε απουσία αποτελεσμάτων.

Ειδοποιήσεις καρδιακών παλμών

Ειδοποίηση υψηλών καρδιακών παλμών

Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και ενεργοποιήστε την επιλογή **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και ρυθμίστε την **Ειδοποίηση υψηλών καρδιακών παλμών** ανάλογα με τις ανάγκες σας. Η φορετή συσκευή θα δονείται και θα εμφανίζει μια ειδοποίηση, όταν οι καρδιακοί παλμοί παραμένουν πάνω από την καθορισμένη τιμή για περισσότερα από 10 λεπτά ενώ είστε σε κατάσταση ηρεμίας. Μπορείτε έπειτα να σύρετε προς τα δεξιά στην οθόνη ειδοποίησης για ματαίωση της ειδοποίησης.

Ειδοποίηση χαμηλών παλμών

Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και ενεργοποιήστε την επιλογή **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και ρυθμίστε την **Ειδοποίηση χαμηλών παλμών** ανάλογα με τις ανάγκες σας. Η φορετή συσκευή θα δονείται και θα εμφανίζει μια ειδοποίηση, όταν οι καρδιακοί παλμοί παραμένουν κάτω από την καθορισμένη τιμή για περισσότερα από 10 λεπτά. Μπορείτε έπειτα να σύρετε προς τα δεξιά στην οθόνη ειδοποίησης για ματαίωση της ειδοποίησης.

Δεδομένα καρδιακών παλμών

Αποκτήστε πρόσβαση στην αρχική οθόνη της εφαρμογής **Υγεία Huawei**, αγγίξτε την κάρτα

Καρδιά, αγγίξτε  στην επάνω δεξιά γωνία και έπειτα **Όλα τα δεδομένα** και δείτε τα

δεδομένα καρδιακών παλμών. Μπορείτε να επιλέξετε να διαγράψετε οποιαδήποτε εγγραφή δεδομένων.

Μέτρηση καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης

Στη διάρκεια μιας προπόνησης, η φορητή συσκευή εμφανίζει τους καρδιακούς παλμούς σε πραγματικό χρόνο και τη ζώνη καρδιακής συχνότητας, και σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας υπερβούν το προκαθορισμένο ανώτατο όριο. Για καλύτερα αποτελέσματα προπόνησης, σας συμβουλεύουμε να χρησιμοποιείτε τις ζώνες καρδιακών παλμών ως οδηγό για την άσκησή σας.

- Για τη ρύθμιση ζωνών καρδιακής συχνότητας στην εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στις επιλογές **Εγώ > Ρυθμίσεις > Ρυθμίσεις προπόνησης > Ρυθμίσεις καρδιακών παλμών κατά την άσκηση**. Για το τρέξιμο, μπορείτε να επιλέξετε **Μέγιστο ποσοστό καρδιακού ρυθμού**, **Ποσοστό HRR** ή **Ποσοστό καρδιακών παλμών γαλακτικού κατωφλίου** ως τη μέθοδο υπολογισμού. Για άλλες προπονήσεις, προτείνονται οι επιλογές **Μέγιστο ποσοστό καρδιακού ρυθμού** ή **Ποσοστό HRR**.

- **i** Εάν επιλέξετε **Μέγιστο ποσοστό καρδιακού ρυθμού** ως τη μέθοδο υπολογισμού, οι ζώνες καρδιακών παλμών για διαφορετικές εντάσεις προπόνησης (δηλαδή Έντονη, Αναερόβια, Αερόβια, Καύση λίπους και Προθέρμανση) υπολογίζονται βάσει της μέγιστης καρδιακής συχνότητας ($HR_{max} = 220 - \text{Η ηλικία σας}$).
 - Εάν επιλέξετε **Ποσοστό HRR** ως μέθοδο υπολογισμού, οι ζώνες καρδιακών παλμών για διαφορετικές εντάσεις προπόνησης (δηλαδή Προχωρημένη αναερόβια, Βασική αναερόβια, Γαλακτικό όριο, Προχωρημένη αερόβια και Βασική αερόβια) υπολογίζονται με βάση το καρδιακό απόθεμα (ή HRR, που προσδιορίζεται λαμβάνοντας τον μέγιστο καρδιακό ρυθμό και αφαιρώντας τους καρδιακούς παλμούς ηρεμίας).
- Αφού ξεκινήσετε μια προπόνηση, θα δείτε τους καρδιακούς παλμούς σε πραγματικό χρόνο στην οθόνη της φορητής συσκευής. Στο τέλος της προπόνησης, μπορείτε να δείτε τη μέση τιμή των καρδιακών παλμών, τη μέγιστη καρδιακή συχνότητα και δεδομένα σχετικά με τη ζώνη καρδιακής συχνότητας στην οθόνη αποτελεσμάτων της προπόνησης.
 - **i** Στη διάρκεια μιας προπόνησης, οι καρδιακοί παλμοί σε πραγματικό χρόνο δεν θα εμφανίζονται μόλις αφαιρέσετε τη φορητή συσκευή από τον καρπό σας, αλλά η συσκευή θα συνεχίσει να αναζητά το σήμα των καρδιακών παλμών σας για λίγο. Η μέτρηση θα συνεχιστεί μόλις φορέσετε ξανά τη συσκευή.
 - Μπορείτε να δείτε γραφήματα που δείχνουν τις αλλαγές των καρδιακών παλμών σας, τη μέγιστη καρδιακή συχνότητα και τη μέση τιμή καρδιακών παλμών για κάθε προπόνηση στις **Εγγραφές άσκησης** στην αρχική οθόνη της εφαρμογής **Υγεία Huawei**.

Ειδοποίηση υψηλών καρδιακών παλμών στη διάρκεια προπονήσεων

Μετά την έναρξη μιας προπόνησης, η φορετή συσκευή σας θα δονείται και θα εμφανίζει μια ειδοποίηση, όταν ο καρδιακοί σας παλμοί υπερβαίνουν το προκαθορισμένο ανώτατο όριο για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Μπορείτε να σύρετε προς τα δεξιά στην οθόνη ειδοποίησης για ματαίωση της ειδοποίησης, διαφορετικά η οθόνη ειδοποίησης θα πραγματοποιήσει αυτόματα έξοδο όταν οι καρδιακοί παλμοί σας πέσουν ξανά κάτω από το όριο.

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στις επιλογές **Εγώ > Ρυθμίσεις > Ρυθμίσεις προπόνησης > Ρυθμίσεις καρδιακών παλμών κατά την άσκηση** και ενεργοποιήστε το στοιχείο **Υψηλοί καρδιακοί παλμοί**.
- 2 Αγγίξτε την επιλογή **Όριο καρδιακών παλμών**, ορίστε το ανώτερο όριο που ταιριάζει στις ανάγκες σας και αγγίξτε **OK**.

 Αυτές οι ειδοποιήσεις καρδιακών παλμών είναι διαθέσιμες μόνο στη διάρκεια των προπονήσεων και δεν δημιουργούνται κατά την καθημερινή χρήση.

Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος

Η ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος χρησιμοποιεί τον αισθητήρα PPG υψηλής ακρίβειας στη φορετή συσκευή σας, για να ελέγξει για μη φυσιολογικό ρυθμό της καρδιάς.

-  Αυτή η δυνατότητα είναι διαθέσιμη μόνο σε συγκεκριμένες αγορές.
- Τα δεδομένα και τα αποτελέσματα των μετρήσεων είναι μόνο για αναφορά και δεν προορίζονται για ιατρική χρήση.

Ενεργοποίηση της εφαρμογής

- 1 Πριν από οτιδήποτε άλλο, κάντε λήψη της τελευταίας έκδοσης της εφαρμογής **Υγεία Huawei** από το HUAWEI AppGallery ή ενημερώστε την εγκαταστημένη εφαρμογή **Υγεία Huawei** στην τελευταία έκδοσή της.
- 2 Αποκτήστε πρόσβαση στην αρχική οθόνη της εφαρμογής **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στις επιλογές **Καρδιά > Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος** και ενεργοποιήστε τη δυνατότητα **Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος**.

Λήψη μετρήσεων στη φορετή συσκευή

- 1 Βεβαιωθείτε ότι φοράτε σωστά τη φορετή συσκευή σας και τοποθετήστε τον βραχίονά σας επίπεδο σε ένα τραπέζι ή στα πόδια σας, με τα χέρια και τα δάχτυλά σας χαλαρά.
- 2 Πραγματοποιήστε είσοδο στη λίστα εφαρμογών συσκευής και μεταβείτε στις επιλογές **Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος > Μετρήστε**.
- 3 Μείνετε ακίνητοι και περιμένετε μέχρι να ολοκληρωθεί η μέτρηση, έπειτα δείτε το αποτέλεσμα σας στην οθόνη της φορετής συσκευής. Μπορείτε να αγγίξετε το , για να προβάλετε περιγραφή του αποτελέσματος της μέτρησης. Για περισσότερες λεπτομέρειες, αποκτήστε πρόσβαση στην αρχική οθόνη της εφαρμογής **Υγεία Huawei** στο τηλέφωνό σας και μεταβείτε στις επιλογές **Καρδιά > Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος**.

Ενεργοποίηση αυτόματων μετρήσεων και υπενθυμίσεων

- 1** Αποκτήστε πρόσβαση στην αρχική οθόνη της εφαρμογής **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στις επιλογές **Καρδιά > Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος** και αγγίξτε  στην επάνω δεξιά γωνία και έπειτα **Αυτόματη μέτρηση**.
- 2** Σύρετε τον διακόπτη για **Αυτόματη ανίχνευση αρρυθμίας** για ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση. Μόλις ενεργοποιηθεί, η φορητή συσκευή σας θα εκτελεί αυτόματα μετρήσεις, όταν την φοράτε. Μπορείτε να σύρετε τον διακόπτη για **Ειδοποιήσεις αρρυθμίας** για ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση, κατά περίπτωση. Μόλις γίνει ενεργοποίηση, θα λαμβάνετε ειδοποιήσεις μέσω της φορητής συσκευής σας όταν ανιχνεύεται μη φυσιολογικός καρδιακός ρυθμός.

Απενεργοποίηση της υπηρεσίας

Αποκτήστε πρόσβαση στην αρχική οθόνη της εφαρμογής **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στις επιλογές **Καρδιά > Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος**, αγγίξτε  στην επάνω δεξιά γωνία και έπειτα **Πληροφορίες > Απενεργοποίηση υπηρεσίας** και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη.

Πιθανά αποτελέσματα

Τα αποτελέσματα μπορεί να διαφέρουν από τα αποτελέσματα της ανάλυσης ΗΚΓ.

Συμβουλευθείτε επαγγελματία υγείας σχετικά με τα αποτελέσματα. Μην ερμηνεύετε τα αποτελέσματα μόνοι σας και μην παίρνετε φάρμακα αυθαίρετα.

Αποκτήστε πρόσβαση στην αρχική οθόνη της εφαρμογής **Υγεία Huawei** και μεταβείτε στις επιλογές **Καρδιά > Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος** για προβολή των

δεδομένων σας σε ραβδογράμματα. Μπορείτε επίσης να αγγίξετε  στην επάνω δεξιά γωνία και έπειτα **Βοήθεια** για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα αποτελέσματα των μετρήσεων.

Αποτελέσματα μετρήσεων: Χωρίς ανωμαλίες, Κίνδυνος πρόωρων χτύπων, Κίνδυνος κοιλιακής μαρμαρυγής, Υποψία πρόωρων χτύπων ή Υποψία κοιλιακής μαρμαρυγής

Μέτρηση SpO2

-  • Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, ενημερώστε πρώτα τη φορητή συσκευή σας και την εφαρμογή **Υγεία Huawei** στις πιο πρόσφατες εκδόσεις τους.
- Για να διασφαλίσετε τη βέλτιστη ακρίβεια μέτρησης, στερεώστε σφιχτά τη συσκευή σε απόσταση ενός δαχτύλου πάνω από το οστό του καρπού σας για την καλύτερη δυνατή εφαρμογή. Βεβαιωθείτε ότι η περιοχή του αισθητήρα είναι σε επαφή με το δέρμα σας, χωρίς ξένα αντικείμενα ενδιάμεσα.

