

ΟΔΗΓΟΣ ΧΡΗΣΤΗ

SM-L320
SM-L325F
SM-L330
SM-L335F
SM-L500
SM-L505F

Περιεχόμενα

Πρώτα βήματα

6 Σχετικά με το Galaxy Watch8 / Galaxy Watch8 Classic

7 Διάταξη και λειτουργίες συσκευής

7 Ρολόι

12 Ασύρματος φορτιστής

13 Φόρτιση της μπαταρίας

13 Ασύρματη φόρτιση

14 Συμβουλές και προφυλάξεις φόρτισης μπαταρίας

15 Χρήση της λειτουργίας εξοικονόμησης ενέργειας

16 Φορώντας το ρολόι

16 Προσαρτώντας και αφαιρώντας το λουράκι

18 Φορώντας το ρολόι

19 Συμβουλές και προφυλάξεις για το λουράκι

20 Πώς να φοράτε το ρολόι για ακριβείς μετρήσεις

22 Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση του ρολογιού

23 Σύνδεση του ρολογιού με τηλέφωνο

23 Εγκατάσταση της εφαρμογής Galaxy Wearable

23 Σύνδεση του ρολογιού με τηλέφωνο μέσω Bluetooth

25 Απομακρυσμένη σύνδεση

25 Χρήση δικτύων

26 Προσθήκη των λογαριασμών στο ρολόι σας

27 Έλεγχος της οθόνης

27 Στεφάνη

28 Οθόνη

29 Σύνθεση οθόνης

30 Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της οθόνης

31 Αλλαγή της οθόνης

31 Οθόνη εφαρμογών

33 Κλείδωμα οθόνης

34 Ρολόι

34 Οθόνη ρολογιού

34 Αλλαγή της πρόσοψης του ρολογιού

36 Ενεργοποίηση της λειτουργίας Always On Display

36 Ενεργοποίηση της λειτουργίας μόνο ρολογιού

36 Χρήση της λειτουργίας της γραμμής Τώρα

37 Ειδοποιήσεις

37 Πλαίσιο ειδοποιήσεων

37 Έλεγχος εισερχόμενων ειδοποιήσεων

38 Επιλογή εφαρμογών για λήψη ειδοποιήσεων

38 Πίνακας γρήγορης πρόσβασης

41 Εισαγωγή κειμένου

41 Διάταξη πληκτρολογίου

43 Πρόσθετες λειτουργίες πληκτρολογίου

Εφαρμογές και ιδιότητες

44 Εγκατάσταση και διαχείριση εφαρμογών

- 44 Play Store
- 44 Διαχείριση εφαρμογών

45 Τηλέφωνο

- 45 Εισαγωγή
- 45 Πραγματοποίηση κλήσεων
- 47 Επιλογές κατά τη διάρκεια κλήσης
- 47 Λήψη κλήσεων

48 Επαφές

49 Samsung Wallet

- 49 Εισαγωγή
- 49 Διαμόρφωση Samsung Wallet
- 49 Χρήση Samsung Pay
- 50 Χρήση εισιτηρίων

51 Samsung Health

- 51 Εισαγωγή
- 52 Βαθμολογία ενέργειας
- 52 Ημερήσια δραστηριότητα
- 54 Βήματα
- 55 Άσκηση
- 62 Προπονήσεις αυτή την εβδομάδα
- 63 Προπ. τρεξ.
- 64 Ύπνος
- 66 Φάρμακα
- 67 Φαγητό
- 68 Σύσταση σώματος
- 71 Ενσυνειδητότητα
- 72 Παρακολούθηση κύκλου
- 74 Καρ. παλμ.
- 76 Άγχος
- 77 Οξυγόνο αίματος
- 80 Νερό

- 81 Δείκτης AGES
- 83 Αγγειακό φορτίο
- 84 Δείκτης αντιοξειδωτ.
- 85 Together
- 85 Ρυθμ.

86 Samsung Health Monitor

- 86 Εισαγωγή
- 87 Προφυλάξεις για μέτρηση βιομετρικών δεδομένων
- 92 Έναρξη μέτρησης της αρτηριακής πίεσης
- 94 Έναρξη μέτρησης του ΗΚΓ
- 97 Έναρξη χρήσης της λειτουργίας υπνικής άπνοιας

98 GPS

99 Μουσική

- 99 Εισαγωγή
- 99 Χρήση Μουσικής
- 99 Διαχείριση αρχείων ήχου αποθηκευμένων στο ρολόι σας

100 Μπάρα ελέγχου πολυμέσων

- 100 Εισαγωγή
- 101 Έλεγχος του προγράμματος αναπαραγωγής μουσικής
- 101 Έλεγχος του προγράμματος αναπαραγωγής βίντεο

102 Reminder

102 Ημερολόγιο

103 Bixby

103 Καιρός

104 Ξυπνητήρι

104 Παγκόσμιο ρολόι

105 Αντίστρ. μέτρ.

105 Χρονόμετρο

106 Συλλογή

- 106 Εισαγωγή
- 106 Διαχείριση εικόνων αποθηκευμένων στο ρολόι σας
- 107 Χρήση του Συλλογή
- 107 Προβολή εικόνων
- 108 Προσαρμογή της πρόσοψης του ρολογιού
- 108 Διαγραφή εικόνων

109 Εύρεση Samsung

110 Αποστολή μηνύματος SOS

- 110 Εισαγωγή
- 110 Προκαθορισμός αιτήματος SOS
- 111 Αίτημα SOS
- 112 Αίτημα SOS όταν έχετε χτυπήσει από πτώση
- 113 Διακοπή κοινοποίησης των πληροφοριών τοποθεσίας

113 Εγγραφή Φωνής

114 Αριθμομηχανή

115 Πυξίδα

115 Buds

116 Χειριστήριο κάμερας

117 Samsung Global Goals

117 SmartThings

117 Εφαρμογές Google

118 Ρυθμίσεις

- 118 Εισαγωγή
- 118 Samsung account
- 118 Συνδέσεις
- 122 Λειτουργίες και ρουτίνες
- 124 Ήχοι και δόνηση
- 124 Ειδοποιήσεις
- 125 Οθόνη
- 125 Μπαταρία

126 Κουμπιά και χειρονομίες

127 Health

127 Ασφάλ. και απόρρητο

128 Τοποθεσία

128 Ασφάλεια και έκτακτη ανάγκη

128 Λογαριασμοί και αντίγραφα ασφαλείας

129 Google

129 Σύνθετες λειτουργίες

130 Φροντίδα συσκευής

130 Εφαρμογές

131 Γενικά

131 Προσβασιμότητα

132 Ενημέρωση λογισμικού

132 Σχετ. με το ρολόι

Εφαρμογή Galaxy Wearable

133 Εισαγωγή

135 Καντράν ρολογιού

136 Οθόνη εφαρμογών

137 Πλακίδια

137 Πίνακας γρήγορης πρόσβασης

138 Ρυθμίσεις ρολογιού

- 138 Εισαγωγή
- 138 Samsung account
- 138 Λειτουργίες και ρουτίνες
- 138 Ήχοι και δόνηση
- 139 Ειδοποιήσεις
- 139 Οθόνη
- 139 Μπαταρία
- 139 Κουμπιά και χειρονομίες
- 139 Health
- 140 Wallet
- 140 Ασφάλεια και έκτακτη ανάγκη
- 140 Λογαριασμοί και αντίγραφα ασφαλείας

141	Σύνθετες λειτουργίες
141	Φροντίδα συσκευής
141	Εφαρμογές
142	Διαχείριση περιεχομένου
143	Προγράμματα κινητής τηλεφωνίας (Μοντέλα με δυνατότητα δικτύου κινητής τηλεφωνίας)
143	Γενικά
143	Προσβασιμότητα
143	Ενημέρωση λογισμικού ρολογιού
143	Σχετ. με το ρολόι
144	Εύρεση ρολογιού
145	Κατάστημα

Ειδοποιήσεις χρήσης

146	Προφυλάξεις για τη χρήση της συσκευής
148	Σημειώσεις για τα περιεχόμενα της συσκευασίας και τα αξεσουάρ
149	Διατήρηση της αντοχής της συσκευής στο νερό και τη σκόνη
150	Προφυλάξεις έναντι της υπερθέρμανσης
151	Καθαρισμός και διαχείριση του ρολογιού
152	Προφυλαχθείτε αν είστε αλλεργικός σε οποιαδήποτε υλικά του ρολογιού
152	Πώς να βρείτε τις πληροφορίες κατανάλωσης ενέργειας σε κατάσταση αναμονής για αυτό το προϊόν

