# Περιεχόμενα

Τα πρώτα	α βήματα	
	Κουμπιά και χειρονομίες	1
	Αντιστοίχιση και σύνδεση	3
	Φόρτιση	4
	Τοποθέτηση του ρολογιού	5
Άσκηση		
	Έναρξη προπόνησης	7
	Χρήση του Smart Companion	7
	Πλάνα τρεξίματος	8
	Προβολή εγγραφών προπόνησης	9
	Κατάσταση προπόνησης	9
	Καταγραφή καθημερινών δραστηριοτήτων	10
	Αυτόματη ανίχνευση προπονήσεων	10
	Διαδρομή επιστροφής	10
Υγεία		
	Μεταδόσεις δεδομένων καρδιακών παλμών	11
	Μέτρηση θερμοκρασίας δέρματος	11
	TriRing	12
	Παρακολούθηση ύπνου	12
	Μέτρηση επιπέδων οξυγόνου στο αίμα (SpO2)	13
	Μετρήσεις καρδιακών παλμών	14
	Δοκιμές καταπόνησης	16
	Ασκήσεις αναπνοής	17
	Υπενθύμιση δραστηριότητας	18
	Προβλέψεις κύκλου περιόδου	18
Βοηθός		
	Assistant·TODAY	19
	Εφαρμογές	19
	Παραλαβή ειδοποιήσεων και προβολή και διαγραφή	20
	μηνυμάτων	20
	Απάντηση ή απόρριψη εισερχόμενων κλήσεων	21
	Έλεγχος αρχείων καταγραφής κλήσεων	22
	Έλεγχος	22
	Χοονόμετρο	24
	Αντίστροφη μέτρηση	24
	Ορισμός ξυπνητηριών σε ρολόνια Huawei	25
	Φακός	26

Βαρόμετρο

i

27

Г	Ιεριεχόμενα
Πυξίδα	27
Λήψη αναφορών για τον καιρό	27
Χρήση του ρολογιού για την εύρεση του τηλεφώνου	28
Χρήση του τηλεφώνου σας για την εύρεση του ρολογιού σα	<u>ς</u> 28
Απομακρυσμένο κλείστρο	29
Σύνδεση ακουστικών Bluetooth	29
Ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση της λειτουργίας «Μην	30
ενοχλείτε»	00
Φωνητικός βοηθός	30
Alipay	31
Ενεργοποίηση, συμπλήρωση ποσού και πραγματοποίηση	32
πληρωμών με την κάρτα μεταφορών	52
Τραπεζικές κάρτες	34

### Περισσότερα

Ρύθμιση και αλλαγή στο λουράκι	36
Διαμόρφωση προσόψεων ρολογιού από τη Συλλογή	37
Ρύθμιση της πρόσοψης ρολογιού ΑΟD	38
Διαχείριση προσόψεων ρολογιού	38
Ρύθμιση αγαπημένων επαφών	39
Ρύθμιση ώρας και γλώσσας	40
Ρυθμίσεις ήχου	40
Εξατομίκευση της λειτουργίας του κάτω κουμπιού	40
Προσθήκη προσαρμοσμένων καρτών	40
Διαδικασία ρύθμισης της φωτεινότητας της οθόνης	41
Ενημέρωση του ρολογιού	41
Προβολή ονόματος Bluetooth, διεύθυνσης MAC, σειριακού αριθμού, μοντέλου και αριθμού έκδοσης	41
Ενεργοποίηση, απενεργοποίηση και επανεκκίνηση	42
Επαναφορά της συσκευής στις εργοστασιακές της ρυθμίσεις	43
Δήλωση για τη λειτουργία NFC	43

# Τα πρώτα βήματα

## Κουμπιά και χειρονομίες

Το ρολόι είναι εξοπλισμένο με έγχρωμη οθόνη αφής που ανταποκρίνεται εξαιρετικά στην αφή και μπορείτε να σύρετε το δάχτυλό σας προς διαφορετικές κατευθύνσεις.



#### Πάνω κουμπί

Ενέργεια	Λειτουργία	Παρατηρήσεις
Περιστροφή	· Στη λειτουργία <b>Πλέγμα</b> , πραγματοποιήστε	Υπάρχουν ορισμένες
	μεγέθυνση ή σμίκρυνση σε μια εφαρμογή στην	εξαιρέσεις, π.χ. για
	οθόνη με τη λίστα των εφαρμογών.	κλήσεις και
	<ul> <li>Στη λειτουργία Λίστα, σύρετε το δάχτυλό σας</li> </ul>	προπονήσεις.
	προς τα επάνω και προς τα κάτω στην οθόνη	
	με τη λίστα εφαρμογών ή στην οθόνη	
	αναλυτικών στοιχείων.	
	<ul> <li>Αφού εισέλθετε σε κάποια εφαρμογή,</li> </ul>	
	πραγματοποιήστε κύλιση στην οθόνη προς τα	
	επάνω και προς τα κάτω.	
	🥡 Για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία	
	«Πλέγμα» ή «Λίστα» στο ρολόι σας, μεταβείτε	
	στις επιλογές <b>Ρυθμίσεις &gt; Πρόσοψη</b>	
	ρολογιού και πρόγραμμα εκκίνησης >	
	<b>Πρόγραμμα εκκίνησης</b> και επιλέξτε <b>Πλέγμα</b>	
	ή <b>Λίστα</b> .	
Πάτημα	<ul> <li>Ενεργοποίηση της οθόνης.</li> </ul>	
	• Άνοιγμα της οθόνης λίστας εφαρμογών από	
	την αρχική οθόνη.	
	<ul> <li>Επιστροφή στην αρχική οθόνη.</li> </ul>	

Ενέργεια	Λειτουργία	Παρατηρήσεις
Διπλό πάτημα ή επαναλαμβανό μενο πάτημα	<ul> <li>Πατήστε δύο φορές το κουμπί για να δείτε όλες</li> <li>τις εφαρμογές που εκτελούνται όταν η οθόνη</li> <li>είναι ενεργοποιημένη.</li> </ul>	
Παρατεταμένο πάτημα	<ul> <li>Ενεργοποίηση του ρολογιού.</li> <li>Μετάβαση στην οθόνη επανεκκίνησης/ διακοπής λειτουργίας όταν το ρολόι είναι ενεργοποιημένο.</li> <li>Επιβεβλημένη επανεκκίνηση του ρολογιού με παρατεταμένο πάτημα του κουμπιού για πάνω από 12 δευτερόλεπτα.</li> </ul>	

### Κάτω κουμπί

Ενέργεια	Λειτουργία	Παρατηρήσεις
Πάτημα	Άνοιγμα της εφαρμογής «Προπόνηση».	Υπάρχουν ορισμένες εξαιρέσεις,
	Πρόσβαση στην ορισμένη προσαρμοσμένη	π.χ. για κλήσεις και
	εφαρμογή.	προπονήσεις.
Παρατεταμέ	Ενεργοποίηση του φωνητικού βοηθού.	-
νο πάτημα		

### Χειρονομίες

Ενέργεια	Λειτουργία
Άγγιγμα	Επιβεβαίωση της επιλογής σας.
Παρατεταμένο άγγιγμα	Αλλαγή πρόσοψης ρολογιού.
Σάρωση προς τα επάνω	Προβολή ειδοποιήσεων.
Σάρωση προς τα κάτω	Προβολή του μενού συντομεύσεων.
Σάρωση προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά	Προβολή καρτών δυνατοτήτων του ρολογιού.
Σάρωση δεξιά	Επιστροφή στην προηγούμενη οθόνη.

### Ενεργοποίηση της οθόνης

- Πατήστε το πάνω κουμπί.
- Σηκώστε ή περιστρέψτε τον καρπό σας προς τα μέσα.

- Για να ενεργοποιήσετε την οθόνη σηκώνοντας τον καρπό σας, ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών του ρολογιού, μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Δυνατότητες προσβασιμότητας > Χειρονομίες και ενεργοποιήστε την επιλογή Σήκωμα για αφύπνιση.
- Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα κάτω στην αρχική οθόνη για να ανοίξετε το μενού συντομεύσεων. Ενεργοποιήστε την επιλογή Εμφάνιση ώρας και η οθόνη θα παραμείνει ενεργοποιημένη για πέντε λεπτά.
  - Για να επιλέξετε διαφορετική διάρκεια χρόνου χρήσης της οθόνης, μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Οθόνη και φωτεινότητα > Χρόνος οθόνης.

#### Απενεργοποίηση της οθόνης

Μην εκτελέσετε καμία ενέργεια για μια χρονική περίοδο μετά από την ενεργοποίηση της οθόνης πατώντας το κουμπί ή σηκώνοντας τον καρπό σας.

Καλύψτε ολόκληρη την οθόνη για να την απενεργοποιήσετε.

- Για να επιλέξετε ένα χρονικό διάστημα για την αναστολή λειτουργίας της οθόνης, μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Οθόνη και φωτεινότητα > Αναστολή λειτουργίας.
  - Εάν θέλετε η πρόσοψη ρολογιού και ορισμένες οθόνες εφαρμογών να παραμένουν ενεργές, μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Πρόσοψη ρολογιού και πρόγραμμα εκκίνησης και ενεργοποιήστε την επιλογή Πάντα στην οθόνη.
  - Για να αλλάξετε το «Στυλ Πάντα στην οθόνη», μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις >
     Πρόσοψη ρολογιού και πρόγραμμα εκκίνησης > Στυλ Πάντα στην οθόνη >
     Προεπιλεγμένο στυλ και επιλέξτε διαφορετικό Στυλ Πάντα στην οθόνη.

### Αντιστοίχιση και σύνδεση

Η συσκευή είναι έτοιμη για αντιστοίχιση μέσω Bluetooth με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις μετά την ενεργοποίησή της για πρώτη φορά. Κάντε λήψη και εγκατάσταση της τελευταίας έκδοσης της εφαρμογής «Υγεία».

#### Χρήστες HarmonyOS/Android

1 Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία» και πηγαίνετε στις επιλογές Συσκευές > Προσθήκη. Η εφαρμογή θα αναζητήσει αυτόματα στη συνέχεια τις συσκευές στις οποίες μπορεί να κάνει τη σύνδεση. Αγγίξτε την επιλογή Σύνδεση δίπλα στη συσκευή-στόχο και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για την ολοκλήρωση της αντιστοίχισης.

- Αν η συσκευή-στόχος δεν είναι στη λίστα συσκευών που μπορούν να συνδεθούν αυτόματα, αγγίξτε την επιλογή Προσθήκη, επιλέξτε τη συσκευή-στόχο, αγγίξτε την επιλογή Αντιστοίχιση και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για την ολοκλήρωση της αντιστοίχισης.
- 2 Εάν εμφανιστεί ένα αίτημα αντιστοίχισης στην οθόνη της συσκευής, αγγίξτε το εικονίδιο √για να ξεκινήσει η αντιστοίχιση. Επιβεβαιώστε επίσης την αντιστοίχιση στο τηλέφωνο/ tablet.

### Χρήστες iOS

- Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», μεταβείτε στις επιλογές Συσκευές > Προσθήκη, επιλέξτε τη συσκευή με την οποία θέλετε να κάνετε αντιστοίχιση και αγγίξτε την επιλογή Αντιστοίχιση.
- 2 Για ορισμένα μοντέλα συσκευών, πρέπει να κάνετε αντιστοίχιση της συσκευής σας με το τηλέφωνο/tablet μέσω Bluetooth. Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να επιλέξετε τη συσκευή σας από την οθόνη ρυθμίσεων Bluetooth. Όταν εμφανιστεί ένα αίτημα αντιστοίχισης στη συσκευή σας, αγγίξτε το εικονίδιο √.
- **3** Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία» και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να ολοκληρώσετε την αντιστοίχιση.
- Στη συσκευή σας θα εμφανιστεί ένα εικονίδιο στην οθόνη, για να σας ενημερώσει ότι η αντιστοίχιση ήταν επιτυχής. Στη συνέχεια θα επιστρέψει στην αρχική οθόνη και λάβει πληροφορίες (όπως την ημερομηνία και ώρα). Διαφορετικά, στη συσκευή σας θα εμφανιστεί ένα εικονίδιο στην οθόνη, για να σας ενημερώσει ότι η αντιστοίχιση απέτυχε. Στη συνέχεια, θα επιστρέψει στην οθόνη εκκίνησης.

### Φόρτιση

#### Γίνεται φόρτιση

- Συνδέστε τη βάση φόρτισης σε ένα τροφοδοτικό και ύστερα συνδέστε το τροφοδοτικό σε παροχή ηλεκτρικού ρεύματος.
- 2 Τοποθετήστε το ρολόι σας πάνω στη βάση φόρτισης και ευθυγραμμίστε τις μεταλλικές επαφές του ρολογιού με αυτές της βάσης φόρτισης, ώσπου να εμφανιστεί ένα εικονίδιο φόρτισης στην οθόνη του ρολογιού.
- 3 Αφού φορτιστεί πλήρως το ρολόι, θα εμφανιστεί η ένδειξη φόρτισης 100%. Όταν το ρολόι σας φορτιστεί πλήρως, η φόρτιση θα σταματήσει αυτόματα.

- Για να φορτίσετε το ρολόι σας, συνιστάται να χρησιμοποιείτε τροφοδοτικό της Huawei, θύρα USB υπολογιστή ή τροφοδοτικό άλλων κατασκευαστών εκτός της Huawei που συμμορφώνεται με τους τοπικούς νόμους και κανονισμούς, καθώς και με τα τοπικά και διεθνή πρότυπα ασφαλείας. Άλλοι φορτιστές και power bank που δεν πληρούν τα αντίστοιχα πρότυπα ασφαλείας ενδέχεται να προκαλέσουν ζητήματα, όπως αργή φόρτιση και υπερθέρμανση. Να είστε προσεκτικοί όταν τα χρησιμοποιείτε. Συνιστούμε να αγοράσετε τροφοδοτικό Huawei από ένα επίσημο κατάστημα της Huawei.
  - Διατηρείτε τη θύρα φόρτισης στεγνή και καθαρή για να αποτρέψετε τα βραχυκυκλώματα ή άλλους κινδύνους.
  - Η βάση φόρτισης τείνει να ελκύει μεταλλικά αντικείμενα επειδή είναι μαγνητική.
     Συνεπώς, είναι απαραίτητο να ελέγχετε και να καθαρίζετε τη βάση φόρτισης πριν από τη χρήση. Μην εκθέτετε τη βάση φόρτισης σε υψηλές θερμοκρασίες για μεγάλο χρονικό διάστημα, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει απομαγνητισμό της βάσης φόρτισης ή να προκαλέσει άλλες εξαιρέσεις.

### Έλεγχος της στάθμης ισχύος της μπαταρίας

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

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

Μέθοδος 3: Δείτε τη στάθμη ισχύος της μπαταρίας σε μια πρόσοψη ρολογιού που εμφανίζει τη στάθμη ισχύος μπαταρίας.

Μέθοδος 4: Ελέγξτε τη στάθμη ισχύος της μπαταρίας στην οθόνη αναλυτικών στοιχείων της συσκευής στην εφαρμογή «Υγεία».

## Τοποθέτηση του ρολογιού

Βεβαιωθείτε ότι το πίσω κάλυμμα του ρολογιού είναι καθαρό, στεγνό και ότι δεν υπάρχουν επάνω του ξένα αντικείμενα. Τοποθετήστε την περιοχή παρακολούθησης του ρολογιού στον καρπό σας και βεβαιωθείτε ότι το ρολόι σάς είναι άνετο. Μην τοποθετήσετε κάποια προστατευτική μεμβράνη στο πίσω μέρος του ρολογιού. Το πίσω κάλυμμα του ρολογιού διαθέτει αισθητήρες που μπορούν να ανιχνεύουν σήματα από το ανθρώπινο σώμα. Εάν υπάρχουν εμπόδια στους αισθητήρες, η ανίχνευση των σημάτων θα είναι ανεπαρκής ή θα αποτύχει και το ρολόι δεν θα μπορεί να καταγράψει με ακρίβεια καρδιακούς παλμούς, SpO2 και δεδομένα ύπνου.