Μεμονωμένη μέτρηση SpO₂

- 1 Βεβαιωθείτε ότι φοράτε σωστά τη φορετή συσκευή σας και ξεκινήστε μια μέτρηση μόνο όταν είστε σε ηρεμία.
 - 2 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και αγγίξτε **SpO₂**.
 - 3 Αγγίξτε **Μέτρηση** για να ξεκινήσετε μια μέτρηση SpO₂. Μόλις ξεκινήσει, θυμηθείτε να παραμείνετε ακίνητοι με την οθόνη της συσκευής στραμμένη προς τα πάνω.
-  Μια εισερχόμενη κλήση, ξυπνητήρι ή σύρσιμο δεξιά στην οθόνη της συσκευής θα διακόψει τη μέτρηση.

Αυτόματη μέτρηση SpO₂

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, αγγίξτε **Παρακολούθηση Υγείας** και ενεργοποιήστε την επιλογή **Αυτόματο SpO₂**. Τότε, η συσκευή θα μετρά και θα καταγράφει αυτόματα το επίπεδο SpO₂ όταν ανιχνευτεί ότι είστε σε κατάσταση ηρεμίας.
- 2 Αγγίξτε την επιλογή **Ειδοποίηση χαμηλής τιμής SpO₂** για να ορίσετε το κατώτερο όριο για δόνηση της συσκευής και εμφάνιση ειδοποίησης όταν είστε ξύπνιοι.

Προβολή των δεδομένων SpO₂

Αποκτήστε πρόσβαση στην αρχική οθόνη της εφαρμογής **Υγεία Huawei**, αγγίξτε την κάρτα **SpO₂** και επιλέξτε μια ημερομηνία για προβολή των δεδομένων σας για εκείνη την ημέρα.

Ημερολόγιο κύκλου

Ενεργοποίηση της εφαρμογής

Αν χρησιμοποιείτε αυτή τη δυνατότητα για πρώτη φορά, βεβαιωθείτε ότι το περικόρπιο και το τηλέφωνό σας είναι συνδεδεμένα και ολοκληρώστε την ενεργοποίηση της δυνατότητας.

- 1 Αποκτήστε πρόσβαση στην αρχική οθόνη της εφαρμογής **Υγεία Huawei**, αγγίξτε την κάρτα **Ημερολόγιο κύκλου**, προχωρήστε σε λήψη του πακέτου δυνατοτήτων, ρυθμίστε τα δεδομένα περιόδου σας και αγγίξτε **Έναρξη**.
Αν η κάρτα **Ημερολόγιο κύκλου** δεν υπάρχει στην αρχική οθόνη της εφαρμογής Υγεία Huawei, αγγίξτε την επιλογή **Επεξεργασία** και προσθέστε την κάρτα.
- 2 Μια ειδοποίηση ενεργοποίησης θα εμφανιστεί στο περικόρπιο σας, όταν το φοράτε. Εάν δεν το φοράτε στον καρπό σας, η ειδοποίηση αποθηκεύεται στο κέντρο μηνυμάτων. Αγγίξτε **Άνοιγμα εφαρμογής** για είσοδο στην οθόνη δήλωσης απορρήτου. Συμφωνήστε με τη δήλωση απορρήτου και θα ανακατευθυνθείτε στην αρχική οθόνη της εφαρμογής **Ημερολόγιο κύκλου**.
Αγγίξτε **OK** για επιστροφή στην προηγούμενη οθόνη.

Καταγραφή και προβολή των δεδομένων της περιόδου σας στο περικόρπιό σας

- 1 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής, αγγίξτε **Ημερολόγιο κύκλου** για πρόσβαση στην αρχική οθόνη της εφαρμογής, όπου θα δείτε το ημερολόγιο κύκλου σας σε μηνιαία προβολή.

- 2** Αγγίξτε την επιλογή **Επεξεργασία**, για να σημειώσετε πότε **Άρχισε** και πότε **Τελείωσε** η περίοδός σας. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω στην οθόνη, για να δείτε την **Περίληψη**.
- 3** Στην οθόνη **μηνιαίας προβολής**, σύρετε προς τα αριστερά και προς τα δεξιά, για να προβάλετε δεδομένα των τριών προηγούμενων και των τριών επόμενων κύκλων.

Καταγραφή της περιόδου σας στην εφαρμογή «Υγεία Huawei»

- 1** Αποκτήστε πρόσβαση στην αρχική οθόνη της εφαρμογής **Υγεία Huawei**, αγγίξτε την κάρτα **Ημερολόγιο κύκλου**, επιλέξτε μια συγκεκριμένη ημερομηνία και ενεργοποιήστε το στοιχείο **Η περίοδος άρχισε** ή **Η περίοδος τελείωσε** για εγγραφή της διάρκειας της περιόδου.
- 2** Στην οθόνη **Ημερολόγιο κύκλου**, αγγίξτε το εικονίδιο  στην επάνω δεξιά γωνία και μετά την επιλογή **Ρυθμίσεις**, για να ορίσετε τη διάρκεια της περιόδου και τη διάρκεια του κύκλου σας και να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τον διακόπτη **Υπενθυμίσεις**.
Μπορείτε επίσης να επιλέξετε **Εγγραφές περιόδου**, για να δείτε τις επιλογές **Μέση περίοδος** και **Μέσος κύκλος**.
Η επιλογή **Όλα τα δεδομένα** θα σας οδηγήσει στην οθόνη δεδομένων ιστορικού.

Άσκηση

Έναρξη προπόνησης

Η φορητή συσκευή σας υποστηρίζει πολλές λειτουργίες προπόνησης, συμπεριλαμβανομένων ασκήσεων όπως το τρέξιμο και η ποδηλασία, μαθημάτων γυμναστικής και άλλων δραστηριοτήτων όπως ο χορός, αθλήματα στον πάγο και στο χιόνι και άθληση για αναψυχή.

Έναρξη προπόνησης στη φορητή συσκευή

- 1 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και αγγίξτε **Προπόνηση** ()
- 2 Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη, για να επιλέξετε τη λειτουργία προπόνησης που επιθυμείτε. Μπορείτε επίσης να σύρετε προς τα πάνω μέχρι να φτάσετε στο τέλος της οθόνης και έπειτα να κάνετε τα εξής:
 - Αγγίξτε την επιλογή **Προσθήκη** για να προσθέσετε άλλες λειτουργίες προπόνησης.
 - Αγγίξτε **Αναδιάταξη** και έπειτα  για αναδιάταξη της λίστας προπονήσεων.Μπορείτε επίσης να αγγίξετε  για να καταργήσετε μια λειτουργία από τη λίστα.
- 3 Αγγίξτε το εικονίδιο λειτουργίας προπόνησης, για να ξεκινήσετε.
- 4 Στη διάρκεια μιας προπόνησης, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το πλευρικό κουμπί για να τερματίσετε την άσκηση. Εναλλακτικά, πατήστε το πλευρικό κουμπί για παύση, αγγίξτε το εικονίδιο , για να συνεχίσετε ή αγγίξτε το εικονίδιο , για να τερματιστεί η προπόνηση.

Έναρξη προπόνησης στην εφαρμογή «Υγεία Huawei»

- 1 Βεβαιωθείτε ότι η φορητή συσκευή σας είναι συνδεδεμένη με την εφαρμογή **Υγεία Huawei** και φορέστε τη συσκευή σφιχτά στον καρπό σας. Έπειτα στην εφαρμογή **Υγεία Huawei**, για παράδειγμα, πηγαίνετε στις επιλογές **Άσκηση > Τρέξιμο έξω** και αγγίξτε το εικονίδιο για το τρέξιμο για να ξεκινήσετε το τρέξιμό σας.
- 2 Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, μπορείτε να αγγίξετε  στην οθόνη της εφαρμογής **Υγεία Huawei** για παύση, να αγγίξετε  για συνέχιση ή να κρατήσετε παρατεταμένα το στοιχείο  για να τερματίσετε την προπόνηση. Η φορητή συσκευή σας θα σταματήσει προσωρινά, θα συνεχίσει ή θα τερματίσει την προπόνηση ανάλογα.

Προβολή δεδομένων φυσικής κατάστασης στη φορητή συσκευή σας

Ανά πάσα στιγμή, κατά τη διάρκεια της προπόνησης, μπορείτε να σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη προπόνησης της φορητής συσκευής σας για προβολή δεδομένων φυσικής κατάστασης σε πραγματικό χρόνο.

Για ασκήσεις που εκκινήθηκαν μέσω της εφαρμογής **Υγεία Huawei**, δεδομένα φυσικής κατάστασης πραγματικού χρόνου θα εμφανίζονται τόσο στην εφαρμογή όσο και στην οθόνη της φορητής συσκευής. Εάν η απόσταση ή η διάρκεια της προπόνησης είναι πολύ σύντομη, η εγγραφή δεν θα αποθηκευτεί.

Εγγραφές προπόνησης

Προβολή εγγραφών προπόνησης στη φορητή συσκευή

- 1 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και αγγίξτε **Εγγραφές προπόνησης**.
- 2 Επιλέξτε μια εγγραφή και προβάλτε τα αντίστοιχα στοιχεία. Θα δείτε διαφορετικούς τύπους δεδομένων για διαφορετικές λειτουργίες προπόνησης.

Προβολή εγγραφών προπόνησης στην εφαρμογή Υγεία Huawei

Αποκτήστε πρόσβαση στην αρχική οθόνη της εφαρμογής **Υγεία Huawei**, αγγίξτε την κάρτα **Εγγραφές άσκησης**, επιλέξτε μια εγγραφή και προβάλτε τις αντίστοιχες λεπτομέρειες.

Αν η κάρτα **Εγγραφές άσκησης** δεν υπάρχει στην αρχική οθόνη της εφαρμογής Υγεία Huawei, αγγίξτε την επιλογή **Επεξεργασία** και προσθέστε την κάρτα.

Διαγραφή εγγραφής άσκησης

Αποκτήστε πρόσβαση στην αρχική οθόνη της εφαρμογής **Υγεία Huawei**, αγγίξτε την κάρτα **Εγγραφές άσκησης**, πατήστε παρατεταμένα μια εγγραφή και διαγράψτε τη. Ωστόσο, η εγγραφή αυτή θα εξακολουθεί να είναι διαθέσιμη στις **Εγγραφές προπόνησης** στη φορητή συσκευή.

-  Αν μια εγγραφή προπόνησης συγχρονιστεί με την εφαρμογή **Υγεία Huawei** και αργότερα διαγραφεί στην εφαρμογή, αυτή η εγγραφή θα παραμένει διαθέσιμη στις **Εγγραφές προπόνησης** στη φορητή συσκευή σας και δεν θα συγχρονιστεί ξανά με την εφαρμογή **Υγεία Huawei**.
- Οι εγγραφές προπόνησης δεν αποθηκεύονται μόνιμα στη φορητή συσκευή. Όταν δημιουργούνται νέες εγγραφές προπόνησης, οι παλαιότερες διαγράφονται, αλλά οι ίδιες εγγραφές δεν διαγράφονται συγχρονισμένα από την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, εάν έχουν συγχρονιστεί.

Δείκτης ικανότητας τρεξίματος

Ο Δείκτης ικανότητας τρεξίματος (Δείκτης RAI) είναι ένας ολοκληρωμένος δείκτης που αντανακλά την αντοχή, την τεχνική και την αποδοτικότητα ενός δρομέα. Γενικά, ένας δρομέας με υψηλότερο Δείκτη RAI μπορεί να έχει καλύτερες επιδόσεις σε αγώνες.