Παράρτημα

153	Αντιμετώπιση προβλημάτων
157	Αφαίρεση της μπαταρίας

Πρώτα βήματα

Σχετικά με το Galaxy Watch8 / Galaxy Watch8 Classic

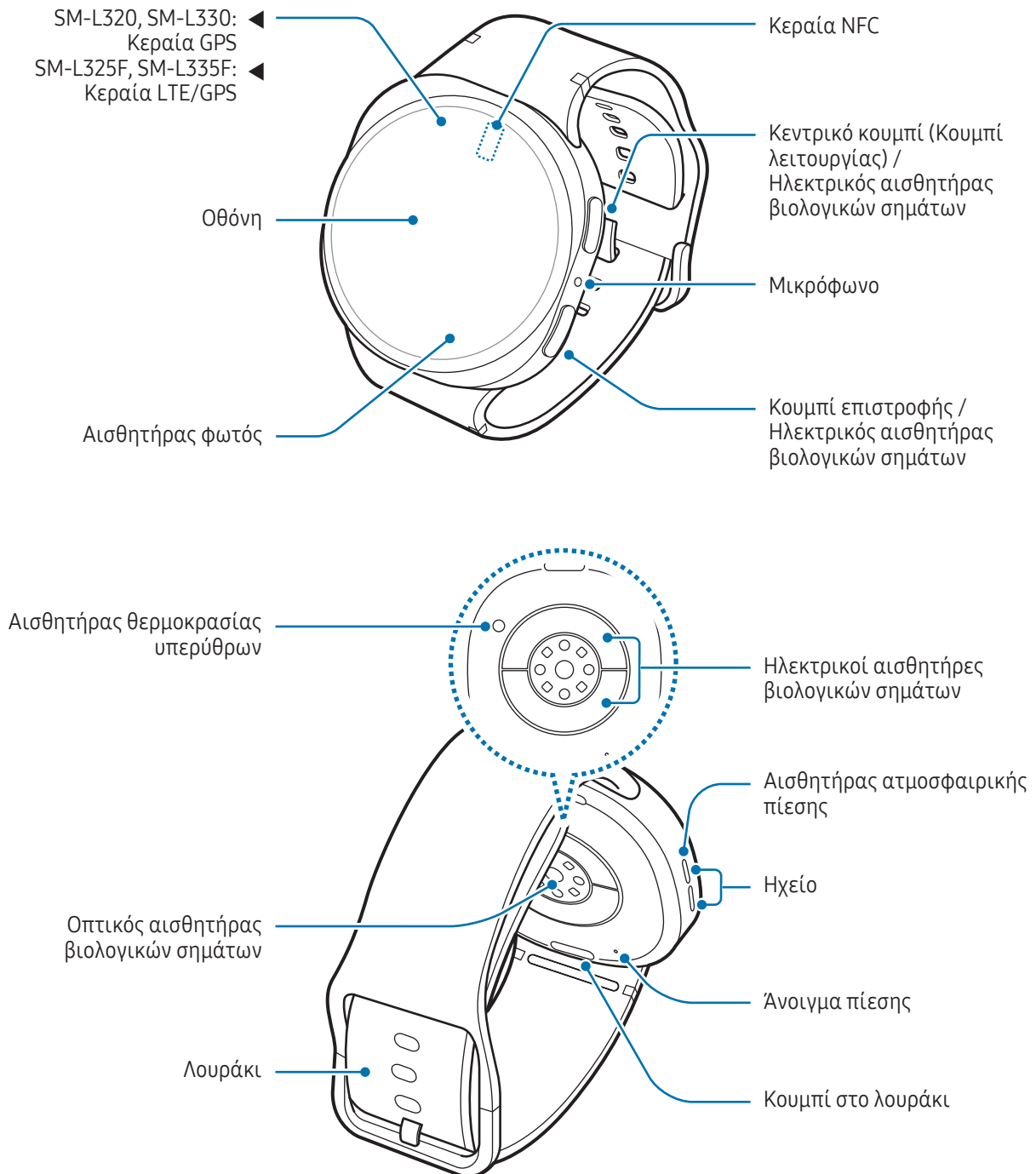
Το Galaxy Watch8 / Galaxy Watch8 Classic (εφεξής αναφέρεται ως ρολόι) είναι ένα έξυπνο ρολόι που μπορεί να αναλύσει το μοτίβο άσκησής σας, να διαχειριστεί την υγεία σας και σας παρέχει μια σειρά χρήσιμων εφαρμογών για τη διεξαγωγή τηλεφωνικών κλήσεων και την αναπαραγωγή μουσικής. Μπορείτε να περιηγηθείτε στις διάφορες λειτουργίες χρησιμοποιώντας τη στεφάνη και να τις εκκινήσετε με πάτημα στην οθόνη και επίσης μπορείτε να αλλάξετε την πρόσοψη του ρολογιού ώστε να ταιριάζει με τις προτιμήσεις σας.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας αφού το συνδέσετε με το τηλέφωνό σας.

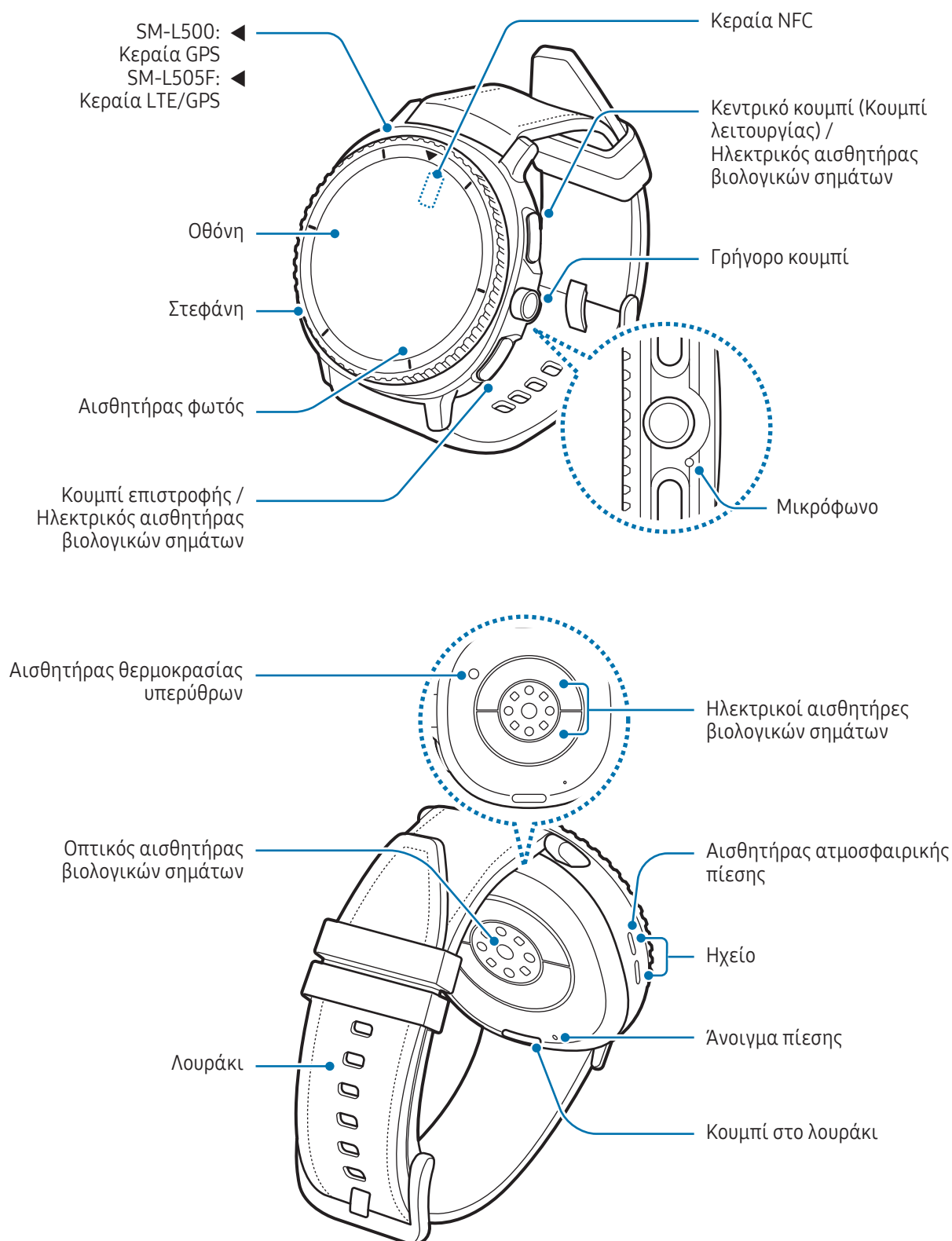
Διάταξη και λειτουργίες συσκευής

Ρολόι

► Galaxy Watch8:



► Galaxy Watch8 Classic:





- Χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε χώρο χωρίς μαγνητικές παρεμβολές για να λειτουργεί κανονικά η συσκευή.
- Η συσκευή σας και ορισμένα αξεσουάρ (πωλούνται ξεχωριστά) περιέχουν μαγνήτες. Κρατήστε την μακριά από πιστωτικές κάρτες, εμφυτευμένες ιατρικές συσκευές και άλλες συσκευές που μπορεί να επηρεαστούν από τους μαγνήτες. Στην περίπτωση ιατρικών συσκευών, κρατήστε τη συσκευή σας σε απόσταση μεγαλύτερη από 15 εκ. Σταματήστε να χρησιμοποιείτε τη συσκευή σας εάν υποψιάζεστε ότι υπάρχει παρεμβολή στην ιατρική συσκευή σας και συμβουλευτείτε τον γιατρό σας ή τον κατασκευαστή της ιατρικής συσκευής.
- Εάν έχετε ιατρικό εμφύτευμα στην καρδιά σας, μην τοποθετείτε τη συσκευή σας σε τσέπη κοντά στην εμφυτευμένη συσκευή σας, όπως στο στήθος ή στην εσωτερική τσέπη του σακακιού σας.
- Κρατήστε απόσταση ασφαλείας μεταξύ αντικειμένων που επηρεάζονται από μαγνήτες και της συσκευής σας και ορισμένων αξεσουάρ (πωλούνται ξεχωριστά) που περιέχουν μαγνήτες. Αντικείμενα όπως πιστωτικές κάρτες, βιβλιάρια καταθέσεων, κάρτες πρόσβασης, κάρτες επιβίβασης ή κάρτες στάθμευσης μπορεί να υποστούν ζημιά ή να απενεργοποιηθούν από τους μαγνήτες της συσκευής.



- Κατά τη χρήση των ηχείων, όπως κατά την αναπαραγωγή αρχείων πολυμέσων, μην τοποθετείτε το ρολόι κοντά στα αυτιά σας.
- Βεβαιωθείτε ότι το λουράκι διατηρείται καθαρό. Η επαφή με ρυπαντές, όπως σκόνη και μπογιές, μπορεί να προκαλέσει λεκέδες στο λουράκι που να μην μπορούν να αφαιρεθούν εντελώς.
- Μην εισαγάγετε αιχμηρά αντικείμενα στις εξωτερικές τρύπες του ρολογιού. Τα εσωτερικά εξαρτήματα μπορεί να υποστούν ζημιά όπως και το χαρακτηριστικό ανθεκτικότητας στο νερό.
- Αν χρησιμοποιείτε το ρολόι με το γυάλινο ή ακρυλικό σώμα της σπασμένο, μπορεί να υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού. Χρησιμοποιήστε το ρολόι μόνο αφού έχει επισκευαστεί σε Κέντρο Σέρβις της Samsung ή σε εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις.
- Εάν σκόνη ή ξένα υλικά εισέλθουν στο μικρόφωνο ή στο ηχείο, ο ήχος του ρολογιού μπορεί να χαμηλώσει ή ορισμένα χαρακτηριστικά ενδέχεται να μην λειτουργούν. Αν προσπαθήσετε να αφαιρέσετε τη σκόνη ή τα ξένα υλικά με αιχμηρό αντικείμενο, το ρολόι ενδέχεται να υποστεί ζημιά και η εμφάνιση του να επηρεαστεί.



- Προβλήματα συνδεσιμότητας και εξάντληση της μπαταρίας ενδέχεται να προκύψουν στις παρακάτω καταστάσεις:
 - Αν προσαρτήσετε μεταλλικά αυτοκόλλητα στην περιοχή της κεραίας του ρολογιού
 - Εάν χρησιμοποιείτε μεταλλικό λουράκι
 - Αν καλύψετε την περιοχή της κεραίας του ρολογιού με τα χέρια σας ή άλλα αντικείμενα ενώ χρησιμοποιείτε ορισμένες λειτουργίες, όπως κλήσεις ή σύνδεση δεδομένων κινητής τηλεφωνίας
- Εάν το άνοιγμα πίεσης καλύπτεται με αξεσουάρ, όπως αυτοκόλλητο, ενδέχεται να προκύψουν ανεπιθύμητοι θόρυβοι κατά τη διάρκεια κλήσεων ή αναπαραγωγής πολυμέσων.
- Μην καλύπτετε τον τομέα αισθητήρα φωτός με αξεσουάρ, όπως αυτοκόλλητα ή κάλυμμα. Κάτι τέτοιο ενδέχεται να προκαλέσει δυσλειτουργία του αισθητήρα.
- Βεβαιωθείτε ότι το μικρόφωνο του ρολογιού δεν παρεμποδίζεται όταν μιλάτε σε αυτό.
- Το άνοιγμα ανακούφισης πίεσης διασφαλίζει ότι τα εσωτερικά μέρη και οι αισθητήρες του ρολογιού λειτουργούν σωστά όταν χρησιμοποιείτε το ρολόι σε ένα περιβάλλον όπου αλλάζει η ατμοσφαιρική πίεση.
- Οι εικόνες αυτού του οδηγού είναι εικόνες ενός Galaxy Watch8 Classic.

