

Περιεχόμενα

Τα πρώτα βήματα

Κουμπιά και στοιχεία ελέγχου οθόνης	1
Αντιστοίχιση με τηλέφωνο EMUI/Android	2
Αντιστοίχιση με iPhone	3
Ρύθμιση στυλ προσόψεων ρολογιού	3
Διαχείριση προσόψεων ρολογιού	4
Ορισμός προσόψεων ρολογιού από τη Συλλογή	4
Ρύθμιση εξατομικευμένων καρτών	5

Βοηθός

Διαχείριση μηνυμάτων	6
Ορισμός ξυπνητηριών	7
Λειτουργία «Μην ενοχλείτε»	8
Απομακρυσμένο κλείστρο	8
Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής	9
Φακός	9
Καιρός	10

Διαχείριση υγείας

Παρακολούθηση του ύπνου σας	11
Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος	11
Μέτρηση καρδιακών παλμών	13
Μέτρηση SpO2	15
Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο	16
Ημερολόγιο κύκλου	17
Έλεγχος επιπέδων άγχους	18

Άσκηση

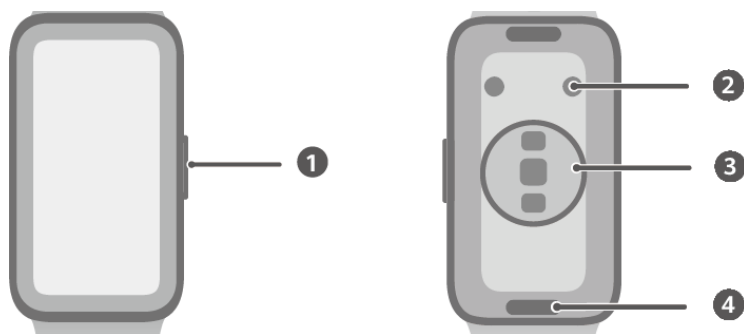
Εγγραφές δραστηριότητας	20
Έναρξη μεμονωμένης προπόνησης	21
Εγγραφές προπόνησης	22
Έλεγχος του δείκτη ικανότητας τρεξιματός σας	22
Προβολή της κατάστασης της προπόνησής σας	23

Περισσότερα

Φόρτιση	24
Ρύθμιση της πρόσοψης ρολογιού «Πάντα στην οθόνη» (AOD)	26
Ορισμός κωδικού PIN	26
Ρύθμιση ώρας και γλώσσας	27
Ορισμός επιπέδου αντοχής στο νερό και στη σκόνη και περιγραφή σεναρίου χρήσης φορετών συσκευών	27

Τα πρώτα βήματα

Κουμπιά και στοιχεία ελέγχου οθόνης



1: Πλευρικό κουμπί

2: Επαφές φόρτισης

3: Περιοχή μονάδας αισθητήρα

4: Κουμπί γρήγορης απασφάλισης

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.
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 του ρολογιού.

Ενέργεια	Δυνατότητα
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** στο τηλέφωνό σας, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, αγγίξτε **Ρυθμίσεις συσκευής** και βεβαιωθείτε ότι η δυνατότητα **Σήκωμα για αφύπνιση** είναι ενεργοποιημένη.

Πατήστε για αφύπνιση: Πατήστε στην οθόνη, για να την ενεργοποιήσετε. Για να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δυνατότητα, στη φορητή συσκευή σας, μεταβείτε στις **Ρυθμίσεις > Οθόνη και φωτεινότητα** και βεβαιωθείτε ότι η δυνατότητα **Πατήστε για αφύπνιση** είναι ενεργοποιημένη.

Προσαρμογή φωτεινότητας οθόνης: Στη φορητή συσκευή σας, μεταβείτε στις **Ρυθμίσεις > Οθόνη και φωτεινότητα > Φωτεινότητα** και ρυθμίστε τη φωτεινότητα ανάλογα με τις ανάγκες σας.

Απενεργοποίηση της οθόνης

- Χαμηλώστε ή περιστρέψτε τον καρπό σας προς τα έξω ή χρησιμοποιήστε την παλάμη σας, για να καλύψετε την οθόνη.
- Το ρολόι θα μεταβαίνει αυτόματα σε αναστολή λειτουργίας, όταν δεν γίνεται κάποια ενέργεια για κάποιο χρονικό διάστημα.

Αντιστοίχιση με τηλέφωνο EMUI/Android

- Εγκαταστήστε την εφαρμογή **Υγεία Huawei** ().
Αν έχετε εγκαταστήσει ήδη την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στις επιλογές **Εγώ > Έλεγχος για ενημερωμένες εκδόσεις** και ενημερώστε τη στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei** και μεταβείτε στις επιλογές **Εγώ > Σύνδεση μέσω HUAWEI ID**. Αν δεν έχετε HUAWEI ID, εγγραφείτε για να αποκτήσετε και μετά συνδεθείτε.
- Ενεργοποιήστε τη φορητή συσκευή, επιλέξτε γλώσσα και ξεκινήστε την αντιστοίχιση.
- Τοποθετήστε τη φορητή συσκευή κοντά στο τηλέφωνό σας. Στην εφαρμογή **Υγεία Huawei**, αγγίξτε το εικονίδιο  στην επάνω δεξιά γωνία και αγγίξτε την επιλογή **Προσθήκη συσκευής**. Επιλέξτε τη φορητή συσκευή σας 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 αναδυόμενο παράθυρο στην εφαρμογή **Υγεία Huawei** που ζητά αντιστοίχιση μέσω Bluetooth, αγγίξτε την επιλογή **Να επιτραπεί**.
 - 6 Όταν εμφανιστεί ένα αίτημα αντιστοίχισης στη φορητή συσκευή, αγγίξτε το εικονίδιο ✓ και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να ολοκληρώσετε την αντιστοίχιση.
- i** Αφού ολοκληρωθεί η αντιστοίχιση, εάν χρησιμοποιείτε τηλέφωνο που δεν είναι της HUAWEI, ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, αγγίξτε **Προστασία σύνδεσης περικάρπιου** και προσαρμόστε τις ρυθμίσεις συστήματος, για να αποτρέψετε την εκκαθάριση της εφαρμογής **Υγεία Huawei** από το παρασκήνιο.

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.
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία HUAWEI**, και πηγαίνετε στην επιλογή **Εγώ > Σύνδεση μέσω HUAWEI ID**. Αν δεν έχετε HUAWEI ID, εγγραφείτε, για να αποκτήσετε και μετά συνδεθείτε.
- 3 Ενεργοποιήστε τη φορητή συσκευή, επιλέξτε γλώσσα και ξεκινήστε την αντιστοίχιση.
 - a Τοποθετήστε τη φορητή συσκευή σας κοντά στο τηλέφωνό σας. Στην εφαρμογή **Υγεία HUAWEI** του τηλεφώνου σας, αγγίξτε το εικονίδιο  στην επάνω δεξιά γωνία και, στη συνέχεια, αγγίξτε την επιλογή **Προσθήκη συσκευής**. Επιλέξτε τη φορητή συσκευή σας 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.
 - b Όταν εμφανιστεί ένα αίτημα για αντιστοίχιση στη φορητή συσκευή, αγγίξτε το ✓. 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 την επιλογή **Να επιτραπεί**.
 - c Περιμένετε μερικά δευτερόλεπτα έως ότου η εφαρμογή **Υγεία HUAWEI** εμφανίσει ένα μήνυμα που υποδεικνύει ότι η αντιστοίχιση είναι επιτυχής.

