Περιεχόμενα

Τα πρώτα βήματα

	Εμφάνιση	1
	Αντιστοίχιση με τηλέφωνο EMUI	1
	Αντιστοίχιση με τηλέφωνο Android	2
	Αντιστοίχιση με iPhone	3
	Κουμπιά και λειτουργίες αφής	3
	Εξατομικευμένες κάρτες δυνατοτήτων	5
Βοηθός		
	Ρύθμιση της πρόσοψης ρολογιού	7
	Εξατομίκευση προσόψεων ρολογιού	7
	Προσόψεις ρολογιού Συλλογής	8
	HUAWEI Assistant-TODAY	8
	Διαχείριση εφαρμογών	9
	Διαχείριση μηνυμάτων	10
	Φωνητικές κλήσεις Bluetooth	12
	Απομακρυσμένο κλείστρο	12
	Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής	13
	Ξυπνητήρια	14
	Φωνητικός βοηθός	15
	Εύρεση του τηλεφώνου σας χρησιμοποιώντας το ρολόι σας	16
	Εύρεση του ρολογιού σας χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό	16
	σας	10
	Λειτουργία «Μην ενοχλείτε»	16
	Προβολή συμβάντων ημερολογίου	17
Διαχείριση	υγείας	
	Συναισθηματική ευεξία	18
	Παρακολούθηση ύπνου	20
	Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο	20
	Κύκλοι δραστηριότητας	21
	Εφαρμογή «Παραμείνετε σε φόρμα»	22
	Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος	25
	Μέτρηση ΗΚΓ	26
	Μέτρηση SpO2	28
	Μέτρηση καρδιακών παλμών	28
	Μέτρηση θερμοκρασίας δέρματος	31
	Ημερολόγιο κύκλου	32

Άσκηση

Έναρξη προπόνησης

34

	Περιεχόμενα
Εξατομίκευση καρτών δεδομένων προπόνησης	36
Τρέξιμο σε ανώμαλο δρόμο	36
Κατάδυση	37
Χάρτες χωρίς σύνδεση στο Ίντερνετ	38
Σύνδεση τηλεφώνου-ρολογιού για ποδηλασία	39
Ενεργοποίηση Έξυπνου βοηθού	39
Προσαρμογή προγραμμάτων τρεξίματος	40
Προβολή της κατάστασης της προπόνησής σας	41
Εγγραφές προπονήσεων	41
Αυτόματη ανίχνευση προπονήσεων	42
Διαδρομή επιστροφής	42
Κοινή χρήση διαδρομών προπόνησης	43

Περισσότερη βοήθεια

Πολλαπλές εργασίες	44
Φόρτιση	44
Αντιστοίχιση με τα αξεσουάρ ποδηλασίας	45
Αντιστοίχιση με HUAWEI S-TAG	46
Σύνδεση σε ακουστικά Bluetooth	46
Πάντα στην οθόνη	47
Προσόψεις ρολογιού OneHop	
Ήχοι και δόνηση	
Οθόνη και φωτεινότητα	
Ενημερώσεις	
Ορισμός επιπέδου αντοχής στο νερό και στη σκόνη και	
περιγραφή σεναρίου χρήσης φορετών συσκευών	50

Τα πρώτα βήματα

Εμφάνιση

Οι παρακάτω εικόνες χρησιμεύουν μόνο ως αναφορά. Θα υπερισχύει η εμφάνιση του ίδιου του προϊόντος.

Το προϊόν στις παρακάτω εικόνες είναι το HUAWEI WATCH GT 5 Pro (46 mm).



0	Πάνω κουμπί	
0	Κάτω κουμπί	
8	Ηχείο	
4	Μικρόφωνο	
6	Αισθητήρας καρδιακών παλμών	
6	Περιοχή φόρτισης	
0	Κουμπί γρήγορης απασφάλισης	

Αντιστοίχιση με τηλέφωνο EMUI

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

- **3** Ενεργοποιήστε τη φορετή συσκευή, επιλέξτε γλώσσα και ξεκινήστε την αντιστοίχιση.
- 4 Τοποθετήστε τη φορετή συσκευή κοντά στο τηλέφωνό σας. Στην εφαρμογή Υγεία Huawei, αγγίξτε το εικονίδιο στην επάνω δεξιά γωνία και αγγίξτε την επιλογή Προσθήκη συσκευής. Επιλέξτε τη φορετή συσκευή σας και αγγίξτε Σύνδεση. Εναλλακτικά, αγγίξτε την επιλογή Σάρωση και ξεκινήστε την αντιστοίχιση με σάρωση του κωδικού QR που εμφανίζεται στη φορετή συσκευή σας.
- **5** Όταν εμφανιστεί το μήνυμα **Συγχρονισμός μηνυμάτων Bluetooth** στην οθόνη της εφαρμογής **Υγεία Huawei**, αγγίξτε την επιλογή **Να επιτραπεί**.
- 6 Όταν εμφανιστεί ένα αίτημα αντιστοίχισης στη φορετή συσκευή, αγγίξτε το εικονίδιο

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

7 Για να εξασφαλίσετε μια βέλτιστη εμπειρία με τις ειδοποιήσεις push, ελέγξτε ότι οι ρυθμίσεις ειδοποιήσεων στο τηλέφωνό σας είναι σωστές.

Αντιστοίχιση με τηλέφωνο Android

- Εγκαταστήστε την εφαρμογή Υγεία Huawei (⁶⁶).
 Αν έχετε ήδη εγκαταστήσει την εφαρμογή Υγεία Huawei, μεταβείτε στις επιλογές Εγώ > Έλεγχος για ενημερωμένες εκδόσεις και ενημερώστε τη στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- 2 Μεταβείτε στις επιλογές Υγεία Huawei > Εγώ > Σύνδεση μέσω HUAWEI ID. Αν δεν έχετε HUAWEI ID, εγγραφείτε, για να αποκτήσετε και μετά συνδεθείτε.
 - Συνιστάται η χρήση λογαριασμού ενηλίκων για σύνδεση, για να διασφαλιστεί η επιτυχής αντιστοίχιση και σύνδεση μεταξύ της φορετής συσκευής σας και του τηλεφώνου σας.
- **3** Ενεργοποιήστε τη φορετή συσκευή, επιλέξτε γλώσσα και ξεκινήστε την αντιστοίχιση.
- 4 Τοποθετήστε τη φορετή συσκευή κοντά στο τηλέφωνό σας. Στην εφαρμογή Υγεία

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

Όταν εμφανιστεί ένα αίτημα αντιστοίχισης στη φορετή συσκευή, αγγίξτε το εικονίδιο και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη του τηλεφώνου σας, για

να ολοκληρώσετε την αντιστοίχιση.

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

Αντιστοίχιση με iPhone

- 1 Εγκαταστήστε την εφαρμογή Υγεία HUAWEI (). Αν έχετε ήδη εγκαταστήσει την εφαρμογή, ενημερώστε τη στην πιο πρόσφατη έκδοση. Αν δεν έχετε εγκαταστήσει ακόμη την εφαρμογή, μεταβείτε στο App Store του τηλεφώνου σας και αναζητήστε την εφαρμογή Υγεία HUAWEI, για να την κατεβάσετε και να την εγκαταστήσετε.
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία HUAWEI, και πηγαίνετε στην επιλογή Εγώ > Σύνδεση μέσω HUAWEI ID. Αν δεν έχετε HUAWEI ID, εγγραφείτε, για να αποκτήσετε και μετά συνδεθείτε.
- 3 Ενεργοποιήστε τη φορετή συσκευή, επιλέξτε γλώσσα και ξεκινήστε την αντιστοίχιση.

Κουμπιά και λειτουργίες αφής

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

Λειτουργία	Δυνατότητα
Περιστροφή	 Σε λειτουργία Πλέγμα: Πραγματοποιεί μεγέθυνση και σμίκρυνση σε εικονίδια εφαρμογών και ονόματα εφαρμογών στην οθόνη λίστας εφαρμογών. Σε λειτουργία Λίστα: Πραγματοποιεί κύλιση προς τα πάνω και προς τα κάτω στην οθόνη της λίστας εφαρμογών και στην οθόνη λεπτομερειών. Σε μια εφαρμογή: Πραγματοποιεί κύλιση προς τα πάνω και προς τα κάτω στην οθόνη. Για είσοδο στη λειτουργία Πλέγμα ή Λίστα, μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Πρόσ.ρολ.+αρχ.σελ. > Πρόγραμμα εκκίνησης.
Πάτημα	 Όταν η οθόνη είναι απενεργοποιημένη: Ενεργοποιεί την οθόνη. Όταν εμφανίζεται η αρχική οθόνη: Σας μεταφέρει στην οθόνη της λίστας εφαρμογών. Όταν εμφανίζεται οποιαδήποτε άλλη οθόνη: Επιστρέφει στην αρχική οθόνη. Θέτει σε σίγαση τις εισερχόμενες κλήσεις Bluetooth.

Λειτουργία	Δυνατότητα
Διπλό πάτημα	Όταν η οθόνη είναι ενεργοποιημένη: Σας μεταφέρει στην οθόνη πρόσφατων εργασιών, για να δείτε όλες τις εφαρμογές που εκτελούνται.
Παρατεταμένο πάτημα	 Ενεργοποιεί το ρολόι. Σας μεταφέρει στην οθόνη επανεκκίνησης/απενεργοποίησης. Επιβάλλει την επανεκκίνηση του ρολογιού, όταν πατηθεί παρατεταμένα για τουλάχιστον 12 δευτερόλεπτα.

Κάτω κουμπί

Λειτουργία	Δυνατότητα
Πάτημα	Ανοίγει την εφαρμογή «Προπόνηση» με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις.
	Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τη λειτουργία του Κάτω κουμπιού, ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:
	1Πατήστε το Πάνω κουμπί, για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και έπειτα μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Κάτω κουμπί .
	2Επιλέξτε μια εφαρμογή για την προσαρμοσμένη ρύθμιση. Αφού τελειώσετε, επιστρέψτε στην αρχική οθόνη και πατήστε το Κάτω κουμπί, για να ανοίξει η εφαρμογή.
Παρατεταμένο πάτημα	Ενεργοποιεί τον φωνητικό βοηθό.

Συντομεύσεις

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

Λειτουργίες αφής

Λειτουργία	Δυνατότητα
Άγγιγμα	Επιλέγει και επιβεβαιώνει.
Παρατεταμένο άγγιγμα	Στην αρχική οθόνη: Αλλάζει την πρόσοψη του ρολογιού. Σε μια κάρτα δυνατοτήτων του ρολογιού: Αποκτά πρόσβαση στην οθόνη διαχείρισης κάρτας.
Σύρσιμο προς τα επάνω	Στην αρχική οθόνη: Εμφανίζει ειδοποιήσεις.

Λειτουργία	Δυνατότητα
Σύρσιμο προς τα	Στην αρχική οθόνη: Ανοίγει το μενού συντομεύσεων και τη γραμμή
κάτω	κατάστασης.
	• Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τις επιλογές
	Μην ενοχλείτε και Ύπνος από το μενού συντομεύσεων.
	• Μπορείτε να δείτε τη στάθμη ισχύος της μπαταρίας που απομένει
	και την κατάσταση της σύνδεσης μέσω Bluetooth στη γραμμή
	κατάστασης.
Σύρσιμο αριστερά	Στην αρχική οθόνη: Αποκτά πρόσβαση στις κάρτες προσαρμοσμένων
	δυνατοτήτων.
Σύρσιμο δεξιά	Στην αρχική οθόνη: Εισέρχεται στην οθόνη του HUAWEI
	Assistant-TODAY.
	Στην οθόνη οποιασδήποτε εφαρμογής: Επιστρέφει στην προηγούμενη
	οθόνη.