Πλήκτρα

Πλήκτρο	Λειτουργία
Κεντρικό κουμπί	• Όταν το ρολόι είναι απενεργοποιημένο, πατήστε παρατεταμένα για να ενεργοποιηθεί. • Όταν η οθόνη είναι απενεργοποιημένη, πατήστε για ενεργοποίηση της οθόνης. • Πατήστε δυο φορές ή πατήστε παρατεταμένα για να ανοίξετε την εφαρμογή ή τη λειτουργία που ορίζετε. • Πατήστε για να ανοίξετε την οθόνη ρολογιού όταν είστε στην οθόνη εφαρμογών.
Κουμπί επιστροφής	• Όταν η οθόνη είναι απενεργοποιημένη, πατήστε για ενεργοποίηση της οθόνης. • Πατήστε για να εκκινήσετε την εφαρμογή που ορίζετε.
Κεντρικό κουμπί + Κουμπί επιστροφής	• Πατήστε ταυτόχρονα για λήψη στιγμιότυπου οθόνης. • Πατήστε παρατεταμένα ταυτόχρονα για απενεργοποίηση του ρολογιού.

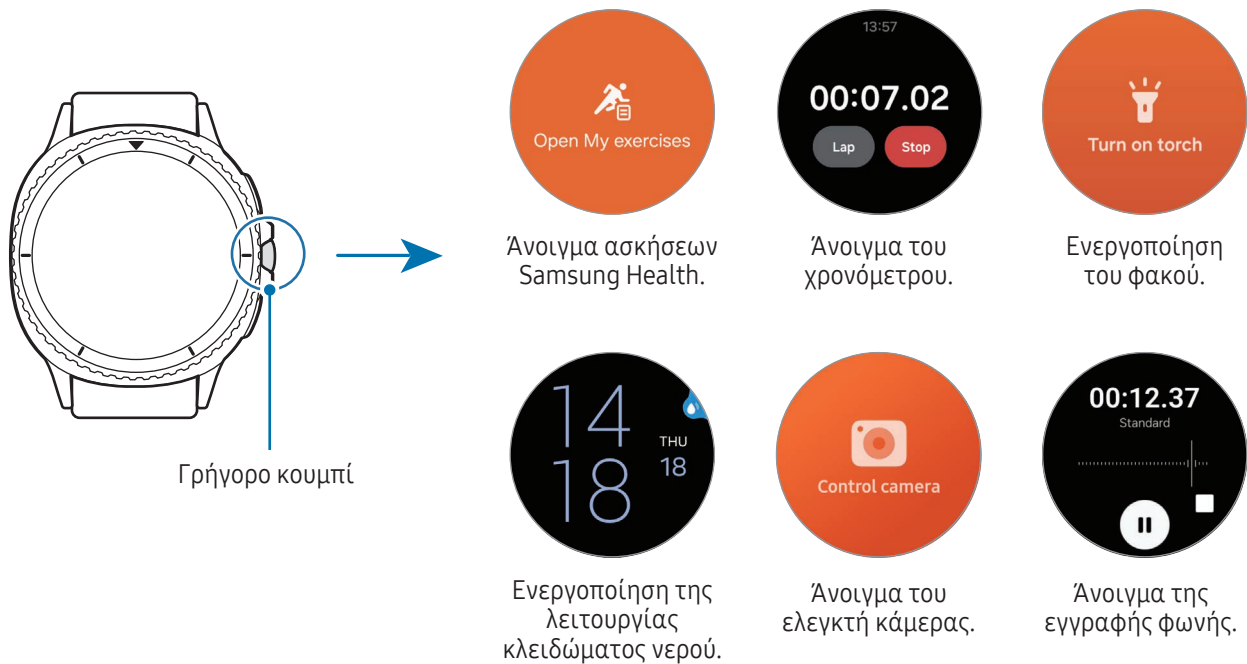
Ρύθμιση του κεντρικού κουμπιού ή του κουμπιού επιστροφής

Επιλέξτε μια εφαρμογή ή λειτουργία για εκκίνηση πατώντας το κεντρικό κουμπί ή το κουμπί επιστροφής.

Στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) → **Κουμπιά και χειρονομίες**, και στη συνέχεια πραγματοποιήστε μια επιλογή που θέλετε στο **Κεντρικό κουμπί** ή στο **Κουμπί επιστροφής**.

Ρύθμιση του γρήγορου κουμπιού και χρήση του (Galaxy Watch8 Classic)

Το γρήγορο κουμπί είναι ένα κυκλικό κουμπί μεταξύ του κεντρικού κουμπιού και του κουμπιού επιστροφής, το οποίο μπορείτε να πατήσετε για να εκκινήσετε αμέσως τις λειτουργίες που χρειάζεστε για προπόνηση και υπαίθριες δραστηριότητες.



1 Στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) → **Κουμπιά και χειρονομίες**.

2 Επιλέξτε μια επιθυμητή ενέργεια στο **Κουμπί Γρήγορων Ενεργειών**.

- **Ενέργεια:** ρυθμίστε το γρήγορο κουμπί για την εκκίνηση της άσκησης ή της λειτουργίας. Η ενέργεια που επιλέγετε καθορίζει τι θα συμβαίνει όταν πατάτε το γρήγορο κουμπί. Εάν δεν θέλετε το γρήγορο κουμπί να εκκινεί κάποια λειτουργία όταν το πατάτε, επιλέξτε **Κανένας**.
 - **Ασκήσεις:** μπορείτε να ορίσετε να ανοίξει η λίστα ασκήσεων ή να ξεκινήσει μια προπόνηση. Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, μπορείτε να διακόψετε ή να σταματήσετε την άσκηση και μπορείτε να εκτελέσετε λεπτομερείς εργασίες για κάθε άσκηση πατώντας το γρήγορο κουμπί.
 - **Λειτουργίες:** μπορείτε να ρυθμίσετε να ανοίγετε ένα χρονόμετρο ή να ενεργοποιείτε τη λειτουργία φακού ή κλειδώματος νερού.

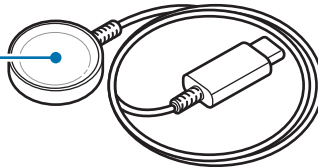
- **Έναρξη ενέργειας με:** μπορείτε να ρυθμίσετε το γρήγορο κουμπί να ανοίγει την άσκηση ή τη λειτουργία που έχετε ορίσει πατώντας το μία ή δύο φορές.



- Αν διαπιστώνετε συχνά ότι τα πλήκτρα πατιούνται ακούσια λόγω του πάχους των ρούχων σας, των γαντιών σας ή του τρόπου που εφαρμόζει το ρολόι σας, δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε μία από τις παρακάτω τεχνικές:
 - Ανατρέξτε στην ενότητα [Πώς να φοράτε το ρολόι για ακριβείς μετρήσεις](#) και δοκιμάστε να φορέσετε ξανά το ρολόι σας.
 - Φορέστε το ρολόι σας έτσι ώστε τα πλήκτρα να είναι στραμμένα προς την αντίθετη κατεύθυνση. Εάν η οθόνη εμφανίζεται ανάποδα, στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) → **Γενικά** → **Προσανατολισμός** και ρυθμίστε τη θέση του πλήκτρου ώστε να ταιριάζει με τον πραγματικό προσανατολισμό στην ενότητα **Θέση κουμπιού**.

Ασύρματος φορτιστής

Επιφάνεια ασύρματης
φόρτισης



Μην εκθέτετε τον ασύρματο φορτιστή σε νερό, επειδή ο ασύρματος φορτιστής δεν διαθέτει την ίδια πιστοποίηση αντοχής σε νερό με το ρολόι σας.

Φόρτιση της μπαταρίας

Φορτίστε την μπαταρία πριν χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για πρώτη φορά ή όταν δεν έχει χρησιμοποιηθεί για παρατεταμένη χρονική περίοδο.

Ασύρματη φόρτιση

- 1 Συνδέστε τον ασύρματο φορτιστή με τον μετασχηματιστή ρεύματος USB.
- 2 Τοποθετήστε το ρολόι στον ασύρματο φορτιστή ευθυγραμμίζοντας το κέντρο του πίσω μέρους του ρολογιού σας με το κέντρο του ασύρματου φορτιστή. Η ασύρματη φόρτιση μπορεί να μην λειτουργήσει ομαλά ανάλογα με τον τύπο αξεσουάρ ή καλύμματος. Για σταθερή ασύρματη φόρτιση, συνιστάται να χωρίσετε το κάλυμμα ή το αξεσουάρ από το ρολόι.
- 3 Μετά από την πλήρη φόρτιση, αποσυνδέστε το ρολόι από τον ασύρματο φορτιστή.

Έλεγχος της κατάστασης φόρτισης

Μπορείτε να ελέγξετε την κατάσταση φόρτισης στην οθόνη κατά τη διάρκεια της ασύρματης φόρτισης. Εάν η κατάσταση φόρτισης δεν εμφανίζεται στην οθόνη, στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) → **Οθόνη** και πατήστε τον διακόπτη **Εμφάνιση πληροφοριών χρέωσης** για να τον ενεργοποιήσετε.



Το ρολόι θα ενεργοποιηθεί αυτόματα όταν ξεκινήσετε τη φόρτιση ενώ είναι απενεργοποιημένο και η μπαταρία είναι φορτισμένη σε ποσοστό άνω του 10%. Για να φορτίσετε το ρολόι και να παραμείνει απενεργοποιημένο, στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) → **Μπαταρία** και πατήστε τον διακόπτη **Αυτόματη ενεργοπ.** για να τον απενεργοποιήσετε. Μπορείτε να ελέγξετε την κατάσταση φόρτισης στην οθόνη πατώντας οποιοδήποτε κουμπί όταν φορτίζετε το ρολόι ενώ είναι απενεργοποιημένο.

Συμβουλές και προφυλάξεις φόρτισης μπαταρίας



Χρησιμοποιείτε μόνο φορτιστή και καλώδιο εγκεκριμένα από τη Samsung, που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για το ρολόι σας. Μη συμβατός φορτιστής και καλώδιο μπορεί να προκαλέσουν σοβαρούς τραυματισμούς ή ζημιές στη συσκευή σας.



- Η λανθασμένη σύνδεση του φορτιστή ενδέχεται να προκαλέσει σοβαρή ζημιά στη συσκευή. Οποιαδήποτε ζημιά προκαλείται από κακή χρήση δεν καλύπτεται από την εγγύηση.
- Χρησιμοποιείτε μόνο τον ασύρματο φορτιστή που παρέχεται με το ρολόι. Το ρολόι δεν μπορεί να φορτιστεί σωστά με ασύρματο φορτιστή τρίτου κατασκευαστή.
- Αν φορτίσετε το ρολόι ενώ είναι βρεγμένος ο ασύρματος φορτιστής, η συσκευή μπορεί να υποστεί ζημιά. Στεγνώστε εντελώς τον ασύρματο φορτιστή πριν φορτίσετε το ρολόι.



