Περιεχόμενα

Τα πρώτα βήματα

	Εμφάνιση	1
	Αντιστοίχιση με τηλέφωνο ΕΜUΙ	1
	Αντιστοίχιση με τηλέφωνο Android	2
	Αντιστοίχιση με iPhone	2
	Κουμπιά και λειτουργίες αφής	3
	Εξατομικευμένες κάρτες δυνατοτήτων	5
Περιπέτειες	εξωτερικού χώρου	
	Όροι κατάδυσης	7
	Ρυθμίσεις κατάδυσης	8
	Εργαλεία κατάδυσης	10
	Κατάδυση	12
	Αποστολή	24
	Διαδρομή επιστροφής	26
	Κοινή χρήση διαδρομών προπόνησης	27
	Το Βαρόμετρο	27
Βοηθός		
	Εξατομίκευση προσόψεων ρολογιού	29
	Ορισμός προσόψεων ρολογιού από τη Συλλογή	29
	HUAWEI Assistant-TODAY	30
	Διαχείριση εφαρμογών	30
	Διαχείριση μηνυμάτων	31
	Φωνητικές κλήσεις Bluetooth	33
	Απομακρυσμένο κλείστρο	33
	Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής	34
	Ξυπνητήρια	35
	Φωνητικός βοηθός	36
	Εύρεση του τηλεφώνου σας χρησιμοποιώντας το ρολόι σας	36
	Εύρεση του ρολογιού σας χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό	37
	οας Δειτομονία «Μην ενογλείτε»	37
		01
Διαχειριση ι	υγειας	
	Συναισθηματική ευεξία	39
	Παρακολούθηση ύπνου	40
	Κύκλοι δραστηριότητας	41
	Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος	42
	Μέτρηση ΗΚΓ	43
	Μέτρηση SpO2	45

		Περιεχόμενα
	Μέτρηση καρδιακών παλμών	46
	Μέτρηση θερμοκρασίας δέρματος	48
	Ημερολόγιο κύκλου	49
Άσκηση		
	Έναρξη προπόνησης	51
	Εξατομίκευση καρτών δεδομένων προπόνησης	52
	Τρέξιμο σε ανώμαλο δρόμο	52
	Γκολφ	54
	Δεδομένα κάρτας βαθμολογίας	56
	Τεχνικά στατιστικά	58
	Δεδομένα χτυπήματος γκολφ	59
	Πληροφορίες γηπέδου	60
	Χάρτες χωρίς σύνδεση στο Ίντερνετ	65
	Ενεργοποίηση Έξυπνου βοηθού	65
	Προσαρμογή προγραμμάτων τρεξίματος	66
	Προβολή της κατάστασης της προπόνησής σας	67
	Εγγραφές προπονήσεων	67
	Αυτόματη ανίχνευση προπονήσεων	68

Περισσότερη βοήθεια

Πολλαπλές εργασίες	69
Φόρτιση	69
Αντιστοίχιση με τα αξεσουάρ ποδηλασίας	70
Αντιστοίχιση με HUAWEI S-TAG	71
Σύνδεση σε ακουστικά Bluetooth	71
Πάντα στην οθόνη	72
Ήχοι και δόνηση	73
Οθόνη και φωτεινότητα	73
Ενημερώσεις	74
Ορισμός επιπέδου αντοχής στο νερό και στη σκόνη και	74
περιγραφή σεναρίου χρήσης φορετών συσκευών	- 1

Τα πρώτα βήματα

Εμφάνιση

Εμφάνιση



0	Κουμπί βοήθειας
0	Μικρόφωνο
€	Πάνω κουμπί
4	Κάτω κουμπί
6	Ηχείο
6	Αισθητήρας καρδιακών παλμών
0	Περιοχή φόρτισης

Αντιστοίχιση με τηλέφωνο EMUI

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

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

5 Όταν εμφανιστεί το μήνυμα Συγχρονισμός μηνυμάτων Bluetooth στην οθόνη της εφαρμογής Υγεία Huawei, αγγίξτε την επιλογή Να επιτραπεί.

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

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

Αντιστοίχιση με τηλέφωνο Android

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

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

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

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

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

Αντιστοίχιση με iPhone



τηλεφώνου σας και αναζητήστε την εφαρμογή **Υγεία ΗUAWEI**, 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.

a Τοποθετήστε τη φορετή συσκευή σας κοντά στο τηλέφωνό σας. Στην εφαρμογή

Υγεία HUAWEI του τηλεφώνου σας, αγγίξτε το εικονίδιο •• στην επάνω δεξιά γωνία και, στη συνέχεια, αγγίξτε την επιλογή **Προσθήκη συσκευής**. Επιλέξτε τη φορετή συσκευή σας και αγγίξτε **Σύνδεση**.

Μπορείτε επίσης να αγγίξετε την επιλογή **Σάρωση** και να ξεκινήσετε την αντιστοίχιση με σάρωση του κωδικού QR που εμφανίζεται στη φορετή συσκευή.

- b Όταν εμφανιστεί ένα αίτημα για αντιστοίχιση στη φορετή συσκευή, αγγίξτε το √. Όταν εμφανιστεί ένα αναδυόμενο παράθυρο στην εφαρμογή Υγεία HUAWEI που ζητά αντιστοίχιση μέσω Bluetooth, αγγίξτε την επιλογή Σύζευξη. Θα εμφανιστεί ένα άλλο αναδυόμενο παράθυρο που θα σας ρωτά αν θέλετε να επιτρέψετε στη φορετή συσκευή να εμφανίζει ειδοποιήσεις από το τηλέφωνό σας. Αγγίξτε την επιλογή Να επιτραπεί.
- **C** Περιμένετε μερικά δευτερόλεπτα έως ότου η εφαρμογή **Υγεία HUAWEI** εμφανίσει ένα μήνυμα που υποδεικνύει ότι η αντιστοίχιση είναι επιτυχής.

Κουμπιά και λειτουργίες αφής

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

Πάνω κουμπί

🕡 Οι λειτουργίες διαφέρουν κατά τη διάρκεια κλήσεων και προπονήσεων.

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 να μεταβείτε στη λειτουργία «Πλέγμα» ή «Λίστα», μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Πρόσ.ρολ.+αρχ.σελ. > Αρχική σελίδα και επιλέξτε	
	Πλέγμα ή Λίστα.	

Λειτουργία	Δυνατότητα	
Πάτημα	 Όταν η οθόνη είναι απενεργοποιημένη: Ενεργοποιεί την οθόνη. 	
	 Όταν εμφανίζεται η αρχική οθόνη: Σας μεταφέρει στην οθόνη της λίστας εφαρμογών. 	
	 Όταν εμφανίζεται οποιαδήποτε άλλη οθόνη: Επιστρέφει στην αρχική οθόνη. 	
	 Θέτει σε σίγαση τις εισερχόμενες κλήσεις Bluetooth. 	
Διπλό πάτημα	Όταν η οθόνη είναι ενεργοποιημένη: Σας μεταφέρει στην οθόνη πρόσφατων εργασιών, για να δείτε όλες τις εφαρμογές που εκτελούνται.	
Παρατεταμένο πάτημα	 Ενεργοποιεί το ρολόι. 	
	 Σας μεταφέρει στην οθόνη επανεκκίνησης/ απενεργοποίησης. 	
	 Επιβάλλει την επανεκκίνηση του ρολογιού όταν πατάτε παρατεταμένα το κουμπί για τουλάχιστον 12 δευτ. 	

Κάτω κουμπί

Λειτουργία	Δυνατότητα
Πάτημα	Ανοίγει την εφαρμογή «Προπόνηση» με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις. Μπορείτε επίσης να εξατομικεύσετε 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 εξατομικευμένη ρύθμιση. Αφού τελειώσετε, επιστρέψτε στην αρχική οθόνη και πατήστε το Κάτω κουμπί, για να ανοίξει η εφαρμογή.
Παρατεταμένο άγγιγμα	 Υποστηρίζει μετρήσεις ΗΚΓ με παρατεταμένο άγγιγμα στο Κάτω κουμπί που περιλαμβάνει ηλεκτρόδιο. Κατά τη διάρκεια της μέτρησης, μείνετε ακίνητοι, αναπνέετε ήρεμα και αποφύγετε να μιλάτε. Διατηρήστε το δάχτυλό σας σε επαφή με το ηλεκτρόδιο (Κάτω κουμπί), αλλά μην το πιέζετε υπερβολικά.
Παρατεταμένο πάτημα	Ενεργοποιεί τον φωνητικό βοηθό.

Συντομεύσεις

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

Κουμπί βοήθειας

Λειτουργία	Δυνατότητα	
Πάτημα	 Όταν εμφανίζεται η αρχική οθόνη: Σας μεταφέρει στην Αποστολή. 	
	 Κατά τη διάρκεια κατάδυσης: Αλλάζει ή επεξεργάζεται τύπους αερίων, επαναφέρει το μέσο βάθος ή τερματίζει την κατάδυση. 	

Λειτουργίες αφής

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

Εξατομικευμένες κάρτες δυνατοτήτων

Αφού προσθέσετε εφαρμογές που χρησιμοποιείτε συχνά ως κάρτες δυνατοτήτων, θα μπορείτε να σύρετε με το δάχτυλό σας προς τα αριστερά στην αρχική οθόνη του ρολογιού,

για να δείτε και να αποκτήσετε πρόσβαση σε αυτές τις εφαρμογές με λίγη προσπάθεια. Μια κάρτα δυνατοτήτων μπορεί να περιλαμβάνει μία ή πολλές εφαρμογές, ανάλογα με τις ανάγκες σας.

Προσθήκη κάρτας

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

Επεξεργασία κάρτας συνδυασμού

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

Μετακίνηση/Κατάργηση κάρτας

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

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

Περιπέτειες εξωτερικού χώρου

Όροι κατάδυσης

Αέριο

Πριν από την αυτόνομη κατάδυση, ελέγξτε ή ρυθμίστε τη συγκέντρωση αερίου της φιάλης σας. Η συγκέντρωση αερίου είναι πολύ σημαντική για την αυτόνομη κατάδυση και χρησιμοποιείται από τον αλγόριθμο αποσυμπίεσης. Για την κατάδυση αναψυχής χρειάζεται μόνο το ποσοστό οξυγόνου. Στην τεχνική κατάδυση απαιτούνται ποσοστά οξυγόνου και ηλίου, με βάση τα οποία η συσκευή θα υπολογίσει το ποσοστό αζώτου.

Τύπος νερού

Η πυκνότητα του αλμυρού νερού διαφέρει από την πυκνότητα του γλυκού νερού. Μεγαλύτερη πυκνότητα νερού υποδηλώνει μεγαλύτερη πίεση σε ένα δεδομένο βάθος. Επομένως, το βάθος που απεικονίζεται στο ρολόι διαφέρει ανάλογα με τον τύπο νερού. Ρυθμίστε τον τύπο νερού πριν από την κατάδυση, ώστε το ρολόι σας να μπορεί να υπολογίζει το βάθος με μεγαλύτερη ακρίβεια.

Παράγοντας διαβάθμισης (GF)

Ο παράγοντας διαβάθμισης (GF) είναι σημαντικό μέρος του αλγορίθμου αποσυμπίεσης. Ο παράγοντας είναι συνήθως ένα ζεύγος αριθμών, ΧΑΜΗΛΟ GF/ΥΨΗΛΟ GF, για παράδειγμα, 30/70. Μικρότερη τιμή ΧΑΜΗΛΟΥ GF υποδηλώνει παραμονή σε μεγαλύτερο βάθος και μικρότερη τιμή ΥΨΗΛΟΥ GF υποδηλώνει μεγαλύτερη διάρκεια στάσης αποσυμπίεσης. Η προεπιλεγμένη τιμή GF εξαρτάται από τη λειτουργία κατάδυσης. Η προεπιλεγμένη τιμή GF για την κατάδυση αναψυχής είναι 40/85, ενώ για την τεχνική κατάδυση είναι 30/70, τιμή πιο συντηρητική.

δεν συνιστάται να αλλάζετε τις προεπιλεγμένες τιμές GF, εκτός αν κατανοείτε
απολύτως πώς λειτουργούν και πώς θα αλλάξουν τους υπολογισμούς αποσυμπίεσης.

Μερική πίεση οξυγόνου

Η μερική πίεση οξυγόνου (PO2) είναι η πίεση μόνο του οξυγόνου στο μείγμα αερίων, η οποία ισούται με την ατμοσφαιρική πίεση στο συγκεκριμένο βάθος (πολλαπλάσιο της ατμοσφαιρικής πίεσης) πολλαπλασιασμένη επί το ποσοστό οξυγόνου.

 Η μέγιστη μερική συμπίεση είναι το μέγιστο όριο μερικής πίεσης οξυγόνου κατά την κάθοδο. Αν συμπληρωθεί αυτό το όριο, στο ρολόι σας θα σημάνει ειδοποίηση. Το όριο αυτό χρησιμοποιείται επίσης για τον υπολογισμό του μέγιστου βάθους λειτουργίας (MBA).