Απενεργοποίηση της οθόνης

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

Ενεργοποίηση της οθόνης

- Πατήστε το Πάνω κουμπί για αφύπνιση της οθόνης.
- Ανασηκώστε τον καρπό για αφύπνιση της οθόνης.

Με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις, η δυνατότητα αυτή είναι ενεργοποιημένη. Για να την απενεργοποιήσετε, ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, αγγίξτε **Ρυθμίσεις συσκευής** και απενεργοποιήστε το **Σήκωμα για αφύπνιση**.

Εξατομικευμένες κάρτες δυνατοτήτων

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

Προσθήκη κάρτας

 Πατήστε το Πάνω κουμπί για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και έπειτα μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Διαχείριση καρτών.

- 2 Αγγίξτε το εικονίδιο 🛨 και επιλέξτε την κάρτα που θέλετε.
- 3 Σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά στην αρχική οθόνη, για να δείτε τις κάρτες που προστέθηκαν.

Επεξεργασία κάρτας συνδυασμού

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

Μετακίνηση/Κατάργηση κάρτας

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

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

Βοηθός

Ρύθμιση της πρόσοψης ρολογιού

Αλλαγή πρόσοψης ρολογιού

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

Στο ρολόι σας:

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε από τις εξής μεθόδους:

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

Στο τηλέφωνό σας:

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

Διαγραφή πρόσοψης ρολογιού

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

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

Εξατομίκευση προσόψεων ρολογιού

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

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

Προσόψεις ρολογιού Συλλογής

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

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία Huawei, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής και μεταβείτε στις επιλογές Οι προσόψεις μου > Συλλογή, για να αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη ρυθμίσεων των προσόψεων ρολογιού της Συλλογής.
- 2 Αγγίξτε το εικονίδιο + και επιλέξτε είτε Κάμερα είτε Συλλογή ως τη μέθοδο μεταφόρτωσης. Όταν τελειώσετε, αγγίξτε το εικονίδιο στην επάνω δεξιά γωνία.
- 3 Προσαρμόστε την περιοχή στην οποία θέλετε να εμφανιστεί η εικόνα και αγγίξτε το εικονίδιο στην επάνω δεξιά γωνία για να ολοκληρωθεί η μεταφόρτωση.
- 4 Μπορείτε να ρυθμίσετε τα ακόλουθα στην οθόνη Συλλογή:
 - · Χρώμα εικόνας, Στυλ, Θέση ώρας και Χρώμα ώρας.
 - Λειτουργία: Μπορείτε να επιλέξετε τα στοιχεία που προτιμάτε.
 - Σηκώστε για εμφάνιση νέας εικόνας: Όταν αυτή η επιλογή είναι ενεργοποιημένη και έχουν μεταφορτωθεί περισσότερες από μία εικόνες ως προσόψεις ρολογιού για τη Συλλογή, η εικόνα της πρόσοψης ρολογιού αλλάζει κάθε φορά που σηκώνετε τον καρπό σας. Όταν είναι απενεργοποιημένη και σηκώνετε τον καρπό σας προβάλλεται μόνο η εικόνα που εμφανιζόταν τελευταία.
 - Εφαρμογή στυλ σε όλες: Εφαρμόζει το εξατομικευμένο στυλ σε όλες τις εικόνες που έχουν προστεθεί.
- 5 Αποθηκεύστε όλες τις εξατομικευμένες ρυθμίσεις, αγγίξτε την επιλογή Ορισμός ως προεπιλογή και η φορετή συσκευή σας θα εμφανίσει την πρόσοψη ρολογιού για τη Συλλογή που ορίστηκε τελευταία.
- Εάν έχουν μεταφορτωθεί περισσότερες από μία εικόνες, μπορείτε να πατήσετε την οθόνη για να αλλάξει η εικόνα.

HUAWEI Assistant·TODAY

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

Είσοδος στην/Έξοδος από την εφαρμογή HUAWEI Assistant·TODAY

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

Έλεγχος ήχου

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

Διαχείριση εφαρμογών

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

Εγκατάσταση εφαρμογών

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

Ενημέρωση εφαρμογών

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

Απεγκατάσταση εφαρμογών

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

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

Αναδιάταξη της λίστας εφαρμογών του ρολογιού σας

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

Διαχείριση μηνυμάτων

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

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων μηνυμάτων

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία Huawei, μεταβείτε στην οθόνη στοιχείων της συσκευής, αγγίξτε την επιλογή Ειδοποιήσεις και ενεργοποιήστε την επιλογή Ειδοποιήσεις.
- 2 Στη λίστα εφαρμογών παρακάτω, ενεργοποιήστε τους διακόπτες για τις εφαρμογές από τις οποίες θέλετε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις.
- Στην οθόνη Ειδοποιήσεις, η ενότητα ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ εμφανίζει τις εφαρμογές για τις οποίες είναι διαθέσιμες οι αυτόματα προωθούμενες ειδοποιήσεις.

Έξυπνες ειδοποιήσεις

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

Προβολή μη αναγνωσμένων μηνυμάτων

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

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

Απάντηση σε μηνύματα SMS

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

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

Προσαρμογή των γρήγορων απαντήσεων SMS

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

Μπορείτε να εξατομικεύσετε μια γρήγορη απάντηση ως εξής:

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

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

Διαγραφή μηνυμάτων

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

διαγράψετε και αγγίξτε το εικονίδιο 🔟 , για να διαγραφεί.

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

Φωνητικές κλήσεις Bluetooth

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

Προσθήκη αγαπημένων επαφών

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

Μπορείτε να επιλέξετε έως και 10 επαφές για Αγαπημένες επαφές.

Πραγματοποίηση και απάντηση κλήσεων

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

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

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

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

Απομακρυσμένο κλείστρο

- Για αυτήν τη δυνατότητα απαιτείται αντιστοίχιση με τηλέφωνο HUAWEI που λειτουργεί με EMUI 8.1 ή μεταγενέστερη έκδοση ή iPhone που λειτουργεί με iOS 13.0 ή μεταγενέστερη έκδοση. Εάν χρησιμοποιείτε iPhone, ανοίξτε πρώτα την κάμερα.
 - Η προεπισκόπηση κάμερας και η προβολή φωτογραφιών δεν υποστηρίζονται στο ρολόι. Αυτά γίνονται στο τηλέφωνό σας.

Βεβαιωθείτε ότι το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο με την Υγεία Huawei.
 Σύρετε προς τα κάτω από το επάνω μέρος της αρχικής οθόνης του ρολογιού και

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

2 Στο ρολόι σας, ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών και επιλέξτε το στοιχείο Απομ.κλείστρο (¹⁰), το οποίο θα εκκινήσει αυτόματα την κάμερα του τηλεφώνου σας. Αγγίξτε το εικονίδιο ¹⁰ στη οθόνη του ρολογιού, για να τραβήξετε μια φωτογραφία. Αγγίξτε την επιλογή ⁽³⁾, για να ορίσετε μια αντίστροφη μέτρηση.

Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής

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

Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής τηλεφώνου

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

Συγχρονισμός μουσικής με το ρολόι σας

- **1** Ανοίξτε την **Υγεία Huawei** και μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής.
- 2 Μεταβείτε στις επιλογές Μουσική > Διαχείριση μουσικής > Προσθήκη τραγουδιών και επιλέξτε τα τραγούδια που θέλετε να συγχρονίσετε.
- **3** Όταν τελειώσετε, αγγίξτε 🗸 στην επάνω δεξιά γωνία της οθόνης.

4 Αποκτήστε πρόσβαση στην οθόνη διαχείρισης μουσικής, αγγίξτε Νέα λίστα αναπαραγωγής, δημιουργήστε ένα όνομα για τη λίστα αναπαραγωγής και προσθέστε τραγούδια ανάλογα με τις επιθυμίες σας. Μπορείτε επίσης να ταξινομήσετε κομμάτια που έχουν μεταφορτωθεί στο ρολόι σας για πιο εύκολη διαχείριση. Μπορείτε να ενημερώσετε μια ήδη υπάρχουσα λίστα αναπαραγωγής ανά πάσα στιγμή αγγίζοντας

στην επάνω δεξιά γωνία της οθόνης λίστας αναπαραγωγής και έπειτα Προσθήκη τραγουδιών.

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

εικονίδιο • δίπλα του και έπειτα αγγίξτε Διαγραφή.

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

Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής στο ρολόι

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

Ξυπνητήρια

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

Ορισμός ξυπνητηριού με χρήση της φορετής συσκευής

1 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών, αγγίξτε **Ξυπνητήρι** (^(C)) και αγγίξτε το εικονίδιο

+ , για να προσθέσετε ένα ξυπνητήρι.

- 2 Ρυθμίστε την ώρα ξυπνητηριού και τον κύκλο επανάληψης και έπειτα αγγίξτε την επιλογή 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.

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 φορετή συσκευή σας.
- 5 Αγγίξτε ένα υπάρχον ξυπνητήρι, για να τροποποιήσετε την ώρα ξυπνητηριού, το όνομα ξυπνητηριού και τον κύκλο επανάληψης.

Ρύθμιση της έντασης ήχου ξυπνητηριού

Εισέλθετε στη λίστα εφαρμογών στη φορετή συσκευή σας, μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις > Ήχοι και δόνηση > Ένταση ήχου ξυπνητηριού** και κάντε την προσαρμογή με βάση τις ανάγκες σας.

Φωνητικός βοηθός

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

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

Χρήση του φωνητικού βοηθού

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

Εύρεση του τηλεφώνου σας χρησιμοποιώντας το ρολόι σας

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

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

- Στο μενού συντομεύσεων, αγγίξτε την επιλογή Εύρεση τηλεφώνου (⁽⁽⁾⁾) και έπειτα
 Η κινούμενη εικόνα «Εύρεση τηλεφώνου» θα αναπαραχθεί στην οθόνη.
- 3 Αναζητήστε το τηλέφωνό σας ακολουθώντας τον ήχο κουδουνίσματος που αναπαράγεται στο τηλέφωνό σας (ακόμη και σε λειτουργία δόνησης ή σε αθόρυβη λειτουργία), εφόσον το ρολόι και το τηλέφωνό σας βρίσκονται εντός του εύρους σύνδεσης μέσω Bluetooth.
- 4 Αγγίξτε την οθόνη της φορετής συσκευής, για να τερματίσετε την αναζήτηση.
- Αν η Αυτόματη εναλλαγή είναι ενεργοποιημένη στο ρολόι σας, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι συνδεδεμένο στην Υγεία Huawei πριν να χρησιμοποιήσετε τη δυνατότητα «Εύρεση τηλεφώνου».
 - Εάν χρησιμοποιείτε iPhone και η οθόνη του τηλεφώνου είναι απενεργοποιημένη, το τηλέφωνό σας ενδέχεται να μην ανταποκρίνεται στη δυνατότητα «Εύρεση τηλεφώνου», καθώς η αναπαραγωγή του ήχου κουδουνίσματος ελέγχεται από το iOS.

Εύρεση του ρολογιού σας χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας

Λειτουργία «Μην ενοχλείτε»

Όταν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία «Μην ενοχλείτε», η συσκευή σας δεν κουδουνίζει ούτε δονείται όταν λαμβάνει εισερχόμενες κλήσεις και ειδοποιήσεις (εκτός από όταν ηχεί ένα ξυπνητήρι).

Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση της λειτουργίας «Μην ενοχλείτε»

Μέθοδος 1: Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα κάτω από το πάνω μέρος της αρχικής οθόνης 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 ολοκληρώσετε τη ρύθμιση.

