

# Περιεχόμενα

## Τα πρώτα βήματα

Εμφάνιση	1
Αντιστοίχιση με τηλέφωνο EMUI/Android	1
Αντιστοίχιση με iPhone	2
Δυνατότητες κουμπιών και λειτουργίες αφής	2
Ρύθμιση εξατομικευμένων καρτών	5
Ορισμός προσόψεων ρολογιού από τη Συλλογή	5
Ρύθμιση στυλ προσόψεων ρολογιού	6
Πολλαπλές εργασίες	6

## Βοηθός

Φωνητικός βοηθός	8
Διαχείριση εφαρμογών	8
Διαχείριση μηνυμάτων	9
Φωνητικές κλήσεις Bluetooth	10
Απομακρυσμένο κλείστρο	12
Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής	12
Ορισμός ξυπνητηριών	13
Εύρεση του τηλεφώνου σας χρησιμοποιώντας το ρολόι σας	14
Ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση της λειτουργίας «Μην ενοχλείτε»	15
Φακός	15

## Διαχείριση υγείας

Εγγραφές δραστηριότητας	17
Εφαρμογή «Παραμείνετε σε φόρμα»	18
Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος	20
Παρακολούθηση ύπνου	21
Μέτρηση καρδιακών παλμών	22
Μέτρηση SpO <sub>2</sub>	25
Έλεγχος επιπέδων άγχους	26
Υπενθύμιση ορθοστασίας	26
Ημερολόγιο κύκλου	27

## Άσκηση

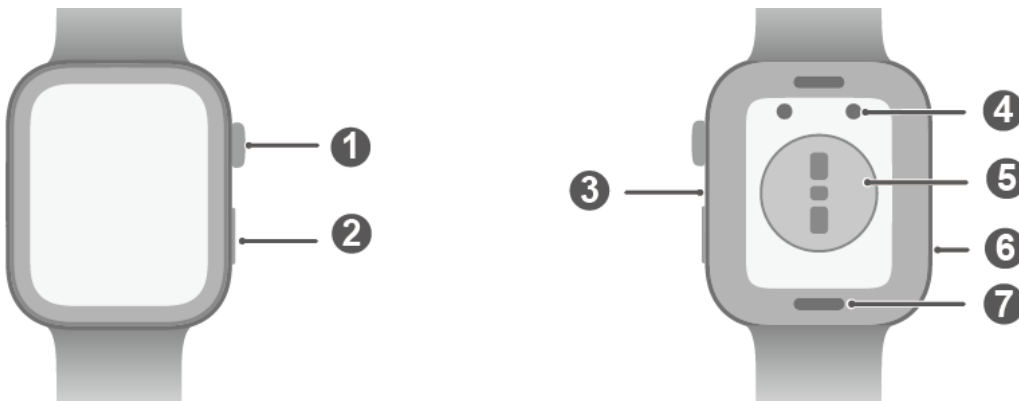
Έναρξη μεμονωμένης προπόνησης	29
Προσαρμογή προγραμμάτων τρεξίματος	30
Προβολή της κατάστασης της προπόνησής σας	31
Εγγραφές προπόνησης	32
Αυτόματη ανίχνευση προπονήσεων	33

## Περισσότερα

	Περιεχόμενα
Φόρτιση	34
Πάντα στην οθόνη	36
HUAWEI Assistant·TODAY	36
Προσόψεις ρολογιού OneHop	37
Διαχείριση προσόψεων ρολογιού	37
Ήχοι και δόνηση	39
Ενημερώσεις	39
Ορισμός επιπέδου αντοχής στο νερό και στη σκόνη και περιγραφή σεναρίου χρήσης φορετών συσκευών	40

# Τα πρώτα βήματα



## Εμφάνιση



### Εμφάνιση



❶	Πάνω κουμπί
❷	Κάτω κουμπί
❸	Μικρόφωνο
❹	Επαφές φόρτισης
❺	Αισθητήρας καρδιακών παλμών
❻	Ηχείο
❼	Κουμπί γρήγορης απασφάλισης

## Αντιστοίχιση με τηλέφωνο EMUI/Android

- 1 Εγκαταστήστε την εφαρμογή **Υγεία Huawei** ().  
Αν έχετε εγκαταστήσει ήδη την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στις επιλογές **Εγώ > Έλεγχος για ενημερωμένες εκδόσεις** και ενημερώστε τη στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei** και μεταβείτε στις επιλογές **Εγώ > Σύνδεση μέσω HUAWEI ID**. Αν δεν έχετε HUAWEI ID, εγγραφείτε για να αποκτήσετε και μετά συνδεθείτε.
- 3 Ενεργοποιήστε τη φορητή συσκευή, επιλέξτε γλώσσα και ξεκινήστε την αντιστοίχιση.
- 4 Τοποθετήστε τη φορητή συσκευή κοντά στο τηλέφωνό σας. Στην εφαρμογή **Υγεία Huawei**, αγγίξτε το εικονίδιο  στην επάνω δεξιά γωνία και αγγίξτε την επιλογή **Προσθήκη συσκευής**. Επιλέξτε τη φορητή συσκευή σας και αγγίξτε **Σύνδεση**.  
Εναλλακτικά, αγγίξτε την επιλογή **Σάρωση** και ξεκινήστε την αντιστοίχιση με σάρωση του κωδικού QR που εμφανίζεται στη φορητή συσκευή σας.
- 5 Όταν εμφανιστεί ένα αναδυόμενο παράθυρο στην εφαρμογή **Υγεία Huawei** που ζητά αντιστοίχιση μέσω Bluetooth, αγγίξτε την επιλογή **Να επιτραπεί**.

- 6** Όταν εμφανιστεί ένα αίτημα αντιστοίχισης στη φορητή συσκευή, αγγίξτε το εικονίδιο ✓ και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να ολοκληρώσετε την αντιστοίχιση.
- i** Αφού ολοκληρωθεί η αντιστοίχιση, εάν χρησιμοποιείτε τηλέφωνο που δεν είναι της HUAWEI, ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, αγγίξτε **Προστασία σύνδεσης ρολογιού** και προσαρμόστε τις ρυθμίσεις συστήματος, για να αποτρέψετε την εκκαθάριση της εφαρμογής **Υγεία Huawei** από το παρασκήνιο.


## Αντιστοίχιση με iPhone

- 1** Εγκαταστήστε την εφαρμογή **Υγεία HUAWEI** ().
- Αν έχετε ήδη εγκαταστήσει την εφαρμογή, ενημερώστε τη στην πιο πρόσφατη έκδοση. Αν δεν έχετε εγκαταστήσει ακόμη την εφαρμογή, μεταβείτε στο **App Store** του τηλεφώνου σας και αναζητήστε την εφαρμογή **Υγεία HUAWEI**, για να την κατεβάσετε και να την εγκαταστήσετε.
- 2** Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία HUAWEI** και μεταβείτε στις επιλογές **Εγώ > Σύνδεση μέσω HUAWEI ID**. Αν δεν έχετε HUAWEI ID, εγγραφείτε για να αποκτήσετε και μετά συνδεθείτε.
- 3** Ενεργοποιήστε τη φορητή συσκευή, επιλέξτε γλώσσα και ξεκινήστε την αντιστοίχιση.
- a** Στο τηλέφωνό σας, μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Bluetooth** και επιλέξτε τη φορητή συσκευή σας από τη λίστα των συσκευών. Όταν εμφανιστεί ένα αίτημα για αντιστοίχιση στη φορητή συσκευή, αγγίξτε το ✓.
- b** Τοποθετήστε τη φορητή συσκευή κοντά στο τηλέφωνό σας. Στην εφαρμογή **Υγεία HUAWEI** του τηλεφώνου σας, αγγίξτε το εικονίδιο  στην επάνω δεξιά γωνία και, στη συνέχεια, αγγίξτε την επιλογή **Προσθήκη συσκευής**. Επιλέξτε τη φορητή συσκευή σας και αγγίξτε **Σύνδεση**.  
Εναλλακτικά, αγγίξτε την επιλογή **Σάρωση** και ξεκινήστε την αντιστοίχιση με σάρωση του κωδικού QR που εμφανίζεται στη φορητή συσκευή σας.
- c** Όταν εμφανιστεί ένα αναδυόμενο παράθυρο στην εφαρμογή **Υγεία HUAWEI** που ζητά αντιστοίχιση μέσω Bluetooth, αγγίξτε την επιλογή **Σύζευξη** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να ολοκληρωθεί η αντιστοίχιση.