Πριν ξεκινήσετε

- Ενημερώστε τη φορητή συσκευή σας και την εφαρμογή **Υγεία Huawei** στις τελευταίες τους εκδόσεις.

- Η δυνατότητα του Δείκτη RAI είναι διαθέσιμη μόνο για προπονήσεις τρεξίματος που διαρκούν περισσότερα από 12 λεπτά σε ορισμένα σενάρια.

Έλεγχος του Δείκτη RAI

- Στη φορητή συσκευή σας:

Πραγματοποιήστε είσοδο στη λίστα εφαρμογών και αγγίξτε την επιλογή **Κατάσταση**

προπόνησης () , για να βρείτε τα δεδομένα του Δείκτη RAI.

- Στο τηλέφωνό σας:

Μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία Huawei > Εγώ > Τα δεδομένα μου > Δείκτης ικανότητας τρεξίματος** για προβολή του τρέχοντος Δείκτη RAI και του αποτελέσματος αξιολόγησης.

Κατάσταση προπόνησης

Πραγματοποιήστε είσοδο στη λίστα εφαρμογών της συσκευής, αγγίξτε **Κατάσταση**

προπόνησης () και σύρετε προς τα πάνω στην οθόνη για προβολή σχετικών πληροφοριών όπως **Δείκτης ικανότητας τρεξίματος, Φόρτ. άσκησης, Αποκατάσταση, και VO2max**.

- **Ο Δείκτης ικανότητας τρεξίματος (Δείκτης RAI)** είναι ένας ολοκληρωμένος δείκτης που αντανακλά την αντοχή, την τεχνική και την αποδοτικότητα ενός δρομέα. Γενικά, ένας δρομέας με υψηλότερο Δείκτη RAI μπορεί να έχει καλύτερες επιδόσεις σε αγώνες.
- **Η Αποκατάσταση** αφορά τον χρόνο που θα χρειαστεί το σώμα σας για να επανέλθει στο 100%. Για μια ατομική προπόνηση, αυτός ο δείκτης συνδέεται άμεσα με τον χρόνο αποκατάστασης που καθορίζεται από την ένταση και τη διάρκεια της προπόνησης.
- **Ο φόρτος άσκησης** βασίζεται στον συνολικό όγκο της προπόνησής σας τις τελευταίες επτά ημέρες και στη φυσική σας κατάσταση. Αυτά τα δεδομένα είναι διαθέσιμα αφού ξεκινήσετε μια προπόνηση, καθ' όλη τη διάρκεια της οποίας παρακολουθούνται οι καρδιακοί σας παλμοί, με εξαίρεση τις λειτουργίες κολύμβησης.
- **Το VO2max** αφορά τον μέγιστο όγκο οξυγόνου που μπορεί να απορροφήσει και να χρησιμοποιήσει το σώμα σας ανά μονάδα χρόνου στη διάρκεια της έντονης άσκησης. Είναι σημαντικός δείκτης της αερόβιας ικανότητας του σώματός σας.

Εγγραφές δραστηριότητας

-  Για να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δυνατότητα, ενημερώστε πρώτα το περικόρπιό σας στην πιο πρόσφατη έκδοση.

Οι Κύκλοι δραστηριότητας παρακολουθούν την καθημερινή φυσική σας δραστηριότητα με τρεις τύπους δεδομένων (τρεις κύκλοι): Κίνηση, Άσκηση και Ορθοστασία. Η επίτευξη των στόχων σας και για τους τρεις κύκλους μπορεί να σας βοηθήσει να διάγετε μια πιο υγιή ζωή.

Για να θέσετε τους δικούς σας στόχους για τους Κύκλους δραστηριότητας:

Στο τηλέφωνό σας: Αποκτήστε πρόσβαση στην αρχική οθόνη της **Υγείας Huawei**, αγγίξτε την κάρτα Κύκλων δραστηριότητας για είσοδο στην οθόνη **Εγγραφές δραστηριότητας**.

Αγγίξτε το εικονίδιο  στην επάνω δεξιά γωνία και κατόπιν την επιλογή **Επεξεργασία στόχων**.

Στο περικόρπιό σας: Πλοηγηθείτε στην εφαρμογή **Κύκλοι δραστηριότητας**, σύρετε προς τα αριστερά για προβολή των στατιστικών για **Αυτήν την εβδομάδα** ή σύρετε προς τα πάνω για προβολή των δεδομένων για **Σήμερα** και έπειτα ξανά προς τα πάνω για να αγγίξετε την επιλογή **Επεξεργαστείτε στόχους**.

(1) : **Κίνηση** μετρά τις θερμίδες που καίτε μέσω της φυσικής δραστηριότητας. Μπορείτε να αυξήσετε τις θερμίδες Κίνησης αν επιδοθείτε σε δραστηριότητες όπως το τρέξιμο, η ποδηλασία, οι δουλειές του σπιτιού και η βόλτα με τον σκύλο σας.

(2) : **Άσκηση** μετρά τη συνολική διάρκεια των προπονήσεων μέτριας και υψηλής έντασης που έχετε κάνει κάθε μέρα. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) συνιστά στους ενήλικες να κάνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης άσκηση ή 75 λεπτά υψηλής έντασης άσκηση την εβδομάδα. Το γρήγορο περπάτημα, το τζόκινγκ και η μέτριας έντασης προπόνηση ενδυνάμωσης μπορούν να βελτιώσουν την καρδιοαναπνευστική αντοχή, να συμβάλουν στην ενδυνάμωση και να ενισχύσουν τη συνολική φυσική κατάσταση.

(3) : **Ορθοστασία** - μετρά τον αριθμό των ωρών κατά τις οποίες σηκωθήκατε και κινηθήκατε για τουλάχιστον ένα λεπτό. Για παράδειγμα, εάν περπατήσατε για περισσότερο από ένα λεπτό μια δεδομένη ώρα (όπως μεταξύ 10:00 και 11:00), αυτή η ώρα θα μετρηθεί στην **Ορθοστασία**. Η πολύωρη παραμονή σε καθιστή θέση είναι επιβλαβής. Μελέτες του Π.Ο.Υ. δείχνουν ότι το να κάθεται για μεγάλες χρονικές περιόδους συνδέεται με υψηλότερους κινδύνους υψηλού επιπέδου σακχάρου στο αίμα, διαβήτη τύπου 2, παχυσαρκίας και κατάθλιψης.

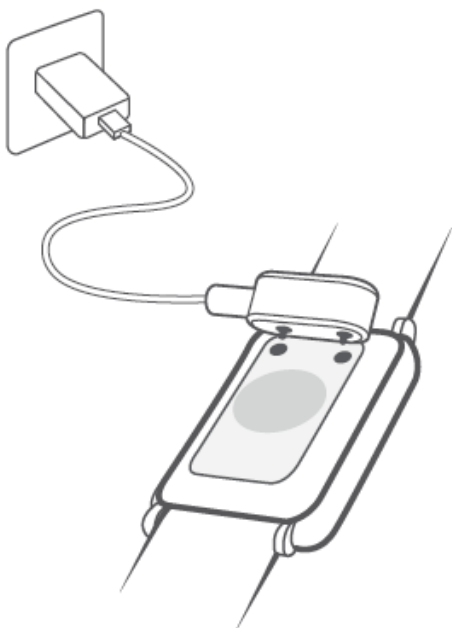
Αυτός ο κύκλος έχει σχεδιαστεί, για να σας υπενθυμίζει ότι το να μένετε καθισμένοι για μεγάλο χρονικό διάστημα βλάπτει την υγεία σας. Σας συμβουλεύουμε να σηκώνεστε όρθιοι τουλάχιστον μία φορά την ώρα και να συγκεντρώνετε όσο το δυνατό υψηλότερο βαθμό μπορείτε στην **Ορθοστασία** κάθε μέρα.

Περισσότερα

Φόρτιση

Φόρτιση της συσκευής σας

Συνδέστε τις μεταλλικές επαφές στη βάση φόρτισης με τις επαφές στο πίσω μέρος του περικαρπίου και, έπειτα, τοποθετήστε το σε μια επίπεδη επιφάνεια. Συνδέστε τη βάση φόρτισης σε μια πρίζα. Στη συνέχεια, η οθόνη της συσκευής θα ανάψει και θα εμφανίσει τη στάθμη ισχύος της μπαταρίας.



- i • Συνιστάται να χρησιμοποιείτε βάση φόρτισης και προσαρμογέα HUAWEI όταν φορτίζετε τη συσκευή σας ή να χρησιμοποιείτε βάση φόρτισης και προσαρμογέα που συμμορφώνονται με τους σχετικούς κανονισμούς και τα πρότυπα ασφαλείας. Φορτιστές και power bank που δεν πληρούν τα σχετικά πρότυπα ασφαλείας ενδέχεται να προκαλέσουν ζητήματα, όπως αργή φόρτιση και υπερθέρμανση. Να είστε προσεκτικοί όταν τα χρησιμοποιείτε. Για να είναι εγγυημένη η γνησιότητα της βάσης φόρτισης και του προσαρμογέα HUAWEI, συνιστάται να τα αγοράσετε από επίσημο κατάστημα πωλήσεων της Huawei.
- Η βάση φόρτισης δεν είναι ανθεκτική στο νερό. Βεβαιωθείτε ότι η θύρα φόρτισης, οι μεταλλικές επαφές και η φορητή συσκευή σας παραμένουν στεγνές κατά τη φόρτιση.
- Διατηρήστε καθαρή την επιφάνεια της βάσης φόρτισης. Βεβαιωθείτε ότι η φορητή συσκευή έχει τοποθετηθεί σωστά στη βάση φόρτισης και ότι εμφανίζεται η κατάσταση φόρτισης στην οθόνη της συσκευής. Αποφύγετε να ακουμπάτε μεταλλικά αντικείμενα στις μεταλλικές επαφές της βάσης φόρτισης, για να αποφύγετε βραχυκύκλωμα και άλλους κινδύνους.
- Όταν το εικονίδιο φόρτισης δείξει 100%, η συσκευή σας έχει φορτιστεί πλήρως και η φόρτιση έχει σταματήσει αυτόματα. Αφαιρέστε την από τη βάση φόρτισης και αποσυνδέστε το τροφοδοτικό.
- Εάν δεν σχεδιάζετε να χρησιμοποιήσετε τη φορητή συσκευή σας για μεγάλο χρονικό διάστημα, σας συμβουλεύουμε να φορτίζετε την μπαταρία μία φορά κάθε δύο έως τρεις μήνες, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της.
- Οι μπαταρίες έχουν περιορισμένο αριθμό κύκλων φόρτισης. Όταν παρατηρήσετε ότι η διάρκεια ζωής της μπαταρίας είναι αισθητά μικρότερη, πηγαίνετε σε κάποιο εξουσιοδοτημένο Κέντρο εξυπηρέτησης πελατών της Huawei και ζητήστε να σας αντικαταστήσουν την μπαταρία.
- Μην φορτίζετε ή χρησιμοποιείτε τη συσκευή σας σε ένα επικίνδυνο περιβάλλον και βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν εύφλεκτα ή εκρηκτικά υλικά σε κοντινή απόσταση. Πριν να χρησιμοποιήσετε τη βάση φόρτισης, βεβαιωθείτε ότι η θύρα USB της δεν έχει υπολειμματικά υγρά ή ξένα αντικείμενα. Κρατήστε τη βάση και τη συσκευή σας μακριά από υγρά και εύφλεκτα υλικά στη διάρκεια της φόρτισης. Μην αγγίζετε τις μεταλλικές επαφές της βάσης φόρτισης όταν είναι συνδεδεμένη σε παροχή ρεύματος.
- Η βάση φόρτισης περιέχει μαγνήτη. Εάν διαπιστώσετε απώθηση στη συσκευή σας όταν προσπαθείτε να τη φορτίσετε, αλλάξτε την κατεύθυνσή της και συνδέστε την στη βάση. Η βάση είναι μαγνητική και τείνει να έλκει μεταλλικά αντικείμενα. Ελέγξτε και καθαρίστε την πριν από τη χρήση.
- Μην εκθέτετε τη βάση φόρτισης σε υψηλές θερμοκρασίες για μεγάλο χρονικό διάστημα ή σε πηγές ισχυρών ηλεκτρομαγνητικών παρεμβολών, για να αποφύγετε τον περιορισμό ή την αλλαγή των μεταλλικών ιδιοτήτων ή άλλα προβλήματα.