Προγραμματισμός της λειτουργίας «Μην ενοχλείτε»

- Μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Ήχοι και δόνηση > Μην ενοχλείτε > Προγραμματισμένα, αγγίξτε το στοιχείο Προσθήκη ώρας και ορίστε τις επιλογές Εκκίνηση, Τέλος και Επανάληψη. Μπορείτε να προσθέσετε πολλαπλές χρονικές περιόδους και να ενεργοποιήσετε οποιαδήποτε από αυτές.
- Για να απενεργοποιήσετε τυχόν προγραμματισμένες περιόδους «Μην ενοχλείτε», μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Ήχοι και δόνηση > Μην ενοχλείτε > Προγραμματισμένα.

Προβολή συμβάντων ημερολογίου

- Αν χρησιμοποιείτε τηλέφωνο Google, βεβαιωθείτε ότι το τηλέφωνό σας είναι συνδεδεμένο στο δίκτυο και μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Σχετικά > Λογαριασμός Google > Συγχρονισμός λογαριασμού, για να ενεργοποιήσετε το Ημερολόγιο Google, το Ημερολόγιο και τα συμβάντα Ημερολογίου.
 - · Το Ημερολόγιο Google συγχρονίζει συμβάντα μόνο στο ρολόι σας.
 - Αν χρησιμοποιείτε τηλέφωνο Samsung, μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις >
 Λογαριασμοί και αντίγραφο ασφαλείας > Διαχείριση λογαριασμού, αγγίξτε έναν λογαριασμό Google, έπειτα Συγχρονισμός λογαριασμού, και ύστερα αγγίξτε
 Εργασίες στο Ημερολόγιο, Ημερολόγιο Google και Ημερολόγιο.

Αφού δημιουργήσετε ένα συμβάν στο τηλέφωνό σας, αυτό θα συγχρονιστεί με το ρολόι σας μόλις συνδέσετε το ρολόι με το τηλέφωνό σας.

Ο συγχρονισμός ημερολογίου είναι ενεργοποιημένος με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις. Μπορείτε να τον απενεργοποιήσετε στην εφαρμογή Υγεία Huawei, μεταβαίνοντας στην οθόνη λεπτομερειών συσκευής, στις επιλογές Ρυθμίσεις συσκευής > Διαχείριση εφαρμογών > Ημερολόγιο και απενεργοποιώντας τον διακόπτη Συγχρονισμός Ημερολογίου με ρολόι. Αφού απενεργοποιηθεί, το ημερολόγιό σας δεν θα συγχρονίζεται πλέον μεταξύ των συσκευών.

Πατήστε το Πάνω κουμπί στο ρολόι σας, για να ανοίξετε τη λίστα εφαρμογών και αγγίξτε Ημερολόγιο, για να προβάλετε την τρέχουσα ημερομηνία και τα επερχόμενα συμβάντα. Αν έχετε ορίσει υπενθυμίσεις για τα συμβάντα σας, θα λαμβάνετε υπενθυμίσεις από το ρολόι σας τις προκαθορισμένες ώρες.

Διαχείριση υγείας

Συναισθηματική ευεξία

- Τα δεδομένα και τα αποτελέσματα των μετρήσεων προορίζονται μόνο για σκοπούς αναφοράς και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως βάση για διάγνωση ή θεραπεία. Εάν αισθανθείτε δυσφορία, αναζητήστε τη βοήθεια ιατρού.
 - Αυτή η δυνατότητα είναι διαθέσιμη μόνο σε ορισμένες χώρες. Για παράδειγμα, δεν είναι διαθέσιμη σε χώρες της Ευρώπης.

Εισαγωγή στα συναισθήματα και στο άγχος

Τα συναισθήματα είναι η φυσική αντίδραση στα υποκειμενικά βιώματα ενός ατόμου και η εξωτερίκευση αυτών, και ανήκουν σε ένα είδος ψυχολογικού φαινομένου που συνδέεται στενά με τις συνήθειες του ατόμου, όπως τα θέλω και οι επιθυμίες του, και αντανακλούν αν αυτά έχουν ικανοποιηθεί ή όχι.

Στην ψυχολογία, το άγχος είναι το συναίσθημα να νιώθεις εγκλωβισμένος, η ένταση. Το άγχος προκαλείται από εξωτερικό ερέθισμα, όπως μια εργασία ή μια πρόκληση. Ένα φυσιολογικό επίπεδο άγχους μπορεί να αυξήσει την παραγωγικότητα.

Η γενική συναισθηματική ευεξία είναι η αντανάκλαση των συναισθημάτων και του άγχους στη διάρκεια ενός μεγάλου χρονικού διαστήματος. Οι μικρές ή σύντομες διακυμάνσεις δεν υποδεικνύουν πραγματικό πρόβλημα. Η συναισθηματική υγεία αντανακλάται στη δυνατότητα επαναφοράς σε μια ιδανική κατάσταση και προσαρμογής στο περιβάλλον. Ένα έξυπνο ρολόι μπορεί να σας βοηθήσει να καταγράψετε τα συναισθήματα και το άγχος σας για τη φυσική και την ψυχική ευεξία σας.

Καταγραφή συναισθημάτων/άγχους

- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και επιλέξτε Συναισθηματική ευεξία για να μεταβείτε στην αρχική οθόνη της εφαρμογής. Εάν χρησιμοποιείτε την εφαρμογή για πρώτη φορά, αγγίξτε την επιλογή Συμφωνώ στην οθόνη εξουσιοδότησης χρήστη και προβάλετε την παρουσίαση της εφαρμογής και τον Οδηγό λειτουργίας. Στη συνέχεια, θα ανακατευθυνθείτε στην αρχική οθόνη της εφαρμογής Συναισθηματική ευεξία.
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία Huawei, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, αγγίξτε Παρακολούθηση Υγείας και ενεργοποιήστε την επιλογή Πρόσθετες εγγραφές συναισθημάτων/άγχους. Όταν είναι ενεργοποιημένη, η συσκευή μετρά αυτόματα το επίπεδο άγχους, τα συναισθήματα και άλλες σχετικές πληροφορίες, όταν ανιχνεύει ότι βρίσκεστε σε ηρεμία. Δεν υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα, όταν κοιμάστε. Όταν χρησιμοποιείτε την εφαρμογή για πρώτη φορά, θα πρέπει να παραμείνει ανοιχτό το ρολόι για κάποιο χρονικό διάστημα, προτού διατεθούν δεδομένα συναισθημάτων.

Προβολή δεδομένων συναισθημάτων/άγχους

Στη φορετή συσκευή σας

Πατήστε το Πάνω κουμπί για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και επιλέξτε **Συναισθηματική ευεξία** για να μεταβείτε στην αρχική οθόνη της εφαρμογής, όπου απεικονίζεται το τρέχον συναίσθημα μέσω μιας κινούμενης εικόνας. Σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα πάνω, για να προβάλετε περισσότερες εγγραφές δεδομένων.

Στο τηλέφωνό σας

Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei** και αγγίξτε την κάρτα **Συναισθηματική ευεξία** για να προβάλλετε τα δεδομένα συναισθημάτων. Μπορείτε να προβάλλετε τα δεδομένα συναισθημάτων. Μπορείτε να προβάλλετε τα δεδομένα συναισθημάτων/άγχους ανά ημέρα, εβδομάδα, μήνα και έτος, και να διαβάσετε την ανάλυση και τις συμβουλές ανά ημέρα, εβδομάδα, μήνα και έτος.

Υπηρεσίες χαλάρωσης

Εάν έχουν συσσωρευθεί αρνητικά συναισθήματα ή άγχος, μπορείτε να χαλαρώσετε με υπηρεσίες ανακούφισης από το άγχος.

- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και επιλέξτε **Συναισθηματική ευεξία** για να μεταβείτε στην αρχική οθόνη της εφαρμογής.
- 2 Σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα αριστερά, για να προβάλλετε τις διαθέσιμες υπηρεσίες και επιλέξτε μια άσκηση αναπνοής ή μια προπόνηση που είναι κατάλληλη για τις ανάγκες σας.

Οι ασκήσεις αναπνοής και οι προπονήσεις είναι διαθέσιμες απευθείας στο ρολόι σας. Άλλες επιλογές, όπως τα μαθήματα διαλογισμού και γιόγκα, πρέπει να εκκινηθούν από την εφαρμογή **Υγεία Huawei** του τηλεφώνου σας.

Υπενθυμίσεις συναισθηματικής ευεξίας

- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και επιλέξτε **Συναισθηματική ευεξία** για να μεταβείτε στην αρχική οθόνη της εφαρμογής.
- 2 Σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα πάνω στην οθόνη, για να μεταβείτε στην οθόνη Περισσότερα, αγγίξτε την επιλογή Ρυθμίσεις υπενθύμισης και ενεργοποιήστε την επιλογή Διάθεση. Το ρολόι θα στείλει υπενθυμίσεις πλήρους οθόνης με βάση την πρόσφατη διάθεσή σας.

Όταν εντοπίσει ότι νιώθατε πρόσφατα άγχος για αρκετά μεγάλο διάστημα, οι υπενθυμίσεις θα περιλαμβάνουν μια σύνδεση προς υπηρεσίες ανακούφισης από το άγχος (όπως ασκήσεις αναπνοής), την οποία μπορείτε να αγγίξετε και να εκκινήσετε την υπηρεσία αμέσως.

Πρόσοψη ρολογιού Pet·Panda

Αφού αρχίσετε να χρησιμοποιείτε αυτήν την πρόσοψη ρολογιού, μπορείτε να σηκώσετε τον καρπό σας, για να δείτε τη διάθεσή σας κατευθείαν στην έκφραση του πάντα, η οποία αλλάζει ανάλογα με το πώς νιώθετε στη διάρκεια της ημέρας.

- 1 Αγγίξτε παρατεταμένα οποιοδήποτε σημείο της τρέχουσας πρόσοψης ρολογιού, για να επισκεφθείτε την οθόνη επιλογής πρόσοψης ρολογιού
- 2 Σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά ή περιστρέψτε το Πάνω κουμπί, για να βρείτε την πρόσοψη ρολογιού Pet·Panda, αγγίξτε την και ολοκληρώστε τις ρυθμίσεις σύμφωνα με τις οδηγίες.

Παρακολούθηση ύπνου

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

Προσαρμογή ρυθμίσεων ύπνου

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

Ενεργοποίηση/Απενεργοποίηση HUAWEI TruSleep™

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

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

Προβολή/Διαγραφή των δεδομένων του ύπνου σας

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

Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο

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

Ενεργοποίηση της εφαρμογής

- 🦸 🛯 Αυτή η δυνατότητα είναι διαθέσιμη μόνο σε συγκεκριμένες αγορές.
 - Για να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δυνατότητα, συνδέστε το ρολόι σας στην εφαρμογή
 Υγεία Huawei.
- Στην εφαρμογή Υγεία Huawei, μεταβείτε στην οθόνη Υγεία, αγγίξτε την κάρτα Ύπνος, κάντε σάρωση προς τα επάνω μέχρι να φτάσετε στο κουμπί στο επάνω μέρος της οθόνης και αγγίξτε την επιλογή Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο.
- 2 Κατά τη χρήση αυτής της δυνατότητας για πρώτη φορά, ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη, για να επιλέξετε τις άδειες που θα εκχωρήσετε, αγγίξτε την επιλογή Να επιτραπεί και έπειτα Συμφωνώ και θα οδηγηθείτε στην οθόνη Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο. Αγγίξτε την επιλογή Μετάβαση και ενεργοποίηση και ενεργοποιήστε τον διακόπτη για την επιλογή Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο.
- 3 Μόλις ενεργοποιηθεί αυτή η δυνατότητα, φορέστε το ρολόι σας στο κρεβάτι και το ρολόι σας θα εντοπίσει και θα αναλύσει τις διακοπές στην αναπνοή σας ενώ κοιμάστε.