## Δυνατότητες κουμπιών 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σε λειτουργία <b>Πλέγμα</b>: Πραγματοποιεί μεγέθυνση και σμίκρυνση σε εικονίδια εφαρμογών και ονόματα εφαρμογών στην οθόνη λίστας εφαρμογών.</li> <li>• Σε λειτουργία <b>Λίστα</b>: Πραγματοποιεί σύρσιμο προς τα πάνω και προς τα κάτω στην οθόνη της λίστας εφαρμογών και στην οθόνη λεπτομερειών.</li> <li>• Σε μια εφαρμογή: Πραγματοποιεί σύρσιμο προς τα πάνω και προς τα κάτω στην οθόνη.</li> </ul> <p> Για είσοδο στη λειτουργία <b>Πλέγμα</b> ή <b>Λίστα</b>, μεταβείτε στις επιλογές <b>Ρυθμίσεις &gt; Πρόσ.ρολ.+αρχ.σελ. &gt; Πρόγραμμα εκκίνησης</b>.</p>
Πάτημα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Όταν η οθόνη είναι απενεργοποιημένη: Ενεργοποιεί την οθόνη.</li> <li>• Όταν εμφανίζεται η αρχική οθόνη: Σας μεταφέρει στην οθόνη της λίστας εφαρμογών.</li> <li>• Όταν εμφανίζεται οποιαδήποτε άλλη οθόνη: Επιστρέφει στην αρχική οθόνη.</li> <li>• Θέτει σε σίγαση τις εισερχόμενες κλήσεις Bluetooth.</li> </ul>
Διπλό πάτημα	Όταν η οθόνη είναι ενεργοποιημένη: Σας μεταφέρει στην οθόνη πρόσφατων εργασιών, για να δείτε όλες τις εφαρμογές που εκτελούνται.
Παρατεταμένο πάτημα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενεργοποιεί το ρολόι.</li> <li>• Σας μεταφέρει στην οθόνη επανεκκίνησης/απενεργοποίησης.</li> <li>• Επιβάλλει την επανεκκίνηση του ρολογιού, όταν πατάτε παρατεταμένα το κουμπί για τουλάχιστον 12 δευτερόλεπτα.</li> </ul>

## Κάτω κουμπί

Λειτουργία	Δυνατότητα
Πάτημα	<p>Ανοίγει την εφαρμογή «Προπόνηση» από προεπιλογή. Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τη λειτουργία του Κάτω κουμπιού, ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Πατήστε το Πάνω κουμπί, για να εισέλθετε στη λίστα εφαρμογών και μεταβείτε στις επιλογές <b>Ρυθμίσεις &gt; Κάτω κουμπί</b>.</li> <li>2 Επιλέξτε μια εφαρμογή για την προσαρμοσμένη ρύθμιση. Αφού τελειώσετε, επιστρέψτε στην αρχική οθόνη και πατήστε το Κάτω κουμπί, για να ανοίξει η εφαρμογή.</li> </ol>

Λειτουργία	Δυνατότητα
Παρατεταμένο πάτημα	Ενεργοποιεί τον φωνητικό βοηθό.

### 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. <ul style="list-style-type: none"> <li>Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τις επιλογές <b>Μην ενοχλείτε</b> και <b>Ύπνος</b> από το μενού συντόμευσης.</li> <li>Μπορείτε να δείτε τη στάθμη ισχύος της μπαταρίας που απομένει και την κατάσταση της σύνδεσης Bluetooth στη γραμμή κατάστασης.</li> </ul>
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.


Η δυνατότητα «Σήκωμα για αφύπνιση» είναι ενεργοποιημένη με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις. Για να την απενεργοποιήσετε, ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei** στο τηλέφωνό σας, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, αγγίξτε

**Ρυθμίσεις συσκευής** και απενεργοποιήστε τον διακόπτη για τη δυνατότητα **Σήκωμα για αφύπνιση**.

## Ρύθμιση εξατομικευμένων καρτών


Σύρετε προς τα αριστερά στην αρχική οθόνη της συσκευής, για να περιηγηθείτε και να αποκτήσετε άμεση πρόσβαση στις κάρτες δυνατοτήτων, τις οποίες μπορείτε να εξατομικεύσετε, να ταξινομήσετε και να αποθηκεύσετε σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας.

### Προσθήκη εξατομικευμένων καρτών

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

### Μετακίνηση/διαγραφή καρτών

Σύρετε προς τα αριστερά στην αρχική οθόνη της συσκευής και κρατήστε πατημένο το δάχτυλό σας σε οποιαδήποτε κάρτα, για να εισέλθετε στην οθόνη επεξεργασίας κάρτας. Στη συνέχεια, αγγίξτε παρατεταμένα μια κάρτα και μπορείτε είτε να τη σύρετε στη νέα της


θέση είτε να αγγίξετε το εικονίδιο  και μετά **Κατάργηση**, για να τη διαγράψετε.

## Ορισμός προσόψεων ρολογιού από τη Συλλογή

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

### Ορισμός προσόψεων ρολογιού από τη Συλλογή

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


-  Μπορείτε να μεταφορτώσετε περισσότερες από μία εικόνες και να πατήσετε στην αρχική οθόνη της συσκευής για εναλλαγή μεταξύ των εικόνων και να απολαύσετε πολλές προσαρμοσμένες προσόψεις ρολογιού.

## Διαγραφή εικόνας από τις προσόψεις ρολογιού της Συλλογής

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


## Ρύθμιση στυλ προσόψεων ρολογιού

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



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

## Πολλαπλές εργασίες

Η εκτέλεση πολλαπλών εργασιών διευκολύνει την εναλλαγή μεταξύ εφαρμογών που χρησιμοποιήθηκαν πρόσφατα και διαγράφει γρήγορα όλες τις εφαρμογές παρασκηνίου.

- 1 Πατήστε δύο φορές το Πάνω κουμπί, όταν το ρολόι σας είναι ξεκλείδωτο με την οθόνη του ενεργοποιημένη, για να εισέλθετε στην οθόνη πολλαπλών εργασιών. Από εκεί μπορείτε να δείτε όλες τις εφαρμογές που εκτελούνται.
- 2 Σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά σε αυτήν την οθόνη και εκτελέστε οποιαδήποτε από τις ακόλουθες ενέργειες:
  - Αγγίξτε μια κάρτα εφαρμογής, για να επισκεφτείτε την οθόνη λεπτομερειών της εφαρμογής.
  - Πατήστε παρατεταμένα μια κάρτα εφαρμογής και σύρετε προς τα επάνω, για να απαλειφθεί η εφαρμογή.
  - Αγγίξτε το εικονίδιο , για να απαλειφθούν όλες οι εφαρμογές που βρίσκονται σε λειτουργία.



-  Εάν βρίσκεστε σε προπόνηση, η εφαρμογή «Προπόνηση» δεν μπορεί να διαγραφεί με παρατεταμένο πάτημα και σύρσιμο προς τα επάνω.
- Με το άγγιγμα του εικονιδίου  δεν απαλείφεται η «Μουσική» ή/και η «Προπόνηση», εάν ακούτε μουσική ή/και βρίσκεστε σε προπόνηση.

# Βοηθός

## Φωνητικός βοηθός

Ο φωνητικός βοηθός στο ρολόι σας διευκολύνει την αναζήτηση πραγμάτων, αφού το ρολόι σας συνδεθεί με την εφαρμογή **Υγεία Huawei** στο τηλέφωνό σας.

- i** • Βεβαιωθείτε ότι το ρολόι σας έχει ενημερωθεί στην πιο πρόσφατη έκδοση, για βέλτιστη εμπειρία χρήστη.
- 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 > AI 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

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

### Εγκατάσταση εφαρμογών στο ρολόι με χρήση της εφαρμογής Υγεία Huawei

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, αγγίξτε την επιλογή **Συσκευές** και επιλέξτε την κάρτα της συσκευής σας, για να εισέλθετε στην οθόνη λεπτομερειών της.
- 2 Αγγίξτε την επιλογή **AppGallery**, επιλέξτε 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 εφαρμογή **Υγεία Huawei**, αγγίξτε την επιλογή **Συσκευές** και επιλέξτε την κάρτα της συσκευής σας, για να εισέλθετε στην οθόνη λεπτομερειών της.
- 2 Αγγίξτε την επιλογή **AppGallery** και μεταβείτε στις επιλογές **Διαχείριση > Ενημερώσεις > ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ**, για να ενημερώσετε τις εφαρμογές στις πιο πρόσφατες εκδόσεις τους.

### Απεγκατάσταση εφαρμογών

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, αγγίξτε την επιλογή **Συσκευές** και επιλέξτε την κάρτα της συσκευής σας, για να εισέλθετε στην οθόνη λεπτομερειών της.