2. Η μέγιστη μειωμένη μερική πίεση είναι το μέγιστο όριο μερικής πίεσης οξυγόνου κατά την άνοδο. Αν συμπληρωθεί αυτό το όριο, στο ρολόι σας θα σημάνει ειδοποίηση. Το όριο αυτό χρησιμοποιείται επίσης για τον προσδιορισμό του χρόνου ενεργοποίησης της υπενθύμισης αλλαγής φιάλης.

3. Η ελάχιστη μερική πίεση είναι το ελάχιστο όριο μερικής πίεσης οξυγόνου κατά την άνοδο ή την κάθοδο. Όταν ένα υποξικό αέριο (βάσει της συγκέντρωσης αερίου) χρησιμοποιείται εσφαλμένα και η μερική πίεση οξυγόνου είναι μικρότερη από αυτό το όριο, στο ρολόι σας θα σημάνει ειδοποίηση που σας ενημερώνει ότι η μερική πίεση οξυγόνου είναι πολύ χαμηλή.

Διάρκεια στάσης ασφαλείας

Στάση ασφαλείας είναι μια παύση που κάνει ο αυτόνομος δύτης κατά την επιστροφή του στην επιφάνεια. Σκοπός της στάσης ασφαλείας είναι να δοθεί στο σώμα η δυνατότητα να απελευθερώσει ορισμένα αδρανή αέρια, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο εκδήλωσης νόσου των δυτών. Η στάση πραγματοποιείται συνήθως σε βάθος 6 m για 3, 4 ή 5 λεπτά, αμέσως πριν από την ανάδυση του δύτη στην επιφάνεια. Όταν ένας δύτης κατεβαίνει σε βάθος μεγαλύτερο των 30 m ή το όριο χωρίς αποσυμπίεση είναι λιγότερο από 5 λεπτά, η διάρκεια της στάσης ασφαλείας θα είναι 5 λεπτά.

Η στάση ασφαλείας είναι προαιρετική, αλλά συνιστάται για τη μείωση του κινδύνου εκδήλωσης νόσου των δυτών. Αν επιστρέφετε στην επιφάνεια χωρίς στάση ασφαλείας, θα υπάρχει ένδειξη παύσης της στάσης ασφαλείας, η οποία στη συνέχεια θα εξαφανιστεί όταν επιστρέψετε στην επιφάνεια.

Κατώτερο βάθος

Κατώτερο βάθος είναι το βάθος της τελευταίας στάσης αποσυμπίεσης κατά την άνοδο ενός τεχνικού δύτη. Ο αριθμός αυτός μπορεί να καθοριστεί όπως χρειάζεται.

Στάση αποσυμπίεσης

Η στάση αποσυμπίεσης είναι η χρονική περίοδος κατά την οποία ο δύτης πρέπει να παραμείνει σε συγκεκριμένο βάθος κατά την άνοδο, για να απομακρυνθούν με ασφάλεια το άζωτο και άλλα αέρια από το αίμα και τους ιστούς, αποφεύγοντας έτσι την εκδήλωση της νόσου των δυτών.

Ρυθμίσεις κατάδυσης

Γενικές ρυθμίσεις

Μπορείτε να ρυθμίσετε τις επιλογές Αυτόματη έναρξη κατάδυσης και Αυτόματος τερματισμός κατάδυσης όπως χρειάζεται.

- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί, για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και αγγίξτε Προπόνηση.
- Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να βρείτε και να επιλέξετε
 Κατάδυση. Αγγίξτε στα δεξιά για να αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη ρυθμίσεων.
 - Ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε την επιλογή Αυτόματη έναρξη κατάδυσης ώστε να ταιριάζει στις ανάγκες σας. Μετά την ενεργοποίηση, μπορείτε να ρυθμίσετε τις επιλογές Βάθος αυτόματης έναρξης και Προεπιλεγμένη λειτουργία.

- **Αυτόματη έναρξη κατάδυσης** Με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις η υπηρεσία είναι απενεργοποιημένη.
- Ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε την επιλογή Αυτόματος τερματισμός κατάδυσης
 ώστε να ταιριάζει στις ανάγκες σας. Μετά την ενεργοποίηση, μπορείτε να ρυθμίσετε
 την επιλογή Χρόνος καθυστέρησης στην επιφάνεια.

Βάθος αυτόματης έναρξης: Η προεπιλεγμένη τιμή είναι 1,2 m. Αν δεν έχετε ξεκινήσει προπόνηση, το ρολόι θα ξεκινήσει αυτόματα προπόνηση κατάδυσης όταν καταδυθείτε σε βάθος άνω του 1,2 m.

Προεπιλεγμένη λειτουργία: Αυτή η ρύθμιση επαναφέρει από προεπιλογή την πιο πρόσφατη λειτουργία κατάδυσης και μπορεί να οριστεί μη αυτόματα. Χρόνος καθυστέρησης στην επιφάνεια: Αν δεν καταδυθείτε ξανά και δεν ενεργοποιήσετε τη δυνατότητα κατάδυσης εντός 30 λεπτών από την τελευταία κατάδυση, η προπόνηση κατάδυσης θα σταματήσει αυτόματα.

Πριν από κάθε κατάδυση, ελέγξτε τις ρυθμίσεις κατάδυσης και το επίπεδο μπαταρίας της συσκευής και επιλέξτε και εισέλθετε μη αυτόματα σε μια λειτουργία κατάδυσης. Μπορείτε να επιλέξετε το εικονίδιο της λειτουργίας κατάδυσης στην αρχική οθόνη δεδομένων κατάδυσης, προκειμένου να είστε βέβαιοι ότι η συσκευή λειτουργεί κανονικά.

Λειτουργίες κατάδυσης

Το ρολόι σας υποστηρίζει τις λειτουργίες **Κατάδυση αναψυχής**, **Ελεύθερη κατάδυση**, **Τεχνική κατάδυση** και **Αυτόνομη κατάδυση**. Κάθε λειτουργία κατάδυσης υποστηρίζει ρυθμίσεις, παρακολούθηση δεδομένων κατάδυσης σε πραγματικό χρόνο, χρόνο επιφάνειας, δημιουργία αρχείου καταγραφής κατάδυσης και συγχρονισμό μετά τις καταδύσεις. Το ρολόι υποστηρίζει επίσης προπόνηση άπνοιας και δοκιμές άπνοιας ως βοήθημα εκπαίδευσης.

- Κατάδυση αναψυχής: Κατάδυση χωρίς αποσυμπίεση με μείγματα αζώτου και οξυγόνου.
 Αυτή η λειτουργία κατάδυσης περιλαμβάνει καθοδήγηση στάσης ασφαλείας.
- · Ελεύθερη κατάδυση: Κατάδυση με άπνοια.
- Τεχνική κατάδυση: Τεχνική κατάδυση αποσυμπίεσης με πολλαπλές φιάλες που περιέχουν μείγματα ηλίου, αζώτου και οξυγόνου. Αυτή η λειτουργία κατάδυσης δεν περιλαμβάνει καθοδήγηση στάσης ασφαλείας.
- Αυτόνομη κατάδυση: Αυτή η λειτουργία κατάδυσης λειτουργεί σαν υποβρύχιο
 χρονόμετρο και εμφανίζει μόνο το βάθος και τον χρόνο. Δεν παρέχει παρακολούθηση
 πληροφοριών ή υπολογισμούς αποσυμπίεσης.

Για κάθε λειτουργία κατάδυσης, μπορείτε να ρυθμίσετε τις παραμέτρους ώστε να ταιριάζουν στις ανάγκες σας.

- Πατήστε το Πάνω κουμπί του ρολογιού για να ανοίξετε τη λίστα εφαρμογών και μεταβείτε στις επιλογές Προπόνηση > Κατάδυση.
- 2 Αγγίξτε το εικονίδιο στα δεξιά κάθε λειτουργίας κατάδυσης για να αποκτήσετε πρόσβαση την αντίστοιχη οθόνη ρυθμίσεων.

- Κατάδυση αναψυχής: Μπορείτε να ρυθμίσετε τις επιλογές Αέριο, Τύπος νερού,
 Επίπεδο δυσκολίας, Μέγιστη μερική συμπίεση, Διάρκεια στάσης ασφαλείας,
 Υπενθυμίσεις, Ειδοποιήσεις και Μέθοδος ειδοποίησης.
- Ελεύθερη κατάδυση: Μπορείτε να ρυθμίσετε τις επιλογές Τύπος νερού,
 Υπενθυμίσεις, Ειδοποιήσεις και Μέθοδος ειδοποίησης.
- Τεχνική κατάδυση: Μπορείτε να ρυθμίσετε τις επιλογές Αέριο, Τύπος νερού, GF,
 Όριο μερικής πίεσης οξυγόνου, Κατώτερο βάθος, Υπενθυμίσεις, Ειδοποιήσεις και
 Μέθοδος ειδοποίησης.
- Αυτόνομη κατάδυση: Μπορείτε να ρυθμίσετε τις επιλογές Τύπος νερού και
 Μέθοδος ειδοποίησης.

Εργαλεία κατάδυσης

Πατήστε το Πάνω κουμπί του ρολογιού για να ανοίξετε τη λίστα εφαρμογών και μεταβείτε στις επιλογές **Προπόνηση > Κατάδυση > Εργαλεία κατάδυσης**.



Υπολογιστής ορίου χωρίς αποσυμπίεση

Το εργαλείο υπολογισμού ορίου χωρίς αποσυμπίεση υπολογίζει γρήγορα τον μέγιστο χρόνο που μπορείτε να παραμείνετε σε ένα συγκεκριμένο βάθος κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης αναψυχής, χωρίς να απαιτούνται στάσεις αποσυμπίεσης κατά την ανάδυση στην επιφάνεια. Μετά τον υπολογισμό, το εργαλείο παράγει μια λίστα ορίων χωρίς αποσυμπίεση που αντιστοιχούν σε βάθη 12-60 m. Μπορείτε επίσης να βρείτε γρήγορα αποτελέσματα με βάση το σχεδιαζόμενο βάθος της κατάδυσής σας.

Ο υπολογισμός του ορίου χωρίς αποσυμπίεση επηρεάζεται από τις εξής παραμέτρους:

- · GF (για καταδύσεις αναψυχής)
- Συγκέντρωση αερίου

- Βάθος (απαιτείται σε ερώτημα ορίου χωρίς αποσυμπίεση για ένα συγκεκριμένο βάθος)
- Έναρξη κατάδυσης
- Φορτίο αζώτου στο σώμα (αποθηκεύεται αυτόματα στο ρολόι)
- 1 Αγγίξτε Υπολογισμός ορίου χωρίς αποσυμπίεση, σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να επιλέξετε Αέριο και αγγίξτε Επόμενο.
- 2 Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να βρείτε και να επιλέξετε Έναρξη κατάδυσης και αγγίξτε ΟΚ. Μπορείτε να προβάλετε το αντίστοιχο Όριο χωρίς αποσυμπίεση για διαφορετικά βάθη. Αγγίξτε Έλεγχος ακρίβειας, επιλέξτε Βάθος κατάδυσης και προβάλετε το Όριο χωρίς αποσυμπίεση για το επιλεγμένο βάθος.

Υπολογιστής αποσυμπίεσης

Το εργαλείο Υπολογισμού αποσυμπίεσης εκτιμά το σύνολο των απαιτούμενων αερίων, το βάθος και τη διάρκεια κάθε στάσης αποσυμπίεσης, για μια τεχνική κατάδυση. Έτσι μπορείτε εύκολα να προγραμματίζετε τις καταδύσεις σας και να προσαρμόζετε κάθε σχετική παράμετρο.

Ο υπολογισμός αποσυμπίεσης επηρεάζεται από τις εξής παραμέτρους:

- · GF, μερική πίεση και κατώτερο βάθος (για τεχνικές καταδύσεις)
- Συγκέντρωση αερίου και κατανάλωση αερίου (Κατά τον υπολογισμό της αποσυμπίεσης,
 το εργαλείο κατανέμει αυτόματα αέρια και καταγράφει ακατάλληλα αέρια.)
- Βάθος
- Έναρξη κατάδυσης
- Φορτία αζώτου και ηλίου στο σώμα (αποθηκεύονται αυτόματα στο ρολόι)
- 1 Αγγίξτε Υπολογισμός αποσυμπίεσης, επιβεβαιώστε τις ρυθμίσεις, όπως Αέριο και GF, και αγγίξτε Επόμενο.
- 2 Ορίστε τις ρυθμίσεις Έναρξη κατάδυσης, Βάθος κατάδυσης, Χρόνος βύθισης και Κατανάλωση αερίου με τη σειρά και αγγίξτε Επόμενο. Έπειτα, θα μπορείτε να προβάλετε τα αποτελέσματα του υπολογισμού αποσυμπίεσης.

