Περιεχόμενα

Τα πρώτα βήματα

Συμβουλές για την τοποθέτηση και τη φροντίδα	1
Αντιστοίχιση με τηλέφωνο EMUI	2
Αντιστοίχιση με τηλέφωνο Android	3
Αντιστοίχιση με iPhone	3
Σύνδεση σε ακουστικά Bluetooth	4
Κουμπιά και λειτουργίες αφής	4
Εξατομικευμένες κάρτες δυνατοτήτων	7

Διαχείριση αρτηριακής πίεσης (ΑΠ)

Μεμονωμένες μετρήσεις αρτηριακής πίεσης	8
Περιπατητική παρακολούθηση αρτηριακής πίεσης (ABPM)	14
Η καλύτερη στιγμή για μέτρηση της αρτηριακής πίεσης και	16
προφυλάξεις	10
Τα αποτελέσματα της μέτρησης της αρτηριακής πίεσης είναι	17
διαφορετικά κάθε φορά	
Η αρτηριακή πίεση που μετράται στο σπίτι είναι διαφορετική	17
από εκείνη που μετράται στο νοσοκομείο	

Υγεία της καρδιάς

Μέτρηση καρδιακών παλμών	19
Μέτρηση ΗΚΓ	21
Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος	23

Διαχείριση υγείας

Health Glance	25
Παρακολούθηση ύπνου	25
Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο	26
Εφαρμογή «Παραμείνετε σε φόρμα»	27
Κύκλοι δραστηριότητας	29
Τριφύλλια υγείας	30
Μέτρηση SpO2	32
Ημερολόγιο κύκλου	33

Βοηθός

HUAWEI Assistant-TODAY	35
Φωνητικές κλήσεις Bluetooth	35
Διαχείριση μηνυμάτων	36
Φωνητικός βοηθός	37
Διαχείριση εφαρμογών	38
Ρύθμιση της πρόσοψης ρολογιού	39
Εξατομίκευση προσόψεων ρολογιού	40

	Περιεχόμενα
Προσόψεις ρολογιού Συλλογής	40
Περισσότερες προσόψεις ρολογιού	41
Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής	42
Απομακρυσμένο κλείστρο	43
Ορισμός PIN	43
Εύρεση του τηλεφώνου σας χρησιμοποιώντας το ρολόι σα	ις 44
Εύρεση του ρολογιού σας χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό	45
σας	45
Οθόνη και φωτεινότητα	45
Φόρτιση	46
Ενημερώσεις	46
Ορισμός επιπέδου αντοχής στο νερό και στη σκόνη και περιγραφή σεναρίου χρήσης φορετών συσκευών	47

Άσκηση

Έναρξη προπόνησης	50
Εξατομίκευση καρτών δεδομένων προπόνησης	51
Ενεργοποίηση Έξυπνου βοηθού	52
Προσαρμογή προγραμμάτων τρεξίματος	52
Εγγραφές προπονήσεων	53
Προβολή της κατάστασης της προπόνησής σας	54
Αυτόματη ανίχνευση προπονήσεων	54
Διαδρομή επιστροφής	55

Τα πρώτα βήματα

Συμβουλές για την τοποθέτηση και τη φροντίδα

Τοποθέτηση του ρολογιού

Μετρήστε την περίμετρο του καρπού σας και επιλέξτε λουράκι και αερόσακο 2 σε 1 που είναι κατάλληλα για εσάς.

- 1 Τυλίξτε τη μεζούρα γύρω από τον καρπό σας, σε απόσταση περίπου δύο δαχτύλων, σε πλάτος, από την άκρη της παλάμης σας.
- 2 Τραβήξτε την άκρη της μεζούρας μέσα από την πόρπη μέχρι να ακουμπήσει καλά στον καρπό σας, χωρίς να είναι πολύ σφιχτή. Σημειώστε το μήκος που υποδεικνύει το βέλος.



3 Επιλέξτε το κατάλληλο λουράκι και αερόσακο, ανάλογα με το μήκος.

Φορέστε το ρολόι.

Βεβαιωθείτε ότι ένα άκρο του σώματος του ρολογιού ακουμπά ελαφρώς πάνω από το οστό του καρπού σας, ώστε το ρολόι να είναι επίπεδο στο μέσο του πάνω μέρος του καρπού. Αποφύγετε να φοράτε το ρολόι κατευθείαν επάνω στο οστό του καρπού ή πολύ μακριά από αυτό.



Μην τοποθετείτε προστατευτικές μεμβράνες στην πίσω πλευρά του ρολογιού, επειδή περιέχει αισθητήρες. Εάν παρεμποδίσετε τους αισθητήρες με οποιονδήποτε τρόπο, το αποτέλεσμα θα είναι ανακριβείς μετρήσεις ή ακόμα και αδυναμία μέτρησης των δεδομένων υγείας, όπως οι καρδιακοί παλμοί, το ΗΚΓ, το οξυγόνο στο αίμα και ο ύπνος.

Φροντίδα του ρολογιού

- Πριν από τον καθαρισμό ή τη συντήρηση, φροντίστε να αποσυνδέσετε το ρολόι από τον φορτιστή του.
- Το ρολόι είναι ανθεκτικό στο νερό στην καθημερινή χρήση και δεν πρέπει να το φοράτε όταν κάνετε ντους, μπάνιο, όταν κολυμπάτε, σε σάουνα ή σε οποιαδήποτε άλλη παρόμοια κατάσταση.

- Το ρολόι μπορεί να εμποδίσει την εισχώρηση σκόνης από καθημερινά περιβάλλοντα,
 όπως σαλόνια, γραφεία, εργαστήρια, περιβάλλοντα ελαφράς βιομηχανίας και αποθήκες.
 Ωστόσο, δεν πρέπει να φοριέται σε περιβάλλοντα με πολλή σκόνη.
- Συνιστάται να καθαρίζετε το ρολόι κάθε εβδομάδα, σκουπίζοντας τις επιφάνειες του ρολογιού, το λουράκι και τον αερόσακο με ένα μαλακό πανί ή ένα υγρό μαντηλάκι.
 Αποφεύγετε τον καθαρισμό με νερό, ώστε να αποτραπεί η εισχώρηση υγρού ή νερού στον αερόσακο μέσω του ακροφυσίου αέρα και να προκληθεί βλάβη στη συσκευή.
- Κρατήστε το ρολόι και το δέρμα του καρπού σας καθαρά και στεγνά. Σκουπίζετε τον ιδρώτα έπειτα από τις προπονήσεις.
 - Μην χρησιμοποιείτε ισχυρά χημικά, απορρυπαντικά ή απολυμαντικά για να καθαρίσετε το ρολόι ή τα εξαρτήματά του, για να μην προκληθεί βλάβη ή διάβρωση στη συσκευή ή στα εξαρτήματά της.
 - Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά μεταλλικά αντικείμενα (όπως συρματάκια καθαρισμού) για να σκουπίσετε τη θύρα φόρτισης, γιατί μπορεί να ξεφλουδιστεί η βαφή και να προκληθεί βλάβη στη θύρα φόρτισης.
 - Μην χρησιμοποιείτε οργανικούς διαλύτες (όπως απολυμαντικά χεριών, νερό με σαπούνι ή άλλους όξινους ή αλκαλικούς διαλύτες) για να καθαρίσετε το ρολόι. Εάν αυτά τα προϊόντα δεν ξεπλυθούν καλά, μπορεί να συσσωρευθούν στο λουράκι και να ερεθίσουν το δέρμα σας. Στεγνώστε σχολαστικά το ρολόι, προτού το φορέσετε ξανά.
 - Εάν το λουράκι έχει λεκέδες που βγαίνουν δύσκολα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια υγρή μαλακή βούρτσα για να το καθαρίσετε.

Αντιστοίχιση με τηλέφωνο EMUI

- Εγκαταστήστε την εφαρμογή Υγεία Huawei (
 Αν έχετε ήδη εγκαταστήσει την εφαρμογή Υγεία Huawei, μεταβείτε στις επιλογές Εγώ >
 Έλεγχος για ενημερωμένες εκδόσεις και ενημερώστε τη στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- 2 Μεταβείτε στις επιλογές Υγεία Huawei > Εγώ > Σύνδεση μέσω HUAWEI ID. Αν δεν έχετε HUAWEI ID, εγγραφείτε, για να αποκτήσετε και μετά συνδεθείτε.
 - Συνιστάται η χρήση λογαριασμού ενηλίκων για σύνδεση, ώστε να διασφαλιστεί η επιτυχής αντιστοίχιση και σύνδεση μεταξύ της φορετής συσκευής σας και του τηλεφώνου σας.
- 3 Ενεργοποιήστε τη φορετή συσκευή, επιλέξτε γλώσσα και ξεκινήστε την αντιστοίχιση.
- **4** Τοποθετήστε τη φορετή συσκευή κοντά στο τηλέφωνό σας. Στην εφαρμογή **Υγεία**

Huawei, αγγίξτε το εικονίδιο στην επάνω δεξιά γωνία και αγγίξτε την επιλογή **Προσθήκη συσκευής**. Επιλέξτε τη φορετή συσκευή σας και αγγίξτε **Σύνδεση**. Εναλλακτικά, αγγίξτε την επιλογή **Σάρωση** και ξεκινήστε την αντιστοίχιση με σάρωση του κωδικού QR που εμφανίζεται στη φορετή συσκευή σας.

- **5** Όταν εμφανιστεί το μήνυμα **Συγχρονισμός μηνυμάτων Bluetooth** στην οθόνη της εφαρμογής **Υγεία Huawei**, αγγίξτε την επιλογή **Να επιτραπεί**.
- 6 Όταν εμφανιστεί ένα αίτημα αντιστοίχισης στη φορετή συσκευή, αγγίξτε το εικονίδιο

και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη του τηλεφώνου σας, για να ολοκληρώσετε την αντιστοίχιση.

Αντιστοίχιση με τηλέφωνο Android

- Εγκαταστήστε την εφαρμογή Υγεία Huawei (
 Αν έχετε ήδη εγκαταστήσει την εφαρμογή Υγεία Huawei, μεταβείτε στις επιλογές Εγώ >
 Έλεγχος για ενημερωμένες εκδόσεις και ενημερώστε τη στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- 2 Μεταβείτε στις επιλογές Υγεία Huawei > Εγώ > Σύνδεση μέσω HUAWEI ID. Αν δεν έχετε HUAWEI ID, εγγραφείτε, για να αποκτήσετε και μετά συνδεθείτε.

Συνιστάται η χρήση λογαριασμού ενηλίκων για σύνδεση, για να διασφαλιστεί η επιτυχής αντιστοίχιση και σύνδεση μεταξύ της φορετής συσκευής σας και του τηλεφώνου σας.

- **3** Ενεργοποιήστε τη φορετή συσκευή, επιλέξτε γλώσσα και ξεκινήστε την αντιστοίχιση.
- 4 Τοποθετήστε τη φορετή συσκευή κοντά στο τηλέφωνό σας. Στην εφαρμογή Υγεία

Huawei, αγγίξτε το εικονίδιο στην επάνω δεξιά γωνία και κατόπιν αγγίξτε την επιλογή **Προσθήκη συσκευής**. Επιλέξτε τη φορετή συσκευή σας και αγγίξτε **Σύνδεση**. Εναλλακτικά, αγγίξτε την επιλογή **Σάρωση** και ξεκινήστε την αντιστοίχιση με σάρωση του κωδικού QR που εμφανίζεται στη φορετή συσκευή σας.

5 Όταν εμφανιστεί ένα αίτημα αντιστοίχισης στη φορετή συσκευή, αγγίξτε το εικονίδιο

και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη του τηλεφώνου σας, για να ολοκληρώσετε την αντιστοίχιση.

6 Αγγίξτε το στοιχείο Ρυθμίσεις και ολοκληρώστε τις ρυθμίσεις προστασίας σύνδεσης ρολογιού, ώστε να διασφαλίσετε μια πιο σταθερή σύνδεση μεταξύ της συσκευής και της εφαρμογής Υγεία Huawei. Αυτό θα σας βοηθήσει να έχετε μια καλύτερη εμπειρία με τις προωθούμενες ειδοποιήσεις για νέα μηνύματα και εισερχόμενες κλήσεις από το τηλέφωνό σας.

Αντιστοίχιση με iPhone

1	Εγκαταστήστε την εφαρμογή Υγεία ΗUAWEI (🎾).
	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 φορετή συσκευή, επιλέξτε γλώσσα και ξεκινήστε την αντιστοίχιση.

Σύνδεση σε ακουστικά Bluetooth

Αφού συνδεθεί το ρολόι με τα ακουστικά Bluetooth, θα μπορείτε να χρησιμοποιείτε τα ακουστικά Bluetooth, για να ακούτε μουσική.

- Μέθοδος 1:
 - Συνδέστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Υγεία Huawei και ρυθμίστε τα ακουστικά Bluetooth σε λειτουργία αντιστοίχισης.
 - 2 Μπείτε στη λίστα εφαρμογών του ρολογιού, σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη και μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Bluetooth.

3

- Μέθοδος 2:
 - Συνδέστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Υγεία Huawei και ρυθμίστε τα ακουστικά Bluetooth σε λειτουργία αντιστοίχισης.
 - 2 Μπείτε στη λίστα εφαρμογών του ρολογιού, σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω

στην οθόνη, για να βρείτε και να επιλέξετε τη **Μουσική**, αγγίξτε το εικονίδιο **το** στην κάτω δεξιά γωνία της οθόνης αναπαραγωγής μουσικής και μεταβείτε στις επιλογές **Κανάλι ήχου > Προσθήκη συσκευής**.

3

- Τα ακουστικά δεν υποστηρίζουν φωνητικές κλήσεις, όταν είναι αντιστοιχισμένα με ρολόι. Αν απαντήσετε σε μια εισερχόμενη κλήση χρησιμοποιώντας το ρολόι σας, το κανάλι ήχου θα μεταφερθεί στο ηχείο του ρολογιού.
 - Για να πραγματοποιήσετε φωνητικές κλήσεις χρησιμοποιώντας τα ακουστικά,
 αντιστοιχίστε τα με το τηλέφωνό σας και απαντήστε στις κλήσεις από εκεί.

Κουμπιά και λειτουργίες αφής

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

Πάνω κουμπί

Λειτουργία	Δυνατότητα
Περιστροφή	 Σε λειτουργία Πλέγμα: Πραγματοποιεί μεγέθυνση και σμίκρυνση σε εικονίδια εφαρμογών και ονόματα εφαρμογών στην οθόνη λίστας εφαρμογών. Σε λειτουργία Λίστα: Πραγματοποιεί κύλιση προς τα πάνω και προς τα κάτω στην οθόνη της λίστας εφαρμογών και στην οθόνη λεπτομερειών. Σε μια εφαρμογή: Πραγματοποιεί κύλιση προς τα πάνω και προς τα κάτω στην οθόνη.
	επιλογές Ρυθμίσεις > Πρόσ.ρολ.+αρχ.σελ. > Αρχική σελίδα .
Πάτημα	 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. Θέτει σε σίγαση τις εισερχόμενες κλήσεις Bluetooth.
Διπλό πάτημα	Όταν η οθόνη είναι ενεργοποιημένη: Σας μεταφέρει στην οθόνη πρόσφατων εργασιών, για να δείτε όλες τις εφαρμογές που εκτελούνται.
Παρατεταμένο πάτημα	 Ενεργοποιεί το ρολόι. Σας μεταφέρει στην οθόνη επανεκκίνησης/απενεργοποίησης. Επιβάλλει την επανεκκίνηση του ρολογιού, όταν πατηθεί παρατεταμένα για τουλάχιστον 12 δευτερόλεπτα.

Κάτω κουμπί

Λειτουργία	Δυνατότητα
Πάτημα	Εκκινεί μια μεμονωμένη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις. Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τη λειτουργία του Κάτω
	κουμπιού, ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:
	1Πατήστε το Πάνω κουμπί, για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και έπειτα μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Κάτω κουμπί .
	2Επιλέξτε μια εφαρμογή για την προσαρμοσμένη ρύθμιση. Αφού τελειώσετε, επιστρέψτε στην αρχική οθόνη και πατήστε το Κάτω κουμπί, για να ανοίξει η εφαρμογή.

Λειτουργία	Δυνατότητα
Παρατεταμένο	Ενεργοποιεί τον φωνητικό βοηθό.
πάτημα	

Συντομεύσεις

Λειτουργία	Δυνατότητα
Πατήστε ταυτόχρονα	Λαμβάνει ένα στιγμιότυπο οθόνης και το μεταφορτώνει στη
το Πάνω και Κάτω	Συλλογή του τηλεφώνου σας.
κουμπί	

Λειτουργίες αφής

Λειτουργία	Δυνατότητα
Άγγιγμα	Επιλέγει και επιβεβαιώνει.
Παρατεταμένο άγγιγμα	Στην αρχική οθόνη: Αλλάζει την πρόσοψη του ρολογιού. Σε μια κάρτα δυνατοτήτων του ρολογιού: Αποκτά πρόσβαση στην οθόνη διαχείρισης κάρτας.
Σύρσιμο προς τα επάνω	Στην αρχική οθόνη: Εμφανίζει ειδοποιήσεις.
Σύρσιμο προς τα κάτω	Στην αρχική οθόνη: Ανοίγει το μενού συντομεύσεων και τη γραμμή κατάστασης.
	 Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τις επιλογές Μην ενοχλείτε και Ύπνος από το μενού συντομεύσεων.
	 Μπορείτε να δείτε τη σταθμη ισχύος της μπαταρίας που απομένει και την κατάσταση της σύνδεσης μέσω Bluetooth στη γραμμή κατάστασης.
Σύρσιμο αριστερά	Στην αρχική οθόνη: Αποκτά πρόσβαση στις κάρτες προσαρμοσμένων δυνατοτήτων.
Σύρσιμο δεξιά	Στην αρχική οθόνη: Εισέρχεται στην οθόνη του HUAWEI Assistant·TODAY.
	Στην οθόνη οποιασδήποτε εφαρμογής: Επιστρέφει στην προηγούμενη οθόνη.