**2** Αγγίξτε την επιλογή **AppGallery** και 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.

- i** Εάν έχετε ορίσει **Απενεργοποίηση υπηρεσίας AppGallery** στην εφαρμογή **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 παρασκήνιου στη Διαχείριση/Βελτιστοποίηση τηλεφώνου. Επιπλέον, στο τηλέφωνό σας, μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Μπαταρία**, επιλέξτε την εφαρμογή στην περιοχή **Χρήση μπαταρίας από την εφαρμογή**, αγγίξτε την επιλογή **Εκκίνηση ρυθμίσεων** και ενεργοποιήστε την **Αυτόματη εκκίνηση**, τη **Δευτερεύουσα εκκίνηση** και την **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 ανοίξει η λίστα εφαρμογών, αγγίξτε παρατεταμένα οποιαδήποτε εφαρμογή και σύρετέ την προς τα πάνω ή προς τα κάτω.

## 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 λεπτομερειών της συσκευής, αγγίξτε την επιλογή **Ειδοποιήσεις** και ενεργοποιήστε τον διακόπτη **Ειδοποιήσεις**.
- 2** Στη λίστα εφαρμογών παρακάτω, ενεργοποιήστε τους διακόπτες για τις εφαρμογές από τις οποίες θέλετε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις.
  - i** Στην οθόνη **Ειδοποιήσεις**, η ενότητα **ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ** εμφανίζει τις εφαρμογές για τις οποίες είναι διαθέσιμες οι αυτόματα προωθούμενες ειδοποιήσεις.

### 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


-  Αυτή η δυνατότητα δεν είναι διαθέσιμη, όταν το ρολόι σας έχει αντιστοιχιστεί με iPhone.
- Η απάντηση σε ένα μήνυμα SMS λειτουργεί μόνο με την κάρτα SIM που έχει λάβει το μήνυμα.

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.



### Εξατομίκευση γρήγορων απαντήσεων

-  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:

- Μόλις το ρολόι σας συνδεθεί στην εφαρμογή **Υγεία Huawei**, ανοίξτε την εφαρμογή, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής και αγγίξτε την κάρτα **Γρήγορες απαντήσεις**.
- 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 μη αναγνωσμένων 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 μη αναγνωσμένα μηνύματα.

## Φωνητικές κλήσεις Bluetooth


-  Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, βεβαιωθείτε ότι η φορητή συσκευή σας έχει συνδεθεί με την εφαρμογή **Υγεία Huawei**.

## Προσθήκη αγαπημένων επαφών

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **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 ως αγαπημένες επαφές. 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 φορητή συσκευή, αγγίξτε **Επαφές** ή **Αρχείο κλήσεων**, και επιλέξτε την επαφή που θέλετε 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.





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

## Απόρριψη κλήσεων με γρήγορες απαντήσεις σε μηνύματα

Σε ένα τηλέφωνο HUAWEI, για παράδειγμα: Όταν η φορητή συσκευή σας σας υπενθυμίζει μια εισερχόμενη κλήση, μπορείτε να αγγίξετε το εικονίδιο Μηνύματος, για να απαντήσετε αμέσως με ένα μήνυμα SMS και να απορρίψετε την κλήση.

-  • Οι προκαθορισμένες γρήγορες απαντήσεις στο ρολόι σας δεν μπορούν να προσαρμοστούν.
- Το περιεχόμενο των γρήγορων απαντήσεων που χρησιμοποιούνται για την απόρριψη εισερχόμενων κλήσεων δεν σχετίζεται με τη δυνατότητα **Γρήγορες απαντήσεις** της εφαρμογής **Υγεία Huawei**.
- Αυτή η δυνατότητα δεν είναι διαθέσιμη, όταν το ρολόι σας έχει αντιστοιχιστεί με iPhone. Για λεπτομέρειες σχετικά με τον τρόπο χρήσης αυτής της δυνατότητας, όταν έχει γίνει αντιστοίχιση με τηλέφωνα άλλων εταιρειών, επικοινωνήστε με τον κατασκευαστή του τηλεφώνου.


## Απομακρυσμένο κλείστρο


- i** • Για αυτήν τη δυνατότητα απαιτείται αντιστοίχιση με τηλέφωνο HUAWEI που λειτουργεί με EMUI 10.1 ή μεταγενέστερη έκδοση ή iPhone που λειτουργεί με iOS 13.0 ή μεταγενέστερη έκδοση. Εάν χρησιμοποιείτε iPhone, ανοίξτε πρώτα την κάμερα.
  - Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, βεβαιωθείτε ότι η εφαρμογή **Υγεία Huawei** εκτελείται στο παρασκήνιο.
  - Η προεπισκόπηση κάμερας και η προβολή φωτογραφιών δεν υποστηρίζονται στο ρολόι. Αυτά γίνονται στο τηλέφωνό σας.
- 1** Βεβαιωθείτε ότι το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή **Υγεία Huawei** του τηλεφώνου σας.  
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 βρείτε και επιλέξτε το στοιχείο **Απομ.κλείστρο** (  ), 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 , για να ορίσετε μια αντίστροφη μέτρηση.



## Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής

- i** • 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 στην εφαρμογή **Υγεία Huawei**.


### Συγχρονισμός μουσικής με το ρολόι

- 1** Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei** και μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής.
- 2** Μεταβείτε στις επιλογές **Μουσική > Διαχείριση μουσικής > Προσθήκη τραγουδιών** και επιλέξτε τα κομμάτια που θέλετε να συγχρονίσετε.
- 3** Αφού τα επιλέξετε, αγγίξτε το εικονίδιο  στην επάνω δεξιά γωνία της οθόνης. Αντί να διαχειρίζεστε τα τραγούδια κομμάτι-κομμάτι, μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε μια λίστα αναπαραγωγής με την επιλογή **Νέα λίστα αναπαραγωγής** και, στη συνέχεια,

στην οθόνη της λίστας αναπαραγωγής, να αγγίξετε το  στην επάνω δεξιά γωνία και μετά **Προσθήκη τραγουδιών**, για να συγχρονίσετε και να διαχειριστείτε τη μουσική στο ρολόι με λίστες αναπαραγωγής, για μεγαλύτερη ευκολία χρήσης.

-  • Για να διαγράψετε ένα τραγούδι, ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Μουσική > Διαχείριση μουσικής**, επιλέξτε ένα τραγούδι από την εμφανιζόμενη λίστα και αγγίξτε το εικονίδιο  και έπειτα **Διαγραφή**.
- Για τον συγχρονισμό ορισμένων τραγουδιών απαιτείται συνδρομή Premium PLUS στη Μουσική HUAWEI.
- Μπορείτε να αναπαραγάγετε εκτός σύνδεσης τη μουσική που συγχρονίζεται με το ρολόι σας μέσω της εφαρμογής **Υγεία Huawei**, χωρίς να απαιτείται πρόσβαση στο Ίντερνετ.

### Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής στο ρολόι

- 1** Στο ρολόι σας, ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών και μεταβείτε στις επιλογές **Μουσική** () > **Γίνετ.αναπ.μουσικής** ή ανοίξτε μια άλλη εφαρμογή μουσικής.
- 2** Αγγίξτε το κουμπί Αναπαραγωγής, για να αναπαραχθεί το τραγούδι.
- 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.




### Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής τηλεφώνου

- Ανοίξτε το τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, αγγίξτε την επιλογή **Μουσική** και ενεργοποιήστε τον διακόπτη **Έλεγχος μουσικής τηλεφώνου**.
- Ανοίξτε μια εφαρμογή μουσικής τηλεφώνου και ξεκινήστε την αναπαραγωγή.
- Στο ρολόι σας, σύρετε προς τα δεξιά στην αρχική οθόνη, για να εισέλθετε στην οθόνη του HUAWEI Assistant·TODAY και αγγίξτε το γραφικό στοιχείο Μουσική. Από εκεί μπορείτε να διακόψετε προσωρινά την αναπαραγωγή, να κάνετε εναλλαγή μεταξύ κομματιών και να προσαρμόσετε την ένταση του ήχου.