Έλεγχος της στάθμης ισχύος της μπαταρίας

Μέθοδος 1: Σύρετε προς τα κάτω στην αρχική οθόνη της συσκευής για να εμφανιστεί το μενού συντομεύσεων, όπου θα βρείτε τη στάθμη ισχύος της μπαταρίας.

Μέθοδος 2: Συνδέστε τη συσκευή σας σε παροχή ηλεκτρικού ρεύματος και θα δείτε τη στάθμη ισχύος της μπαταρίας στην οθόνη φόρτισης.

Μέθοδος 3: Προβάλετε το επίπεδο μπαταρίας στην αρχική οθόνη της συσκευής σας, εάν η τρέχουσα πρόσοψη ρολογιού εμφανίζει τέτοια δεδομένα.

Μέθοδος 4: Όταν η συσκευή σας συνδεθεί με την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, ανοίξτε την εφαρμογή και πλοηγηθείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, όπου εμφανίζεται η στάθμη ισχύος της μπαταρίας.

Ειδοποίηση χαμηλής στάθμης ισχύος μπαταρίας

Όταν η στάθμη ισχύος της μπαταρίας πέσει κάτω από το 10%, η συσκευή σας θα δονηθεί, για να σας ειδοποιήσει για τη χαμηλή στάθμη ισχύος της μπαταρίας και θα σας ζητήσει να φορτίσετε τη συσκευή σας το συντομότερο δυνατό.

Πρόσοψη ρολογιού «Πάντα στην οθόνη» (AOD)

Αφού ορίσετε την πρόσοψη ρολογιού «Πάντα στην οθόνη» (AOD), μπορείτε να επιλέξετε να εμφανίζεται η κύρια πρόσοψη ρολογιού ή η πρόσοψη ρολογιού «Πάντα στην οθόνη» (AOD) όταν σηκώνετε τον καρπό σας.

- 1 Εισέλθετε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Πρόσοψη ρολογιού** και ενεργοποιήστε την επιλογή **Πάντα στην οθόνη**.
- 2 Επιλέξτε **Σηκώστε για εμφάνιση Πάντα στην οθόνη** ή **Σηκώστε για εμφάνιση πρόσοψης ρολογιού** ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.

Ρυθμίσεις PIN

Μπορείτε να ορίσετε ένα PIN για τη συσκευή, για να προστατεύσετε περαιτέρω το απόρρητό σας. Έπειτα, η συσκευή σας θα κλειδώνει αυτόματα όταν τη βγάξετε ή όταν απενεργοποιείται η οθόνη της και θα χρειάζεται να πληκτρολογήσετε το PIN για να ξεκλειδώσετε τη συσκευή σας και να έχετε πρόσβαση στην οθόνη πρόσοψης του ρολογιού. Αν συνεχίζετε να φοράτε τη συσκευή σας, η οθόνη δεν θα κλειδώνει.

Ενεργοποίηση κωδικού PIN

Σύρετε προς τα κάτω στην αρχική οθόνη της συσκευής για να εμφανιστεί το μενού συντομεύσεων, μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > PIN > Ορισμός PIN** και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να ορίσετε ένα εξαψήφιο PIN.

- Φροντίστε να ενεργοποιήσετε την επιλογή **Κλειδώνει αυτόματα** για χρήση αυτής της δυνατότητας. Αυτό το PIN χρησιμοποιείται μόνο για να ξεκλειδώνετε τη συσκευή αφού κλειδώσει αυτόματα όταν τη βγάλετε ή όταν απενεργοποιηθεί η οθόνη της.
- Διατηρείτε το PIN σας ασφαλές. Αν το ξεχάσετε, θα πρέπει να επαναφέρετε τη συσκευή στις εργοστασιακές ρυθμίσεις.

Αλλαγή PIN

Σύρετε προς τα κάτω στην αρχική οθόνη της συσκευής για να εμφανιστεί το μενού συντομεύσεων, μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > PIN > Αλλαγή PIN** και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να αλλάξετε το PIN σας.

Απενεργοποίηση PIN

Σύρετε προς τα κάτω στην αρχική οθόνη της συσκευής για να εμφανιστεί το μενού συντομεύσεων, μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > PIN > Απενεργοποίηση PIN** και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να απενεργοποιήσετε το PIN.

Ορισμός επιπέδου αντοχής στο νερό και στη σκόνη και περιγραφή σεναρίου χρήσης φορετών συσκευών

Η αντοχή στο νερό και στη σκόνη σημαίνει ότι η φορητή συσκευή μπορεί να αποτρέψει την είσοδο νερού και σκόνης στο εσωτερικό της, προστατεύοντας έτσι τα εσωτερικά εξαρτήματα και την κύρια πλακέτα από φθορά.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αντοχή στο νερό των φορετών συσκευών HUAWEI, ανατρέξτε στην ενότητα **Επίπεδα αντοχής στο νερό και καθημερινές εφαρμογές για φορετές συσκευές HUAWEI**.

Οι ορισμοί των επιπέδων αντοχής στο νερό και στη σκόνη και τα σενάρια χρήσης έχουν ως εξής.

- i • Στα ακόλουθα σενάρια δοκιμής, η κανονική θερμοκρασία κυμαίνεται από 15 °C έως 35 °C, η σχετική υγρασία κυμαίνεται από 25% έως 75% και η ατμοσφαιρική πίεση κυμαίνεται από 86 kPa έως 106 kPa (η τυπική ατμοσφαιρική πίεση είναι 101,325 kPa).
- Η αντοχή στο νερό δεν είναι μόνιμη και η απόδοση μπορεί να μειωθεί με την καθημερινή φθορά. Συνιστάται να πηγαίνετε τακτικά τη συσκευή σας σε εξουσιοδοτημένο κέντρο εξυπηρέτησης της Huawei για έλεγχο και συντήρηση.
- Η αντοχή στο νερό και τη σκόνη αφορά μόνο το σώμα του ρολογιού. Άλλα εξαρτήματα όπως το λουράκι, η βάση φόρτισης και η βάση δεν είναι ανθεκτικά στο νερό ή στη σκόνη. (Τα λουράκια για τη Σειρά HUAWEI WATCH Ultimate και τη Σειρά HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN είναι ανθεκτικά στο νερό.)
- Σημείωση: Ο χαρακτηρισμός IPXX σημαίνει προστασία από διείσδυση και είναι μια τυποποιημένη μέτρηση της προστασίας ενός προϊόντος από υγρά και στερεά σωματίδια. **Ο χαρακτηρισμός IP φέρει δύο αριθμούς. Ο πρώτος αριθμός δηλώνει το επίπεδο προστασίας σημαντικών στοιχείων από σκόνη και στερεά σωματίδια, που κυμαίνεται από 0 έως 6**, με το 6 να είναι το υψηλότερο επίπεδο προστασίας. **Ο δεύτερος αριθμός αφορά την αντοχή στο νερό, που κυμαίνεται από 0 έως 8**, με το 8 να είναι το υψηλότερο επίπεδο προστασίας. Ορισμένες φορετές συσκευές με διαβάθμιση IPX8 μπορούν να φορεθούν κατά την κολύμβηση. Υπερισχύει η πραγματική χρήση.
- Χρησιμοποιείτε το προϊόν σύμφωνα με τον οδηγό χρήστη που παρέχεται στον επίσημο ιστότοπο της Huawei ή με την τεκμηρίωση για το προϊόν που περιέχεται στη συσκευασία. Δεν παρέχονται δωρεάν υπηρεσίες εγγύησης για ζημιές που προκλήθηκαν από ακατάλληλη χρήση.
- Αποφύγετε τις ακόλουθες καταστάσεις, προκειμένου να διατηρηθεί η απόδοση αντοχής στο νερό της φορετής συσκευής. Βλάβες από βύθιση σε υγρό δεν καλύπτονται από την εγγύηση.
 - 1** Πάτημα των κουμπιών της συσκευής ή χειρισμός της συσκευής υποβρύχια. (Αν χρησιμοποιείτε συσκευή της Σειράς HUAWEI WATCH Ultimate ή της Σειράς HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN, μπορείτε να πατήσετε τα κουμπιά και να περιστρέψετε το στέμμα, όταν βρίσκεστε κάτω από το νερό.)
 - 2** Καθαρισμός της συσκευής με συσκευή καθαρισμού υπερήχων ή ήπια όξινα ή αλκαλικά απορρυπαντικά.
 - 3** Πτώση της συσκευής από ψηλό σημείο ή έκθεση της συσκευής σε κρούση από σύγκρουση.
 - 4** Αποσυναρμολόγηση ή επιδιόρθωση της συσκευής σε μη εξουσιοδοτημένο κατάστημα από τη Huawei.
 - 5** Έκθεση της συσκευής σε χημικά οικιακής χρήσης, όπως σαπούνι ή σαπουνάδα, κατά τη διάρκεια του ντους ή του μπάνιου.
 - 6** Έκθεση της συσκευής σε αρώματα, διαλύτες, απορρυπαντικά, οξέα, όξινες ουσίες, παρασιτοκτόνα, γαλακτώματα, αντηλιακά, ενυδατικές κρέμες ή βαφή μαλλιών.

7 Φόρτιση της συσκευής όταν είναι υγρή.

Επίπεδο αντοχής σε νερό/σκόνη	Ορισμός επιπέδου αντοχής	Περιγραφή σεναρίου χρήσης
--	---------------------------------	----------------------------------

Κατάδυση (σε βάθος έως 100 μέτρων)	Συμμορφώνεται με το πρότυπο EN 13319 για τα αξεσουάρ κατάδυσης. Τα προϊόντα που πληρούν αυτό το πρότυπο μπορούν να αντέξουν 200 κύκλους κανονικής πίεσης (1 ATM) και ακραίας πίεσης (11 ATM το πολύ) και μπορούν να παραμείνουν σε συνθήκες ακραίας πίεσης για ένα λεπτό κατά τη διάρκεια κάθε κύκλου.	Συμμορφώνεται με το πρότυπο EN 13319 για τα αξεσουάρ κατάδυσης. Το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη διάρκεια καταδύσεων (σε βάθη έως και 100 μέτρων) και στη διάρκεια δραστηριοτήτων σε ρηχό νερό, όπως κολύμβηση σε πισίνα ή όσο βρίσκεστε στην ακτή. (Για λόγους ασφαλείας, μην κάνετε καταδύσεις μόνοι σας). Βυθίστε τη συσκευή σε καθαρό νερό για 30 λεπτά πριν και μετά την κατάδυση. Αφού φορέσετε τη συσκευή σε δραστηριότητες σε νερό, καθαρίστε και στεγνώστε τη συσκευή αμέσως, αφαιρέστε τυχόν κηλίδες νερού από τις επιφάνειες και όλες τις οπές του προϊόντος, και χρησιμοποιήστε το χαρακτηριστικό αποστράγγισης της συσκευής για να αποφύγετε τυχόν αρνητικό αντίκτυπο στις επιδόσεις της συσκευής. Δεν πρέπει να φοράτε τη φορετή συσκευή στα ακόλουθα σενάρια: 1. Δραστηριότητες κατάδυσης σε βάθος άνω των 100 μέτρων. 2. Ντους με ζεστό νερό, θερμές πηγές, σάουνες (ατμόλουτρα) και άλλες δραστηριότητες σε περιβάλλοντα με υψηλή θερμοκρασία ή/και υγρασία. 3. Δραστηριότητες που θα μπορούσαν να εκθέσουν τη συσκευή σε αφρόλουτρο, σαμπουάν, σαπουνόνερο και οποιαδήποτε άλλα προϊόντα πλυντηρίου ή καθαρισμού. Αν η συσκευή έρθει σε επαφή με τέτοιο προϊόν, ξεπλύνετε και μουλιάστε τη συσκευή σε γλυκό νερό για 30 λεπτά.
---	---	---