Προβολή δεδομένων

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

Ενεργοποίηση/Απενεργοποίηση Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο

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

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

Απενεργοποίηση της υπηρεσίας

Μεταβείτε στις επιλογές Υγεία Huawei > Υγεία > Ύπνος > Αντίληψη αναπνοής στον ύπνο, αγγίξτε την επιλογή · στην επάνω δεξιά γωνία, μεταβείτε στις επιλογές Πληροφορίες > Απενεργοποίηση υπηρεσίας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να ολοκληρώσετε τις ρυθμίσεις.

Κύκλοι δραστηριότητας

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

Οι Κύκλοι δραστηριότητας παρακολουθούν την καθημερινή φυσική σας δραστηριότητα με τρεις τύπους δεδομένων (τρεις κύκλοι): Κίνηση, Άσκηση και Ορθοστασία. Η επίτευξη των

στόχων σας και για τους τρεις δακτυλίους μπορεί να σας βοηθήσει να διάγετε μια πιο υγιή ζωή.

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

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

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

Στο ρολόι σας: Μεταβείτε στην εφαρμογή «Κύκλοι δραστηριότητας», σύρετε προς τα αριστερά για να δείτε τα δεδομένα **Αυτήν την εβδομάδα**, σύρετε προς τα πάνω για να δείτε τα στοιχεία **Σήμερα** και σύρετε ξανά προς τα πάνω 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) ^A: Άσκηση - μετρά τη συνολική διάρκεια των προπονήσεων μέτριας και υψηλής έντασης που έχετε κάνει. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) συνιστά στους ενήλικες να κάνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης άσκηση ή 75 λεπτά υψηλής έντασης άσκηση την εβδομάδα. Το γρήγορο περπάτημα, το τζόκινγκ και η μέτριας έντασης προπόνηση ενδυνάμωσης μπορούν να βελτιώσουν την αερόβια αντοχή και να ενισχύσουν τη συνολική φυσική κατάσταση.

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

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

Θέση του αρχικού στόχου

- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί του ρολογιού, για να ανοίξει η λίστα εφαρμογών και επιλέξτε Παραμείνετε σε φόρμα. Αγγίξτε Συμφωνώ στην οθόνη εξουσιοδότησης χρήστη, αν χρησιμοποιείτε την εφαρμογή για πρώτη φορά.
- 2 Εάν δεν έχετε πληκτρολογήσει δεδομένα βάρους, ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να συμπληρώσετε τα πεδία Βάρος, Τύπος στόχου, Ρυθμός απώλειας και Βάρος-στόχος ώστε να ταιριάζουν στις ανάγκες σας. Το ρολόι σας θα δημιουργήσει ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους ή διατήρησης βάρους για εσάς. Αγγίξτε την επιλογή Έναρξη.
 - Εάν έχετε ορίσει το τρέχον βάρος σας και το επιθυμητό βάρος μέσω των επιλογών Υγεία Huawei > Υγεία > Διαχείριση βάρους, αυτά τα δεδομένα θα συγχρονιστούν αυτόματα με το ρολόι σας.
- 3 Μεταβείτε στην οθόνη Συγχρονισμός στόχου, επιλέξτε εάν θα συγχρονιστεί ο στόχος σας με τους δακτυλίους δραστηριότητας ή όχι και θα ανακατευθυνθείτε στην οθόνη ρυθμίσεων ειδοποιήσεων όπου μπορείτε να ολοκληρώσετε τις σχετικές ρυθμίσεις. Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία, θα ανακατευθυνθείτε στην οθόνη οδηγιών χειρονομιών και, στη συνέχεια, στην αρχική οθόνη Παραμείνετε σε φόρμα.
- Εάν χρησιμοποιείτε την πρόσοψη ρολογιού Απώλεια βάρους, απλώς αγγίξτε την πρόσοψη του ρολογιού, για να αποκτήσετε αμέσως πρόσβαση στην εφαρμογή «Παραμείνετε σε φόρμα».

Επαναφορά στόχου

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

Καταγραφή του βάρους σας

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

Καταγραφή της διατροφής σας

- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί του ρολογιού, για να ανοίξει η λίστα εφαρμογών και επιλέξτε Παραμείνετε σε φόρμα. Σύρετε προς τα αριστερά στην αρχική οθόνη της εφαρμογής, για να αποκτήσετε πρόσβαση στην επιλογή Σημερινή πρόσληψη.
- 2 Αγγίξτε το στοιχείο Χρήση τηλεφώνου και, εάν η οθόνη του τηλεφώνου είναι ενεργοποιημένη και ξεκλείδωτη, θα ανακατευθυνθείτε αυτόματα στην οθόνη Διατροφικό ημερολόγιο της εφαρμογής Υγεία Huawei, όπου μπορείτε να καταγράψετε τη διατροφή σας.

- Θα ανακατευθυνθείτε μόνο όταν το ρολόι σας έχει αντιστοιχιστεί με ένα τηλέφωνο ΗUAWEI. Εάν χρησιμοποιείτε τηλέφωνο άλλης επωνυμίας, ακολουθήστε τις οδηγίες στο ρολόι σας και καταγράψτε τη διατροφή σας στην εφαρμογή Υγεία Huawei στο τηλέφωνό σας.
- 3 Θυμηθείτε να καταγράφετε κάθε γεύμα στην οθόνη Εγγραφές θερμίδων του τηλεφώνου σας. Στη συνέχεια, μπορείτε να δείτε τα δεδομένα της διατροφής σας στην οθόνη Εγγραφές θερμίδων του τηλεφώνου σας ή στην οθόνη Σημερινή πρόσληψη του ρολογιού σας.

Άσκηση

- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί του ρολογιού, για να ανοίξει η λίστα εφαρμογών και επιλέξτε Παραμείνετε σε φόρμα. Σύρετε δύο φορές προς τα αριστερά στην αρχική οθόνη της εφαρμογής, για να αποκτήσετε πρόσβαση στην επιλογή Σημερινές θερμίδες που κάψατε και δείτε τα δεδομένα θερμίδων στα στοιχεία Κάψατε (kcal), Ηρεμία και Ενεργή για την τρέχουσα ημέρα.
- 2 Σύρετε προς τα πάνω στην οθόνη, αγγίξτε το στοιχείο Προπόνηση και θα ανακατευθυνθείτε στην εφαρμογή Προπόνηση στο ρολόι σας. Ενεργοποιήστε μια επιλογή για να ξεκινήσετε μια προπόνηση.

Αγγίξτε την επιλογή **Μαθήματα βίντεο** και, εάν η οθόνη του τηλεφώνου σας είναι ενεργοποιημένη και ξεκλείδωτη, θα ανακατευθυνθείτε αυτόματα στην οθόνη Όλα τα προγράμματα φυσικής κατάστασης της εφαρμογής Υγεία Huawei. Αγγίξτε ένα πρόγραμμα φυσικής κατάστασης, για να ξεκινήσετε μια προπόνηση.

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

Περισσότερες ρυθμίσεις

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

Υπενθυμίσεις

- 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 Ειδοποιήσεις.
- 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 φορετή συσκευή σας, για να ελέγξει για μη φυσιολογικούς καρδιακούς ρυθμούς.

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

Ενεργοποίηση της εφαρμογής

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

Λήψη μετρήσεων στη φορετή συσκευή σας

- Εάν η φορετή συσκευή σας υποστηρίζει τη λειτουργία ΗΚΓ, χρησιμοποιήστε την εφαρμογή ΗΚΓ, για να πραγματοποιήσετε μετρήσεις.
- 1 Βεβαιωθείτε ότι φοράτε σωστά τη φορετή συσκευή σας και τοποθετήστε τα χέρια σας επίπεδα σε ένα τραπέζι ή στα πόδια σας, με τα χέρια και τα δάχτυλά σας χαλαρά.
- 2 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών, επιλέξτε Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος και αγγίξτε Μετρήστε.
- **3** Μείνετε ακίνητοι και περιμένετε μέχρι να ολοκληρωθεί η μέτρηση. Στη συνέχεια, δείτε το

αποτέλεσμά σας στην οθόνη της φορετής συσκευής. Μπορείτε να αγγίξετε το ⁽⁾, 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 **τ** στην επάνω δεξιά γωνία και επιλέξτε **Αυτόματη μέτρηση**.

2 Σύρετε τον διακόπτη για Αυτόματη ανίχνευση αρρυθμίας για ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση. Μόλις ενεργοποιηθεί, η φορετή συσκευή σας θα εκτελεί αυτόματα μετρήσεις, όταν την φοράτε.

Μπορείτε να σύρετε τον διακόπτη για **Ειδοποιήσεις αρρυθμίας** για ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση, κατά περίπτωση.

Εάν στη διάρκεια των μετρήσεων, εντοπιστεί ότι ο ρυθμός της καρδιάς δεν είναι φυσιολογικός, θα εμφανιστεί ένα μήνυμα στη φορετή συσκευή. Εάν φοράτε φορετή συσκευή που υποστηρίζει ΗΚΓ, θα εμφανιστεί υπενθύμιση για λήψη ΗΚΓ.

Απενεργοποίηση της υπηρεσίας

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

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

Πιθανά αποτελέσματα

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

Για να δείτε την περιγραφή του αποτελέσματος, ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία Huawei,

μεταβείτε στην οθόνη **Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος**, αγγίξτε •• στην επάνω δεξιά γωνία και επιλέξτε **Βοήθεια**.

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

Μέτρηση ΗΚΓ

Το ηλεκτροκαρδιογράφημα (ΗΚΓ) είναι μια γραφική καταγραφή της ηλεκτρικής δραστηριότητας της καρδιάς. Τα ΗΚΓ παρέχουν μια εικόνα για τον καρδιακό ρυθμό σας και μπορούν να σας βοηθήσουν να εντοπίσετε ακανόνιστους καρδιακούς παλμούς και να ελέγξετε για πιθανούς κινδύνους για την υγεία.

- 🤣 Αυτή η δυνατότητα είναι προς το παρόν διαθέσιμη μόνο στο HUAWEI WATCH GT 5 Pro.
- ί) Αυτή η δυνατότητα είναι διαθέσιμη μόνο σε συγκεκριμένες αγορές. Ανατρέξτε στη λίστα των χωρών/περιοχών όπου είναι διαθέσιμη η δυνατότητα ΗΚΓ των φορετών συσκευών HUAWEI.

Πριν από την έναρξη

- Η δυνατότητα αυτή πρέπει να χρησιμοποιείται σύμφωνα με τους νόμους και τους κανονισμούς σχετικά με τις ιατρικές συσκευές στην περιοχή σας.
- Η δυνατότητα αυτή δεν προορίζεται για χρήστες ηλικίας κάτω των 18 ετών.
- Η δυνατότητα αυτή δεν προορίζεται για άτομα με βηματοδότη ή άλλες εμφυτευμένες συσκευές.
- Τα ισχυρά ηλεκτρομαγνητικά πεδία προκαλούν σημαντική παραμόρφωση του σήματος
 ΗΚΓ. Αποφύγετε τη χρήση αυτής της δυνατότητας σε περιβάλλοντα με ισχυρό
 ηλεκτρομαγνητικό πεδίο.