Ρύθμιση στυλ προσόψεων 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 υποστηρίζεται όταν το ρολόι έχει αντιστοιχιστεί με iPhone.

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei** και μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής. Στην καρτέλα **Προσόψεις ρολογιού**, μεταβείτε στις επιλογές **Περισσότερα > Δικές μου > Στυλ**.
- 2 Αγγίξτε το + στην κάτω αριστερή γωνία και επιλέξτε είτε **Κάμερα** είτε **Συλλογή** ως μέθοδο μεταφόρτωσης μιας εικόνας.
- 3 Θα δημιουργηθούν πολλαπλές προσόψεις ρολογιού βάσει των στοιχείων στη φωτογραφία. Επιλέξτε τις αγαπημένες σας επιλογές και αγγίξτε **Αποθήκευση**. Στη συνέχεια, η συσκευή θα μεταβεί στα στυλ προσόψεων ρολογιού που μόλις ρυθμίστηκαν.

Διαχείριση προσόψεων ρολογιού

Αλλαγή προσόψεων ρολογιού

- Μέθοδος 1: Αγγίξτε παρατεταμένα οποιοδήποτε σημείο στην αρχική οθόνη ώσπου να αρχίσει να δονείται η συσκευή. Όταν γίνει σμίκρυνση της αρχικής οθόνης και εμφανιστεί μια προεπισκόπηση, κάντε σάρωση αριστερά ή δεξιά, για να επιλέξετε την προτιμώμενη πρόσοψη ρολογιού και να την ορίσετε.
- Μέθοδος 2:
Στη συσκευή σας, μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Πρόσοψη ρολογιού > Πρόσοψη** και κάντε σάρωση προς τα αριστερά ή τα δεξιά, για να επιλέξετε την προτιμώμενη πρόσοψη ρολογιού και να την ορίσετε.
- Μέθοδος 3: Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή σας είναι συνδεδεμένη με την εφαρμογή «**Υγεία Huawei**». Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών συσκευής, αγγίξτε την επιλογή **Προσόψεις ρολογιού** και έπειτα την επιλογή **Περισσότερα**, επιλέξτε την πρόσοψη ρολογιού που προτιμάτε και εγκαταστήστε τη. Η νέα πρόσοψη ρολογιού θα εφαρμοστεί αυτόματα στη συσκευή, μόλις εγκατασταθεί. Εναλλακτικά, αγγίξτε μια πρόσοψη που έχετε εγκαταστήσει και, έπειτα, αγγίξτε την επιλογή **Ορισμός ως προεπιλογή**, για να την αλλάξετε.

Διαγραφή πρόσοψης ρολογιού

Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών συσκευής, αγγίξτε την επιλογή **Προσόψεις ρολογιού**, μεταβείτε στις επιλογές **Περισσότερα > Εγώ > Επεξεργασία** και αγγίξτε το εικονίδιο σταυρού στην επάνω δεξιά γωνία μιας πρόσοψης ρολογιού, για να τη διαγράψετε.

Ορισμός προσόψεων ρολογιού από τη Συλλογή

Δημιουργήστε τη μοναδική σας πρόσοψη ρολογιού με τις αγαπημένες σας φωτογραφίες και εικόνες, για να μετατρέψετε τη φορετή 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 τες, για να τις ορίσετε ως προσόψεις ρολογιού στη Συλλογή.

Ορισμός προσόψεων ρολογιού από τη Συλλογή

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei** και μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής. Στην καρτέλα **Προσόψεις ρολογιού**, μεταβείτε στις επιλογές **Περισσότερα > Δικές μου**, σύρετε προς τα πάνω, για να βρείτε την επιλογή **Στο ρολόι** και αγγίξτε τη **Συλλογή**, για να αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη προσαρμοσμένων ρυθμίσεων.
- 2 Αγγίξτε το εικονίδιο **+** και επιλέξτε είτε **Κάμερα** είτε **Συλλογή** ως τη μέθοδο μεταφόρτωσης μιας εικόνας.
- 3 Αγγίξτε το εικονίδιο **✓** στην επάνω δεξιά γωνία και κατόπιν την επιλογή **Αποθήκευση**. Στη συνέχεια, η φορητή συσκευή θα μεταβεί στην πρόσοψη ρολογιού της Συλλογής που μόλις ορίστηκε.
Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε το **Στυλ** και τη **Διάταξη**, και μετά να αγγίξετε την επιλογή **Αποθήκευση**.
 Μπορείτε να μεταφορτώσετε περισσότερες από μία εικόνες και να πατήσετε στην αρχική οθόνη της συσκευής για εναλλαγή μεταξύ των εικόνων και να απολαύσετε πολλές προσαρμοσμένες προσόψεις ρολογιού.

Διαγραφή εικόνας από τις προσόψεις ρολογιού της Συλλογής

Στο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία Huawei» και μεταβείτε στην οθόνη ρυθμίσεων προσόψεων ρολογιού από τη **Συλλογή**. Αγγίξτε το εικονίδιο σταυρού στην επάνω δεξιά γωνία μιας εικόνας, για να τη διαγράψετε.

Ρύθμιση εξατομικευμένων καρτών

Κάντε σάρωση προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά στην αρχική οθόνη της φορητής συσκευής σας, για να περιηγηθείτε στις κάρτες δυνατοτήτων, οι οποίες μπορούν να ταξινομηθούν και να αποθηκευτούν ανάλογα με το περιεχόμενο που προτιμάτε και να αποκτήσετε άμεση πρόσβαση στις αντίστοιχες εφαρμογές.

Προσθήκη εξατομικευμένων καρτών

- 1 Πατήστε το πλευρικό κουμπί, για να μεταβείτε στην οθόνη της λίστας εφαρμογών και έπειτα πηγαίνετε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Εξατομικευμένες κάρτες**.
- 2 Αγγίξτε  και επιλέξτε τις κάρτες που θέλετε να προσθέσετε, όπως **Ύπνος**, **Άγχος** και **Καρδιακοί παλμοί**, ανάλογα με τις διαθέσιμες επιλογές στη συσκευή σας.
- 3 Σύρετε με το δάχτυλο προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά στην αρχική οθόνη, για να δείτε τις κάρτες που προστέθηκαν.

Μετακίνηση/διαγραφή καρτών

- Για να μετακινήσετε μια κάρτα που προσθέσατε, αγγίξτε  στα δεξιά της κάρτας.
- Για να διαγράψετε μια κάρτα που προσθέσατε, αγγίξτε την επιλογή **x** στα αριστερά της κάρτας.

Διαχείριση μηνυμάτων

Όταν η εφαρμογή **Υγεία Huawei** είναι συνδεδεμένη στη φορητή συσκευή σας και οι ειδοποιήσεις μηνυμάτων είναι ενεργοποιημένες, τα νέα μηνύματα που προωθούνται στη γραμμή κατάστασης στο τηλέφωνό σας μπορούν να συγχρονιστούν στη φορητή συσκευή σας.

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων μηνυμάτων

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, αγγίξτε την επιλογή **Ειδοποιήσεις** και ενεργοποιήστε τον διακόπτη **Ειδοποιήσεις**.
- 2 Στη λίστα εφαρμογών παρακάτω, ενεργοποιήστε τους διακόπτες για τις εφαρμογές από τις οποίες θέλετε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις.
 -  Στην οθόνη **Ειδοποιήσεις**, η ενότητα **ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ** εμφανίζει τις εφαρμογές για τις οποίες είναι ενεργοποιημένες 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, κάντε σάρωση προς τα πάνω στην αρχική οθόνη, για να εισέλθετε στο κέντρο μηνυμάτων.