Προπόνηση άπνοιας

Η ελεύθερη κατάδυση είναι μια απαιτητική άθληση για την οποία πρέπει να κάνετε προπόνηση άπνοιας. Γενικά, μπορείτε να εξασκείστε στην ξηρά εισπνέοντας και κρατώντας την αναπνοή σας πολλές φορές. Μπορείτε να επιλέξετε διαφορετικούς χρόνους προπόνησης με βάση τις ικανότητες και τους στόχους σας. Ακολουθήστε τις συμβουλές ενός επαγγελματία εκπαιδευτή για να αποφασίσετε τη ρουτίνα προπόνησής σας. Πριν χρησιμοποιήσετε αυτή τη δυνατότητα, δώστε προσοχή στα εξής:

- Μην κάνετε προπόνηση άπνοιας αν πάσχετε από υπέρταση, καρδιακό ή πνευμονικό νόσημα, άλλη πάθηση ή φυσική κατάσταση που καθιστά αυτού του είδους την προπόνηση ακατάλληλη για εσάς.
- Φροντίστε να ακολουθήσετε προσεκτικά τις προπονητικές συμβουλές ενός ειδικευμένου προπονητή.

Κάντε προπόνηση άπνοιας πάνω σε ένα μαλακό μαξιλάρι ή σε στρώμα, υπό την καθοδήγηση επαγγελματία εκπαιδευτή.

Αγγίξτε την επιλογή **Προπόνηση άπνοιας** και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να ξεκινήσετε την προπόνηση.

Δοκιμή άπνοιας

🥡 Πριν χρησιμοποιήσετε αυτή τη δυνατότητα, δώστε προσοχή στα εξής:

- Μην πραγματοποιείτε δοκιμή άπνοιας αν πάσχετε από υπέρταση, καρδιακό ή πνευμονικό νόσημα, άλλη πάθηση ή φυσική κατάσταση που καθιστά αυτού του είδους τη δοκιμή ακατάλληλη για εσάς.
- Κάντε δοκιμή άπνοιας πάνω σε ένα μαλακό μαξιλάρι ή σε στρώμα, υπό την καθοδήγηση επαγγελματία εκπαιδευτή.

Η δοκιμή χρησιμοποιείται κατά κόρον για τον έλεγχο και την καταγραφή του μέγιστου χρονικού διαστήματος που μπορείτε να κρατήσετε την αναπνοή σας και της συστολής του διαφράγματος. Κάθε δοκιμή άπνοιας αποτελείται από τέσσερα φάσεις:

- 1 Χαλάρωση: Πριν κρατήσετε την αναπνοή σας, θα πρέπει να χαλαρώσετε σωματικά και πνευματικά για να εξοικονομήσετε οξυγόνο. Πραγματοποιήστε διαφραγματική αναπνοή κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης.
- 2 Πάρτε μια πλήρη αναπνοή: Πάρτε μια βαθιά και αργή αναπνοή, ώστε οι πνεύμονές σας να απορροφήσουν όσο το δυνατόν περισσότερο αέρα.
- 3 Αρχίστε να κρατάτε την αναπνοή σας: Στην αρχή, θα νιώσετε ευχάριστα και γαλήνια. Βαθμιαία, καθώς το διοξείδιο του άνθρακα συσσωρεύεται στο σώμα σας, θα θέλετε να αναπνεύσετε. Σε αυτό το σημείο, το διάφραγμά σας θα αρχίσει να συστέλλεται, έως ότου δεν θα μπορείτε να κρατήσετε πια την αναπνοή σας.
- 4 Αποκατάσταση της αναπνοής: Χαλαρώστε και εκπνεύστε φυσικά, έπειτα πάρτε μια βαθιά και γρήγορη ανάσα και κρατήστε τον αέρα στο σώμα σας για δύο δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία τουλάχιστον τρεις φορές. Βεβαιωθείτε ότι ολοκληρώνετε το στάδιο αποκατάστασης της αναπνοής κάθε φορά που κρατάτε την αναπνοή σας.

Αγγίξτε την επιλογή **Δοκιμή άπνοιας** και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να ξεκινήσετε μια δοκιμή. Πατήστε το Κάτω κουμπί για να καταγράψετε το στοιχείο **Συστολή** διαφράγματος οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της δοκιμής.

Κατάδυση

Έναρξη κατάδυσης

- Πατήστε το Πάνω κουμπί του ρολογιού, για να ανοίξετε τη λίστα εφαρμογών και μεταβείτε στις επιλογές Προπόνηση > Κατάδυση.
- 2 Επιλέξτε τη λειτουργία κατάδυσης που επιθυμείτε, αγγίξτε στα δεξιά για πρόσβαση στην οθόνη ρυθμίσεων, ολοκληρώστε τις ρυθμίσεις ανάλογα με τις ανάγκες σας και αγγίξτε OK.

- 3 Πατήστε το Κάτω κουμπί ή αγγίξτε το εικονίδιο έναρξης, για να ξεκινήσετε την κατάδυσή σας. Κατά την κατάδυση, μπορείτε:
 - Να πατήσετε το Κάτω κουμπί ή να περιστρέψετε το στέμμα, για να περιηγηθείτε με κύλιση στην οθόνη δεδομένων.

Οθόνη λεπτομερειών δεδομένων:



Πρόσθετα δεδομένα για τεχνικές καταδύσεις:



 Χρονόμετρο: Όταν φτάσετε στην οθόνη χρονομέτρου, μπορείτε να πατήσετε το Πάνω κουμπί για έναρξη/παύση/συνέχιση της χρονομέτρησης ή να πατήσετε παρατεταμένα το Πάνω κουμπί για επαναφορά του χρονομέτρου.



Πυξίδα: Όταν φτάσετε με κύλιση στην οθόνη πυξίδας, μπορείτε να πατήσετε το Πάνω κουμπί, για να κλειδώσετε/ξεκλειδώσετε οδηγίες πλοήγησης.



- Κατά τη διάρκεια τεχνικών καταδύσεων, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί βοήθειας επάνω αριστερά στο ρολόι, για να δείτε τις σύνθετες ρυθμίσεις.
 - Αλλαγή αερίου: Πατήστε το Πάνω κουμπί, για να επιλέξετε Αλλαγή αερίου και πατήστε το Κάτω κουμπί, για να ανοίξετε τη λίστα αερίων. Αφού επιλέξετε αέριο, πατήστε το Κάτω κουμπί για επιβεβαίωση της αλλαγής.



- **Επεξεργασία αερίου**: Πατήστε το Πάνω κουμπί, για να επιλέξετε **Επεξεργασία αερίου** και πατήστε το Κάτω κουμπί, για να ανοίξετε τη λίστα αερίων. Αφού επιλέξετε αέριο, επεξεργαστείτε τις επιλογές **Συγκέντρωση οξυγόνου** και **Συγκέντρωση ηλίου**, και πατήστε το Κάτω κουμπί για επιβεβαίωση της επεξεργασίας. Το ρολόι θα μεταβεί αυτόματα στο επιλεγμένο αέριο.
- Προσθήκη αερίου: Πατήστε το Πάνω κουμπί, για να επιλέξετε αέριο και πατήστε το Κάτω κουμπί, για να ανοίξετε τη λίστα αερίων. Αφού επιλέξετε αέριο, επεξεργαστείτε τις επιλογές Συγκέντρωση οξυγόνου και Συγκέντρωση ηλίου,

και πατήστε το Κάτω κουμπί για επιβεβαίωση της επεξεργασίας. Απενεργοποιήστε ή ενεργοποιήστε τον διακόπτη αερίου ή ρυθμίστε το ως τρέχον και πατήστε το Κάτω κουμπί, για να ολοκληρώσετε τις ρυθμίσεις.

- Επαναφορά μέσου βάθους: Πατήστε το Πάνω κουμπί, για να επαναφέρετε το μέσο βάθος και πατήστε το Κάτω κουμπί για επιβεβαίωση της επαναφοράς. Το ρολόι θα ανακατευθυνθεί αυτόματα στην οθόνη δεδομένων κατάδυσης που θα εμφανίζει το τελευταίο μέσο βάθος.
- Χρόνος «αιώρησης» σε ελεύθερη κατάδυση στην Ελεύθερη κατάδυση
 Οι ελεύθεροι δύτες χρησιμοποιούν ένα σχοινί για να καταδυθούν σε ένα
 συγκεκριμένο βάθος και παραμένουν εκεί για ένα χρονικό διάστημα για να δώσουν
 στους πνεύμονές τους τον χρόνο να προσαρμοστούν στην υποβρύχια πίεση. Οι
 υπενθυμίσεις χρόνου αιώρησης επιτρέπουν στους ελεύθερους δύτες να γνωρίζουν
 πότε τελειώνει ο χρόνος αιώρησης.
- **4** Αφού επιστρέψετε στην επιφάνεια έπειτα από μια κατάδυση, πατήστε παρατεταμένα το Πάνω κουμπί, για να τερματίσετε την προπόνηση κατάδυσης.
- 5 Μετά την κατάδυση, ξεπλύνετε απαλά το ρολόι με γλυκό νερό ή βυθίστε το σε καθαρό νερό για πάνω από 15 λεπτά, για να καθαριστεί από το αλμυρό νερό, τη λάσπη και άλλες ουσίες. Σύρετε προς τα κάτω στην οθόνη της πρόσοψης του ρολογιού, για να μεταβείτε στο μενού συντομεύσεων και αγγίξτε την επιλογή Αποστράγγιση. Έπειτα, περιμένετε να στεγνώσει το ρολόι.
 - το ρολόι θα σας δείξει έναν χρόνο απαγόρευσης πτήσης μετά από κάθε κατάδυση, διάστημα κατά το οποίο συστήνεται να μην ταξιδέψετε με αεροπλάνο.

Οθόνη	Πάνω κουμπί	Κάτω κουμπί	Κουμπί βοήθειας
Οθόνη δεδομένων	• Περιστροφή:	 Μεμονωμένο 	Μεμονωμένο πάτημα:
	Κύλιση στην οθόνη.	πάτημα: Κύλιση	Είσοδος στις σύνθετες
	• Σύντομο πάτημα:	στην οθόνη.	ρυθμίσεις.
	Προσθήκη	 Παρατεταμένο 	
	επισήμανσης.	πάτημα: Επιστροφή	
		στην αρχική οθόνη.	
Οθόνη πυξίδας	• Περιστροφή:	 Μεμονωμένο 	Μεμονωμένο πάτημα:
	Κύλιση στην οθόνη.	πάτημα: Κύλιση	Είσοδος στις σύνθετες
	• Κλείδωμα/	στην οθόνη.	ρυθμίσεις.
	ξεκλείδωμα	 Παρατεταμένο 	
	οδηγίας	πάτημα: Επιστροφή	
	πλοήγησης.	στην αρχική οθόνη.	

Λειτουργίες κουμπιών κατά τη διάρκεια καταδύσεων

Περιπέτειες εξωτερικού χώρου

Οθόνη	Πάνω κουμπί	Κάτω κουμπί	Κουμπί βοήθειας
Οθόνη χρονομέτρου	 Περιστροφή: Κύλιση στην οθόνη. Μεμονωμένο πάτημα: Έναρξη/ παύση χρονομέτρησης. Παρατεταμένο πάτημα: Μηδενισμός χρονομέτρου. 	 Μεμονωμένο πάτημα: Κύλιση στην οθόνη. Παρατεταμένο πάτημα: Επιστροφή στην αρχική οθόνη. 	Μεμονωμένο πάτημα: Είσοδος στις σύνθετες ρυθμίσεις.
Οθόνη ανάπαυσης επιφανείας	Παρατεταμένο άγγιγμα: Τερματισμός προπόνησης.	 Μεμονωμένο πάτημα: Κύλιση στην οθόνη. Παρατεταμένο πάτημα: Επιστροφή στην αρχική οθόνη. 	Μεμονωμένο πάτημα: Είσοδος στις σύνθετες ρυθμίσεις, όπου μπορείτε να επαναφέρετε το μέσο βάθος και να αλλάξετε αέριο.
Οθόνη υπενθύμισης αλλαγής αερίου	Μεμονωμένο πάτημα/Περιστροφή: Αλλαγή αερίου.	Μεμονωμένο πάτημα: Επιβεβαίωση της αλλαγής αερίου.	Μεμονωμένο πάτημα: Ακύρωση.
Οθόνη επιβεβαίωσης λειτουργίας	Μεμονωμένο πάτημα/Περιστροφή: Αλλαγή επιλογής.	Μεμονωμένο πάτημα: Επιβεβαίωση των επιλογών.	Μεμονωμένο πάτημα: Έξοδος από την οθόνη επιβεβαίωσης.
Οθόνη ειδοποίησης/ υπενθύμισης	Μεμονωμένο πάτημα: Απαλοιφή της ειδοποίησης/ υπενθύμισης.	Μεμονωμένο πάτημα: Απαλοιφή της ειδοποίησης/ υπενθύμισης.	Μεμονωμένο πάτημα: Απαλοιφή της ειδοποίησης/ υπενθύμισης.