 Όλα τα δεδομένα που λαμβάνονται κατά τη χρήση αυτής της εφαρμογής προορίζονται μόνο για σκοπούς αναφοράς και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν για σκοπούς ιατρικής έρευνας, διάγνωσης ή θεραπείας.

Πριν από τη χρήση

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

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

Μέτρηση ΗΚΓ

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

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

Ερμηνεία αποτελεσμάτων

- Συμβουλευθείτε κάποιον επαγγελματία υγείας σχετικά με τα αποτελέσματα της μέτρησής
 σας. Μην ερμηνεύετε τα αποτελέσματα μόνοι σας και μην παίρνετε φάρμακα αυθαίρετα.
- Η δυνατότητα αυτή δεν μπορεί να εντοπίσει θρόμβους στο αίμα, εγκεφαλικά επεισόδια,
 καρδιακή ανεπάρκεια ή άλλους τύπους αρρυθμίας ή καρδιακών προβλημάτων.

- Η δυνατότητα αυτή δεν μπορεί να εντοπίσει εμφράγματα ή σχετικές επιπλοκές. Αν νιώθετε πόνο, σφίξιμο ή πίεση στο στήθος σας ή άλλα συμπτώματα, αναζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.
- Μην προσαρμόζετε τη φαρμακευτική αγωγή σας με βάση τα δεδομένα που παρέχονται από αυτή την εφαρμογή, αν δεν συμβουλευθείτε πρώτα επαγγελματία υγείας.

Μέτρηση SpO2

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

Μεμονωμένη μέτρηση SpO2

- **1** Βεβαιωθείτε ότι έχετε φορέσει σωστά τη φορετή συσκευή σας και μείνετε ακίνητοι.
- Ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών και κάντε σάρωση προς τα επάνω ή προς τα κάτω μέχρι να βρείτε την επιλογή SpO2 () και αγγίξτε τη.
- **3** Αγγίξτε την επιλογή **Μέτρηση**. (Θα υπερισχύει η διασύνδεση του ίδιου του προϊόντος.)
- 4 Μόλις ξεκινήσει μια μέτρηση SpO2, θυμηθείτε να παραμείνετε ακίνητοι με την οθόνη της συσκευής στραμμένη προς τα πάνω.

Αυτόματη μέτρηση SpO2

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

Προβολή των δεδομένων SpO2

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

Μέτρηση καρδιακών παλμών

Η συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή και εμφανίζει την καμπύλη του καρδιακού ρυθμού. Εάν αυτή η δυνατότητα είναι

απενεργοποιημένη, θα σας ζητηθεί να επισκεφτείτε την **Υγεία Huawei** και να ενεργοποιήσετε τον διακόπτη για την επιλογή **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού**.

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

Μεμονωμένη μέτρηση καρδιακών παλμών

- 1 Ανοίξτε την Υγεία Huawei, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού και απενεργοποιήστε την επιλογή Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού.
- 2 Στο ρολόι σας, ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών και επιλέξτε Καρδιακοί παλμοί (), για να ξεκινήσει μια μεμονωμένη μέτρηση.
- Οι μετρήσεις καρδιακών παλμών μπορεί να επηρεαστούν από εξωτερικούς παράγοντες, όπως οι χαμηλές θερμοκρασίες περιβάλλοντος, οι κινήσεις του χεριού ή τυχόν τατουάζ στο χέρι σας.

Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού

Ανοίξτε την **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και ενεργοποιήστε την επιλογή **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού**. Ρυθμίστε την επιλογή **Λειτουργία παρακολούθησης** σε **Έξυπνη λειτουργία** ή **Σε πραγματικό χρόνο**.

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

Μέτρηση καρδιακών παλμών ηρεμίας

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

Ανοίξτε την **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και ενεργοποιήστε την επιλογή **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού**. Στη συνέχεια, η φορετή συσκευή θα μετρά αυτόματα τους καρδιακούς παλμούς ηρεμίας.

Ειδοποιήσεις καρδιακών παλμών

Ειδοποίηση υψηλών καρδιακών παλμών

Ανοίξτε την **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και ενεργοποιήστε την επιλογή **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και ρυθμίστε την επιλογή **Ειδοποίηση υψηλών καρδιακών παλμών** ανάλογα με τις ανάγκες σας. Η φορετή συσκευή θα δονείται και θα εμφανίζει μια ειδοποίηση, όταν βρίσκεστε σε κατάσταση ηρεμίας και οι καρδιακοί παλμοί ηρεμίας παραμένουν πάνω από το καθορισμένο όριο για περισσότερα από 10 λεπτά.

Ειδοποίηση χαμηλών παλμών

Ανοίξτε την **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και ενεργοποιήστε την επιλογή **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και ρυθμίστε την επιλογή **Ειδοποίηση χαμηλών παλμών** ανάλογα με τις ανάγκες σας. Η φορετή συσκευή θα δονείται και θα εμφανίζει μια ειδοποίηση, όταν βρίσκεστε σε κατάσταση ηρεμίας και οι καρδιακοί παλμοί ηρεμίας παραμένουν κάτω από την καθορισμένη τιμή για περισσότερα από 10 λεπτά.

Μέτρηση καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης

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

Για να επιλέξετε τη μέθοδο υπολογισμού για τις ζώνες καρδιακών παλμών, μεταβείτε στις επιλογές Υγεία Huawei > Εγώ > Ρυθμίσεις > Ρυθμίσεις προπόνησης > Ρυθμίσεις καρδιακών παλμών κατά την άσκηση. Για το τρέξιμό σας, ορίστε τις Ζώνες καρδιακών παλμών σε Μέγιστο ποσοστό καρδιακού ρυθμού, Ποσοστό HRR ή Ποσοστό καρδιακών παλμών γαλακτικού κατωφλίου. Για άλλες λειτουργίες προπόνησης, επιλέξτε είτε Μέγιστο ποσοστό καρδιακού ρυθμού είτε Ποσοστό HRR.

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

Ειδοποίηση υψηλών καρδιακών παλμών στη διάρκεια προπονήσεων

Η φορετή συσκευή σας θα δονείται και θα εμφανίζει μια ειδοποίηση, όταν ο καρδιακοί σας παλμοί υπερβαίνουν το προκαθορισμένο ανώτατο όριο για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο στη διάρκεια μιας προπόνησης.

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

Μέτρηση θερμοκρασίας δέρματος

Αυτή η δυνατότητα παρακολουθεί τις αλλαγές στη θερμοκρασία δέρματος του καρπού σας έπειτα από άσκηση. Όταν είναι ενεργοποιημένη η δυνατότητα συνεχούς μέτρησης θερμοκρασίας δέρματος, τα δεδομένα σας θα εμφανίζονται σε καμπύλη.

- Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, ενημερώστε το ρολόι σας και την εφαρμογή Υγεία Huawei στις πιο πρόσφατες εκδόσεις τους.
 - Το προϊόν δεν αποτελεί ιατρική συσκευή. Η δυνατότητα αυτή παρέχεται για την παρακολούθηση των αλλαγών στη θερμοκρασία του δέρματος του καρπού υγιών ατόμων ηλικίας άνω των 18 ετών, κατά τη διάρκεια της άσκησης και μετά από αυτήν. 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 σφιχτά στον καρπό σας για τουλάχιστον 10 λεπτά και παραμείνετε σιωπηλοί, σε κατάσταση ηρεμίας, σε ένα ήρεμο περιβάλλον σε θερμοκρασία δωματίου (περίπου 25°C). Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει νερό, οινόπνευμα ή άλλα υγρά πάνω στο δέρμα του καρπού σας.
 Αποφύγετε τη μέτρηση σε περιβάλλοντα με άμεση ηλιακή ακτινοβολία, άνεμο ή ακραίες θερμοκρασίες.
 - Μετά από προπόνηση, μετά από ντους ή μετά από εναλλαγή μεταξύ περιβάλλοντος εξωτερικού και εσωτερικού χώρου, περιμένετε 30 λεπτά προτού ξεκινήσετε τη μέτρηση.
 - Αποφεύγετε τη μέτρηση όταν έχετε πιει υγρά.

Μεμονωμένη μέτρηση θερμοκρασίας σώματος

Στο ρολόι σας, ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών και μεταβείτε στις επιλογές **Θερμ.δέρμ.** > **Μέτρηση**.

Συνεχής μέτρηση

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία Huawei, μεταβείτε στην οθόνη στοιχείων της συσκευής, αγγίξτε την επιλογή Παρακολούθηση Υγείας και ενεργοποιήστε την επιλογή Συνεχής μέτρηση θερμοκρασίας δέρματος.
- 2 Στο ρολόι σας, ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών και αγγίξτε την επιλογή Θερμ.δέρμ., για να δείτε την καμπύλη δεδομένων θερμοκρασίας σας.

Αλλαγή της μονάδας θερμοκρασίας

Μεταβείτε στις επιλογές **Υγεία Huawei > Δικές μου > Ρυθμίσεις > Μονάδες > Μονάδα θερμοκρασίας** και επιλέξτε βαθμούς Κελσίου (°C) ή Φαρενάιτ (°F).

Ημερολόγιο κύκλου

Ενεργοποίηση της εφαρμογής

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

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

Καταγραφή και προβολή της περιόδου σας στο ρολόι σας

1 Πατήστε το Πάνω κουμπί στο ρολόι σας, για να ανοίξει η λίστα εφαρμογών, βρείτε και επιλέξτε το Ημερολόγιο κύκλου, για να αποκτήσετε πρόσβαση στην αρχική οθόνη της

εφαρμογής, όπου θα δείτε το ημερολόγιο του κύκλου σας. Αγγίξτε το εικονίδιο 📿 στα δεξιά του ονόματος της εφαρμογής για εναλλαγή μεταξύ μηνιαίας προβολής και προβολής γραφήματος δακτυλίου.

- 2 Αγγίξτε την επιλογή Επεξεργασία ή , για να σημειώσετε πότε Άρχισε και πότε Τελείωσε η περίοδός σας. Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω στην οθόνη, για να δείτε την Περίληψη. Σύρετε 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 προβάλετε δεδομένα του προηγούμενου κύκλου και των τριών επόμενων κύκλων.

Καταγραφή των περιόδων σας στην εφαρμογή «Υγεία Huawei»

- 1 Μεταβείτε στις επιλογές Υγεία Huawei > Υγεία > Ημερολόγιο κύκλου και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να κάνετε λήψη του πακέτου δυνατοτήτων και να ολοκληρώσετε τις ρυθμίσεις δεδομένων. Εάν η κάρτα Ημερολόγιο κύκλου δεν υπάρχει στην αρχική οθόνη της εφαρμογής, αγγίξτε το στοιχείο Επεξεργασία και προσθέστε την κάρτα.
- 2 Εισέλθετε στην οθόνη Ημερολόγιο κύκλου, ενεργοποιήστε την επιλογή Η περίοδος άρχισε ή την επιλογή Η περίοδος τελείωσε για συγκεκριμένες ημερομηνίες για την καταγραφή της διάρκειας ενός εμμηνορροϊκού κύκλου. Μπορείτε επίσης να καταγράψετε τα δικά σας Σωματικά συμπτώματα.
- 3 Στην οθόνη Ημερολόγιο κύκλου, αγγίξτε το εικονίδιο •• στην επάνω δεξιά γωνία και μετά την επιλογή Ρυθμίσεις, για να ορίσετε τη διάρκεια της περιόδου και τη διάρκεια του κύκλου σας και να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τον διακόπτη Υπενθυμίσεις.