Απάντηση σε μηνύματα SMS

-  Αυτή η δυνατότητα δεν υποστηρίζεται σε τηλέφωνα 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 κάνετε σάρωση προς τα πάνω στην οθόνη και να επιλέξετε μια γρήγορη απάντηση.

Εξατομίκευση γρήγορων απαντήσεων

-  Αυτή η δυνατότητα δεν υποστηρίζεται σε τηλέφωνα iPhone.

Μπορείτε να προσαρμόσετε μια γρήγορη απάντηση ως εξής:

- 1 Μόλις η φορητή συσκευή σας συνδεθεί στην εφαρμογή **Υγεία Huawei**, ανοίξτε την εφαρμογή, πηγαίνετε 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

Κάντε σάρωση προς τα πάνω στην αρχική οθόνη της φορητής συσκευής σας, για να μεταβείτε στο κέντρο μηνυμάτων και αγγίξτε την επιλογή  στο κάτω μέρος της λίστας μηνυμάτων, για να απαλείψετε όλα τα μη αναγνωσμένα μηνύματα.

Ορισμός ξυπνητηριών

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, αγγίξτε **Ξυπνητήρι** () και αγγίξτε το εικονίδιο , για να προσθέσετε ένα ξυπνητήρι.
- 2** Ορίστε την ώρα του ξυπνητηριού και καθορίστε εάν θέλετε να επαναλαμβάνεται το ξυπνητήρι και, στη συνέχεια, αγγίξτε **OK**. Αν δεν επιλέξετε επαναλήψεις, το ξυπνητήρι θα χτυπήσει μία φορά.
- 3** Αγγίξτε ένα υπάρχον ξυπνητήρι, για να τροποποιήσετε την ώρα της ειδοποίησης, τις επαναλήψεις ή για να το διαγράψετε.
 -  Δεν μπορείτε να ορίσετε ή να τροποποιήσετε το όνομα του ξυπνητηριού σε μια φορητή συσκευή. Αυτό γίνεται στην εφαρμογή «Υγεία Huawei».

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**, για να ρυθμίσετε την ώρα ξυπνητηριού, το όνομα του ξυπνητηριού και τον κύκλο επανάληψης.
- 3** Αν χρησιμοποιείτε Android ή EMUI, αγγίξτε το **✓** 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 ρυθμίσεις ξυπνητηριού με τη φορητή συσκευή σας.
- 5** Αγγίξτε ένα υπάρχον ξυπνητήρι, για να τροποποιήσετε την ώρα ξυπνητηριού, το όνομα ξυπνητηριού και τον κύκλο επανάληψης.

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: Κάντε σάρωση προς τα κάτω από το πάνω μέρος της πρόσοψης του ρολογιού

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, μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Μην ενοχλείτε**, για να αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη ρυθμίσεων της λειτουργίας «Μην ενοχλείτε». Στη συνέχεια, ενεργοποιήστε την επιλογή **Προγραμ.** και ορίστε τις ώρες έναρξης και λήξης που προτιμάτε.

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

Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Μην ενοχλείτε > Προγραμ.** και απενεργοποιήστε το πρόγραμμα που έχετε ορίσει.

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, ανοίξτε πρώτα την κάμερα.
- Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, βεβαιωθείτε ότι η εφαρμογή **Υγεία Huawei** εκτελείται στο παρασκήνιο.

- 1** Βεβαιωθείτε ότι η φορητή συσκευή σας είναι συνδεδεμένη στο τηλέφωνό σας μέσω Bluetooth και ότι η εφαρμογή **Υγεία Huawei** εκτελείται σωστά.
- 2** Στη φορητή συσκευή σας, ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών, κάντε σάρωση προς τα επάνω μέχρι να βρείτε την επιλογή **Απομ.κλείστρο** () και επιλέξτε τη. 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 φωτογραφιών. Για να κλείσετε το **Απομ.κλείστρο**, κάντε σάρωση προς τα δεξιά στην οθόνη και πατήστε το πλευρικό κουμπί.

Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, αγγίξτε την επιλογή **Ρυθμίσεις συσκευής** και ενεργοποιήστε τον διακόπτη **Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής**.
- 2 Μετά την αναπαραγωγή ενός τραγουδιού στο τηλέφωνό σας, μεταβείτε στη φορητή συσκευή σας, για να πλοηγηθείτε στη λίστα εφαρμογών, βρείτε και αγγίξτε την επιλογή **Μουσική**, όπου θα μπορείτε να κάνετε παύση ή να συνεχίσετε την αναπαραγωγή μουσικής, να μεταβείτε στο προηγούμενο ή στο επόμενο κομμάτι και να ρυθμίσετε την ένταση του ήχου.

Φακός

Ο φακός στη φορητή συσκευή σας διαθέτει τρεις λειτουργίες, Κοινή λειτουργία, Λειτουργία φλας και Λειτουργία χρώματος, έτσι ώστε να υπάρχει η κατάλληλη επιλογή οπουδήποτε και αν πάτε.

Κοινή λειτουργία

Πατήστε το πλευρικό κουμπί για να αποκτήσετε πρόσβαση στη λίστα εφαρμογών ή σύρετε προς τα κάτω στην αρχική οθόνη της συσκευής για άνοιγμα του μενού συντομεύσεων και αγγίξτε το , για να ενεργοποιήσετε τον φακό. Η οθόνη θα φωτιστεί. Μπορείτε να αγγίξετε ξανά την οθόνη, για να απενεργοποιήσετε τον φακό και ξανά, για να τον ενεργοποιήσετε και πάλι. Μπορείτε να σύρετε προς τα δεξιά στην οθόνη ή να πατήσετε το πλευρικό κουμπί για έξοδο από την εφαρμογή Φακού.

Λειτουργία φλας και Λειτουργία χρώματος

Μπορείτε να επιλέξετε μεταξύ οκτώ τυπικών χρωμάτων, να εξατομικεύσετε τα δικά σας χρώματα και να προσαρμόσετε τη συχνότητα αναλαμπών. Για να συνεχίσετε, προχωρήστε ως εξής:

Μεταβείτε στην οθόνη Φακού, σύρετε προς τα πάνω, για να αποκτήσετε πρόσβαση στις επιλογές ρυθμίσεων και ορίστε το χρώμα και τη συχνότητα αναλαμπών που προτιμάτε.

-  • Ο φακός μένει αναμμένος για πέντε λεπτά με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις.
- Το χρώμα του εικονιδίου της εφαρμογής μπορεί να διαφέρει, ανάλογα με το μοντέλο φορητής συσκευής.

Καιρός

Ενεργοποίηση των αναφορών για τον καιρό

Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, 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 εφαρμογής **Υγεία Huawei** ή ανοίγοντας την εφαρμογή **Καιρός** στη φορητή συσκευή σας. Υπό κανονικές συνθήκες, οι πληροφορίες για τον καιρό θα ενημερώνονται αυτόματα.

Προβολή πληροφοριών καιρού

Στην εφαρμογή Καιρός:

Στην αρχική οθόνη της φορητής συσκευής, πατήστε το πλευρικό κουμπί, βρείτε και επιλέξτε το στοιχείο **Καιρός**. Από εκεί μπορείτε να δείτε πληροφορίες για τον καιρό όπως την τοποθεσία σας, τον καιρό και τη θερμοκρασία. Κάντε σάρωση προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη, για να ενημερώσετε τις πληροφορίες καιρού.