- Για εξοικονόμηση ενέργειας, αποσυνδέετε το φορτιστή όταν δεν χρησιμοποιείται. Ο φορτιστής δεν διαθέτει διακόπτη λειτουργίας, και έτσι πρέπει να αποσυνδέετε το φορτιστή από την πρίζα όταν δεν χρησιμοποιείται ώστε να αποφεύγετε τη σπατάλη ηλεκτρικού ρεύματος. Ο φορτιστής θα πρέπει να παραμένει κοντά στην πρίζα ρεύματος και να είναι εύκολα προσβάσιμος κατά τη φόρτιση.
- Τα Galaxy Watch8 Classic και Galaxy Watch8 δεν υποστηρίζουν τη λειτουργία ασύρματης κοινής χρήσης ισχύος.
- Το ρολόι έχει ένα ενσωματωμένο πηνίο ασύρματης φόρτισης. Μπορείτε να φορτίσετε την μπαταρία χρησιμοποιώντας μια επιφάνεια ασύρματης φόρτισης. Ωστόσο, το ρολόι δεν μπορεί να φορτιστεί με ορισμένες επιφάνειες ασύρματης φόρτισης όταν είναι προσαρτημένο το λουράκι, λόγω της δομής που έχουν ορισμένα λουράκια. Για να φορτίσετε το ρολόι με την επιφάνεια ασύρματης φόρτισης, αφαιρέστε πρώτα το λουράκι από το ρολόι σας. Επίσης, οι επιφάνειες ασύρματης φόρτισης πωλούνται ξεχωριστά. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις διαθέσιμες επιφάνειες ασύρματης φόρτισης, ανατρέξτε στον ιστότοπο της Samsung.
- Όταν χρησιμοποιείτε φορτιστή, συνιστάται η χρήση εγκεκριμένου φορτιστή που εγγυάται την απόδοση φόρτισης.
- Όταν υπάρχουν εμπόδια μεταξύ του ρολογιού και του ασύρματου φορτιστή, ενδέχεται να μην φορτίζει σωστά. Ελέγξτε εάν υπάρχει ιδρώτας, υγρό ή σκόνη πάνω τους πριν από τη φόρτιση.
- Αν η μπαταρία έχει αποφορτιστεί εντελώς, το ρολόι δεν μπορεί να ενεργοποιηθεί αμέσως αφού συνδέσετε τον ασύρματο φορτιστή. Αφήστε την άδεια μπαταρία να φορτιστεί για λίγα λεπτά πριν το ενεργοποιήσετε.
- Εάν χρησιμοποιείτε πολλές εφαρμογές ταυτόχρονα, εφαρμογές δικτύου ή εφαρμογές που χρειάζονται σύνδεση με άλλη συσκευή, η μπαταρία εξαντλείται γρήγορα. Για να αποφύγετε την απώλεια ισχύος κατά τη μεταφορά δεδομένων, χρησιμοποιείτε πάντα αυτές τις εφαρμογές μετά από πλήρη φόρτιση της μπαταρίας.



- Όταν συνδέετε τον ασύρματο φορτιστή σε άλλη πηγή τροφοδοσίας, όπως υπολογιστή ή βάση πολλαπλής φόρτισης, το ρολόι ενδέχεται να μην φορτίζει σωστά ή ενδέχεται να φορτίζει πιο αργά εξαιτίας χαμηλότερου ηλεκτρικού ρεύματος.
- Μπορείτε να χρησιμοποιείτε το ρολόι κατά τη διάρκεια της φόρτισης, αλλά ενδέχεται να χρειαστεί περισσότερος χρόνος για πλήρη φόρτιση της μπαταρίας.
- Εάν η τροφοδοσία ρεύματος του ρολογιού είναι ασταθής ενώ χρησιμοποιείται και φορτίζεται ταυτόχρονα, η οθόνη ενδέχεται να μην ανταποκρίνεται. Αν συμβεί αυτό, αποσυνδέστε το ρολόι από τον ασύρματο φορτιστή.
- Κατά τη διάρκεια της φόρτισης, το ρολόι μπορεί να ζεσταθεί. Αυτό είναι φυσιολογικό και η διάρκεια ζωής ή η απόδοση του ρολογιού δεν θα πρέπει να επηρεαστεί. Πριν φορέσετε το ρολόι, αφήστε το να κρυώσει για λίγο πριν το χρησιμοποιήσετε. Εάν η μπαταρία ζεσταθεί περισσότερο απ' ό, τι συνήθως, ο φορτιστής ενδέχεται να σταματήσει τη φόρτιση.
- Εάν το ρολόι δεν φορτίζεται σωστά, παραδώστε το ρολόι και τον ασύρματο φορτιστή σε Κέντρο Σέρβις της Samsung ή εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις.
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε στραβό ή κατεστραμμένο καλώδιο ασύρματου φορτιστή. Αν το καλώδιο του ασύρματου φορτιστή έχει υποστεί ζημιά, σταματήστε να το χρησιμοποιείτε.

Χρήση της λειτουργίας εξοικονόμησης ενέργειας

Ενεργοποιήστε τη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας για να παρατείνετε τον χρόνο χρήσης της μπαταρίας.

Ανοίξτε τον πίνακα γρήγορης πρόσβασης σύροντας προς τα κάτω από την πάνω άκρη της οθόνης και πατήστε το εικονίδιο εξοικονόμησης ενέργειας () για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία. Εναλλακτικά, στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων () → **Μπαταρία** και πατήστε τον διακόπτη **Εξοικονόμηση ενέργειας** για ενεργοποίηση.

Η λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας θα ενεργοποιηθεί και ορισμένες λειτουργίες μπορούν να περιοριστούν.



Εάν η ισχύς της μπαταρίας πέσει κάτω από ένα ορισμένο επίπεδο, θα εμφανιστεί η οθόνη εξοικονόμησης ενέργειας. Πατήστε **Ενεργοπ.** για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Σε αυτήν την περίπτωση, η λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας θα απενεργοποιηθεί αυτόματα όταν η μπαταρία του ρολογιού σας φορτιστεί περισσότερο από 15%. Ωστόσο, εάν ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας από το Ρυθμίσεις ή τον πίνακα γρήγορης πρόσβασης, η λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας δεν θα απενεργοποιηθεί αυτόματα, ακόμα κι αν η μπαταρία του ρολογιού σας είναι φορτισμένη σε ποσοστό μεγαλύτερο από 15%.

Φορώντας το ρολόι

Προσαρτώντας και αφαιρώντας το λουράκι

Προσαρτήστε το λουράκι πριν χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας. Μπορείτε να αποσπάσετε το λουράκι από το ρολόι και να το αντικαταστήσετε με καινούριο.



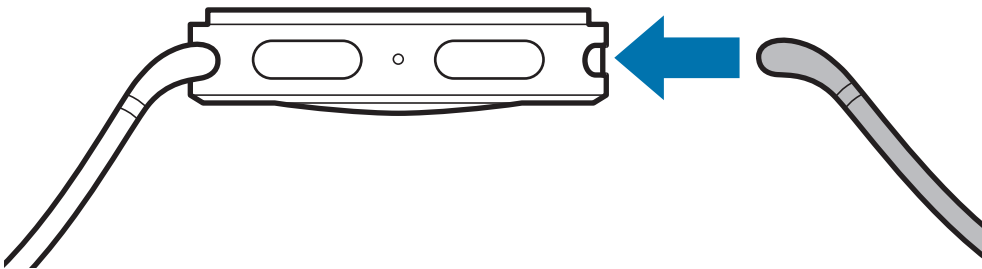
Προσέξτε να μην τραυματίσετε το νύχι σας όταν προσαρτάτε ή αφαιρείτε λουράκια.



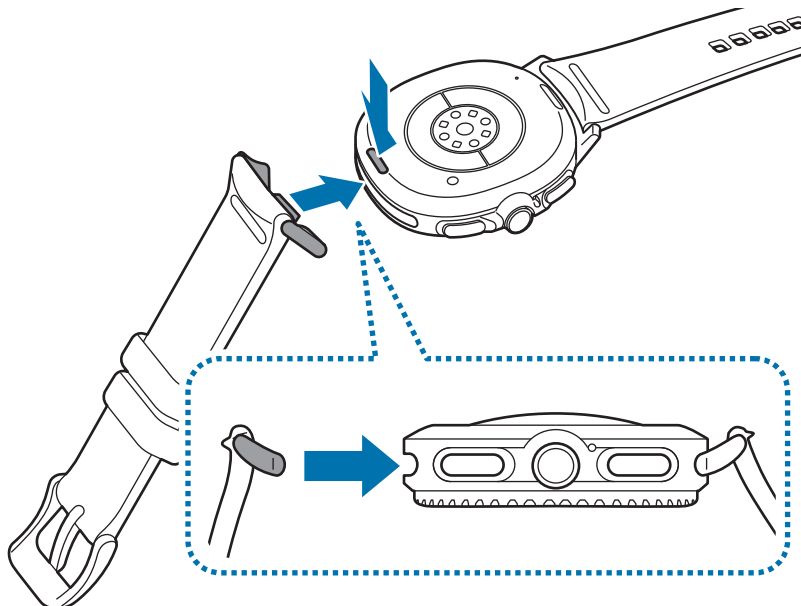
- Το παρεχόμενο λουράκι ενδέχεται να διαφέρει ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή ή το μοντέλο.
- Το μέγεθος του παρεχόμενου λουριού μπορεί να διαφέρει ανάλογα με το μοντέλο. Χρησιμοποιήστε το σωστό λουράκι που ταιριάζει με το μέγεθος του μοντέλου σας.