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.

Ενεργοποίηση της οθόνης

- Πατήστε το Πάνω κουμπί για αφύπνιση της οθόνης.
- Ανασηκώστε τον καρπό για αφύπνιση της οθόνης.
 Με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις, η δυνατότητα αυτή είναι ενεργοποιημένη. Για να την απενεργοποιήσετε, ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία Huawei, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, αγγίξτε Ρυθμίσεις συσκευής και απενεργοποιήστε το Σήκωμα για αφύπνιση.

Εξατομικευμένες κάρτες δυνατοτήτων

Αφού προσθέσετε εφαρμογές που χρησιμοποιείτε συχνά ως κάρτες δυνατοτήτων, θα μπορείτε να σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα αριστερά στην αρχική οθόνη του ρολογιού, για να δείτε και να αποκτήσετε πρόσβαση σε αυτές τις εφαρμογές με λίγη προσπάθεια. Μια κάρτα δυνατοτήτων μπορεί να περιλαμβάνει μία ή πολλές εφαρμογές, ανάλογα με τις ανάγκες σας.

Προσθήκη κάρτας

- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και έπειτα μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Διαχείριση καρτών.
- 2 Αγγίξτε το εικονίδιο 🛨 και επιλέξτε την κάρτα που θέλετε.
- 3 Σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά στην αρχική οθόνη, για να δείτε τις κάρτες που προστέθηκαν.

Επεξεργασία κάρτας συνδυασμού

- Σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα αριστερά στην αρχική οθόνη του ρολογιού, για να αποκτήσετε πρόσβαση στις κάρτες δυνατοτήτων. Αγγίξτε παρατεταμένα οποιαδήποτε κάρτα, για να μεταβείτε την οθόνη επεξεργασίας της κάρτας.
- 2 Σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά, για να επιλέξετε την κάρτα συνδυασμού που θέλετε, αγγίξτε την επιλογή Εξατομίκευση που βρίσκεται από κάτω και αλλάξτε τα στοιχεία, ανάλογα με τις ανάγκες σας.
 - τα στοιχεία των καρτών συνδυασμού μπορούν μόνο να αντικατασταθούν, όχι να διαγραφούν.

Μετακίνηση/Κατάργηση κάρτας

Σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα αριστερά στην αρχική οθόνη του ρολογιού, για να αποκτήσετε πρόσβαση στις κάρτες δυνατοτήτων. Αγγίξτε παρατεταμένα οποιαδήποτε κάρτα, για να μεταβείτε την οθόνη επεξεργασίας της κάρτας.

- Για να μετακινήσετε μια κάρτα, αγγίξτε την παρατεταμένα και, στη συνέχεια, μεταφέρετέ την στη νέα θέση.
- Για να καταργήσετε μια κάρτα, αγγίξτε το εικονίδιο Κατάργηση.

Διαχείριση αρτηριακής πίεσης (ΑΠ)

Μεμονωμένες μετρήσεις αρτηριακής πίεσης

Η τακτική μέτρηση της αρτηριακής πίεσης μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε καλύτερα την κατάσταση της αρτηριακής πίεσής σας.

- Αυτό το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αναφορά για τις μετρήσεις της αρτηριακής πίεσης, αλλά τα δεδομένα και τα αποτελέσματα δεν θα πρέπει να χρησιμεύουν ως βάση για ιατρικές διαγνώσεις.
 - Εάν αισθανθείτε άβολα κατά τη διάρκεια μιας μέτρησης λόγω υπερβολικής
 διόγκωσης του αερόσακου ή για άλλους λόγους, μπορείτε να ακυρώσετε αμέσως τη μέτρηση για να ξεφουσκώσετε τον αερόσακο ή να λύσετε το λουράκι και να διακοπεί η μέτρηση.
 - Για να μην τραυματιστεί το χέρι σας, μην κρατάτε τη συσκευή διογκωμένη για μεγάλο χρονικό διάστημα όταν τη φοράτε.
 - Εάν ο αερόσακος διογκωθεί στα 300 mmHg (40 kPa) ή σε υψηλότερη πίεση, αλλά,
 στη συνέχεια, δεν ξεφουσκώνει αυτόματα, λύστε το λουράκι.

Προφυλάξεις

Προκειμένου να διασφαλιστεί η βέλτιστη ακρίβεια της μέτρησης, βεβαιωθείτε ότι πληρούνται οι ακόλουθες απαιτήσεις:

- Ελέγξτε ξανά αν έχετε επιλέξει το λουράκι και τον αερόσακο 2 σε 1 που είναι κατάλληλα για εσάς, βεβαιωθείτε ότι έχετε φορέσει σφιχτά και σωστά τη συσκευή στον καρπό σας και ότι έχετε τη σωστή στάση σώματος στη διάρκεια της μέτρησης.
- Συνιστάται να μετράτε την αρτηριακή πίεση περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα, καθώς η αρτηριακή πίεση αυξομειώνεται φυσιολογικά στη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας.
- Αποφύγετε να λαμβάνετε μετρήσεις αμέσως μετά το κάπνισμα, την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, την κατανάλωση τροφών ή ποτών που περιέχουν καφεΐνη, μετά το ντους/μπάνιο ή την άσκηση. Αντίθετα, περιμένετε τουλάχιστον 30 λεπτά και, στη συνέχεια, μετρήστε την αρτηριακή πίεση.
- Αφού χρησιμοποιήσετε την τουαλέτα, περιμένετε τουλάχιστον 10 λεπτά προτού μετρήσετε την αρτηριακή πίεση.
- Μην κάνετε τη μέτρηση στο διάστημα μίας ώρας μετά από κάποιο γεύμα.
- Αποφύγετε τη μέτρηση σε ακραίες θερμοκρασίες ή σε περιβάλλοντα που αλλάζουν γρήγορα.
- Αποφύγετε τη μέτρηση, όταν το σώμα είναι καταπονημένο ή νιώθετε πίεση.
- Αποφύγετε τη μέτρηση μέσα σε κινούμενο όχημα.
- Μην τεντώνετε και μη λυγίζετε το λουράκι και τον αερόσακο με δύναμη.

- Αποφύγετε τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης, όταν νιώθετε άγχος ή έχετε αρνητικά συναισθήματα. Ξεκουραστείτε 5 λεπτά πριν από τη μέτρηση, ώστε το σώμα να ηρεμήσει φυσιολογικά.
- Κάντε τη μέτρηση σε ήρεμο περιβάλλον, χωρίς να μιλάτε, να λυγίζετε τα δάχτυλά σας ή να κινείτε το σώμα ή τα χέρια σας.
- Περιμένετε περίπου 1–2 λεπτά μεταξύ διαδοχικών μετρήσεων της αρτηριακής πίεσης, για να επανέλθουν οι αρτηρίες στη βασική κατάσταση στην οποία βρίσκονταν πριν από την προηγούμενη μέτρηση.

Λήψη μέτρησης αρτηριακής πίεσης

- 1 Βεβαιωθείτε ότι έχετε φορέσει σφιχτά και σωστά τη συσκευή στον καρπό σας. Εάν αυτή είναι η πρώτη μέτρηση αρτηριακής πίεσης με τη συσκευή, μπορείτε να βρείτε κάποιες συμβουλές, αν αγγίξετε το στοιχείο Οδηγός μέτρησης και σαρώσετε τον κωδικό QR που εμφανίζεται στην οθόνη της συσκευής.
- 2 Πατήστε το Πάνω κουμπί για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και, στη συνέχεια, επιλέξτε Αρτηριακή πίεση. Εάν αυτή είναι η πρώτη μέτρηση αρτηριακής πίεσης με τη συσκευή, αγγίξτε Επόμενο. Εάν έχετε ορίσει το Κάτω κουμπί ως συντόμευση για τις μετρήσεις αρτηριακής πίεσης, μπορείτε, στη συνέχεια, να πατήσετε το Κάτω κουμπί για να μεταβείτε στην οθόνη
- **3** Επιλέξτε το εύρος που είναι κατάλληλο για την περίμετρο του καρπού σας και μεταβείτε στις επιλογές **Επόμενο** > **Επόμενο**.
- 4 Βεβαιωθείτε ότι το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι είναι σταθερό, με τον αγκώνα λυγισμένο και την παλάμη στραμμένη προς το στήθος σας. Ο καρπός και η παλάμη θα πρέπει να είναι φυσικά χαλαρά. Κρατήστε αυτόν τον αγκώνα με την άλλη παλάμη, ώστε το ρολόι να είναι στο ίδιο επίπεδο με την καρδιά, αλλά χωρίς να πιέζει το στήθος. Ακουμπήστε και τα δύο πόδια εντελώς στο έδαφος. Μην σταυρώνετε τα πόδια σας.



μέτρησης.





5 Στην οθόνη μέτρησης, αγγίξτε την επιλογή **Μέτρηση**. Ελέγξτε το αποτέλεσμα μετά την ολοκλήρωση της μέτρησης.

Μπορείτε επίσης να πατήσετε δύο φορές το Κάτω κουμπί στην οθόνη πρόσοψης του ρολογιού, για να ξεκινήσει αμέσως η μέτρηση.

• Εάν τα αποτελέσματα της μέτρησης δεν εμφανίζονται κανονικά:

Σενάριο σφάλματος	Εμφανι ζόμενο εικονίδι ο	Πιθανές αιτίες	Λύση
Αδυναμία διατήρησης σωστής στάσης του σώματος για τη μέτρηση αρτηριακής πίεσης		Το ρολόι δεν βρισκόταν στο ίδιο επίπεδο με την καρδιά, λόγω εσφαλμένης στάσης του σώματος.	Μετρήστε ξανά την αρτηριακή πίεση με τη σωστή στάση του σώματος, όπως φαίνεται στην παραπάνω εικόνα.
Αδυναμία διατήρησης ακίνητης και σταθερής θέσης		Η μέτρηση έγινε μέσα σε κινούμενο όχημα ή σε ανελκυστήρα.	Αποφύγετε τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης με αυτό το προϊόν, αν δεν είστε ακίνητοι ή σε σταθερή θέση.
Μετρήσεις μετά την άσκηση	(Ż)	Άσκηση μέτριας ή υψηλής έντασης προηγήθηκε της μέτρησης.	Κάντε ένα διάλειμμα μισής ώρας πριν από την πραγματοποίηση άλλης μέτρησης.

Πίνακας 2-1 Το αποτέλεσμα της μέτρησης ίσως να είναι ανακριβές

Σενάριο σφάλματος	Εμφανι ζόμενο εικονίδι ο	Πιθανές αιτίες	Λύση
Χαλαρό λουράκι		Το λουράκι δεν είχε κουμπώσει σωστά.	Στερεώστε σφιχτά το λουράκι και μετρήστε ξανά.
Ακανόνιστος καρδιακός παλμός		 Η παρουσία κολπικής μαρμαρυγής ή πρόωρων χτύπων οδήγησε σε ανακριβή αποτελέσματα. Η μέτρηση πραγματοποιήθηκε μέσα σε κινούμενο όχημα ή ενώ εσείς βρισκόσαστε σε κίνηση. 	 Κάντε ένα διάλειμμα μισής ώρας πριν από την πραγματοποίηση άλλης μέτρησης ή κάντε πολλές μετρήσεις και υπολογίστε τον μέσο όρο. Αποφύγετε τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης με αυτό το προϊόν ενώ κινείστε ή αν δεν μπορείτε να παραμείνετε ακίνητοι ή σε σταθερή θέση.

Πίνακας 2-2 Εμφανίζεται ένα μήνυμα σφάλματος στη διάρκεια της μέτρησης

Σενάριο σφάλματος	Πιθανές αιτίες	Λύση
Σήμα κακής ποιότητας	Το ρολόι πιεζόταν πάνω στο στήθος σας, το σώμα μετακινήθηκε ή πήρατε βαθιά αναπνοή στη διάρκεια της μέτρησης.	Αποφύγετε να πιέζετε το ρολόι πάνω στο στήθος σας. Μείνετε ακίνητοι και αναπνέετε κανονικά.
Αδυναμία παραμονής σε ακίνητη θέση	Μετακινήσατε το χέρι ή τα δάχτυλά σας ή μιλήσατε στη διάρκεια της μέτρησης.	Μείνετε ακίνητοι και προσπαθήστε να μην μιλήσετε ή να μετακινήσετε τα χέρια ή τα δάχτυλά σας.

Σενάριο σφάλματος	Πιθανές αιτίες	Λύση
Ακανόνιστος καρδιακός παλμός	Κατά τη διάρκεια της μέτρησης ανιχνεύτηκαν ακανόνιστοι καρδιακοί παλμοί.	Περιμένετε 1–2 λεπτά περίπου πριν από την πραγματοποίηση άλλης μέτρησης. Εάν εμφανιστεί αυτό το μήνυμα πολλές φορές, αναζητήστε βοήθεια από ιατρό.
Σφάλμα διόγκωσης του αερόσακου	Δεν τοποθετήθηκε σωστά ο αερόσακος ή ο αερόσακος, η τρόμπα ή ο αγωγός αέρα έχουν ζημιά.	Ελέγξτε αν έχει τοποθετηθεί σωστά ο αερόσακος. Ελέγξτε αν ο αερόσακος, η τρόμπα ή ο αγωγός αέρα έχουν ζημιά. Εάν συμβαίνει αυτό, αντικαταστήστε εγκαίρως το ελαττωματικό εξάρτημα.
Δεν έχει φορεθεί το ρολόι	Το ρολόι είχε φορεθεί λανθασμένα κατά τη μέτρηση.	Ακολουθήστε τις οδηγίες για να διασφαλίσετε ότι θα φορέσετε σφιχτά και σωστά το ρολόι.
Χαμηλό επίπεδο μπαταρίας	Η στάθμη ισχύος της μπαταρίας του ρολογιού ήταν πολύ χαμηλή.	Φορτίστε το ρολόι και δοκιμάστε ξανά, όταν η στάθμη ισχύος της μπαταρίας θα είναι επαρκής.
Δεν έχει τοποθετηθεί αερόσακος	Δεν έχει τοποθετηθεί ο αερόσακος στο λουράκι.	Επιλέξτε λουράκι και αερόσακο 2 σε 1 που είναι κατάλληλα για εσάς με βάση την περίμετρο του καρπού σας και τοποθετήστε σωστά το λουράκι και τον αερόσακο. Εάν δεν τοποθετήσετε αερόσακο, θα συνεχίσει να εμφανίζεται το μήνυμα που θα σας υπενθυμίζει να το κάνετε και αυτή η υπενθύμιση δεν είναι δυνατό να απενεργοποιηθεί. Επίσης, αν δεν υπάρχει αερόσακος, ενδέχεται να εισέλθουν σκόνη, λάσπη ή υγρά στο ρολόι και να επηρεάσουν τη χρήση των δυνατοτήτων του ρολογιού. Εάν έχει τοποθετηθεί αερόσακος, αλλά εξακολουθεί να εμφανίζεται η υπενθύμιση, πηγαίνετε το ρολόι σε ένα κέντρο εξυπηρέτησης για έλεγχο.

Σενάριο σφάλματος	Πιθανές αιτίες	Λύση
Ακατάλληλος ασκός αέρα	Ο αερόσακος που έχει τοποθετηθεί δεν ταιριάζει με τη καθορισμένη περίμετρο καρπού. Αυτό σημαίνει είτε ότι ο αερόσακος έχει τοποθετηθεί λανθασμένα είτε ότι δεν είναι σωστή η περίμετρος καρπού που έχει επιλεγεί στην εφαρμογή Αρτηριακής πίεσης.	Μετρήστε την περίμετρο του καρπού σας σύμφωνα με τις οδηγίες στην ενότητα Τα πρώτα βήματα, τοποθετήστε ένα κατάλληλο λουράκι και αερόσακο αντίστοιχα και μεταβείτε στις επιλογές Αρτηριακή πίεση > Ρυθμίσεις > Περίμετρος καρπού για να επιλέξετε την περίμετρο του καρπού σας.
Αφύσικο ξεφούσκωμα	Ο αερόσακος ξεφούσκωσε αργά μετά την ολοκλήρωση της μέτρησης.	Βγάλτε αμέσως το ρολόι σας και καθαρίστε την είσοδο και την έξοδο του αέρα σύμφωνα με τις οδηγίες στην ενότητα Λύση για τον χειρισμό του αργού ξεφουσκώματος .
Αργεί πολύ να φουσκώσει	Το φούσκωμα πήρε πολύ χρόνο κατά τη διάρκεια της μέτρησης.	Βγάλτε αμέσως το ρολόι σας, περιμένετε μέχρι να ξεφουσκώσει πλήρως ο αερόσακος και ξεκινήστε ξανά τη μέτρηση. Εάν αυτό συμβεί πολλές φορές, επικοινωνήστε με ένα κέντρο εξυπηρέτησης για την επισκευή της συσκευής.
Μη φυσιολογικά υψηλή πίεση	Η πίεση ήταν πολύ υψηλή κατά τη διάρκεια της μέτρησης.	Μην πιέζετε τον αερόσακο ή το λουράκι στη διάρκεια της μέτρησης.