Από την πρόσοψη ρολογιού:

Μεταβείτε σε μια πρόσοψη ρολογιού που εμφανίζει τον καιρό, για να διατηρείτε τις πιο πρόσφατες πληροφορίες καιρού πάντα στην αρχική οθόνη.

-  • 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 συσκευή ενδέχεται να διαφέρουν ελαφρώς από αυτές που εμφανίζονται στο τηλέφωνό σας, καθώς οι πληροφορίες συλλέγονται από διαφορετικούς παρόχους υπηρεσιών καιρού.

Διαχείριση υγείας

Παρακολούθηση του ύπνου σας

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

Ρυθμίσεις ύπνου

- 1 Ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών, επιλέξτε **Ύπνος** () , κάντε σάρωση προς τα πάνω στην οθόνη, αγγίξτε την επιλογή **Κατάσταση αναστολής λειτουργίας**.
 - 2 Ενεργοποιήστε την επιλογή **Αυτόματος** ή αγγίξτε την επιλογή **Προσθήκη ώρας**, ορίστε τις επιλογές **Ώρα ύπνου**, **Αφύπνιση** και **Επανάληψη** και αγγίξτε την επιλογή **OK**.
-  Όταν η συσκευή εντοπίσει ότι κοιμάστε, δεν θα δονείται κατά τη λήψη εισερχόμενων κλήσεων ή ειδοποιήσεων (με εξαίρεση τα ξυπνητήρια) και θα απενεργοποιήσει αυτόματα τη δυνατότητα Σήκωμα για αφύπνιση και άλλες λειτουργίες, έτσι ώστε να μην διακόπτει τον ύπνο σας.

Ενεργοποίηση/Απενεργοποίηση HUAWEI TruSleep™

-  Ο διακόπτης **HUAWEI TruSleep™** είναι ενεργοποιημένος από προεπιλογή.
- Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > HUAWEI TruSleep™** και ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε τον διακόπτη **HUAWEI TruSleep™**. Όταν είναι ενεργοποιημένο το **HUAWEI TruSleep™**, η φορετή συσκευή σας μπορεί να αναγνωρίσει με ακρίβεια πότε κοιμάστε και εάν είστε σε βαθύ ύπνο, ελαφρύ ύπνο, ύπνο REM ή αν είστε ξύπνιοι στη διάρκεια της νύχτας. Στη συνέχεια, το περικάρπιό σας θα προσφέρει ανάλυση ποιότητας ύπνου, για να σας βοηθήσει να κατανοήσετε τα μοτίβα του ύπνου σας και συμβουλές για τη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου σας.

Προβολή των δεδομένων του ύπνου σας

- Στη φορετή συσκευή, ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών και επιλέξτε **Ύπνος** () , για να ελέγξετε τις εγγραφές νυχτερινού και μεσημεριανού ύπνου.
 - Στο τηλέφωνό σας, μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία Huawei > Υγεία** και αγγίξτε την κάρτα **Ύπνος**, για να προβάλετε τα δεδομένα ύπνου σας ανά ημέρα, εβδομάδα, μήνα ή έτος.
-  Τα εγγεγραμμένα δεδομένα διαγράφονται στις 00:00 π.μ. κάθε μέρα.

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.

Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, ενημερώστε πρώτα τη φορητή συσκευή σας στην πιο πρόσφατη έκδοση.

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 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία > Καρδιά > Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος** και ενεργοποιήστε την **Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος**.

Λήψη μετρήσεων στη φορητή συσκευή

- 1 Βεβαιωθείτε ότι φοράτε σωστά τη φορητή συσκευή σας και τοποθετήστε τα χέρια σας επίπεδα σε ένα τραπέζι ή στα πόδια σας, με τα χέρια και τα δάχτυλά σας χαλαρά.
- 2 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών, επιλέξτε **Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος** και αγγίξτε **Μετρήστε**.
- 3 Μείνετε ακίνητοι και περιμένετε μέχρι να ολοκληρωθεί η μέτρηση και δείτε το αποτέλεσμα σας στην οθόνη της φορητής συσκευής. Μπορείτε να αγγίξετε το , για να προβάλετε την περιγραφή του αποτελέσματος της μέτρησης. Για περισσότερες λεπτομέρειες, ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei** στο τηλέφωνό σας και μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία > Καρδιά > Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος**.

Ενεργοποίηση αυτόματων μετρήσεων και υπενθυμίσεων

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία > Καρδιά > Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος**, αγγίξτε το εικονίδιο  στην επάνω δεξιά γωνία και αγγίξτε την επιλογή **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.

Απενεργοποίηση της υπηρεσίας

Μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία Huawei > Υγεία > Καρδιά > Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος**, αγγίξτε  στην πάνω δεξιά γωνία, μεταβείτε στις επιλογές **Πληροφορίες > Απενεργοποίηση υπηρεσίας** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να ολοκληρώσετε τις ρυθμίσεις.

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.

Για να δείτε την περιγραφή του αποτελέσματος, ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη **Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος**, αγγίξτε  στην επάνω δεξιά γωνία και αγγίξτε **Βοήθεια**.

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

Μέτρηση καρδιακών παλμών

-  • 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.
- Για να διασφαλίσετε τη βέλτιστη ακρίβεια μέτρησης, στερεώστε σφιχτά τη συσκευή σε απόσταση ενός δαχτύλου πάνω από το οστό του καρπού σας, με την οθόνη στραμμένη προς τα επάνω. Βεβαιωθείτε ότι ο αισθητήρας καρδιακών παλμών είναι σε επαφή με το δέρμα σας, χωρίς ξένα αντικείμενα ενδιάμεσα. Μείνετε ακίνητοι κατά τη διάρκεια της μέτρησης.

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 τον διακόπτη **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού**.
- 2** Στη φορητή συσκευή σας, ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών και επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί**, για να ξεκινήσετε μια μεμονωμένη μέτρηση.

Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού

- 1** Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και ενεργοποιήστε τον διακόπτη **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού**.
- 2** Για προβολή των καρδιακών παλμών σας:
 - Στη φορητή συσκευή σας, ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών και επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί**.
 - Στην εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην επιλογή **Εγώ > Τα δεδομένα μου > Καρδιά**.

Μέτρηση καρδιακών παλμών ηρεμίας

Οι καρδιακοί παλμοί ηρεμίας αφορούν τον καρδιακό ρυθμό που μετράται όταν είστε ξύπνιοι, αλλά σε κατάσταση ηρεμίας. Η καλύτερη ώρα, για να μετρηθούν οι καρδιακοί παλμοί ηρεμίας είναι το πρωί μετά το ξύπνημα (αλλά πριν να σηκωθείτε από το κρεβάτι).

- 1** Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής**

παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού και ενεργοποιήστε τον διακόπτη για την επιλογή **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού**. Στη συνέχεια, η φορητή συσκευή θα μετρά αυτόματα τους καρδιακούς παλμούς ηρεμίας.

2 Για να δείτε τα δεδομένα καρδιακών παλμών ηρεμίας, μεταβείτε στην εφαρμογή **Υγεία Huawei > Εγώ > Τα δεδομένα μου > Καρδιά > Καρδιακοί παλμοί ηρεμίας**.