Προσαρτώντας το λουράκι

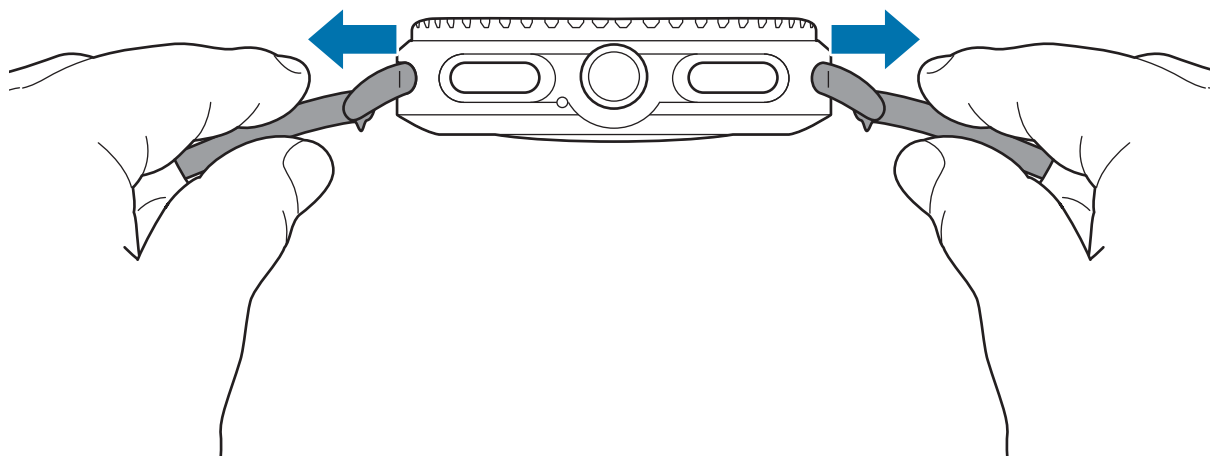
- 1 ► **Galaxy Watch8:** ευθυγραμμίστε το λουράκι με το ρολόι ώστε να ευθυγραμμιστούν και, στη συνέχεια, σπρώξτε το προς τα μέσα μέχρι να κουμπώσει.



► **Galaxy Watch8 Classic:** τοποθετήστε το πίσω μέρος του ρολογιού σας και την εσωτερική πλευρά από το λουράκι στραμμένα προς τα πάνω. Ευθυγραμμίστε το λουράκι με το ρολόι ώστε να ευθυγραμμιστούν και, στη συνέχεια, σπρώξτε το προς τα μέσα μέχρι να κουμπώσει. Εάν πατήσετε το κουμπί στο λουράκι μπορείτε να προσαρτήσετε ευκολότερα το λουράκι.

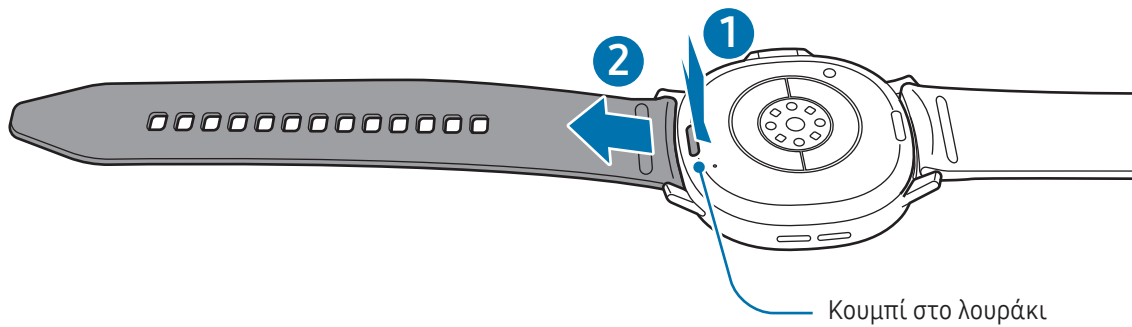


- 2 Τραβήξτε απαλά και από τις δύο πλευρές το λουράκι για να βεβαιωθείτε ότι είναι σφιχτά συνδεδεμένο και δεν έχει αποσπαστεί από το ρολόι σας.



Αφαιρώντας το λουράκι

Αφαιρέστε το λουράκι ενώ πατάτε το κουμπί στο λουράκι.



Φορώντας το ρολόι

Τοποθετήστε το ρολόι σας γύρω από τον καρπό σας. Δέστε το λουράκι στον καρπό σας, εισάγετε την ακίδα σε μια τρύπα προσαρμογής και κατόπιν ασφαλίστε την πόρπη για να κλείσει. Αν το λουράκι είναι πολύ σφιχτό, χρησιμοποιήστε μια πιο χαλαρή τρύπα.



Μην κάμπτετε υπερβολικά το λουράκι. Κάτι τέτοιο ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στο ρολόι.



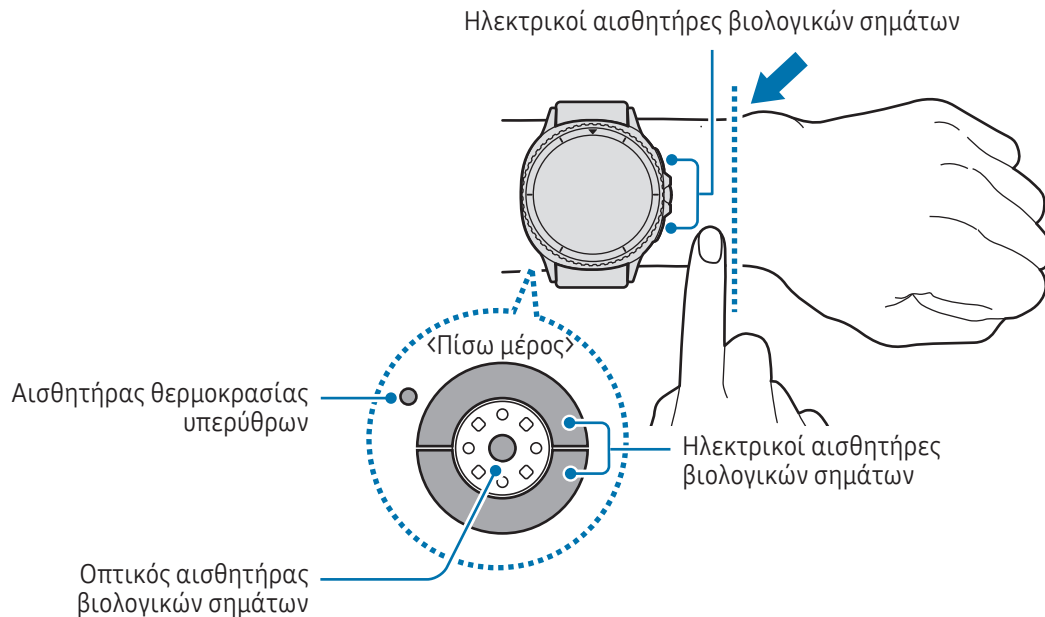
- Για να μετρήσετε τη σωματική σας κατάσταση με ακρίβεια, φοράτε το ρολόι σφικτά γύρω από το βραχίονά σας πάνω από το ύψος του καρπού. Ανατρέξτε στην ενότητα [Πώς να φοράτε το ρολόι για ακριβείς μετρήσεις](#) για περισσότερες πληροφορίες.
- Όταν ορισμένα υλικά έρθουν σε επαφή με το πίσω μέρος του ρολογιού, το ρολόι σας μπορεί να αναγνωρίσει ότι το φοράτε στον καρπό σας ανάλογα με τον τύπο του υλικού.
- Αν οι αισθητήρες στο πίσω μέρος του ρολογιού σας δεν έρθουν σε επαφή με τον καρπό σας για περισσότερα από 10 λεπτά, το ρολόι σας μπορεί να αναγνωρίσει ότι δεν το φοράτε στον καρπό σας.

Συμβουλές και προφυλάξεις για το λουράκι

- Για μέτρηση ακριβείας, πρέπει να φοράτε το ρολόι έτσι ώστε να έχει σωστό μέγεθος για τον καρπό σας. Μετά τη μέτρηση, χαλαρώστε το λουράκι για να αφήσετε τον αέρα να φτάσει στο δέρμα σας. Συνιστάται να φοράτε το ρολόι έτσι ώστε να μην είναι πολύ χαλαρό ή σφιχτό και να νιώθετε άνετα σε κανονικές συνθήκες.
- Όταν φοράτε το ρολόι για μεγάλο χρονικό διάστημα ή κάνετε άσκηση υψηλής έντασης ενώ το φοράτε, μπορεί να προκληθεί ερεθισμός του δέρματος λόγω ορισμένων παραγόντων, όπως η τριβή, η πίεση ή η υγρασία. Αν φοράτε το ρολόι σας για πολύ χρόνο, αφαιρείτε το από τον καρπό σας για λίγο ώστε να διατηρείτε το δέρμα σας υγιές και επιτρέπετε στον καρπό σας να ξεκουράζεται.
- Ερεθισμός του δέρματος μπορεί να προκύψει εξαιτίας αλλεργίας, περιβαλλοντικών παραγόντων, άλλων παραγόντων ή όταν το δέρμα σας είναι εκτεθειμένο σε σαπούνι ή ιδρώτα για μακρές περιόδους. Στην περίπτωση αυτή, σταματήστε τη χρήση του ρολογιού σας αμέσως και περιμένετε 2 ή 3 ημέρες για ελάφρυνση των συμπτωμάτων. Αν τα συμπτώματα επιμένουν ή επιδεινωθούν, καλέστε αμέσως τον γιατρό σας.
- Βεβαιωθείτε ότι το δέρμα σας είναι στεγνό πριν φορέσετε το ρολόι σας. Αν φοράτε βρεγμένο ρολόι για πολύ χρόνο, το δέρμα σας μπορεί να επηρεαστεί.
- Αν χρησιμοποιείτε το ρολόι σας στο νερό, αφαιρέστε ξένα υλικά από το δέρμα σας και το ρολόι και στεγνώστε τα εντελώς για να αποτρέψετε ερεθισμό του δέρματος.
- Μην χρησιμοποιείτε οποιαδήποτε αξεσουάρ εκτός από το ρολόι στο νερό.
- Αν διαπιστώνετε συχνά ότι τα πλήκτρα πατιούνται ακούσια λόγω του πάχους των ρούχων σας, των γαντιών σας ή του τρόπου που εφαρμόζει το ρολόι σας, δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε μία από τις παρακάτω τεχνικές:
 - Ανατρέξτε στην ενότητα [Πώς να φοράτε το ρολόι για ακριβείς μετρήσεις](#) και δοκιμάστε να φορέσετε ξανά το ρολόι σας.
 - Φορέστε το ρολόι σας έτσι ώστε τα πλήκτρα να είναι στραμμένα προς την αντίθετη κατεύθυνση. Εάν η οθόνη εμφανίζεται ανάποδα, στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων () → **Γενικά** → **Προσανατολισμός** και ρυθμίστε τη θέση του πλήκτρου ώστε να ταιριάζει με τον πραγματικό προσανατολισμό στην ενότητα **Θέση κουμπιού**.

Πώς να φοράτε το ρολόι για ακριβείς μετρήσεις

Για ακριβείς μετρήσεις, φοράτε το ρολόι σταθερά γύρω από το κάτω μέρος του βραχίονα πάνω από τον καρπό, αφήνοντας χώρο ενός δαχτύλου όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα.