Παραδείγματα κατάδυσης

Καταδύσεις αναψυχής

1 Οθόνη προετοιμασίας

Μπορείτε να ορίσετε τον τύπο νερού, και να δείτε την τρέχουσα λειτουργία κατάδυσης μέσω του εικονιδίου της, το υψόμετρο και τον χρόνο επιφανείας.

2 Χρόνος καθόδου

Κατά την κάθοδο, μπορείτε να δείτε δεδομένα κατάδυσης σε πραγματικό χρόνο, όπως τη λειτουργία κατάδυσης, τον ρυθμό καθόδου, το βάθος, τη θερμοκρασία, το αέριο και τον χρόνο κατάδυσης. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε κουμπιά για κύλιση στην οθόνη, ώστε να δείτε περισσότερα δεδομένα κατάδυσης, και βασικά δεδομένα, όπως το βάθος, το όριο χωρίς αποσυμπίεση (NDL) και ο χρόνος κατάδυσης, θα εμφανίζονται σε όλες τις οθόνες.



3 Παραμονή στον βυθό

Το αρχικό όριο χωρίς αποσυμπίεση είναι 99 λεπτά, αλλά η τιμή αυτή μειώνεται καθώς αυξάνονται το βάθος και ο χρόνος. Επίσης, το PO2 αυξάνεται με το βάθος και το ΚΝΣ καταγράφει σταδιακά άνοδο.



4 Χαμηλό όριο χωρίς αποσυμπίεση

Όταν το όριο χωρίς αποσυμπίεση είναι λιγότερο από 5 λεπτά, η ένδειξη NDL γίνεται κίτρινη. Για να αποφύγετε την αποσυμπίεση, πρέπει να αναδυθείτε στην επιφάνεια.



5 Άνοδος

Το όριο χωρίς αποσυμπίεση αυξάνεται σταδιακά όσο αναδύεστε. Προσέξτε τον ρυθμό ανόδου. Όταν ο ρυθμός ανόδου υπερβαίνει τα 9 m/λεπτό για ορισμένο χρονικό διάστημα, το ρολόι εμφανίζει υπενθύμιση. Όταν ο ρυθμός ανόδου υπερβαίνει τα 12 m/ λεπτό για ορισμένο χρονικό διάστημα, το ρολόι εμφανίζει ειδοποίηση. Σε περίπτωση υπενθύμισης ή ειδοποίησης, συνιστάται να ελαττώσετε τον ρυθμό ανόδου, ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος νόσου των δυτών.



6 Στάση ασφαλείας

Όταν αναδυθείτε στα 6 μέτρα, στο ρολόι εμφανίζεται το μήνυμα «Έναρξη στάσης ασφαλείας» και ακολουθεί αντίστροφη μέτρηση στάσης ασφαλείας. (Όταν καταδύεστε σε βάθος μεγαλύτερο των 30 μέτρων ή το όριο χωρίς αποσυμπίεση είναι λιγότερο από 5 λεπτά, η διάρκεια της στάσης ασφαλείας προσαρμόζεται στα 5 λεπτά.) Μετά τη λήξη της διάρκειας της στάσης ασφαλείας, στο ρολόι εμφανίζεται το μήνυμα «Η στάση ασφαλείας ολοκληρώθηκε» και ξεκινά η χρονομέτρηση.



Τεχνικές καταδύσεις

Μέγιστο βάθος: 50 μέτρα Χρόνος κατάδυσης: 20 λεπτά Αέριο: 21/00, 50/00, καθαρό οξυγόνο GF: 30/70 Όριο μερικής πίεσης οξυγόνου: 1,4/1,6/0,18

1 Λίστα αερίων

Ελέγχετε τη λίστα αερίων πριν από κάθε κατάδυση. Οι ρυθμίσεις αερίων στον υπολογισμό αποσυμπίεσης ισχύουν και για την τεχνική κατάδυση. Βεβαιωθείτε ότι έχετε ρυθμίσει σωστά στη λίστα αερίων κάθε τύπο αερίου που μεταφέρετε και μην ενεργοποιήσετε κάποιο αέριο το οποίο δεν έχετε.

2 Υπολογισμός αποσυμπίεσης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το εργαλείο υπολογισμού αποσυμπίεσης, για να καταρτίσετε πλάνο αποσυμπίεσης και να εκτιμήσετε τον συνολικό χρόνο κατάδυσης, το πλάνο αποσυμπίεσης, τον χρόνο αλλαγής αερίου και την κατανάλωση αερίου βάσει του μέγιστου βάθους και του χρόνου παραμονής στον βυθό.

Όλα τα αποτελέσματα υπολογισμού αποσυμπίεσης αποτελούν εκτιμήσεις και χρησιμοποιούνται μόνο για σκοπούς αναφοράς. Δεν πρέπει να αποτελέσουν τη μόνη βάση για τις αποφάσεις σας. Σε σύνθετες δραστηριότητες κατάδυσης, σας

συμβουλεύουμε να χρησιμοποιείτε πολλαπλές συσκευές για ολοκληρωμένους υπολογισμούς και εκτιμήσεις.



3 Οθόνη προετοιμασίας

Μπορείτε να ορίσετε τον τύπο νερού, και να δείτε την τρέχουσα λειτουργία κατάδυσης μέσω του εικονιδίου της, το υψόμετρο και τον χρόνο επιφανείας. Βεβαιωθείτε ότι το ρολόι σας διαθέτει επαρκή ισχύ.

4 Οθόνη καθόδου

Κατά τη διάρκεια της καθόδου, μπορείτε να δείτε δεδομένα σε πραγματικό χρόνο, όπως το βάθος, τον χρόνο κατάδυσης, το ΡΟ2 και το ΚΝΣ. Η οθόνη θα εμφανίζει επίσης τη σταδιακή μείωση του ορίου χωρίς αποσυμπίεση.



5 Παραμονή στον βυθό

Όταν το όριο χωρίς αποσυμπίεση μηδενιστεί, στις πληροφορίες ορίου χωρίς αποσυμπίεση εμφανίζεται η πρώτη στάση αποσυμπίεσης (συμπεριλαμβανομένου του βάθους και της διάρκειας αποσυμπίεσης) και ο χρόνος έως την επιφάνεια αυξάνεται σταδιακά.



6 Αλλαγή αερίου

Κατά τη διάρκεια κατάδυσης, το ρολόι θα σας προτείνει να αλλάξετε αέριο, όταν ένα άλλο αέριο είναι καταλληλότερο για το εκάστοτε στάδιο. Αν η αλλαγή δεν γίνει

εγκαίρως, το ρολόι μπορεί να εμφανίσει υπενθύμιση ή ειδοποίηση και η ακρίβεια των πληροφοριών αποσυμπίεσης δεν μπορεί να διασφαλιστεί.



7 Άνοδος στη στάση αποσυμπίεσης

Κατά την άνοδο, το ρολόι θα εμφανίσει υπενθύμιση για στάση αποσυμπίεσης όταν φτάσετε στην πρώτη στάση αποσυμπίεσης. Μετά την ολοκλήρωση της αποσυμπίεσης, μπορείτε να συνεχίσετε την άνοδο έως την επόμενη στάση αποσυμπίεσης.



8 Τέλος αποσυμπίεσης

Μετά την ολοκλήρωση όλων των στάσεων αποσυμπίεσης, στο ρολόι θα εμφανιστεί η υπενθύμιση «Η στάση αποσυμπίεσης ολοκληρώθηκε» και θα αρχίσει η χρονομέτρηση.



Υπενθυμίσεις/Ειδοποιήσεις

Υπενθύμι	Περιγραφή	Συνθήκη ενεργοποίησης	Λειτουργία ειδοποίησης
ση/			
Ειδοποίη			
ση			

		-	
Υπενθύμι ση	Πολύ γρήγορος ρυθμός ανόδου	Ο ρυθμός ανόδου υπερβαίνει τα 9 m/λεπτό για 3 συνεχόμενα δευτερόλεπτα.	Ταχύτητα (κίτρινη ένδειξη που αναβοσβήνει για 5 δευτερόλεπτα)
Υπενθύμι ση	Αντίστροφη μέτρηση ορίου χωρίς αποσυμπίεση	Το όριο χωρίς αποσυμπίεση είναι μικρότερο από ή ίσο με 5 λεπτά για 3 συνεχόμενα δευτερόλεπτα.	Όριο χωρίς αποσυμπίεση (κίτρινη ένδειξη που αναβοσβήνει για 5 δευτερόλεπτα)
Υπενθύμι ση	Έναρξη στάσης ασφαλείας	Πραγματοποιείτε άνοδο, απαιτείται στάση ασφαλείας και το βάθος είναι λιγότερο από ή ίσο με 6 μέτρα.	Θα εμφανιστεί στο ρολόι το μήνυμα Έναρξη στάσης ασφαλείας .
Υπενθύμι ση	Η στάση ασφαλείας ολοκληρώθηκε	Ο χρόνος της στάσης ασφαλείας μηδενίζεται.	Θα εμφανιστεί στο ρολόι το μήνυμα Η στάση ασφαλείας ολοκληρώθηκε .
Υπενθύμι ση	Μη τήρηση της περιοχής στάσης ασφαλείας	Παραμένετε σε βάθος μικρότερο από 3 μέτρα ή μεγαλύτερο από 7 μέτρα κατά τη διάρκεια της στάσης ασφαλείας.	Βέλος (κίτρινο + κινούμενη εικόνα)
Υπενθύμι ση	Έναρξη αποσυμπίεσης	Το όριο χωρίς αποσυμπίεση φτάνει στο –1.	Θα εμφανιστεί στο ρολόι το μήνυμα Έναρξη αποσυμπίεσης .
Υπενθύμι ση	Έναρξη αποσυμπίεσης	Πραγματοποιείτε άνοδο, απαιτείται στάση αποσυμπίεσης και το βάθος είναι μικρότερο από ή ίσο με το βάθος της στάσης αποσυμπίεσης.	Θα εμφανιστεί στο ρολόι το μήνυμα Έναρξη αποσυμπίεσης .

Υπενθύμι ση	Η στάση αποσυμπίεσης ολοκληρώθηκε	Ο αλγόριθμος κρίνει ότι η στάση αποσυμπίεσης ολοκληρώθηκε.	Θα εμφανιστεί στο ρολόι το μήνυμα Η στάση αποσυμπίεσης ολοκληρώθηκε . Χ m Y min (κίτρινη ένδειξη που αναβοσβήνει για 5 δευτερόλεπτα)
Υπενθύμι ση	Υπέρβαση ορίου βάθους	Συμπληρώθηκε η προκαθορισμένη τιμή βάθους κατάδυσης.	Βάθος (κίτρινη ένδειξη που αναβοσβήνει για 5 δευτερόλεπτα)
Υπενθύμι ση	Υπέρβαση ορίου χρόνου	Ο χρόνος κατάδυσης υπερβαίνει την προκαθορισμένη τιμή.	Χρόνος (κίτρινη ένδειξη που αναβοσβήνει για 5 δευτερόλεπτα)
Υπενθύμι ση	Ειδοποίηση ΚΝΣ	Το ΚΝΣ υπερβαίνει ή ισούται με 80%.	ΚΝΣ (κίτρινη ένδειξη που αναβοσβήνει για 5 δευτερόλεπτα)
Υπενθύμι ση	Συνιστάται αλλαγή σε XX	Όταν συμπληρωθεί το προκαθορισμένο μέγιστο ΡΟ2 και υπάρχουν καλύτερες επιλογές αερίου, το ρολόι θα σας προτείνει να αλλάξετε αέριο.	Θα εμφανιστεί στο ρολόι το μήνυμα Συνιστάται αλλαγή σε ΧΧ .
Υπενθύμι ση	Καλύτερο αέριο	Ο αλγόριθμος κρίνει ότι υπάρχει καλύτερη επιλογή αερίου.	Αέριο (κίτρινη ένδειξη που αναβοσβήνει για 5 δευτερόλεπτα)
Υπενθύμι ση	Χρόνος ανάπαυσης επιφανείας	Συμπληρώνεται η προκαθορισμένη τιμή χρόνου ανάπαυσης επιφανείας.	Χρόνος (κίτρινη ένδειξη που αναβοσβήνει για 5 δευτερόλεπτα)
Ειδοποίη ση	Πολύ χαμηλή μερική πίεση	Το ΡΟ2 μειώνεται κάτω από την προκαθορισμένη ελάχιστη τιμή.	Θα εμφανιστεί στο ρολόι το μήνυμα Πολύ χαμηλή μερική πίεση . ΡΟ2 (κόκκινη ένδειξη που αναβοσβήνει) Αέριο (κόκκινη ένδειξη που αναβοσβήνει)