		4. Καταδύσεις από πλατφόρμες, ξέπλυμα με υψηλή πίεση ή άλλες δραστηριότητες που περιλαμβάνουν υψηλή πίεση νερού ή γρήγορη ροή νερού. 5. Τα λουράκια από συνθετικό δέρμα vegan, συνθετικό ύφασμα, τιτάνιο και κεραμικά λουράκια δεν είναι σχεδιασμένα για δραστηριότητες σε νερό (όπως κολύμβηση) ή για αντοχή στον ιδρώτα, επομένως, συνιστάται να χρησιμοποιείτε διαφορετικά λουράκια σε αυτά τα σενάρια. (Βλάβες στη φορετή συσκευή που έχουν προκληθεί από βύθιση σε υγρό δεν καλύπτονται από την εγγύηση αν η φορετή συσκευή φορεθεί σε ακατάλληλο σενάριο.)
--	--	--

Κατάδυση (σε βάθος έως 30 μέτρων)	Συμμορφώνεται με το πρότυπο EN 13319 για τα αξεσουάρ κατάδυσης. Τα προϊόντα που πληρούν αυτό το πρότυπο μπορούν να αντέξουν 200 κύκλους κανονικής πίεσης (1 ATM) και ακραίας πίεσης (3,3 ATM το πολύ) και μπορούν να παραμείνουν σε συνθήκες ακραίας πίεσης για ένα λεπτό κατά τη διάρκεια κάθε κύκλου.	Συμμορφώνεται με το πρότυπο EN 13319 για τα αξεσουάρ κατάδυσης. Το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη διάρκεια ελεύθερων καταδύσεων (σε βάθος έως και 30 μέτρων) και στη διάρκεια δραστηριοτήτων σε ρηχό νερό, όπως κολύμβηση σε πισίνα ή όσο βρίσκεστε στην ακτή. (Για λόγους ασφαλείας, μην κάνετε καταδύσεις μόνοι σας). Βυθίστε τη συσκευή σε καθαρό νερό για 30 λεπτά πριν και μετά την κατάδυση. Αφού φορέσετε τη συσκευή σε δραστηριότητες σε νερό, καθαρίστε και στεγνώστε τη συσκευή αμέσως, αφαιρέστε τυχόν κηλίδες νερού από τις επιφάνειες και όλες τις οπές του προϊόντος, και χρησιμοποιήστε το χαρακτηριστικό αποστράγγισης της συσκευής για να αποφύγετε τυχόν αρνητικό αντίκτυπο στις επιδόσεις της συσκευής. Δεν πρέπει να φοράτε τη φορετή συσκευή στα ακόλουθα σενάρια: 1. Καταδύσεις με αναπνευστικό εξοπλισμό και τεχνικές καταδύσεις. 2. Δραστηριότητες κατάδυσης σε βάθος άνω των 30 μέτρων. 3. Ντους με ζεστό νερό, θερμές πηγές, σάουνες (ατμόλουτρα) και άλλες δραστηριότητες σε περιβάλλοντα με υψηλή θερμοκρασία ή/και υγρασία. 4. Δραστηριότητες που θα μπορούσαν να εκθέσουν τη συσκευή σε αφρόλουτρο, σαμπουάν, σαπουνόνερο και οποιαδήποτε άλλα προϊόντα πλυντηρίου ή καθαρισμού. Αν η συσκευή έρθει σε επαφή με τέτοιο προϊόν, ξεπλύνετε και
--	--	---

		μουλιάστε τη συσκευή σε γλυκό νερό για 30 λεπτά. 5. Δραστηριότητες που σχετίζονται με υψηλή πίεση ή γρήγορη ροή νερού, όπως πτώσεις σε νερό, θαλάσσιο σκι, σερφ και μηχανοκίνητο αθλητισμό στο νερό (με ταχύπλοα και μηχανοκίνητα σκάφη), πλύσιμο αυτοκινήτου και ράφτινγκ. 6. Τα λουράκια από συνθετικό δέρμα vegan, συνθετικό ύφασμα, τα δερμάτινα, μεταλλικά και κεραμικά λουράκια δεν είναι σχεδιασμένα για δραστηριότητες σε νερό (όπως κολύμβηση) ή για αντοχή στον ιδρώτα, επομένως, συνιστάται να χρησιμοποιείτε διαφορετικά λουράκια σε αυτά τα σενάρια. (Βλάβες στη φορετή συσκευή που έχουν προκληθεί από βύθιση σε υγρό δεν καλύπτονται από την εγγύηση αν η φορετή συσκευή φορεθεί σε ακατάλληλο σενάριο.)
--	--	---

Κατάδυση (σε βάθος έως 40 μέτρων)	Συμμορφώνεται με το πρότυπο EN 13319 για τα αξεσουάρ κατάδυσης. Τα προϊόντα που πληρούν αυτό το πρότυπο μπορούν να αντέξουν 200 κύκλους κανονικής πίεσης (1 ATM) και ακραίας πίεσης (4,4 ATM το πολύ) και μπορούν να παραμείνουν σε συνθήκες ακραίας πίεσης για ένα λεπτό κατά τη διάρκεια κάθε κύκλου.	Συμμορφώνεται με το πρότυπο EN 13319 για τα αξεσουάρ κατάδυσης. Το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη διάρκεια ελεύθερων καταδύσεων (σε βάθος έως και 40 μέτρων) και στη διάρκεια δραστηριοτήτων σε ρηχό νερό, όπως κολύμβηση σε πισίνα ή όσο βρίσκεστε στην ακτή. (Για λόγους ασφαλείας, μην κάνετε καταδύσεις μόνοι σας). Βυθίστε τη συσκευή σε καθαρό νερό για 30 λεπτά πριν και μετά την κατάδυση. Αφού φορέσετε τη συσκευή σε δραστηριότητες σε νερό, καθαρίστε και στεγνώστε τη συσκευή αμέσως, αφαιρέστε τυχόν κηλίδες νερού από τις επιφάνειες και όλες τις οπές του προϊόντος, και χρησιμοποιήστε το χαρακτηριστικό αποστράγγισης της συσκευής για να αποφύγετε τυχόν αρνητικό αντίκτυπο στις επιδόσεις της συσκευής. Δεν πρέπει να φοράτε τη φορετή συσκευή στα ακόλουθα σενάρια: 1. Καταδύσεις με αναπνευστικό εξοπλισμό και τεχνικές καταδύσεις. 2. Δραστηριότητες κατάδυσης σε βάθος άνω των 40 μέτρων. 3. Ντους με ζεστό νερό, θερμές πηγές, σάουνες (ατμόλουτρα) και άλλες δραστηριότητες σε περιβάλλοντα με υψηλή θερμοκρασία ή/και υγρασία. 4. Δραστηριότητες που θα μπορούσαν να εκθέσουν τη συσκευή σε αφρόλουτρο, σαμπουάν, σαπουνόνερο και οποιαδήποτε άλλα προϊόντα πλυντηρίου ή καθαρισμού. Αν η συσκευή έρθει σε επαφή με τέτοιο προϊόν, ξεπλύνετε και
--	--	---

		μουλιάστε τη συσκευή σε γλυκό νερό για 30 λεπτά. 5. Δραστηριότητες που σχετίζονται με υψηλή πίεση ή γρήγορη ροή νερού, όπως πτώσεις σε νερό, θαλάσσιο σκι, σερφ και μηχανοκίνητο αθλητισμό στο νερό (με ταχύπλοα και μηχανοκίνητα σκάφη), πλύσιμο αυτοκινήτου και ράφτινγκ. 6. Τα λουράκια από συνθετικό δέρμα vegan, συνθετικό ύφασμα, τα δερμάτινα, μεταλλικά και κεραμικά λουράκια δεν είναι σχεδιασμένα για δραστηριότητες σε νερό (όπως κολύμβηση) ή για αντοχή στον ιδρώτα, επομένως, συνιστάται να χρησιμοποιείτε διαφορετικά λουράκια σε αυτά τα σενάρια. (Βλάβες στη φορετή συσκευή που έχουν προκληθεί από βύθιση σε υγρό δεν καλύπτονται από την εγγύηση αν η φορετή συσκευή φορεθεί σε ακατάλληλο σενάριο.)
--	--	---

10 ATM	Αυτό είναι ένα πρότυπο αντοχής στο νερό (ISO 22810) που ορίζεται από τον Διεθνή Οργανισμό Τυποποίησης (ISO). Υποδεικνύει ότι η φορητή συσκευή μπορεί να αντέξει προσομοιωμένη στατική πίεση νερού 100 μέτρων σε θερμοκρασία δωματίου για 10 λεπτά και δεν σημαίνει ότι η συσκευή είναι ανθεκτική στο νερό σε βάθος 100 μέτρων.	Η φορητή συσκευή συμμορφώνεται με το επίπεδο αντοχής 10 ATM σύμφωνα με το πρότυπο ISO 22810:2010, το οποίο υποδεικνύει ότι η συσκευή μπορεί να αντέξει μέχρι και 100 μέτρα στατικής πίεσης νερού για 10 λεπτά, αλλά δεν σημαίνει ότι είναι ανθεκτική στο νερό βάθους 100 μέτρων. Το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ρηχά νερά, όπως σε πισίνες και στην παραλία, και μπορεί να φορεθεί και να χρησιμοποιηθεί κατά την άσκηση, όταν η μέρα είναι βροχερή και όταν εκτίθεται σε πιτσίλισμα με νερό. Αφού φορέσετε τη συσκευή σε δραστηριότητες σε νερό, καθαρίστε και στεγνώστε τη συσκευή αμέσως, αφαιρέστε τυχόν κηλίδες νερού από τις επιφάνειες και όλες τις οπές του προϊόντος, και χρησιμοποιήστε το χαρακτηριστικό αποστράγγισης της συσκευής για να αποφύγετε τυχόν αρνητικό αντίκτυπο στις επιδόσεις της συσκευής. Δεν πρέπει να φοράτε τη φορητή συσκευή στα ακόλουθα σενάρια: 1. Καταδύσεις, υποβρύχιες καταδύσεις ή άλλες δραστηριότητες όπου η πίεση του νερού είναι υψηλή. 2. Ντους με ζεστό νερό, θερμές πηγές, σάουνες (ατμόλουτρα) και άλλες δραστηριότητες σε περιβάλλοντα με υψηλή θερμοκρασία ή/και υγρασία. 3. Δραστηριότητες που θα μπορούσαν να εκθέσουν τη συσκευή σε αφρόλουτρο, σαμπουάν, σαπουνόνερο και οποιαδήποτε άλλα προϊόντα πλυντηρίου ή καθαρισμού.
--------	---	---