Λύση για τον χειρισμό του αργού ξεφουσκώματος:
 Αφαιρέστε το κοντό λουράκι (το τμήμα με την πόρπη) και, στη συνέχεια, ανακινήστε το ρολόι δύο με τρεις φορές με τη θύρα σύνδεσης στραμμένη προς τα κάτω. Εάν εξέλθει υγρό από τη θύρα σύνδεσης, σκουπίστε την με ένα καθαρό μαντηλάκι ή ένα πανί μέχρι να στεγνώσει. Κατόπιν, στερεώστε σφιχτά το κοντό λουράκι στο σώμα του ρολογιού και περιμένετε 2–4 ώρες περίπου πριν να κάνετε άλλη μέτρηση, για να δείτε αν έχει διορθωθεί το πρόβλημα. Εάν το πρόβλημα παραμένει έπειτα από 24 ώρες, επικοινωνήστε με ένα κέντρο εξυπηρέτησης.

Άλλες ρυθμίσεις

Σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα πάνω στην οθόνη αποτελεσμάτων μέτρησης και στη συνέχεια:

- · Αγγίξτε την επιλογή Εγγραφές, για να προβάλετε τα δεδομένα ιστορικού.
- Αγγίξτε τις Ρυθμίσεις για να ορίσετε την περίμετρο του καρπού σας, τη μονάδα μέτρησης και άλλες πληροφορίες.
- · Αγγίξτε την επιλογή Επισκέπτης για να μεταβείτε σε λειτουργία μέτρησης επισκέπτη.

Προβολή λεπτομερών δεδομένων στην εφαρμογή Υγεία Huawei

- 1 Μεταβείτε στις επιλογές Υγεία Huawei > Υγεία > Αρτηριακή πίεση, για να αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη στοιχείων αρτηριακή ς πίεσης.
- 2 Αγγίξτε το εικονίδιο στην επάνω δεξιά γωνία και κατόπιν την επιλογή Όλα τα δεδομένα, για να προβάλλετε όλες τις εγγραφές μετρήσεων.
- **3** Επιλέξτε μια εγγραφή, αγγίξτε το εικονίδιο στην επάνω δεξιά γωνία και κατόπιν την επιλογή **Στοιχεία**, για να προβάλλετε την ώρα και την πηγή δεδομένων της μέτρησης.

Περιπατητική παρακολούθηση αρτηριακής πίεσης (ABPM)

Αυτή η δυνατότητα μετρά την αρτηριακή πίεση σε προκαθορισμένα διαστήματα στη διάρκεια μιας περιόδου 24 ωρών. Οι ενδείξεις της αρτηριακής πίεσης αναλύονται με στατιστικές μεθοδολογίες για την παραγωγή γραφημάτων τάσεων, τα οποία δείχνουν τις αυξομειώσεις και τις τάσεις της αρτηριακής πίεσης.

 ί) Αυτό το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αναφορά στην κλινική πρακτική, αλλά τα αποτελέσματα των μετρήσεων δεν πρέπει να χρησιμεύουν ως βάση για ιατρική διάγνωση.

Έναρξη προγράμματος ΑΒΡΜ

- 1 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και μεταβείτε στις επιλογές ABPM > Έναρξη προγράμματος. Εάν είναι η πρώτη φορά που μετράτε την αρτηριακή πίεση με αυτήν τη συσκευή, αγγίξτε την επιλογή Επόμενο και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τις ρυθμίσεις για την περίμετρο του καρπού και άλλες ρυθμίσεις.
- 2 Εάν θεωρείτε ότι το προτεινόμενο πρόγραμμα είναι καλό, μεταβείτε στις επιλογές Ενεργοποίηση > Συνέχεια.
 - Για να τροποποιήσετε το πρόγραμμα, αγγίξτε την επιλογή Τροποποίηση και ρυθμίστε τις επιλογές Νυχτερινή συχνότητα, Νυχτερινή συχνότητα και Λειτουργία ημέρας, έτσι ώστε να ικανοποιούν τις ανάγκες σας. Ύστερα αγγίξτε τη ρύθμιση Έναρξη προγράμματος.
 - Συνιστάται να θέσετε το διάστημα υπενθύμισης μεταξύ 15-30 λεπτών στη διάρκεια της ημέρας, όταν δεν κοιμάστε. Αφού λάβετε μια υπενθύμιση, προετοιμαστείτε για τη μέτρηση και κρατήστε τη σωστή στάση σώματος.
 - Συνιστάται να θέσετε το διάστημα υπενθύμισης στα 30 λεπτά τη νύχτα, όταν κοιμάστε. Το ρολόι πραγματοποιεί τις μετρήσεις αυτόματα.

3 Βεβαιωθείτε ότι το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι είναι σταθερό, με τον αγκώνα λυγισμένο και την παλάμη στραμμένη προς το στήθος σας. Ο καρπός και η παλάμη θα πρέπει να είναι φυσικά χαλαρά. Κρατήστε αυτόν τον αγκώνα με την άλλη παλάμη, ώστε το ρολόι να είναι στο ίδιο επίπεδο με την καρδιά, αλλά χωρίς να πιέζει το στήθος.



- Το ρολόι διογκώνεται αυτόματα και πραγματοποιεί τις μετρήσεις όταν κοιμάστε, χωρίς να απαιτείται να έχετε τη σωστή στάση σώματος.
- 4 Στην οθόνη μέτρησης, αγγίξτε την επιλογή Μέτρηση. Ελέγξτε το αποτέλεσμα μετά την ολοκλήρωση της μέτρησης.
- 5 Όταν το ρολόι δονείται για να σας ειδοποιήσει για την επόμενη μέτρηση, αγγίξτε την επιλογή Έναρξη και διατηρήστε τη σωστή στάση σώματος.

Για να τερματίσετε το τρέχον πρόγραμμα, μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και μεταβείτε στις επιλογές **ABPM > Τέλος προγράμματος**.

- Σύμφωνα με ιατρικές μελέτες, συνιστάται η χρήση ABPM για τουλάχιστον 24 ώρες, με τουλάχιστον μία μέτρηση ανά ώρα. Τουλάχιστον το 70% του συνόλου των μετρήσεων πρέπει να είναι έγκυρες μετρήσεις, συμπεριλαμβανομένων τουλάχιστον 20 ημερήσιων ενδείξεων και επτά νυχτερινών.
 - Λειτουργία ημέρας ορίζεται σε Μη αυτόματη μέτρηση από προεπιλογή. Όταν αλλάξει σε Αυτόματη έναρξη, το ρολόι ξεκινά αυτόματα μια μέτρηση έπειτα από μια αντίστροφη μέτρηση 8 δευτερολέπτων από τη στιγμή που εμφανίζεται η υπενθύμιση, χωρίς να απαιτείται να αγγίξετε την επιλογή Μέτρηση.
 - Για να αλλάξετε τη Λειτουργία ημέρας στη διάρκεια ενός ισχύοντος προγράμματος ABPM, μεταβείτε στην αρχική οθόνη της εφαρμογής ABPM, σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα πάνω για να αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη Περισσότερα και μεταβείτε στις επιλογές Πρόγραμμα παρακολούθησης > Λειτουργία ημέρας. Ωστόσο, θα πρέπει να τερματίσετε το τρέχον πρόγραμμα, αν θέλετε να τροποποιήσετε την ώρα του προγράμματος και τη συχνότητα παρακολούθησης.
 - Αποφύγετε τις μετρήσεις αρτηριακής πίεσης ενώ οδηγείτε.
 - Η χρήση ABPM θα επηρεάσει τη λειτουργία αντίληψης αναπνοής στον ύπνο και την παρακολούθηση καρδιακών παλμών στη διάρκεια του ύπνου.

Προβολή αναφοράς ΑΒΡΜ

Στο ρολόι σας:

- 1 Χρησιμοποιήστε οποιαδήποτε από τις παρακάτω μεθόδους για να αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη μέτρησης **ABPM**:
 - Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και αγγίξτε την επιλογή **ABPM**.
 - Σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα αριστερά στην αρχική οθόνη της συσκευής για να βρείτε την κάρτα της αρτηριακής πίεσης και αγγίξτε το εικονίδιο ABPM στο κάτω μέρος της οθόνης.
- 2 Σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα πάνω στην οθόνη για να προβάλλετε το γράφημα τάσης της αρτηριακής πίεσης και αγγίξτε την επιλογή Εγγραφές για να δείτε όλα τα δεδομένα μέτρησης. Σύρετε με το δάχτυλό σας ξανά προς τα πάνω για να αποκτήσετε πρόσβαση στην επιλογή Βασικοί δείκτες, όπου μπορείτε να αγγίξετε την επιλογή Περισσότερα για να δείτε λεπτομερή δεδομένα για κάθε ένδειξη.

Στο τηλέφωνό σας:

- 1 Μεταβείτε στις επιλογές Υγεία Huawei > Υγεία > Αρτηριακή πίεση, για να αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη στοιχείων αρτηριακή ς πίεσης.
- 2 Σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα πάνω στην οθόνη και αγγίξτε την κάρτα ABPM, για να προβάλλετε ή να διαγράψετε όλες τις εγγραφές δεδομένων ABPM.
- 3 Επιλέξτε μια εγγραφή δεδομένων για να δείτε λεπτομέρειες, όπως η μέση αρτηριακή πίεση και η τάση για το συγκεκριμένο πρόγραμμα.

Η καλύτερη στιγμή για μέτρηση της αρτηριακής πίεσης και προφυλάξεις

- Η καλύτερη ώρα για τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης είναι εντός 1 ώρας μετά το πρωινό ξύπνημα (αφού πάτε στην τουαλέτα και πριν πάρετε το πρωινό σας και πριν κάνετε έντονες δραστηριότητες) ή πριν πάτε για ύπνο το βράδυ.
- Μετράτε την αρτηριακή σας πίεση κατά την ίδια χρονική περίοδο κάθε μέρα. Τα αποτελέσματα των μετρήσεων ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα με την ώρα της ημέρας.
- Μετά το κάπνισμα, την κατανάλωση αλκοόλ, καφέ ή μαύρου τσαγιού, το μπάνιο ή την άσκηση, περιμένετε τουλάχιστον 30 λεπτά πριν από τη μέτρηση.
- Αφού πάτε στην τουαλέτα, περιμένετε 10 λεπτά πριν από τη μέτρηση.
- Να μην γίνεται μέτρηση εντός μίας ώρας μετά την κατανάλωση γεύματος.
- Να μην γίνεται μέτρηση σε χώρο όπου η θερμοκρασία είναι πολύ χαμηλή ή πολύ υψηλή ή το περιβάλλον αλλάζει δραματικά.
- Να μην γίνεται μέτρηση όταν το σώμα σας είναι υπό πίεση.
- Να μην γίνεται μέτρηση μέσα σε κινούμενο όχημα.
- Μην τεντώνετε ή λυγίζετε το λουράκι και τον αερόσακο με δύναμη.
- Ξεκουραστείτε για 5 λεπτά πριν από τη μέτρηση και κρατήστε το σώμα σας φυσικά χαλαρό μέχρι να ολοκληρωθεί η μέτρηση. Μην εκτελείτε τη μέτρηση όταν αισθάνεστε συγκίνηση ή στρες.

- Εκτελέστε μια μέτρηση σε ήρεμο περιβάλλον. Μην μιλάτε, μην λυγίζετε τα δάχτυλά σας
 και μην κινείτε το σώμα ή τα χέρια σας κατά τη διάρκεια της μέτρησης.
- Χαλαρώστε τον καρπό σας για 1 με 2 λεπτά προτού εκτελέσετε την επόμενη μέτρηση. Σε αυτό το χρονικό διάστημα, οι αρτηρίες σας θα επιστρέψουν στην κατάσταση που ήταν πριν από τη μέτρηση της πίεσης του αίματος.

Τα αποτελέσματα της μέτρησης της αρτηριακής πίεσης είναι διαφορετικά κάθε φορά

• Η αρτηριακή πίεση διαφέρει ανάλογα με τη χρονική περίοδο της μέτρησης.

Η αρτηριακή πίεση αυξομειώνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Για τη σωστή διαχείριση της αρτηριακής πίεσης, συνιστάται να μετράτε την αρτηριακή σας πίεση την ίδια ώρα κάθε μέρα.

- Η αρτηριακή πίεση αυξομειώνεται στις ακόλουθες καταστάσεις:
 - · Εντός 1 ώρας μετά το γεύμα
 - Μετά την τουαλέτα
 - · Μετά την κατανάλωση καφέ και καφεΐνης
 - · Αν δεν είστε ήρεμοι κατά τη μέτρηση
 - Μετά το κάπνισμα
 - · Όταν νιώθετε άγχος
 - · Μετά το μπάνιο
 - · Το περιβάλλον είναι πολύ κρύο ή ζεστό ή αλλάζει δραστικά
 - · Μετά την άσκηση

Τα αποτελέσματα των μετρήσεων μπορεί να επηρεαστούν εάν οι παρατεταμένες μετρήσεις προκαλέσουν στάση του αίματος.

Κατά τη διάρκεια της μέτρησης, ο καρπός πιέζεται από τον αερόσακο, γεγονός που μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την επιβράδυνση της ροής του αίματος στα άκρα των δακτύλων σας και την πρόκληση στάσης του αίματος. Σε αυτή την περίπτωση, βγάλτε το ρολόι σας, σηκώστε το χέρι σας ψηλά και σχηματίστε επανειλημμένα γροθιά και ανοίξτε την για περίπου 15 φορές.

Η αρτηριακή πίεση που μετράται στο σπίτι είναι διαφορετική από εκείνη που μετράται στο

νοσοκομείο

 Εάν η αρτηριακή πίεση που μετράται στο σπίτι είναι χαμηλότερη από εκείνη που μετράται στο νοσοκομείο, οι πιθανές αιτίες είναι οι εξής:

Αισθάνεστε περισσότερο άγχος στο νοσοκομείο, με αποτέλεσμα η αρτηριακή
 πίεση να είναι υψηλότερη από ό, τι θα έπρεπε.

Έχετε μεγαλύτερη ψυχική ηρεμία και το σώμα σας είναι πιο χαλαρό στο σπίτι, με αποτέλεσμα μερικές φορές η αρτηριακή πίεση να είναι χαμηλότερη από εκείνη που μετράται στο νοσοκομείο.

Τα αποτελέσματα της μέτρησης θα είναι χαμηλότερα εάν η θέση μέτρησης
 βρίσκεται πάνω από την καρδιά.

Τα αποτελέσματα της μέτρησης ενδέχεται να είναι χαμηλότερα εάν ο καρπός σας βρίσκεται πάνω από την καρδιά σας κατά τη διάρκεια της μέτρησης.

- Εάν η αρτηριακή πίεση που μετράται στο σπίτι είναι υψηλότερη από εκείνη που μετράται στο νοσοκομείο, οι πιθανές αιτίες είναι οι εξής:
 - Εάν λαμβάνετε αντιυπερτασικά φάρμακα, η αρτηριακή σας πίεση θα αυξηθεί μετά τη λήξη της επίδρασης του φαρμάκου.

Οι επιδράσεις των αντιυπερτασικών φαρμάκων θα εξασθενήσουν αφού πάρετε τα φάρμακα για μερικές ώρες. Στη συνέχεια, η αρτηριακή σας πίεση θα αυξηθεί. Συμβουλευτείτε έναν γιατρό για λεπτομέρειες.

 Οι μετρούμενες τιμές μπορεί επίσης να είναι υψηλότερες όταν δεν φοράτε το ρολόι σφιχτά.

Εάν το ρολόι είναι πολύ χαλαρό στον καρπό σας, η πίεση δεν μπορεί να φτάσει στα αιμοφόρα αγγεία, με αποτέλεσμα τα αποτελέσματα της μέτρησης να είναι υψηλότερα από τα αναμενόμενα.

 Μια λανθασμένη στάση μέτρησης μπορεί επίσης να οδηγήσει σε υψηλότερα αποτελέσματα μέτρησης.

Υψηλότερα αποτελέσματα μέτρησης μπορεί επίσης να προκύψουν αν κάθεστε σταυροπόδι, σε χαμηλό καναπέ ή μπροστά σε χαμηλό τραπέζι ή σε άλλες στάσεις που ασκούν πίεση στην κοιλιά σας ή αν τοποθετείτε το ρολόι κάτω από την καρδιά.

Υγεία της καρδιάς

Μέτρηση καρδιακών παλμών

Η συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή και εμφανίζει την καμπύλη του καρδιακού ρυθμού. Εάν αυτή η δυνατότητα είναι απενεργοποιημένη, θα σας ζητηθεί να επισκεφτείτε την **Υγεία Huawei** και να ενεργοποιήσετε τον διακόπτη για την επιλογή **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού**.

Για να διασφαλίσετε τη βέλτιστη ακρίβεια παρακολούθησης, στερεώστε σφιχτά τη συσκευή σε απόσταση ενός δαχτύλου πάνω από το οστό του καρπού σας για την καλύτερη δυνατή εφαρμογή. Βεβαιωθείτε ότι το ρολόι σας είναι καλά στερεωμένο στον καρπό σας κατά την προπόνηση.

Μεμονωμένη μέτρηση καρδιακών παλμών

- 1 Ανοίξτε την 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** Στο ρολόι σας, ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών και επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί** (), για να ξεκινήσει μια μεμονωμένη μέτρηση.
- 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.

Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού

Ανοίξτε την **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**. Ρυθμίστε την επιλογή **Λειτουργία παρακολούθησης** σε **Έξυπνη λειτουργία** ή **Σε**

πραγματικό χρόνο.

- Έξυπνη λειτουργία: Ρυθμίζει αυτόματα τη συχνότητα των μετρήσεων ανάλογα με την κατάσταση της δραστηριότητάς σας.
- Σε πραγματικό χρόνο: Παρακολουθεί τους καρδιακούς παλμούς σε πραγματικό χρόνο ανεξάρτητα από την κατάσταση της δραστηριότητάς σας.
- Η παρακολούθηση σε πραγματικό χρόνο θα αυξήσει την κατανάλωση ενέργειας της συσκευής, ενώ η έξυπνη παρακολούθηση εξοικονομεί περισσότερο ενέργεια.

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 **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 την εμφάνιση των καρδιακών παλμών ηρεμίας. Ο ανεπαρκής χρόνος μέτρησης μπορεί να οδηγήσει σε αποκλίσεις ή να μην εμφανίσει αποτέλεσμα στη μέτρηση των καρδιακών παλμών ηρεμίας.

Ειδοποιήσεις καρδιακών παλμών

Ειδοποίηση υψηλών καρδιακών παλμών

Ανοίξτε την **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 επιλογή **Ειδοποίηση υψηλών καρδιακών παλμών** ανάλογα με τις ανάγκες σας. Η φορετή συσκευή θα δονείται και θα εμφανίζει μια ειδοποίηση, όταν βρίσκεστε σε κατάσταση ηρεμίας και οι καρδιακοί παλμοί ηρεμίας παραμένουν πάνω από το καθορισμένο όριο για περισσότερα από 10 λεπτά.

Ειδοποίηση χαμηλών παλμών

Ανοίξτε την **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 επιλογή **Ειδοποίηση χαμηλών παλμών** ανάλογα με τις ανάγκες σας. Η φορετή συσκευή θα δονείται και θα εμφανίζει μια ειδοποίηση, όταν βρίσκεστε σε κατάσταση ηρεμίας και οι καρδιακοί παλμοί ηρεμίας παραμένουν κάτω από την καθορισμένη τιμή για περισσότερα από 10 λεπτά.

Μέτρηση καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης

Στη διάρκεια μιας προπόνησης, η φορετή 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 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.

- 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 (HRmax= 220 – 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 φορετής συσκευής. Στο τέλος της προπόνησης, μπορείτε να δείτε τη μέση τιμή των καρδιακών παλμών, τη μέγιστη καρδιακή συχνότητα και τις ζώνες καρδιακών παλμών στην οθόνη αποτελεσμάτων της προπόνησης.
 - 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 άσκησης στην αρχική οθόνη της Υγείας 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.

- 1 Μεταβείτε στις επιλογές Υγεία Huawei > Εγώ > Ρυθμίσεις > Ρυθμίσεις προπόνησης > Ρυθμίσεις καρδιακών παλμών κατά την άσκησηκαι ενεργοποιήστε την επιλογή Υψηλοί καρδιακοί παλμοί.
- 2 Αγγίξτε την επιλογή Όριο καρδιακών παλμών, ορίστε το ανώτερο όριο που ταιριάζει στις ανάγκες σας και αγγίξτε ΟΚ.
- Εάν απενεργοποιήσετε τις ηχητικές υπενθυμίσεις για ατομικές προπονήσεις, θα ειδοποιείστε μόνο μέσω δονήσεων και μηνυμάτων κάρτας, χωρίς ηχητικές εκπομπές.

Μέτρηση ΗΚΓ

Το ηλεκτροκαρδιογράφημα (ΗΚΓ) είναι μια γραφική καταγραφή της ηλεκτρικής δραστηριότητας της καρδιάς. Τα ΗΚΓ παρέχουν μια εικόνα για τον καρδιακό ρυθμό σας και μπορούν να σας βοηθήσουν να εντοπίσετε ακανόνιστους καρδιακούς παλμούς και να ελέγξετε για πιθανούς κινδύνους για την υγεία. ί) Αυτή η δυνατότητα είναι διαθέσιμη μόνο σε συγκεκριμένες αγορές. Ανατρέξτε στη λίστα των χωρών/περιοχών όπου είναι διαθέσιμη η δυνατότητα ΗΚΓ των φορετών συσκευών HUAWEI.

Πριν από την έναρξη

- Η δυνατότητα αυτή πρέπει να χρησιμοποιείται σύμφωνα με τους νόμους και τους
 κανονισμούς σχετικά με τις ιατρικές συσκευές στην περιοχή σας.
- Η δυνατότητα αυτή δεν προορίζεται για χρήστες ηλικίας κάτω των 18 ετών.
- Η δυνατότητα αυτή δεν προορίζεται για άτομα με βηματοδότη ή άλλες εμφυτευμένες συσκευές.
- Τα ισχυρά ηλεκτρομαγνητικά πεδία προκαλούν σημαντική παραμόρφωση του σήματος
 ΗΚΓ. Αποφύγετε τη χρήση αυτής της δυνατότητας σε περιβάλλοντα με ισχυρό
 ηλεκτρομαγνητικό πεδίο.
- Όλα τα δεδομένα που λαμβάνονται κατά τη χρήση αυτής της εφαρμογής προορίζονται μόνο για σκοπούς αναφοράς και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν για σκοπούς ιατρικής έρευνας, διάγνωσης ή θεραπείας.

Πριν από τη χρήση

ί) Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, ενημερώστε πρώτα την εφαρμογή Υγεία
 Huawei στην πιο πρόσφατη έκδοσή της.

Αν χρησιμοποιείτε για πρώτη φορά τη δυνατότητα **ΗΚΓ**, μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία Huawei** > **Υγεία** > **Καρδιά** > **ΗΚΓ** και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη, για να ενεργοποιήσετε την εφαρμογή ΗΚΓ.

Μέτρηση ΗΚΓ

- 1 Ελέγξτε ξανά ότι η συσκευή έχει φορεθεί σωστά. Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και επιλέξτε ΗΚΓ. Αν χρησιμοποιείτε τη δυνατότητα για πρώτη φορά, προσδιορίστε σε ποιο χέρι φοράτε τη συσκευή. Μπορείτε, στη συνέχεια, να αλλάξετε τη ρύθμιση αυτή οποτεδήποτε, μέσω της αρχικής οθόνης της εφαρμογής ΗΚΓ, αγγίζοντας το εικονίδιο ρυθμίσεων στο κάτω μέρος.
- 2 Τοποθετήστε τους βραχίονές σας οριζόντια πάνω σε ένα τραπέζι ή στην ποδιά σας έχοντας τα χέρια και τα δάχτυλά σας χαλαρά.
- 3 Τοποθετήστε απαλά ένα δάχτυλο του ελεύθερου χεριού σας πάνω στο ηλεκτρόδιο (Κάτω κουμπί) και παραμείνετε ακίνητοι. Στη συνέχεια, η μέτρηση θα ξεκινήσει αυτόματα.
 - Κατά τη διάρκεια της μέτρησης, μείνετε ακίνητοι, αναπνέετε ήρεμα και αποφύγετε να μιλήσετε. Διατηρήστε το δάχτυλό σας σε επαφή με το ηλεκτρόδιο, αλλά μην το πιέζετε υπερβολικά.
 - Το ξηρό δέρμα μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη μέτρηση. Αν παρατηρήσετε ότι το δάχτυλό σας είναι ξηρό, βρέξτε το με λίγο νερό, για να βελτιώσετε την αγωγιμότητα.
 - Η διάρκεια μίας μέτρησης είναι 30 δευτερόλεπτα.



4 Μείνετε ακίνητοι και περιμένετε μέχρι να ολοκληρωθεί η μέτρηση και δείτε το

αποτέλεσμά σας στην οθόνη του ρολογιού. Μπορείτε να αγγίξετε το ⁽¹⁾, 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 > ΗΚΓ**. Για λήψη μιας αναφοράς ΗΚΓ, αγγίξτε το εικονίδιο λήψης στην επάνω δεξιά γωνία της οθόνης λεπτομερειών ΗΚΓ.

Ερμηνεία αποτελεσμάτων

- Συμβουλευθείτε κάποιον επαγγελματία υγείας σχετικά με τα αποτελέσματα της μέτρησής
 σας. Μην ερμηνεύετε τα αποτελέσματα μόνοι σας και μην παίρνετε φάρμακα αυθαίρετα.
- Η δυνατότητα αυτή δεν μπορεί να εντοπίσει θρόμβους στο αίμα, εγκεφαλικά επεισόδια,
 καρδιακή ανεπάρκεια ή άλλους τύπους αρρυθμίας ή καρδιακών προβλημάτων.
- Η δυνατότητα αυτή δεν μπορεί να εντοπίσει εμφράγματα ή σχετικές επιπλοκές. Αν νιώθετε πόνο, σφίξιμο ή πίεση στο στήθος σας ή άλλα συμπτώματα, αναζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.
- Μην προσαρμόζετε τη φαρμακευτική αγωγή σας με βάση τα δεδομένα που παρέχονται από αυτή την εφαρμογή, αν δεν συμβουλευθείτε πρώτα επαγγελματία υγείας.

Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος

Η Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος χρησιμοποιεί τον αισθητήρα PPG υψηλής ακρίβειας στη φορετή συσκευή σας, για να ελέγξει για μη φυσιολογικούς καρδιακούς ρυθμούς.

- 🤨 🛛 Αυτή η δυνατότητα είναι διαθέσιμη μόνο σε συγκεκριμένες αγορές.
 - Τα αποτελέσματα προορίζονται μόνο για αναφορά και δεν προορίζονται για ιατρική χρήση.

Ενεργοποίηση της εφαρμογής

- Πρώτα απ' όλα, πραγματοποιήστε λήψη της πιο πρόσφατης έκδοσης της εφαρμογής
 Υγεία Huawei από το HUAWEI AppGallery, ή ενημερώστε την εγκατεστημένη εφαρμογή
 Υγεία Huawei στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία Huawei, μεταβείτε στις επιλογές Υγεία > Καρδιά > Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος και ενεργοποιήστε την επιλογή Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος.

Λήψη μετρήσεων στη φορετή συσκευή σας

- 1 Βεβαιωθείτε ότι φοράτε σωστά τη φορετή 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. Στη συνέχεια, δείτε το

αποτέλεσμά σας στην οθόνη της φορετής συσκευής. Μπορείτε να αγγίξετε το ⁽ⁱ⁾, 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 επιλέξτε **Αυτόματη μέτρηση**.

- 2 Σύρετε τον διακόπτη για Αυτόματη ανίχνευση αρρυθμίας για ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση. Μόλις ενεργοποιηθεί, η φορετή συσκευή σας θα εκτελεί αυτόματα μετρήσεις, όταν την φοράτε. Μπορείτε να σύρετε τον διακόπτη για Ειδοποιήσεις αρρυθμίας για ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση, κατά περίπτωση.
- Εάν στη διάρκεια των μετρήσεων, εντοπιστεί ότι ο ρυθμός της καρδιάς δεν είναι φυσιολογικός, θα εμφανιστεί ένα μήνυμα στη φορετή συσκευή. Εάν φοράτε φορετή συσκευή που υποστηρίζει ΗΚΓ, θα εμφανιστεί υπενθύμιση για λήψη ΗΚΓ.

Απενεργοποίηση της υπηρεσίας

Μεταβείτε στις επιλογές Υγεία Huawei > Υγεία > Καρδιά > Ανάλυση αρρυθμίας

σφυγμικού κύματος, αγγίξτε την επιλογή **τ** στην επάνω 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 **τ** στην επάνω δεξιά γωνία και επιλέξτε **Βοήθεια**.

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

Διαχείριση υγείας

Health Glance

Μετρήστε γρήγορα τους διάφορους δείκτες υγείας σας, όπως τους καρδιακούς παλμούς, την αρτηριακή πίεση, το SpO2, το άγχος, τη θερμοκρασία της επιδερμίδας, το HKΓ, την αγγειακή υγεία, την αναπνευστική υγεία και πολλά άλλα. Επίσης, η δυνατότητα Health Glance παράγει και προβάλλει αναφορές για την υγεία τόσο στο ρολόι όσο και στο τηλέφωνο (στην εφαρμογή «Υγεία Huawei»), για να μπορείτε να διαχειρίζεστε αποτελεσματικότερα την υγεία σας.

Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, ενημερώστε πρώτα το ρολόι και την εφαρμογή Υγεία Huawei στις πιο πρόσφατες εκδόσεις τους.

Χρήση του Health Glance

1 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και αγγίξτε την επιλογή Health Glance

(²⁹). Δώστε τις απαιτούμενες άδειες και αποδεχτείτε τη συμφωνία απορρήτου, αν χρησιμοποιείτε την εφαρμογή για πρώτη φορά.

- **2** Αγγίξτε την επιλογή **Μέτρηση** στην αρχική οθόνη της εφαρμογής Health Glance και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη, για να ολοκληρώσετε τη μέτρηση.
- 3 Το ρολόι θα δονηθεί, για να σας ειδοποιήσει μόλις δημιουργηθεί αναφορά υγείας. Σύρετε προς τα πάνω στην αρχική οθόνη της εφαρμογής, για να δείτε προηγούμενες αναφορές.
- Για βέλτιστη ακρίβεια μέτρησης, προσδιορίστε σε ποιον καρπό φοράτε τη συσκευή, σύροντας προς τα πάνω στην αρχική οθόνη της εφαρμογής Health Glance, αγγίζοντας την επιλογή Περισσότερα και ορίζοντας το στοιχείο Καρπός.

Προβολή της αναφοράς σας Health Glance

- Στο ρολόι σας: Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών, αγγίξτε το Health Glance και σύρετε προς τα πάνω στην οθόνη, για να δείτε προηγούμενες αναφορές.
- Στο τηλέφωνό σας: Μεταβείτε στις επιλογές Υγεία Huawei > Υγεία > Health Glance.
- Όλα τα δεδομένα και τα αποτελέσματα προορίζονται μόνο για σκοπούς αναφοράς και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως βάση για ιατρική διάγνωση. Εάν νιώθετε οποιαδήποτε ενόχληση, αναζητήστε εγκαίρως ιατρική βοήθεια.

Παρακολούθηση ύπνου

Συνεχίστε να φοράτε σωστά τη φορετή 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.

Προσαρμογή ρυθμίσεων ύπνου

- 1 Εισέλθετε στη λίστα εφαρμογών, επιλέξτε Υπνος (¹), σύρετε προς τα πάνω στην οθόνη και μεταβείτε στις επιλογές Περισσότερα > Κατάσταση αναστολής λειτουργίας.
- 2 Αυτόματος είναι ενεργοποιημένη με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις. Μπορείτε επίσης να ρυθμίσετε τη φορετή συσκευή σας ώστε να εισέρχεται σε Κατάσταση αναστολής λειτουργίας και να εξέρχεται από αυτήν μια προγραμματισμένη ώρα. Για να το κάνετε αυτό, αγγίξτε την επιλογή Προσθήκη ώρας, ορίστε Ώρα ύπνου, Αφύπνιση και Επανάληψη, και αγγίξτε το ΟΚ. Για να διαγράψετε ένα πρόγραμμα, αγγίξτε το και μετά αγγίξτε την επιλογή Διαγραφή.

Ενεργοποίηση/Απενεργοποίηση HUAWEI TruSleep™

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

HUAWEI TruSleep™ είναι ενεργοποιημένη με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις. Αν γίνει μη αυτόματη απενεργοποίηση, τα δεδομένα ύπνου δεν είναι δυνατό να αποκτηθούν και η ανάλυση ύπνου θα καταστεί μη διαθέσιμη.

Προβολή/Διαγραφή των δεδομένων του ύπνου σας

- Στη φορετή συσκευή, ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών και επιλέξτε Ύπνος (¹), για να ελέγξετε τις εγγραφές νυχτερινού και μεσημεριανού ύπνου.
- Στο τηλέφωνό σας, μεταβείτε στις επιλογές Υγεία Huawei > Υγεία > Ύπνος, αγγίξτε στην επάνω δεξιά γωνία και έπειτα Όλα τα δεδομένα, και θα μεταφερθείτε στην οθόνη όπου εμφανίζονται τα δεδομένα ιστορικού για τον ύπνο. Αν απαιτείται, αγγίξτε το εικονίδιο Διαγραφή στην επάνω δεξιά γωνία, επιλέξτε τις εγγραφές που επιθυμείτε και διαγράψτε τες.

Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο

Η λειτουργία Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο εντοπίζει 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 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 **τ** στην επάνω δεξιά γωνία, μεταβείτε στις επιλογές **Πληροφορίες > Απενεργοποίηση υπηρεσίας** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να ολοκληρώσετε τις ρυθμίσεις.

Εφαρμογή «Παραμείνετε σε φόρμα»

Η εφαρμογή σάς βοηθά να ορίσετε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα προπόνησης βασισμένο σε επιστημονικά στοιχεία, για να φτάσετε ή να διατηρήσετε το ιδανικό σας βάρος, με βάση τις αλλαγές βάρους, το έλλειμμα θερμίδων, τα αρχεία διατροφής, τα δεδομένα άσκησης και πολλά άλλα.