Για να διασφαλίσετε την ακρίβεια των μετρήσεων, μην φοράτε το λουράκι σε απόσταση μεγαλύτερη του πλάτους ενός δαχτύλου από το οστό του καρπού. Βεβαιωθείτε ότι το λουράκι εφαρμόζει σχετικά σφιχτά και ότι είναι καλά ασφαλισμένο κατά τη διάρκεια των προπονήσεων.

Τα πρώτα βήματα



Η συσκευή είναι κατασκευασμένη από υλικά που είναι ασφαλή στη χρήση. Εάν αισθανθείτε δερματική ενόχληση ενώ φοράτε τη συσκευή, βγάλτε την και συμβουλευτείτε έναν γιατρό.

# Άσκηση

# Έναρξη προπόνησης

### Έναρξη προπόνησης στο ρολόι σας

- 1 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών του ρολογιού σας και αγγίξτε την επιλογή Προπόνηση.
- 2 Επιλέξτε την προπόνηση που θέλετε να κάνετε ή το πρόγραμμα που προτιμάτε. Εναλλακτικά, σύρετε προς τα επάνω στην οθόνη και αγγίξτε Εξατομίκευση για να προσθέσετε άλλες λειτουργίες προπόνησης.
- 3 Αγγίξτε το εικονίδιο έναρξης για να ξεκινήσετε μια προπόνηση. (Βεβαιωθείτε ότι ο εντοπισμός τοποθεσίας μέσω GPS λειτουργεί πριν ξεκινήσετε μια υπαίθρια προπόνηση.)
- **4** Για να τερματίσετε μια προπόνηση, πατήστε το πάνω κουμπί και αγγίξτε το εικονίδιο διακοπής ή πατήστε παρατεταμένα το πάνω κουμπί.

### Έναρξη προπόνησης στην εφαρμογή «Υγεία»

🥡 Αυτή η δυνατότητα δεν είναι διαθέσιμη στην εφαρμογή «Υγεία» σε tablet.

Για να ξεκινήσετε μια προπόνηση χρησιμοποιώντας την εφαρμογή «Υγεία», φέρετε το τηλέφωνο και το ρολόι κοντά το ένα στο άλλο για να βεβαιωθείτε ότι είναι συνδεδεμένα.

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή Άσκηση, επιλέξτε μια λειτουργία προπόνησης και αγγίξτε το εικονίδιο έναρξης για να ξεκινήσετε μια προπόνηση.
- 2 Μόλις ξεκινήσετε μια προπόνηση, το ρολόι σας θα συγχρονιστεί και θα εμφανίσει τους καρδιακούς παλμούς, την ταχύτητα και τον χρόνο της προπόνησής σας. Τα δεδομένα της προπόνησής σας, όπως ο χρόνος προπόνησης, θα εμφανίζονται στην εφαρμογή «Υγεία».

## Χρήση του Smart Companion

Αφού ενεργοποιηθεί το Smart Companion στο ρολόι σας, το ρολόι σας θα σας στέλνει φωνητική καθοδήγηση σε πραγματικό χρόνο στη διάρκεια μιας προπόνησης τρεξίματος.

- 1 Πατήστε το πάνω κουμπί για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και αγγίξτε την επιλογή Προπόνηση.
- 2 Αγγίξτε την επιλογή Τρέξ.σε εξωτ.χώρο και κατόπιν το εικονίδιο ρυθμίσεων στα δεξιά του Smart Companion για να ενεργοποιήσετε το Smart Companion.
- **3** Επιστρέψτε στη λίστα εφαρμογών, αγγίξτε την επιλογή **Τρέξ.σε εξωτ.χώρο**, περιμένετε να ολοκληρωθεί ο εντοπισμός τοποθεσίας μέσω GPS και αγγίξτε το εικονίδιο τρεξίματος για να ξεκινήσετε το τρέξιμο.
- Αφού ενεργοποιηθεί το Smart Companion, θα χρησιμοποιείται στη θέση της δυνατότητας «Υπενθυμίσεις».

## Πλάνα τρεξίματος

Η συσκευή παρέχει εξατομικευμένα επιστημονικά σχέδια προπόνησης που προσαρμόζονται στον χρόνο σας, ώστε να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις σας για την προπόνηση. Η συσκευή μπορεί αυτόματα να προσαρμόζει το σχέδιο προπόνησης κάθε εβδομάδα, λαμβάνοντας υπόψη πώς εκτελείτε την προπόνηση, να δημιουργεί σύνοψη για να σας βοηθάει να ολοκληρώνετε το σχέδιό σας στην ώρα του και να προσαρμόζει έξυπνα τον βαθμό δυσκολίας σε επόμενες διαδρομές με βάση την προπονητική σας κατάσταση και την ανατροφοδότηση.



### Δημιουργία πλάνου τρεξίματος

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», μεταβείτε στις επιλογές Άσκηση > Τρέξ.σε εξωτ.χώρο ή Τρέξιμο σε εσωτ.χώρο > Πλάνο τρεξίματος ΑΙ, αγγίξτε την επιλογή Περισσότερα στα δεξιά, επιλέξτε ένα πλάνο τρεξίματος και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη δημιουργία του πλάνου.
- 2 Πατήστε το πάνω κουμπί στο ρολόι σας για να μπείτε στη λίστα εφαρμογών και μεταβείτε στις επιλογές Προπόνηση > Διαδρομές και πλάνα > Σχέδιο προπόνησης για να εμφανίσετε το πλάνο τρεξίματός σας. Την ημέρα της προπόνησης, αγγίξτε το εικονίδιο Προπόνησης για να ξεκινήσετε.

### Ολοκλήρωση πλάνου τρεξίματος

Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», μεταβείτε στις επιλογές Άσκηση > Πλάνο, αγγίξτε 👯 στην επάνω δεξιά γωνία και έπειτα αγγίξτε την επιλογή Τέλος πλάνου.

### Άλλες ρυθμίσεις

Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», μεταβείτε στις επιλογές **Άσκηση > Πλάνο** και αγγίξτε **τ** στην επάνω δεξιά γωνία.

Αγγίξτε Προβολή πλάνου για να εμφανίσετε τις λεπτομέρειες του σχεδίου.

Αγγίξτε **Συγχρονισμός σε φορετή συσκευή** για να συγχρονίσετε σχέδια με τη φορετή συσκευή σας.

Αγγίξτε **Ρυθμίσεις πλάνου** για να επεξεργαστείτε πληροφορίες όπως την ημέρα προπόνησης, την ώρα υπενθύμισης και το εάν θα συγχρονιστεί το πλάνο με το ημερολόγιο.

## Προβολή εγγραφών προπόνησης

### Προβολή εγγραφών προπόνησης στη συσκευή

- 1 Στη συσκευή, μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και αγγίξτε την επιλογή **Εγγραφές προπόνησης**.
- 2 Επιλέξτε μια εγγραφή και προβάλετε τα αντίστοιχα στοιχεία. Η συσκευή θα εμφανίζει διαφορετικούς τύπους δεδομένων για διαφορετικές προπονήσεις.

### Προβολή εγγραφών προπόνησης μέσω της εφαρμογής «Υγεία»

Μπορείτε να δείτε επίσης λεπτομερή δεδομένα προπόνησης στις **Εγγραφές άσκησης** στην οθόνη **Υγεία** της εφαρμογής «Υγεία».

### Διαγραφή εγγραφής προπόνησης

Αγγίξτε παρατεταμένα μια εγγραφή προπόνησης στην περιοχή **Εγγραφές άσκησης** στην εφαρμογή «Υγεία» και διαγράψτε την. Η εγγραφή αυτή θα παραμείνει διαθέσιμη στο ρολόι αφού τη διαγράψετε στην εφαρμογή.

## Κατάσταση προπόνησης

Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών του ρολογιού, αγγίξτε την επιλογή **Κατάσταση προπόνησης**, και σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω στην οθόνη για να δείτε δεδομένα, όπως ο φόρτος άσκησης και το VO2Max.

- Μπορείτε να δείτε τον φόρτο άσκησης των τελευταίων επτά ημερών, για να κρίνετε το επίπεδό σας βάσει της φυσικής κατάστασής σας. Το ρολόι συλλέγει δεδομένα για τον φόρτο άσκησης μέσω των λειτουργιών προπόνησης στις οποίες παρακολουθούνται οι καρδιακοί παλμοί σας, όπως το τρέξιμο, το περπάτημα, η ποδηλασία και η αναρρίχηση.
- Τα δεδομένα για το VO2Max συλλέγονται από προπονήσεις τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο. Για να μπορέσει το ρολόι να λάβει δεδομένα για τάσεις μεταβολών στο VO2Max, ισχύουν οι παρακάτω προϋποθέσεις:
  - Λαμβάνει χώρα τουλάχιστον μία προπόνηση τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο κάθε εβδομάδα (2,4 km εντός 20 λεπτών).
  - Τα δεδομένα για το VO2Max συλλέγονται τουλάχιστον δύο φορές και το χρονικό διάστημα μεταξύ των μετρήσεων υπερβαίνει τη μία εβδομάδα.

## Καταγραφή καθημερινών δραστηριοτήτων

Φορέστε το ρολόι σας σωστά για αυτόματη καταγραφή δεδομένων σχετικά με τις θερμίδες, την απόσταση, την ανάβαση σκαλιών, τα βήματα, τη διάρκεια δραστηριοτήτων μέτριας έως υψηλής έντασης και άλλες δραστηριότητες.

Πατήστε το πάνω κουμπί για να αποκτήσετε πρόσβαση στη λίστα εφαρμογών, σύρετε το δάχτυλό σας στην οθόνη μέχρι να βρείτε την επιλογή **Εγγραφές δραστηρ.**, αγγίξτε την και, στη συνέχεια, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε δεδομένα που αφορούν τις θερμίδες, την απόσταση, την ανάβαση σκαλιών, τα βήματα, τη διάρκεια δραστηριοτήτων μέτριας έως υψηλής έντασης και άλλες δραστηριότητες.

## Αυτόματη ανίχνευση προπονήσεων

Η συσκευή μπορεί να αναγνωρίσει αυτόματα την κατάσταση προπόνησής σας. Μεταβείτε στις **Ρυθμίσεις > Ρυθμίσεις προπόνησης** και ενεργοποιήστε την **Αυτ.ανίχν.προπον.** Μετά την ενεργοποίηση αυτής της δυνατότητας, η συσκευή θα σας υπενθυμίζει να ξεκινήσετε μια προπόνηση, όταν ανιχνεύει αυξημένη δραστηριότητα. Μπορείτε να αγνοήσετε την ειδοποίηση ή να επιλέξετε να αρχίσετε την αντίστοιχη προπόνηση.

Προς το παρόν, υποστηρίζονται οι παρακάτω λειτουργίες προπόνησης: περπάτημα σε εσωτερικό χώρο, περπάτημα σε εξωτερικό χώρο, τρέξιμο σε εσωτερικό χώρο, τρέξιμο σε εξωτερικό χώρο, δραστηριότητα προπόνησης με ελλειπτικό και δραστηριότητα κωπηλατικού.

## Διαδρομή επιστροφής

Όταν ξεκινάτε μια υπαίθρια προπόνηση και ενεργοποιείτε τη δυνατότητα «Διαδρομή επιστροφής», το ρολόι θα εγγράψει τη διαδρομή που κάνατε και θα σας παράσχει υπηρεσίες πλοήγησης. Μετά την άφιξη στον προορισμό σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα για να βρείτε πώς μπορείτε να επιστρέψετε σε κάποιο από τα σημεία της διαδρομής ή στο σημείο από όπου ξεκινήσατε.

Στο ρολόι σας, μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών, σύρετε μέχρι να βρείτε την επιλογή **Προπόνηση** και αγγίξτε την. Ξεκινήστε μια μεμονωμένη υπαίθρια προπόνηση. Σύρετε προς τα αριστερά στην οθόνη και επιλέξτε **Διαδρ.επιστροφής** ή **Ευθεία γραμμή** για να επιστρέψετε στην αφετηρία.

# Υγεία

## Μεταδόσεις δεδομένων καρδιακών παλμών

- 1 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και, στη συνέχεια, μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Μεταδόσεις δεδομένων καρδιακών παλμών.
- 2 Διαβάστε τη δήλωση με προσοχή, μεταβείτε στις επιλογές √ > Έναρξη προπόνησης, επιλέξτε μια λειτουργία προπόνησης και ξεκινήστε την προπόνηση. Στη συνέχεια, η συσκευή θα μεταδίδει τους καρδιακούς παλμούς σας.
- 3 Για τη λήξη της προπόνησης, πατήστε παρατεταμένα το πλευρικό κουμπί όταν η οθόνη είναι ενεργοποιημένη.
- 4 Πατήστε το πλευρικό κουμπί και αγγίξτε την επιλογή √ για να πραγματοποιήσετε έξοδο από τις μεταδόσεις δεδομένων καρδιακών παλμών.

## Μέτρηση θερμοκρασίας δέρματος

Οι μετρήσεις θερμοκρασίας δέρματος χρησιμοποιούνται κατά κύριο λόγο για την παρακολούθηση των αλλαγών στη θερμοκρασία δέρματος του καρπού μετά την άσκηση. Αφού ενεργοποιήσετε μια συνεχή μέτρηση θερμοκρασίας δέρματος, η συσκευή θα μετρά συνεχώς τη θερμοκρασία του δέρματός σας και θα δημιουργηθεί μια καμπύλη μέτρησης.

- Το προϊόν δεν αποτελεί ιατρική συσκευή. Οι μετρήσεις θερμοκρασίας χρησιμοποιούνται κατά κύριο λόγο για την παρακολούθηση των αλλαγών στη θερμοκρασία του δέρματος του καρπού υγειών ανθρώπων άνω των 18 ετών κατά τη διάρκεια της άσκησης, αλλά και μετά από την άσκηση. Τα αποτελέσματα προορίζονται μόνο για σκοπούς αναφοράς και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως βάση για ιατρική διάγνωση ή θεραπεία.
  - Κατά τη διάρκεια της μέτρησης, φορέστε τη συσκευή σχετικά σφιχτά για περισσότερα από 10 λεπτά και παραμείνετε σε ήρεμο περιβάλλον σε θερμοκρασία δωματίου (περίπου 25°C). Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν λεκέδες νερού ή αλκοόλ στον καρπό σας. Μην ξεκινήσετε τη μέτρηση σε περιβάλλοντα στα οποία είστε εκτεθειμένοι σε άμεσο ηλιακό φως, σε αέρα ή σε πηγές ψύξης/θερμότητας.
  - Μετά την άσκηση, μετά από ντους ή μετά από εναλλαγή μεταξύ περιβάλλοντος εξωτερικού και εσωτερικού χώρου, περιμένετε 30 λεπτά προτού ξεκινήσετε τη μέτρηση.

### Μία μέτρηση

Στη λίστα εφαρμογών του ρολογιού, μεταβείτε στις επιλογές **Θερμ.δέρμ. > Μέτρηση** για να ξεκινήσετε τη μέτρηση της θερμοκρασίας σας. Αγγίξτε την επιλογή Συμμετοχή σε μελέτη αν πραγματοποιείτε μέτρηση για πρώτη φορά. Εάν αγγίξετε την επιλογή Αποχώρηση από μελέτη, θα πρέπει να αγγίξετε την επιλογή Συμμετοχή σε μελέτη ξανά πριν από την έναρξη μιας μέτρησης. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω στην οθόνη Μέτρηση και αγγίξτε την επιλογή Σχετικά με τη μελέτη για να δείτε περισσότερες πληροφορίες για τη μελέτη, τα αντικείμενά της και σενάρια, καθώς και απαιτήσεις σχετικά με το αν πρέπει να φοράτε τη συσκευή κατά τη χρήση αυτής της δυνατότητας.