- i** • Τα δεδομένα καρδιακών παλμών ηρεμίας που εμφανίζονται στην εφαρμογή **Υγεία Huawei** δεν θα αλλάξουν αφότου απενεργοποιήσετε την επιλογή **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού**.
- Τα δεδομένα καρδιακών παλμών ηρεμίας στη φορητή συσκευή θα διαγράφονται αυτόματα στις 00:00 π.μ.
- Εάν εμφανίζεται η ένδειξη «--» ως η ένδειξη καρδιακών παλμών ηρεμίας, αυτό υποδεικνύει ότι η φορητή συσκευή δεν μπόρεσε να μετρήσει τους καρδιακούς παλμούς ηρεμίας.

Ειδοποίηση υψηλών/χαμηλών καρδιακών παλμών

Η φορητή συσκευή σας θα δονείται και θα εμφανίζει μια ειδοποίηση όταν οι καρδιακοί παλμοί ηρεμίας σας παραμένουν πάνω ή κάτω από τα καθορισμένα όριά σας για περισσότερα από 10 λεπτά αφού ξεκουραστείτε για 30 λεπτά. Μπορείτε να κάνετε σάρωση προς τα δεξιά στην οθόνη ή να πατήσετε το πλευρικό κουμπί για απαλοιφή της ειδοποίησης.

- 1** Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και ενεργοποιήστε τον διακόπτη για την επιλογή **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού**.
- 2** Αγγίξτε την επιλογή **Ειδοποίηση υψηλών καρδιακών παλμών** ή/και **Ειδοποίηση χαμηλών παλμών**, για να ρυθμίσετε το ανώτατο ή/και το κατώτατο όριο για τις ειδοποιήσεις.

Μέτρηση καρδιακών παλμών για μια προπόνηση

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 ανώτατο όριο. Για καλύτερα αποτελέσματα προπόνησης, σας συμβουλεύουμε να χρησιμοποιείτε τις ζώνες καρδιακών παλμών ως οδηγό για την άσκησή σας.

- Για να επιλέξετε τη μέθοδο υπολογισμού για τις ζώνες καρδιακών παλμών, μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία Huawei > Εγώ > Ρυθμίσεις > Ρυθμίσεις προπόνησης > Ρυθμίσεις καρδιακών παλμών κατά την άσκηση**. Για το τρέξιμό σας, ορίστε τις **Ζώνες καρδιακών παλμών** σε **Μέγιστο ποσοστό καρδιακού ρυθμού**, **Ποσοστό HRR** ή **Ποσοστό καρδιακών παλμών γαλακτικού κατωφλίου**. Για άλλες λειτουργίες προπόνησης, επιλέξτε είτε **Μέγιστο ποσοστό καρδιακού ρυθμού** είτε **Ποσοστό HRR**.
- Αφού ξεκινήσετε μια προπόνηση, θα δείτε τους καρδιακούς παλμούς σε πραγματικό χρόνο στην οθόνη της φορητής συσκευής.

- Στη διάρκεια μιας προπόνησης, οι καρδιακοί παλμοί σε πραγματικό χρόνο δεν θα εμφανίζονται μόλις αφαιρέσετε τη φορετή 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 προπόνησης στην εφαρμογή **Υγεία Huawei**.

Ειδοποίηση υψηλών καρδιακών παλμών στη διάρκεια προπονήσεων

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 στη διάρκεια μιας προπόνησης. Η ειδοποίηση θα παραμείνει στην οθόνη έως ότου οι καρδιακοί σας παλμοί πέσουν κάτω από το όριο ή μέχρι να κάνετε σάρωση προς τα δεξιά για απάλειψη της ειδοποίησης.

- Χρήστες iOS: Μεταβείτε στην εφαρμογή **Υγεία HUAWEI > Εγώ > Ρυθμίσεις > Ρυθμίσεις προπόνησης > Ρυθμίσεις καρδιακών παλμών κατά την άσκηση**, ενεργοποιήστε τον διακόπτη για την επιλογή **Προειδοποίηση ορίου καρδιακών παλμών**, αγγίξτε την επιλογή **Όριο καρδιακών παλμών** και ορίστε το ανώτατο όριο ανάλογα με τις ανάγκες σας.
 - χρήστες Android: Μεταβείτε στην εφαρμογή **Υγεία Huawei > Εγώ > Ρυθμίσεις > Ρυθμίσεις προπόνησης > Ρυθμίσεις καρδιακών παλμών κατά την άσκηση**, ενεργοποιήστε τον διακόπτη για την επιλογή **Υψηλοί καρδιακοί παλμοί**, αγγίξτε την επιλογή **Όριο καρδιακών παλμών** και ορίστε το ανώτατο όριο ανάλογα με τις ανάγκες σας.
- Αυτές οι ειδοποιήσεις καρδιακών παλμών είναι διαθέσιμες μόνο στη διάρκεια των προπονήσεων και δεν δημιουργούνται κατά την καθημερινή χρήση.

Μέτρηση SpO2

- Για να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δυνατότητα, ενημερώστε τη φορετή 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 έχετε φορέσει σωστά τη φορετή συσκευή σας και κρατήστε το χέρι σας ακίνητο.

- 2 Ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών και κάντε σάρωση προς τα επάνω ή προς τα κάτω μέχρι να βρείτε την επιλογή **SpO₂** () και αγγίξτε τη.
- 3 Μόλις ξεκινήσει μια μέτρηση SpO₂, θυμηθείτε να παραμείνετε ακίνητοι με την οθόνη της συσκευής στραμμένη προς τα πάνω.
 -  • Για βέλτιστη ακρίβεια μέτρησης, συνιστάται να περιμένετε τρία έως πέντε λεπτά αφού φορέσετε τη συσκευή και έπειτα να ξεκινήσετε τη μέτρηση SpO₂.
 - Οι μετρήσεις SpO₂ μπορεί να επηρεαστούν από εξωτερικούς παράγοντες, όπως οι χαμηλές θερμοκρασίες περιβάλλοντος, οι κινήσεις του χεριού ή τυχόν τατουάζ στο χέρι σας.
 - Τα αποτελέσματα χρησιμεύουν μόνο για αναφορά και δεν προορίζονται για ιατρική χρήση.
 - Μια εισερχόμενη κλήση, ξυπνητήρι ή σάρωση δεξιά στη συσκευή θα διακόψει τη μέτρηση.

Αυτόματες μετρήσεις SpO₂

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, αγγίξτε την επιλογή **Παρακολούθηση Υγείας** και ενεργοποιήστε τον διακόπτη **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 και λήψη ειδοποίησης όταν είστε ξύπνιοι.

Προβολή των δεδομένων SpO₂

Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, επιλέξτε την κάρτα **SpO₂** και επιλέξτε μια ημερομηνία, για να δείτε τα δεδομένα SpO₂ εκείνης της ημέρας.

Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο

Η λειτουργία Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο εντοπίζει τις διακοπές στην αναπνοή ενώ κοιμάστε.

Ενεργοποίηση της εφαρμογής

-  Για να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δυνατότητα, συνδέστε το ρολόι σας στην εφαρμογή Υγεία Huawei.
- 1 Στην εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη **Υγεία**, αγγίξτε την κάρτα **Ύπνος**, κάντε σάρωση προς τα επάνω μέχρι να φτάσετε στο κουμπί στο επάνω 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 **Μετάβαση και ενεργοποίηση** και ενεργοποιήστε τον διακόπτη για την επιλογή **Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο**.

- 3** Μόλις ενεργοποιηθεί αυτή η δυνατότητα, φορέστε το ρολόι σας στο κρεβάτι και το ρολόι σας θα εντοπίσει και θα αναλύσει τις 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 εφαρμογή όπου μπορείτε να δείτε το πιο πρόσφατο αποτέλεσμα ανίχνευσης και μια περίληψη όλων των εγγραφών.
- 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.