## Ορισμός ξυπνητηριών

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



## Ορισμός ξυπνητηριού με χρήση της φορητής συσκευής

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

## Ορισμός ξυπνητηριού με χρήση της εφαρμογής Υγεία Huawei

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής και αγγίξτε **Ξυπνητήρι**.
- 2 Αγγίξτε την επιλογή **Προσθήκη**, για να ρυθμίσετε την ώρα ξυπνητηριού, το όνομα του ξυπνητηριού και τον κύκλο επανάληψης.
- 3 Αν χρησιμοποιείτε Android ή EMUI, αγγίξτε το **✓** στην επάνω δεξιά γωνία. Αν χρησιμοποιείτε iOS, αγγίξτε την επιλογή **Αποθήκευση**.
- 4 Επιστρέψτε στην αρχική οθόνη της εφαρμογής **Υγεία Huawei** και σύρετε με το δάχτυλο προς τα κάτω, για να συγχρονίσετε τις ρυθμίσεις ξυπνητηριού με τη φορητή συσκευή σας.
- 5 Αγγίξτε ένα υπάρχον ξυπνητήρι, για να τροποποιήσετε την ώρα ξυπνητηριού, το όνομα ξυπνητηριού και τον κύκλο επανάληψης.

## Εύρεση του τηλεφώνου σας χρησιμοποιώντας το ρολόι σας

- 1 Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα κάτω στην οθόνη της πρόσοψης ρολογιού, για να ανοίξει το μενού συντομεύσεων. Βεβαιωθείτε ότι εμφανίζεται το εικονίδιο , υποδεικνύοντας ότι το ρολόι σας είναι έχει συνδεθεί σωστά στο τηλέφωνό σας μέσω Bluetooth.
- 2 Στο μενού συντομεύσεων, αγγίξτε την επιλογή **Εύρεση τηλεφώνου** () . Η κινούμενη εικόνα «Εύρεση τηλεφώνου» θα αναπαραχθεί στην οθόνη.
- 3 Αναζητήστε το τηλέφωνό σας ακολουθώντας τον ήχο κλήσης 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 Bluetooth.
- 4 Αγγίξτε την οθόνη της φορητής συσκευής, για να τερματίσετε την αναζήτηση.



- Αν η **Αυτόματη εναλλαγή** είναι ενεργοποιημένη στο ρολόι σας, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι συνδεδεμένο στην εφαρμογή **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.

## Ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση της λειτουργίας «Μην ενοχλείτε»

Όταν είναι ενεργοποιημένη, το ρολόι σας δεν κουδουνίζει ούτε δονείται όταν λαμβάνει εισερχόμενες κλήσεις και ειδοποιήσεις (εκτός από ξυπνητήρια).

### Ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση της λειτουργίας «Μην ενοχλείτε»

**Μέθοδος 1:** Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα κάτω από το πάνω μέρος της πρόσοψης του ρολογιού και αγγίξτε την επιλογή **Μην ενοχλείτε**, για να την ενεργοποιήσετε ή να την απενεργοποιήσετε.

**Μέθοδος 2:** Μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Ήχοι και δόνηση > Μην ενοχλείτε > Όλη την ημέρα**, για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία.

### Προγραμματισμός της λειτουργίας «Μην ενοχλείτε»


- Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, ενημερώστε τη φορητή συσκευή σας και την εφαρμογή **Υγεία Huawei** στις πιο πρόσφατες εκδόσεις τους.
- Μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Ήχοι και δόνηση > Μην ενοχλείτε > Προγραμματισμένα**, αγγίξτε **Προσθήκη ώρας** και ορίστε τις επιλογές **Εκκίνηση, Τέλος και Επανάληψη**. Μπορείτε να προσθέσετε πολλαπλές χρονικές περιόδους και να προγραμματίσετε οποιαδήποτε από αυτές για είσοδο στη λειτουργία «Μην ενοχλείτε».
- Για να απενεργοποιήσετε τυχόν προγραμματισμένες περιόδους «Μην ενοχλείτε», μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Ήχοι και δόνηση > Μην ενοχλείτε > Προγραμματισμένα**.

## Φακός

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

### Κοινή λειτουργία


Πατήστε το πλευρικό κουμπί για να αποκτήσετε πρόσβαση στη λίστα εφαρμογών ή σύρετε προς τα κάτω στην αρχική οθόνη της συσκευής για άνοιγμα του μενού συντομεύσεων και

αγγίξτε το , για να ενεργοποιήσετε τον φακό. Η οθόνη θα φωτιστεί. Μπορείτε να αγγίξετε ξανά την οθόνη, για να απενεργοποιήσετε τον φακό και ξανά, για να τον ενεργοποιήσετε και πάλι. Μπορείτε να σύρετε προς τα δεξιά στην οθόνη ή να πατήσετε το πλευρικό κουμπί για έξοδο από την εφαρμογή Φακού.

### **Λειτουργία φλας και Λειτουργία χρώματος**


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

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

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

# Διαχείριση υγείας


## Εγγραφές δραστηριότητας

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


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


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


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

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

Στο ρολόι σας: Μεταβείτε στις **Εγγραφές δραστηριότητας**, σύρετε προς τα αριστερά για να προβάλετε τα δεδομένα για **Αυτήν την εβδομάδα**, σύρετε προς τα δεξιά, για να προβάλετε τα σημερινά στατιστικά στοιχεία, σύρετε προς τα επάνω, για να προβάλετε τα δεδομένα για **Σήμερα** και σύρετε ξανά προς τα επάνω, για να βρείτε και να αγγίξετε τις επιλογές **Επεξεργαστείτε στόχους** ή **Υπενθυμίσεις**. Στις **Υπενθυμίσεις**, μπορείτε να απενεργοποιήσετε τις επιλογές **Ορθοστασία**, **Πρόοδος** και **Ο στόχος επιτεύχθηκε**.

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


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

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



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

## Εφαρμογή «Παραμείνετε σε φόρμα»

Η εφαρμογή σας 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.

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

### 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 Ορίστε το βάρος σας, αγγίξτε **OK**, προσαρμόστε τα στοιχεία **Τύπος στόχου**, **Ρυθμός απώλειας** και **Βάρος-στόχος** ένα προς ένα ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες σας και αγγίξτε **OK**. Το ρολόι σας θα δημιουργήσει ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους ή διατήρησης βάρους για εσάς.
  -  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 την επιλογή **Καταγραφή βάρους**, για να καταγράψετε 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 την επιλογή **Χρήση τηλεφώνου** και, εάν η οθόνη του τηλεφώνου σας είναι ενεργοποιημένη και ξεκλειδωτή, θα ανακατευθυνθείτε αυτόματα στην οθόνη **Εγγραφές θερμίδων** της εφαρμογής **Υγεία Huawei**. Αγγίξτε την επιλογή **Διατροφικό ημερολόγιο**, για 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 εισέλθετε στην οθόνη **Σημερινές θερμίδες που κάψατε** και δείτε τα δεδομένα θερμίδων στα στοιχεία **Κάψατε (kcal)**, **Ηρεμία** και **Ενεργή** για την τρέχουσα ημέρα.
- 2 Αγγίξτε την επιλογή **Προπόνηση**, για να εισέλθετε στην εφαρμογή **Προπόνηση** στο ρολόι σας και ορίστε μια επιλογή, για να ξεκινήσετε μια περίοδο προπόνησης. Αγγίξτε την επιλογή **Μαθήματα βίντεο** και, εάν η οθόνη του τηλεφώνου σας είναι ενεργοποιημένη και ξεκλειδωτή, 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, οι στόχοι ημερήσιας

δραστηριότητας που προτείνονται από την εφαρμογή «Παραμείνετε σε φόρμα» δεν θα συγχρονίζονται με τον στόχο «Κίνηση» στους δακτυλίους δραστηριότητας.

## Υπενθυμίσεις

- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί του ρολογιού, για να ανοίξει η λίστα εφαρμογών και επιλέξτε **Παραμείνετε σε φόρμα**. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω στην αρχική οθόνη της εφαρμογής και αγγίξτε την επιλογή **Ρυθμίσεις υπενθύμισης**.
- 2 Ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε τους διακόπτες, κατά περίπτωση. Όταν όλοι οι διακόπτες είναι απενεργοποιημένοι, δεν θα λαμβάνετε ειδοποιήσεις από την εφαρμογή «Παραμείνετε σε φόρμα».

## Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος

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

**i** Αυτή η δυνατότητα είναι διαθέσιμη μόνο σε συγκεκριμένες αγορές.

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


### Ενεργοποίηση της εφαρμογής

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

### Λήψη μετρήσεων στη φορητή συσκευή

- 1 Βεβαιωθείτε ότι φοράτε σωστά τη φορητή συσκευή σας και τοποθετήστε τα χέρια σας επίπεδα σε ένα τραπέζι ή στα πόδια σας, με τα χέρια και τα δάχτυλά σας χαλαρά.
- 2 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών, επιλέξτε **Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος** και αγγίξτε **Μετρήστε**.
- 3 Μείνετε ακίνητοι και περιμένετε μέχρι να ολοκληρωθεί η μέτρηση και δείτε το αποτέλεσμα σας στην οθόνη της φορητής συσκευής. Μπορείτε να αγγίξετε το **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 αγγίξτε την επιλογή **Αυτόματη μέτρηση**.