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

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

Άσκηση

Έναρξη προπόνησης

Έναρξη προπόνησης στη φορετή συσκευή

1 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και αγγίξτε την επιλογή Προπόνηση



Σύρετε το δάχτυλό σας προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη, για να επιλέξετε τη λειτουργία προπόνησης που επιθυμείτε. Μπορείτε επίσης να σύρετε προς τα πάνω μέχρι να φτάσετε στο τέλος της οθόνης και να αγγίξετε την επιλογή Εξατομίκευση για να προσθέσετε άλλες λειτουργίες προπόνησης.

🥡 Για αφαίρεση μιας 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 \uparrow , για να αναδιατάξετε τη λίστα προπονήσεων.

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

αγγίξτε το εικονίδιο \mathbf{V} , για να συνεχίσετε ή αγγίξτε το εικονίδιο \mathbf{V} , για να τερματιστεί η προπόνηση.

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

Έναρξη προπόνησης στην εφαρμογή «Υγεία Huawei»

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

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

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

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

Ρυθμίσεις προπόνησης

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

· Υπενθυμίσεις

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

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

• Αποτροπή ακούσιου αγγίγματος

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

Εξατομίκευση καρτών δεδομένων προπόνησης

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

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

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

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

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

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

Τρέξιμο σε ανώμαλο δρόμο

Η λειτουργία τρεξίματος σε ανώμαλο δρόμο επαγγελματικού επιπέδου στο ρολόι σας υποστηρίζει πλοήγηση βάσει τμήματος και διαδρομές πραγματικού χρόνου που βασίζονται σε χάρτες, για την εμφάνιση εμπλουτισμένων δεδομένων.

Έναρξη προπόνησης τρεξίματος σε ανώμαλο δρόμο

Πριν από οτιδήποτε άλλο, εισαγάγετε τη διαδρομή στην εφαρμογή **Υγεία Huawei** και κατόπιν συγχρονίστε την με το ρολόι σας. Εάν αυτή η διαδρομή βρίσκεται σε νέα πόλη, θα πρέπει να κάνετε λήψη και του σχετικού χάρτη χωρίς σύνδεση στο Ίντερνετ.

- Μεταβείτε στις επιλογές Υγεία Huawei > Εγώ > Η διαδρομή μου > Εισαγωγή διαδρομής, επιλέξτε μια διαδρομή που έχει ληφθεί και αποθηκεύστε την στην επιλογή Η διαδρομή μου.
- 2 Επιλέξτε τη διαδρομή στόχο. Αγγίξτε το εικονίδιο στην επάνω δεξιά γωνία και κατόπιν την επιλογή Αποστολή σε φορετή συσκευή, για να συγχρονίσετε τη διαδρομή στο ρολόι σας.
- 3 Πατήστε το Πάνω κουμπί στο ρολόι σας για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και αγγίξτε την επιλογή Προπόνηση.

- 4 Σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να βρείτε και να επιλέξετε το στοιχείο Τρέξιμο σε ανώμαλο δρόμο. Αγγίξτε το εικονίδιο στα δεξιά του για να αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη ρυθμίσεων και αγγίξτε την επιλογή Διαδρομές.
- **5** Επιλέξτε τη διαδρομή σας. Αγγίξτε την επιλογή **Άσκηση** και κατόπιν την επιλογή **ΜΕΤΑΒΑΣΗ** για να ξεκινήσετε το τρέξιμο.
- 6 Σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη, για να προβάλλετε τα δεδομένα της φυσικής κατάστασής σας.

Ρυθμίσεις προπόνησης

1 Πατήστε το Πάνω κουμπί, για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και αγγίξτε την



- 2 Σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να βρείτε και να επιλέξετε το στοιχείο Τρέξιμο σε ανώμαλο δρόμο. Αγγίξτε το εικονίδιο στα δεξιά του για να αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη ρυθμίσεων.
 - · Αγγίξτε την επιλογή **Στόχος** και ορίστε στόχους για απόσταση, ώρα και θερμίδες.
 - Αγγίξτε την επιλογή Υπενθυμίσεις για να ορίσετε χρονικά διαστήματα και υπενθυμίσεις για καρδιακούς παλμούς και καταπόνηση προπόνησης.
 Αναπαράγονται ηχητικές υπενθυμίσεις, όταν προσεγγίζεται ένα προκαθορισμένο όριο στη διάρκεια της προπόνησης.
 - Αγγίξτε την επιλογή Εμφάνιση δεδομένων και ορίστε τα δεδομένα που θα εμφανίζονται στην οθόνη προπόνησης.
 - Ολοκληρώστε τις άλλες ρυθμίσεις, όπως αποτροπή ακούσιου αγγίγματος, μετρονόμος και διαχωρισμός, σύμφωνα με τις ανάγκες σας.

Κατάδυση

- 🥡 Αυτή η δυνατότητα είναι προς το παρόν διαθέσιμη μόνο στο HUAWEI WATCH GT 5 Pro.
- Η κατάδυση μπορεί να είναι επικίνδυνη και πρέπει να γίνεται μόνο από πιστοποιημένους δύτες παρουσία άλλου έμπειρου δύτη ή εκπαιδευτή καταδύσεων.

Προπόνηση άπνοιας

Όταν ενεργοποιήσετε την Προπόνηση άπνοιας, το ρολόι θα σας υπενθυμίσει να αναπνεύσετε και να κρατήσετε την αναπνοή σας σύμφωνα με τον προσαρμοσμένο πίνακα προπόνησης και θα καταγράψει τους καρδιακούς παλμούς σας κατά τη διάρκεια κάθε προπόνησης.

Για να ενεργοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, εισέλθετε στη λίστα εφαρμογών, μεταβείτε στις επιλογές **Προπόνηση > Κατάδυση > Προπόνηση άπνοιας** και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να ξεκινήσετε την προπόνηση.

Δοκιμή άπνοιας

Πριν από μια δοκιμή άπνοιας, ρυθμίστε την αναπνοή σας και το ρολόι θα σας υπενθυμίσει να ξεκινήσετε τη δοκιμή άπνοιας. Κατά τη διάρκεια της δοκιμής, θα είναι διαθέσιμα τα δεδομένα σας, όπως η διάρκεια διατήρησης αναπνοής και τους καρδιακούς παλμούς σε πραγματικό χρόνο.

Για να ενεργοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, εισέλθετε στη λίστα εφαρμογών, μεταβείτε στις επιλογές **Προπόνηση > Κατάδυση > Δοκιμή άπνοιας** και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να ξεκινήσετε μια δοκιμή. Κατά τη διάρκεια της δοκιμής άπνοιας, πατήστε το Κάτω κουμπί για να καταγράψετε τις συστολές του διαφράγματος.

Ελεύθερη κατάδυση

- 1 Εισέλθετε στη λίστα εφαρμογών και μεταβείτε στις επιλογές Προπόνηση > Κατάδυση > Ελεύθερη κατάδυση.
- 2 Πατήστε το εικονίδιο στα δεξιά για να ορίσετε υπενθυμίσεις, ξυπνητήρια, τύπο νερού και μεθόδους ειδοποίησης.
- 3 Αγγίξτε το εικονίδιο έναρξης ή πατήστε το Κάτω κουμπί για να ξεκινήσετε την προπόνηση.
- 4 Πατήστε παρατεταμένα το Πάνω κουμπί για να τερματίσετε την προπόνηση.

Χάρτες χωρίς σύνδεση στο Ίντερνετ

Λήψη χάρτη χωρίς σύνδεση στο Ίντερνετ

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία Huawei, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής και αγγίξτε την επιλογή Χάρτες εκτός σύνδεσης.
- 2 Αγγίξτε την επιλογή Περιοχές, βρείτε την περιοχή στόχο και τον χάρτη, και αγγίξτε την επιλογή Λήψη.
 Φροντίστε να μην κλείσετε την οθόνη στη διάρκεια της λήψης. Αφού ολοκληρωθεί η λήψη, μπορείτε να προβάλλετε τον χάρτη μέσω της καρτέλας Διαχείριση λήψεων.

Διαγραφή χάρτη χωρίς σύνδεση στο Ίντερνετ

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία Huawei, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής και αγγίξτε την επιλογή Χάρτες εκτός σύνδεσης.
- 2 Αγγίξτε την επιλογή Διαχείριση λήψεων, επιλέξτε τον χάρτη που θα διαγραφεί, στη συνέχεια, αγγίξτε το εικονίδιο στα δεξιά και κατόπιν την επιλογή Διαγραφή δεδομένων.

Ρυθμίσεις χάρτη χωρίς σύνδεση στο Ίντερνετ

- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και έπειτα μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Χάρτες χωρίς σύνδεση στο Ίντερνετ.
- 2 Ολοκληρώστε τις ακόλουθες ρυθμίσεις για την εμφάνιση του χάρτη χωρίς σύνδεση στο Ίντερνετ, σύμφωνα με τις ανάγκες σας.

- Σύρετε τον διακόπτη για Γραμμές περιγράμματος για ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση. (Είναι διαθέσιμο μόνο στο HUAWEI WATCH GT 5 Pro.)
- · Λειτουργία εμφάνισης: Επιλέξτε Αυτόματο, Ανοιχτόχρωμη ή Σκουρόχρωμη.
- **Προβολή χάρτη**: Επιλέξτε **Περιστρέφεται αυτόματα** ή **Προς Βορρά**.

Σύνδεση τηλεφώνου-ρολογιού για ποδηλασία

Όταν ξεκινάτε μια προπόνηση ποδηλασίας στο ρολόι γίνεται αυτόματα σύνδεση με το τηλέφωνο για εμφάνιση εμπλουτισμένων δεδομένων πραγματικού χρόνου και στις δύο συσκευές.

- Αυτή η δυνατότητα είναι διαθέσιμη μόνο όταν το ρολόι έχει αντιστοιχιστεί με τηλέφωνο HUAWEI.
 - Πριν από οτιδήποτε άλλο, μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών του ρολογιού, μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Ρυθμίσεις άσκησης και ενεργοποιήστε την επιλογή
 Εμφάνιση στο τηλέφωνο.
 - Για να είναι εξασφαλισμένο ότι θα εμφανίζονται δεδομένα ποδηλασίας πραγματικού χρόνου στο τηλέφωνό σας, οι δύο συσκευές πρέπει να παραμείνουν συνδεδεμένες μέσω Bluetooth σε όλη τη διάρκεια της προπόνησης.
- **1** Πατήστε το Πάνω κουμπί, για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και αγγίξτε την



2 Σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να βρείτε και να επιλέξετε Ποδηλασία σε εξωτερικό χώρο ή Ποδηλασία σε εσωτερικό χώρο. Αγγίξτε το εικονίδιο για να ξεκινήσει η προπόνηση και τα δεδομένα ποδηλασίας θα εμφανίζονται στο τηλέφωνο σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσαρμόσετε τον τύπο των δεδομένων που θα εμφανίζονται στο τηλέφωνο ανάλογα με τις ανάγκες σας.

Ενεργοποίηση Έξυπνου βοηθού

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

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

προς τα κάτω και αγγίξτε την επιλογή Προπόνηση (🍄).

- 2 Αγγίξτε το εικονίδιο στα δεξιά της επιλογής Τρέξιμο σε εξωτερικό χώρο και αγγίξτε Έξυπνος βοηθός για να ενεργοποιήσετε τον βοηθό αν δεν είναι ενεργοποιημένος.
- **3** Αγγίξτε την επιλογή **Στόχος βηματισμού** για να ρυθμίσετε έναν εξατομικευμένο στόχο ρυθμού τρεξίματος.

4 Επιστρέψτε στη λίστα εφαρμογών, αγγίξτε την επιλογή Τρέξιμο σε εξωτερικό χώρο, περιμένετε να ολοκληρωθεί ο εντοπισμός τοποθεσίας μέσω GPS και αγγίξτε το εικονίδιο τρεξίματος για να ξεκινήσετε το τρέξιμο.