		Αν η συσκευή έρθει σε επαφή με τέτοιο προϊόν, ξεπλύνετε και μουλιάστε τη συσκευή σε γλυκό νερό για 30 λεπτά. 4. Δραστηριότητες που σχετίζονται με υψηλή πίεση ή γρήγορη ροή νερού, όπως πτώσεις σε νερό, θαλάσσιο σκι, σερφ και μηχανοκίνητο αθλητισμό στο νερό (με ταχύπλοα και μηχανοκίνητα σκάφη), πλύσιμο αυτοκινήτου και ράφτινγκ. 5. Τα λουράκια από συνθετικό δέρμα vegan, συνθετικό ύφασμα, τα δερμάτινα, μεταλλικά και κεραμικά λουράκια δεν είναι σχεδιασμένα για δραστηριότητες σε νερό (όπως κολύμβηση) ή για αντοχή στον ιδρώτα, επομένως, συνιστάται να χρησιμοποιείτε διαφορετικά λουράκια σε αυτά τα σενάρια. (Βλάβες στη φορετή συσκευή που έχουν προκληθεί από βύθιση σε υγρό δεν καλύπτονται από την εγγύηση αν η φορετή συσκευή φορεθεί σε ακατάλληλο σενάριο.)
--	--	---

5 ATM	Αυτό είναι ένα πρότυπο αντοχής στο νερό (ISO 22810) που ορίζεται από τον οργανισμό ISO. Υποδεικνύει ότι η φορητή συσκευή μπορεί να αντέξει προσομοιωμένη στατική πίεση νερού 50 μέτρων σε θερμοκρασία δωματίου για 10 λεπτά και δεν σημαίνει ότι η συσκευή είναι ανθεκτική στο νερό σε βάθος 50 μέτρων.	Η φορητή συσκευή συμμορφώνεται με το επίπεδο αντοχής 5 ATM σύμφωνα με το πρότυπο ISO 22810:2010, το οποίο υποδεικνύει ότι η συσκευή μπορεί να αντέξει μέχρι και 50 μέτρα στατικής πίεσης νερού για 10 λεπτά, αλλά δεν σημαίνει ότι είναι ανθεκτική στο νερό βάθους 50 μέτρων. Το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ρηχά νερά, όπως σε πισίνες και στην παραλία, και μπορεί να φορεθεί και να χρησιμοποιηθεί κατά την άσκηση, όταν η μέρα είναι βροχερή και όταν εκτίθεται σε πιτσίσισμα με νερό. Αφού φορέσετε τη συσκευή σε δραστηριότητες σε νερό, καθαρίστε και στεγνώστε τη συσκευή αμέσως, αφαιρέστε τυχόν κηλίδες νερού από τις επιφάνειες και όλες τις οπές του προϊόντος, και χρησιμοποιήστε το χαρακτηριστικό αποστράγγισης της συσκευής για να αποφύγετε τυχόν αρνητικό αντίκτυπο στις επιδόσεις της συσκευής. Δεν πρέπει να φοράτε τη φορητή συσκευή στα ακόλουθα σενάρια: 1. Καταδύσεις, υποβρύχιες καταδύσεις ή άλλες δραστηριότητες όπου η πίεση του νερού είναι υψηλή. 2. Ντους με ζεστό νερό, θερμές πηγές, σάουνες (ατμόλουτρα) και άλλες δραστηριότητες σε περιβάλλοντα με υψηλή θερμοκρασία ή/και υγρασία. 3. Δραστηριότητες που θα μπορούσαν να εκθέσουν τη συσκευή σε αφρόλουτρο, σαμπουάν, σαπουνόνερο και οποιαδήποτε άλλα προϊόντα πλυντηρίου ή καθαρισμού.
-------	--	--

		Αν η συσκευή έρθει σε επαφή με τέτοιο προϊόν, ξεπλύνετε και μουλιάστε τη συσκευή σε γλυκό νερό για 30 λεπτά. 4. Δραστηριότητες που σχετίζονται με υψηλή πίεση ή γρήγορη ροή νερού, όπως πτώσεις σε νερό, θαλάσσιο σκι, σερφ και μηχανοκίνητο αθλητισμό στο νερό (με ταχύπλοα και μηχανοκίνητα σκάφη), πλύσιμο αυτοκινήτου και ράφτινγκ. 5. Τα λουράκια από συνθετικό δέρμα vegan, συνθετικό ύφασμα, τα δερμάτινα, μεταλλικά και κεραμικά λουράκια δεν είναι σχεδιασμένα για δραστηριότητες σε νερό (όπως κολύμβηση) ή για αντοχή στον ιδρώτα, επομένως, συνιστάται να χρησιμοποιείτε διαφορετικά λουράκια σε αυτά τα σενάρια. (Βλάβες στη φορετή συσκευή που έχουν προκληθεί από βύθιση σε υγρό δεν καλύπτονται από την εγγύηση αν η φορετή συσκευή φορεθεί σε ακατάλληλο σενάριο.)
--	--	---

"IP69K"	Συμμορφώνεται με την αξιολόγηση IP69K σύμφωνα με το πρότυπο ISO 20653:2023. Οι συνθήκες δοκιμών IPX9K έχουν ως εξής: θερμοκρασία νερού: $80\pm5^{\circ}\text{C}$, ροή νερού: $15\pm1\text{ L/λεπ.}$, πίεση νερού: $10.000\pm500\text{ kPa}$, γωνία ψεκασμού: 0°, 30°, 60° και 90°, 30 δευτερόλεπτα για κάθε γωνία. Αυτό δεν υποδεικνύει προστασία κατά το ντους με ζεστό νερό.	Συμμορφώνεται με την αξιολόγηση IP69K σύμφωνα με το πρότυπο ISO 20653:2023. Η συσκευή μπορεί να εμποδίσει την εισχώρηση σκόνης από σαλόνια, γραφεία, εργαστήρια, περιβάλλοντα ελαφράς βιομηχανίας και αποθήκες, αλλά δεν πρέπει να φοριέται σε πολύ σκονισμένα περιβάλλοντα. Η αξιολόγηση IPX9K αφορά πιτσίλισμα με υγρό με υψηλή πίεση. Αυτό σημαίνει ότι τα προϊόντα με αξιολόγηση IP68 μπορούν να φορεθούν σε δραστηριότητες σε ρηχά νερά, όπως κατά την κολύμβηση σε πισίνα ή όταν βρίσκεστε στην ακτή. Προϊόντα με αξιολόγηση IP68 και IP69K μπορούν επίσης να φορεθούν σε δραστηριότητες σε νερό με γρήγορη ροή, όπως θαλάσσιο σκι, σερφ, μηχανοκίνητο αθλητισμό σε νερό (με ταχύπλοα και μηχανοκίνητα σκάφη), πλύσιμο αυτοκινήτου και ράφτινγκ. Αφού φορέσετε τη συσκευή σε δραστηριότητες σε νερό, καθαρίστε και στεγνώστε τη συσκευή αμέσως, αφαιρέστε τυχόν κηλίδες νερού από τις επιφάνειες και όλες τις οπές του προϊόντος, και χρησιμοποιήστε το χαρακτηριστικό αποστράγγισης της συσκευής για να αποφύγετε τυχόν αρνητικό αντίκτυπο στις επιδόσεις της συσκευής. Δεν πρέπει να φοράτε τη φορετή συσκευή στα ακόλουθα σενάρια: 1. Κολύμβηση, ελεύθερη κατάδυση, αυτόνομη κατάδυση ή άλλες δραστηριότητες με βύθιση στο νερό για μεγάλα διαστήματα.
---------	--	--

		2. Ντους, θερμές πηγές, σάουνες (ατμόλουτρα) και άλλες δραστηριότητες σε περιβάλλοντα με υψηλή θερμοκρασία ή/και υγρασία. 3. Δραστηριότητες που θα μπορούσαν να εκθέσουν τη συσκευή σε αφρόλουτρο, σαμπουάν, σαπουνόνερο και οποιαδήποτε άλλα προϊόντα πλυντηρίου ή καθαρισμού. Αν η συσκευή έρθει σε επαφή με τέτοιο προϊόν, ξεπλύνετε και καθαρίστε τη συσκευή με γλυκό νερό έγκαιρα. (Βλάβες στη φορητή συσκευή που έχουν προκληθεί από βύθιση σε υγρό δεν καλύπτονται από την εγγύηση αν η φορητή συσκευή φορεθεί σε ακατάλληλο σενάριο.)
--	--	--

IPX8 (αντοχή στο νερό στην καθημερινή ζωή)	Τα προϊόντα που πληρούν αυτό το πρότυπο είναι ανθεκτικά σε πιτσιλιές και στο νερό και μπορούν να φορεθούν και να χρησιμοποιηθούν κατά την άσκηση, καθώς είναι ανθεκτικά στον ιδρώτα, όταν η μέρα είναι βροχερή ή όταν εκτίθενται σε πιτσίσισμα με νερό. Ωστόσο, δεν συνιστάται να βυθίζετε την εν λόγω συσκευή σε νερό. Αυτή η φορετή συσκευή έχει χαρακτηριστεί ως IPX8 σύμφωνα με το πρότυπο GB/T 4208-2017 και δοκιμάστηκε υπό ελεγχόμενες εργαστηριακές συνθήκες.	Προϊόντα με αξιολόγηση IPX8 πληρούν τις απαιτήσεις αντοχής στο νερό για καθημερινή χρήση, όπως κατά το πλύσιμο των χεριών ή σε βροχερές ημέρες. Δεν πρέπει να φοράτε τη φορετή συσκευή στα ακόλουθα σενάρια: 1. Κολύμβηση, ελεύθερη κατάδυση, αυτόνομη κατάδυση ή άλλες δραστηριότητες με βύθιση στο νερό για μεγάλα διαστήματα. 2. Ντους, θερμές πηγές, σάουνες (ατμόλουτρα) και άλλες δραστηριότητες σε περιβάλλοντα με υψηλή θερμοκρασία ή/και υγρασία. 3. Δραστηριότητες που θα μπορούσαν να εκθέσουν τη συσκευή σε αφρόλουτρο, σαμπουάν, σαπουνόνερο και οποιαδήποτε άλλα προϊόντα πλυντηρίου ή καθαρισμού. Αν η συσκευή έρθει σε επαφή με τέτοιο προϊόν, ξεπλύνετε και καθαρίστε τη συσκευή με γλυκό νερό έγκαιρα. 4. Δραστηριότητες που σχετίζονται με υψηλή πίεση ή γρήγορη ροή νερού, όπως πτώσεις σε νερό, θαλάσσιο σκι, σερφ και μηχανοκίνητο αθλητισμό στο νερό (με ταχύπλοα και μηχανοκίνητα σκάφη), πλύσιμο αυτοκινήτου και ράφτινγκ.
---	--	--

IPX8 (20 μέτρα)	Αυτή είναι μια βαθμολογία αντοχής στο νερό που ορίζεται στο πρότυπο GB/T 4208-2017. Υποδεικνύει ότι η φορητή συσκευή μπορεί να αντέξει προσομοιωμένη στατική πίεση νερού 20 μέτρων και δεν σημαίνει ότι η φορητή συσκευή είναι ανθεκτική στο νερό σε βάθος 20 μέτρων.	Το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ρηχά νερά όπως κατά την κολύμβηση σε πισίνα και στην παραλία και πληροί τις απαιτήσεις αντοχής στο νερό για καθημερινή χρήση, όπως κατά το πλύσιμο των χεριών ή σε βροχερές ημέρες. Αφού φορέσετε τη συσκευή σε δραστηριότητες σε νερό, καθαρίστε και στεγνώστε τη συσκευή αμέσως, αφαιρέστε τυχόν κηλίδες νερού από τις επιφάνειες και όλες τις οπές του προϊόντος, και χρησιμοποιήστε το χαρακτηριστικό αποστράγγισης της συσκευής για να αποφύγετε τυχόν αρνητικό αντίκτυπο στις επιδόσεις της συσκευής. Δεν πρέπει να φοράτε τη φορητή συσκευή στα ακόλουθα σενάρια: 1. Κατάδυση με μάσκα, ελεύθερη κατάδυση, αυτόνομη κατάδυση ή άλλες δραστηριότητες με βύθιση στο νερό για μεγάλα διαστήματα. 2. Ντους, θερμές πηγές, σάουνες (ατμόλουτρα) και άλλες δραστηριότητες σε περιβάλλοντα με υψηλή θερμοκρασία ή/και υγρασία. 3. Δραστηριότητες που θα μπορούσαν να εκθέσουν τη συσκευή σε αφρόλουτρο, σαμπουάν, σαπουνόνερο και οποιαδήποτε άλλα προϊόντα πλυντηρίου ή καθαρισμού. Αν η συσκευή έρθει σε επαφή με τέτοιο προϊόν, ξεπλύνετε και καθαρίστε τη συσκευή με γλυκό νερό έγκαιρα. 4. Δραστηριότητες που σχετίζονται με γρήγορη ροή νερού, όπως πτώσεις σε νερό, θαλάσσιο σκι, σερφ και μηχανοκίνητο αθλητισμό στο νερό (με
-----------------	--	--