### Συνεχής μέτρηση

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή Συσκευές και, έπειτα, το όνομα της συσκευής σας, μεταβείτε στην επιλογή Παρακολούθηση Υγείας και ενεργοποιήστε την επιλογή Συνεχής μέτρηση θερμοκρασίας δέρματος.
- 2 Στη λίστα εφαρμογών του ρολογιού, αγγίξτε την επιλογή Θερμ.δέρμ. για να δείτε την καμπύλη της μέτρησης.

## TriRing

To TriRing στις Εγγραφές δραστηριότητας στο ρολόι εμφανίζει τρία είδη δεδομένων: βήματα, δραστηριότητα μέτριας έως υψηλής έντασης και ώρες δραστηριότητας.

 <sup>5</sup> Βήματα: Ο δακτύλιος υποδεικνύει την αναλογία των βημάτων που έχετε κάνει προς τον αριθμό βημάτων που έχει οριστεί ως στόχος την τρέχουσα ημέρα. Ο προεπιλεγμένος στόχος είναι 10.000 βήματα. Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις στόχων ανάλογα με τις προτιμήσεις σας, πηγαίνοντας στις επιλογές Εγώ > Ρυθμίσεις > Στόχος στην εφαρμογή «Υγεία».

(2) Διάρκεια δραστηριότητας μέτριας έως υψηλής έντασης (μονάδα: λεπτά): Ο προεπιλεγμένος στόχος είναι 30 λεπτά. Η συσκευή σας θα υπολογίζει τη συνολική διάρκεια της δραστηριότητας μέτριας έως υψηλής έντασης με βάση τον ρυθμό και την ένταση των καρδιακών παλμών σας.

(3) ΥΩρες δραστηριότητας: Αυτός ο δακτύλιος εμφανίζει πόσες ώρες έχετε παραμείνει όρθιοι κατά τη διάρκεια της ημέρας. Εάν περπατήσατε για πάνω από 1 λεπτό κατά τη διάρκεια μιας ώρας, όπως για 1 λεπτό μεταξύ 10:00 και 11:00, αυτή η ώρα προσμετράται ως ώρα δραστηριότητας. Η πολύωρη παραμονή σε καθιστή θέση είναι επιβλαβής για την υγεία σας. Σας συνιστούμε να σηκώνεστε μία φορά ανά ώρα και να έχετε τουλάχιστον 12 ώρες δραστηριότητας μεταξύ 7:00 και 22:00 κάθε μέρα.

## Παρακολούθηση ύπνου

Φορέστε τη συσκευή σας σωστά. Η συσκευή θα καταγράφει αυτόματα πόσο χρόνο κοιμάστε και θα αναγνωρίζει αν είστε σε κατάσταση βαθύ ύπνου, ελαφρύ ύπνου ή αν είστε ξύπνιος.

- Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή Συσκευές, κατόπιν το όνομα της συσκευής σας, πηγαίνετε στις επιλογές Παρακολούθηση υγείας > HUAWEI TruSleep™ και ενεργοποιήστε το HUAWEI TruSleep™. Όταν είναι ενεργοποιημένη η δυνατότητα αυτή, η συσκευή μπορεί να αναγνωρίζει με ακρίβεια πότε κοιμάστε, πότε ξυπνάτε και αν κοιμάστε βαθιά ή βρίσκεστε στην κατάσταση ύπνου REM, και να σας παρέχει ανάλυση για την ποιότητα ύπνου και προτάσεις που θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε και να βελτιώσετε την ποιότητα του ύπνου σας.
- Αν η δυνατότητα HUAWEI TruSleep™ δεν έχει ενεργοποιηθεί, η συσκευή θα παρακολουθεί τον ύπνο σας χρησιμοποιώντας την κανονική μέθοδο. Όταν φοράτε τη συσκευή σας κατά τη διάρκεια του ύπνου, αυτή θα αναγνωρίζει τα διάφορα στάδια ύπνου, συμπεριλαμβανομένης της ώρας που κοιμάστε, ξυπνάτε και εισέρχεστε ή εξέρχεστε από την κατάσταση βαθύ/ελαφρύ ύπνου και συγχρονίζει τα αντίστοιχα δεδομένα στην εφαρμογή «Υγεία».
- Προβολή των δεδομένων του ύπνου σας: Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία» και αγγίξτε την κάρτα Ύπνος. Έπειτα μπορείτε να προβάλετε τα δεδομένα ύπνου σας σε ημερήσια, εβδομαδιαία, μηνιαία και ετήσια βάση.

## Μέτρηση επιπέδων οξυγόνου στο αίμα (SpO2)

Για να εξασφαλίσετε την ακρίβεια της μέτρησης SpO2, φορέστε σωστά το ρολόι και βεβαιωθείτε ότι το λουράκι είναι σταθερό. Βεβαιωθείτε ότι η μονάδα παρακολούθησης εφάπτεται με το δέρμα σας και δεν υπάρχουν εμπόδια.

### Μία μέτρηση SpO2

- 1 Φορέστε σωστά το ρολόι σας και κρατήστε το χέρι σας ακίνητο.
- 2 Από την αρχική οθόνη, πατήστε το πάνω κουμπί, σύρετε στην οθόνη και αγγίξτε την επιλογή SpO2.
- **3** Κρατήστε το σώμα σας ακίνητο κατά τη μέτρηση SpO2.

- Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά στην οθόνη του ρολογιού για να διακόψετε τη μέτρηση. Η μέτρηση θα εκτελεστεί στο παρασκήνιο, αν υπάρχει ειδοποίηση για εισερχόμενη κλήση ή ξυπνητήρι.
  - Η μέτρηση θα διακοπεί εάν σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά στην οθόνη ρολογιού, ξεκινήσετε μια προπόνηση με την εφαρμογή «Υγεία» ή λάβετε μια ειδοποίηση εισερχόμενης κλήσης ή ξυπνητηριού.
  - Τα δεδομένα χρησιμεύουν μόνο για αναφορά και δεν προορίζονται για ιατρική χρήση. Αν νιώθετε δυσφορία, συμβουλευτείτε γιατρό το συντομότερο δυνατό.
  - Κατά τη διάρκεια της μέτρησης SpO2, το ρολόι θα μετρήσει επίσης τους καρδιακούς παλμούς σας.
  - Αυτή η μέτρηση μπορεί επίσης να επηρεαστεί από ορισμένους εξωτερικούς παράγοντες, όπως κακή κυκλοφορία του αίματος, τατουάζ, πολλές τρίχες στον βραχίονα, σκούρα επιδερμίδα, κατέβασμα ή κίνηση του βραχίονα, ή χαμηλές θερμοκρασίες περιβάλλοντος.

## Μετρήσεις καρδιακών παλμών

Για να εξασφαλίσετε μια πιο ακριβή μέτρηση των καρδιακών παλμών, φορέστε σωστά το ρολόι και βεβαιωθείτε ότι το λουράκι είναι σταθερό. Βεβαιωθείτε ότι το ρολόι σας είναι καλά στερεωμένο στον καρπό σας. Βεβαιωθείτε ότι η μονάδα παρακολούθησης εφάπτεται με το δέρμα σας και δεν υπάρχουν εμπόδια.

### Μεμονωμένη μέτρηση καρδιακών παλμών

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή Συσκευές και, έπειτα, το όνομα της συσκευής σας, μεταβείτε στις επιλογές Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού και απενεργοποιήστε την επιλογή Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού.
- 2 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και επιλέξτε Καρδιακοί παλμοί για να μετρήσετε τους καρδιακούς παλμούς σας.
- Αυτή η μέτρηση μπορεί επίσης να επηρεαστεί από ορισμένους εξωτερικούς παράγοντες, όπως κακή κυκλοφορία του αίματος, τατουάζ, πολλές τρίχες στον βραχίονα, σκούρα επιδερμίδα, κατέβασμα ή κίνηση του βραχίονα, ή χαμηλές θερμοκρασίες περιβάλλοντος.

### Μέτρηση καρδιακών παλμών για μια προπόνηση

Κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης, η συσκευή σας 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, συνιστάται να κάνετε μια προπόνηση με βάση τη ζώνη καρδιακής συχνότητας.

 Οι ζώνες καρδιακής συχνότητας μπορούν να υπολογιστούν βάσει του μέγιστου ποσοστού καρδιακού ρυθμού ή του ποσοστού HRR. Για να επιλέξετε τη μέθοδο υπολογισμού, ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», μεταβείτε στις επιλογές **Εγώ > Ρυθμίσεις >** Ρυθμίσεις προπόνησης > Ρυθμίσεις καρδιακών παλμών κατά την άσκηση και ορίστε την επιλογή Μέθοδος υπολογισμού σε Μέγιστο ποσοστό καρδιακού ρυθμού ή σε Ποσοστό HRR.

- Εάν επιλέξετε Μέγιστο ποσοστό καρδιακού ρυθμού ως τη μέθοδο υπολογισμού, η ζώνη καρδιακής συχνότητας για διαφορετικούς τύπους δραστηριοτήτων προπόνησης (Έντονη, Αναερόβια, Αερόβια, Καύση λίπους και Προθέρμανση) υπολογίζεται βάσει των μέγιστων καρδιακών παλμών σας («220 μείον την ηλικία σας» από προεπιλογή).
  - Εάν επιλέξετε το ποσοστό HRR ως μέθοδο υπολογισμού, το διάστημα καρδιακών παλμών για διαφορετικούς τύπους δραστηριοτήτων προπόνησης (Προχωρημένο αναερόβιο, Βασικό αναερόβιο, Γαλακτικό οξύ, Προχωρημένο αερόβιο και Βασικό αερόβιο) υπολογίζεται με βάση το καρδιακό απόθεμα (HRmax - HRrest).
- Μέτρηση καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης: Οι καρδιακοί παλμοί σε πραγματικό χρόνο μπορούν να εμφανιστούν στη συσκευή κατά την έναρξη μιας προπόνησης.
  - Αφού ολοκληρώσετε την προπόνησή σας, μπορείτε να ελέγξετε τη μέση τιμή των καρδιακών παλμών, τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και τη ζώνη καρδιακής συχνότητας στην οθόνη αποτελεσμάτων της προπόνησης.
    - Οι καρδιακοί παλμοί σας δεν θα εμφανιστούν αν βγάλετε τη συσκευή από τον καρπό σας κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Ωστόσο, η συσκευή θα συνεχίσει να πραγματοποιεί αναζήτηση σήματος καρδιακών παλμών για λίγο. Η μέτρηση θα συνεχιστεί μόλις φορέσετε ξανά τη συσκευή.

### Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού

Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή **Συσκευές** και, έπειτα, το όνομα της συσκευής σας, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής** παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού και ενεργοποιήστε την επιλογή **Συνεχής** παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού. Μόλις ενεργοποιηθεί αυτή η δυνατότητα, το ρολόι σας μπορεί να μετρήσει τους καρδιακούς παλμούς σε πραγματικό χρόνο.

### Μέτρηση καρδιακών παλμών ηρεμίας

Οι καρδιακοί παλμοί ηρεμίας αναφέρονται στους καρδιακούς παλμούς που μετριούνται όταν είστε ακίνητοι, ξύπνιοι και σε ανάπαυση. Η καλύτερη ώρα για να μετρήσετε τους καρδιακούς παλμούς ηρεμίας είναι αμέσως μόλις ξυπνήσετε το πρωί.

Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή **Συσκευές** και, έπειτα, το όνομα της συσκευής σας, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής** παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού και ενεργοποιήστε την επιλογή Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού. Στη συνέχεια, η συσκευή θα μετρά αυτόματα τους καρδιακούς παλμούς ηρεμίας σας.

- Εάν απενεργοποιήσετε την επιλογή Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού αφού ελέγξετε τους καρδιακούς παλμούς ηρεμίας, οι καρδιακοί παλμοί ηρεμίας που εμφανίζονται στην εφαρμογή Υγεία θα παραμείνουν ίδιοι.
  - Τα δεδομένα καρδιακών παλμών ηρεμίας στη συσκευή θα απαλειφθούν αυτόματα στις 00:00 (ρολόι σε μορφή 24 ωρών) ή στις 12:00 τα μεσάνυχτα (ρολόι σε μορφή 12 ωρών).

### Προειδοποίηση ορίου καρδιακών παλμών

Αφού ξεκινήσετε μια προπόνηση χρησιμοποιώντας το ρολόι σας, το ρολόι θα δονηθεί για να σας ειδοποιήσει ότι η τιμή καρδιακών παλμών σας έχει υπερβεί το ανώτατο όριο για περισσότερο από 60 δευτερόλεπτα.

Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα για να ορίσετε ένα ανώτατο όριο καρδιακών παλμών:

- Για Χρήστες iOS: Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή Συσκευή και το όνομα της συσκευής σας, μεταβείτε στις επιλογές Διάστημα ορίου καρδιακών παλμών και προειδοποίηση > Προειδοποίηση ορίου καρδιακών παλμών και ορίστε ένα ανώτατο όριο.
- Για Χρήστες HarmonyOS/Android: Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», μεταβείτε στις επιλογές
   Εγώ > Ρυθμίσεις > Ρυθμίσεις προπόνησης > Ρυθμίσεις καρδιακών παλμών κατά την άσκηση, αγγίξτε την επιλογή Όριο καρδιακών παλμών και ορίστε ένα ανώτατο όριο.

### Ειδοποιήσεις καρδιακών παλμών

### Ειδοποίηση υψηλών καρδιακών παλμών

Αγγίξτε την επιλογή **Συσκευές** και το όνομα της συσκευής σας, μεταβείτε στην επιλογή **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού**, ενεργοποιήστε τον διακόπτη για την επιλογή **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και ορίστε μια ειδοποίηση υψηλών καρδιακών παλμών. Στο εξής θα λαμβάνετε μια ειδοποίηση όταν δεν κάνετε προπόνηση και οι καρδιακοί σας παλμοί παραμένουν πάνω από το καθορισμένο όριο για περισσότερα από 10 λεπτά.

### Ειδοποίηση χαμηλών καρδιακών παλμών

Αγγίξτε την επιλογή **Συσκευές** και το όνομα της συσκευής σας, μεταβείτε στην επιλογή **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού**, ενεργοποιήστε τον διακόπτη για την επιλογή **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και ορίστε μια ειδοποίηση χαμηλών καρδιακών παλμών. Στο εξής θα λαμβάνετε μια ειδοποίηση όταν δεν κάνετε προπόνηση και οι καρδιακοί σας παλμοί παραμένουν κάτω από το καθορισμένο όριο για περισσότερα από 10 λεπτά.

## Δοκιμές καταπόνησης

i) Η δυνατότητα των δοκιμών καταπόνησης δεν είναι διαθέσιμη στη σειρά HUAWEI WATCH GT που πωλείται εκτός της Ηπειρωτικής Κίνας.

### Έλεγχος επιπέδων καταπόνησης

Κατά τη διάρκεια μιας δοκιμής καταπόνησης, φορέστε σωστά το ρολόι σας και μείνετε ακίνητοι. Το ρολόι δεν θα ελέγξει με ακρίβεια το επίπεδο καταπόνησης όταν κάνετε προπόνηση ή όταν κινείτε τον καρπό σας πολύ συχνά.