Θέση του αρχικού στόχου

- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί του ρολογιού, για να ανοίξει η λίστα εφαρμογών και επιλέξτε Παραμείνετε σε φόρμα. Αγγίξτε Συμφωνώ στην οθόνη εξουσιοδότησης χρήστη, αν χρησιμοποιείτε την εφαρμογή για πρώτη φορά.
- 2 Εάν δεν έχετε πληκτρολογήσει δεδομένα βάρους, ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να συμπληρώσετε τα πεδία Βάρος, Τύπος στόχου, Ρυθμός απώλειας και Βάρος-στόχος ώστε να ταιριάζουν στις ανάγκες σας. Το ρολόι σας θα δημιουργήσει ένα

πρόγραμμα απώλειας βάρους ή διατήρησης βάρους για εσάς. Αγγίξτε την επιλογή Έναρξη.

- Εάν έχετε ορίσει το τρέχον βάρος σας και το επιθυμητό βάρος μέσω των επιλογών Υγεία Huawei > Υγεία > Διαχείριση βάρους, αυτά τα δεδομένα θα συγχρονιστούν αυτόματα με το ρολόι σας.
- 3 Μεταβείτε στην οθόνη Συγχρονισμός στόχου, επιλέξτε εάν θα συγχρονιστεί ο στόχος σας με τους δακτυλίους δραστηριότητας ή όχι και θα ανακατευθυνθείτε στην οθόνη ρυθμίσεων ειδοποιήσεων όπου μπορείτε να ολοκληρώσετε τις σχετικές ρυθμίσεις. Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία, θα ανακατευθυνθείτε στην οθόνη οδηγιών χειρονομιών και, στη συνέχεια, στην αρχική οθόνη Παραμείνετε σε φόρμα.
- Εάν χρησιμοποιείτε την πρόσοψη ρολογιού Απώλεια βάρους, απλώς αγγίξτε την πρόσοψη του ρολογιού, για να αποκτήσετε αμέσως πρόσβαση στην εφαρμογή «Παραμείνετε σε φόρμα».

Επαναφορά στόχου

- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί του ρολογιού, για να ανοίξει η λίστα εφαρμογών και επιλέξτε Παραμείνετε σε φόρμα. Σύρετε προς τα πάνω στην αρχική οθόνη της συσκευής, για να εισέλθετε στην οθόνη Στόχος.
- 2 Αγγίξτε την επιλογή Επαναφορά στόχου, για να προσαρμόσετε τις επιλογές Βάρος, Τύπος στόχου, Ρυθμός απώλειας και Βάρος-στόχος, ώστε να δημιουργηθεί ένα νέο πρόγραμμα απώλειας βάρους ή διατήρησης βάρους για εσάς.

Καταγραφή του βάρους σας

- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί του ρολογιού, για να ανοίξει η λίστα εφαρμογών και επιλέξτε Παραμείνετε σε φόρμα. Σύρετε προς τα πάνω στην αρχική οθόνη της συσκευής, για να εισέλθετε στην οθόνη Στόχος.
- **2** Αγγίξτε το στοιχείο **Καταγραφή βάρους** και σημειώστε το τρέχον βάρος σας.

Καταγραφή της διατροφής σας

- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί του ρολογιού, για να ανοίξει η λίστα εφαρμογών και επιλέξτε Παραμείνετε σε φόρμα. Σύρετε προς τα αριστερά στην αρχική οθόνη της εφαρμογής, για να αποκτήσετε πρόσβαση στην επιλογή Σημερινή πρόσληψη.
- 2 Αγγίξτε το στοιχείο Χρήση τηλεφώνου και, εάν η οθόνη του τηλεφώνου είναι ενεργοποιημένη και ξεκλείδωτη, θα ανακατευθυνθείτε αυτόματα στην οθόνη Διατροφικό ημερολόγιο της εφαρμογής Υγεία Huawei, όπου μπορείτε να καταγράψετε τη διατροφή σας.
 - Θα ανακατευθυνθείτε μόνο όταν το ρολόι σας έχει αντιστοιχιστεί με ένα τηλέφωνο HUAWEI. Εάν χρησιμοποιείτε τηλέφωνο άλλης επωνυμίας, ακολουθήστε τις οδηγίες στο ρολόι σας και καταγράψτε τη διατροφή σας στην εφαρμογή Υγεία Huawei στο τηλέφωνό σας.
- 3 Θυμηθείτε να καταγράφετε κάθε γεύμα στην οθόνη Εγγραφές θερμίδων του τηλεφώνου σας. Στη συνέχεια, μπορείτε να δείτε τα δεδομένα της διατροφής σας στην οθόνη Εγγραφές θερμίδων του τηλεφώνου σας ή στην οθόνη Σημερινή πρόσληψη του ρολογιού σας.

Άσκηση

- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί του ρολογιού, για να ανοίξει η λίστα εφαρμογών και επιλέξτε Παραμείνετε σε φόρμα. Σύρετε δύο φορές προς τα αριστερά στην αρχική οθόνη της εφαρμογής, για να αποκτήσετε πρόσβαση στην επιλογή Σημερινές θερμίδες που κάψατε και δείτε τα δεδομένα θερμίδων στα στοιχεία Κάψατε (kcal), Ηρεμία και Ενεργή για την τρέχουσα ημέρα.

ενεργοποιημένη και ξεκλείδωτη, θα ανακατευθυνθείτε αυτόματα στην οθόνη Όλα τα προγράμματα φυσικής κατάστασης της εφαρμογής Υγεία Huawei. Αγγίξτε ένα πρόγραμμα φυσικής κατάστασης, για να ξεκινήσετε μια προπόνηση.

 Θα ανακατευθυνθείτε μόνο όταν το ρολόι σας έχει αντιστοιχιστεί με ένα τηλέφωνο HUAWEI.

Περισσότερες ρυθμίσεις

- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί του ρολογιού, για να ανοίξει η λίστα εφαρμογών και επιλέξτε Παραμείνετε σε φόρμα. Σύρετε προς τα πάνω στην αρχική οθόνη της εφαρμογής και αγγίξτε την επιλογή Περισσότερες ρυθμίσεις.
- 2 Σύρετε τον διακόπτη για την επιλογή Στόχοι συγχρονισμού για ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση, κατά περίπτωση. Όταν είναι απενεργοποιημένος, ο στόχος ημερήσιας δραστηριότητας που προτείνεται από την εφαρμογή «Παραμείνετε σε φόρμα» δεν θα συγχρονίζεται με τον στόχο «Κίνηση» στους κύκλους δραστηριότητας.

Κύκλοι δραστηριότητας

ί) Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, ενημερώστε πρώτα το ρολόι σας στην πιο πρόσφατη έκδοση.

Οι Κύκλοι δραστηριότητας παρακολουθούν την καθημερινή σωματική 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: Μεταβείτε στην αρχική οθόνη της **Υγείας Huawei** και αγγίξτε την κάρτα Κύκλων δραστηριότητας, για να αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη **Εγγραφές**

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

Στο ρολόι σας: Πλοηγηθείτε στην εφαρμογή Κύκλοι δραστηριότητας, σύρετε αριστερά, για να δείτε τα δεδομένα για **Αυτήν την εβδομάδα**, σύρετε πάνω, για να δείτε τα στοιχεία για **Σήμερα**, και σύρετε πάνω ξανά, για να βρείτε και να αγγίξετε **Επεξεργαστείτε στόχους** ή Υπενθυμίσεις. Στις Υπενθυμίσεις, μπορείτε να απενεργοποιήσετε τις επιλογές Ορθοστασία, Πρόοδος και Ο στόχος επιτεύχθηκε.

(1) =: Η **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) ⁴ : Η **Άσκηση** μετρά τη συνολική διάρκεια των προπονήσεων μέτριας και υψηλής έντασης που έχετε κάνει. 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 αερόβια αντοχή και να ενισχύσουν τη συνολική φυσική κατάσταση.

(3) (3) Η **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 κάθεσαι 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.

Τριφύλλια υγείας

Η εφαρμογή Υγεία Huawei προσφέρει την υπηρεσία «Τριφύλλια υγείας» για να σας βοηθήσει να αναπτύξετε συνήθειες υγιεινού τρόπου ζωής και να απολαύσετε βελτιωμένη ευεξία.

- Λόγω διαφορών μεταξύ των ανθρώπων, η υπηρεσία Τριφύλλια υγείας μπορεί να παρέχει μόνο γενικές συστάσεις για βελτιώσεις στην υγεία, ειδικά όσον αφορά τις συστάσεις άσκησης, και τα αποτελέσματα δεν είναι εγγυημένα. Εάν αισθανθείτε άβολα οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων ή ασκήσεων, σταματήστε αμέσως και ξεκουραστείτε ή ζητήστε ιατρική βοήθεια.
 - Οι προτάσεις για την υγεία που παρέχει η υπηρεσία «Τριφύλλια υγείας» χρησιμεύουν μόνο ως πηγή αναφοράς. Είστε υπεύθυνοι για όλους τους κινδύνους, τις ζημιές και τις ευθύνες που προκαλούνται από τη συμμετοχή σε οποιεσδήποτε δραστηριότητες ή αθλήματα.

Ενεργοποίηση της υπηρεσίας «Τριφύλλια Υγείας»

- Μεταβείτε στις επιλογές Υγεία Huawei > Υγεία > Τριφύλλια υγείας.
 Εάν η υπηρεσία Τριφύλλια υγείας δεν βρίσκεται στην οθόνη Υγεία, αγγίξτε την επιλογή Επεξεργασία και προσθέστε την κάρτα.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να συμφωνήσετε με την Ειδοποίηση χρήστη και θα ανακατευθυνθείτε στην οθόνη Τριφύλλια υγείας.

Ορισμός εργασιών check-in και των στόχων σας

Οι εργασίες check-in κατατάσσονται σε βασικές εργασίες και προαιρετικές εργασίες. Μπορείτε να προσθέσετε προαιρετικές εργασίες check-in, ώστε να ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες της υγείας και της φυσικής σας κατάστασης.

- Ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία Huawei και μεταβείτε στην οθόνη Τριφύλλια υγείας.
 Επιλέξτε Επεξεργασία εργασιών ή αγγίξτε το στην επάνω δεξιά γωνία και κατόπινΠρόγραμμα Υγείας.
- 2 Αγγίξτε την επιλογή Ρυθμίσεις στόχου σε μια κάρτα εργασιών, για να προσαρμόσετε τον ημερήσιο στόχο σας.
- **3** Αγγίξτε την επιλογή **Αλλαγή στόχων** για περισσότερες επιλογές εξατομίκευσης.

Καθημερινό χαμόγελο εργασία:

- **1** Στην οθόνη **Τριφύλλια υγείας** αγγίξτε την επιλογή **Καθημερινό χαμόγελο**.
- 2 Αγγίξτε την επιλογή Check-in και τραβήξτε μια φωτογραφία. Αγγίξτε Τέλος για ολοκλήρωση της εργασίας check-in (η φωτογραφία δεν θα αποθηκευτεί) ή αγγίξτε Αποθήκευση και κοινή χρήση στην επάνω δεξιά γωνία για κοινή χρήση της φωτογραφίας ή αποθήκευσή της στο τηλέφωνό σας.

Προβολή της κατάστασης ολοκλήρωσης εργασίας

- Στη φορετή συσκευή σας, μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και επιλέξτε Τριφύλλια
 υγείας, για να δείτε την κατάσταση ολοκλήρωσης μιας συγκεκριμένης εργασίας.
- Στο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία Huawei και μεταβείτε στην οθόνη
 Τριφύλλια υγείας, για να δείτε την κατάσταση ολοκλήρωσης της εργασίας.

Υπενθυμίσεις

Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη **Τριφύλλια υγείας**, αγγίξτε το

- 👬 στην επάνω δεξιά γωνία και, στη συνέχεια, μπορείτε να:
- Αγγίξετε την επιλογή Πρόγραμμα Υγείας και να ενεργοποιήσετε τον διακόπτη
 Υπενθυμίσεις για κάθε εργασία check-in (όπως Βήματα και Αναπνοή).
- Αγγίξετε την επιλογή Υπενθυμίσεις και ενεργοποιήστε τον διακόπτη Επιτεύγματα
 Τριφυλλιών υγείας και Ειδοποιήσεις εβδομαδιαίας αναφοράς (ρολόι).

Εβδομαδιαία αναφορά και κοινή χρήση

Προβολή της εβδομαδιαίας αναφοράς σας: Στην οθόνη **Τριφύλλια υγείας**, αγγίξτε το εικονίδιο :: στην επάνω δεξιά γωνία και κατόπιν την επιλογή **Εβδομαδιαία αναφορά**.

Κοινή χρήση επιτευγμάτων: Στην οθόνη **Τριφύλλια υγείας**, αγγίξτε δεξιά γωνία για κοινή χρήση της εβδομαδιαίας αναφοράς σας ή αποθήκευσή της στο τηλέφωνό σας.

Απενεργοποίηση της υπηρεσίας

Τα ιστορικά δεδομένα της υπηρεσίας Τριφύλλια υγείας δεν μπορούν να διαγραφούν.

Στην οθόνη **Τριφύλλια υγείας**, αγγίξτε το εικονίδιο **τ** στην επάνω δεξιά γωνία και κατόπιν μεταβείτε στις επιλογές **Πληροφορίες** > **Απενεργοποίηση υπηρεσίας**. Θα γίνει επαναφορά της υπηρεσίας **Τριφύλλια υγείας** και θα παραμείνουν μόνο οι τρεις βασικές εργασίες.

Μέτρηση SpO2

- Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, ενημερώστε πρώτα 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 μείνετε ακίνητοι.
- 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** Αγγίξτε την επιλογή **Μέτρηση**. (Θα υπερισχύει η διασύνδεση του ίδιου του προϊόντος.)
- 4 Μόλις ξεκινήσει μια μέτρηση SpO2, θυμηθείτε να παραμείνετε ακίνητοι με την οθόνη της συσκευής στραμμένη προς τα πάνω.

Αυτόματη μέτρηση SpO2

- Για να ενεργοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία Huawei, μεταβείτε στην οθόνη στοιχείων της συσκευής, αγγίξτε την επιλογή Παρακολούθηση Υγείας και ενεργοποιήστε την επιλογή Αυτόματο SpO₂.
 - Όταν ενεργοποιηθεί η επιλογή, η συσκευή θα μετρά και θα καταγράφει αυτόματα το SpO2, όταν ανιχνεύει ότι είστε ακίνητοι. Αυτός ο δείκτης είναι ιδιαίτερα σημαντικός όταν κοιμάστε ή σε περιοχές με μεγάλο υψόμετρο.
- 2 Αγγίξτε την επιλογή Ειδοποίηση χαμηλής τιμής SpO₂ και ορίστε το κατώτερο όριο για λήψη ειδοποίησης όταν είστε ξύπνιοι.

Προβολή των δεδομένων SpO2

Μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία Huawei > Υγεία > SpO₂** και επιλέξτε μια ημερομηνία για να δείτε τα δεδομένα σας SpO2 τη συγκεκριμένη ημέρα.

Ημερολόγιο κύκλου

Ενεργοποίηση της εφαρμογής

Εάν χρησιμοποιείτε αυτήν τη δυνατότητα για πρώτη φορά, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι και το τηλέφωνό σας είναι συνδεδεμένα και ολοκληρώστε την ενεργοποίηση της δυνατότητας.

- 1 Μεταβείτε στις επιλογές Υγεία Huawei > Υγεία > Ημερολόγιο κύκλου, κάντε λήψη του πακέτου δυνατοτήτων, ορίστε τα δεδομένα της περιόδου σας και αγγίξτε την επιλογή Έναρξη.
- 2 Μια ειδοποίηση ενεργοποίησης θα εμφανιστεί στο ρολόι σας, όταν το φοράτε. Εάν δεν το φοράτε στον καρπό σας, η ειδοποίηση αποθηκεύεται στο κέντρο μηνυμάτων. Αγγίξτε το στοιχείο Άνοιγμα εφαρμογής για να μεταβείτε στην οθόνη της δήλωσης απορρήτου. Συμφωνήστε με τη δήλωση απορρήτου και θα ανακατευθυνθείτε στην αρχική οθόνη του στοιχείουΗμερολόγιο κύκλου. Αγγίξτε ΟΚ για επιστροφή στην προηγούμενη οθόνη.

Καταγραφή και προβολή της περιόδου σας στο ρολόι σας

1 Πατήστε το Πάνω κουμπί στο ρολόι 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. Αγγίξτε το εικονίδιο 🗘 στα δεξιά του ονόματος της εφαρμογής για εναλλαγή μεταξύ μηνιαίας προβολής και προβολής γραφήματος δακτυλίου.

- 2 Αγγίξτε την επιλογή Επεξεργασία ή , 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. Σύρετε προς τα πάνω άλλη μια φορά, για να μεταβείτε στην οθόνη Περισσότερα και να προβάλλετε τη Βοήθεια.
- **3** Στην οθόνη **μηνιαίας προβολής**, σύρετε προς τα αριστερά και προς τα δεξιά, για να προβάλετε δεδομένα του προηγούμενου κύκλου και των τριών επόμενων κύκλων.

Καταγραφή των περιόδων σας 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. Εάν η κάρτα Ημερολόγιο κύκλου δεν υπάρχει στην αρχική οθόνη της εφαρμογής, αγγίξτε το στοιχείο Επεξεργασία και προσθέστε την κάρτα.
- 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. Μπορείτε επίσης να καταγράψετε τα δικά σας Σωματικά συμπτώματα.

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.

Ενεργοποιήστε τον διακόπτη **Προβλέψεις**. Μόλις ενεργοποιηθεί, το ρολόι σας (υπό την προϋπόθεση ότι φοριέται όλη την ώρα, ειδικά τη νύχτα) θα συνδυάσει τα δεδομένα υγείας που παρακολουθείτε, όπως τη θερμοκρασία του σώματος, τον καρδιακό ρυθμό και τον αναπνευστικό ρυθμό, για να δημιουργήσει καλύτερες προβλέψεις κύκλου. Αγγίξτε την επιλογή **Εγγραφές περιόδου**, για να προβάλετε τα στοιχεία για τις επιλογές **Μέση περίοδος** και **Μέσος κύκλος**.