- Αν δέσετε το ρολόι πολύ σφικτά, μπορεί να προκύψει ερεθισμός του δέρματος και αν το δέσετε πολύ χαλαρά, μπορεί να προκύψει τριβή.
- Μην κοιτάτε απευθείας στα φώτα του οπτικού αισθητήρα βιολογικών σημάτων. Εξασφαλίστε ότι τα παιδιά δεν κοιτάζουν απευθείας στα φώτα. Κάτι τέτοιο ενδέχεται να βλάψει την όρασή σας.
- Εάν νιώσετε το ρολόι πολύ ζεστό όταν το αγγίζετε, αφαιρέστε το έως ότου κρυώσει. Η έκθεση του δέρματός σας στη ζεστή επιφάνεια του ρολογιού για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα χαμηλής θερμοκρασίας.
- Αφαιρέστε όλο το νερό από το ρολόι σας και το λουράκι πριν μετρήσετε τη σύσταση του σώματός σας και το ΗΚΓ.
- Εάν υπάρχει νερό, σκόνη ή λεκέδες στον αισθητήρα θερμοκρασίας υπερύθρων, οι μετρήσεις ενδέχεται να είναι ανακριβείς.
- Καθαρίστε τον αισθητήρα θερμοκρασίας υπερύθρων με ένα μαλακό πανί ή μια μπατονέτα.



- Χρησιμοποιείτε τη λειτουργία HR μόνο για μέτρηση των καρδιακών παλμών. Η ακρίβεια του οπτικού αισθητήρα βιολογικών σημείων μπορεί να υποβαθμιστεί ανάλογα με τις το περιβάλλον, τις συνθήκες μέτρησης και την κατάσταση της φυσιολογίας σας.
- Καθώς οι χαμηλές θερμοκρασίες περιβάλλοντος μπορεί να επηρεάσουν τη μέτρησή σας, κρατήστε το σώμα σας ζεστό όταν ελέγχετε τους καρδιακούς παλμούς σας κατά τη διάρκεια του χειμώνα ή του κρύου καιρού.

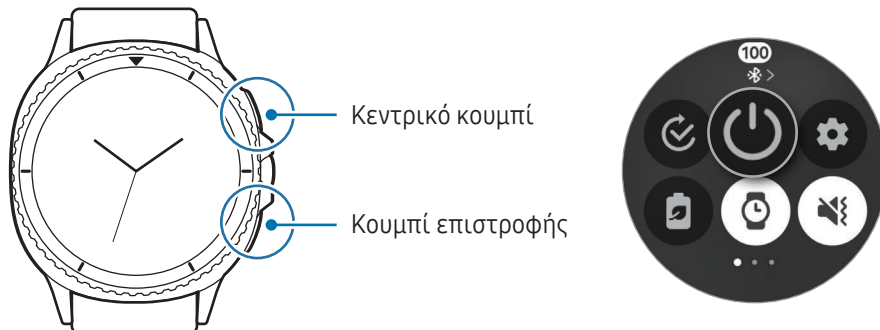


- Το κάπνισμα ή η κατανάλωση οινοπνεύματος πριν τη λήψη μετρήσεων ενδέχεται να προκαλέσει διαφορές των καρδιακών παλμών σας από τους κανονικούς καρδιακούς παλμούς σας.
- Μην κινείστε, μη μιλάτε, μη χασμουριέστε και μην αναπνέετε βαθιά ενώ λαμβάνετε μετρήσεις καρδιακών παλμών. Κάτι τέτοιο ενδέχεται να προκαλέσει ανακριβή καταγραφή των καρδιακών παλμών σας.
- Αν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι υπερβολικά υψηλοί ή χαμηλοί, η μέτρηση ενδέχεται να είναι ανακριβής.
- Εάν μετράτε τους καρδιακούς παλμούς παιδιών, η μέτρηση μπορεί να μην είναι ακριβής.
- Εάν έχετε λεπτούς καρπούς, μπορεί να έχετε ανακριβείς μετρήσεις καρδιακών παλμών όταν το ρολόι είναι χαλαρό, με αποτέλεσμα ανομοιόμορφη αντανάκλαση του φωτός. Στην περίπτωση αυτή, φοράτε το ρολόι στο εσωτερικό μέρος του βραχίονά σας.
- Εάν η μέτρηση καρδιακών παλμών δεν λειτουργεί σωστά, ρυθμίστε τη θέση του οπτικού αισθητήρα βιολογικών σημείων του ρολογιού προς τα δεξιά, αριστερά, επάνω ή κάτω στον καρπό σας ή φορέστε το ρολόι στο εσωτερικό του βραχίονά σας κατά τέτοιο τρόπο ώστε ο αισθητήρας να βρίσκεται σε επαφή με το δέρμα σας.
- Αν ο οπτικός αισθητήρας βιολογικών σημείων και οι ηλεκτρικοί αισθητήρες βιολογικών σημείων είναι βρώμικοι, σκουπίστε τους αισθητήρες και προσπαθήστε ξανά. Εάν ξένα υλικά εμποδίζουν την ομοιόμορφη ανάκλαση του φωτός, η μέτρηση ενδέχεται να μην είναι ακριβής.
- Ο οπτικός αισθητήρας βιολογικών σημείων μπορεί να επηρεαστεί από τατουάζ, σημάδια και τρίχες στον καρπό στον οποίο φοράτε το ρολόι σας. Αυτά μπορεί να κάνουν το ρολόι σας να μην αναγνωρίσει ότι το φοράτε και οι λειτουργίες του ρολογιού να μην λειτουργούν σωστά. Επομένως, φοράτε το ρολόι σας στον καρπό που δεν παρεμβαίνει στις λειτουργίες του ρολογιού.
- Οι λειτουργίες μέτρησης ενδέχεται να μην λειτουργούν σωστά εξαιτίας ορισμένων παραγόντων, όπως η παρεμπόδιση του φωτός από τον οπτικό αισθητήρα βιολογικών σημείων, ανάλογα με τη φωτεινότητα του δέρματός σας, τη ροή αίματος κάτω από το δέρμα σας και την καθαριότητα της περιοχής του αισθητήρα.
- Για ακριβείς μετρήσεις, χρησιμοποιήστε το αθλητικό λουράκι Ridge. Το αθλητικό λουράκι Ridge μπορεί να πωλείται ξεχωριστά ανάλογα με το μοντέλο.
- Για ακριβείς μετρήσεις, ο καρπός σας και η θέση του πλήκτρου πρέπει να είναι ίδιες με τις ρυθμίσεις στο ρολόι σας. Στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) → **Γενικά** → **Προσανατολισμός** και ελέγξτε τη θέση των πλήκτρων και τον τρόπο που φοράτε το ρολόι.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση του ρολογιού



Ακολουθείτε όλες τις προειδοποιητικές πινακίδες και τις οδηγίες του εξουσιοδοτημένου προσωπικού εκεί όπου απαγορεύεται η χρήση ασύρματων συσκευών, όπως σε αεροπλάνα και νοσοκομεία.



Ενεργοποίηση του ρολογιού

Πατήστε παρατεταμένα το κεντρικό κουμπί για λίγα δευτερόλεπτα για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

Όταν ενεργοποιείτε το ρολόι για πρώτη φορά ή εκτελείτε επαναφορά του, εμφανίζονται οδηγίες επί της οθόνης για σύνδεση του ρολογιού στο τηλέφωνό σας. Ανατρέξτε στην ενότητα [Σύνδεση του ρολογιού με τηλέφωνο](#) για περισσότερες πληροφορίες.

Απενεργοποίηση του ρολογιού

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το κεντρικό κουμπί και το κουμπί επιστροφής ταυτόχρονα. Εναλλακτικά, ανοίξτε τον πίνακα γρήγορης πρόσβασης σύροντας προς τα κάτω από την πάνω άκρη της οθόνης και πατήστε το εικονίδιο απενεργοποίησης (🔌).
- 2 Πατήστε το εικονίδιο απενεργοποίησης (🔌).



Αν θέλετε να ρυθμίσετε το ρολόι να απενεργοποιείται όταν πατάτε παρατεταμένα το κεντρικό κουμπί, στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) → **Κουμπιά και χειρονομίες**, πατήστε **Παρατεταμένο πάτημα** στο **Κεντρικό κουμπί**, και, στη συνέχεια, επιλέξτε **Μενού απενεργοπ.**

Εξαναγκασμός επανεκκίνησης

Αν το ρολόι σας «παγώσει» και δεν ανταποκρίνεται, πατήστε παρατεταμένα το κεντρικό κουμπί και το κουμπί επιστροφής ταυτόχρονα για περισσότερα από 7 δευτερόλεπτα για επανεκκίνηση.

Κλήσεις έκτακτης ανάγκης και ιατρικές πληροφορίες

Μπορείτε να κάνετε μια κλήση έκτακτης ανάγκης ή να ελέγξετε τις ιατρικές πληροφορίες που έχετε αποθηκεύσει.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το κεντρικό κουμπί και το κουμπί επιστροφής ταυτόχρονα. Εναλλακτικά, ανοίξτε τον πίνακα γρήγορης πρόσβασης σύροντας προς τα κάτω από την πάνω άκρη της οθόνης και πατήστε το εικονίδιο απενεργοποίησης ().
- 2 Πατήστε **Κλήση έκτακτης ανάγκης** ή **Ιατρ. πληροφορ.**



Για να διαχειριστείτε τα ιατρικά σας στοιχεία και τις επαφές έκτακτης ανάγκης, ανοίξτε την εφαρμογή **Galaxy Wearable** στο τηλέφωνό σας και πατήστε το **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Ασφάλεια και έκτακτη ανάγκη**.

Σύνδεση του ρολογιού με τηλέφωνο

Εγκατάσταση της εφαρμογής Galaxy Wearable

Για να συνδέσετε το ρολόι σας με τηλέφωνο, εγκαταστήστε την εφαρμογή Galaxy Wearable στο τηλέφωνο. Ανάλογα με το τηλέφωνό σας, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Galaxy Wearable από τις παρακάτω τοποθεσίες:

- Τηλέφωνα Samsung Android: **Galaxy Store**
- Άλλα τηλέφωνα Android: **Play Store**



- Είναι συμβατό με τηλέφωνα Android που υποστηρίζουν τις υπηρεσίες κινητών συσκευών της Google.
- Δεν μπορείτε να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Galaxy Wearable στα τηλέφωνα που δεν υποστηρίζουν συγχρονισμό με ρολόι. Βεβαιωθείτε ότι το τηλέφωνό σας είναι συμβατό με ρολόι.
- Δεν μπορείτε να συνδέσετε το ρολόι σας με tablet ή υπολογιστή.

Σύνδεση του ρολογιού με τηλέφωνο μέσω Bluetooth

- 1 Ενεργοποιήστε το ρολόι.
- 2 Επιλέξτε μια γλώσσα προς χρήση και πατήστε το εικονίδιο OK (.
- 3 Επιλέξτε μια χώρα ή γεωγραφική περιοχή και πατήστε **Επανεκκίν.**
Το ρολόι θα απενεργοποιηθεί και θα επανεκκινήσει και, στη συνέχεια, θα εμφανιστούν οδηγίες στην οθόνη για τη σύνδεση του ρολογιού με το τηλέφωνό σας.