- Μεμονωμένη δοκιμή καταπόνησης:
  - Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την κάρτα **Ένταση** και κατόπιν αγγίξτε την επιλογή **Δοκιμή καταπόνησης** για να ξεκινήσετε μια μεμονωμένη δοκιμή καταπόνησης. Όταν χρησιμοποιείτε τη δυνατότητα της δοκιμής καταπόνησης για πρώτη φορά, ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη στην εφαρμογή «Υγεία» για να βαθμονομήσετε το επίπεδο καταπόνησής σας.
- Περιοδικές δοκιμές καταπόνησης:

Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή **Συσκευές** και κατόπιν το όνομα της συσκευής σας, μεταβείτε στις ρυθμίσεις **Παρακολούθηση Υγείας > Αυτόματη μέτρηση άγχους**, ενεργοποιήστε τον διακόπτη για την επιλογή **Αυτόματη μέτρηση άγχους** και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να βαθμονομήσετε το επίπεδο καταπόνησης. Οι περιοδικές δοκιμές καταπόνησης θα ξεκινούν στο εξής αυτόματα όταν φοράτε σωστά το ρολόι.

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 φορά το ρολόι εσφαλμένα.

### Προβολή δεδομένων καταπόνησης

• Στο ρολόι:

Πατήστε το πάνω κουμπί για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω μέχρι να βρείτε την επιλογή **Ένταση**, και αγγίξτε την για να δείτε το γράφημα που υποδεικνύει το επίπεδο του άγχους σας,

συμπεριλαμβανομένου του ραβδογράμματος καταπόνησης, των επιπέδων καταπόνησης και των διαστημάτων της καταπόνησής σας.

• Στην εφαρμογή «Υγεία»:

Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», στη συνέχεια αγγίξτε την κάρτα **Ένταση** για να δείτε το πιο πρόσφατο επίπεδο καταπόνησης, τις ημερήσιες, εβδομαδιαίες, μηνιαίες και ετήσιες καμπύλες καταπόνησης, και την αντίστοιχη συμβουλή.

## Ασκήσεις αναπνοής

Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής σας και αγγίξτε την επιλογή **Ασκήσεις** αναπνοής, ορίστε τη διάρκεια και τον ρυθμό, αγγίξτε το εικονίδιο ασκήσεων αναπνοής στην οθόνη και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να εκτελέσετε τις ασκήσεις αναπνοής. Αφού τελειώσετε την άσκηση, η οθόνη θα εμφανίσει την ένταση της άσκησης, τους καρδιακούς παλμούς πριν από την άσκηση, τη διάρκεια της άσκησης και την αξιολόγηση.

## Υπενθύμιση δραστηριότητας

Όταν η **Υπενθύμιση δραστηριότητας** είναι ενεργοποιημένη, η συσκευή θα παρακολουθεί τη δραστηριότητά σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας σε βήματα (1 ώρας, με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις). Η συσκευή θα δονηθεί και η οθόνη θα ενεργοποιηθεί για να σας υπενθυμίσει να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να σηκωθείτε και να κινηθείτε, αν δεν κινηθήκατε κατά τη διάρκεια της καθορισμένης περιόδου.

Για να απενεργοποιήσετε την **Υπενθύμιση δραστηριότητας**, ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή **Συσκευές**, έπειτα το όνομα της συσκευής σας, αγγίξτε την επιλογή **Παρακολούθηση υγείας** και απενεργοποιήστε τον διακόπτη για την **Υπενθύμιση δραστηριότητας**.

- Η συσκευή δεν θα δονηθεί για να σας υπενθυμίσει να κινηθείτε, αν έχετε ενεργοποιήσει τη λειτουργία Μην ενοχλείτε σε αυτήν.
  - Η συσκευή δεν θα δονηθεί αν ανιχνεύσει ότι κοιμάστε.
  - Η συσκευή θα στέλνει υπενθυμίσεις μόνο από τις 8:00 έως τις 12:00 και μεταξύ 14:00 και 22:00.

## Προβλέψεις κύκλου περιόδου

Η συσκευή μπορεί να προβλέψει την επόμενη περίοδό σας και το παράθυρο γονιμότητας με βάση τα δεδομένα από τις περιόδους σας.

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε το Ημερολόγιο κύκλου και εκχωρήστε τις αντίστοιχες άδειες. Αν δεν μπορείτε να βρείτε την κάρτα Ημερολόγιο κύκλου στην αρχική οθόνη, αγγίξτε την επιλογή Επεξεργασία στην αρχική οθόνη για να προσθέσετε αυτή την κάρτα στην αρχική οθόνη.
- 2 Στην οθόνη Ημερολόγιο κύκλου, αγγίξτε Εγγραφή περιόδου και επιλέξτε την αρχή και το τέλος της τελευταίας περιόδου σας. Μπορείτε επίσης να εγγράψετε τη φυσική κατάσταση κατά την περίοδο.
- 3 Αγγίξτε <sup>i</sup> στην κάτω δεξιά γωνία, επιλέξτε Υπενθυμίσεις φορετής συσκευής και ενεργοποιήστε όλους τους διακόπτες υπενθύμισης. Η συσκευή θα σας αποστέλλει υπενθυμίσεις για την έναρξη και το τέλος της περιόδου και των γόνιμων ημερών σας.
  - Αγγίξτε τις Εγγραφές για να προβάλετε και να τροποποιήσετε τα δεδομένα περιόδου. Η προβλεπόμενη περίοδος επισημαίνεται στη διακεκομμένη γραμμή.
    - Η συσκευή θα σας υπενθυμίσει την έναρξη της περιόδου σας πριν από τις 8:00
       π.μ. την προηγούμενη της ημέρας που υποτίθεται ότι θα ξεκινήσει. Θα λαμβάνετε
       όλες τις άλλες υπενθυμίσεις την ημέρα του συμβάντος, στις 8:00 π.μ. της ημέρας
       εκείνης.

# Βοηθός

## **Assistant**·TODAY

Στην οθόνη του Assistant·TODAY, μπορείτε εύκολα να δείτε μετεωρολογικές προγνώσεις, να ενεργοποιήσετε τον φωνητικό βοηθό, να αποκτήσετε πρόσβαση στις εφαρμογές που εκτελούνται και να δείτε αυτόματα προωθούμενα μηνύματα από το ημερολόγιο και το Al Tips.

Τα αυτόματα προωθούμενα μηνύματα AI Tips υποστηρίζονται μόνο όταν η συσκευή έχει αντιστοιχιστεί με ένα τηλέφωνο με έκδοση HarmonyOS 2/EMUI 11.0.1 ή μεταγενέστερη έκδοση.

### Είσοδος στο Assistant·TODAY

Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά στην αρχική οθόνη του ρολογιού σας για να εισέλθετε στο Assistant·TODAY.

## Εφαρμογές

*i* Αυτή η δυνατότητα είναι διαθέσιμη μόνο με τα εξής τηλέφωνα/tablet Huawei: Τηλέφωνα: HarmonyOS 2/Android 6.0 ή νεότερη έκδοση tablet με HarmonyOS 2 ή μεταγενέστερες εκδόσεις

### Εγκατάσταση των εφαρμογών

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή Συσκευές και το όνομα της συσκευής σας και έπειτα αγγίξτε την επιλογή Εφαρμογές.
- 2 Επιλέξτε την εφαρμογή που θέλετε να χρησιμοποιήσετε από τη λίστα Εφαρμογές και αγγίξτε την επιλογή ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ. Όταν εγκατασταθεί η εφαρμογή, θα εμφανιστεί στη λίστα εφαρμογών στο ρολόι σας.

### Χρήση εφαρμογών

- **1** Πατήστε το Πάνω κουμπί στο ρολόι σας για να μπείτε στη λίστα εφαρμογών.
- 2 Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω ή προς τα κάτω, επιλέξτε μια εφαρμογή και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να τη χρησιμοποιήσετε.

- Κάποιες εφαρμογές μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο όταν το ρολόι είναι συνδεδεμένο με το τηλέφωνο σας. Αν το ρολόι εμφανίσει ένα μήνυμα που σας ζητάει να γίνει εγκατάσταση της εφαρμογής στο τηλέφωνό σας, σημαίνει ότι η εφαρμογή μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο με το τηλέφωνο σας.
  - Όταν εγκαθιστάτε και χρησιμοποιείτε μια εφαρμογή στο τηλέφωνό σας για πρώτη φορά, δηλώστε ότι συμφωνείτε με τις συμβάσεις και τους όρους που εμφανίζονται στην οθόνη της εφαρμογής και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να ολοκληρώσετε την εκχώρηση άδειας χρήσης και τη σύνδεση. Διαφορετικά, δεν θα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή. Αν παρουσιαστεί πρόβλημα κατά την εκχώρηση άδειας χρήσης, ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», μεταβείτε στις επιλογές Εγώ > Ρυθμίσεις > Δυνατότητες συσκευών και επιλέξτε ξανά την εφαρμογή στην οποία θέλετε να δώσετε άδεια.

### Ενημέρωση εφαρμογών

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή Συσκευές και το όνομα της συσκευής σας και έπειτα αγγίξτε την επιλογή Εφαρμογές.
- 2 Αγγίξτε την επιλογή Διαχείριση για να προβάλετε τις εφαρμογές προς ενημέρωση και τη λίστα των εγκατεστημένων εφαρμογών.
- 3 Μεταβείτε στις επιλογές Ενημερώσεις > Ενημέρωση για να ενημερώσετε εφαρμογές στις τελευταίες εκδόσεις για μια καλύτερη εμπειρία.

### Απεγκατάσταση των εφαρμογών

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή Συσκευές και το όνομα της συσκευής σας και έπειτα αγγίξτε την επιλογή Εφαρμογές.
- 2 Αγγίξτε την επιλογή Διαχείριση για να προβάλετε τις εφαρμογές προς ενημέρωση και τη λίστα των εγκατεστημένων εφαρμογών.
- 3 Μεταβείτε στις επιλογές Διαχείριση εγκατάστασης > Απεγκατάσταση για να απεγκαταστήσετε εφαρμογές. Αφού γίνει η απεγκατάσταση της εφαρμογής, θα διαγραφεί επίσης από το ρολόι σας.
- Αν αγγίξετε την επιλογή Απενεργοποίηση υπηρεσίας AppGallery και Απενεργοποίηση, το AppGallery θα απενεργοποιηθεί. Αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε ξανά αυτή τη δυνατότητα, αγγίξτε την επιλογή Εφαρμογές, ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να ολοκληρώσετε την εκχώρηση άδειας και ενεργοποιήστε την επιλογή Εφαρμογές.

## Παραλαβή ειδοποιήσεων και προβολή και διαγραφή μηνυμάτων

Μετά την ενεργοποίηση των ειδοποιήσεων, όλα τα μηνύματα με ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στη γραμμή κατάστασης στο τηλέφωνο/tablet θα συγχρονιστούν με το ρολόι σας.

Όταν η εφαρμογή «Υγεία» είναι συνδεδεμένη στη συσκευή σας μέσω Bluetooth, οι ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στη γραμμή κατάστασης στο τηλέφωνο/tablet θα προωθηθούν στη συσκευή σας. Οι ειδοποιήσεις που δεν εμφανίζονται στη γραμμή κατάστασης δεν θα προωθηθούν στη συσκευή σας.

### Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων μηνυμάτων

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή Συσκευές, στη συνέχεια το όνομα της συσκευής σας, αγγίξτε την επιλογή Ειδοποιήσεις και ενεργοποιήστε τον διακόπτη.
- 2 Αγγίξτε την επιλογή Εφαρμογές και ενεργοποιήστε τους διακόπτες για τις εφαρμογές από τις οποίες θέλετε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις.
- Οι ειδοποιήσεις από τις παρακάτω εφαρμογές μπορούν να συγχρονιστούν με το ρολόι: Μηνύματα, Email και Ημερολόγιο, καθώς και ορισμένες εφαρμογές μέσων κοινωνικής δικτύωσης τρίτων συμπεριλαμβανομένων των Facebook και WhatsApp. Μπορείτε να μεταβείτε στην επιλογή Εφαρμογές για να δείτε τις εφαρμογές από τις οποίες μπορείτε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις.

### Προβολή μη αναγνωσμένων μηνυμάτων

Η συσκευή σας θα δονείται για να σας ειδοποιεί για νέα μηνύματα που προωθούνται από τη γραμμή κατάστασης στο τηλέφωνο/tablet.

Στη συσκευή σας υπάρχει δυνατότητα προβολής μη αναγνωσμένων μηνυμάτων. Για να τις προβάλετε, σύρετε προς τα επάνω στην αρχική οθόνη για να εισέλθετε στο κέντρο μη αναγνωσμένων μηνυμάτων.

- Μπορείτε να αποθηκεύσετε έως και 10 μη αναγνωσμένα μηνύματα στο ρολόι σας. Αν υπάρχουν περισσότερα από 10 μη αναγνωσμένα μηνύματα, τα παλαιότερα θα αντικατασταθούν. Κάθε μήνυμα μπορεί να εμφανίζεται μόνο σε μία οθόνη. Αν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία «Μην ενοχλείτε», αν κοιμάστε, αν δεν φοράτε το ρολόι σας ή αν κάνετε προπόνηση, το ρολόι σας μπορεί να λαμβάνει μηνύματα, αλλά δεν θα προωθεί ειδοποιήσεις.
  - Τα μηνύματα που έχετε προβάλει στο τηλέφωνο/tablet θα διαγραφούν ταυτόχρονα από το ρολόι σας.

### Διαγραφή μη αναγνωσμένων μηνυμάτων

Σύρετε δεξιά πάνω σε ένα μήνυμα για να το διαγράψετε ή αγγίξτε την επιλογή **Απαλοιφή** στο κάτω μέρος της λίστας για να διαγράψετε όλα τα μη αναγνωσμένα μηνύματα.

## Απάντηση ή απόρριψη εισερχόμενων κλήσεων

Όταν υπάρχει μια εισερχόμενη κλήση, το ρολόι σας θα σας ενημερώνει και θα εμφανίζει τον αριθμό ή το όνομα του καλούντος. Μπορείτε να να απορρίψετε την κλήση.

 Πατήστε το πάνω κουμπί για να σταματήσετε τη δόνηση του ρολογιού στη διάρκεια μιας εισερχόμενης κλήσης.  Αγγίξτε το εικονίδιο τερματισμού στην οθόνη ή αγγίξτε παρατεταμένα το πάνω κουμπί στο ρολόι σας για να τερματίσετε την κλήση.

## Έλεγχος αρχείων καταγραφής κλήσεων

### Προβολή των αρχείων καταγραφής κλήσεων

Πατήστε το πάνω κουμπί στο ρολόι σας για να αποκτήσετε πρόσβαση στη λίστα εφαρμογών, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω ή προς τα κάτω μέχρι να βρείτε το **Αρχείο καταγραφής κλήσεων** και αγγίξτε το για να προβάλετε τα αρχεία καταγραφής κλήσεων των εισερχομένων, εξερχομένων και αναπάντητων κλήσεων) στο ρολόι σας.

### Επανάκληση

Όταν γίνει αντιστοίχιση του ρολογιού σας με το , αγγίξτε οποιαδήποτε εγγραφή κλήσης για επανάκληση.

### Διαγραφή των αρχείων καταγραφής κλήσεων

Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα κάτω στην οθόνη και αγγίξτε την επιλογή **Απαλοιφή** για την απαλοιφή όλων των αρχείων καταγραφής κλήσεων.

## Έλεγχος

### Προαπαιτούμενες ενέργειες

Για να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δυνατότητα, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι έχει συνδεθεί στο τηλέφωνό σας.

### Προσθήκη μουσικής

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία» και αγγίξτε την επιλογή Συσκευές και το όνομα της συσκευής σας.
- 2 Μεταβείτε στις επιλογές Μουσική > Διαχείριση μουσικής > Προσθήκη τραγουδιών και επιλέξτε τη μουσική που θέλετε να προστεθεί.
- 3 Πατήστε √ στην επάνω δεξιά γωνία της οθόνης.