Ημερολόγιο κύκλου

Ενεργοποίηση της εφαρμογής

- 1** Για να ενεργοποιήσετε αυτή τη δυνατότητα, θα πρέπει πρώτα να συνδέσετε το περικάρπιο σας με την εφαρμογή **Υγεία Huawei** στο τηλέφωνό σας. Μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία Huawei > Υγεία > Ημερολόγιο κύκλου**, συμφωνήστε με τη δήλωση απορρήτου, ορίστε τα δεδομένα της περιόδου σας και αγγίξτε την επιλογή **Έναρξη**.
- 2** Μια ειδοποίηση ενεργοποίησης θα εμφανιστεί στο περικάρπιο σας, όταν το φοράτε. Εάν δεν το φοράτε στον καρπό σας, η ειδοποίηση αποθηκεύεται στο κέντρο μηνυμάτων. Αγγίξτε την επιλογή **Άνοιγμα εφαρμογής**, για να εισέλθετε στην αρχική οθόνη της εφαρμογής **Ημερολόγιο κύκλου**. Αγγίξτε **OK** για επιστροφή στην προηγούμενη οθόνη.

Καταγραφή και προβολή της περιόδου σας στο περικάρπιό σας

- 1** Πατήστε το πλευρικό κουμπί στο περικάρπιό σας, για να ανοίξει η λίστα εφαρμογών, βρείτε και επιλέξτε το **Ημερολόγιο κύκλου**, για να αποκτήσετε πρόσβαση στην αρχική οθόνη της εφαρμογής, όπου θα δείτε το ημερολόγιο του 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 περιόδου στην εφαρμογή «Υγεία Huawei»

- 1 Μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία Huawei > Υγεία > Ημερολόγιο κύκλου** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να κάνετε λήψη του πακέτου δυνατοτήτων και να ολοκληρώσετε τις ρυθμίσεις δεδομένων. Αν δεν μπορείτε να βρείτε την κάρτα **Ημερολόγιο κύκλου**, αγγίξτε την επιλογή **Επεξεργασία** και προσθέστε τη στην αρχική οθόνη της εφαρμογής.
- 2 Εισέλθετε στην οθόνη **Ημερολόγιο κύκλου**, ενεργοποιήστε την επιλογή **Η περίοδος άρχισε** ή την επιλογή **Η περίοδος τελείωσε** για συγκεκριμένες ημερομηνίες για την καταγραφή της διάρκειας ενός εμμηνορροϊκού κύκλου.
- 3 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.

Έλεγχος επιπέδων άγχους

Έλεγχος επιπέδων άγχους

Φορέστε σωστά τη συσκευή και κρατήστε το σώμα σας ακίνητο κατά τη δοκιμή καταπόνησης.

- Μεμονωμένη δοκιμή καταπόνησης:

Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, αγγίξτε την κάρτα **Άγχος** και κατόπιν αγγίξτε την επιλογή **Δοκιμή καταπόνησης**, για να ξεκινήσει μια μεμονωμένη δοκιμή καταπόνησης. Αγγίξτε την επιλογή **Βαθμονόμηση** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να βαθμονομήσετε το επίπεδο άγχους.

- Περιοδική δοκιμή καταπόνησης:

Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > Αυτόματη μέτρηση άγχους**, ενεργοποιήστε τον διακόπτη **Αυτόματη μέτρηση άγχους** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για τη βαθμονόμηση του επιπέδου άγχους. Οι περιοδικές δοκιμές καταπόνησης θα ξεκινούν στο εξής αυτόματα, όταν φοράτε σωστά τη συσκευή.

-  Η ακρίβεια της δοκιμής καταπόνησης ενδέχεται να επηρεαστεί, αν ο χρήστης μόλις έχει καταναλώσει ουσίες με καφεΐνη, νικοτίνη ή αλκοόλ, ή ψυχοδραστικά φάρμακα. Ενδέχεται επίσης να επηρεαστεί όταν ο χρήστης πάσχει από καρδιακή πάθηση ή άσθμα, ασκείται ή δεν φορά σωστά τη συσκευή.

Προβολή δεδομένων άγχους

- Στη συσκευή:

Εισέλθετε στη λίστα εφαρμογών και αγγίξτε την επιλογή **Άγχος** () , για να δείτε την ημερήσια αλλαγή στα επίπεδα άγχους, συμπεριλαμβανομένων του ραβδογράμματος άγχους και συγκεκριμένων επιπέδων άγχους.

- Στην εφαρμογή **Υγεία Huawei**:

Μπορείτε να δείτε τις πιο πρόσφατες βαθμολογίες και το επίπεδο άγχους σας στην κάρτα **Άγχος**. Αγγίξτε την κάρτα, για να δείτε τις ημερήσιες, εβδομαδιαίες, μηνιαίες και ετήσιες καμπύλες άγχους και τις αντίστοιχες συμβουλές.

-  Η συσκευή δεν αποτελεί ιατροτεχνολογικό προϊόν και τα δεδομένα προορίζονται μόνο για αναφορά.

Άσκηση

Εγγραφές δραστηριότητας

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

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

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

Στο τηλέφωνό σας: Μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία Huawei > Υγεία** και αγγίξτε την κάρτα δακτυλίων δραστηριότητας, για να αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη **Εγγραφές**

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

Στο περικόρπιό σας: Μεταβείτε στις **Εγγραφές δραστηριότητας**, κάντε σάρωση προς τα αριστερά για να προβάλετε τα δεδομένα για **Αυτήν την εβδομάδα**, κάντε σάρωση προς τα δεξιά, για να προβάλετε τα σημερινά στατιστικά στοιχεία, κάντε σάρωση προς τα επάνω, για να βρείτε και να αγγίξετε την επιλογή **Σήμερα** και κάντε σάρωση ξανά προς τα επάνω, για να αγγίξετε την επιλογή **Επεξεργαστείτε στόχους**.

(1) : **Κίνηση** - μετρά τις θερμίδες που καίτε μέσω δραστηριοτήτων όπως το τρέξιμο, το ποδήλατο ή ακόμα και οι δουλειές του σπιτιού ή η βόλτα με τον σκύλο σας.

(2) : **Άσκηση** μετρά τη συνολική διάρκεια των προπονήσεων μέτριας και υψηλής έντασης που έχετε κάνει σήμερα. 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 καρδιακή αντοχή 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 δακτύλιος 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.

Έναρξη μεμονωμένης προπόνησης

Έναρξη προπόνησης στη φορητή συσκευή

- 1 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και αγγίξτε την επιλογή **Προπόνηση** ().
- 2 Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη, για να επιλέξετε τη λειτουργία προπόνησης που επιθυμείτε. Εναλλακτικά, σύρετε προς τα πάνω μέχρι να φτάσετε στο τέλος της οθόνης και αγγίξτε την επιλογή **Εξατομίκευση**, για να προσθέσετε μια άλλη λειτουργία προπόνησης.
 -  Για να καταργήσετε μια λειτουργία προπόνησης: Εισέλθετε στη λίστα εφαρμογών, επιλέξτε **Προπόνηση**, σύρετε προς τα επάνω μέχρι να φτάσετε στο τέλος της οθόνης και αγγίξτε την επιλογή **Εξατομίκευση**. Επιλέξτε μια λειτουργία προπόνησης και αγγίξτε το εικονίδιο , για να την καταργήσετε από τη λίστα ή το εικονίδιο , για να αναδιατάξετε τη λίστα προπονήσεων.
- 3 Αγγίξτε το εικονίδιο λειτουργίας προπόνησης, για να ξεκινήσετε μια προπόνηση.
- 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 έχει συνδεθεί σωστά με την εφαρμογή **Υγεία Huawei** και φορέστε τη συσκευή σφιχτά στον καρπό σας. Ανοίξτε την εφαρμογή, μεταβείτε στις επιλογές **Άσκηση > Τρέξιμο έξω** (για παράδειγμα) και αγγίξτε το εικονίδιο Τρέξιμο, για να ξεκινήσει μια προπόνηση.
- 2 Στην εφαρμογή **Υγεία Huawei**, αγγίξτε το εικονίδιο  για παύση της προπόνησης, αγγίξτε το εικονίδιο , για να συνεχίσετε την προπόνηση ή αγγίξτε παρατεταμένα το εικονίδιο , για να τερματίσετε την προπόνηση. Η φορητή συσκευή σας θα σταματήσει προσωρινά, θα συνεχίσει ή θα τερματίσει την προπόνηση ανάλογα.