- 4 Ανοίξτε την εφαρμογή **Galaxy Wearable** στο τηλέφωνό σας.
Εάν η εφαρμογή Galaxy Wearable δεν είναι η τελευταία έκδοση, ενημερώστε την εφαρμογή Galaxy Wearable στην τελευταία έκδοση.
 - 5 Πατήστε **Έναρξη**.
 - 6 Επιλέξτε το ρολόι σας στην οθόνη.
Αν δεν μπορείτε να βρείτε το ρολόι σας, πατήστε **Λάβετε βοήθεια**.
 - 7 Ακολουθήστε τις οδηγίες επί της οθόνης για να ολοκληρώσετε τη σύνδεση.
Όταν ολοκληρώσετε τη σύνδεση, πατήστε **Έναρξη** και ακολουθήστε τις οδηγίες επί της οθόνης για να μάθετε για τα βασικά χειριστήρια του ρολογιού.
-  • Η οθόνη της αρχικής διαμόρφωσης μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή σας.
 - Οι μέθοδοι σύνδεσης μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή σας, το μοντέλο, το τηλέφωνο και την έκδοση του λογισμικού.
 - Το ρολόι είναι μικρότερο από τα κανονικά τηλέφωνα και έτσι η ποιότητα δικτύου μπορεί να είναι χαμηλότερη, ιδίως σε περιοχές με αδύναμο σήμα ή κακή λήψη. Όταν μια σύνδεση Bluetooth δεν είναι διαθέσιμη, το δίκτυο κινητής τηλεφωνίας ή η σύνδεσή σας στο διαδίκτυο ενδέχεται να είναι κακή ή να αποσυνδεθεί.
 - Όταν συνδέετε το ρολόι σας με τηλέφωνο για πρώτη φορά ή μετά την επαναφορά του, η μπαταρία του ρολογιού μπορεί να εξαντληθεί πιο γρήγορα κατά τον συγχρονισμό δεδομένων, όπως οι επαφές.
 - Τα υποστηριζόμενα τηλέφωνα και λειτουργίες μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή, τον πάροχο υπηρεσιών ή τον κατασκευαστή της συσκευής σας.
 - Όταν δεν μπορείτε να δημιουργήσετε σύνδεση Bluetooth μεταξύ του ρολογιού σας και του τηλεφώνου, θα εμφανιστεί το εικονίδιο αποσύνδεσης από το τηλέφωνο () στο πάνω μέρος της οθόνης ρολογιού.

Σύνδεση του ρολογιού σας με νέο τηλέφωνο

Μπορείτε συνδέσετε το ρολόι σας με νέο τηλέφωνο που χρησιμοποιεί τον ίδιο λογαριασμό Google με το προηγούμενο τηλέφωνό σας, χωρίς να επαναφέρετε τα δεδομένα του ρολογιού.

- 1 Στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων () → **Γενικά** → **Μεταφορά ρολογιού σε νέο τηλέφωνο** → το εικονίδιο OK ()
 - 2 Στο καινούριο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή **Galaxy Wearable** για να συνδέσετε το ρολόι σας.
-  Εάν θέλετε να συνδέσετε το ρολόι σας με ένα νέο τηλέφωνο μετά την επαναφορά του ρολογιού, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων () στην οθόνη εφαρμογών και πατήστε **Γενικά** → **Επαναφορά**.

Απομακρυσμένη σύνδεση

Το ρολόι και το τηλέφωνό σας συνδέονται μέσω Bluetooth. Μπορείτε να συγχρονίσετε το smartphone σας με το ρολόι σας όταν και οι δύο συσκευές είναι συνδεδεμένες από απόσταση μεταξύ τους, παρόλο που δεν υπάρχει διαθέσιμη σύνδεση Bluetooth. Η απομακρυσμένη σύνδεση χρησιμοποιεί το δίκτυο κινητής τηλεφωνίας ή Wi-Fi.

Αν δεν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία αυτή, ανοίξτε την εφαρμογή **Galaxy Wearable** στο τηλέφωνό σας, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Σύνθετες λειτουργίες** → **Απομακρυσμένη σύνδεση** και κατόπιν πατήστε τον διακόπτη για ενεργοποίηση.

Χρήση δικτύων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε δίκτυα, όπως Wi-Fi, Bluetooth, NFC ή δίκτυο κινητής τηλεφωνίας.

Στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων () → **Συνδέσεις**, πατήστε το δίκτυο που επιθυμείτε και, στη συνέχεια, πατήστε τον διακόπτη για ενεργοποίηση. Όταν δεν χρησιμοποιείτε το δίκτυο, πατήστε τον διακόπτη για να τον απενεργοποιήσετε.

Για το δίκτυο κινητής τηλεφωνίας, πατήστε **Δίκτυα κινητής** και πατήστε **Αυτόματα, Πάντοτε ενεργοποιημένο** ή **Προγράμματα κινητής τηλεφωνίας**. Όταν δεν χρησιμοποιείτε το δίκτυο, πατήστε **Πάντοτε απενεργοποιημένο**.



Ορισμένες λειτουργίες μπορεί να μην είναι διαθέσιμες ανάλογα με το μοντέλο.

Προσθήκη των λογαριασμών στο ρολόι σας

Καταχωρίστε τον λογαριασμό σας Samsung ή Google στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας και προσθέστε τους στο ρολόι σας για να αποκτήσετε πρόσβαση στις διάφορες λειτουργίες του ρολογιού.

Καταχώριση λογαριασμού Samsung στο ρολόι σας

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Galaxy Wearable** στο τηλέφωνό σας.
- 2 Πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Λογαριασμοί και αντίγραφα ασφαλείας**.
- 3 Πατήστε **Samsung account** και ακολουθήστε τις οδηγίες επί της οθόνης για να συνδεθείτε στον λογαριασμό Samsung στο τηλέφωνό σας.
Εάν έχετε συνδεθεί στον λογαριασμό Samsung, μπορείτε να ελέγξετε τον καταχωρισμένο λογαριασμό Samsung.

Προσθήκη λογαριασμού Google στο ρολόι σας

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Galaxy Wearable** στο τηλέφωνό σας.
- 2 Πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Λογαριασμοί και αντίγραφα ασφαλείας**.
- 3 Πατήστε **Λογαριασμός Google**.
- 4 Πατήστε **Προσθήκη λογαριασμού Google** και ακολουθήστε τις οδηγίες επί της οθόνης για να προσθέσετε τον λογαριασμό σας Google από το τηλέφωνο στο ρολόι σας.

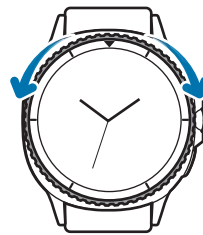
Έλεγχος της οθόνης

Στεφάνη

Το ρολόι σας διαθέτει στεφάνη αφής ή περιστρεφόμενη στεφάνη. Περιστρέψτε τη στεφάνη δεξιόστροφα ή αριστερόστροφα χρησιμοποιώντας δύο δάχτυλα ή σαρώστε τη στεφάνη αφής για να ελέγξετε διάφορες λειτουργίες του ρολογιού.



Στεφάνη αφής
(Galaxy Watch8)



Περιστρεφόμενη στεφάνη
(Galaxy Watch8 Classic)

- **Κύλιση στις οθόνες:** περιστρέψτε ή σαρώστε τη στεφάνη για να μετακινηθείτε σε άλλες οθόνες.
- **Μετακίνηση μεταξύ στοιχείων:** περιστρέψτε ή σαρώστε τη στεφάνη για να μετακινείστε από στοιχείο σε στοιχείο.
- **Ρύθμιση της τιμής εισόδου:** περιστρέψτε ή σαρώστε τη στεφάνη για να ρυθμίσετε την ένταση ή τη φωτεινότητα. Όταν προσαρμόζετε τη φωτεινότητα, περιστρέψτε ή σαρώστε τη στεφάνη προς τα δεξιά για να κάνετε την οθόνη φωτεινότερη.
- **Χρήση τηλεφώνου ή λειτουργίας συναγερμού:** περιστρέψτε ή σαρώστε τη στεφάνη προς τα δεξιά για να λάβετε εισερχόμενες κλήσεις ή για να ματαιώσετε συναγερμούς. Περιστρέψτε ή σαρώστε τη στεφάνη αριστερόστροφα για να αρνηθείτε εισερχόμενες κλήσεις ή για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία αναβολής για έναν συναγερμό.



- Βεβαιωθείτε ότι η περιστρεφόμενη στεφάνη είναι ελεύθερη από ξένα υλικά όπως σκόνη ή άμμο.
- Μην χρησιμοποιείτε την περιστρεφόμενη στεφάνη κοντά σε μαγνητικές ουσίες, όπως μαγνήτες ή μαγνητικά βραχιόλια. Η περιστρεφόμενη στεφάνη ενδέχεται να μην λειτουργεί σωστά εξαιτίας μαγνητικών παρεμβολών.



Αν η στεφάνη δεν λειτουργεί, δώστε το ρολόι σε ένα Κέντρο Σέρβις της Samsung ή εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις χωρίς να αποσυναρμολογήσετε το ρολόι.

Οθόνη

- Πάτημα: πατήστε στην οθόνη.
 - Παρατεταμένο άγγιγμα: αγγίξτε παρατεταμένα στην οθόνη για περίπου 2 δευτερόλεπτα.
 - Σύρσιμο: αγγίξτε παρατεταμένα σε ένα στοιχείο και σύρετέ το στη στοχευόμενη θέση.
 - Διπλό πάτημα: διπλό πάτημα στην οθόνη.
 - Σάρωση: σαρώστε προς τα επάνω, προς τα κάτω, προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά.
 - Άπλωμα και τσίμπημα: απλώστε τα δύο δάκτυλα απομακρύνοντάς τα ή «τσιμπήστε» φέρνοντάς τα κοντά επάνω στην οθόνη.
-  • Μην αφήνετε την οθόνη να έρχεται σε επαφή με άλλες ηλεκτρικές συσκευές. Οι ηλεκτροστατικές εκφορτίσεις μπορούν να προκαλέσουν δυσλειτουργία στην οθόνη.
- Για αποφυγή πρόκλησης ζημιάς στην οθόνη, μην πατάτε πάνω της με οτιδήποτε αιχμηρό και μην ασκείτε υπερβολική πίεση πάνω της με τα ακροδάχτυλά σας ή άλλα αντικείμενα.
 - Συνιστάται να μην χρησιμοποιείτε σταθερά γραφικά σε μέρος ή σε όλη την οθόνη για παρατεταμένες χρονικές περιόδους. Με κάτι τέτοιο ενδέχεται να προκληθούν μετεικάσματα (κάψιμο οθόνης) ή μόνιμα κατάλοιπα εικόνων.
-  • Το ρολόι ενδέχεται να μην αναγνωρίζει εισαγωγές αφής κοντά στις άκρες της οθόνης που βρίσκονται εκτός της περιοχής εισαγωγής μέσω αφής.
- Η αναγνώριση αφής ενδέχεται να μην είναι διαθέσιμη όταν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία κλειδώματος νερού.

Σύνθεση οθόνης

Η οθόνη ρολογιού είναι η αφετηρία της αρχικής οθόνης, που αποτελείται από διάφορες σελίδες.

Μπορείτε να ελέγξετε πλακίδια ή να ανοίξετε τον πίνακα ειδοποιήσεων σαρώνοντας στην οθόνη προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά ή χρησιμοποιώντας τη στεφάνη.