- Αυτή η δυνατότητα υποστηρίζεται μόνο στις ακόλουθες συσκευές: Τηλέφωνα: HarmonyOS 2/Android 6.0 ή νεότερη έκδοση tablet με HarmonyOS 2 ή μεταγενέστερες εκδόσεις
  - Μπορείτε να προσθέτετε μη κρυπτογραφημένα αρχεία μουσικής [σε μορφή MP3 ή AAC (LC-AAC)] που έχετε κατεβάσει από κάποιες μουσικές εφαρμογές στο ρολόι σας. (Μπορείτε να προσθέσετε περίπου 200 με 500 τραγούδια στο ρολόι σας ανάλογα με το διαφορετικό μέγεθος των αρχείων μουσικής.)
  - Για να ελέγξετε τον χώρο αποθήκευσης που απομένει στο ρολόι σας, ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία» και μεταβείτε στις επιλογές Συσκευές > Μουσική > Διαχείριση μουσικής.

### Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής στο ρολόι

- Πιέστε το πάνω κουμπί του ρολογιού για να αποκτήσετε πρόσβαση στη λίστα των εφαρμογών, σύρετε μέχρι να βρείτε την επιλογή Μουσική και στη συνέχεια αγγίξτε την.
- 2 Μεταβείτε στην επιλογή -> Ρολόι.
- 3 Σύρετε προς τα δεξιά στην οθόνη για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη, αγγίξτε τη μουσική που έχετε προσθέσει στο ρολόι σας χρησιμοποιώντας την εφαρμογή «Υγεία» και αγγίξτε το κουμπί αναπαραγωγής για να γίνει αναπαραγωγή της μουσικής.
  - Στην οθόνη αναπαραγωγής της μουσικής του ρολογιού σας, μπορείτε να εναλλάσσετε τα τραγούδια, να ρυθμίζετε την ένταση ήχου και να επιλέγετε μια λειτουργία αναπαραγωγής, όπως Στη σειρά, Τυχαία σειρά, Επανάληψη τρέχοντος τραγουδιού και Λίστα επανάληψης.
    - Αγγίξτε στην κάτω δεξιά γωνία και τις επιλογές Διαγραφή τραγουδιού,
       Ακουστικά, Ρολόι ή Τηλέφωνο (διατίθεται μόνο σε τηλέφωνα HarmonyOS/
       Android, χωρίς δυνατότητα επιλογής της σειράς αναπαραγωγής).
    - Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω στην οθόνη για να δείτε τη λίστα μουσικής.
       Εάν σύρετε το δάχτυλό σας προς τα αριστερά ή τα δεξιά στην αρχική οθόνη του ρολογιού για να αποκτήσετε πρόσβαση στην κάρτα αναπαραγωγής της μουσικής, δεν θα μπορείτε να δείτε τη λίστα μουσικής.

### Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής στο τηλέφωνο

- Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε Συσκευές, στη συνέχεια το όνομα της συσκευής σας, αγγίξτε Μουσική και ενεργοποιήστε την εφαρμογή Έλεγχος μουσικής τηλεφώνου.
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή Μουσική στο τηλέφωνο και κάντε αναπαραγωγή μουσικής.
- 3 Ανοίξτε την εφαρμογή Μουσική στο ρολόι σας και μεταβείτε στην επιλογή Τηλέφωνο.
- 4 Σύρετε προς τα δεξιά στην οθόνη για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη προκειμένου να μπορείτε να κάνετε παύση, εναλλαγή ή προσαρμογή της έντασης της μουσικής στο τηλέφωνο.

- Μπορείτε να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας για να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής σε εφαρμογές μουσικής τρίτων όπως τις KuGou Music, NetEase Music, Himalaya και QQMusic στο τηλέφωνο.
  - Στην οθόνη αναπαραγωγής μουσικής του ρολογιού σας, αγγίξτε στην κάτω δεξιά γωνία και επιλέξτε Ρολόι ή Τηλέφωνο.

## Χρονόμετρο

Το ρολόι υποστηρίζει κανονική και τμηματική χρονομέτρηση στο Χρονόμετρο, βοηθώντας σας σε δραστηριότητες στις οποίες απαιτείται ακριβής χρονομέτρηση, όπως αθλήματα και αγώνες.

### Έναρξη του χρονομέτρου

- 1 Πατήστε το πάνω κουμπί του ρολογιού για να ανοίξετε τη λίστα εφαρμογών και, στη συνέχεια, αγγίξτε την επιλογή Χρονόμετρο.
- 2 Αγγίξτε το εικονίδιο 🕑 για να αρχίσει η χρονομέτρηση.
- 3 Αγγίξτε το εικονίδιο για να ξεκινήσετε την τμηματική χρονομέτρηση.

### Παύση ή μηδενισμός του χρονομέτρου

Αγγίξτε το εικονίδιο U για παύση του χρονομέτρου και αγγίξτε το εικονίδιο O για μηδενισμό του χρονομέτρου.

## Αντίστροφη μέτρηση

Το ρολόι υποστηρίζει λειτουργία αντίστροφης μέτρησης με διαστήματα προεπιλεγμένης διάρκειας, ενώ διαθέτει και λειτουργία προσαρμοσμένης αντίστροφης μέτρησης, για να σας βοηθά να ολοκληρώνετε εργασίες συγκεκριμένης διάρκειας.

### Ρύθμιση γρήγορης αντίστροφης μέτρησης

- 1 Πατήστε το πάνω κουμπί του ρολογιού για να ανοίξετε τη λίστα εφαρμογών και, στη συνέχεια, αγγίξτε την επιλογή Αντίστροφη μέτρηση.
- **2** Επιλέξτε μια διάρκεια και ξεκινήστε την αντίστροφη μέτρηση.
- 3 Μετά τη λήξη της αντίστροφης μέτρησης, το ρολόι θα δονηθεί. Μπορείτε να αγγίξετε το Χ για να πραγματοποιήσετε έξοδο ή μπορείτε να αγγίξετε το εικονίδιο στην κάτω δεξιά γωνία για να επαναλάβετε την τελευταία γρήγορη αντίστροφη μέτρηση.

### Ρύθμιση προσαρμοσμένης αντίστροφης μέτρησης

- 1 Πατήστε το πάνω κουμπί του ρολογιού για να ανοίξετε τη λίστα εφαρμογών και, στη συνέχεια, αγγίξτε την επιλογή Αντίστροφη μέτρηση.
- 2 Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω στην οθόνη και αγγίξτε την επιλογή Εξατομίκευση.

3 Επιλέξτε ώρες, λεπτά και δευτερόλεπτα και, στη συνέχεια, αγγίξτε το εικονίδιο να αρχίσει η αντίστροφη μέτρηση.

### Παύση, μηδενισμός και έξοδος από την αντίστροφη μέτρηση

Αγγίξτε το εικονίδιο 🤍 για παύση, αγγίξτε το εικονίδιο 🧿 για μηδενισμό και το εικονίδιο

🗙 για έξοδο.

## Ορισμός ξυπνητηριών σε ρολόγια Huawei

### Μέθοδος 1: Ορισμός έξυπνου ξυπνητηριού ή ειδοποίησης συμβάντος στο ρολόι σας.

- 1 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών, επιλέξτε Ξυπνητήρι και αγγίξτε το εικονίδιο να προσθέσετε μια ειδοποίηση συμβάντος.
- 2 Ρυθμίστε την ώρα ξυπνητηριού και τον κύκλο επανάληψης και έπειτα αγγίξτε την επιλογή OK. Αν δεν ορίσετε τον κύκλο επανάληψης, το ξυπνητήρι θα χτυπήσει μία φορά.
- **3** Αγγίξτε ένα ξυπνητήρι για να το διαγράψετε ή να τροποποιήσετε την ώρα ξυπνητηριού και τον κύκλο επανάληψης. Μπορούν να διαγραφούν μόνο ειδοποιήσεις συμβάντων.

# Μέθοδος 2: Ορισμός έξυπνου ξυπνητηριού ή ειδοποίησης συμβάντος στην εφαρμογή «Υγεία».

### Έξυπνο ξυπνητήρι:

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή Συσκευές και το όνομα της συσκευής σας και πηγαίνετε στις επιλογές Ξυπνητήρι > ΕΞΥΠΝΟ ΞΥΠΝΗΤΗΡΙ.
- 2 Ορίστε την ώρα ειδοποίησης, την ώρα έξυπνης αφύπνισης και τον κύκλο επανάληψης.
- 3 Αν είστε χρήστης Android, αγγίξτε το √ στην επάνω δεξιά γωνία. Αν είστε χρήστης iOS, αγγίξτε την επιλογή Αποθήκευση στην επάνω δεξιά γωνία.
- 4 Επιστρέψτε στην αρχική οθόνη και σύρετε προς τα κάτω για να συγχρονίσετε τις ρυθμίσεις ξυπνητηριού με το ρολόι σας.
- **5** Αγγίξτε ένα ξυπνητήρι για να τροποποιήσετε την ώρα ξυπνητηριού, την ώρα έξυπνης αφύπνισης και τον κύκλο επανάληψης.

### Ειδοποίηση συμβάντος:

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή Συσκευές και το όνομα της συσκευής σας και πηγαίνετε στις επιλογές Ξυπνητήρι > ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΣΥΜΒΑΝΤΟΣ.
- 2 Αγγίξτε την επιλογή Προσθήκη για να ρυθμίσετε την ώρα ξυπνητηριού, την ετικέτα και τον κύκλο επανάληψης.
- 3 Αν είστε χρήστης Android, αγγίξτε το √ στην επάνω δεξιά γωνία. Αν είστε χρήστης iOS, αγγίξτε την επιλογή Αποθήκευση στην επάνω δεξιά γωνία.
- **4** Επιστρέψτε στην αρχική οθόνη και σύρετε προς τα κάτω για να συγχρονίσετε τις ρυθμίσεις ξυπνητηριού με το ρολόι σας.

- 5 Αγγίξτε ένα ξυπνητήρι για να το διαγράψετε ή να τροποποιήσετε την ώρα ξυπνητηριού και τον κύκλο επανάληψης.
- Οι ειδοποιήσεις συμβάντων που ορίζονται στο ρολόι σας συγχρονίζονται με αυτές στην εφαρμογή «Υγεία». Μπορείτε να ορίσετε έως πέντε ειδοποιήσεις συμβάντων. Με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις, υπάρχει μόνο ένα έξυπνο ξυπνητήρι. Δεν μπορείτε να διαγράψετε το έξυπνο ξυπνητήρι ή να προσθέσετε έξυπνα ξυπνητήρια.
  - Όταν ηχεί ένα ξυπνητήρι, μπορείτε να αγγίξετε το στην οθόνη, να πατήσετε το κουμπί «Επάνω» ή να σύρετε προς τα δεξιά στην οθόνη για αναβολή για 10 λεπτά.

Για να απενεργοποιήσετε το ξυπνητήρι, αγγίξτε το στοιχείο στην οθόνη ή κρατήστε πατημένο το κουμπί «Επάνω». Αν δεν γίνει καμία ενέργεια μέσα σε ένα λεπτό, το ξυπνητήρι θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από τρεις αναβολές.

- Το έξυπνο ξυπνητήρι θα σας ξυπνήσει εκ των προτέρων μόνο βάσει του προκαθορισμένου χρόνου όταν δεν βρίσκεστε σε βαθύ ύπνο.
- Αν δεν ορίσετε τον κύκλο επανάληψης για ένα ξυπνητήρι, το ξυπνητήρι θα χτυπήσει μία φορά.
- Τα ξυπνητήρια στη φορετή συσκευή ηχούν επίσης στις αργίες.
- Οι ειδοποιήσεις συμβάντων θα ηχούν την ώρα που ορίζετε. Εάν έχετε ορίσει ετικέτα και ώρα για την ειδοποίηση συμβάντος, το ρολόι θα εμφανίσει την ετικέτα.
   Διαφορετικά, θα εμφανιστεί μόνο η ώρα.
- Όταν η Αθόρυβη λειτουργία είναι ενεργοποιημένη στο ρολόι, το ξυπνητήρι θα δονείται αλλά δεν θα κουδουνίζει. Για να ενεργοποιήσετε την Αθόρυβη λειτουργία, μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και πηγαίνετε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Ένταση ήχου για να ενεργοποιήσετε τον διακόπτη της επιλογής.
- Τα ξυπνητήρια που έχετε ορίσει στο τηλέφωνο θα συγχρονίζονται αυτόματα στο ρολόι σας κατά τη σύνδεση των συσκευών και η διαδικασία συγχρονισμού δεν είναι δυνατό να ακυρωθεί.

## Φακός

Στη συσκευή, μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και αγγίξτε την επιλογή **Φακός**. Η οθόνη θα φωτιστεί. Αγγίξτε την οθόνη για να απενεργοποιήσετε τον φακό και στη συνέχεια αγγίξτε την πάλι για να τον ενεργοποιήσετε ξανά. Σύρετε δεξιά στην οθόνη ή πατήστε το πλευρικό κουμπί για να κλείσετε την εφαρμογή «Φακός».

## Βαρόμετρο

Το **Βαρόμετρο** στο ρολόι μετρά αυτόματα το υψόμετρο και την πίεση αέρα της τρέχουσας τοποθεσίας και καταγράφει τα δεδομένα μέτρησης της τρέχουσας ημέρας σε γράφημα κυματομορφής.

### Προβολή του υψόμετρου και της πίεσης αέρα

- 1 Πατήστε το πάνω κουμπί του ρολογιού για να ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών και κατόπιν αγγίξτε την επιλογή Βαρόμετρο.
- 2 Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να δείτε το υψόμετρο και την πίεση αέρα.

## Πυξίδα

Η εφαρμογή «Πυξίδα» εμφανίζει την κατεύθυνση, το γεωγραφικό μήκος και το γεωγραφικό πλάτος στο ρολόι σας, βοηθώντας σας να προσανατολιστείτε σε άγνωστα περιβάλλοντα, όπως όταν είστε στην ύπαιθρο ή ταξιδεύετε.

Αγγίξτε την επιλογή Πυξίδα στη λίστα εφαρμογών και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να βαθμονομήσετε το ρολόι σας. Αφού ολοκληρωθεί η βαθμονόμηση, στο ρολόι σας θα εμφανιστεί μια πυξίδα.

ί Κατά τη βαθμονόμηση, αποφύγετε πηγές με παρεμβολές μαγνητικού πεδίου, όπως τηλέφωνα, tablet και υπολογιστές. Διαφορετικά, μπορεί να επηρεαστεί η ακρίβεια της βαθμονόμησης.

## Λήψη αναφορών για τον καιρό

### Ενεργοποίηση των αναφορών για τον καιρό

Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή **Συσκευές** και το όνομα της συσκευής σας, ενεργοποιήστε την επιλογή **Αναφορά για τον καιρό** και επιλέξτε μονάδα θερμοκρασίας (°C ή °F).

### Προβολή αναφορών για τον καιρό

Μπορείτε να ελέγξετε το ρολόι σας, για να μάθετε πληροφορίες για τον καιρό στην περιοχή σας.

### Μέθοδος 1: Στην κάρτα «Καιρός»

Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά στην οθόνη μέχρι να βρείτε την κάρτα Καιρός και, στη συνέχεια, μπορείτε να ελέγξετε την τοποθεσία σας, τον καιρό, τη θερμοκρασία και την ποιότητα του αέρα.

### Μέθοδος 2: Σε πρόσοψη ρολογιού

Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε μια πρόσοψη ρολογιού που εμφανίζει πληροφορίες για τον καιρό. Στη συνέχεια, μπορείτε να ελέγξετε τις πιο πρόσφατες πληροφορίες για τον καιρό στην αρχική οθόνη.