Προσαρμογή προγραμμάτων τρεξίματος

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

Δημιουργία προγράμματος τρεξίματος

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

Προβολή και έναρξη του προγράμματος τρεξίματος

Στη φορετή συσκευή σας:

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

Στο τηλέφωνό σας:

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

Ολοκλήρωση προγράμματος τρεξίματος

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

•• στην επάνω δεξιά γωνία και ύστερα **Τέλος πλάνου**.

Άλλες ρυθμίσεις

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

Αγγίξτε την επιλογή Προβολή προγράμματος για να δείτε τις λεπτομερείς πληροφορίες
 σχετικά με το πρόγραμμα.

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

Προβολή της κατάστασης της προπόνησής σας

Πραγματοποιήστε είσοδο στη λίστα εφαρμογών της συσκευής, αγγίξτε Κατάσταση

προπόνησης (S), και σύρετε προς τα πάνω στην οθόνη για να δείτε σχετικές πληροφορίες όπως Δείκτης ικανότητας τρεξίματος, Φόρτ.άσκησης, Δείκτης προπόνησης, Προβλεπόμενοι χρόνοι, Αποκατάσταση και VO2max.

- Ο Δείκτης ικανότητας τρεξίματος (Δείκτης RAI) είναι ένας ολοκληρωμένος δείκτης που αντανακλά την αντοχή, την τεχνική και την απόδοση ενός δρομέα. Γενικά, ένας δρομέας με υψηλότερο Δείκτη RAI μπορεί να έχει καλύτερες επιδόσεις σε αγώνες.
- Η Αποκατάσταση είναι ο χρόνος που θα χρειαστεί το σώμα σας για να επανέλθει στο 100%. Για μια ατομική προπόνηση, αυτή η ένδειξη συνδέεται άμεσα με τον χρόνο αποκατάστασης που καθορίζεται από την ένταση και τη διάρκεια της προπόνησης.
- Ο φόρτος άσκησης βασίζεται στον συνολικό όγκο της προπόνησής σας τις τελευταίες επτά ημέρες και στη φυσική σας κατάσταση. Αυτά τα δεδομένα είναι διαθέσιμα αφού ξεκινήσετε μια προπόνηση καθ' όλη τη διάρκεια της οποίας παρακολουθούνται οι καρδιακοί σας παλμοί, με εξαίρεση τις λειτουργίες κολύμβησης.
- Το VO2Max αφορά τον μέγιστο όγκο οξυγόνου που μπορεί να απορροφήσει και να χρησιμοποιήσει το σώμα σας ανά μονάδα χρόνου στη διάρκεια της έντονης άσκησης.
 Είναι σημαντικός δείκτης της αερόβιας ικανότητας του σώματός σας.

Εγγραφές προπονήσεων

Προβολή εγγραφών προπονήσεων στη φορετή συσκευή σας

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

Προβολή εγγραφών άσκησης στην εφαρμογή Υγεία Huawei

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

Διαγραφή εγγραφής άσκησης

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

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

Αυτόματη ανίχνευση προπονήσεων

- 1 Εισέλθετε στη λίστα εφαρμογών, μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Ρυθμίσεις άσκησης και ενεργοποιήστε την επιλογή Αυτόματη ανίχν. προπον..
- 2 Όταν είναι ενεργοποιημένη αυτή η δυνατότητα, η φορετή συσκευή θα σας υπενθυμίζει να ξεκινήσετε μια προπόνηση, όταν ανιχνεύει αυξημένη ένταση δραστηριότητας. Μπορείτε να αγνοήσετε την ειδοποίηση ή να αγγίξετε ένα εικονίδιο προπόνησης, για να ξεκινήσετε μια περίοδο άσκησης.
- Η συσκευή σας μπορεί να αναγνωρίσει αυτόματα μια προπόνηση και να στείλει μια υπενθύμιση μόνο όταν η στάση του σώματος και η ένταση της δραστηριότητάς σας πληρούν τις αντίστοιχες απαιτήσεις και όταν παραμένετε σε παρόμοιες καταστάσεις δραστηριότητας για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.
 - Όταν η ένταση της δραστηριότητάς σας παραμένει κάτω από τις αντίστοιχες απαιτήσεις για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, η συσκευή σας θα σας υπενθυμίσει να τερματίσετε την προπόνηση. Μπορείτε να αγνοήσετε την ειδοποίηση ή να τερματίσετε την προπόνηση, όπως σας ζητείται.

Διαδρομή επιστροφής

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

Στο ρολόι σας, ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών, αγγίξτε την επιλογή **Προπόνηση** και ξεκινήστε μια προπόνηση σε εξωτερικό χώρο. Οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησης, σύρετε προς τα πάνω στην οθόνη και επιλέξτε **Διαδρομή επιστροφής** ή **Ευθεία γραμμή** ως οδηγό, για να επιστρέψετε στην περιοχή από την οποία ξεκινήσατε ή σε οποιοδήποτε σημείο από το οποίο περάσατε. Αν επιλέξετε **Διαδρομή επιστροφής**, μπορείτε να περιστρέψετε το κουμπί Πάνω για μεγέθυνση και σμίκρυνση της διαδρομής. Αν οι επιλογές **Διαδρομή επιστροφής** και **Ευθεία γραμμή** δεν εμφανίζονται στην οθόνη, αγγίξτε την οθόνη, για να τις προβάλλετε.

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

Κοινή χρήση διαδρομών προπόνησης

Διαχείριση των διαδρομών προπόνησης στην εφαρμογή «Υγεία Huawei»

- **1** Εξαγωγή διαδρομής
 - **a** Ανοίξτε την εφαρμογή **Υγεία Huawei**, αγγίξτε **Εγγραφές άσκησης**, ανοίξτε μια συγκεκριμένη εγγραφή προπόνησης σε εξωτερικό χώρο, αγγίξτε το εικονίδιο διαδρομής στα δεξιά και επιλέξτε **Εξαγωγή διαδρομής**.
 - **b** Στη συνέχεια, αγγίξτε την επιλογή **Αποθήκευση** για να αποθηκεύσετε τη διαδρομή στο τηλέφωνο.
- 2 Εισαγωγή διαδρομής Μεταβείτε στις επιλογές Εγώ > Η διαδρομή μου > Εισαγωγή διαδρομής και επιλέξτε μια διαδρομή που έχετε κατεβάσει για αποθήκευση στην περιοχή Η διαδρομή μου.
- 3 Προβολή ή διαγραφή ενός αποθηκευμένου αρχείου διαδρομής Μεταβείτε στις επιλογές Εγώ > Η διαδρομή μου και επιλέξτε ένα αρχείο διαδρομής για προβολή ή διαγραφή.

Κοινή χρήση διαδρομών προπόνησης στη συσκευή σας

1 Ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία Huawei, μεταβείτε στις επιλογές Εγώ > Η διαδρομή μου και αγγίξτε τη διαδρομή που επιθυμείτε. Στην οθόνη λεπτομερειών διαδρομής, αγγίξτε

•• στην επάνω δεξιά γωνία και επιλέξτε **Αποστολή σε φορετή συσκευή**.

2 Εισέλθετε στην επιλογή Προπόνηση στη συσκευή σας, αγγίξτε το εικονίδιο στα δεξιά για συγκεκριμένο τύπο προπόνησης που υποστηρίζει την κοινή χρήση διαδρομών, αγγίξτε Διαδρομές και επιλέξτε τη διαδρομή που επιθυμείτε, για να ξεκινήσει η πλοήγηση. Στη συνέχεια, μπορείτε να πλοηγηθείτε στον προορισμό όπως ζητήθηκε.

Περισσότερη βοήθεια

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.

Φόρτιση

Φόρτιση του ρολογιού σας

- Συνδέστε τη βάση φόρτισης και το καλώδιο φόρτισης και, ύστερα, συνδέστε το τροφοδοτικό σε πηγή ισχύος.
- 2 Τοποθετήστε τη συσκευή σας πάνω στη βάση φόρτισης και ευθυγραμμίστε τις μεταλλικές επαφές της συσκευής με αυτές της βάσης φόρτισης, ώσπου να δείτε το εικονίδιο φόρτισης στην οθόνη της συσκευής.
- 3 Όταν το εικονίδιο φόρτισης δείξει 100%, αυτό υποδεικνύει ότι η συσκευή σας έχει φορτιστεί πλήρως και η φόρτιση θα σταματήσει αυτόματα.

- Διατηρείτε όλες τις μεταλλικές επαφές φόρτισης και όλες τις θύρες φόρτισης στεγνές και καθαρές για να αποτρέψετε βραχυκυκλώματα ή άλλους κινδύνους.
 - Η βάση φόρτισης είναι μαγνητική και τείνει να έλκει μεταλλικά αντικείμενα. Ελέγξτε και καθαρίστε τη βάση φόρτισης πριν από τη χρήση. Αποφύγετε να εκθέτετε τη βάση φόρτισης σε υψηλές θερμοκρασίες για μεγάλα χρονικά διαστήματα, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει ζημιά στη βάση φόρτισης.
 - Εάν η συσκευή δεν χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα, θυμηθείτε να φορτίζετε την μπαταρία μία φορά κάθε δύο έως τρεις μήνες, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της.

Έλεγχος της στάθμης ισχύος της μπαταρίας

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

Μέθοδος 2: Συνδέστε τη συσκευή σας σε πηγή ισχύος και ελέγξτε τη στάθμη ισχύος της μπαταρίας στην οθόνη φόρτισης.

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

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

Αντιστοίχιση με τα αξεσουάρ ποδηλασίας

Αντιστοίχιση για πρώτη φορά

- Ενεργοποιήστε το αξεσουάρ ώστε να μπορεί να εντοπιστεί. Πατήστε το Πάνω κουμπί για να ανοίξετε τη λίστα εφαρμογών, μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Περισσότερες συνδέσεις > Συσκευές υγείας και φυσικής κατάστασης και αγγίξτε το σύμβολο +.
- 2 Όταν εμφανίζονται οι διαθέσιμες κοντινές συσκευές, βρείτε τη συσκευή-στόχο στη λίστα και ακολουθήστε τις οδηγίες για να ολοκληρώσετε την αντιστοίχιση. Εναλλακτικά, αγγίξτε το στοιχείο TP., επιλέξτε μετρητή ισχύος, βηματόμετρο, ταχύμετρο ή λουράκι καρδιακών παλμών, βρείτε τη συσκευή-στόχο και, στη συνέχεια, ακολουθήστε τις οδηγίες για να ολοκληρώσετε την αντιστοίχιση.

Αποσύνδεση από/νέα σύνδεση σε αντιστοιχισμένο αξεσουάρ

- Πατήστε το Πάνω κουμπί, για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και έπειτα πηγαίνετε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Περισσότερες συνδέσεις > Συσκευές υγείας και φυσικής κατάστασης.
- 2 Αγγίξτε το όνομα ενός συνδεδεμένου αξεσουάρ για να αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη διαχείρισης συσκευών και αγγίξτε το στοιχείο Αποσύνδεση. Αγγίξτε το όνομα ενός αντιστοιχισμένου αλλά επί του παρόντος αποσυνδεδεμένου αξεσουάρ για να

αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη διαχείρισης συσκευών και αγγίξτε το στοιχείο **Νέα** σύνδεση.