Αγγίξτε την επιλογή Όλα τα δεδομένα, για να προβάλετε τα δεδομένα ιστορικού.

Βοηθός

HUAWEI Assistant • TODAY

Η οθόνη HUAWEI Assistant·TODAY παρέχει ταχύτερη και ευκολότερη πρόσβαση στις πληροφορίες καιρού.

Είσοδος στην/Έξοδος από την εφαρμογή HUAWEI Assistant·TODAY

Σύρετε δεξιά στην αρχική οθόνη της συσκευής, για να εισέλθετε στην εφαρμογή HUAWEI Assistant·TODAY. Στη συνέχεια, σύρετε προς τα αριστερά στην οθόνη, για να εξέλθετε από την εφαρμογή HUAWEI Assistant·TODAY.

Έλεγχος ήχου

Στην οθόνη του HUAWEI Assistant·TODAY, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την κάρτα Ελέγχου ήχου για τα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής τόσο στο τηλέφωνο όσο και στο ρολόι σας. Λάβετε υπόψη ότι τα στοιχεία ελέγχου μουσικής του τηλεφώνου μέσω του ρολογιού θα λειτουργούν, μόνο όταν το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο στην εφαρμογή **Υγεία Huawei** και όταν γίνεται αναπαραγωγή μουσικής στο τηλέφωνο.

Φωνητικές κλήσεις Bluetooth

- Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, βεβαιωθείτε ότι η φορετή συσκευή σας έχει συνδεθεί με την Υγεία Huawei.
 - Οι φορετές συσκευές δεν υποστηρίζουν τη λειτουργία επιλογέα κλήσης.

Προσθήκη αγαπημένων επαφών

- 1 Ανοίξτε την Υγεία Huawei, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής και αγγίξτε Αγαπημένες επαφές.
- 2 Στην οθόνη Αγαπημένες επαφές, αγγίξτε την επιλογή Προσθήκη και θα ανακατευθυνθείτε αυτόματα στις επαφές του τηλεφώνου σας. Από εκεί, επιλέξτε τις επαφές που θέλετε να προσθέσετε στο ρολόι σας. Στη συνέχεια, μπορείτε να επιλέξετε Ακολουθία ή Κατάργηση επαφών στην οθόνη Αγαπημένες επαφές.
- Μπορείτε να επιλέξετε έως και 10 επαφές για Αγαπημένες επαφές.

Πραγματοποίηση και απάντηση κλήσεων

Για να πραγματοποιήσετε μια κλήση: Εισέλθετε στη λίστα εφαρμογών στη φορετή συσκευή, αγγίξτε **Επαφές** ή **Αρχείο κλήσεων**, και επιλέξτε την επαφή που θα θέλατε να καλέσετε.

Εάν χρησιμοποιείτε διπλή SIM, όταν πραγματοποιείτε μια κλήση σε μια επαφή του ρολογιού, δεν μπορείτε να επιλέξετε ποια κάρτα SIM θα χρησιμοποιήσετε για την κλήση, καθώς αυτό καθορίζεται από τα πρωτόκολλα του τηλεφώνου. Για λεπτομέρειες επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών του κατασκευαστή του τηλεφώνου σας.

Όταν πραγματοποιείτε μια κλήση από το ρολόι σας, ο ήχος θα αναπαράγεται από το ρολόι και το τηλέφωνό σας θα εμφανίζει το μήνυμα ότι κλήση Bluetooth βρίσκεται σε εξέλιξη. Για να μεταφέρετε την έξοδο ήχου στο τηλέφωνό σας, θα πρέπει να ρυθμίσετε το τηλέφωνο στη λειτουργία Δέκτη.

Για να απαντήσετε σε μια κλήση: Απλώς αγγίξτε το εικονίδιο Απάντησης, για να λάβετε μια εισερχόμενη κλήση στη φορετή συσκευή σας, όταν σας υπενθυμίζει την εισερχόμενη κλήση του τηλεφώνου σας. Αφού απαντήσετε στην κλήση, ο ήχος θα εκπέμπεται από το ηχείο της φορετής συσκευής.

Διαχείριση μηνυμάτων

Όταν το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο με τη εφαρμογή **Υγεία Huawei** και οι ειδοποιήσεις μηνυμάτων είναι ενεργοποιημένες, τα νέα μηνύματα που προωθούνται στη γραμμή κατάστασης του τηλεφώνου σας θα συγχρονίζονται με το ρολόι σας.

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων μηνυμάτων

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία Huawei, μεταβείτε στην οθόνη στοιχείων της συσκευής, αγγίξτε την επιλογή Ειδοποιήσεις και ενεργοποιήστε την επιλογή 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 διαθέσιμες οι αυτόματα προωθούμενες ειδοποιήσεις.

Έξυπνες ειδοποιήσεις

Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη στοιχείων της συσκευής, αγγίξτε την επιλογή **Ειδοποιήσεις** και ενεργοποιήστε την επιλογή **Έξυπνες ειδοποιήσεις**. Στη συνέχεια θα αποστέλλονται έξυπνες προωθούμενες ειδοποιήσεις στο ρολόι με βάση την κατάσταση χρήσης του τηλεφώνου. Με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις η δυνατότητα αυτή είναι απενεργοποιημένη.

Προβολή μη αναγνωσμένων μηνυμάτων

Όταν φοράτε το ρολόι σας, αυτό θα δονείται για να σας ειδοποιήσει για νέα μηνύματα που προωθούνται από τη γραμμή κατάστασης του τηλεφώνου σας.

Τα μη αναγνωσμένα μηνύματα θα διατηρούνται στο ρολόι σας. Για να τα προβάλετε, σύρετε προς τα πάνω το δάχτυλό σας στην αρχική οθόνη του ρολογιού, για να εισέλθετε στο κέντρο μηνυμάτων.

Απάντηση σε μηνύματα SMS

- Αυτή η δυνατότητα δεν είναι διαθέσιμη, όταν το ρολόι σας έχει αντιστοιχιστεί με iPhone.
 - Οι γρήγορες απαντήσεις SMS λειτουργούν μόνο με την κάρτα SIM που έχει λάβει το μήνυμα SMS.

Για να απαντήσετε σε ένα νέο μήνυμα SMS ή σε ένα μήνυμα από το WhatsApp, το Messenger ή το Telegram στο ρολόι σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε γρήγορες απαντήσεις ή emoticon. Οι τύποι μηνυμάτων που υποστηρίζονται εξαρτώνται από την πραγματική χρήση.

Προσαρμογή των γρήγορων απαντήσεων SMS

- Αν δεν υπάρχει κάρτα Γρήγορες απαντήσεις, αυτό σημαίνει ότι το τηλέφωνό σας δεν υποστηρίζει αυτήν τη δυνατότητα.
 - Αυτή η δυνατότητα δεν είναι διαθέσιμη, όταν το ρολόι σας έχει αντιστοιχιστεί με iPhone.

Μπορείτε να εξατομικεύσετε μια γρήγορη απάντηση ως εξής:

- 1 Μόλις το ρολόι σας συνδεθεί στην εφαρμογή Υγεία Huawei, ανοίξτε την εφαρμογή, μεταβείτε στην οθόνη στοιχείων της συσκευής και αγγίξτε την κάρτα Γρήγορες απαντήσεις.
- 2 Μπορείτε να αγγίξετε την επιλογή Προσθήκη απάντησης, για να προσθέσετε μια νέα απάντηση, να αγγίξετε μια υπάρχουσα απάντηση, για να την επεξεργαστείτε ή να

αγγίξετε το εικονίδιο 🛛 δίπλα στην απάντηση, για να τη διαγράψετε.

Διαγραφή μηνυμάτων

• Στο κέντρο μηνυμάτων, σύρετε προς τα αριστερά σε ένα μήνυμα που θέλετε να

διαγράψετε και αγγίξτε το εικονίδιο 🔟 , για να διαγραφεί.

Αγγίξτε το εικονίδιο στο κάτω μέρος της λίστας μηνυμάτων, για να απαλείψετε όλα τα μηνύματα.

Φωνητικός βοηθός

Ο Φωνητικός βοηθός στο ρολόι σας διευκολύνει την αναζήτηση στοιχείων μετά τη σύνδεση του ρολογιού σας με το τηλέφωνό σας μέσω της **Υγείας Huawei**.

- Βεβαιωθείτε ότι το ρολόι σας έχει ενημερωθεί στην πιο πρόσφατη έκδοση, για τη βέλτιστη δυνατή εμπειρία χρήστη.
 - Βεβαιωθείτε ότι οι ρυθμίσεις για τη Γλώσσα και την Περιοχή στις Ρυθμίσεις
 συστήματος του τηλεφώνου σας είναι συνεπείς με εκείνες που έχουν ρυθμιστεί στην εφαρμογή Υγεία Huawei.
 - Αυτή η δυνατότητα είναι διαθέσιμη μόνο όταν το ρολόι έχει αντιστοιχιστεί με τηλέφωνο HUAWEI με έκδοση EMUI 10.1 ή μεταγενέστερη.
 - Αυτή η δυνατότητα είναι διαθέσιμη μόνο σε συγκεκριμένες αγορές.

Χρήση του φωνητικού βοηθού

- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί στο ρολόι σας, για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών, μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Έξυπνη βοήθεια > Al Voice και ενεργοποιήστε την επιλογή Κουμπί αφύπνισης.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα το Κάτω κουμπί για να ενεργοποιήσετε τον φωνητικό βοηθό.
- 3 Δώστε μια φωνητική εντολή, όπως «Τι καιρό κάνει σήμερα;». Αφού ο φωνητικός βοηθός απαντήσει στην ερώτησή σας και βρει σχετικές πληροφορίες, το ρολόι σας θα εμφανίσει το αποτέλεσμα και θα το μεταδώσει.

Διαχείριση εφαρμογών

🥡 Αυτή η δυνατότητα δεν είναι διαθέσιμη, όταν το ρολόι σας έχει αντιστοιχιστεί με iPhone.

Εγκατάσταση εφαρμογών

- **1** Ανοίξτε την **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής και αγγίξτε **AppGallery**.
- 2 Αγγίξτε μια εφαρμογή που θέλετε από τη λίστα Εφαρμογές και αγγίξτε την επιλογή ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ. Μετά την επιτυχημένη εγκατάσταση, ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών στο ρολόι σας, για να βρείτε και να αποκτήσετε πρόσβαση στην εφαρμογή που μόλις εγκαταστήσατε.

Ενημέρωση εφαρμογών

- **1** Ανοίξτε την **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής και αγγίξτε **AppGallery**.
- 2 Μεταβείτε στις επιλογές Διαχείριση > Ενημερώσεις > ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ, για να ενημερώσετε τις εφαρμογές στις πιο πρόσφατες εκδόσεις τους.

Απεγκατάσταση εφαρμογών

- **1** Ανοίξτε την **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής και αγγίξτε **AppGallery**.
- 2 Μεταβείτε στις επιλογές Διαχείριση > Διαχείριση εγκατάστασης > ΑΠΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ για να απεγκαταστήσετε εφαρμογές. Μετά την ολοκλήρωση της απεγκατάστασης, δεν θα βρείτε τις εφαρμογές που καταργήθηκαν στο ρολόι σας.

- Εάν έχετε ορίσει Απενεργοποίηση υπηρεσίας AppGallery στην Υγεία Huawei, θα πρέπει να αγγίξετε την επιλογή AppGallery και να ακολουθήσετε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να εκχωρήσετε τα απαιτούμενα δικαιώματα, ώστε να ενεργοποιήσετε ξανά την επιλογή AppGallery.
 - Πριν να χρησιμοποιήσετε μια εφαρμογή τρίτων, προσθέστε τη στη λίστα προστατευμένων εφαρμογών παρασκηνίου μέσω της Διαχείρισης/Βελτιστοποίησης τηλεφώνου. Επιπλέον, στο τηλέφωνό σας, μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Μπαταρία, επιλέξτε την εφαρμογή στην περιοχή Χρήση μπαταρίας από την εφαρμογή, αγγίξτε Εκκίνηση ρυθμίσεων και ενεργοποιήστε τα στοιχεία Αυτόματη εκκίνηση, Δευτερεύουσα εκκίνηση και Εκτέλεση στο παρασκήνιο.
 - Αν μια εφαρμογή τρίτων δεν λειτουργεί αφού την προσθέσετε στη λίστα προστατευόμενων εφαρμογών, απεγκαταστήστε την εφαρμογή, εγκαταστήστε την εκ νέου και δοκιμάστε ξανά.

Αναδιάταξη της λίστας εφαρμογών του ρολογιού σας

Πατήστε το Πάνω κουμπί στο ρολόι σας για να ανοίξετε τη λίστα εφαρμογών, αγγίξτε παρατεταμένα οποιαδήποτε εφαρμογή, σύρετέ τη στην επιθυμητή θέση και αφήστε την όταν απομακρυνθούν οι υπόλοιπες εφαρμογές.

Ρύθμιση της πρόσοψης ρολογιού

Αλλαγή πρόσοψης ρολογιού

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε νέα πρόσοψη ρολογιού με λίγα μόλις εύκολα βήματα στο ρολόι ή στο τηλέφωνό σας.

 Αυτή η δυνατότητα υποστηρίζεται μόνο σε συγκεκριμένες αγορές. Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με την ανοιχτή τηλεφωνική γραμμή της Huawei στην περιοχή σας.

Στο ρολόι σας:

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε από τις εξής μεθόδους:

- Αγγίξτε παρατεταμένα οποιοδήποτε σημείο της αρχικής οθόνης για να επισκεφθείτε την οθόνη επιλογής πρόσοψης ρολογιού και σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να επιλέξετε την πρόσοψη ρολογιού που θέλετε.
- Από την αρχική οθόνη, πατήστε το Πάνω κουμπί, μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Πρόσ.ρολ.+αρχ.σελ. > Προσόψεις ρολογιού και σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να επιλέξετε την πρόσοψη ρολογιού που θέλετε.

Στο τηλέφωνό σας:

Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, αγγίξτε την επιλογή **Συσκευές**, επιλέξτε **Οι προσόψεις μου** ή **Προσόψεις ρολογιού** και επιλέξτε την πρόσοψη ρολογιού που θέλετε.

Διαγραφή πρόσοψης ρολογιού

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία Huawei, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής και μεταβείτε στις επιλογές Οι προσόψεις μου > Διαχείριση τοπικών προσόψεων ρολογιού.
- 2 Αγγίξτε το εικονίδιο 🔀 για να διαγράψετε την πρόσοψη ρολογιού.

Εάν αγοράσατε μια πρόσοψη ρολογιού και την διαγράψατε μέσω των επιλογών **Οι** προσόψεις μου > Διαχείριση τοπικών προσόψεων ρολογιού, αρκεί να την εγκαταστήσετε ξανά, όταν θα θελήσετε να την χρησιμοποιήσετε και πάλι. Δεν χρειάζεται να πληρώσετε ξανά.

Εξατομίκευση προσόψεων ρολογιού

- 1 Αγγίξτε παρατεταμένα την αρχική οθόνη της συσκευής, για να επισκεφτείτε την οθόνη επιλογής πρόσοψης ρολογιού.
- **2** Αγγίξτε το εικονίδιο ρυθμίσεων (^(O)) κάτω από μια πρόσοψη ρολογιού και σύρετε επάνω ή αριστερά στην οθόνη, για να αλλάξετε στυλ ή widget πρόσοψης ρολογιού.

Μόνο οι προσόψεις ρολογιού με το εικονίδιο από κάτω υποστηρίζουν εξατομίκευσης διαφέρουν ανάλογα την πρόσοψη ρολογιού.

Προσόψεις ρολογιού Συλλογής

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.

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία Huawei, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής και μεταβείτε στις επιλογές Οι προσόψεις μου > Συλλογή, για να αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη ρυθμίσεων των προσόψεων ρολογιού της Συλλογής.
- 2 Αγγίξτε το εικονίδιο + και επιλέξτε είτε Κάμερα είτε Συλλογή ως τη μέθοδο μεταφόρτωσης. Όταν τελειώσετε, αγγίξτε το εικονίδιο ✓ στην επάνω δεξιά γωνία.
- 3 Προσαρμόστε την περιοχή στην οποία θέλετε να εμφανιστεί η εικόνα και αγγίξτε το εικονίδιο στην επάνω δεξιά γωνία για να ολοκληρωθεί η μεταφόρτωση.
- **4** Μπορείτε να ρυθμίσετε τα ακόλουθα στην οθόνη **Συλλογή**:
 - · Χρώμα εικόνας, Στυλ, Θέση ώρας και Χρώμα ώρας.
 - Λειτουργία: Μπορείτε να επιλέξετε τα στοιχεία που προτιμάτε.