### Μέθοδος 3: Στην εφαρμογή «Καιρός»

Πατήστε το πάνω κουμπί όταν είστε στην αρχική οθόνη του ρολογιού σας, σύρετε το δάχτυλο μέχρι να βρείτε την εφαρμογή **Καιρός**, αγγίξτε τη και έπειτα μπορείτε να ελέγξετε την τοποθεσία σας, τις τελευταίες πληροφορίες για τον καιρό, τη θερμοκρασία και την ποιότητα του αέρα. Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να δείτε τις πληροφορίες καιρού για την εβδομάδα.

# Χρήση του ρολογιού για την εύρεση του τηλεφώνου

Σύρετε προς τα κάτω στην οθόνη της πρόσοψης του ρολογιού για να μεταβείτε στο μενού συντομεύσεων και αγγίξτε την επιλογή **Εύρεση τηλεφώνου**. Η κινούμενη εικόνα «Εύρεση τηλεφώνου» θα αναπαραχθεί στην οθόνη.

Αν το ρολόι και το τηλέφωνό σας βρίσκονται εντός της εμβέλειας σύνδεσης του Bluetooth, στο τηλέφωνο/tablet θα ακουστεί ένας ήχος κουδουνίσματος (ακόμα και σε λειτουργία δόνησης ή σε αθόρυβη λειτουργία), ο οποίος σας ενημερώνει σχετικά με το πού βρίσκεται.

Αγγίξτε την οθόνη του ρολογιού σας ή ξεκλειδώστε την οθόνη του τηλέφωνο/tablet, για να διακόψετε την εύρεση του τηλέφωνο/tablet.

ί) Αυτή η δυνατότητα θα λειτουργήσει μόνο εάν το τηλέφωνο και το ρολόι σας είναι
 συνδεδεμένα.

Αν χρησιμοποιείτε τηλέφωνο iOS και η οθόνη είναι απενεργοποιημένη, το iOS ελέγχει την αναπαραγωγή του τόνου κουδουνίσματος συστήματος. Ως αποτέλεσμα, το τηλέφωνο ενδέχεται να μην ανταποκριθεί όταν ο χρήστης χρησιμοποιεί τη δυνατότητα **Εύρεση τηλεφώνου**.

# Χρήση του τηλεφώνου σας για την εύρεση του ρολογιού σας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα τηλέφωνο Huawei (με λογισμικό EMUI 11.0 ή μεταγενέστερες εκδόσεις) για να βρείτε το ρολόι σας μετά από τη σύνδεση στην εφαρμογή «Υγεία».

### Τα πρώτα βήματα

- Πραγματοποιήστε λήψη και εγκατάσταση των πιο πρόσφατων εκδόσεων των εφαρμογών «Cloud κινητής τηλεφωνίας HUAWEI», «Εύρεση συσκευής» και «Υγεία» από το AppGallery. Εάν οι εφαρμογές είναι ήδη εγκατεστημένες, ενημερώστε τες στις πιο πρόσφατες εκδόσεις.
- 2 Χρησιμοποιήστε το HUAWEI ID για να συνδεθείτε στις τρεις εφαρμογές και βεβαιωθείτε ότι η φορετή συσκευή σας είναι συνδεδεμένη στην εφαρμογή «Υγεία».

### Χρήση του τηλεφώνου σας για την εύρεση του ρολογιού σας

- Στη λίστα με τις συσκευές, στην εφαρμογή «Εύρεση συσκευής», επιλέξτε την επιθυμητή συσκευή.
- 2 Στην οθόνη με τα αναλυτικά στοιχεία συσκευών, εντοπίστε τη συσκευή και αγγίξτε την επιλογή **Ακρόαση ήχου κουδουνίσματος** για να βρείτε τη συσκευή.

## Απομακρυσμένο κλείστρο

Αφού το ρολόι σας συνδεθεί με το τηλέφωνο σας, αγγίξτε την επιλογή **Απομακρυσμένο** κλείστρο στη λίστα εφαρμογών στο ρολόι σας για να ενεργοποιήσετε την κάμερα στο

τηλέφωνο σας. Αγγίξτε το εικονίδιο 🙆 στη οθόνη του ρολογιού για να τραβήξετε μια

φωτογραφία. Αγγίξτε το εικονίδιο 💟 για εναλλαγή μεταξύ χρονόμετρου 2 δευτερολέπτων και 5 δευτερολέπτων.

- Το απομακρυσμένο κλείστρο είναι διαθέσιμο μόνο στη λίστα εφαρμογών του ρολογιού σας όταν το ρολόι σας είναι σε ζεύξη με τα ακόλουθα τηλέφωνα/tablet: Τηλέφωνα: HarmonyOS 2/EMUI 10.1 ή νεότερη έκδοση tablet με HarmonyOS 2 ή μεταγενέστερες εκδόσεις
  - Για να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δυνατότητα, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο στο τηλέφωνο σας και ότι η εφαρμογή «Υγεία» εκτελείται στο παρασκήνιο.

## Σύνδεση ακουστικών Bluetooth

- Μέθοδος 1:
  - 1 Πατήστε το πάνω κουμπί του ρολογιού για να αποκτήσετε πρόσβαση στη λίστα εφαρμογών και μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Ακουστικά.
  - 2 Το ρολόι σας θα πραγματοποιήσει αυτόματη αναζήτηση της λίστας ακουστικών Bluetooth για αντιστοίχιση. Επιλέξτε το όνομα των ακουστικών και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να ολοκληρώσετε την αντιστοίχιση.
- Μέθοδος 2:
  - **1** Από την αρχική οθόνη πατήστε το πάνω κουμπί για να αποκτήσετε πρόσβαση στη

λίστα εφαρμογών, αγγίξτε την επιλογή **Μουσική** και, στη συνέχεια, <sup>:</sup> στην κάτω δεξιά γωνία της οθόνης αναπαραγωγής μουσικής και αγγίξτε την επιλογή **Ακουστικά**.

2 Το ρολόι σας θα πραγματοποιήσει αυτόματη αναζήτηση της λίστας ακουστικών Bluetooth για αντιστοίχιση. Επιλέξτε το όνομα των ακουστικών και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να ολοκληρώσετε την αντιστοίχιση.

# Ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση της λειτουργίας «Μην ενοχλείτε»

Αφού ενεργοποιήσετε τη λειτουργία «Μην ενοχλείτε», οι εισερχόμενες κλήσεις και οι ειδοποιήσεις θα τεθούν σε σίγαση, το ρολόι δεν θα δονείται κατά τη λήψη εισερχόμενων κλήσεων ή ειδοποιήσεων και η οθόνη δεν θα ενεργοποιείται όταν σηκώνετε τον καρπό σας.

### Άμεση ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση

**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 ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία.

**Μέθοδος 2**: Μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις** > **Ήχοι και δόνηση** > **Μην ενοχλείτε** > Όλη την ημέρα για ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση της λειτουργίας.

### Προγραμματισμένη ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση

Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, ενημερώστε το ρολόι και την εφαρμογή «Υγεία» στις πιο πρόσφατες εκδόσεις.

Μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις** > **Ήχοι και δόνηση** > **Μην ενοχλείτε** >

Προγραμματισμένα και ρυθμίστε τις επιλογές Έναρξη και Τέλος.

Για να απενεργοποιήσετε την προγραμματισμένη λειτουργία «Μην ενοχλείτε», μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Ήχοι και δόνηση > Μην ενοχλείτε > Προγραμματισμένα**.

## Φωνητικός βοηθός

Η φορετή συσκευή σάς επιτρέπει να χρησιμοποιείτε τον φωνητικό βοηθό για να πραγματοποιείτε κλήσεις, να αναζητάτε πληροφορίες και να ελέγχετε έξυπνες οικιακές συσκευές μόλις γίνει σύνδεση με την εφαρμογή «Υγεία» στο τηλέφωνό σας.

ί) Για να διασφαλίσετε ότι ο φωνητικός βοηθός θα λειτουργήσει, ενημερώστε το ρολόι σας στην τελευταία έκδοση.

Αυτή τη στιγμή, η συγκεκριμένη δυνατότητα υποστηρίζεται μόνο από συσκευές Huawei.

### Χρήση του φωνητικού βοηθού

- 1 Πατήστε και κρατήστε το κάτω κουμπί για να ενεργοποιήσετε τον φωνητικό βοηθό.
- 2 Δώστε μια φωνητική εντολή στην οθόνη που εμφανίζεται, όπως «Τι καιρό κάνει σήμερα;».

## Alipay

Μόλις συνδέσετε το ρολόι στον λογαριασμό Alipay, μπορείτε να χρησιμοποιείτε τον κωδικό QR ή τον γραμμικό κώδικα στο ρολόι για να πραγματοποιείτε πληρωμές.

### Σύνδεση Alipay

- Σύρετε το δάχτυλό σας δεξιά στην αρχική οθόνη του ρολογιού σας μέχρι να μπείτε στην οθόνη κωδικού QR Alipay ή αγγίξτε την επιλογή Alipay στη λίστα εφαρμογών στο ρολόι σας. Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να εμφανίσετε την επιλογή Σάρωση για σύνδεση κωδικού QR.
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή Alipay και σαρώστε τον κωδικό QR που εμφανίζεται στο ρολόι σας.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να ορίσετε το όνομα συσκευής στην εφαρμογή Alipay.
- 4 Αγγίξτε το εικονίδιο Υπόλοιπο στην επάνω δεξιά γωνία της εφαρμογής Alipay και εισαγάγετε ένα ποσό. Η σύνδεση θα ολοκληρωθεί μόλις πραγματοποιήσετε μια πληρωμή.
- 5 Όταν η σύνδεση είναι επιτυχής, μπορείτε να διαχειριστείτε το υπόλοιπό σας, ακολουθώντας τις οδηγίες στην οθόνη.
- Μπορείτε να πραγματοποιήσετε πληρωμές μέσω του ρολογιού ακόμα και όταν έχει αποσυνδεθεί από το τηλέφωνο σας, δεν είναι συνδεδεμένο στο Ίντερνετ ή βρίσκεται εκτός σύνδεσης.
  - Εάν δεν έχετε συμπληρώσει το ποσό του υπολοίπου Alipay στο ρολόι σας, η ακολουθία των πληρωμών είναι ίδια με την ακολουθία που έχει ρυθμιστεί στην εφαρμογή Alipay.

### Σάρωση για την πραγματοποίηση πληρωμών

Αφού συνδέσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό Alipay, σύρετε το δάχτυλό σας προς τα δεξιά στην οθόνη του ρολογιού για να βρείτε την εφαρμογή Alipay ή πατήστε το Πάνω κουμπί στο ρολόι για να αποκτήσετε πρόσβαση στη λίστα εφαρμογών και έπειτα αγγίξτε την επιλογή **Alipay**. Ανοίξτε την και δείξτε τον κωδικό πληρωμής (είτε με το μορφότυπο κωδικού QR είτε γραμμικού κώδικα) που εμφανίζεται στο ρολόι σας στον έμπορο.

### Αποσύνδεση Alipay

Χρησιμοποιήστε οποιαδήποτε από τις εξής μεθόδους για να αποσυνδέσετε το ρολόι σας. **Μέθοδος 1:** Πατήστε το πάνω κουμπί στο ρολόι και πηγαίνετε στις επιλογές **Alipay** > **Αποσύνδεση**. Αν έχετε συμπληρώσει το ποσό του υπολοίπου Alipay στο ρολόι σας, το υπόλοιπο δεν θα επιστραφεί αυτόματα. Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να αποσυνδεθείτε από τον λογαριασμό Alipay από το ρολόι σας στο Alipay. Το υπόλοιπό σας έπειτα θα επιστραφεί. **Μέθοδος 2:** Αναζητήστε τη συσκευή προορισμού στο πλαίσιο αναζήτησης της εφαρμογής Alipay και αγγίξτε τη. Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να αποσυνδέσετε το ρολόι σας από τον λογαριασμό Alipay. Αφού γίνει η σύνδεση, πατήστε το πάνω κουμπί στο ρολόι σας και πηγαίνετε στις επιλογές **Alipay > Αποσύνδεση**.

- Αν το υπόλοιπο Alipay στο ρολόι σας έχει ήδη συμπληρωθεί, το υπόλοιπο θα επιστραφεί αυτόματα σε αυτό που έχει απομείνει μόλις η εφαρμογή Alipay στο ρολόι σας αποσυνδεθεί από το Alipay.
  - Εάν ενεργοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, πρέπει να λαμβάνετε επιπλέον προφυλάξεις κατά τη χρήση του ρολογιού. Εάν το ρολόι χαθεί, αποσυνδέστε αμέσως τον λογαριασμό Alipay από αυτό.
  - Μετά την αποσύνδεση του λογαριασμού Alipay, η δυνατότητα πληρωμών θα εξακολουθεί να εμφανίζεται, αλλά, στην πραγματικότητα, δεν θα είναι διαθέσιμη.
     Προτού χρησιμοποιήσετε ξανά την εφαρμογή Alipay, βεβαιωθείτε ότι ο λογαριασμός
     Alipay έχει αποσυνδεθεί και στις δύο πλευρές, και συνδέστε τον ξανά.
  - Μόλις γίνει επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων στο ρολόι σας, ο λογαριασμός
     Alipay θα αποσυνδεθεί αυτόματα από το ρολόι.

## Ενεργοποίηση, συμπλήρωση ποσού και πραγματοποίηση πληρωμών με την κάρτα μεταφορών

Ενεργοποιήστε την κάρτα μεταφορών στην εφαρμογή «Υγεία Huawei» στο τηλέφωνό σας και κάντε πληρωμές με τη φορετή συσκευή σας.

- Η δυνατότητα αυτή απαιτεί NFC. Μπορείτε να συμπληρώσετε ποσό στην κάρτα μεταφορών σας μόνο σε τηλέφωνα Android.
  - Για να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δυνατότητα, ενημερώστε την εφαρμογή «Υγεία Huawei» στο τηλέφωνο σας στην πιο πρόσφατη έκδοση.
  - Μια ενεργοποιημένη κάρτα μεταφορών στη συσκευή σας έχει τα ίδια οφέλη με μια φυσική κάρτα μεταφορών.
  - Στις φορετές συσκευές Huawei υποστηρίζονται μόνο οι κάρτες μεταφορών για ενηλίκους. Σπουδαστές και ηλικιωμένοι πολίτες πρέπει να χρησιμοποιούν φυσικές κάρτες μεταφορών.

### Ενεργοποίηση της κάρτας μεταφορών

- Στο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία Huawei», αγγίξτε την επιλογή Συσκευές, αγγίξτε τη συσκευή σας, αγγίξτε την επιλογή Πορτοφόλι HUAWEI και μεταβείτε στις επιλογές + > κάρτα μεταφορών.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να επιλέξετε την κάρτα μεταφορών που θέλετε.