- 2** Σύρετε τον διακόπτη για **Αυτόματη ανίχνευση αρρυθμίας** για ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση. Μόλις ενεργοποιηθεί, η φορητή συσκευή σας θα εκτελεί αυτόματα μετρήσεις, όταν την φοράτε. Μπορείτε να σύρετε τον διακόπτη για **Ειδοποιήσεις αρρυθμίας** για ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση, κατά περίπτωση.


### Απενεργοποίηση της υπηρεσίας

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

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

### Πιθανά αποτελέσματα

Τα αποτελέσματα μπορεί να διαφέρουν από τα αποτελέσματα της ανάλυσης ΗΚΓ. Συμβουλευθείτε επαγγελματία υγείας σχετικά με τα αποτελέσματα. Μην ερμηνεύετε τα αποτελέσματα μόνοι σας και μην παίρνετε φάρμακα αυθαίρετα.

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

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

## Παρακολούθηση ύπνου




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

### Ενεργοποίηση/Απενεργοποίηση HUAWEI TruSleep™

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


 Ο διακόπτης **HUAWEI TruSleep™** είναι ενεργοποιημένος από προεπιλογή.

## Προβολή των δεδομένων του ύπνου σας



- Στη φορητή συσκευή, ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών και επιλέξτε **Ύπνος** () , για να ελέγξετε τις εγγραφές νυχτερινού και μεσημεριανού ύπνου.
- Μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία Huawei > Υγεία > Ύπνος**, αγγίξτε το εικονίδιο  στην επάνω δεξιά γωνία και κατόπιν την επιλογή **Όλα τα δεδομένα**, και θα μεταφερθείτε στην οθόνη όπου εμφανίζονται τα δεδομένα ιστορικού για τον ύπνο.
  -  Τα εγγεγραμμένα δεδομένα διαγράφονται στις 00:00 π.μ. κάθε μέρα.

## 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 ανοίξετε την εφαρμογή **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 εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και απενεργοποιήστε τον διακόπτη **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού**.
- 2 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 εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και ενεργοποιήστε τον διακόπτη της επιλογής **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού**.

Μπορείτε να ορίσετε το στοιχείο **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.
- **i** 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 εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και ενεργοποιήστε τον διακόπτη της επιλογής **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού**. Στη συνέχεια, η φορητή συσκευή θα μετρά αυτόματα τους καρδιακούς παλμούς ηρεμίας.

- **i** Τα δεδομένα καρδιακών παλμών ηρεμίας στη φορητή συσκευή θα διαγράφονται αυτόματα στις 00:00 π.μ.
- 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 εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού**, ενεργοποιήστε τον διακόπτη **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και ενεργοποιήστε την επιλογή **Ειδοποίηση υψηλών καρδιακών παλμών**. Η φορητή 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 εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού**, ενεργοποιήστε τον διακόπτη **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και ενεργοποιήστε την επιλογή **Ειδοποίηση χαμηλών παλμών**. Η φορητή 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 για μια προπόνηση

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 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**.
  - **i** • Εάν επιλέξετε **Μέγιστο ποσοστό καρδιακού ρυθμού** ως τη μέθοδο υπολογισμού, η ζώνη καρδιακών παλμών για διαφορετικές εντάσεις προπόνησης (δηλαδή Έντονη, Αναερόβια, Αερόβια, Καύση λίπους και Προθέρμανση) υπολογίζεται βάσει της μέγιστης καρδιακής συχνότητας ( $HR_{max} = 220 - \text{Η ηλικία σας}$ ).
  - Εάν επιλέξετε **Ποσοστό HRR** ως μέθοδο υπολογισμού, οι ζώνες καρδιακών παλμών για διαφορετικές εντάσεις προπόνησης (δηλαδή Προχωρημένη αναερόβια, Βασική αναερόβια, Γαλακτικό όριο, Προχωρημένη αερόβια και Βασική αερόβια) υπολογίζονται με βάση το καρδιακό απόθεμα (ή HRR, που προσδιορίζεται λαμβάνοντας τον μέγιστο καρδιακό ρυθμό και αφαιρώντας τους καρδιακούς παλμούς ηρεμίας).
- Αφού ξεκινήσετε μια προπόνηση, θα δείτε τους καρδιακούς παλμούς σε πραγματικό χρόνο στην οθόνη της 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.
  - **i** • 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** της εφαρμογής **Υγεία Huawei**.

## Ειδοποίηση υψηλών καρδιακών παλμών στη διάρκεια προπονήσεων


Η φορετή συσκευή σας θα δονείται και θα εμφανίζει μια ειδοποίηση, όταν ο καρδιακός σας παλμός υπερβαίνει 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 άσκηση** και ενεργοποιήστε τον διακόπτη για την επιλογή **Υψηλοί καρδιακοί παλμοί**.
  - 2 Αγγίξτε την επιλογή **Όριο καρδιακών παλμών**, ορίστε ένα ανώτερο όριο που ταιριάζει στις ανάγκες σας και αγγίξτε **OK**.
- i** Εάν απενεργοποιήσετε τις ηχητικές υπενθυμίσεις για ατομικές προπονήσεις, θα ειδοποιείτε μόνο μέσω δονήσεων και μηνυμάτων κάρτας, χωρίς ηχητικές εκπομπές.

## Μέτρηση SpO2

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

### Μεμονωμένη μέτρηση SpO2

- 1 Βεβαιωθείτε ότι έχετε φορέσει σωστά τη φορητή συσκευή σας και μείνετε ακίνητοι.
- 2 Πατήστε το Πάνω κουμπί για είσοδο στη λίστα εφαρμογών, σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη μέχρι να βρείτε το **SpO2** () και αγγίξτε αυτήν την επιλογή.
- 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

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, αγγίξτε την επιλογή **Συσκευές** και επιλέξτε το όνομα της κάρτας της συσκευής σας, για να μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της. Αγγίξτε την επιλογή **Παρακολούθηση Υγείας** και ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε τον διακόπτη **Αυτόματο SpO2**.
  - i** Όταν ενεργοποιηθεί η επιλογή **Αυτόματο SpO2**, 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

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

## Έλεγχος επιπέδων άγχους

### Έλεγχος επιπέδων άγχους


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

- Μεμονωμένη δοκιμή καταπόνησης:

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


- Περιοδική δοκιμή καταπόνησης:

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

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


### Προβολή δεδομένων άγχους

- Στη συσκευή:

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

- Στην εφαρμογή **Υγεία Huawei**:

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


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

## Υπενθύμιση ορθοστασίας

Όταν είναι ενεργοποιημένη η επιλογή **Ορθοστασία**, η φορητή συσκευή θα παρακολουθεί τη δραστηριότητά σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας σε βήματα (60 λεπτά, με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις). Θα δονείται και θα εμφανίζει μια υπενθύμιση, με την οθόνη

ενεργοποιημένη, για να σας ζητήσει να σηκωθείτε και να μετακινηθείτε, αν έχετε μείνει καθιστός/ή για πάνω από μία ώρα μεταξύ 08:00 και 12:00 ή μεταξύ 14:30 και 21:00.

Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, αγγίξτε την επιλογή **Παρακολούθηση Υγείας** και ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε τον διακόπτη **Ορθοστασία**.



-  • Όταν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία **Μην ενοχλ.**, δεν θα λαμβάνετε υπενθυμίσεις για **Ορθοστασία** κατά τις ώρες που έχουν οριστεί στην επιλογή «Μην ενοχλείτε».
- Δεν θα λαμβάνετε υπενθυμίσεις για **Ορθοστασία**, όταν η φορητή συσκευή σας ανιχνεύει ότι κοιμάστε.

## Ημερολόγιο κύκλου

### Ενεργοποίηση της εφαρμογής

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


### Καταγραφή και προβολή της περιόδου σας στο 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 το εικονίδιο , 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 ξανά προς τα πάνω, για να καταγράψετε τα σωματικά σας συμπτώματα. 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 προβάλλετε δεδομένα των τριών προηγούμενων και των τριών επόμενων κύκλων.

### Καταγραφή περιόδου στην εφαρμογή «Υγεία Huawei»

- 1** Μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία Huawei > Υγεία > Ημερολόγιο κύκλου** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να κάνετε λήψη του πακέτου δυνατοτήτων και να ολοκληρώσετε τις ρυθμίσεις δεδομένων. Αν δεν μπορείτε να βρείτε








την κάρτα **Ημερολόγιο κύκλου**, αγγίξτε την επιλογή **Επεξεργασία** και προσθέστε τη στην αρχική οθόνη της εφαρμογής.