		ταχύπλοα και μηχανοκίνητα σκάφη), πλύσιμο αυτοκινήτου και ράφτινγκ.
--	--	--

IPX8 (1,5 μέτρα)	Αυτή είναι μια βαθμολογία αντοχής στο νερό που ορίζεται στο πρότυπο GB/T 4208-2017. Υποδεικνύει ότι η φορητή συσκευή μπορεί να αντέξει προσομοιωμένη στατική πίεση νερού 1,5 μέτρων για 30 λεπτά και δεν σημαίνει ότι η συσκευή είναι ανθεκτική στο νερό σε βάθος 1,5 μέτρων.	Η συσκευή μπορεί να αντέξει τη βύθιση σε νερό που έχει βάθος έως και 1,5 μέτρα για σύντομο χρονικό διάστημα. Ωστόσο, δεν συνιστάται να βυθίζετε τη συσκευή σε νερό. Πληροί τις απαιτήσεις αντοχής στο νερό για καθημερινή χρήση, όπως κατά το πλύσιμο των χεριών ή σε βροχερές ημέρες. Δεν πρέπει να φοράτε τη φορητή συσκευή στα ακόλουθα σενάρια: 1. Κολύμβηση, ελεύθερη κατάδυση, αυτόνομη κατάδυση ή άλλες δραστηριότητες με βύθιση στο νερό για μεγάλα διαστήματα. 2. Ντους, θερμές πηγές, σάουνες (ατμόλουτρα) και άλλες δραστηριότητες σε περιβάλλοντα με υψηλή θερμοκρασία ή/και υγρασία. 3. Δραστηριότητες που θα μπορούσαν να εκθέσουν τη συσκευή σε αφρόλουτρο, σαμπουάν, σαπουνόνερο και οποιαδήποτε άλλα προϊόντα πλυντηρίου ή καθαρισμού. Αν η συσκευή έρθει σε επαφή με τέτοιο προϊόν, ξεπλύνετε και καθαρίστε τη συσκευή με γλυκό νερό έγκαιρα. 4. Δραστηριότητες που σχετίζονται με υψηλή πίεση ή γρήγορη ροή νερού, όπως πτώσεις σε νερό, θαλάσσιο σκι, σερφ και μηχανοκίνητο αθλητισμό στο νερό (με ταχύπλοα και μηχανοκίνητα σκάφη), πλύσιμο αυτοκινήτου και ράφτινγκ. (Βλάβες στη φορητή συσκευή που έχουν προκληθεί από βύθιση σε υγρό δεν καλύπτονται από την εγγύηση αν η φορητή συσκευή φορεθεί σε ακατάλληλο σενάριο.)
------------------	--	--

"IP6X"	Συμμορφώνεται με το πρότυπο IEC 60529:2013 (επίπεδο 6). Τα προϊόντα που πληρούν αυτό το πρότυπο μπορούν να αποτρέψουν την είσοδο σκόνης.	Η συσκευή μπορεί να εμποδίσει την εισχώρηση σκόνης από σαλόνια, γραφεία, εργαστήρια, περιβάλλοντα ελαφράς βιομηχανίας και αποθήκες, αλλά δεν πρέπει να φοριέται σε πολύ σκονισμένα περιβάλλοντα.
--------	--	--

IP68 (20 μέτρα)	Συμμορφώνεται με το επίπεδο αντοχής 2 ATM σύμφωνα με το πρότυπο ISO 22810:2010, το οποίο υποδεικνύει ότι η συσκευή μπορεί να αντέξει μέχρι και 20 μέτρα στατικής πίεσης νερού για 10 λεπτά, αλλά δεν σημαίνει ότι είναι ανθεκτική στο νερό βάθους 20 μέτρων. Συμμορφώνεται με το πρότυπο IEC 60529:2013 (επίπεδο 6). Τα προϊόντα που πληρούν αυτό το πρότυπο μπορούν να αποτρέψουν την είσοδο σκόνης.	Η φορητή συσκευή συμμορφώνεται με το επίπεδο αντοχής IP68 σύμφωνα με το πρότυπο IEC 60529:2013. Η συσκευή μπορεί να εμποδίσει την εισχώρηση σκόνης από σαλόνια, γραφεία, εργαστήρια, περιβάλλοντα ελαφράς βιομηχανίας και αποθήκες, αλλά δεν πρέπει να φοριέται σε πολύ σκονισμένα περιβάλλοντα. Το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ρηχά νερά όπως κατά την κολύμβηση σε πισίνα και στην παραλία και πληροί τις απαιτήσεις αντοχής στο νερό για καθημερινή χρήση, όπως κατά την έκθεση σε πιτσίλισμα με νερό ή σε βροχερές ημέρες. Αφού φορέσετε τη συσκευή σε δραστηριότητες σε νερό, καθαρίστε και στεγνώστε τη συσκευή αμέσως, αφαιρέστε τυχόν κηλίδες νερού από τις επιφάνειες και όλες τις οπές του προϊόντος, και χρησιμοποιήστε το χαρακτηριστικό αποστράγγισης της συσκευής για να αποφύγετε τυχόν αρνητικό αντίκτυπο στις επιδόσεις της συσκευής. Δεν πρέπει να φοράτε τη φορητή συσκευή στα ακόλουθα σενάρια: 1. Κολύμβηση, ελεύθερη κατάδυση, αυτόνομη κατάδυση ή άλλες δραστηριότητες με βύθιση στο νερό για μεγάλα διαστήματα. 2. Δραστηριότητες που θα μπορούσαν να εκθέσουν τη συσκευή σε αφρόλουτρο, σαμπουάν, σαπουνόνερο και οποιαδήποτε άλλα προϊόντα πλυντηρίου ή καθαρισμού. Αν η συσκευή έρθει σε επαφή με τέτοιο προϊόν, ξεπλύνετε και
------------------------	--	--

		καθαρίστε τη συσκευή με γλυκό νερό έγκαιρα. 3. Δραστηριότητες που σχετίζονται με γρήγορη ροή νερού, όπως πτώσεις σε νερό, θαλάσσιο σκι, σερφ και μηχανοκίνητο αθλητισμό στο νερό (με ταχύπλοα και μηχανοκίνητα σκάφη), πλύσιμο αυτοκινήτου και ράφτινγκ. (Βλάβες στη φορητή συσκευή που έχουν προκληθεί από βύθιση σε υγρό δεν καλύπτονται από την εγγύηση αν η φορητή συσκευή φορεθεί σε ακατάλληλο σενάριο.)
--	--	--

IP68 (1,5 μέτρα)	Αυτή είναι μια βαθμολογία αντοχής στο νερό που ορίζεται στο πρότυπο GB/T 4208-2017. Υποδεικνύει ότι η φορητή συσκευή μπορεί να αντέξει προσομοιωμένη στατική πίεση νερού 1,5 μέτρων για 30 λεπτά και δεν σημαίνει ότι η συσκευή είναι ανθεκτική στο νερό σε βάθος 1,5 μέτρων. Συμμορφώνεται με το πρότυπο IEC 60529:2013 (επίπεδο 6). Τα προϊόντα που πληρούν αυτό το πρότυπο μπορούν να αποτρέψουν την είσοδο σκόνης.	Η φορητή συσκευή συμμορφώνεται με το επίπεδο αντοχής IP68 σύμφωνα με το πρότυπο IEC 60529:2013. Η συσκευή μπορεί να εμποδίσει την εισχώρηση σκόνης από σαλόνια, γραφεία, εργαστήρια, περιβάλλοντα ελαφράς βιομηχανίας και αποθήκες, αλλά δεν πρέπει να φοριέται σε πολύ σκονισμένα περιβάλλοντα. Η συσκευή μπορεί να αντέξει τη βύθιση σε νερό που έχει βάθος έως και 1,5 μέτρα για σύντομο χρονικό διάστημα. Ωστόσο, δεν συνιστάται να βυθίζετε τη συσκευή σε νερό. Πληροί τις απαιτήσεις αντοχής στο νερό για καθημερινή χρήση, όπως κατά την έκθεση σε πιτσίλισμα με νερό ή σε βροχερές ημέρες. Δεν πρέπει να φοράτε τη φορητή συσκευή στα ακόλουθα σενάρια: 1. Κολύμβηση, ελεύθερη κατάδυση, αυτόνομη κατάδυση ή άλλες δραστηριότητες με βύθιση στο νερό για μεγάλα διαστήματα. 2. Ντους, θερμές πηγές, σάουνες (ατμόλουτρα) και άλλες δραστηριότητες σε περιβάλλοντα με υψηλή θερμοκρασία ή/και υγρασία. 3. Δραστηριότητες που θα μπορούσαν να εκθέσουν τη συσκευή σε αφρόλουτρο, σαμπουάν, σαπουνόνερο και οποιαδήποτε άλλα προϊόντα πλυντηρίου ή καθαρισμού. Αν η συσκευή έρθει σε επαφή με τέτοιο προϊόν, ξεπλύνετε και καθαρίστε τη συσκευή με γλυκό νερό έγκαιρα. 4. Δραστηριότητες που σχετίζονται με υψηλή πίεση ή γρήγορη ροή νερού, όπως πτώσεις σε νερό, θαλάσσιο σκι,
------------------	--	--

		σερφ και μηχανοκίνητο αθλητισμό στο νερό (με ταχύπλοα και μηχανοκίνητα σκάφη), πλύσιμο αυτοκινήτου και ράφτινγκ. (Βλάβες στη φορετή συσκευή που έχουν προκληθεί από βύθιση σε υγρό δεν καλύπτονται από την εγγύηση αν η φορετή συσκευή φορεθεί σε ακατάλληλο σενάριο.)
--	--	--

"IP67"	Αυτή είναι μια βαθμολογία αντοχής στο νερό που ορίζεται στο πρότυπο GB/T 4208-2017. Υποδεικνύει ότι η φορητή συσκευή μπορεί να αντέξει προσομοιωμένη στατική πίεση νερού 1 μέτρου για 30 λεπτά και δεν σημαίνει ότι η συσκευή είναι ανθεκτική στο νερό σε βάθος 1 μέτρου. Συμμορφώνεται με το πρότυπο IEC 60529:2013 (επίπεδο 6). Τα προϊόντα που πληρούν αυτό το πρότυπο μπορούν να αποτρέψουν την είσοδο σκόνης.	Η φορητή συσκευή συμμορφώνεται με το επίπεδο αντοχής IP67 σύμφωνα με το πρότυπο IEC 60529:2013. Η συσκευή μπορεί να εμποδίσει την εισχώρηση σκόνης από σαλόνια, γραφεία, εργαστήρια, περιβάλλοντα ελαφράς βιομηχανίας και αποθήκες, αλλά δεν πρέπει να φοριέται σε πολύ σκονισμένα περιβάλλοντα. Η συσκευή μπορεί να αντέξει τη βύθιση σε νερό που έχει βάθος έως και 1 μέτρο για σύντομο χρονικό διάστημα. Ωστόσο, δεν συνιστάται να βυθίζετε τη συσκευή σε νερό. Μπορείτε να φοράτε τη συσκευή στη διάρκεια της άσκησης, καθώς είναι ανθεκτική στον ιδρώτα, κατά την έκθεση σε πιτσίλισμα με νερό και τις βροχερές μέρες. Δεν πρέπει να φοράτε τη φορητή συσκευή στα ακόλουθα σενάρια: 1. Κολύμβηση, ελεύθερη κατάδυση, αυτόνομη κατάδυση ή άλλες δραστηριότητες με βύθιση στο νερό για μεγάλα διαστήματα. 2. Ντους, θερμές πηγές, σάουνες (ατμόλουτρα) και άλλες δραστηριότητες σε περιβάλλοντα με υψηλή θερμοκρασία ή/και υγρασία. 3. Δραστηριότητες που θα μπορούσαν να εκθέσουν τη συσκευή σε αφρόλουτρο, σαμπουάν, σαπουνόνερο και οποιαδήποτε άλλα προϊόντα πλυντηρίου ή καθαρισμού. Αν η συσκευή έρθει σε επαφή με τέτοιο προϊόν, ξεπλύνετε και καθαρίστε τη συσκευή με γλυκό νερό έγκαιρα. 4. Δραστηριότητες που σχετίζονται με υψηλή πίεση ή γρήγορη ροή νερού,
---------------	--	--