- 3 Επιλέξτε το προτιμώμενο ποσό για συμπλήρωση και αγγίξτε την επιλογή ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ.
- 4 Αφού κάνετε την πληρωμή, θα εμφανιστεί ένα μήνυμα στην οθόνη που θα υποδεικνύει ότι γίνεται ενεργοποίηση της κάρτας. Μετά την ενεργοποίηση της κάρτας, αγγίξτε την επιλογή Ολοκληρώθηκε.
- 🦸 🕢 Προς το παρόν, υποστηρίζεται μόνο η πληρωμή μέσω WeChat.
  - Δεν είναι δυνατό να προσθέσετε μια φυσική κάρτα μεταφορών και μπορείτε να ενεργοποιήσετε μόνο μια εικονική κάρτα μεταφορών με χρήση του Πορτοφολιού HUAWEI.
  - Η επαναφορά της φορετής συσκευής σας ή η αλλαγή σε διαφορετικό λογαριασμό
     στην εφαρμογή «Υγεία Huawei» δεν θα επηρεάσει την κάρτα μεταφορών σας.
  - Για να προβάλετε τον αριθμό κάρτας της κάρτας μεταφορών, ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία Huawei», αγγίξτε την επιλογή Συσκευές, αγγίξτε τη συσκευή σας, αγγίξτε την επιλογή Πορτοφόλι HUAWEI και επιλέξτε την κάρτα σας.
  - Προς το παρόν, αυτή η δυνατότητα είναι διαθέσιμη μόνο σε πόλεις όπως το Πεκίνο, η Σαγκάη και η Σεντζέν. Ελέγξτε την εφαρμογή «Υγεία Huawei» για άλλες υποστηριζόμενες κάρτες μεταφορών. Για να το κάνετε αυτό, ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία Huawei», αγγίξτε την επιλογή Συσκευές, αγγίξτε τη συσκευή σας, αγγίξτε την επιλογή Πορτοφόλι HUAWEI και μεταβείτε στις επιλογές + > κάρτα μεταφορών

### Συμπλήρωση ποσού στην κάρτα μεταφορών

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία Huawei», αγγίξτε την επιλογή Συσκευές, αγγίξτε τη συσκευή σας, αγγίξτε την επιλογή Πορτοφόλι HUAWEI και κατόπιν επιλέξτε την κάρτα μεταφορών στην οποία θέλετε να συμπληρώσετε ποσό.
- 2 Μεταβείτε στις επιλογές Αναλυτικά στοιχεία κάρτας > Επαναφόρτιση, επιλέξτε το ποσό που θέλετε και κατόπιν επαναφορτίστε την κάρτα σας.
- **3** Το ποσό θα συμπληρωθεί στην κάρτα μεταφορών σας μόλις κάνετε την πληρωμή.
- Επιλέξτε την κάρτα μεταφορών και κατόπιν αγγίξτε την επιλογή Αναλυτικά στοιχεία κάρτας για να δείτε το υπόλοιπο.

### Πραγματοποίηση πληρωμών

Αν έχετε ενεργοποιήσει πολλές κάρτες μεταφορών, ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία Huawei», αγγίξτε την επιλογή **Συσκευές**, αγγίξτε τη συσκευή σας, αγγίξτε την επιλογή **Πορτοφόλι HUAWEI**, σύρετε στην οθόνη για να επιλέξετε την κάρτα μεταφορών που χρησιμοποιείτε πιο συχνά και επιλέξτε το στοιχείο **Ορισ. ως προεπ.** 

Όταν η κάρτα μεταφορών ενεργοποιηθεί και οριστεί ως προεπιλεγμένη κάρτα, μπορείτε να κάνετε πληρωμές με το ρολόι σας ακόμα και όταν η οθόνη του ρολογιού είναι απενεργοποιημένη, το Bluetooth είναι αποσυνδεδεμένο ή όταν το ρολόι σας είναι απενεργοποιημένο. Κρατήστε την οθόνη της συσκευής κοντά στο τερματικό πληρωμών για να κάνετε την πληρωμή. Μπορείτε να κάνετε έως 10 πληρωμές μετά την απενεργοποίηση του ρολογιού λόγω χαμηλής στάθμης ισχύος μπαταρίας.

 Η κάρτα μεταφορών στο ρολόι σας λειτουργεί με τη χρήση NFC. Αυτή η δυνατότητα δεν θα επηρεαστεί ακόμα και αν ξεχάσετε το τηλέφωνο στο σπίτι ή συνδέσετε το ρολόι σας σε άλλο τηλέφωνο.

## Τραπεζικές κάρτες

θ δυνατότητα αυτή είναι διαθέσιμη μόνο σε ορισμένες χώρες και περιοχές.

Αφού συνδέσετε μια τραπεζική κάρτα με το ρολόι χρησιμοποιώντας την εφαρμογή «Υγεία», θα μπορείτε να κάνετε πληρωμές χρησιμοποιώντας το ρολόι, ακόμα και αν το ρολόι δεν είναι συνδεδεμένο στο τηλέφωνο ή στο Ίντερνετ. Με αυτόν τον τρόπο οι αγορές είναι εύκολες και βολικές.

### Σύνδεση τραπεζικής κάρτας

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή Συσκευές και το όνομα της συσκευής, και κατόπιν αγγίξτε την επιλογή Πορτοφόλι.
- **2** Αγγίξτε το εικονίδιο + στην επάνω δεξιά γωνία και επιλέξτε **Τραπεζικές κάρτες**.
  - Αν συνδέετε τραπεζικές κάρτες για πρώτη φορά, θα χρειαστεί να ορίσετε ένα PIN στην οθόνη του ρολογιού και κατόπιν να αγγίξετε την επιλογή Επόμενο για να προσθέσετε μια τραπεζική κάρτα.
    - Αν έχετε ορίσει ένα PIN, ξεκλειδώστε την οθόνη του ρολογιού και αγγίξτε την επιλογή Επόμενο για να προσθέσετε μια τραπεζική κάρτα.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να σαρώσετε την μπροστινή πλευρά την τραπεζική σας κάρτας ή εισαγάγετε μη αυτόματα τον αριθμό της τραπεζικής κάρτας και κατόπιν αγγίξτε την επιλογή Επόμενο.
- 4 Στην οθόνη ειδοποίησης για την έκδοση της κάρτας, εισαγάγετε τις απαραίτητες πληροφορίες και αγγίξτε την επιλογή Επόμενο.
- 5 Μετά την εισαγωγή του κωδικού επαλήθευσης μέσω SMS, θα εμφανιστεί μήνυμα που θα υποδεικνύει ότι η κάρτα ενεργοποιήθηκε. Στη συνέχεια, αγγίξτε το OK.
- θ σύνδεση τραπεζικών καρτών δεν είναι διαθέσιμη στα τηλέφωνα iOS.

### Γρήγορες πληρωμές

**Μέθοδος 1:** Τοποθετήστε την πρόσοψη του ρολογιού κοντά στην περιοχή αισθητήρα μιας συσκευής POS, περιμένετε να εμφανιστεί η οθόνη σάρωσης της κάρτας, επιλέξτε μια τραπεζική κάρτα, εισαγάγετε το PIN της οθόνης του ρολογιού για την επαλήθευση της πληρωμής και τοποθετήστε ξανά την πρόσοψη του ρολογιού κοντά στη συσκευή POS για να ολοκληρώσετε την πληρωμή.

**Μέθοδος 2:** Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών του ρολογιού σας, αγγίξτε την επιλογή **Πορτοφόλι** για να μεταβείτε στη λίστα καρτών, επιλέξτε μια τραπεζική κάρτα, αγγίξτε την

επιλογή Πληρωμή και τοποθετήστε το ρολόι κοντά στην περιοχή αισθητήρα μιας συσκευής POS για να ολοκληρώσετε την πληρωμή.

**Μέθοδος 3:** Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», μεταβείτε στις επιλογές **Συσκευές** > **Πορτοφόλι** και επιλέξτε μια τραπεζική κάρτα για να την ορίσετε ως την προεπιλεγμένη κάρτα σας. Σύρετε προς τα αριστερά στην αρχική οθόνη του ρολογιού, περιμένετε να εμφανιστεί η οθόνη σάρωσης της κάρτας, αγγίξετε την επιλογή **Πληρωμή** και τοποθετήστε το ρολόι κοντά στην περιοχή αισθητήρα μιας συσκευής POS για να ολοκληρώσετε την πληρωμή.

- Μπορείτε να κάνετε μόνο γρήγορες πληρωμές μετά την ενεργοποίηση της τραπεζικής σας κάρτα στο ρολόι. Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να μεταβείτε στην οθόνη της τραπεζικής κάρτας που θέλετε να χρησιμοποιήσετε και ενεργοποιήστε την τραπεζική κάρτα.
  - Όταν η οθόνη του ρολογιού σας είναι κλειδωμένη, θα πρέπει να ξεκλειδώσετε την οθόνη πριν σαρώσετε μια τραπεζική κάρτα.
  - Μπορείτε να προβάλετε τις υποστηριζόμενες τράπεζες στην οθόνη για την εισαγωγή
     του αριθμού μιας τραπεζικής κάρτας.

### Κατάργηση τραπεζικής κάρτας

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή Συσκευές και κατόπιν το όνομα της συσκευής σας, αγγίξτε την επιλογή Πορτοφόλι και επιλέξτε την τραπεζική κάρτα που θέλετε να καταργήσετε.
- 2 Αγγίξτε το στοιχείο στην επάνω δεξιά γωνία και καταργήστε την κάρτα. Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη και αγγίξτε την επιλογή ΟΚ.
- Η διαγραφή του PIN της οθόνης θα καταργήσει όλες τις τραπεζικές κάρτες που είναι συνδεδεμένες με την φορετή συσκευή σας.

# Περισσότερα

## Ρύθμιση και αλλαγή στο λουράκι

### Ρύθμιση στο λουράκι

### Μεταλλικό λουράκι τύπου μπρασελέ

1 Για να αφαιρέσετε το μπρασελέ, πιέστε τον μοχλό προς την κατεύθυνση που δείχνει το βέλος 1 και, στη συνέχεια, αφαιρέστε το μπρασελέ στην κατεύθυνση που δείχνει το βέλος 2.



2 Για να τοποθετήσετε ένα μπρασελέ, πιέστε τον μοχλό προς την κατεύθυνση που δείχνει το βέλος 1 και, στη συνέχεια, τοποθετήστε το μπρασελέ στην κατεύθυνση που δείχνει το βέλος 2.



### Αλλαγή στο λουράκι

 Εάν δεν χρησιμοποιείτε μεταλλικό μπρασελέ, εκτελέστε τα παρακάτω βήματα για να το αφαιρέσετε και για να τοποθετήσετε ένα νέο λουράκι, εκτελέστε τα βήματα με την αντίστροφη σειρά.



 Για να αφαιρέσετε και να τοποθετήσετε ένα μεταλλικό μπρασελέ, εκτελέστε τα εξής βήματα:

- Αφαίρεση:
  - Κάσα με μία εγκοπή-οδηγό στην τελευταία άρθρωση στο λουράκι:



Κάσα με δύο εγκοπές-οδηγούς στην τελευταία άρθρωση στο λουράκι:



- Τοποθέτηση:
  - Εάν, κοιτώντας την κάσα, βλέπετε μία εγκοπή-οδηγό στην τελευταία άρθρωση στο λουράκι, εισαγάγετε την αριστερή μπαρέτα στο λουράκι στην οπή της μπαρέτας στην κάσα του ρολογιού και, στη συνέχεια, πιέστε τη δεξιά μπαρέτα διαμέσου της εγκοπής-οδηγού.
  - Εάν, κοιτώντας την κάσα, βλέπετε δύο εγκοπές-οδηγούς στην τελευταία άρθρωση στο λουράκι, πιέστε την αριστερή και τη δεξιά μπαρέτα στο λουράκι διαμέσου των δύο εγκοπών-οδηγών.
- Κλείσιμο του κουμπώματος του ρολογιού
   Πιέστε το μεσαίο τμήμα του κουμπώματος κόντρα σε μία από της αρθρώσεις στο λουράκι.
- Το δερμάτινο λουράκι δεν είναι αδιάβροχο. Διατηρείτε το λουράκι στεγνό και απομακρύνετε εγκαίρως τυχόν ιδρώτα και άλλα υγρά.

## Διαμόρφωση προσόψεων ρολογιού από τη Συλλογή

Πριν χρησιμοποιήσετε αυτή τη δυνατότητα, ενημερώστε την εφαρμογή «Υγεία» και τη συσκευή σας στις πιο πρόσφατες εκδόσεις.

### Επιλογή προσόψεων ρολογιού από τη Συλλογή

- Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή Συσκευές και κατόπιν το όνομα της συσκευής σας και μεταβείτε στις επιλογές Προσόψεις ρολογιού > Περισσότερα > Εγώ > Στο ρολόι > Συλλογή για να μεταβείτε στην οθόνη ρυθμίσεων της Συλλογής.
- 2 Αγγίξτε το εικονίδιο + και επιλέξτε είτε Κάμερα είτε Συλλογή ως τη μέθοδο μεταφόρτωσης μιας φωτογραφίας.

3 Επιλέξτε μια φωτογραφία ή βγάλτε μια καινούργια φωτογραφίας, αγγίξτε το εικονίδιο √ στην επάνω δεξιά γωνία και αγγίξτε την επιλογή Αποθήκευση. Το ρολόι σας θα εμφανίσει, στη συνέχεια, την εξατομικευμένη εικόνα ως πρόσοψη ρολογιού.

### Άλλες ρυθμίσεις

Στην οθόνη ρυθμίσεων της Συλλογής:

- Αγγίξτε τις επιλογές Στυλ και Θέση για να ορίσετε τη γραμματοσειρά, το χρώμα και τη θέση της ημερομηνίας και ώρας που εμφανίζονται στις προσόψεις ρολογιού από τη Συλλογή.
- Αγγίξτε το εικονίδιο σταυρού στην επάνω δεξιά γωνία της επιλεγμένης φωτογραφίας για να τη διαγράψετε.

## Ρύθμιση της πρόσοψης ρολογιού ΑΟD

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη δυνατότητα Πάντα στην οθόνη (AOD) και να επιλέξετε να εμφανίζεται η κύρια πρόσοψη ρολογιού ή η πρόσοψη ρολογιού AOD όταν σηκώνετε τον καρπό σας.

### Ρύθμιση AOD

- 1 Ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών, μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Πρόσοψη ρολογιού και αρχική οθόνη και ενεργοποιήστε τη δυνατότητα AOD.
- 2 Επιλέξτε μια λειτουργία εμφάνισης που ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας, για παράδειγμα την εμφάνιση της πρόσοψης ρολογιού AOD όταν σηκώνετε τον καρπό σας.
- 3 Μεταβείτε στις επιλογές Στυλ Πάντα στην οθόνη > Προεπιλεγμένο στυλ και επιλέξτε ένα στυλ που σας αρέσει. Το στυλ θα εμφανίζεται όταν η κύρια πρόσοψη ρολογιού δεν συνοδεύεται από ενσωματωμένη πρόσοψη ρολογιού AOD και σηκώνετε τον καρπό σας.

## Διαχείριση προσόψεων ρολογιού

Το Κατάστημα προσόψεων ρολογιού παρέχει μια γκάμα από προσόψεις ρολογιού για να επιλέξετε. Για τη λήψη ή διαγραφή προσόψεων ρολογιού, ενημερώστε το ρολόι σας και την εφαρμογή «Υγεία» στις τελευταίες εκδόσεις.

### Αλλαγή πρόσοψης στο ρολόι σας

- Αγγίξτε παρατεταμένα την οθόνη πρόσοψης ρολογιού ή μεταβείτε στις επιλογές
   Ρυθμίσεις > Πρόσοψη ρολογιού και εκκίνηση > Προσόψεις ρολογιού.
- 2 Σύρετε το δάχτυλο προς τα αριστερά ή τα δεξιά για να επιλέξετε μια πρόσοψη ρολογιού που σας αρέσει.

🥡 Σε ορισμένες προσόψεις ρολογιού υπάρχει δυνατότητα εξατομίκευσης. Μπορείτε να

αγγίξετε 🔯 κάτω από μια πρόσοψη ρολογιού για να εξατομικεύσετε το περιεχόμενο που προβάλλεται.