- Στη διάρκεια μιας προπόνησης, δεδομένα όπως η διάρκεια και η απόσταση της προπόνησης θα εμφανίζονται τόσο στην εφαρμογή **Υγεία Huawei** όσο και στη φορητή συσκευή σας.
- Εάν η απόσταση ή η διάρκεια της προπόνησης είναι πολύ σύντομη, η εγγραφή δεν θα αποθηκευτεί.
- Μετά το τέλος μιας προπόνησης, τα δεδομένα που εμφανίζονται στην εφαρμογή **Υγεία Huawei** συλλέγονται τόσο από το τηλέφωνο όσο και από τη φορητή συσκευή και αυτά τα δεδομένα δεν θα εμφανίζονται στη φορητή συσκευή.

Εγγραφές προπόνησης

Προβολή εγγραφών προπόνησης στη φορητή συσκευή

- 1 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και αγγίξτε την επιλογή **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

Μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία Huawei > Υγεία > Εγγραφές άσκησης**, επιλέξτε μια εγγραφή και προβάλτε τα αντίστοιχα στοιχεία.

Διαγραφή εγγραφής προπόνησης

Μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία Huawei > Υγεία > Εγγραφές άσκησης**, αγγίξτε παρατεταμένα μια εγγραφή προπόνησης και διαγράψτε την. Ωστόσο, η εγγραφή αυτή θα εξακολουθεί να είναι διαθέσιμη στις **Εγγραφές προπόνησης** στη φορητή συσκευή.

- 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.

Έλεγχος του δείκτη ικανότητας τρεξίματός σας

Ο Δείκτης ικανότητας τρεξίματος (Δείκτης RAI) είναι ένας ολοκληρωμένος δείκτης που αντανακλά την αντοχή, την τεχνική και την αντοχή 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:

Ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών, αγγίξτε την επιλογή **Κατάσταση προπόνησης** () , για να βρείτε τα δεδομένα του Δείκτη RAI.

- Στο τηλέφωνό σας:

Μεταβείτε στην εφαρμογή **Υγεία Huawei > Εγώ > Τα δεδομένα μου > Δείκτης ικανότητας τρεξίματος** και δείτε το αποτέλεσμα της τρέχουσας μέτρησης του Δείκτη RAI.

Προβολή της κατάστασης της προπόνησής σας

Στη φορητή συσκευή σας, εισέλθετε στη λίστα εφαρμογών και αγγίξτε την επιλογή

Κατάσταση προπόνησης () , και σύρετε προς τα πάνω στην οθόνη, για να δείτε τα δεδομένα της προπόνησής σας, συμπεριλαμβανομένων του **δείκτη ικανότητας τρεξίματος (Δείκτης RAI)**, του **βαθμού αποκατάστασης**, του **φόρτου άσκησης** και του **VO2max**.

- Ο Δείκτης ικανότητας τρεξίματος (Δείκτης RAI) είναι ένας ολοκληρωμένος δείκτης που αντανakλά την αντοχή, την τεχνική και την αντοχή ενός δρομέα. Γενικά, ένας δρομέας με υψηλότερο Δείκτη RAI μπορεί να έχει καλύτερες επιδόσεις σε αγώνες.
- Ο βαθμός αποκατάστασης είναι ο χρόνος που θα χρειαστεί για να επανέλθει το σώμα σας στο 100%, λαμβάνοντας υπόψη τη γενική κόπωση καθώς και το άγχος από την τρέχουσα προπόνηση. Για μια ατομική προπόνηση, ο βαθμός αποκατάστασης 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 στην φυσική σας κατάσταση. Αυτά τα δεδομένα είναι διαθέσιμα αφού ξεκινήσετε μια προπόνηση καθ' όλη τη διάρκεια της οποίας παρακολουθείται ο καρδιακός σας ρυθμός.
- Το VO2max αφορά τον μέγιστο όγκο οξυγόνου που μπορεί να απορροφήσει και να χρησιμοποιήσει το σώμα σας στη διάρκεια της έντονης άσκησης. Είναι σημαντικός δείκτης της αερόβιας ικανότητας του σώματός σας.

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 από το επάνω μέρος της αρχικής οθόνης της συσκευής, για να ανοίξει το μενού συντομεύσεων, όπου θα βρείτε τη στάθμη ισχύος της μπαταρίας.

Μέθοδος 2: Συνδέστε τη συσκευή σας σε παροχή ηλεκτρικού ρεύματος και ελέγξτε 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: Μόλις το ρολόι σας συνδεθεί σωστά στην εφαρμογή **Υγεία Huawei**, ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, πηγαίνετε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής και δείτε τη 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.

Ρύθμιση της πρόσοψης 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 Ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών, πηγαίνετε 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 την προτίμησή σας.

Ορισμός κωδικού PIN

Μπορείτε να ορίσετε έναν κωδικό PIN για τη συσκευή σας για την περαιτέρω προστασία του απορρήτου σας. Αφού ορίσετε κωδικό PIN και ενεργοποιήσετε το Αυτόματο κλείδωμα (το οποίο κλειδώνει αυτόματα τη συσκευή σας όταν τη βγάξετε από το χέρι σας), θα πρέπει να πληκτρολογήσετε τον κωδικό PIN, για να ξεκλειδώσετε τη συσκευή σας και να έχετε πρόσβαση στην αρχική οθόνη. Αν συνεχίζετε να φοράτε τη συσκευή σας, η οθόνη δεν θα κλειδώνει.

Ενεργοποίηση κωδικού PIN

- 1 Για να ορίσετε κωδικό PIN, σύρετε προς τα κάτω στην αρχική οθόνη, μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > PIN > Ορισμός PIN** και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη, για να ορίσετε έναν εξαψήφιο κωδικό PIN.

2 Για να ενεργοποιήσετε το Αυτόματο κλείδωμα, σύρετε προς τα κάτω στην αρχική οθόνη, μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > PIN > Κλειδώνει αυτόματα** και ενεργοποιήστε το στοιχείο **Αυτόματο κλείδωμα**.

i Αν ξεχάσετε τον κωδικό PIN, θα πρέπει να επαναφέρετε τη συσκευή σας στις εργοστασιακές ρυθμίσεις της.

Αλλαγή κωδικού PIN

Σύρετε προς τα κάτω στην αρχική οθόνη, μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > PIN > Αλλαγή PIN** και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη.

Απενεργοποίηση κωδικού PIN

Σύρετε προς τα κάτω στην αρχική οθόνη, μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > PIN > Απενεργοποίηση PIN** και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη.