Υπενθύμι ση	Τέλος αιώρησης στο βυθό	Ο χρόνος που παραμένετε σε μια περιοχή βάθους υπερβαίνει το προκαθορισμένο όριο.	Θα εμφανιστεί στο ρολόι το μήνυμα Τέλος αιώρησης στο βυθό .
Ειδοποίη ση	Πολύ γρήγορος ρυθμός ανόδου	Ο ρυθμός ανόδου υπερβαίνει τα 12 m/λεπτό για 3 συνεχόμενα δευτερόλεπτα.	Θα εμφανιστεί στο ρολόι το μήνυμα Πολύ γρήγορος ρυθμός ανόδου . Ταχύτητα (κόκκινη ένδειξη που αναβοσβήνει)
Υπενθύμι ση	Υπέρβαση μέγιστου ορίου ανόδου αποσυμπίεσης	Παραμένετε σε βάθος που είναι 0,3 μέτρα πάνω από το βάθος της στάσης αποσυμπίεσης σε μια τεχνική κατάδυση ή 1 μέτρο πάνω από το βάθος της στάσης αποσυμπίεσης σε μια κατάδυση αναψυχής.	Κινούμενη ένδειξη προς τα κάτω (κίτρινη)
Ειδοποίη ση	Βάθος μικρότερο από το CEIL	Το βάθος είναι μικρότερο από το CEIL.	Κινούμενη ένδειξη προς τα κάτω (κόκκινη)
Ειδοποίη ση	Μη πραγματοποίηση στάσης αποσυμπίεσης	Το βάθος είναι μικρότερο από το CEIL για 1 συνεχόμενο λεπτό.	Στο ρολόι θα εμφανιστεί το μήνυμα Μη πραγματοποίηση στάσης αποσυμπίεσης . Κινούμενη ένδειξη προς τα κάτω (κόκκινη)
Ειδοποίη ση	Πολύ υψηλή μερική πίεση	Το ΡΟ2 υπερβαίνει την προκαθορισμένη μέγιστη τιμή.	Θα εμφανιστεί στο ρολόι το μήνυμα Πολύ υψηλή μερική πίεση . ΡΟ2 (κόκκινη ένδειξη που αναβοσβήνει) Αέριο (κόκκινη ένδειξη που αναβοσβήνει)

Υπενθύμι ση	Υπέρβαση ορίου αντοχής στο νερό	Το βάθος κατάδυσης υπερβαίνει τα 100 μέτρα.	Θα εμφανιστεί στο ρολόι το μήνυμα Υπέρβαση ορίου αντοχής στο νερό . Βάθος (κίτρινη ένδειξη που αναβοσβήνει για 5 δευτερόλεπτα)
Ειδοποίη ση	Πολύ υψηλό ΚΝΣ	Το ΚΝΣ υπερβαίνει ή ισούται με το 100% και το ρολόι εμφανίζει ειδοποίηση για κάθε αύξηση κατά 5%.	Θα εμφανιστεί στο ρολόι το μήνυμα Πολύ υψηλό ΚΝΣ . ΚΝΣ (κόκκινη ένδειξη που αναβοσβήνει)
Ειδοποίη ση	Υπέρβαση ορίου βάθους	Βάθος	Θα εμφανιστεί στο ρολόι το μήνυμα Υπέρβαση ορίου βάθους . Βάθος (κόκκινη ένδειξη που αναβοσβήνει)
Ειδοποίη ση	Υπέρβαση ορίου χρόνου	Χρόνος	Θα εμφανιστεί στο ρολόι το μήνυμα Υπέρβαση ορίου χρόνου . Χρόνος (κόκκινη ένδειξη που αναβοσβήνει)
Υπενθύμι ση	Χαμηλή μπαταρία	Η στάθμη της μπαταρίας είναι μικρότερη από ή ίση με 5%.	Θα εμφανιστεί στο ρολόι το μήνυμα Χαμηλή μπαταρία .

Αποστολή

Όταν βρίσκεστε σε αποστολή σε εξωτερικό χώρο, μπορείτε να επισημάνετε τις τοποθεσίες σας και να χρησιμοποιήσετε αυτές τις επισημασμένες τοποθεσίες για να βρείτε τον δρόμο της επιστροφής. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιείτε το ρολόι για να λαμβάνετε βασικά δεδομένα, όπως το υψόμετρο και το SpO2.

Ρυθμίσεις

- Στην οθόνη πρόσοψης ρολογιού, πατήστε το κουμπί βοήθειας στην πάνω αριστερή πλευρά του ρολογιού για πρόσβαση στην οθόνη Αποστολή.
- 2 Αγγίξτε 🙆 στο κάτω μέρος για περισσότερες ρυθμίσεις Αποστολή.
 - Μπαταρία: Όταν είστε σε λειτουργία Αποστολής, η δυνατότητα Σήκωμα για αφύπνιση είναι ενεργοποιημένη με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις. Μπορείτε να

ρυθμίσετε τον διακόπτη 🤍 στη θέση απενεργοποίησης για να την

απενεργοποιήσετε. Μπορείτε επίσης να ορίσετε την επιλογή **Διάστημα εντοπισμού τοποθεσίας** σε κατά **Ώρα** ή **Βήματα**.

- Προειδοποίηση καταιγίδας: Ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε την επιλογή
 Προειδοποιήσεις ώστε να ταιριάζει στις ανάγκες σας. Μετά την ενεργοποίηση,
 μπορείτε να ρυθμίσετε την επιλογή Πτώση πίεσης.
- Διαδρομές: Κάντε λήψη διαδρομών στην εφαρμογή Υγεία Huawei και κατόπιν εισαγάγετέ τις στο ρολόι σας. Για λεπτομέρειες, ανατρέξτε στην ενότητα Κοινή χρήση διαδρομών προπόνησης.
- Εγγραφή τη νύχτα : αυτή η επιλογή είναι ενεργοποιημένη με βάση τις

προεπιλεγμένες ρυθμίσεις και μπορείτε να ρυθμίσετε τον διακόπτη 🤍 στη θέση απενεργοποίησης για να την απενεργοποιήσετε.

Μείωση φωτεινότητας μετά τη δύση του ηλίου : αυτή η επιλογή είναι
 ενεργοποιημένη με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις και μπορείτε να ρυθμίσετε

τον διακόπτη 💭 στη θέση απενεργοποίησης για να την απενεργοποιήσετε.

Έναρξη μιας αποστολής σε εξωτερικό χώρο

- Στην οθόνη πρόσοψης ρολογιού, πατήστε το κουμπί βοήθειας στην πάνω αριστερή πλευρά του ρολογιού για πρόσβαση στην οθόνη Αποστολή και έπειτα αγγίξτε Έναρξη.
- 2 Κατά τη διάρκεια της αποστολής:
 - Επισήμανση: Στην αρχική οθόνη της εφαρμογής «Αποστολή», πατήστε το Κάτω κουμπί ή αγγίξτε Επισήμανση για να επισημάνετε μη αυτόματα μια τοποθεσία.
 Αγγίξτε Σημάδια για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις επισημασμένες τοποθεσίες.
 - 🤨 · Η επιλογή **Σημάδια** εμφανίζει μόνο μη αυτόματα επισημασμένες τοποθεσίες.
 - Μπορείτε να επισημάνετε έως και 500 τοποθεσίες.
 - Αυτές οι επισημασμένες τοποθεσίες, είτε έχουν επισημανθεί αυτόματα είτε μη αυτόματα, αποκαλούνται σημεία αναφοράς. Από προεπιλογή, ένα σημείο αναφοράς επισημαίνεται αυτόματα κάθε 30 λεπτά. Μπορείτε να ορίσετε το διάστημα εντοπισμού τοποθεσίας κατά ώρα ή βήματα για να ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες σας.
 - Θάμπωμα: Στην αρχική οθόνη της εφαρμογής «Αποστολή», πατήστε το κουμπί βοήθειας στην πάνω αριστερή πλευρά του ρολογιού για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία χαμηλού φωτισμού.
 - Εργαλεία: Στην αρχική οθόνη της εφαρμογής «Αποστολή», σύρετε προς τα κάτω για να αποκτήσετε πρόσβαση στις επιλογές Εργαλεία, όπως SpO2 και Φακός.
 - Σε οποιαδήποτε οθόνη της εφαρμογής «Αποστολή», μπορείτε να πατήσετε το Πάνω
 κουμπί στο ρολόι για να επιλέξετε Τέλος ή Παύση του ταξιδιού ή Κλείδωμα οθόνης.
- **3** Για το ταξίδι επιστροφής:

Μεταβείτε ξανά σε ένα σημείο αναφοράς Μέθοδος 1: Αγγίξτε την επιλογή **Σημάδια** για να μεταβείτε στη λίστα σημείων αναφοράς, βρείτε και επιλέξτε το σημείο αναφοράς-στόχο, και αγγίξτε την επιλογή Πλοάνηση

Πλοήγηση.

Μέθοδος 2:

Στην αρχική οθόνη της εφαρμογής «Αποστολή», σύρετε προς τα κάτω δύο φορές για να αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη πυξίδας, αγγίξτε αυτήν την οθόνη και αγγίξτε την επιλογή **Πλοήγηση** για να μεταβείτε στη λίστα σημείων αναφοράς. Περιστρέψτε το Πάνω κουμπί για εναλλαγή μεταξύ των σημείων αναφοράς, πατήστε το Πάνω κουμπί για να επιλέξετε ένα σημείο αναφοράς προορισμού και αγγίξτε την επιλογή **Πλοήγηση** για πλοήγηση σε ένα μέρος κοντά στο σημείο αναφοράς.

HUAWEI WATCH Ultimate Green Edition: Στην αρχική οθόνη της εφαρμογής Αποστολή, σύρετε προς τα κάτω δύο φορές για να αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη χάρτη, αγγίξτε αυτήν την οθόνη και αγγίξτε την επιλογή **Πλοήγηση** για να μεταβείτε στη λίστα σημείων αναφοράς. Περιστρέψτε το Πάνω κουμπί για εναλλαγή μεταξύ των σημείων αναφοράς, πατήστε το Πάνω κουμπί για να επιλέξετε ένα σημείο αναφοράς προορισμού και αγγίξτε την επιλογή **Πλοήγηση** για πλοήγηση σε ένα μέρος κοντά στο σημείο αναφοράς.

- Επιστροφή: Στην αρχική οθόνη της εφαρμογής «Αποστολή», σύρετε προς τα κάτω
 δύο φορές για να αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη της πυξίδας ή του χάρτη,
 αγγίξτε αυτήν την οθόνη και αγγίξτε την επιλογή Επιστροφή για πλοήγηση σε ένα
 μέρος κοντά στο σημείο εκκίνησής σας.
- 4 Πατήστε παρατεταμένα το Πάνω κουμπί στο ρολόι για να τερματίσετε την αποστολή.

Προβολή εγγραφών αποστολών

Στο ρολόι σας:

- 1 Πατήστε το κουμπί βοήθειας στην πάνω αριστερή πλευρά του ρολογιού για πρόσβαση στην οθόνη Αποστολή και αγγίξτε Εγγραφές αποστολών για να εμφανίσετε τη λίστα εγγραφών.
- 2 Επιλέξτε μια εγγραφή-στόχο και σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να δείτε τα στοιχεία, όπως Απόσταση και Υψόμετρο.

Στο τηλέφωνό σας:

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

Διαδρομή επιστροφής

Όταν ξεκινάτε μια υπαίθρια προπόνηση και ενεργοποιείτε τη δυνατότητα «Διαδρομή επιστροφής», το ρολόι σας θα καταγράψει τη διαδρομή που κάνετε και θα σας παρέχει βοήθεια με την πλοήγηση. Οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησης ή αφού φτάσετε στον προορισμό σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δυνατότητα «Διαδρομή

επιστροφής», για να επιστρέψετε στην περιοχή από την οποία ξεκινήσατε ή σε οποιοδήποτε σημείο από το οποίο περάσατε.

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

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

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

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.

Το Βαρόμετρο

Βαρόμετρο στο ρολόι σας μετράει αυτόματα το υψόμετρο και την ατμοσφαιρική πίεση στην τρέχουσα τοποθεσία και εμφανίζει όλα τα δεδομένα από την τρέχουσα ημέρα σε γράφημα κυματομορφής.

Υψόμετρο και ατμοσφαιρική πίεση

- **i** Πρώτα από όλα, συνδέστε το ρολόι σας με την Υγεία Huawei για αυτόματη βαθμονόμηση.
- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί στο ρολόι, για να ανοίξει η λίστα εφαρμογών και έπειτα αγγίξτε την επιλογή Βαρόμετρο.
- 2 Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη, για να δείτε το τρέχον Υψόμετρο και την Πίεση αέρα.

Άλλες ρυθμίσεις

- · Αγγίξτε **Βαθμον.** στην οθόνη **Υψόμετρο** για μη αυτόματη βαθμονόμηση του υψομέτρου.
- Αγγίξτε Ρυθμίσεις στην οθόνη Πίεση αέρα, έπειτα μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τις Προειδοποιήσεις για την επιλογή Προειδοποίηση καταιγίδας ανάλογα με τις ανάγκες σας. Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε την επιλογή Πτώση πίεσης, η οποία είναι ρυθμισμένη σε 4 hPa/3 hr από προεπιλογή. Αυτό σημαίνει ότι θα αποστέλλεται ειδοποίηση όταν η ατμοσφαιρική πίεση μειώνεται κατά περισσότερο από 4 hPa εντός 3 ωρών.