### Εγκατάσταση και αλλαγή της πρόσοψης ρολογιού στο τηλέφωνό σας

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή Συσκευές και το όνομα της συσκευής και μεταβείτε στις επιλογές Προσόψεις ρολογιού > Περισσότερα.
- 2 Επιλέξτε μια πρόσοψη ρολογιού.
  - Εάν η πρόσοψη ρολογιού δεν είναι εγκατεστημένη, αγγίξτε την επιλογή
     ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ. Μετά την ολοκλήρωση της εγκατάστασης, στο ρολόι σας θα εφαρμοστεί αυτόματα αυτή η νέα πρόσοψη ρολογιού.
  - **b** Εάν η πρόσοψη ρολογιού είναι ήδη εγκατεστημένη, αγγίξτε την επιλογή **Ορισ. ως προεπ.** για να χρησιμοποιήσετε την επιλεγμένη πρόσοψη ρολογιού.
    - 🤨 · Τα τηλέφωνα iOS δεν υποστηρίζουν προσόψεις ρολογιού με πληρωμή.
      - Δεν επιστρέφονται χρήματα για πληρωμένες προσόψεις ρολογιού. Εάν στο Κατάστημα προσόψεων ρολογιού δεν μπορείτε να βρείτε κάποια πρόσοψη ρολογιού την οποία έχετε ήδη αγοράσει, επικοινωνήστε με την ανοιχτή τηλεφωνική γραμμή εξυπηρέτησης πελατών.

#### Διαγραφή πρόσοψης ρολογιού

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή Συσκευές και το όνομα της συσκευής και μεταβείτε στις επιλογές Προσόψεις ρολογιού > Περισσότερα.
- 2 Επιλέξτε μια εγκατεστημένη πρόσοψη ρολογιού και αγγίξτε 🔟 για να τη διαγράψετε.
  - 🤨 Οι προσόψεις ρολογιού συλλογής ή βίντεο δεν μπορούν να διαγραφούν.
    - Δεν χρειάζεται να αγοράσετε πρόσοψη ρολογιού ξανά, αφού τη διαγράψετε, από
       το Κατάστημα προσόψεων ρολογιού. Χρειάζεται μόνο να την επανεγκαταστήσετε.

### Ρύθμιση αγαπημένων επαφών

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή Συσκευές και το όνομα της συσκευής σας και επιλέξτε έπειτα Αγαπημένες επαφές.
- **2** Στην οθόνη **Αγαπημένες επαφές**:
  - Αγγίξτε ΠΡΟΣΘΗΚΗ για να εμφανίσετε τη λίστα επαφών του τηλέφωνο/tablet σας
     και επιλέξτε έπειτα τις επαφές που επιθυμείτε να προσθέσετε.
  - Αγγίξτε την επιλογή Ακολουθία για να ταξινομήσετε τις επαφές που έχετε προσθέσει.
  - Αγγίξτε την επιλογή Κατάργηση για να καταργήσετε μια επαφή που έχετε προσθέσει.
- **3** Αγγίξτε μια αγαπημένη επαφή από τις **Αγαπημένες επαφές** στη λίστα εφαρμογών του ρολογιού σας για να καλέσετε τον αριθμό της επαφής στο ρολόι σας.

## Ρύθμιση ώρας και γλώσσας

Αφού συγχρονίσετε τα δεδομένα ανάμεσα στη συσκευή και στο τηλέφωνο/tablet, η γλώσσα συστήματος θα συγχρονιστεί επίσης με τη συσκευή σας.

Αν αλλάξετε τη γλώσσα και την περιοχή ή αλλάξετε την ώρα στο τηλέφωνο/tablet, οι αλλαγές θα συγχρονιστούν αυτόματα στη συσκευή, αρκεί η συσκευή να είναι συνδεδεμένη στο τηλέφωνο/tablet μέσω Bluetooth.

## Ρυθμίσεις ήχου

#### Ρύθμιση έντασης ήχου κουδουνίσματος

- Πατήστε το πάνω κουμπί του ρολογιού για να ανοίξετε τη λίστα εφαρμογών και, στη συνέχεια, μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Ήχοι και δόνηση > Ένταση ήχου κουδουνίσματος.
- 2 Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να ρυθμίσετε την ένταση ήχου κουδουνίσματος.

### Σίγαση και κατάργηση σίγασης

- Πατήστε το πάνω κουμπί του ρολογιού για να ανοίξετε τη λίστα εφαρμογών και, στη συνέχεια, μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Ήχοι και δόνηση.
- **2** Ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση της λειτουργίας **Σίγαση**.

## Εξατομίκευση της λειτουργίας του κάτω κουμπιού

- 1 Πατήστε το πάνω κουμπί για να ανοίξετε τη λίστα εφαρμογών και κατόπιν μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Κουμπί Κάτω.
- 2 Επιλέξτε μια εφαρμογή και εξατομικεύστε τη λειτουργία του κάτω κουμπιού. Αφού ολοκληρώσετε την εξατομίκευση της λειτουργίας, επιστρέψτε την αρχική οθόνη και πατήστε το κάτω κουμπί για να ανοίξετε την τρέχουσα εφαρμογή. Αν η λειτουργία δεν έχει εξατομικευτεί, θα ανοίξει η εφαρμογή Προπόνηση από προεπιλογή.

### Προσθήκη προσαρμοσμένων καρτών

- 1 Μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Προσαρμοσμένες κάρτες στη φορετή συσκευή σας και επιλέξτε τις αγαπημένες σας εφαρμογές, όπως Ύπνος, Άγχος και Καρδιακοί παλμοί.
- 2 Αγγίξτε το εικονίδιο μετακίνησης προς τα πάνω δίπλα σε μια εφαρμογή που έχετε προσθέσει για να μετακινήσετε την εφαρμογή σε άλλη θέση. Αγγίξτε το εικονίδιο διαγραφής για να διαγράψετε την εφαρμογή.
- **3** Σύρετε το δάχτυλό σας αριστερά ή δεξιά στην αρχική οθόνη για να ανοίξετε τις εφαρμογές που προσθέσατε στις προσαρμοσμένες κάρτες σας.

## Διαδικασία ρύθμισης της φωτεινότητας της οθόνης

- Πατήστε το πάνω κουμπί του ρολογιού για να ανοίξετε τη λίστα εφαρμογών και, στη συνέχεια, μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Οθόνη και φωτεινότητα.
- **2** Αν είναι ενεργοποιημένη η επιλογή **Αυτόματη**, απενεργοποιήστε την.
- **3** Αγγίξτε την εφαρμογή **Φωτεινότητα** για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης.

## Ενημέρωση του ρολογιού

### Μέθοδος 1:

Συνδέστε το ρολόι στο τηλέφωνό σας χρησιμοποιώντας την εφαρμογή «Υγεία Huawei», ανοίξτε την εφαρμογή, αγγίξτε την επιλογή **Συσκευές**, αγγίξτε το όνομα της συσκευής, επιλέξτε **Ενημέρωση υλικολογισμικού** και κατόπιν ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να ενημερώσετε το ρολόι σας, εάν υπάρχουν νέες ενημερώσεις.

### Μέθοδος 2:

- Για χρήστες Android: Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία Huawei» και αγγίξτε την επιλογή
   Συσκευές, αγγίξτε το όνομα της συσκευής και, έπειτα, ενεργοποιήστε την επιλογή
   Αυτόματη λήψη πακέτων ενημέρωσης μέσω Wi-Fi. Εάν υπάρχουν νέες ενημερώσεις, το
   ρολόι θα εμφανίζει υπενθυμίσεις ενημέρωσης. Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για
   να ενημερώσετε το ρολόι σας.
- Για χρήστες iOS: Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία Huawei», αγγίξτε την εικόνα προφίλ στην επάνω αριστερή γωνία της αρχικής οθόνης, αγγίξτε την επιλογή Ρυθμίσεις και κατόπιν ενεργοποιήστε την επιλογή Αυτόματη λήψη πακέτων ενημέρωσης μέσω Wi-Fi. Εάν υπάρχουν νέες ενημερώσεις, το ρολόι θα εμφανίζει υπενθυμίσεις ενημέρωσης.
   Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να ενημερώσετε το ρολόι σας.
- ί) Κατά τη διάρκεια μιας ενημέρωσης, το ρολόι θα αποσυνδεθεί αυτόματα από το τηλέφωνό σας.

## Προβολή ονόματος Bluetooth, διεύθυνσης MAC, σειριακού αριθμού, μοντέλου και αριθμού έκδοσης

### Προβολή του ονόματος Bluetooth:

- Στη συσκευή σας, μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Πληροφορίες για να προβάλετε το όνομα της συσκευής σας στην περιοχή Όνομα συσκευής.
- Εναλλακτικά, ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή Συσκευές και το όνομα
   της συσκευής σας. Το όνομα της συνδεδεμένης συσκευής είναι το όνομα του Bluetooth.

### Προβολή διεύθυνσης ΜΑC:

Στη συσκευή σας, μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Πληροφορίες** για να δείτε τη διεύθυνση MAC της συσκευής σας.

### Προβολή του σειριακού αριθμού:

Στη συσκευή σας, μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Πληροφορίες** για να δείτε τον σειριακό αριθμό της συσκευής σας.

### Προβολή του μοντέλου:

- Στη συσκευή σας, μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Πληροφορίες για να δείτε το μοντέλο της συσκευής σας.
- Οι χαραγμένοι με λέιζερ χαρακτήρες μετά τη λέξη «MODEL» στο πίσω μέρος της συσκευής υποδεικνύουν το όνομα του μοντέλου.

### Προβολή των πληροφοριών έκδοσης:

- Στη συσκευή σας, μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Πληροφορίες για να δείτε την έκδοση της συσκευής σας.
- Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή Συσκευές και, έπειτα, το όνομα της συσκευής σας, και αγγίξτε την επιλογή Ενημέρωση υλικολογισμικού για να δείτε τον αριθμό έκδοσης της συσκευής σας.

## Ενεργοποίηση, απενεργοποίηση και επανεκκίνηση

### Ενεργοποίηση

- Πατήστε παρατεταμένα το πάνω κουμπί.
- Φορτίστε τη συσκευή.

### Απενεργοποίηση

- · Πατήστε παρατεταμένα το πάνω κουμπί και αγγίξτε την επιλογή Απενεργοποίηση.
- Πατήστε το πάνω κουμπί και μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Σύστημα > Απενεργοποίηση.
- Εάν η στάθμη ισχύος της μπαταρίας είναι πάρα πολύ χαμηλή, το ρολόι θα δονηθεί και, στη συνέχεια, θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.
- Εάν το ρολόι δεν φορτιστεί αμέσως μετά τη λήξη του χρόνου αναμονής, θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.

### Επανεκκίνηση

- Πατήστε παρατεταμένα το πάνω κουμπί και, στη συνέχεια, αγγίξτε την επιλογή
   Επανεκκίνηση.
- Πατήστε το πάνω κουμπί και μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Σύστημα > Επανεκκίνηση.

### Επιβολή επανεκκίνησης

Πατήστε παρατεταμένα το πάνω κουμπί για τουλάχιστον 16 δευτερόλεπτα.

## Επαναφορά της συσκευής στις εργοστασιακές της ρυθμίσεις

**Μέθοδος 1**: Μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Επαναφορά** στο ρολόι σας.

**Μέθοδος 2**: Ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία», αγγίξτε την επιλογή **Συσκευές** και έπειτα το όνομα της συσκευής σας και αγγίξτε **Επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων**.

- Για να επαναφέρετε το ρολόι σας στις εργοστασιακές του ρυθμίσεις, σύρετε πάνω στην οθόνη του ρολογιού και επιλέξτε Επαναφορά όταν κάνετε ζεύξη για πρώτη φορά, ή σύρετε πάνω στην αρχική οθόνη του ρολογιού και μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Σύστημα > Επαναφορά.
  - Τα προσωπικά δεδομένα θα απαλειφθούν από τη συσκευή σας αφού την επαναφέρετε στις εργοστασιακές της ρυθμίσεις. Προχωρήστε προσεκτικά κατά την εκτέλεση αυτής της ενέργειας.

## Δήλωση για τη λειτουργία NFC

θ παρούσα δήλωση ισχύει μόνο για συσκευές που υποστηρίζουν τη λειτουργία NFC.

Το προϊόν αυτό υποστηρίζει ραδιοεπικοινωνία μικρής εμβέλειας μικροϊσχύος (αποκαλούμενη επίσης NFC), η οποία προσδιορίζεται στο έγγραφο «Κανονισμοί ραδιοεπικοινωνιών της Λαϊκής Δημοκρατίας της Κίνας» (Radio Regulations of the People's Republic of China). Σύμφωνα με την ανακοίνωση αριθ. 52 του 2019 που εξέδωσε το Υπουργείο Βιομηχανίας και Πληροφορικής της Κίνας σχετικά με τις απαιτήσεις για τη λειτουργία NFC:

1. Το προϊόν συμμορφώνεται με τις διατάξεις που αφορούν τον εξοπλισμό κατηγορίας C του κεφαλαίου «(1) Κοινός εξοπλισμός ραδιομεταδόσεων μικροϊσχύος (μικρών αποστάσεων)» [(1) Common micropower (short distance) radio transmitting equipment] που προσδιορίζεται στο έγγραφο «Τεχνικές απαιτήσεις για ραδιοεξοπλισμό μικροϊσχύος (μικρών αποστάσεων)» [Technical Requirements for Micropower (Short Distance) Radio Equipment]: με κεραίες NFC ενσωματωμένου βρόγχου και ένταση μαγνητικού πεδίου μεγαλύτερη από ή ίση με 1,5 A/m και μικρότερη από ή ίση με 7,5 A/m.

2. Απαγορεύεται η αλλαγή των σεναρίων ή των συνθηκών εφαρμογής, η επέκταση του εύρους συχνοτήτων μετάδοσης, η αύξηση της ισχύος μετάδοσης (συμπεριλαμβανομένης της εγκατάστασης πρόσθετων ενισχυτών ισχύος ραδιοσυχνοτήτων) ή η αλλαγή της κεραίας μετάδοσης χωρίς άδεια.

3. Το προϊόν δεν πρέπει να προκαλεί επιζήμια παρεμβολή σε άλλους νόμιμους ραδιοφωνικούς σταθμούς και δεν προτείνεται η υποβολή αιτήματος προστασίας από επιζήμια παρεμβολή. 4. Το προϊόν είναι ανθεκτικό σε παρεμβολές από βιομηχανικές, επιστημονικές και ιατροτεχνολογικές συσκευές που εκπέμπουν ενέργεια ραδιοσυχνοτήτων ή άλλους νόμιμους ραδιοφωνικούς σταθμούς.

5. Αν το προϊόν προκαλεί επιζήμια παρεμβολή σε άλλους νόμιμους ραδιοφωνικούς σταθμούς, σταματήστε τη χρήση του αμέσως και πάρτε μέτρα για την εξάλειψη της παρεμβολής πριν να συνεχίσετε τη χρήση του.

6. Η χρήση στρατιωτικών και μη στρατιωτικών ραδιοφωνικών σταθμών, όπως σταθμών ραδιοαστρονομίας, μετεωρολογικών σταθμών ραντάρ και δορυφορικών επίγειων σταθμών (συμπεριλαμβανομένων σταθμών μετρήσεων και ελέγχου, σταθμών μέτρησης αποστάσεων, σταθμών λήψης και σταθμών πλοήγησης) εντός αεροσκάφους και σύμφωνα με τις νομοθετικές και κανονιστικές διατάξεις, τους οικείους εθνικούς κανονισμούς και τα πρότυπα, καθώς και η χρήση εξοπλισμού μικροϊσχύος σε χώρους προστασίας του ηλεκτρομαγνητικού περιβάλλοντος, όπως αεροδρόμια, συμμορφώνονται με τους κανονισμούς για την προστασία του ηλεκτρομαγνητικού περιβάλλοντος και τους κανονισμούς των οικείων τμημάτων διοίκησης του κλάδου.

Απαγορεύεται η χρήση πρότυπων τηλεχειριστηρίων σε περιοχή που βρίσκεται σε ακτίνα
 χιλιομέτρων από διαδρόμους αεροδρομίου.

8. Η δυνατότητα NFC του προϊόντος λειτουργεί σε θερμοκρασία δωματίου και τροφοδοτείται από την μπαταρία του.