Ξεχάσατε τον κωδικό PIN;

Αν ξεχάσετε τον κωδικό PIN, θα πρέπει να επαναφέρετε τη συσκευή σας στις εργοστασιακές ρυθμίσεις της.

Για να το κάνετε, ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής και αγγίξτε το στοιχείο **Επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων**.

i Η επαναφορά της συσκευής σας στις εργοστασιακές ρυθμίσεις θα απαλείψει όλα τα δεδομένα σας. Προχωρήστε προσεκτικά κατά την εκτέλεση αυτής της ενέργειας.

Ρύθμιση ώρας και γλώσσας

Η ώρα και η γλώσσα δεν μπορούν να ρυθμιστούν στη φορητή συσκευή σας.

Μόλις η φορητή συσκευή συνδεθεί με ένα τηλέφωνο, οι ρυθμίσεις ώρας και γλώσσας του τηλεφώνου θα συγχρονιστούν αυτόματα με τη φορητή συσκευή.

Αν αλλάξετε τη γλώσσα, την περιοχή ή την ώρα στο τηλέφωνο, οι αλλαγές θα συγχρονιστούν αυτόματα στη φορητή συσκευή, αρκεί η συσκευή να είναι συνδεδεμένη με το τηλέφωνό σας μέσω Bluetooth.

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 εμποδίζοντας την είσοδο νερού και σκόνης στο εσωτερικό της και την καταστροφή των εξαρτημάτων και της κύριας πλακέτας.

- 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).

Επίπεδο αντοχής σε νερό/σκόνη	Ορισμός επιπέδου αντοχής	Σενάριο αντοχής
----------------------------------	--------------------------	-----------------

5 ATM	Είναι ένα πρότυπο αντοχής στο νερό (ISO 22810) που ορίζεται από τον οργανισμό ISO. Υποδεικνύει ότι η φορετή 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 φορετή 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. Η αντοχή στο νερό δεν είναι μόνιμη και η απόδοση μπορεί να μειωθεί με την καθημερινή φθορά. Η συσκευή 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 πλένετε τα χέρια σας. Εάν ένα ρολόι με ηχείο βυθιστεί στο νερό ή εάν φορέσετε το ρολόι στο νερό, απομακρύνετε αμέσως τους λεκέδες νερού από το ηχείο ή χρησιμοποιήστε τη δυνατότητα απορροής του ρολογιού, για να αποφύγετε προβλήματα στο ηχείο εξαιτίας των λεκέδων νερού. Η φορετή συσκευή δεν είναι κατάλληλη για χρήση στις παρακάτω περιπτώσεις: 1. Αυτόνομες καταδύσεις, καταδύσεις από πλατφόρμες, καταδύσεις ξέπλυμα με υψηλή πίεση ή άλλες δραστηριότητες που περιλαμβάνουν υψηλή πίεση νερού ή γρήγορη ροή νερού. 2. Ντους με ζεστό νερό, θερμές πηγές, σάουνες (ατμόλουτρα) και άλλες δραστηριότητες σε περιβάλλοντα με υψηλή θερμοκρασία και υγρασία. 3. Οι δερμάτινοι και μεταλλικοί ιμάντες δεν έχουν σχεδιαστεί για να
-------	--	--

		αντέχουν στο νερό. Συνιστάται να φοράτε άλλους τύπους ιμάντων, αν θέλετε να κολυμπήσετε ή για άλλες δραστηριότητες στο νερό. (Βλάβες στη φορητή συσκευή που έχουν προκληθεί από βύθιση σε υγρό δεν καλύπτονται από την εγγύηση αν η συσκευή χρησιμοποιηθεί σε ακατάλληλο σενάριο.)
--	--	--

IP68	Τα προϊόντα που πληρούν αυτό το πρότυπο μπορούν να αποτρέψουν την είσοδο σκόνης και μπορούν να βυθιστούν σε νερό σε βάθος μεγαλύτερο από 1 μέτρο σε κανονική θερμοκρασία και ατμοσφαιρική πίεση για σύντομο χρονικό διάστημα (το βάθος και η διάρκεια βύθισης ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα με το μοντέλο του προϊόντος). Αυτό το επίπεδο αντοχής στο νερό είναι υψηλότερο πρότυπο από το IPX7.	Η φορητή συσκευή συμμορφώνεται με το επίπεδο αντοχής IP68 σύμφωνα με το πρότυπο IEC 60529:2013. Η φορητή συσκευή μπορεί να εμποδίσει την εισχώρηση σκόνης από σαλόνια, γραφεία, εργαστήρια, περιβάλλοντα ελαφράς βιομηχανίας και αποθήκες. Η φορητή συσκευή δεν είναι κατάλληλη για χρήση σε περιβάλλοντα με πολλή σκόνη. Η συσκευή μπορεί να αντέξει τη βύθιση σε νερό 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, όταν πλένετε τα χέρια σας και τις βροχερές μέρες. Η φορητή συσκευή δεν είναι κατάλληλη για χρήση στις παρακάτω περιπτώσεις: 1. 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 και υγρασία. 3. Δραστηριότητες που σχετίζονται με γρήγορες ροές νερού, όπως καταδύσεις από πλατφόρμα, 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 συσκευή χρησιμοποιηθεί σε ακατάλληλο σενάριο.)
------	---	--

Η αντοχή στη σκόνη και στο νερό δεν είναι μόνιμη και η απόδοση μπορεί να μειωθεί με την καθημερινή φθορά. Οι ακόλουθες συνθήκες χρήσης ενδέχεται να επηρεάσουν την απόδοση της αντοχής της φορετής συσκευής στο νερό και πρέπει να αποφεύγονται. Βλάβες από βύθιση σε υγρό δεν καλύπτονται από την εγγύηση.

Πάτημα των κουμπιών της συσκευής ή χειρισμός της συσκευής υποβρύχια.

Χρήση συσκευής καθαρισμού υπερήχων ή ήπια όξινο ή αλκαλικό απορρυπαντικό για τον καθαρισμό της συσκευής.

Πτώση της συσκευής από ψηλό σημείο ή έκθεση της συσκευής σε κρούση από σύγκρουση. Αποσυναρμολόγηση ή επιδιόρθωση της συσκευής σε μη εξουσιοδοτημένο κατάστημα από τη Huawei.

Έκθεση της συσκευής σε αλκαλικές ουσίες, όπως σαπούνι ή σαπουνάδα, κατά τη διάρκεια του ντους ή του μπάνιου.

Έκθεση της συσκευής σε αρώματα, διαλύτες, απορρυπαντικά, οξέα, όξινες ουσίες, παρασιτοκτόνα, γαλακτώματα, αντηλιακά, ενυδατικές κρέμες ή βαφή μαλλιών.

Φόρτιση της συσκευής όταν είναι υγρή.

 Τα χαρακτηριστικά αντοχής στο νερό και τη σκόνη αφορούν μόνο το σώμα του ρολογιού. Άλλα εξαρτήματα όπως το λουράκι, η βάση φόρτισης και η βάση δεν είναι ανθεκτικά στο νερό ή τη σκόνη.

Χρησιμοποιείτε το προϊόν σύμφωνα με τα εγχειρίδια προϊόντων που παρέχονται στον επίσημο ιστότοπο της Huawei ή με τον Οδηγό γρήγορης έναρξης που συνοδεύει το προϊόν. Δεν παρέχονται δωρεάν υπηρεσίες εγγύησης για ζημιές που προκλήθηκαν από ακατάλληλη χρήση.