Βοηθός

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 2 από κάτω υποστηρίζουν εξατομίκευση. Οι δυνατότητες εξατομίκευσης διαφέρουν ανάλογα την πρόσοψη ρολογιού.

Ορισμός προσόψεων ρολογιού από τη Συλλογή

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

Ορισμός προσόψεων ρολογιού από τη Συλλογή

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

Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε το **Στυλ** και τη **Διάταξη**, και μετά να αγγίξετε την επιλογή **Αποθήκευση**.

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

Διαγραφή εικόνας από τις προσόψεις ρολογιού της Συλλογής

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

HUAWEI Assistant·TODAY

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

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 \checkmark 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.

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.

2 Στο μενού συντομεύσεων, αγγίξτε την επιλογή **Εύρεση τηλεφώνου** (^{(([]))}) και έπειτα

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

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

Εύρεση του ρολογιού σας χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας

- Η δυνατότητα αυτή δεν είναι διαθέσιμη όταν το ρολόι σας δεν είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Υγεία Huawei.
 - Ορισμένα μοντέλα ρολογιού πρέπει να ενημερωθούν στην πιο πρόσφατη έκδοσή
 τους πριν χρησιμοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα.
- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία Huawei, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής και αγγίξτε Εύρεση συσκευής και έπειτα Κουδούνισμα.
- 2 Αγγίξτε Κουδούνισμα και το ρολόι σας θα αρχίσει να κουδουνίζει. Όταν βρείτε το ρολόι σας, αγγίξτε Διακοπή κουδουνίσματος ή περιμένετε έως ότου σταματήσει να ηχεί το κουδούνισμα.

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.

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.
 - Αυτή η δυνατότητα είναι διαθέσιμη μόνο στο HUAWEI WATCH Ultimate Green Edition.

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.

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.

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

- Εισέλθετε στη λίστα εφαρμογών, επιλέξτε Ύπνος (), 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 Υπνος (), 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.

Κύκλοι δραστηριότητας

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

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

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

Στο τηλέφωνό σας: Μεταβείτε στην αρχική οθόνη της **Υγείας Huawei** και αγγίξτε την κάρτα Κύκλων δραστηριότητας, για να αποκτήσετε πρόσβαση στην οθόνη **Εγγραφές**

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

Στο ρολόι σας: Πλοηγηθείτε στην εφαρμογή Κύκλοι δραστηριότητας, σύρετε αριστερά, για να δείτε τα δεδομένα για **Αυτήν την εβδομάδα**, σύρετε πάνω, για να δείτε τα στοιχεία για **Σήμερα, Εγγραφές προπόνησης, Κίνηση, Άσκηση** και **Ορθοστασία** και σύρετε πάνω ξανά, για να βρείτε και να αγγίξετε **Επεξεργαστείτε στόχους** ή **Υπενθυμίσεις**. Στις **Υπενθυμίσεις**, μπορείτε να απενεργοποιήσετε τις επιλογές **Ορθοστασία**, **Πρόοδος** και **Ο στόχος επιτεύχθηκε**. (1) =: Η **Κίνηση** μετρά τις θερμίδες που καίτε μέσω δραστηριοτήτων όπως το τρέξιμο, το ποδήλατο ή ακόμα και οι δουλειές του σπιτιού ή η βόλτα με τον σκύλο σας.

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

(3) (3) (3) (3) (3) (3) (3) (3) (3) (3) (4) (5)

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

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.

Ενεργοποίηση αυτόματων μετρήσεων και υπενθυμίσεων

1 Ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία Huawei, μεταβείτε στις επιλογές Υγεία > Καρδιά >

Ανάλυση αρρυθμίας σφυγμικού κύματος, αγγίξτε το εικονίδιο ** στην επάνω δεξιά γωνία και επιλέξτε **Αυτόματη μέτρηση**.

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

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 **το 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.

Ο 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.
- 2 Ανοίξτε τη λίστα εφαρμογών και κάντε σάρωση προς τα επάνω ή προς τα κάτω μέχρι

να βρείτε την επιλογή **SpO2** (🕗) και αγγίξτε τη.

- **3** Αγγίξτε την επιλογή **Μέτρηση**. (Θα υπερισχύει η διασύνδεση του ίδιου του προϊόντος.)
- 4 Μόλις ξεκινήσει μια μέτρηση SpO2, θυμηθείτε να παραμείνετε ακίνητοι με την οθόνη της συσκευής στραμμένη προς τα πάνω.

Αυτόματη μέτρηση SpO2

 Για να ενεργοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα, ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία Huawei, μεταβείτε στην οθόνη στοιχείων της συσκευής, αγγίξτε την επιλογή Παρακολούθηση Υγείας και ενεργοποιήστε την επιλογή Αυτόματο SpO₂.

Όταν ενεργοποιηθεί η επιλογή, η συσκευή θα μετρά και θα καταγράφει αυτόματα το SpO2, όταν ανιχνεύει ότι είστε ακίνητοι. Αυτός ο δείκτης είναι ιδιαίτερα σημαντικός όταν κοιμάστε ή σε περιοχές με μεγάλο υψόμετρο.

2 Αγγίξτε την επιλογή Ειδοποίηση χαμηλής τιμής SpO₂ και ορίστε το κατώτερο όριο για λήψη ειδοποίησης όταν είστε ξύπνιοι.

Προβολή των δεδομένων SpO2

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

Μέτρηση καρδιακών παλμών

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

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

Μεμονωμένη μέτρηση καρδιακών παλμών

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

Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού

Ανοίξτε την **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και ενεργοποιήστε την επιλογή **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού**.

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

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

Μέτρηση καρδιακών παλμών ηρεμίας

Οι καρδιακοί παλμοί ηρεμίας, μετρημένοι σε παλμούς ανά λεπτό, αφορούν τον καρδιακό ρυθμό που μετράται όταν είστε ξύπνιοι, αλλά σε κατάσταση ηρεμίας. Είναι σημαντικός δείκτης της υγείας της καρδιάς. Η καλύτερη ώρα, για να μετρηθούν οι καρδιακοί παλμοί ηρεμίας είναι το πρωί μετά το ξύπνημα (αλλά πριν να σηκωθείτε από το κρεβάτι). Ανοίξτε την **Υγεία Huawei**, μεταβείτε στην οθόνη λεπτομερειών της συσκευής, μεταβείτε στις επιλογές **Παρακολούθηση Υγείας > Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού** και ενεργοποιήστε την επιλογή **Συνεχής παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού**. Στη συνέχεια, η φορετή συσκευή θα μετρά αυτόματα τους καρδιακούς παλμούς ηρεμίας.

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

Ειδοποιήσεις καρδιακών παλμών

Ειδοποίηση υψηλών καρδιακών παλμών

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

Ειδοποίηση χαμηλών παλμών

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

Μέτρηση καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης

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

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

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

Ειδοποίηση υψηλών καρδιακών παλμών στη διάρκεια προπονήσεων

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

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

Μέτρηση 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 > Εγώ > 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 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»

- 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



2 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.

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 **Γ** 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.

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.

- 1 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

επιλογή Προπόνηση (🍑).

- 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.

Γκολφ

Η Λειτουργία γηπέδου εντοπίζει με ακρίβεια την τοποθεσία του Γκριν και των εμποδίων και παρέχει ακριβείς μετρήσεις αποστάσεων, για να σας βοηθά να βελτιώσετε το παιχνίδι σας στο γκολφ.

Η λειτουργία Γήπεδο άσκησης προσφέρει λεπτομερή δεδομένα για τα χτυπήματα, συμπεριλαμβανομένων του χρόνου backswing/downswing, του ρυθμού κίνησης και της ταχύτητας χτυπήματος και παρέχει επιδείξεις με κινούμενες εικόνες και συμβουλές για χτυπήματα και λαβές.

🥡 Η παρακολούθηση της πορείας της μπάλας διατίθεται μόνο για χτυπήματα, όχι putt.

Λήψη ή διαγραφή γηπέδου

- 1 Μεταβείτε στις επιλογές Υγεία Huawei > Άσκηση > Γκολφ και αγγίξτε Χάρτης γηπέδου.
- **2** Στην καρτέλα **Εντοπισμός**, επιλέξτε το γήπεδο που θέλετε και αγγίξτε **Λήψη**.
- **3** Όταν ολοκληρωθεί η λήψη, αγγίξτε το γήπεδο, για να μεταβείτε στην οθόνη στοιχείων

του γηπέδου. Αγγίξτε το εικονίδιο στην επάνω δεξιά γωνία και κατόπιν την επιλογή **Συγχρονισμός με ρολόι**. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε να διαγράψετε το ληφθέν γήπεδο.

Λειτουργία Γήπεδο άσκησης

- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί στο ρολόι, για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και έπειτα μεταβείτε στις επιλογές Προπόνηση > Golf.
- 2 Επιλέξτε Εξάσκηση και αγγίξτε το εικονίδιο έναρξης (ή πατήστε το Κάτω κουμπί), για να ξεκινήσετε μια προπόνηση γκολφ.
- 3 Σύρετε το δάχτυλο προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη, για να δείτε επιδείξεις χτυπήματος και λαβής και να προβάλετε τα δεδομένα της προπόνησής σας.

Λειτουργία γηπέδου

- 1 Πατήστε το Πάνω κουμπί στο ρολόι, για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και έπειτα μεταβείτε στις επιλογές Προπόνηση > Golf.
- 2 Μεταβείτε στις επιλογές Λειτουργία γηπέδου > Αναζήτηση κοντά και επιλέξτε το γήπεδο στο οποίο βρίσκεστε. Αν το γήπεδο έχει ληφθεί ήδη, θα το βρείτε στα Ληφθέντα.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη, για να ορίσετε τον χώρο και την περιοχή του σημείου έναρξης, περιμένετε να λειτουργήσει σωστά ο εντοπισμός τοποθεσίας και αγγίξτε το εικονίδιο έναρξης (ή πατήστε το Κάτω κουμπί), για να ξεκινήσετε μια προπόνηση γκολφ.
- 4 Σύρετε προς τα αριστερά, για να μεταβείτε στην οθόνη της κάρτας βαθμολογίας και καταγράψτε το σκορ σας για κάθε τρύπα. Σύρετε πάνω ή κάτω για μια πανοραμική προβολή του fairway και των εμποδίων και ελέγξτε τις μετρήσεις αποστάσεων, την κατεύθυνση κλίσης, την ταχύτητα και τη διεύθυνση του ανέμου, καθώς και την κατεύθυνση του Γκριν.

5 Κατά την προπόνηση γκολφ, αγγίξτε Προβ. κάρτ. βαθμολ., για να δείτε τις βαθμολογίες σας, Αποθήκευση, για να αποθηκεύσετε προσωρινά το παιχνίδι ή Τέλος, για να τερματίσετε την προπόνηση και να αποθηκεύσετε την εγγραφή της άσκησης. Μπορείτε επίσης να πατήσετε παρατεταμένα το Πάνω κουμπί, για να τερματίσετε την προπόνηση ανά πάσα στιγμή.

Περισσότερες ρυθμίσεις για τη Λειτουργία γηπέδου

- Η δυνατότητα Αποτροπή αγγίγματος κατά λάθος και οι ρυθμίσεις για τη Μονάδα στη Λειτουργία γηπέδου είναι διαθέσιμες μόνο στο HUAWEI WATCH Ultimate Green Edition.
- Πατήστε το Πάνω κουμπί στο ρολόι, για να μεταβείτε στη λίστα εφαρμογών και έπειτα μεταβείτε στις επιλογές Προπόνηση > Golf.
- 2 Επιλέξτε Λειτουργία γηπέδου και αγγίξτε στα δεξιά για πρόσβαση στην οθόνη των ρυθμίσεων.

Ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε τις επιλογές Al Caddie, Αντιστάθμιση κλίσης, Απόσταση χτυπήματος και Αποτροπή αγγίγματος κατά λάθος ανάλογα με τις ανάγκες σας. Μπορείτε επίσης να αγγίξετε Μονάδα, για να επιλέξετε τη μονάδα μέτρησης που προτιμάτε, ή να αγγίξετε Διαχείριση γηπέδων και να πατήσετε παρατεταμένα ένα γήπεδο, για να το διαγράψετε.

Αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή **ΑΙ Caddie**, μεταβείτε πρώτα στην επιλογή **Υγεία Huawei > Γκολφ > Τα μπαστούνια μου** και συμπληρώστε τα στοιχεία των μπαστουνιών σας, ώστε οι συμβουλές **ΑΙ Caddie** να είναι προσαρμοσμένες σε εσάς.