Προβολή των δεδομένων φυσικής κατάστασης

- Λουράκια καρδιακών παλμών: Συνδέστε ένα λουράκι στο ρολόι σας, ξεκινήστε την προπόνησή σας και δείτε τα δεδομένα που συλλέγονται από το λουράκι καρδιακών παλμών στο ρολόι σας. Αυτά τα δεδομένα είναι διαθέσιμα μόνο όταν ασκείστε και δεν υποστηρίζονται για κολύμπι σε πισίνα ή ανοιχτή θάλασσα. Όταν δεν ασκείστε, θα εμφανίζονται τα δεδομένα που συλλέγονται από το ρολόι.
- Ταχύμετρα, βηματόμετρα και μετρητές ισχύος: Ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών, επιλέξτε το στοιχείο Προπόνηση, αγγίξτε την επιλογή Ποδηλασία σε εξωτερικό χώρο ή Ποδηλασία σε εσωτερικό χώρο και σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να δείτε τα δεδομένα ποδηλασίας.

Αντιστοίχιση με HUAWEI S-TAG

- Εάν πρέπει να πραγματοποιήσετε αντιστοίχιση του ρολογιού σας με δύο ή περισσότερες συσκευές, αντιστοιχίστε μία-μία συσκευή ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα.
 - Πριν από την αντιστοίχιση, ενημερώστε το ρολόι σας στην πιο πρόσφατη έκδοσή του.
- Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί της συσκευής για δύο δευτερόλεπτα, για να την ενεργοποιήσετε.
- 2 Πατήστε το Πάνω κουμπί για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών, μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Περισσότερες συνδέσεις > Συσκευές υγείας και φυσικής κατάστασης, αγγίξτε το εικονίδιο + και το ρολόι σας θα αναζητήσει αυτόματα διαθέσιμες συσκευές. Εναλλακτικά, μεταβείτε στις επιλογές TP. > HUAWEI S-TAG και περιμένετε για την αναζήτηση για διαθέσιμες συσκευές.
- **3** Επιλέξτε τη συσκευή με την οποία θέλετε να πραγματοποιήσετε αντιστοίχιση, από τη λίστα των συσκευών Bluetooth που εντοπίστηκαν.
- 4 Επιβεβαιώστε την αντιστοίχιση στο ρολόι σας όπως σας ζητηθεί. Μόλις η αντιστοίχιση είναι επιτυχής, μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, για να δείτε την κατάσταση σύνδεσης, τη θέση εγκατάστασης και την υπολειπόμενη ισχύ μπαταρίας.

Για πρόσβαση στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, πατήστε το Πάνω κουμπί στο ρολόι σας για να εισέλθετε στη λίστα εφαρμογών, μεταβείτε στις επιλογές **Ρυθμίσεις** > **Περισσότερες συνδέσεις** > **Συσκευές υγείας και φυσικής κατάστασης** και αγγίξτε τη συνδεδεμένη συσκευή.

Σύνδεση σε ακουστικά Bluetooth

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

Μέθοδος 1:

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

3

Μέθοδος 2:

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

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

- 3
- Τα ακουστικά δεν υποστηρίζουν φωνητικές κλήσεις, όταν είναι αντιστοιχισμένα με ρολόι. Αν απαντήσετε σε μια εισερχόμενη κλήση χρησιμοποιώντας το ρολόι σας, το κανάλι ήχου θα μεταφερθεί στο ηχείο του ρολογιού.
 - Για να πραγματοποιήσετε φωνητικές κλήσεις χρησιμοποιώντας τα ακουστικά,
 αντιστοιχίστε τα με το τηλέφωνό σας και απαντήστε στις κλήσεις από εκεί.

Πάντα στην οθόνη

Η επιλογή Πάντα στην οθόνη (AOD) διατηρεί την οθόνη της συσκευής σας ενεργοποιημένη σε κατάσταση χαμηλής κατανάλωσης, ώστε να μπορείτε πάντα να βλέπετε την ώρα και την ημερομηνία χωρίς να κάνετε καμία ενέργεια. 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 ρυθμίσεις Ρυθμίσεις > Πρόσ.ρολ.+αρχ.σελ. και ενεργοποιήστε την επιλογή Πάντα στην οθόνη.
- 2 Ενεργοποιήστε τη δυνατότητα Πάντα στην οθόνη 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.

Προσόψεις ρολογιού OneHop

Με το OneHop, μπορείτε εύκολα να μετατρέψετε τις εικόνες από τη Συλλογή του τηλεφώνου σας σε προσόψεις ρολογιού στη φορετή 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 οθόνη της πρόσοψης του ρολογιού για εναλλαγή μεταξύ των εικόνων και να απολαύσετε πολλές προσαρμοσμένες προσόψεις ρολογιού.

- Πριν να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, ενημερώστε την εφαρμογή Υγεία Ηuawei στην πιο πρόσφατη έκδοση και βεβαιωθείτε ότι η φορετή συσκευή είναι συνδεδεμένη με το τηλέφωνό σας.
 - Η δυνατότητα αυτή είναι διαθέσιμη μόνο όταν η φορετή συσκευή σας με δυνατότητα
 NFC αντιστοιχίζεται με τηλέφωνο HUAWEI που υποστηρίζει NFC.
- 1 Ενεργοποιήστε το NFC στο τηλέφωνό σας.
- 2 Ανοίξτε τη Συλλογή, επιλέξτε μια εικόνα για μεταφορά και αγγίξτε την οθόνη της φορετής συσκευής με την περιοχή NFC στο πίσω μέρος του τηλεφώνου. Η επιλεγμένη εικόνα θα εμφανιστεί στη συνέχεια ως πρόσοψη ρολογιού, υποδεικνύοντας ότι η μεταφορά είναι επιτυχής.
- 3 Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις της πρόσοψης του ρολογιού ώστε να ταιριάζουν στις ανάγκες σας: Ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία Huawei, μεταβείτε στην οθόνη στοιχείων της συσκευής και μεταβείτε στις επιλογές Οι προσόψεις μου > Συλλογή για να αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη ρυθμίσεων της πρόσοψης ρολογιού «Συλλογή».

Ήχοι και δόνηση

Ρύθμιση έντασης ήχου κουδουνίσματος

- Εισέλθετε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και 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

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

Ρύθμιση της λειτουργίας δόνησης

- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί, για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και έπειτα μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Ήχοι και δόνηση > Δόνηση.
- **2** Επιλέξτε την επιθυμητή ισχύ δόνησης.

Στέμμα απτικής επικοινωνίας

- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί, για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και έπειτα μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Ήχοι και δόνηση.
- 2 Ενεργοποιήστε την επιλογή Απτικά στοιχεία κορόνας και θα αισθάνεστε την απτική ανάδραση σε κάθε στροφή του στέμματος του ρολογιού. Μπορείτε επίσης να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία, ανάλογα με τις ανάγκες σας

Οθόνη και φωτεινότητα

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

Διαδικασία ρύθμισης της φωτεινότητας της οθόνης

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

Καθορισμός του χρόνου λειτουργίας της οθόνης

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

Ρύθμιση του χρόνου ύπνου

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

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

Ενημερώσεις

Στη φορετή συσκευή

- Δεν μπορούν να γίνουν ενημερώσεις στη φορετή συσκευή όταν έχει γίνει αντιστοίχιση με iPhone.
- 1 Μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και στις επιλογές Ρυθμίσεις > Σύστημα και ενημερώσ. > Ενημερώσεις λογισμικού.
- 2 Αγγίξτε το εικονίδιο ενημέρωσης και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για λήψη του πακέτου και ενημέρωση της συσκευής σας.

Στο τηλέφωνο

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

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

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

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

Στα ακόλουθα σενάρια δοκιμής, η κανονική θερμοκρασία κυμαίνεται από 15 °C έως 35 °C, η σχετική υγρασία κυμαίνεται από 25% έως 75% και η ατμοσφαιρική πίεση κυμαίνεται από 86 kPa έως 106 kPa (η τυπική ατμοσφαιρική πίεση είναι 101,325 kPa).

Επίπεδο αντοχής	Ορισμός επιπέδου αντοχής	Σενάριο αντοχής
σε νερό/σκόνη		

5 ATM	Συμμορφώνεται με το επίπεδο αντίστασης 5 ΑΤΜ σύμφωνα με το πρότυπο ISO 22810:2010. Προϊόντα που πληρούν τις απαιτήσεις αυτού του προτύπου μπορούν να αντέξουν έως και 50 μέτρα στατικής πίεσης νερού για 10 λεπτά. Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι η συσκευή είναι ανθεκτική σε νερό βάθους 50 μέτρων.	Δεν πρέπει να φοράτε τη φορετή συσκευή στα ακόλουθα σενάρια: (Βλάβες στη συσκευή που έχουν προκληθεί από βύθιση σε υγρό δεν καλύπτονται από την εγγύηση αν η συσκευή χρησιμοποιηθεί σε ακατάλληλο σενάριο.) 1. Ντους με ζεστό νερό, θερμές πηγές, σάουνες (ατμόλουτρα) και άλλες δραστηριότητες σε περιβάλλοντα με υψηλή θερμοκρασία ή/και υγρασία. 2. Δραστηριότητες που θα μπορούσαν να εκθέσουν τη συσκευή σε αφρόλουτρο, σαμπουάν, σαπουνόνερο και οποιαδήποτε άλλα προϊόντα πλυντηρίου ή καθαρισμού. Αν η συσκευή έρθει σε επαφή με τέτοιο προϊόν, ξεπλύνετε και μουλιάστε τη συσκευή σε γλυκό νερό για 30 λεπτά. 3. Αυτόνομη κατάδυση, τεχνική κατάδυση και δραστηριότητες κατάδυσης σε βάθη μεγαλύτερα από 40 μέτρα. 4. Τα λουράκια από συνθετικό δέρμα vegan, συνθετικό ύφασμα, τιτάνιο και κεραμικά λουράκια δεν είναι σχεδιασμένα για δραστηριότητες σε νερό (όπως κολύμβηση) ή για αντοχή στον ιδρώτα, επομένως, συνιστάται να χρησιμοποιείτε διαφορετικά λουράκια σε αυτά τα σενάρια.
Κατάδυση (βάθος έως και 40 μέτρα) (μόνο HUAWEI WATCH GT 5 Pro)	Συμμορφώνεται με το πρότυπο EN 13319 για τα αξεσουάρ κατάδυσης. Το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη διάρκεια καταδύσεων (σε βάθη έως και 40 μέτρων) και στη διάρκεια δραστηριοτήτων σε ρηχό νερό, όπως κολύμβηση σε πισίνα ή όσο βρίσκεστε στην ακτή. Αφού φορέσετε τη συσκευή σε δραστηριότητες σε νερό, καθαρίστε και στεγνώστε τη συσκευή αμέσως, αφαιρέστε τυχόν κηλίδες νερού από τις επιφάνειες και όλες τις οπές του προϊόντος, και χρησιμοποιήστε το χαρακτηριστικό αποστράγγισης της συσκευής για να αποφύγετε τυχόν αρνητικό αντίκτυπο στις επιδόσεις της συσκευής.	

IP69K	Συμμορφώνεται με την	
	αξιολόγηση ΙΡ69Κ σύμφωνα με	
	το πρότυπο ISO 20653:2023. Οι	
	συνθήκες δοκιμών ΙΡΧ9Κ έχουν	
	ως εξής: θερμοκρασία νερού:	
	80±5°C, ροή νερού: 15±1 L/λεπ.,	
	πίεση νερού: 10.000±500 kPa,	
	γωνία ψεκασμού: 0°, 30°, 60° και	
	90°, 30 δευτερόλεπτα για κάθε	
	γωνία.	

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

Πάτημα των κουμπιών της συσκευής ή χειρισμός της συσκευής υποβρύχια.

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

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

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

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

Φόρτιση της συσκευής όταν είναι υγρή.