- 2 Εισέλθετε στην οθόνη **Ημερολόγιο κύκλου**, ενεργοποιήστε την επιλογή **Η περίοδος άρχισε** ή την επιλογή **Η περίοδος τελείωσε** για συγκεκριμένες ημερομηνίες για την καταγραφή της διάρκειας ενός εμμηνορροϊκού κύκλου. 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**.  
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.



# Άσκηση


## Έναρξη μεμονωμένης προπόνησης

### Έναρξη προπόνησης στη φορητή συσκευή

- 1 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και αγγίξτε την επιλογή **Προπόνηση** ().
- 2 Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη, για να επιλέξετε τη λειτουργία προπόνησης που επιθυμείτε. Εναλλακτικά, σύρετε προς τα πάνω μέχρι να φτάσετε στο τέλος της οθόνης και αγγίξτε την επιλογή **Εξατομίκευση**, για να προσθέσετε μια άλλη λειτουργία προπόνησης.
  -  Για να καταργήσετε μια λειτουργία προπόνησης:  
Εισέλθετε στη λίστα εφαρμογών, επιλέξτε **Προπόνηση**, σύρετε προς τα επάνω μέχρι να φτάσετε στο τέλος της οθόνης και αγγίξτε την επιλογή **Εξατομίκευση**. Επιλέξτε μια λειτουργία προπόνησης και αγγίξτε το εικονίδιο , για να την καταργήσετε από τη λίστα ή το εικονίδιο , για να αναδιατάξετε τη λίστα προπονήσεων.
- 3 Αγγίξτε το εικονίδιο λειτουργίας προπόνησης, για να ξεκινήσετε μια προπόνηση.
- 4 Στη διάρκεια μιας προπόνησης, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το Πάνω κουμπί, για να τερματίσετε την άσκηση. Εναλλακτικά, πατήστε το Πάνω κουμπί για παύση, αγγίξτε το εικονίδιο , για να συνεχίσετε ή αγγίξτε το εικονίδιο , για να τερματιστεί η προπόνηση.
  -  • Για να παραμείνει ενεργοποιημένη η οθόνη της συσκευής στη διάρκεια της προπόνησης, μεταβείτε στις επιλογές **Προπόνηση > Ρυθμίσεις άσκησης** και ενεργοποιήστε τον διακόπτη **Πάντα ενεργό**.
  - Για να προσαρμόσετε την ένταση ήχου των υπενθυμίσεων προπόνησης, μεταβείτε στις επιλογές **Προπόνηση > Ρυθμίσεις άσκησης**, αγγίξτε το εικονίδιο Έντασης ήχου και σύρετε 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»

- 1 Βεβαιωθείτε ότι η φορητή συσκευή έχει συνδεθεί σωστά με την εφαρμογή **Υγεία Huawei** και φορέστε τη συσκευή σφιχτά στον καρπό σας. Ανοίξτε την εφαρμογή, μεταβείτε στις επιλογές **Άσκηση > Τρέξιμο έξω** (για παράδειγμα) και αγγίξτε το εικονίδιο Τρέξιμο, για να ξεκινήσει μια προπόνηση.
- 2 Στην εφαρμογή **Υγεία Huawei**, αγγίξτε το εικονίδιο  για παύση της προπόνησης, αγγίξτε το εικονίδιο , για να συνεχίσετε την προπόνηση ή αγγίξτε παρατεταμένα το

εικονίδιο , για να τερματίσετε την προπόνηση. Η φορητή συσκευή σας θα σταματήσει προσωρινά, θα συνεχίσει ή θα τερματίσει την προπόνηση ανάλογα.

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

### Ρυθμίσεις προπόνησης

Στη φορητή 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**.

- i Προς το παρόν, ηχητικές υπενθυμίσεις σε άλλες γλώσσες εκτός από τα κινεζικά 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 φορητή συσκευή σας με την εφαρμογή «Υγεία Huawei» και να πραγματοποιήσετε λήψη του απαιτούμενου πακέτου γλώσσας όπως σας ζητείται από το τηλέφωνό σας. 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**.

## Προσαρμογή προγραμμάτων τρεξίματος

Η συσκευή παρέχει επιστημονικά, εξατομικευμένα προγράμματα προπόνησης προσαρμοσμένα στους στόχους και τους χρόνους προπόνησής σας, σας βοηθά να ολοκληρώσετε ένα πρόγραμμα έγκαιρα και προσαρμόζει έξυπνα το περιεχόμενο και το επίπεδο δυσκολίας των επόμενων μαθημάτων με βάση την κατάσταση και τα σχόλιά σας.



## Δημιουργία προγράμματος τρεξίματος

Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη **Άσκηση**, επιλέξτε **Πρόγραμμα** και αγγίξτε την κάρτα **Πρόγραμμα τρεξίματος AI**.

Επιλέξτε ένα πρόγραμμα τρεξίματος που είναι κατάλληλο για τις ανάγκες σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να ολοκληρώσετε τη δημιουργία του προγράμματος. Στη συνέχεια, το πλάνο θα συγχρονιστεί αυτόματα με τη φορητή συσκευή σας, όταν συνδεθεί στην εφαρμογή «Υγεία Huawei».

## Προβολή και έναρξη του προγράμματος τρεξίματος


### Στη φορητή συσκευή σας:

Ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών, μεταβείτε στις επιλογές **Προπόνηση > Μαθήματα και προγράμματα > Προγράμματα προπόνησης** και αγγίξτε **Προβολή προγράμματος**, για να δείτε το πρόγραμμα τρεξίματος ή αγγίξτε το εικονίδιο «Προπόνηση», για να ξεκινήσετε μια 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 φορητή συσκευή σας.

## Ολοκλήρωση προγράμματος τρεξίματος

Μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία Huawei > Άσκηση > Πρόγραμμα**, αγγίξτε  στην επάνω δεξιά γωνία και έπειτα αγγίξτε την επιλογή **Τέλος πλάνου**.


## Άλλες ρυθμίσεις

Μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία Huawei > Άσκηση > Πρόγραμμα**, αγγίξτε  στην επάνω δεξιά γωνία και εκτελέστε οποιαδήποτε από τις ακόλουθες λειτουργίες:

- Αγγίξτε **Προβολή προγράμματος**, για να εμφανιστούν οι λεπτομέρειες του προγράμματός σας.
- Αγγίξτε **Συγχρονισμός σε φορητή συσκευή**, για να συγχρονιστεί το πρόγραμμα με τη φορητή συσκευή σας.
- Αγγίξτε **Ρυθμίσεις προγράμματος**, για να προσαρμόσετε τις ημέρες προπόνησης, τις ρυθμίσεις υπενθύμισης και εάν θα γίνει συγχρονισμός με το Ημερολόγιο.

## Προβολή της κατάστασης της προπόνησής σας

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

**Κατάσταση προπόνησης** () , και σύρετε προς τα πάνω στην οθόνη, για να δείτε τα

δεδομένα της προπόνησής σας, συμπεριλαμβανομένων του **δείκτη ικανότητας τρεξίματος (Δείκτης RAI)**, του **βαθμού αποκατάστασης**, του **φόρτου άσκησης** και του **VO2max**.

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

## Εγγραφές προπόνησης

### Προβολή εγγραφών προπόνησης στη φορητή συσκευή

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



- 2 Επιλέξτε μια εγγραφή και προβάλτε τα αντίστοιχα στοιχεία. Θα δείτε διαφορετικούς τύπους δεδομένων για διαφορετικές λειτουργίες προπόνησης.

### Προβολή εγγραφών προπόνησης στην εφαρμογή Υγεία Huawei


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

### Διαγραφή εγγραφής προπόνησης

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

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

## 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 λειτουργίας 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 μια τέτοια ενεργή κατάσταση 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.


# Περισσότερα

## Φόρτιση

### Φόρτιση της συσκευής σας

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



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

## Έλεγχος της στάθμης ισχύος της μπαταρίας

**Μέθοδος 1:** Σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος της αρχικής οθόνης της συσκευής, για να ανοίξει το μενού συντομεύσεων, όπου θα βρείτε τη στάθμη ισχύος της μπαταρίας.

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

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


**Μέθοδος 4:** Μόλις το ρολόι σας συνδεθεί σωστά στην εφαρμογή **Υγεία Huawei**, ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, πηγαίnete στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής και δείτε τη στάθμη ισχύος της μπαταρίας.