Περισσότερες πληροφορίες

- 1 Πώς μεταβαίνω στο άλλο Γκριν αν υπάρχουν δύο στο γήπεδο; Ενημερώστε το ρολόι σας στην πιο πρόσφατη έκδοση και θα μπορείτε να αγγίξετε Α/Δ στην οθόνη για μετάβαση μεταξύ των Γκριν. (Αγγίξτε Α/Β αν το ρολόι σας δεν εκτελεί την πιο πρόσφατη έκδοση.)
- 2 Πώς αλλάζω τρύπες στη διάρκεια ενός αγώνα; Το ρολόι θα πρέπει αυτόματα να μεταβεί στην αντίστοιχη τρύπα όταν μπείτε στην περιοχή της. Σε αντίθετη περίπτωση, αγγίξτε την καρτέλα αριθμού τρύπας στο επάνω μέρος της οθόνης προβολής fairway και επιλέξτε την τρύπα που επιθυμείτε.
- 3 Πώς τροποποιώ τα δεδομένα σε κάρτα βαθμολογίας; Κατά την προπόνηση, σύρετε αριστερά στην οθόνη για πρόσβαση στην κάρτα βαθμολογίας και κάντε την τροποποίηση. Δεν είναι δυνατή η επεξεργασία των δεδομένων της κάρτας βαθμολογίας μετά το τέλος της προπόνησης.

Δεδομένα κάρτας βαθμολογίας

Hole	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Out	1	Total
Par	5	4	4	3	4	4	3	4	5	36		72
Strokes	5	5	4	5	5	6	4	5	6	45	[94
Performance	0	1	0	2	1	2	1	1	1	9	•	22
Putts	2	2	1	2	2	3	2	2	2	18	:	36
Penalty	0	0	0	1	0	1	0	0	1	3	(6
Fairway keep ratio	۲	۲	۲	-	1	1	-	۲	1	4/7	Ģ	64%
GIR	0								0	1/9		5%

Τρύπα

Εμφανίζει τον αριθμό τρύπας σε ένα γήπεδο γκολφ.

Par

Υποδεικνύει τον αριθμό των προκαθορισμένων putt και χτυπημάτων που απαιτούνται για την ολοκλήρωση μιας τρύπας στο γήπεδο. Γενικά, τα par χωρίζονται σε par 3, par 4 και par 5 με βάση την απόσταση από το σημείο εκκίνησης ως την τρύπα. (Μονάδα: χτυπήματα)

Χτυπήματα

Εμφανίζει τον συνολικό αριθμό χτυπημάτων που γίνονται σε μια τρύπα, αθροίζοντας το πλήθος των κινήσεων, των putt και των πέναλτι. (Μονάδα: χτυπήματα)

Επιδόσεις

Υποδεικνύει τη διαφορά μεταξύ του par και του συνολικού αριθμού χτυπημάτων που γίνονται σε μια τρύπα. Μικρότερη τιμή υποδεικνύει καλύτερη βαθμολογία. Αν τα συνολικά χτυπήματα είναι λιγότερα από το par, η βαθμολογία θα είναι αρνητική. (Μονάδα: χτυπήματα)

Putt

Εμφανίζει τον αριθμό των putt (συρτών χτυπημάτων) σε μια τρύπα στο Γκριν. (Μονάδα: χτυπήματα)

Πέναλτι

Εμφανίζει τον αριθμό των πέναλτι για μια τρύπα. Προκύπτουν όταν ο παίκτης χτυπήσει εκτός γηπέδου (ΟΒ) ή σε νερό. (Μονάδα: χτυπήματα)

Αναλογία διατήρησης fairway (FKR)

Αναφέρεται στο ποσοστό χτυπημάτων από το σημείο εκκίνησης που φτάνει στο fairway σε par 4 ή par 5. Είναι επίσης γνωστό ως ποσοστό χτυπημάτων fairway.

Γκριν σε ρύθμιση (GIR)

Αναφέρεται στο ποσοστό par στο Γκριν. Το μπαλάκι πρέπει να είναι στο Γκριν εντός του par μείον δύο χτυπήματα.

Αναγνωριστικά

Albatross: τρία ή περισσότερα χτυπήματα κάτω από το par σε μια τρύπα. Γνωστό και ως Double Eagle.

🔘 Eagle: δύο χτυπήματα κάτω από το par σε μια τρύπα

Birdie: ένα χτύπημα κάτω από το par σε μια τρύπα

^J Bogey: ένα χτύπημα πάνω από το par σε μια τρύπα

Διπλό Bogey+: δύο ή περισσότερα χτυπήματα πάνω από το par σε μια τρύπα

Χτύπημα fairway: προσγείωση του χτυπήματος από το σημείο εκκίνησης στο fairway σε par 4 ή par 5

Καμπύλη αριστερά: προσγείωση του χτυπήματος από το σημείο εκκίνησης έξω από το fairway στην αριστερή πλευρά σε par 4 ή par 5

Καμπύλη δεξιά: προσγείωση του χτυπήματος από το σημείο εκκίνησης έξω από το fairway στη δεξιά πλευρά σε par 4 ή par 5

Τεχνικά στατιστικά



Αναλογία διατήρησης fairway (FKR)

Αναφέρεται στο ποσοστό χτυπημάτων από το σημείο εκκίνησης που φτάνει στο fairway σε par 4 ή par 5 στον ολοκληρωμένο γύρο. Είναι επίσης γνωστό ως ποσοστό χτυπημάτων fairway.

Γκριν σε ρύθμιση (GIR)

Αναφέρεται στο ποσοστό par στο Γκριν στον ολοκληρωμένο γύρο. Το μπαλάκι πρέπει να είναι στο Γκριν εντός του par μείον δύο χτυπήματα.

Μέσος όρος putt

Αναφέρεται στον μέσο αριθμό των putt ανά τρύπα στον ολοκληρωμένο γύρο. Ισούται με τον συνολικό αριθμό των putt δια τον αριθμό των τρυπών που παίχτηκαν. (Μονάδα: χτυπήματα)

Συνολικά putt

Αναφέρεται στον συνολικό αριθμό των putt στο Γκριν στον ολοκληρωμένο γύρο. (Μονάδα: χτυπήματα)

Μέσος όρος par

Αναφέρεται στον μέσο όρο χτυπημάτων για τρύπες par 3, par 4 ή par 5 στον ολοκληρωμένο γύρο. (Μονάδα: χτυπήματα)

Δεδομένα χτυπήματος γκολφ



Ρυθμός κίνησης

Αναφέρεται στην αναλογία του χρόνου του backswing προς τον χρόνο του downswing σας. Ο ιδανικός ρυθμός κίνησης για έναν επαγγελματία παίκτη του γκολφ είναι 3:1. Όλοι έχουν τον δικό τους ρυθμό. Η βελτίωση του ρυθμού κίνησης και του συγχρονισμού σας απαιτεί συνεπή εξάσκηση και υπομονή.

Backswing (δ.)

Αναφέρεται στον χρόνο από τη στιγμή που ξεκινάτε την απομάκρυνση και σηκώνετε το μπαστούνι προς τα πίσω από το έδαφος έως ότου φτάσει το μπαστούνι στην κορυφή του χτυπήματος.

Downswing (δ .)

Αναφέρεται στον χρόνο από την κορυφή του χτυπήματος έως την τελική επαφή με το μπαλάκι.

Ταχύτητα χτυπήματος (m/s)

Αναφέρεται στην ταχύτητα της κεφαλής του μπαστουνιού όταν χτυπά το μπαλάκι.

Πληροφορίες γηπέδου

- Οι ρυθμίσεις της Λειτουργίας γηπέδου διαφέρουν ανά μοντέλο συσκευής. Αν δεν μπορείτε να βρείτε μια συγκεκριμένη ρύθμιση δυνατότητας στη συσκευή σας, αυτό υποδεικνύει ότι δεν είναι διαθέσιμη η ρύθμιση.
 - Η εμφάνιση της οθόνης διαφέρει ανά μοντέλο συσκευής. Ανατρέξτε στη διεπαφή της δικής σας συσκευής.

Εισαγωγή στο γήπεδο του γκολφ



① Αρ. τρύπας και par

Εμφανίζει τον αριθμό της τρύπας και το par για αυτήν την τρύπα.

② Προβολή γηπέδου

Παρέχει μια πλήρη προβολή του Γκριν σε ένα γήπεδο γκολφ.

543 Αποστάσεις ως το μπροστινό μέρος, το κέντρο και το πίσω μέρος του Γκριν

Εμφανίζει τις αποστάσεις από την τρέχουσα τοποθεσία σας ως το μπροστινό μέρος το κέντρο και το πίσω μέρος του Γκριν. (Μονάδα: γιάρδες)

⑥ Γραμμές αναφοράς για την απόσταση ως το κέντρο του Γκριν

Εμφανίζει δείκτες για 50, 100, 150 και 200 γιάρδες από το κέντρο του Γκριν.

🕖 Πληροφορίες τοποθεσίας

Υποδεικνύει την τρέχουσα τοποθεσία σας σε πραγματικό χρόνο.

⑧ Γραμμές αναφοράς για την απόσταση του χτυπήματος με το μπαστούνι

Εμφανίζει δείκτες για απόσταση χτυπήματος με μπαστούνι 150 και 200 γιάρδες από την τρέχουσα θέση σας.

Σκάμμα



① Εμπόδιο

Εμφανίζει τους τύπους εμποδίων στο Γκριν, όπως σκάμματα και νερό.

⑦ Προβολή εμποδίου

Παρέχει μια πλήρη προβολή ενός συγκεκριμένου εμποδίου στο Γκριν.

3 4 Αποστάσεις ως ένα συγκεκριμένο εμπόδιο

Εμφανίζει τις αποστάσεις από την τρέχουσα θέση σας ως το μπροστινό και το πίσω μέρος ενός συγκεκριμένου εμποδίου. (Μονάδα: γιάρδες)

⑤ Μεγέθυνση της προβολής εμποδίου

Κατεύθυνση Γκριν



① Κατεύθυνση Γκριν

Εμφανίζει ένα βέλος πυξίδας στραμμένο προς την κατεύθυνση του Γκριν. Αυτό χρησιμεύει στον εντοπισμό του Γκριν όταν δεν μπορείτε να το δείτε για διάφορους λόγους.

② Απόσταση ως το κέντρο του Γκριν

Εμφανίζει την απόσταση από την τρέχουσα τοποθεσία σας ως το κέντρο του Γκριν.

③ Αριθμός τρύπας

Εμφανίζει τον αριθμό της τρύπας στην οποία παίζετε εκείνη τη στιγμή.

Πληροφορίες ανέμου



Εμφανίζει την τοπική διεύθυνση και ταχύτητα του ανέμου για να συνυπολογίσετε την πληροφορία στις βολές σας. Για να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δυνατότητα, θα χρειαστεί να συνδέσετε τη φορετή συσκευή σας στην εφαρμογή Υγεία Huawei στο τηλέφωνό σας.

AI Caddie

Παρέχει έξυπνες προτάσεις σχετικά με τις περιοχές στις οποίες θα πρέπει να στοχεύσετε και ποια μπαστούνια να χρησιμοποιήσετε με βάση την απόσταση χτυπήματος για καθένα από τα μπαστούνια σας, τη διάταξη και τις πληροφορίες της τρέχουσας τρύπας, το fairway, εμπόδια, το έδαφος και πληροφορίες κλίσης, καθώς και σχετικά με παράγοντες καθοδηγούμενους από δεδομένα, όπως πιθανές διαδρομές προσέγγισης και τους αντίστοιχους κινδύνους.

Μια προεπιλεγμένη τιμή θα χρησιμοποιηθεί, αν δεν έχει ρυθμιστεί η απόσταση χτυπήματος ενός μπαστουνιού. Συνιστάται να μεταβείτε στην **Υγεία Huawei**, να πλοηγηθείτε στην οθόνη **Γκολφ** και να επεξεργαστείτε την ενότητα **Τα μπαστούνια μου** για πιο εξατομικευμένες υπηρεσίες Al Caddie.

Για να ενεργοποιήσετε το **ΑΙ Caddie**, αποκτήστε πρόσβαση στην οθόνη ρυθμίσεων της Λειτουργίας γηπέδου και ενεργοποιήστε τον διακόπτη.



Συνιστώμενη περιοχή για να σημαδέψετε το μπαλάκι από την τρέχουσα τοποθεσία σας.
 Συνιστώμενο μπαστούνι για να χρησιμοποιήσετε από την τρέχουσα τοποθεσία σας.

Αντιστάθμιση κλίσης

Η αντιστάθμιση κλίσης αντισταθμίζει την κλίση του εδάφους για να σας βοηθήσει να πετύχετε τη στοχευόμενη περιοχή με μεγαλύτερη ακρίβεια.