- Σηκώστε για εμφάνιση νέας εικόνας: Όταν αυτή η επιλογή είναι ενεργοποιημένη και έχουν μεταφορτωθεί περισσότερες από μία εικόνες ως προσόψεις ρολογιού για τη Συλλογή, η εικόνα της πρόσοψης ρολογιού αλλάζει κάθε φορά που σηκώνετε τον καρπό σας. Όταν είναι απενεργοποιημένη και σηκώνετε τον καρπό σας προβάλλεται μόνο η εικόνα που εμφανιζόταν τελευταία.
- Εφαρμογή στυλ σε όλες: Εφαρμόζει το εξατομικευμένο στυλ σε όλες τις εικόνες που έχουν προστεθεί.
- 5 Αποθηκεύστε όλες τις εξατομικευμένες ρυθμίσεις, αγγίξτε την επιλογή Ορισμός ως προεπιλογή και η φορετή συσκευή σας θα εμφανίσει την πρόσοψη ρολογιού για τη Συλλογή που ορίστηκε τελευταία.
- Εάν έχουν μεταφορτωθεί περισσότερες από μία εικόνες, μπορείτε να πατήσετε την οθόνη για να αλλάξει η εικόνα.

Περισσότερες προσόψεις ρολογιού

Έχοντας τη δυνατότητα να επιλέξετε από πληθώρα εξαιρετικών προσόψεων ρολογιού στο ρολόι σας ή μέσω της εφαρμογής **Υγεία Huawei**, μπορείτε να εμπλουτίσετε κάθε καινούργια μέρα με ένα σχέδιο που σας ταιριάζει.

Πρόσοψη ρολογιού Πάντα στην οθόνη (AOD)

Η δυνατότητα AOD διατηρεί την οθόνη του ρολογιού ενεργή σε κατάσταση χαμηλής κατανάλωσης ισχύος, αν δεν πραγματοποιείται καμία ενέργεια σε αυτήν για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, ώστε να βλέπετε πάντα την ώρα και την ημερομηνία, χωρίς να σηκώσετε ούτε ένα δάχτυλο. Μπορείτε να επιλέξετε να εμφανίζεται η πρόσοψη του ρολογιού ή το AOD όταν σηκώνετε τον καρπό σας.

Πρόσοψη ρολογιού στο στυλ σας

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

Περισσότερες προσόψεις ρολογιού

Μεταβείτε στην εφαρμογή **Υγεία Huawei** > **Συσκευές**, αγγίξτε την επιλογή **Οι προσόψεις μου** ή την επιλογή **Προσόψεις ρολογιού** και επιλέξτε την πρόσοψη ρολογιού που θέλετε.

Σε ορισμένες προσόψεις ρολογιού υπάρχει δυνατότητα εξατομίκευσης. Για να γίνει αυτό, πατήστε παρατεταμένα την αρχική οθόνη της συσκευής, σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να επιλέξετε την πρόσοψη ρολογιού που θέλετε και αγγίξτε την επιλογή Εξατομίκευση κάτω από την πρόσοψη ρολογιού, για να ορίσετε το περιεχόμενο που θα εμφανίζεται στην πρόσοψη ρολογιού, όπως Βήματα.

Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής

- Ο συγχρονισμός μουσικής στο ρολόι δεν είναι διαθέσιμος όταν το ρολόι είναι αντιστοιχισμένο με iPhone. Εάν δεν έχει γίνει επαναφορά των εργοστασιακών ρυθμίσεων του ρολογιού, συνιστάται να συνδέσετε πρώτα το ρολόι σας με ένα τηλέφωνο Android για μεταφορά μουσικής και, στη συνέχεια, να συνδέσετε το ρολόι με ένα iPhone, για να ελέγχετε την αναπαραγωγή μουσικής (υπό την προϋπόθεση ότι χρησιμοποιείται το ίδιο HUAWEI ID για τη σύνδεση στην εφαρμογή Υγεία Huawei σε όλα τα τηλέφωνα που χρησιμοποιούνται).
 - Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι σας έχει συνδεθεί σωστά με την Υγεία Huawei.

Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής τηλεφώνου

- Δεν χρειάζεται να ρυθμίσετε τον διακόπτη Έλεγχος μουσικής τηλεφώνου στην Υγεία

 Huawei αν χρησιμοποιείτε iPhone.
- Ανοίξτε το τηλέφωνό σας, ανοίξτε την Υγεία Huawei, μεταβείτε στην οθόνη
 λεπτομερειών της συσκευής, αγγίξτε την επιλογή Μουσική και ενεργοποιήστε την επιλογή Έλεγχος μουσικής τηλεφώνου.
- Ανοίξτε μια εφαρμογή μουσικής τηλεφώνου και ξεκινήστε την αναπαραγωγή.
- Στο ρολόι σας, σύρετε προς τα δεξιά στην αρχική οθόνη, για να μεταβείτε στην οθόνη του HUAWEI Assistant TODAY και αγγίξτε την Κάρτα μουσικής. Από εκεί, μπορείτε να κάνετε παύση αναπαραγωγής, εναλλαγή μεταξύ κομματιών και να ρυθμίσετε την ένταση του ήχου.

Συγχρονισμός μουσικής με το ρολόι σας

- **1** Ανοίξτε την **Υγεία Huawei** και μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής.
- 2 Μεταβείτε στις επιλογές Μουσική > Διαχείριση μουσικής > Προσθήκη τραγουδιών και επιλέξτε τα τραγούδια που θέλετε να συγχρονίσετε.
- **3** Όταν τελειώσετε, αγγίξτε 🗸 στην επάνω δεξιά γωνία της οθόνης.
- 4 Αποκτήστε πρόσβαση στην οθόνη διαχείρισης μουσικής, αγγίξτε Νέα λίστα αναπαραγωγής, δημιουργήστε ένα όνομα για τη λίστα αναπαραγωγής και προσθέστε τραγούδια ανάλογα με τις επιθυμίες σας. Μπορείτε επίσης να ταξινομήσετε κομμάτια που έχουν μεταφορτωθεί στο ρολόι σας για πιο εύκολη διαχείριση. Μπορείτε να ενημερώσετε μια ήδη υπάρχουσα λίστα αναπαραγωγής ανά πάσα στιγμή αγγίζοντας

τραγουδιών.

Για να διαγράψετε ένα τραγούδι που προστέθηκε, μπείτε στην Υγεία Huawei,
 πλοηγηθείτε στην οθόνη λεπτομερειών συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές Μουσική
 > Διαχείριση μουσικής, βρείτε το τραγούδι που επιθυμείτε στη λίστα, αγγίξτε το

εικονίδιο • δίπλα του και έπειτα αγγίξτε Διαγραφή.

 Για τον συγχρονισμό ορισμένων τραγουδιών απαιτείται συνδρομή Premium PLUS στη Μουσική HUAWEI.

Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής στο ρολόι

- Στο ρολόι σας, ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών και μεταβείτε στις επιλογές Μουσική (¹)
 Γίνετ.αναπ.μουσικής ή ανοίξτε μια άλλη εφαρμογή μουσικής.
- 2 Αγγίξτε το κουμπί Αναπαραγωγή για να ξεκινήσει η αναπαραγωγή.
- 3 Στην οθόνη αναπαραγωγής μουσικής, μπορείτε να προσαρμόσετε την ένταση του ήχου, να ρυθμίσετε τη λειτουργία αναπαραγωγής (όπως Αναπαραγωγή στη σειρά και Τυχαία αναπαραγωγή) και να σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω στην οθόνη, για να προβάλετε τη λίστα αναπαραγωγής ή να κάνετε εναλλαγή μεταξύ κομματιών.

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.
 - Η προεπισκόπηση κάμερας και η προβολή φωτογραφιών δεν υποστηρίζονται στο ρολόι. Αυτά γίνονται στο τηλέφωνό σας.
- Βεβαιωθείτε ότι το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο με την Υγεία Huawei.
 Σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος της αρχικής οθόνης του ρολογιού και

βεβαιωθείτε ότι εμφανίζεται το εικονίδιο 📃 , που υποδεικνύει ότι το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο με το τηλέφωνό σας.

2 Στο ρολόι σας, ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών και επιλέξτε το στοιχείο **Απομ.κλείστρο**

(¹⁰), το οποίο θα εκκινήσει αυτόματα την κάμερα του τηλεφώνου σας. Αγγίξτε το εικονίδιο στη οθόνη του ρολογιού, για να τραβήξετε μια φωτογραφία. Αγγίξτε την επιλογή (¹⁰), για να ορίσετε μια αντίστροφη μέτρηση.

Ορισμός PIN

Μπορείτε να ορίσετε ένα PIN για τη συσκευή, για να προστατεύσετε περαιτέρω το απόρρητό σας. Στη συνέχεια, η συσκευή σας θα κλειδώσει αυτόματα όταν την αφαιρέσετε και θα χρειαστεί να εισαγάγετε το PIN για να ξεκλειδώσετε τη συσκευή σας και να αποκτήσετε πρόσβαση στην αρχική οθόνη. 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 πρόσβαση στο μενού συντομεύσεων, μεταβείτε στις ρυθμίσεις **Ρυθμίσεις > PIN > Ορισμός PIN** και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να ορίσετε ένα εξαψήφιο PIN.

Αλλαγή PIN

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

Εάν μια τραπεζική κάρτα έχει συνδεθεί με τη συσκευή σας, οι κάρτες στο Πορτοφόλι που χρειάζονται επαλήθευση PIN δεν θα είναι διαθέσιμες όταν το PIN είναι απενεργοποιημένο.

Εύρεση του τηλεφώνου σας χρησιμοποιώντας το ρολόι σας

1 Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα κάτω στην αρχική οθόνη ρολογιού, για να ανοίξει το

μενού συντομεύσεων. Βεβαιωθείτε ότι εμφανίζεται το εικονίδιο 📙 , το οποίο υποδεικνύει ότι το ρολόι σας έχει συνδεθεί σωστά στο τηλέφωνό σας μέσω Bluetooth.

2 Στο μενού συντομεύσεων, αγγίξτε την επιλογή **Εύρεση τηλεφώνου** (⁽⁽⁾⁾) και έπειτα

🥏. Η κινούμενη εικόνα «Εύρεση τηλεφώνου» θα αναπαραχθεί στην οθόνη.

- 3 Αναζητήστε το τηλέφωνό σας ακολουθώντας τον ήχο κουδουνίσματος που αναπαράγεται στο τηλέφωνό σας (ακόμη και σε λειτουργία δόνησης ή σε αθόρυβη λειτουργία), εφόσον το ρολόι και το τηλέφωνό σας βρίσκονται εντός του εύρους σύνδεσης μέσω Bluetooth.
- 4 Αγγίξτε την οθόνη της φορετής συσκευής, για να τερματίσετε την αναζήτηση.

- Αν η Αυτόματη εναλλαγή είναι ενεργοποιημένη στο ρολόι σας, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι συνδεδεμένο στην Υγεία Huawei πριν να χρησιμοποιήσετε τη δυνατότητα «Εύρεση τηλεφώνου».
 - Εάν χρησιμοποιείτε iPhone και η οθόνη του τηλεφώνου είναι απενεργοποιημένη, το τηλέφωνό σας ενδέχεται να μην ανταποκρίνεται στη δυνατότητα «Εύρεση τηλεφώνου», καθώς η αναπαραγωγή του ήχου κουδουνίσματος ελέγχεται από το iOS.

Εύρεση του ρολογιού σας χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας

Οθόνη και φωτεινότητα

Στο ρολόι σας, ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών και μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Οθόνη** και φωτεινότητα για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης και να ορίσετε τον χρόνο λειτουργίας και ύπνου της οθόνης.

Διαδικασία ρύθμισης της φωτεινότητας της οθόνης

- Στην οθόνη Οθόνη και φωτεινότητα, αγγίξτε την επιλογή Φωτεινότητα για να ρυθμίσετε μη αυτόματα τη φωτεινότητα της οθόνης στο επίπεδο που θέλετε.
- Στην οθόνη Οθόνη και φωτεινότητα, ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε τις αυτόματες
 ρυθμίσεις φωτεινότητας με την ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση της επιλογής Αυτόματη.

Καθορισμός του χρόνου λειτουργίας της οθόνης

- 1 Στην οθόνη **Οθόνη και φωτεινότητα**, αγγίξτε το στοιχείο **Ενεργή οθόνη** και επιλέξτε τον χρόνο που θέλετε να παραμένει σταθερά ενεργοποιημένη η οθόνη.
- 2 Σύρετε προς τα κάτω στην οθόνη της πρόσοψης του ρολογιού και αγγίξτε το στοιχείο Ενεργοποίηση οθόνης, για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το στοιχείο Ενεργοποίηση οθόνης.

Ρύθμιση του χρόνου ύπνου

Στην οθόνη **Οθόνη και φωτεινότητα**, αγγίξτε το στοιχείο **Ύπνος** για να ρυθμίσετε τον χρόνο ύπνου.

Όταν η επιλογή Ύπνος έχει ρυθμιστεί σε Αυτόματη: Αφού σηκώσετε τον καρπό σας για να ενεργοποιήσετε την οθόνη, η οθόνη θα απενεργοποιηθεί αυτόματα εάν μείνει σε αδράνεια για πέντε δευτερόλεπτα, όταν εμφανίζεται η πρόσοψη του ρολογιού, ή για 15 δευτερόλεπτα, όταν εμφανίζεται οποιαδήποτε άλλη οθόνη.

Φόρτιση

Φόρτιση του ρολογιού σας

- Συνδέστε τη βάση φόρτισης και το καλώδιο φόρτισης και, ύστερα, συνδέστε το τροφοδοτικό σε πηγή ισχύος.
- 2 Τοποθετήστε τη συσκευή σας πάνω στη βάση φόρτισης και ευθυγραμμίστε τις μεταλλικές επαφές της συσκευής με αυτές της βάσης φόρτισης, ώσπου να δείτε το εικονίδιο φόρτισης στην οθόνη της συσκευής.
- 3 Όταν το εικονίδιο φόρτισης δείξει 100%, αυτό υποδεικνύει ότι η συσκευή σας έχει φορτιστεί πλήρως και η φόρτιση θα σταματήσει αυτόματα.
- Διατηρείτε όλες τις μεταλλικές επαφές φόρτισης και όλες τις θύρες φόρτισης στεγνές και καθαρές για να αποτρέψετε βραχυκυκλώματα ή άλλους κινδύνους.
 - Διατηρήστε καθαρή την επιφάνεια της βάσης φόρτισης. Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή είναι σωστά τοποθετημένη πάνω στη βάση φόρτισης και ότι εμφανίζεται η κατάσταση φόρτισης στην οθόνη.)
 - Η βάση φόρτισης είναι μαγνητική και τείνει να έλκει μεταλλικά αντικείμενα. Ελέγξτε και καθαρίστε τη βάση φόρτισης πριν από τη χρήση. Αποφύγετε να εκθέτετε τη βάση φόρτισης σε υψηλές θερμοκρασίες για μεγάλα χρονικά διαστήματα, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει ζημιά στη βάση φόρτισης.
 - Εάν η συσκευή δεν χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα, θυμηθείτε να φορτίζετε την μπαταρία μία φορά κάθε δύο έως τρεις μήνες, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της.

Έλεγχος της στάθμης ισχύος της μπαταρίας

Μέθοδος 1: Σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος της αρχικής οθόνης της συσκευής, για να ελέγξετε τη στάθμη ισχύος της μπαταρίας.

Μέθοδος 2: Συνδέστε τη συσκευή σας σε πηγή ισχύος 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: Όταν η συσκευή σας συνδεθεί με την **Υγεία Huawei**, ανοίξτε την εφαρμογή και πλοηγηθείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, όπου εμφανίζεται η στάθμη ισχύος της μπαταρίας.

Ενημερώσεις

Στη φορετή συσκευή

δεν μπορούν να γίνουν ενημερώσεις στη φορετή συσκευή όταν έχει γίνει αντιστοίχιση
με iPhone.

- 1 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και στις επιλογές Ρυθμίσεις > Σύστημα και ενημερώσ. > Ενημερώσεις λογισμικού.
- 2 Αγγίξτε το εικονίδιο ενημέρωσης και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για λήψη του πακέτου και ενημέρωση της συσκευής σας.

Στο τηλέφωνο

Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής και αγγίξτε **Ενημέρωση υλικολογισμικού**. Το τηλέφωνό σας θα ελέγξει για τυχόν διαθέσιμες ενημερώσεις. Ύστερα ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να ενημερώσετε τη φορετή συσκευή σας.

(i) Αγγίξτε Ενημέρωση υλικολογισμικού και έπειτα το εικονίδιο ρυθμίσεων στην επάνω δεξιά γωνία, ενεργοποιήστε τις επιλογές Αυτόματη λήψη πακέτων ενημέρωσης μέσω WLAN και Αυτόματη εγκατάσταση ενημερώσεων και επανεκκίνηση της συσκευής όταν δεν χρησιμοποιείται, και έπειτα νέες εκδόσεις θα προωθηθούν αυτόματα στη φορετή συσκευή σας.

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

Η αντοχή στο νερό και στη σκόνη σημαίνει ότι η φορετή συσκευή μπορεί να αποτρέψει την είσοδο νερού και σκόνης στο εσωτερικό της και την καταστροφή των εξαρτημάτων και της κύριας πλακέτας.

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 ελέγχετε και να συντηρείτε τη συσκευή σας τακτικά.

Επίπεδο αντοχής	Ορισμός επιπέδου αντοχής	Σενάριο αντοχής
σε νερό/σκόνη		

Μπορεί να εμποδίσει την
εισχώρηση σκόνης.
Μπορεί να βυθιστεί 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.