		όπως πτώσεις σε νερό, θαλάσσιο σκι, σερφ και μηχανοκίνητο αθλητισμό στο νερό (με ταχύπλοα και μηχανοκίνητα σκάφη), πλύσιμο αυτοκινήτου και ράφτινγκ. 5. Σε άλλους ακατάλληλους τύπους χρήσης και σενάρια όπου η συσκευή ενδέχεται να τοποθετηθεί σε νερό με βάθος μεγαλύτερο από 1 μέτρο ή να βυθιστεί σε νερό για περισσότερο από 30 λεπτά. (Βλάβες στη φορητή συσκευή που έχουν προκληθεί από βύθιση σε υγρό δεν καλύπτονται από την εγγύηση αν η φορητή συσκευή φορεθεί σε ακατάλληλο σενάριο.)
--	--	---

"IP57"	Δεν είναι δυνατόν να αποφευχθεί πλήρως η εισχώρηση σκόνης, αλλά η ποσότητα της σκόνης που εισχωρεί δεν πρέπει να επηρεάζει την κανονική λειτουργία της συσκευής ούτε να θέτει θέματα ασφάλειας. Μπορεί να βυθιστεί σε νερό με βάθος έως και 1 μέτρο σε κανονική θερμοκρασία και ατμοσφαιρική πίεση για 30 λεπτά.	Η φορητή συσκευή συμμορφώνεται με το επίπεδο αντοχής IP57 σύμφωνα με το πρότυπο IEC 60529:2013. Η συσκευή μπορεί να εμποδίσει την εισχώρηση σκόνης από σαλόνια, γραφεία, εργαστήρια, περιβάλλοντα ελαφράς βιομηχανίας και αποθήκες, αλλά δεν πρέπει να φοριέται σε πολύ σκονισμένα περιβάλλοντα. Η συσκευή μπορεί να αντέξει τη βύθιση σε νερό που έχει βάθος έως και 1 μέτρο για σύντομο χρονικό διάστημα. Ωστόσο, δεν συνιστάται να βυθίζετε τη συσκευή σε νερό. Μπορείτε να φοράτε τη συσκευή στη διάρκεια της άσκησης, καθώς είναι ανθεκτική στον ιδρώτα, κατά την έκθεση σε πιτσίλισμα με νερό και τις βροχερές μέρες. Δεν πρέπει να φοράτε τη φορητή συσκευή στα ακόλουθα σενάρια: 1. Κολύμβηση, ελεύθερη κατάδυση, αυτόνομη κατάδυση ή άλλες δραστηριότητες με βύθιση στο νερό για μεγάλα διαστήματα. 2. Ντους, θερμές πηγές, σάουνες (ατμόλουτρα) και άλλες δραστηριότητες σε περιβάλλοντα με υψηλή θερμοκρασία ή/και υγρασία. 3. Δραστηριότητες που θα μπορούσαν να εκθέσουν τη συσκευή σε αφρόλουτρο, σαμπουάν, σαπουνόνερο και οποιαδήποτε άλλα προϊόντα πλυντηρίου ή καθαρισμού. Αν η συσκευή έρθει σε επαφή με τέτοιο προϊόν, ξεπλύνετε και καθαρίστε τη συσκευή με γλυκό νερό έγκαιρα. 4. Δραστηριότητες που σχετίζονται με υψηλή πίεση ή γρήγορη ροή νερού,
--------	---	--

		όπως πτώσεις σε νερό, θαλάσσιο σκι, σερφ και μηχανοκίνητο αθλητισμό στο νερό (με ταχύπλοα και μηχανοκίνητα σκάφη), πλύσιμο αυτοκινήτου και ράφτινγκ. 5. Σε άλλους ακατάλληλους τύπους χρήσης και σενάρια όπου η συσκευή ενδέχεται να τοποθετηθεί σε νερό με βάθος μεγαλύτερο από 1 μέτρο ή να βυθιστεί σε νερό για περισσότερο από 30 λεπτά. (Βλάβες στη φορητή συσκευή που έχουν προκληθεί από βύθιση σε υγρό δεν καλύπτονται από την εγγύηση αν η φορητή συσκευή φορεθεί σε ακατάλληλο σενάριο.)
--	--	---

IP55	Δεν είναι δυνατόν να αποφευχθεί πλήρως η εισχώρηση σκόνης, αλλά η ποσότητα της σκόνης που εισχωρεί δεν πρέπει να επηρεάζει την κανονική λειτουργία της συσκευής ούτε να θέτει θέματα ασφάλειας. Είναι ανθεκτική σε έκθεση σε πίδακες νερού 12,5 L/λεπ. που στοχεύουν στη θήκη της συσκευής από όλες τις κατευθύνσεις για 3 λεπτά.	Η φορητή συσκευή συμμορφώνεται με το επίπεδο αντοχής IP55 σύμφωνα με το πρότυπο IEC 60529:2013. Η συσκευή μπορεί να εμποδίσει την εισχώρηση σκόνης από σαλόνια, γραφεία, εργαστήρια, περιβάλλοντα ελαφράς βιομηχανίας και αποθήκες, αλλά δεν πρέπει να φοριέται σε πολύ σκονισμένα περιβάλλοντα. Η φορητή συσκευή είναι ανθεκτική στο πιτσίλισμα και το νερό. Μπορείτε να φοράτε τη συσκευή στη διάρκεια της άσκησης, καθώς είναι ανθεκτική στον ιδρώτα, κατά την έκθεση σε πιτσίλισμα με νερό και τις βροχερές μέρες. Δεν πρέπει να φοράτε τη φορητή συσκευή στα ακόλουθα σενάρια: 1. Ρίψη στο νερό, ή κατά την κολύμβηση, κατάδυση πλατφόρμας, πτώση σε νερό ή άλλη συμπεριφορά ή δραστηριότητα που βυθίζει τη συσκευή σε νερό. 2. Ντους, θερμές πηγές, σάουνες (ατμόλουτρα) και άλλες δραστηριότητες σε περιβάλλοντα με υψηλή θερμοκρασία ή/και υγρασία. 3. Δραστηριότητες που θα μπορούσαν να εκθέσουν τη συσκευή σε αφρόλουτρο, σαμπουάν, σαπουνόνερο και οποιαδήποτε άλλα προϊόντα πλυντηρίου ή καθαρισμού. Αν η συσκευή έρθει σε επαφή με τέτοιο προϊόν, ξεπλύνετε και καθαρίστε τη συσκευή με γλυκό νερό έγκαιρα. 4. Δραστηριότητες που σχετίζονται με υψηλή πίεση ή γρήγορη ροή νερού, όπως πτώσεις σε νερό, θαλάσσιο σκι, σερφ και μηχανοκίνητο αθλητισμό
------	--	--

		στο νερό (με ταχύπλοα και μηχανοκίνητα σκάφη), πλύσιμο αυτοκινήτου και ράφτινγκ. 5. Σε άλλα σενάρια ή τύπους χρήσης που ενδέχεται να εκθέσουν τη φορετή συσκευή σε γρήγορη ροή νερού ή να την τοποθετήσουν απευθείας μπροστά σε νερό με γρήγορη ροή για περισσότερο από 3 λεπτά, όπως η παρατεταμένη χρήση σε έντονη βροχή ή νεροποντή. (Βλάβες στη φορετή συσκευή που έχουν προκληθεί από βύθιση σε υγρό δεν καλύπτονται από την εγγύηση αν η φορετή συσκευή φορεθεί σε ακατάλληλο σενάριο.)
--	--	--

"IP54"	Δεν είναι δυνατόν να αποφευχθεί πλήρως η εισχώρηση σκόνης, αλλά η ποσότητα της σκόνης που εισχωρεί δεν πρέπει να επηρεάζει την κανονική λειτουργία της συσκευής ούτε να θέτει θέματα ασφάλειας. Είναι ανθεκτική σε έκθεση σε πίδακες νερού 10 L/λεπ. που στοχεύουν στη θήκη της συσκευής από όλες τις κατευθύνσεις για 10 λεπτά.	Η φορητή συσκευή συμμορφώνεται με το επίπεδο αντοχής IP54 σύμφωνα με το πρότυπο IEC 60529:2013. Η συσκευή μπορεί να εμποδίσει την εισχώρηση σκόνης από σαλόνια, γραφεία, εργαστήρια, περιβάλλοντα ελαφράς βιομηχανίας και αποθήκες, αλλά δεν πρέπει να φοριέται σε πολύ σκονισμένα περιβάλλοντα. Η φορητή συσκευή είναι ανθεκτική στο πιτσίλισμα και το νερό. Μπορείτε να φοράτε τη συσκευή στη διάρκεια της άσκησης, καθώς είναι ανθεκτική στον ιδρώτα, και τις βροχερές μέρες. Δεν πρέπει να φοράτε τη φορητή συσκευή στα ακόλουθα σενάρια: 1. Ρίψη στο νερό, ή κατά την υποβρύχια φωτογράφιση ή άλλη συμπεριφορά ή δραστηριότητα που βυθίζει τη συσκευή σε νερό. 2. Ντους, θερμές πηγές, σάουνες (ατμόλουτρα) και άλλες δραστηριότητες σε περιβάλλοντα με υψηλή θερμοκρασία ή/και υγρασία. 3. Δραστηριότητες που θα μπορούσαν να εκθέσουν τη συσκευή σε αφρόλουτρο, σαμπουάν, σαπουνόνερο και οποιαδήποτε άλλα προϊόντα πλυντηρίου ή καθαρισμού. Αν η συσκευή έρθει σε επαφή με τέτοιο προϊόν, ξεπλύνετε και καθαρίστε τη συσκευή με γλυκό νερό έγκαιρα. 4. Δραστηριότητες που σχετίζονται με υψηλή πίεση ή γρήγορη ροή νερού, όπως πτώσεις σε νερό, θαλάσσιο σκι, σερφ και μηχανοκίνητο αθλητισμό στο νερό (με ταχύπλοα και μηχανοκίνητα σκάφη), πλύσιμο αυτοκινήτου και ράφτινγκ.
--------	---	--

		5. Άλλοι τύποι ακατάλληλης χρήσης και περιπτώσεις όπου η συσκευή μπορεί να έρθει σε επαφή με γρήγορη ροή νερού ή με ρεύματα νερού για περισσότερο από 10 λεπτά. (Βλάβες στη φορητή συσκευή που έχουν προκληθεί από βύθιση σε υγρό δεν καλύπτονται από την εγγύηση αν η φορητή συσκευή φορεθεί σε ακατάλληλο σενάριο.)
--	--	--