Η αντιστάθμιση κλίσης εμφανίζεται με βάση τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις όταν αυτή η δυνατότητα υποστηρίζεται στο τρέχον γήπεδο και μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ οριζόντιων και κεκλιμένων αποστάσεων πατώντας το δεξιό τμήμα της οθόνης. Όταν αυτή η δυνατότητα είναι απενεργοποιημένη ή δεν υποστηρίζεται στο τρέχον γήπεδο, θα εμφανίζεται η οριζόντια απόσταση.

Για να ενεργοποιήσετε το **Αντιστάθμιση κλίσης**, αποκτήστε πρόσβαση στην οθόνη ρυθμίσεων της Λειτουργίας γηπέδου και ενεργοποιήστε τον διακόπτη.

Δείκτης απόστασης

Συνιστάται μακρύτερο χτύπημα με βάση τα δεδομένα κλίσης.



Η κλίση δεν επηρεάζει ουσιαστικά.

Απόσταση χτυπήματος

Η απόσταση του τελευταίου χτυπήματος μπορεί να εμφανιστεί σε πραγματικό χρόνο με τον αυτόματο εντοπισμό. Όταν εντοπιστεί χτύπημα, γίνεται επαναφορά της απόστασης χτυπήματος στην κάτω δεξιά γωνία της οθόνης στο **0**. Αυτά τα δεδομένα στη συνέχεια ενημερώνονται σε πραγματικό χρόνο καθώς το μπαλάκι βρίσκεται στον αέρα και προσγειώνεται. Τουλάχιστον δύο χτυπήματα για την ίδια τρύπα πρέπει να εντοπιστούν για να είναι διαθέσιμα τα στατιστικά απόστασης χτυπήματος.

Αυτά τα δεδομένα εμφανίζονται με τον εξής τρόπο στη διεπαφή της Λειτουργίας γηπέδου μιας προπόνησης γκολφ:



Για να ενεργοποιήσετε το **Απόσταση χτυπήματος**, αποκτήστε πρόσβαση στην οθόνη ρυθμίσεων της Λειτουργίας γηπέδου και ενεργοποιήστε τον διακόπτη.

Κατεύθυνση κλίσης του Γκριν

Αν η φορετή συσκευή σας υποστηρίζει αυτή τη δυνατότητα, μπορείτε να βρείτε τις πληροφορίες για την κατεύθυνση κλίσης του Γκριν στις κάρτες δεδομένων. Τα δεδομένα κλίσης του Γκριν επισημαίνονται με χρώμα, με τα βέλη να δείχνουν προς τις ανυψωμένες περιοχές του γηπέδου. Εμφανίζεται επίσης η απόσταση από την τρέχουσα τοποθεσία σας ως το κέντρο του Γκριν.

Όλα αυτά τα δεδομένα μπορούν να σας βοηθήσουν να σχεδιάσετε καλύτερα τα putt (συρτά χτυπήματα).



Μετρήσεις αποστάσεων



① Απόσταση από ένα καθορισμένο σημείο ως το κέντρο του Γκριν.

② Απόσταση από ένα καθορισμένο σημείο ως την τρέχουσα τοποθεσία σας (ή ως το τρέχον σημείο εκκίνησης όταν οι πληροφορίες τοποθεσίας δεν είναι διαθέσιμες).

③ Μεγέθυνση στην προβολή καθορισμένου σημείου.

④ Ο κύκλος υποδεικνύει το καθορισμένο σημείο για μετρήσεις απόστασης, το οποίο μπορεί να εξατομικευτεί με επιλογή στον χάρτη. Μπορείτε να κάνετε μεγέθυνση στην προβολή και να σύρετε τον χάρτη για ακριβέστερο εντοπισμό.

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 ³ 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.
 - · Λειτουργία εμφάνισης: Επιλέξτε Αυτόματο, Ανοιχτόχρωμη ή Σκουρόχρωμη.
 - **Προβολή χάρτη**: Επιλέξτε **Περιστρέφεται αυτόματα** ή **Προς Βορρά**.

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.

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:

- 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 Αν το ρολόι δεν έχει αντιστοιχιστεί με καμία συσκευή Bluetooth, αγγίξτε Εύρεση συσκευών, επιλέξτε τα ακουστικά Bluetooth που επιθυμείτε από τη λίστα Bluetooth και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη, για να ολοκληρώσετε την αντιστοίχιση.
- Μέθοδος 2:
 - Συνδέστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Υγεία Huawei και ρυθμίστε τα ακουστικά Bluetooth σε λειτουργία αντιστοίχισης.
 - 2 Μπείτε στη λίστα εφαρμογών του ρολογιού, σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω

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

- 3 Μεταβείτε στις επιλογές Σύζευξη > Εύρεση συσκευών, και το ρολόι σας θα αναζητήσει αυτόματα συσκευές έτοιμες για αντιστοίχιση.Επιλέξτε τα ακουστικά Bluetooth που επιθυμείτε από τη λίστα Bluetooth και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη, για να ολοκληρώσετε την αντιστοίχιση.
- 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.

Ήχοι και δόνηση

Ρύθμιση έντασης ήχου κουδουνίσματος

- Εισέλθετε στη λίστα εφαρμογών της συσκευής και μεταβείτε στις επιλογές Ρυθμίσεις > Ήχοι και δόνηση > Ήχος κουδουνίσμ..
- 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**.

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

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

Ρύθμιση του χρόνου ύπνου

Στην οθόνη **Οθόνη και φωτεινότητα**, αγγίξτε το στοιχείο **Ύπνος** για να ρυθμίσετε τον χρόνο ύπνου. Όταν η επιλογή Ύπνος έχει ρυθμιστεί σε Αυτόματη: Αφού σηκώσετε τον καρπό σας για να ενεργοποιήσετε την οθόνη, η οθόνη θα απενεργοποιηθεί αυτόματα εάν μείνει σε αδράνεια για πέντε δευτερόλεπτα, όταν εμφανίζεται η πρόσοψη του ρολογιού, ή για 15 δευτερόλεπτα, όταν εμφανίζεται οποιαδήποτε άλλη οθόνη.

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		

Κατάδυση (σε	Συμμορφώνεται με το πρότυπο	Η φορετή συσκευή πληροί το
βάθος έως 100	ΕΝ 13319 για τα αξεσουάρ	πρότυπο EN 13319 για τα αξεσουάρ
μέτρων)	κατάδυσης. Τα προϊόντα που	κατάδυσης και υποστηρίζει κατάδυση
	πληρούν αυτό το πρότυπο	σε μέγιστο βάθος 100 μέτρων. (Για
	μπορούν να αντέξουν 200	λόγους ασφαλείας, μην κάνετε
	κύκλους κανονικής πίεσης (1	καταδύσεις μόνοι σας).
	ΑΤΜ) και ακραίας πίεσης (11	Δεν πρέπει να φοράτε τη φορετή
	ΑΤΜ το πολύ) και μπορούν να	συσκευή σας στα ακόλουθα σενάρια:
	παραμείνουν σε συνθήκες	1. Δραστηριότητες κατάδυσης σε
	ακραίας πίεσης για ένα λεπτό	βάθος άνω των 100 μέτρων.
	κατά τη διάρκεια κάθε κύκλου.	2. Ντους με ζεστό νερό, θερμές πηγές,
		σάουνες (ατμόλουτρα) και άλλες
		δραστηριότητες σε περιβάλλοντα με
		υψηλή θερμοκρασία και/ή υγρασία.
		3. Καταδύσεις από πλατφόρμες,
		ξέπλυμα με υψηλή πίεση ή άλλες
		δραστηριότητες που περιλαμβάνουν
		υψηλή πίεση νερού ή γρήγορη ροή
		νερού.
		4. Οι δερμάτινοι και μεταλλικοί
		ιμάντες δεν έχουν σχεδιαστεί, για να
		αντέχουν στο νερό. Συνιστάται να
		φοράτε άλλους τύπους ιμάντων, αν
		θέλετε να κολυμπήσετε, να βουτήξετε
		ή για άλλες δραστηριότητες στο νερό.
		(Βλάβες στη φορετή συσκευή που
		έχουν προκληθεί από βύθιση σε υγρό
		δεν καλύπτονται από την εγγύηση αν
		η φορετή συσκευή φορεθεί σε
		ακατάλληλο σενάριο.)

Πρόκειται για πρότυπο αντοχής στο νερό (ISO 22810) που ορίζεται από τον Διεθνή Οργανισμό Τυποποίησης (ISO). Υποδεικνύει ότι η φορετή συσκευή μπορεί να αντέξει προσομοιωμένη στατική πίεση νερού 100 μέτρων σε θερμοκρασία δωματίου για 10 λεπτά και δεν σημαίνει ότι η συσκευή είναι ανθεκτική στο νερό σε βάθος 100 μέτρων. Η φορετή συσκευή συμμορφώνεται με το επίπεδο αντοχής 10 ΑΤΜ σύμφωνα με το πρότυπο ISO 22810:2010, το οποίο υποδεικνύει ότι η συσκευή μπορεί να αντέξει μέχρι και 100 μέτρα στατικής πίεσης νερού για 10 λεπτά, αλλά δεν σημαίνει ότι είναι ανθεκτική στο νερό βάθους 100 μέτρων. Η αντοχή στο νερό δεν είναι μόνιμη και η απόδοση μπορεί να μειωθεί με την καθημερινή φθορά. Το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ρηχά νερά, όπως σε πισίνες και στην παραλία, και μπορεί να φορεθεί και να χρησιμοποιηθεί κατά την άσκηση, όταν η μέρα είναι βροχερή και όταν πλένετε τα χέρια σας. Εάν ένα ρολόι με ηχείο βυθιστεί στο νερό ή εάν φορέσετε το ρολόι στο νερό, απομακρύνετε αμέσως τους λεκέδες νερού από το ηχείο ή χρησιμοποιήστε τη δυνατότητα απορροής του ρολογιού, για να αποφύγετε προβλήματα στο ηχείο εξαιτίας των λεκέδων νερού. Δεν πρέπει να φοράτε τη φορετή συσκευή σας στα ακόλουθα σενάρια: 1. Καταδύσεις, καταδύσεις με αναπνευστικό εξοπλισμό, καταδύσεις από πλατφόρμες, ξέπλυμα με υψηλή πίεση ή άλλες δραστηριότητες που περιλαμβάνουν υψηλή πίεση νερού ή γρήγορη ροή νερού. 2. Ντους με ζεστό νερό, θερμές πηγές, σάουνες (ατμόλουτρα) και άλλες δραστηριότητες σε περιβάλλοντα με υψηλή θερμοκρασία και/ή υγρασία. 3. Οι δερμάτινοι και μεταλλικοί ιμάντες δεν έχουν σχεδιαστεί, για να

αντέχουν στο νερό. Συνιστάται να

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

"IP68"	Μπορεί να εμποδίσει την	Η φορετή συσκευή συμμορφώνεται
	εισχώρηση σκόνης.	με το επίπεδο αντοχής IP68 σύμφωνα
		με το πρότυπο IEC 60529:2013.
		Η συσκευή μπορεί να εμποδίσει την
		εισχώρηση σκόνης από σαλόνια,
		γραφεία, εργαστήρια, περιβάλλοντα
		ελαφράς βιομηχανίας και αποθήκες,
		αλλά δεν πρέπει να φοριέται σε πολύ
		σκονισμένα περιβάλλοντα.
		Μπορείτε να φοράτε τη συσκευή κατά
		την άσκηση, τις βροχερές μέρες και
		όταν πλένετε τα χέρια σας. Ωστόσο,
		αποφύγετε να βυθίζετε, να πλένετε ή
		να μουλιάζετε τη συσκευή σε νερό.
		Αν διαπιστώσετε ότι το σώμα ή η
		επιφάνεια του ρολογιού έχουν
		κηλίδες από νερό ή ιδρώτα,
		στεγνώστε έγκαιρα
		Δεν πρέπει να φοράτε τη φορετή
		συσκευή σας στα ακόλουθα σενάρια:
		1. Αυτόνομη κατάδυση, κολύμβηση,
		ελεύθερη κατάδυση, κατάδυση, ή
		άλλες δραστηριότητες με βύθιση στο
		νερό για μεγάλα διαστήματα.
		2. Ντους, θερμές πηγές, σάουνες
		(ατμόλουτρα) και άλλες
		δραστηριότητες σε περιβάλλοντα με
		υψηλή θερμοκρασία και/ή υγρασία.
		3. Δραστηριότητες που σχετίζονται με
		γρήγορη ροή νερού, όπως καταδύσεις
		από πλατφόρμα, πτώσεις σε νερό,
		θαλάσσιο σκι, σερφ και μηχανοκίνητο
		αθλητισμό στο νερό (με ταχύπλοα και
		μηχανοκίνητα σκάφη), πλύσιμο
		αυτοκινήτου και ράφτινγκ.
		(Βλάβες στη φορετή συσκευή που
		έχουν προκληθεί από βύθιση σε υγρό
		δεν καλύπτονται από την εγγύηση αν
		η φορετή συσκευή φορεθεί σε
		ακατάλληλο σενάριο.)

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

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

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

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

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

Φόρτιση της συσκευής όταν είναι υγρή.