## Ειδοποίηση χαμηλής στάθμης ισχύος μπαταρίας

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

## Πάντα στην οθόνη

Η δυνατότητα «Πάντα στην οθόνη» (AOD) διατηρεί την οθόνη της συσκευής σας ενεργοποιημένη σε κατάσταση χαμηλής κατανάλωσης ισχύος, ώστε να μπορείτε να βλέπετε πάντα την ώρα και την ημερομηνία χωρίς να κάνετε κάποια κίνηση. Όταν η δυνατότητα AOD είναι ενεργοποιημένη, μπορείτε να επιλέξετε να εμφανίζεται η πρόσοψη του ρολογιού ή το AOD όταν σηκώνετε τον καρπό σας.

 Η ενεργοποίηση της δυνατότητας AOD θα μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- 1 Ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών, μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Πρόσ.ρολ.+αρχ.σελ.** και ενεργοποιήστε την επιλογή **Πάντα στην οθόνη**.
- 2 Ενεργοποιήστε τη δυνατότητα AOD που συνοδεύεται αυτόματα με ένα προεπιλεγμένο στυλ πρόσοψης ρολογιού.
- 3 Επιλέξτε **Σηκώστε για εμφάνιση Πάντα στην οθόνη** ή **Σηκώστε για εμφάνιση πρόσοψης ρολογιού** ανάλογα με την προτίμησή σας.

## HUAWEI Assistant·TODAY

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

### Είσοδος στην/Εξοδος 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

Βεβαιωθείτε ότι το ρολόι σας είναι αντιστοιχισμένο με την εφαρμογή **Υγεία Huawei**. Εισέλθετε στην οθόνη του HUAWEI Assistant·TODAY στο ρολόι σας και χρησιμοποιήστε την κάρτα ελέγχου ήχου για τα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής τόσο στο τηλέφωνο όσο και στο ρολόι σας. (Τα στοιχεία ελέγχου μουσικής τηλεφώνου στο ρολόι λειτουργούν μόνο όταν αναπαράγεται μουσική στο τηλέφωνο.)

## Προσόψεις ρολογιού OneHop

Με το OneHop, μπορείτε εύκολα να μετατρέψετε τις εικόνες από τη Συλλογή του τηλεφώνου σας σε προσόψεις ρολογιού στη φορητή συσκευή σας. Εάν σχεδιάζετε να χρησιμοποιήσετε εικόνες που είναι αποθηκευμένες στο cloud, κάντε λήψη τους πριν από τη μεταφορά. Μπορείτε να μεταφέρετε περισσότερες από μία εικόνες, αν θέλετε, και να πατήσετε στην αρχική οθόνη της συσκευής για εναλλαγή μεταξύ των εικόνων και να απολαύσετε πολλές προσαρμοσμένες προσόψεις ρολογιού.

- i • Πριν να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, ενημερώστε την εφαρμογή **Υγεία Huawei** στην πιο πρόσφατη έκδοση και βεβαιωθείτε ότι η φορητή συσκευή είναι συνδεδεμένη με το τηλέφωνό σας.
  - Η δυνατότητα αυτή είναι διαθέσιμη μόνο όταν η συσκευή σας έχει αντιστοιχίσει με τηλέφωνο HUAWEI που υποστηρίζει NFC. Η φορητή συσκευή σας πρέπει να υποστηρίζει και αυτή NFC.

- 1** Ενεργοποιήστε το NFC στο τηλέφωνό σας.
- 2** Μεταβείτε στη Συλλογή στο τηλέφωνό σας, επιλέξτε τις εικόνες που θέλετε να μεταφέρετε και ακουμπήστε την περιοχή NFC στο πίσω μέρος του τηλεφώνου σας πάνω στην πρόσοψη ρολογιού.
- 3** Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei** και μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής. Στην καρτέλα **Προσόψεις ρολογιού**, μεταβείτε στις επιλογές **Περισσότερα > Δικές μου > Στο ρολόι > Συλλογή**, όπου θα δείτε τις εικόνες που μόλις μεταφέρατε, και προσαρμόστε το στυλ και τη διάταξη ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.

## Διαχείριση προσόψεων ρολογιού

Ενημερώστε το ρολόι σας και την εφαρμογή **Υγεία Huawei** στις πιο πρόσφατες εκδόσεις τους και επιλέξτε από μια μεγάλη γκάμα σχεδίων στο Κατάστημα προσόψεων ρολογιού, για να ξεκινάτε κάθε μέρα με μια ολοκαίνουργια εμφάνιση.

### Αλλαγή της πρόσοψης στο ρολόι σας

- 1** Αγγίξτε παρατεταμένα οποιοδήποτε σημείο της αρχικής οθόνης μέχρι να δονηθεί η συσκευή, για να επισκεφτείτε την οθόνη επιλογής πρόσοψης ρολογιού.
- 2** Σύρετε αριστερά ή δεξιά στην οθόνη ή περιστρέψτε το Πάνω κουμπί, για να επιλέξετε την επιθυμητή πρόσοψη ρολογιού. Μπορείτε επίσης να σύρετε στην οθόνη προς τα

δεξιά, να αγγίξετε το σύμβολο + και να σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω, για να επιλέξετε μια αγαπημένη πρόσοψη ρολογιού.

- i Ορισμένες προσόψεις ρολογιού υποστηρίζουν προσαρμοσμένο έλεγχο. Μπορείτε να αγγίξετε το στοιχείο **Προσαρμογή** στο κάτω μέρος της πρόσοψης ρολογιού, για να εξατομικεύσετε το εμφανιζόμενο περιεχόμενο.

## Εγκατάσταση και αλλαγή της πρόσοψης ρολογιού στο τηλέφωνό σας

- 1** Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, βρείτε την καρτέλα **Προσόψεις ρολογιού** και αγγίξτε την επιλογή **Περισσότερα**.
- 2** Επιλέξτε την πρόσοψη ρολογιού που προτιμάται ή χρησιμοποιήστε το πλαίσιο αναζήτησης στην επάνω δεξιά γωνία, για να βρείτε το σχέδιο που θέλετε.
  - a** Εάν η πρόσοψη ρολογιού δεν είναι εγκατεστημένη, αγγίξτε την επιλογή **Εγκατάσταση**. Η νέα πρόσοψη ρολογιού θα εφαρμοστεί αυτόματα στη συσκευή, μόλις εγκατασταθεί.
  - b** Εάν η πρόσοψη ρολογιού είναι ήδη εγκατεστημένη, αγγίξτε την επιλογή **Ορισμός ως προεπιλογή**, για να χρησιμοποιήσετε την πρόσοψη ρολογιού.
    - i • Το μέγεθος που εμφανίζεται στην οθόνη λεπτομερειών των προσόψεων ρολογιού αφορά τα δεδομένα που απαιτούνται για τη λήψη και την εγκατάσταση της πρόσοψης ρολογιού.

## Διαγραφή πρόσοψης ρολογιού

### Στην εφαρμογή «Υγεία Huawei»

- 1** Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, βρείτε την καρτέλα **Προσόψεις ρολογιού** και αγγίξτε την επιλογή **Περισσότερα**.
- 2** Αγγίξτε την επιλογή **Δικές μου**, σύρετε προς τα επάνω στην οθόνη, αγγίξτε παρατεταμένα οποιαδήποτε εγκατεστημένη πρόσοψη ρολογιού ή αγγίξτε **Επεξεργασία**, αγγίξτε το **x** στην επάνω δεξιά γωνία μιας πρόσοψης ρολογιού, για να τη διαγράψετε.
  - i • Οι προσόψεις ρολογιού Συλλογής και Στυλ δεν μπορούν να διαγραφούν.
  - Εάν έχετε αγοράσει μια πρόσοψη ρολογιού και τη διαγράψατε, το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να την εγκαταστήσετε ξανά. Δεν χρειάζεται να πληρώσετε ξανά.

### Στη φορητή συσκευή σας

- 1** Αγγίξτε παρατεταμένα οποιοδήποτε σημείο της αρχικής οθόνης μέχρι να δονηθεί η συσκευή, για να επισκεφτείτε την οθόνη επιλογής πρόσοψης ρολογιού.
- 2** Σύρετε προς τα πάνω από το κάτω μέρος της οθόνης της συσκευής και αγγίξτε **Κατάργηση**, για να διαγράψετε μια πρόσοψη ρολογιού. Μπορείτε να πραγματοποιήσετε ξανά λήψη της διαγραμμένης πρόσοψης ρολογιού από το Κατάστημα προσόψεων ρολογιού.



## Κοινή χρήση πρόσοψης ρολογιού

Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei** και μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής. Στην καρτέλα **Προσόψεις ρολογιού**, μεταβείτε στις επιλογές **Περισσότερα > Δικές μου > Στο ρολόι**, αγγίξτε μια πρόσοψη ρολογιού και αγγίξτε το κουμπί Κοινής χρήσης στην επάνω δεξιά γωνία της οθόνης, για να τη μοιραστείτε με έναν φίλο.