"IP68"

Η φορετή συσκευή συμμορφώνεται με το επίπεδο αντοχής ΙΡ68 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. Μπορείτε να φοράτε τη συσκευή κατά την άσκηση, τις βροχερές μέρες και όταν πλένετε τα χέρια σας. Ωστόσο, αποφύγετε να βυθίζετε, να πλένετε ή να μουλιάζετε τη συσκευή σε νερό. Αν διαπιστώσετε ότι το σώμα ή η επιφάνεια του ρολογιού έχουν κηλίδες από νερό ή ιδρώτα, στεγνώστε έγκαιρα Δεν πρέπει να φοράτε τη φορετή συσκευή σας στα ακόλουθα σενάρια: 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/ή υγρασία. 3. Δραστηριότητες που σχετίζονται με γρήγορη ροή 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 φορετή συσκευή που έχουν προκληθεί από βύθιση σε υγρό δεν καλύπτονται από την εγγύηση αν η φορετή συσκευή φορεθεί σε ακατάλληλο σενάριο.)

Η αντοχή 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.

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.

Άσκηση

Έναρξη προπόνησης

Έναρξη προπόνησης στη φορετή 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.
 - Εισέλθετε στη λίστα εφαρμογών συσκευής, αγγίξτε Προπόνηση, σύρετε προς τα πάνω στην οθόνη και αγγίξτε Προσθήκη για να προσθέσετε άλλες λειτουργίες

προπόνησης. Αγγίξτε Αναδιάταξη και έπειτα 🥙 για να αφαιρέσετε μια προπόνηση

από τη λίστα ή έπειτα αγγίξτε 个 για αναδιάταξη της λίστας.

- **3** Αγγίξτε το εικονίδιο προπόνησης, για να ξεκινήσετε μια προπόνηση.
- 4 Στη διάρκεια μιας προπόνησης, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το Πάνω κουμπί, για να τερματίσετε την άσκηση. Εναλλακτικά, πατήστε το Πάνω κουμπί για παύση,

αγγίξτε το εικονίδιο igvee, για να συνεχίσετε ή αγγίξτε το εικονίδιο igvee, για να τερματιστεί η προπόνηση.

- Για να παραμείνει ενεργοποιημένη η οθόνη της συσκευής στη διάρκεια των προπονήσεων, μεταβείτε στις επιλογές Προπόνηση > Ρυθμίσεις άσκησης και ενεργοποιήστε τον διακόπτη για την επιλογή Πάντα ενεργό.
 - Για να προσαρμόσετε την ένταση ήχου των υπενθυμίσεων προπόνησης, μεταβείτε στις επιλογές Προπόνηση > Ρυθμίσεις άσκησης, αγγίξτε το εικονίδιο Έντασης ήχου και κάντε σάρωση προς τα πάνω ή προς τα κάτω το ρυθμιστικό έντασης ήχου. Όταν η ένταση μειωθεί στο μηδέν, θα εμφανιστεί το εικονίδιο Σίγασης και οι ηχητικές υπενθυμίσεις θα σιγήσουν.

Έναρξη προπόνησης στην εφαρμογή «Υγεία Huawei»

- Ελέγξτε δύο φορές αν η φορετή συσκευή σας είναι συνδεδεμένη με την Υγεία Huawei και φορέστε τη συσκευή σας σφιχτά στον καρπό σας.
 Έπειτα, στην Υγεία Huawei, για παράδειγμα, μεταβείτε στις επιλογές Άσκηση > Τρέξιμο έξω και αγγίξτε το εικονίδιο για το τρέξιμο για να ξεκινήσετε το τρέξιμο.
- 2 Έλεγχοι μέσω της Υγείας Huawei κατά τις προπονήσεις: Αγγίξτε το εικονίδιο Ψ για

παύση της προπόνησης, αγγίξτε το εικονίδιο 🕑 για να συνεχίσετε την προπόνηση ή

αγγίξτε παρατεταμένα το εικονίδιο \bigcirc για να τερματίσετε την προπόνηση. Η φορετή συσκευή σας θα σταματήσει προσωρινά, θα συνεχίσει ή θα τερματίσει την προπόνηση ανάλογα.

- Κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης, δεδομένα όπως η διάρκεια και η απόσταση της προπόνησης θα εμφανίζονται τόσο στην εφαρμογή Υγεία Huawei όσο και στην οθόνη της φορετής συσκευής σας.
 - Εάν η απόσταση ή η διάρκεια της προπόνησης είναι πολύ σύντομη, η εγγραφή δεν θα αποθηκευτεί.
 - Μετά το τέλος μιας προπόνησης, μπορείτε να δείτε τα δεδομένα της προπόνησής σας (που έχουν συλλεχθεί τόσο από το τηλέφωνο όσο και από τη φορετή συσκευή σας) στην εφαρμογή Υγεία Huawei. Τα εν λόγω δεδομένα δεν θα εμφανίζονται στη φορετή συσκευή σας.

Ρυθμίσεις προπόνησης

Στη φορετή συσκευή, αγγίξτε το εικονίδιο Ρυθμίσεις στα δεξιά μιας λειτουργίας προπόνησης, για να ρυθμίσετε τις επιλογές **Στόχος**, **Υπενθυμίσεις**, **Εμφάνιση δεδομένων** και **Αποτροπή αγγίγματος κατά λάθος**. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε **Κατάργηση** της προπόνησης. (Οι διαθέσιμες επιλογές ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα με το μοντέλο της συσκευής και τη λειτουργία προπόνησης. Εάν δεν υπάρχει τέτοιο εικονίδιο, αυτό σημαίνει ότι αυτές οι ρυθμίσεις δεν είναι διαθέσιμες στη συσκευή σας.)

Υπενθυμίσεις

Αγγίξτε την επιλογή **Υπενθυμίσεις** και ορίστε το **Διάστημα** με βάση τις επιλογές **Απόσταση** ή **Χρόνος**. Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τον διακόπτη **Καρδιακοί παλμοί**.

Προς το παρόν, ηχητικές υπενθυμίσεις σε άλλες γλώσσες εκτός από τα Κινέζικα και τα Αγγλικά, για παράδειγμα, στα Γερμανικά, είναι διαθέσιμες σε ορισμένες χώρες. Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, φροντίστε να συνδεθείτε στην εφαρμογή «Υγεία Huawei» με έναν λογαριασμό εγγεγραμμένο στην Ευρώπη, να συνδέσετε τη φορετή συσκευή σας με την εφαρμογή «Υγεία Huawei» και να πραγματοποιήσετε λήψη του απαιτούμενου πακέτου γλώσσας όπως σας ζητείται. Έχετε υπόψη ότι η λήψη ενδέχεται να διαρκέσει πολύ, εάν χρησιμοποιείτε iPhone.

• Αποτροπή ακούσιου αγγίγματος

Αγγίξτε την επιλογή **Αποτροπή αγγίγματος κατά λάθος** και ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε τους διακόπτες **Αυτόματο κλείδωμα κορόνας** και **Αυτόματο κλείδωμα οθόνης**.

Εξατομίκευση καρτών δεδομένων προπόνησης

Μπορείτε να εξατομικεύσετε τον τύπο των δεδομένων υγείας και φυσικής κατάστασης που θα εμφανίζονται στη διάρκεια των προπονήσεων, ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες σας.

1 Πατήστε το Πάνω κουμπί στο ρολόι σας για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών, αγγίξτε την επιλογή Προπόνηση, βρείτε μια λειτουργία προπόνησης που θέλετε (όπως Τρέξιμο

σε εξωτερικό χώρο) και αγγίξτε το στοιχείο • στα δεξιά του, για να αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη ρυθμίσεων.

- 2 Αγγίξτε την επιλογή Εμφάνιση δεδομένων, επιλέξτε τις κάρτες που χρειάζεστε και ενεργοποιήστε την επιλογή Εμφάνιση καρτών.
- Αγγίξτε την επιλογή Εξατομικευμένες κάρτες, επιλέξτε ένα στυλ εμφάνισης (όπως 2 κελιά) και επιλέξτε τα αντίστοιχα δεδομένα (όπως Παλμοί και Βηματισμός).
- 4 Όταν ολοκληρωθούν οι ρυθμίσεις, θα μπορέσετε να σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη προπόνησης, για να περιηγηθείτε στις επιλεγμένες κάρτες δεδομένων και να προβάλλετε τα αντίστοιχα δεδομένα στη διάρκεια της προπόνησης.

Για επαναφορά των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, μεταβείτε στην οθόνη **Εμφάνιση δεδομένων** και αγγίξτε την επιλογή **Επαναφορά**.

Οι εν λόγω εξατομικευμένες ρυθμίσεις είναι διαθέσιμες μόνο σε ορισμένες λειτουργίες προπόνησης.

Ενεργοποίηση Έξυπνου βοηθού

Ο Έξυπνος βοηθός ενεργοποιείται από προεπιλογή. Μπορείτε να δείτε πόσο υπερβήκατε ή υπολείπεστε του στόχου βηματισμού σε πραγματικό χρόνο κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης σε εξωτερικό χώρο.

1 Μπείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και σύρετε το δάχτυλο προς τα πάνω ή

προς τα κάτω και αγγίξτε την επιλογή Προπόνηση (

- 2 Αγγίξτε το εικονίδιο στα δεξιά της επιλογής Τρέξιμο σε εξωτερικό χώρο και αγγίξτε Έξυπνος βοηθός για να ενεργοποιήσετε τον βοηθό αν δεν είναι ενεργοποιημένος.
- **3** Αγγίξτε την επιλογή **Στόχος βηματισμού** για να ρυθμίσετε έναν εξατομικευμένο στόχο ρυθμού τρεξίματος.
- 4 Επιστρέψτε στη λίστα εφαρμογών, αγγίξτε την επιλογή Τρέξιμο σε εξωτερικό χώρο, περιμένετε να ολοκληρωθεί ο εντοπισμός τοποθεσίας μέσω GPS και αγγίξτε το εικονίδιο τρεξίματος για να ξεκινήσετε το τρέξιμο.

Προσαρμογή προγραμμάτων τρεξίματος

Μπορείτε να λάβετε εξατομικευμένα για εσάς προγράμματα προπόνησης βασισμένα σε επιστημονικά στοιχεία, ώστε να ταιριάζουν με τους στόχους και το πρόγραμμα της προπόνησής σας, και να παρακινηθείτε να ολοκληρώσετε ένα πρόγραμμα εγκαίρως, ενώ επωφελείστε από τις έξυπνες προσαρμογές του περιεχομένου και των επιπέδων δυσκολίας των επόμενων μαθημάτων με βάση την τρέχουσα κατάσταση προπόνησης και τα σχόλιά σας.

Δημιουργία προγράμματος τρεξίματος

1 Μεταβείτε στις επιλογές Υγεία Huawei > Άσκηση > Πρόγραμμα.

- 2 Στην ενότητα «Έξυπνα προγράμματα τρεξίματος», επιλέξτε ένα πρόγραμμα που ανταποκρίνεται καλύτερα στις ανάγκες σας και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τις ρυθμίσεις.
- 3 Στη συνέχεια, το πρόγραμμα θα συγχρονιστεί αυτόματα με τη φορετή συσκευή σας, όταν συνδεθεί στην εφαρμογή «Υγεία Huawei».

Προβολή και έναρξη του προγράμματος τρεξίματος

Στη φορετή συσκευή σας:

Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και στις επιλογές **Προπόνηση > Προγράμματα** μαθημάτων και προγράμματα > Προγράμματα προπόνησης, αγγίξτε Προβ.προγράμ., στη συνέχεια, αγγίξτε το εικονίδιο προπόνησης για να ξεκινήσετε την προπόνηση.

Στο τηλέφωνό σας:

Στην εφαρμογή **Υγεία Huawei**, εισέλθετε στην οθόνη **Άσκηση** ή **Εγώ** και επιλέξτε **Πρόγραμμα**, για να δείτε το πρόγραμμα της προπόνησής σας. Αγγίξτε μια ημερομηνία, για να δείτε τις λεπτομέρειες του αντίστοιχου προγράμματος και να ξεκινήσετε την προπόνηση, η οποία θα συγχρονιστεί με τη φορετή συσκευή σας.

Ολοκλήρωση προγράμματος τρεξίματος

Μεταβείτε στις επιλογές Υγεία Huawei > Άσκηση > Πρόγραμμα και αγγίξτε το εικονίδιο

•• στην επάνω δεξιά γωνία και ύστερα Τέλος πλάνου.

Άλλες ρυθμίσεις

Μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία Huawei > Άσκηση > Πρόγραμμα**, αγγίξτε το εικονίδιο **τ** στην επάνω δεξιά γωνία και, στη συνέχεια, μπορείτε να κάνετε τα εξής:

- Αγγίξτε την επιλογή Προβολή προγράμματος για να δείτε τις λεπτομερείς πληροφορίες
 σχετικά με το πρόγραμμα.
- Αγγίξτε την επιλογή Συγχρονισμός σε φορετή συσκευή για να συγχρονίσετε το πρόγραμμα.
- Αγγίξτε την επιλογή Ρυθμίσεις προγράμματος, για να προσαρμόσετε τις ημέρες προπόνησης, τις ρυθμίσεις υπενθύμισης και εάν θα γίνει συγχρονισμός με το Ημερολόγιο.

Εγγραφές προπονήσεων

Προβολή εγγραφών προπονήσεων στη φορετή συσκευή σας

- **1** Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και αγγίξτε την επιλογή **Εγγραφές προπόνησης**.
- 2 Επιλέξτε μια εγγραφή και δείτε τις αντίστοιχες λεπτομέρειες. Θα δείτε διάφορους τύπους δεδομένων για διαφορετικές λειτουργίες προπόνησης.

Προβολή εγγραφών άσκησης στην εφαρμογή Υγεία Huawei

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

Διαγραφή εγγραφής άσκησης

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 φορετή συσκευή.

Οι εγγραφές προπόνησης δεν αποθηκεύονται μόνιμα στη φορετή συσκευή. Όταν δημιουργούνται νέες εγγραφές προπόνησης, οι παλαιότερες διαγράφονται, αλλά οι ίδιες εγγραφές δεν διαγράφονται συγχρονισμένα από την εφαρμογή Υγεία Huawei, εάν έχουν συγχρονιστεί.

Προβολή της κατάστασης της προπόνησής σας

Πραγματοποιήστε είσοδο στη λίστα εφαρμογών της συσκευής, αγγίξτε Κατάσταση

προπόνησης (), και σύρετε προς τα πάνω στην οθόνη για να δείτε σχετικές πληροφορίες 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 απόδοση ενός δρομέα. Γενικά, ένας δρομέας με υψηλότερο Δείκτη RAI μπορεί να έχει καλύτερες επιδόσεις σε αγώνες.
- Η Αποκατάσταση είναι ο χρόνος που θα χρειαστεί το σώμα σας για να επανέλθει στο 100%. Για μια ατομική προπόνηση, αυτή η ένδειξη 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.

Αυτόματη ανίχνευση προπονήσεων

- 1 Εισέλθετε στη λίστα εφαρμογών, μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Ρυθμίσεις άσκησης και ενεργοποιήστε την επιλογή Αυτόματη ανίχν. προπον..
- 2 Όταν είναι ενεργοποιημένη αυτή η δυνατότητα, η φορετή συσκευή θα σας υπενθυμίζει να ξεκινήσετε μια προπόνηση, όταν ανιχνεύει αυξημένη ένταση δραστηριότητας. Μπορείτε να αγνοήσετε την ειδοποίηση ή να αγγίξετε ένα εικονίδιο προπόνησης, για να ξεκινήσετε μια περίοδο άσκησης.

- Η συσκευή σας μπορεί να αναγνωρίσει αυτόματα μια προπόνηση και να στείλει μια υπενθύμιση μόνο όταν η στάση του σώματος και η ένταση της δραστηριότητάς σας πληρούν τις αντίστοιχες απαιτήσεις και όταν παραμένετε σε παρόμοιες καταστάσεις δραστηριότητας για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.
 - Όταν η ένταση της δραστηριότητάς σας παραμένει κάτω από τις αντίστοιχες απαιτήσεις για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, η συσκευή σας θα σας υπενθυμίσει να τερματίσετε την προπόνηση. Μπορείτε να αγνοήσετε την ειδοποίηση ή να τερματίσετε την προπόνηση, όπως σας ζητείται.

Διαδρομή επιστροφής

Όταν ξεκινάτε μια υπαίθρια προπόνηση και ενεργοποιείτε τη δυνατότητα «Διαδρομή επιστροφής», το ρολόι σας θα καταγράψει τη διαδρομή που κάνετε και θα σας παρέχει βοήθεια με την πλοήγηση. Οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησης ή αφού φτάσετε στον προορισμό σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δυνατότητα «Διαδρομή επιστροφής», για να επιστρέψετε στην περιοχή από την οποία ξεκινήσατε ή σε οποιοδήποτε σημείο από το οποίο περάσατε.

Στο ρολόι σας, ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών, αγγίξτε την επιλογή **Προπόνηση** και ξεκινήστε μια προπόνηση σε εξωτερικό χώρο. Οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησης, σύρετε προς τα πάνω στην οθόνη και επιλέξτε **Διαδρομή επιστροφής** ή **Ευθεία γραμμή** ως οδηγό, για να επιστρέψετε στην περιοχή από την οποία ξεκινήσατε ή σε οποιοδήποτε σημείο από το οποίο περάσατε.

Αν οι επιλογές **Διαδρομή επιστροφής** και **Ευθεία γραμμή** δεν εμφανίζονται στην οθόνη, αγγίξτε την οθόνη, για να τις προβάλλετε.

 Η δυνατότητα αυτή είναι διαθέσιμη μόνο κατά τη διάρκεια προπόνησης σε εξωτερικό χώρο και θα παύσει να είναι διαθέσιμη μετά τον τερματισμό της προπόνησης.