## Ήχοι και δόνηση

### Ρύθμιση έντασης ήχου κουδουνίσματος

- 1 Εισέλθετε στη λίστα εφαρμογών και μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Ήχοι και δόνηση > Ένταση ήχου κουδουνίσματος**.
- 2 Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω ή προς τα κάτω, για να ρυθμίσετε την ένταση ήχου κουδουνίσματος.

### Σίγαση και κατάργηση σίγασης

- 1 Εισέλθετε στη λίστα εφαρμογών και μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Ήχοι και δόνηση**.
- 2 Ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε την επιλογή **Σίγαση**.

### Στέμμα απτικής επικοινωνίας

- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί, για να εισέλθετε στη λίστα εφαρμογών και μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Ήχοι και δόνηση**.
- 2 Ενεργοποιήστε το **Στέμμα απτικής επικοινωνίας** και θα αισθάνεστε την απτική ανάδραση σε κάθε στροφή του στέμμα του ρολογιού. Μπορείτε επίσης να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία, ανάλογα με τις ανάγκες σας.

## Ενημερώσεις

Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, αγγίξτε την επιλογή **Συσκευές** και, στη συνέχεια, το όνομα της συσκευής σας και αγγίξτε την επιλογή **Ενημέρωση υλικολογισμικού**. Το τηλέφωνό σας θα ελέγξει για τυχόν διαθέσιμες ενημερώσεις. Ύστερα ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να ενημερώσετε τη συσκευή σας.

- Στην οθόνη **Ενημέρωση υλικολογισμικού** της εφαρμογής **Υγεία Huawei**, μπορείτε να αγγίξετε το εικονίδιο Ρυθμίσεις στην επάνω δεξιά γωνία και να ενεργοποιήσετε την **Αυτόματη λήψη πακέτων ενημέρωσης μέσω WLAN**, έτσι ώστε οι νέες εκδόσεις να προωθούνται αυτόματα στη φορητή συσκευή σας, η οποία, στη συνέχεια, θα εμφανίζει μια ειδοποίηση ενημέρωσης. Ύστερα μπορείτε να ακολουθήσετε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να ενημερώσετε τη συσκευή σας.
- Σας συμβουλεύουμε να βεβαιωθείτε ότι η στάθμη ισχύος της μπαταρίας της συσκευής σας είναι υψηλότερη από 20% πριν από μια ενημέρωση. Επιπλέον, η φόρτιση της συσκευής σας στη διάρκεια της ενημέρωσης δεν συνιστάται γιατί μπορεί να επιμηκύνει τη διάρκεια της ενημέρωσης.
- Στη διάρκεια της ενημέρωσης, το Bluetooth στη συσκευή σας θα αποσυνδεθεί αυτόματα και θα επανασυνδεθεί μόλις ολοκληρωθεί η ενημέρωση.

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

Η αντοχή στο νερό και στη σκόνη σημαίνει ότι η φορητή συσκευή μπορεί να αποτρέψει εμποδίζει 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).

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

5 ATM	<p>Είναι ένα πρότυπο αντοχής στο νερό (ISO 22810) που ορίζεται από τον οργανισμό ISO.</p> <p>Υποδεικνύει ότι η φορητή συσκευή μπορεί να αντέξει προσομοιωμένη στατική πίεση νερού 50 μέτρων σε θερμοκρασία δωματίου για 10 λεπτά και δεν σημαίνει ότι η συσκευή είναι ανθεκτική στο νερό σε βάθος 50 μέτρων.</p>	<p>Η φορητή συσκευή συμμορφώνεται με το επίπεδο αντοχής 5 ATM σύμφωνα με το πρότυπο ISO 22810:2010, το οποίο υποδεικνύει ότι η συσκευή μπορεί να αντέξει μέχρι και 50 μέτρα στατικής πίεσης νερού για 10 λεπτά, αλλά δεν σημαίνει ότι είναι ανθεκτική στο νερό βάθους 50 μέτρων. Η αντοχή στο νερό δεν είναι μόνιμη και η απόδοση μπορεί να μειωθεί με την καθημερινή φθορά. Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ρηχά νερά, όπως σε πισίνες και στην παραλία, και μπορεί να φορεθεί και να χρησιμοποιηθεί κατά την άσκηση, όταν η μέρα είναι βροχερή και όταν πλένετε τα χέρια σας. Εάν ένα ρολόι με ηχείο βυθιστεί στο νερό ή εάν φορέσετε το ρολόι στο νερό, απομακρύνετε αμέσως τους λεκέδες νερού από το ηχείο ή χρησιμοποιήστε τη δυνατότητα απορροής του ρολογιού, για να αποφύγετε προβλήματα στο ηχείο εξαιτίας των λεκέδων νερού. Η φορητή συσκευή δεν είναι κατάλληλη για χρήση στις παρακάτω περιπτώσεις:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αυτόνομες καταδύσεις, καταδύσεις από πλατφόρμες, ξέπλυμα με υψηλή πίεση ή άλλες δραστηριότητες που περιλαμβάνουν υψηλή πίεση νερού ή γρήγορη ροή νερού.</li> <li>2. Ντους με ζεστό νερό, θερμές πηγές, σάουνες (ατμόλουτρα) και άλλες δραστηριότητες σε περιβάλλοντα με υψηλή θερμοκρασία και υγρασία.</li> <li>3. Οι δερμάτινοι και μεταλλικοί ιμάντες δεν έχουν σχεδιαστεί για να αντέχουν στο νερό. Συνιστάται να</li> </ol>
-------	--	--

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

IP68	<p>Τα προϊόντα που πληρούν αυτό το πρότυπο μπορούν να αποτρέψουν την είσοδο σκόνης και μπορούν να βυθιστούν σε νερό σε βάθος μεγαλύτερο από 1 μέτρο σε κανονική θερμοκρασία και ατμοσφαιρική πίεση για σύντομο χρονικό διάστημα (το βάθος και η διάρκεια βύθισης ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα με το μοντέλο του προϊόντος). Αυτό το επίπεδο αντοχής στο νερό είναι υψηλότερο πρότυπο από το IPX7.</p>	<p>Η φορητή συσκευή συμμορφώνεται με το επίπεδο αντοχής IP68 σύμφωνα με το πρότυπο IEC 60529:2013. Η φορητή συσκευή μπορεί να εμποδίσει την εισχώρηση σκόνης από σαλόνια, γραφεία, εργαστήρια, περιβάλλοντα ελαφράς βιομηχανίας και αποθήκες. Η φορητή συσκευή δεν είναι κατάλληλη για χρήση σε περιβάλλοντα με πολλή σκόνη. Η συσκευή μπορεί να αντέξει τη βύθιση σε νερό για σύντομο χρονικό διάστημα. Ωστόσο, δεν συνιστάται να βυθίζετε τη συσκευή σε νερό. Μπορείτε να φοράτε τη συσκευή στη διάρκεια της άσκησης καθώς είναι ανθεκτική στον ιδρώτα, όταν πλένετε τα χέρια σας και τις βροχερές μέρες. Η φορητή συσκευή δεν είναι κατάλληλη για χρήση στις παρακάτω περιπτώσεις:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αυτόνομη κατάδυση ή άλλες δραστηριότητες με βύθιση στο νερό για μεγάλα διαστήματα.</li> <li>2. Ντους, θερμές πηγές, σάουνες (ατμόλουτρα) και άλλες δραστηριότητες σε περιβάλλοντα με υψηλή θερμοκρασία και υγρασία.</li> <li>3. Δραστηριότητες που σχετίζονται με γρήγορες ροές νερού, όπως καταδύσεις από πλατφόρμα, πτώσεις σε νερό, θαλάσσιο σκι, σερφ και μηχανοκίνητο αθλητισμό στο νερό (με ταχύπλοα και μηχανοκίνητα σκάφη), πλύσιμο αυτοκινήτου και ράφτινγκ. (Βλάβες στη φορητή συσκευή που έχουν προκληθεί από βύθιση σε υγρό δεν καλύπτονται από την εγγύηση αν η συσκευή χρησιμοποιηθεί σε ακατάλληλο σενάριο.)</li> </ol>
------	---	--

Η αντοχή στη σκόνη και στο νερό δεν είναι μόνιμη και η απόδοση μπορεί να μειωθεί με την καθημερινή φθορά. Οι ακόλουθες συνθήκες χρήσης ενδέχεται να επηρεάσουν την απόδοση της αντοχής της φορητής 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. 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.

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

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