Οι διαθέσιμοι πίνακες, πλακίδια και η διάταξή τους ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα με την έκδοση του λογισμικού.

Διαχείριση πλακιδίων

Μπορείτε να προσθέσετε widget στα πλακίδια για να έχετε εύκολη πρόσβαση στις λειτουργίες που θέλετε.

Πατήστε **Προσθήκη πλακιδίων** και επιλέξτε τα widget που θέλετε να προσθέσετε.

Όταν πατάτε παρατεταμένα σε ένα πλακίδιο, μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στη λειτουργία επεξεργασίας για να αλλάξετε τη διάταξη του πλακιδίου ή να αφαιρέσετε τα πλακίδια.

- **Μετακίνηση πλακιδίου:** πιέστε και κρατήστε πατημένο ένα πλακίδιο για να το μετακινήσετε και να το σύρετε στην επιθυμητή θέση.
- **Αφαίρεση πλακιδίου:** πατήστε το εικονίδιο διαγραφής (⊖) στο πλακίδιο για να το αφαιρέσετε.

Για να αλλάξετε τη διάταξη του widget ή να αφαιρέσετε το widget, αγγίξτε παρατεταμένα ένα πλακίδιο και πατήστε **Επεξεργασία**.

- **Μετακίνηση widget:** πιέστε και κρατήστε πατημένο ένα widget για να το μετακινήσετε και να το σύρετε στην επιθυμητή θέση.
- **Αφαίρεση widget:** πατήστε το εικονίδιο διαγραφής (⊖) στο widget για να το αφαιρέσετε.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της οθόνης

Ενεργοποίηση της οθόνης

Για να ενεργοποιήσετε την οθόνη, χρησιμοποιήστε μία από τις ακόλουθες μεθόδους:

- **Ενεργοποίηση της οθόνης με τα πλήκτρα:** πατήστε το κεντρικό κουμπί ή το κουμπί επιστροφής.
- **Ενεργοποίηση της οθόνης με ανύψωση του καρπού σας:** ανυψώστε τον καρπό όπου φοράτε το ρολόι. Εάν η οθόνη δεν ενεργοποιηθεί αφού ανυψώσετε τον καρπό σας, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε **Οθόνη**, και κατόπιν πατήστε τον διακόπτη **Σήκωμα καρπού για ενεργ.** στο **Ενεργοπ. οθόνης** για ενεργοποίηση.
- **Ενεργοποίηση της οθόνης με πάτημα στην οθόνη:** πατήστε στην οθόνη. Εάν η οθόνη δεν ενεργοποιηθεί αφού πατήσετε στην οθόνη, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε **Οθόνη**, και κατόπιν πατήστε τον διακόπτη **Άγγιγμα οθόν. για ενεργ.** στο **Ενεργοπ. οθόνης** για ενεργοποίηση.
- **Ενεργοποίηση της οθόνης με τη στεφάνη:** περιστρέψτε τη στεφάνη. Εάν η οθόνη δεν ενεργοποιηθεί αφού περιστρέψετε τη στεφάνη, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε **Οθόνη**, και κατόπιν πατήστε τον διακόπτη **Γύρισ. στεφάν. για ενεργ.** στο **Ενεργοπ. οθόνης** για ενεργοποίηση (Galaxy Watch8 Classic).

Απενεργοποίηση της οθόνης

Για απενεργοποίηση της οθόνης, καλύψτε την με την παλάμη σας ή άλλο αντικείμενο. Επίσης, η οθόνη θα απενεργοποιηθεί αυτόματα αν το ρολόι δεν χρησιμοποιείται για συγκεκριμένη περίοδο.

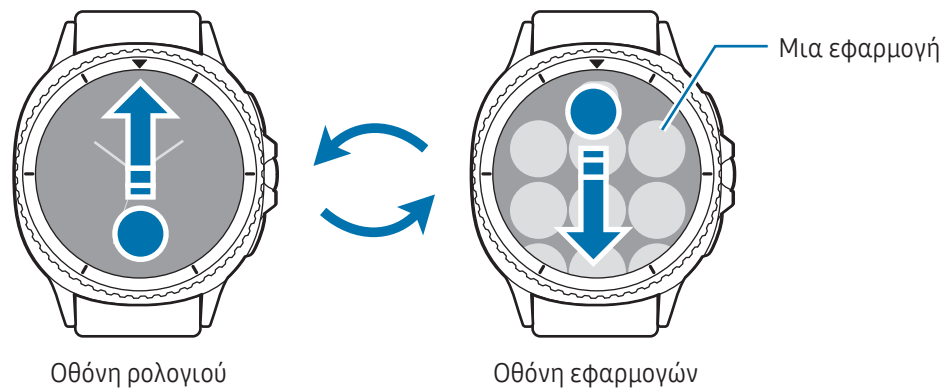
Αλλαγή της οθόνης

Εναλλαγή μεταξύ της οθόνης ρολογιού και εφαρμογών

Στην οθόνη ρολογιού, σαρώστε προς τα επάνω για να ανοίξετε την οθόνη εφαρμογών.

Για να επιστρέψετε στην οθόνη ρολογιού, σαρώστε προς τα κάτω από πάνω στην οθόνη εφαρμογών.

Εναλλακτικά, πατήστε το κεντρικό κουμπί ή το κουμπί επιστροφής.



Επιστροφή στην προηγούμενη οθόνη

Για επιστροφή στην προηγούμενη οθόνη, σαρώστε προς τα δεξιά στην οθόνη ή πατήστε το κουμπί επιστροφής.

Οθόνη εφαρμογών

Η οθόνη εφαρμογών εμφανίζει εικονίδια για όλες τις εφαρμογές που έχουν εγκατασταθεί στο ρολόι.



Οι διαθέσιμες εφαρμογές ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα με την έκδοση του λογισμικού.

Άνοιγμα εφαρμογών

Στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο μιας εφαρμογής για να ανοίξετε την εφαρμογή.

Για να ανοίξετε μια εφαρμογή από τη λίστα πρόσφατων εφαρμογών, στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο πρόσφατων εφαρμογών (🔄).

Κλείσιμο εφαρμογών

- 1 Στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο πρόσφατων εφαρμογών (○).
- 2 Χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε στην οθόνη προς τα αριστερά ή τα δεξιά για μετακίνηση στην εφαρμογή για κλείσιμο.
- 3 Σαρώστε προς τα πάνω στην εφαρμογή για να την κλείσετε.

Για να κλείσετε όλες τις εφαρμογές που είναι ανοικτές, πατήστε **Κλείσιμο όλων**.

Επεξεργασία της οθόνης εφαρμογών

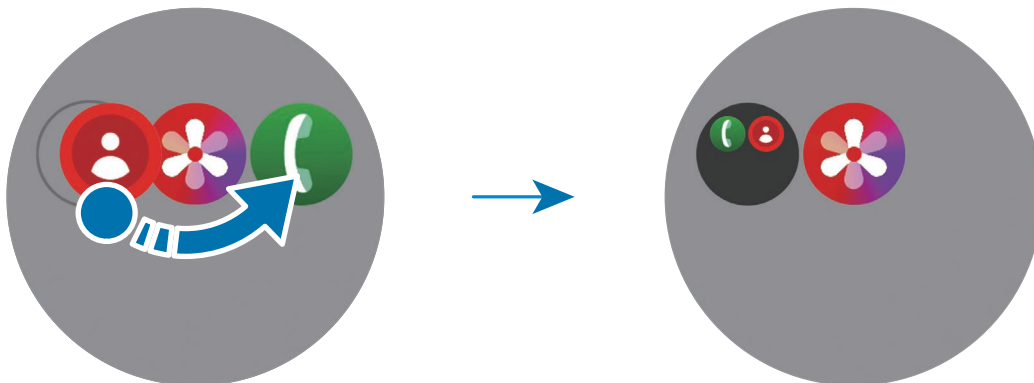
Μετακίνηση στοιχείων

Σύρετε ένα στοιχείο σε νέα θέση.

Δημιουργία φακέλων

Σύρετε μια εφαρμογή πάνω από μια άλλη εφαρμογή.

Δημιουργείται ένας νέος φάκελος που περιέχει τις επιλεγμένες εφαρμογές. Πατήστε **Όνομα φακέλου** και εισαγάγετε όνομα ενός φακέλου.



- Προσθήκη περισσότερων εφαρμογών

Πατήστε το εικονίδιο προσθήκης εφαρμογών σε φάκελο (+) στον φάκελο. Σημειώστε τις εφαρμογές που πρόκειται να προστεθούν και πατήστε **Τέλος**. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε μια εφαρμογή σύροντάς τη στον φάκελο.

- Μετακίνηση εφαρμογών από έναν φάκελο

Σύρετε μια εφαρμογή σε νέα θέση έξω από τον φάκελο.

- Διαγραφή φακέλου

Πιέστε και κρατήστε πατημένο έναν φάκελο και, κατόπιν, πατήστε **Διαγραφή** → το εικονίδιο OK (✓). Διαγράφεται μόνο ο φάκελος. Οι εφαρμογές του φακέλου επανατοποθετούνται στην οθόνη εφαρμογών.

Ρύθμιση προβολής οθόνης εφαρμογών

Πραγματοποιήστε μια επιλογή για την εμφάνιση εφαρμογών στην οθόνη εφαρμογών σε προβολή πλέγματος ή λίστας. Πατήστε **Ορισμ. προβ.** στο κάτω μέρος της οθόνης εφαρμογών και πραγματοποιήστε μια επιλογή που θέλετε στο **Προβολή**.

Εάν πατήσετε τον διακόπτη **Εμφάνιση επιλεγμένων εφαρμογών βάσει χρήσης** για να τον ενεργοποιήσετε, μπορείτε να λαμβάνετε προτεινόμενες εφαρμογές βάσει του τρόπου που χρησιμοποιείτε το ρολόι σας στο πάνω μέρος της οθόνης εφαρμογών.

Κλείδωμα οθόνης

Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία κλειδώματος οθόνης για να προστατεύσετε τα δεδομένα σας, όπως τα προσωπικά σας στοιχεία που είναι αποθηκευμένα στο ρολόι σας. Αφού ενεργοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, το ρολόι θα σας ζητά να το ξεκλειδώσετε όποτε το χρησιμοποιείτε. Ωστόσο, εάν το ξεκλειδώσετε μία φορά φορώντας το ρολόι, θα παραμείνει ξεκλειδωτό.

Ρύθμιση του κλειδώματος οθόνης

Στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων () → **Ασφάλ. και απόρρητο** → **Τύπος κλειδώμ.** και επιλέξτε τη μέθοδο κλειδώματος.

- **Μοτίβο:** σχεδιάστε ένα μοτίβο με τέσσερις ή περισσότερες κουκκίδες για να ξεκλειδώσετε την οθόνη.
- **PIN:** εισαγάγετε ένα PIN με αριθμούς για να ξεκλειδώσετε την οθόνη.

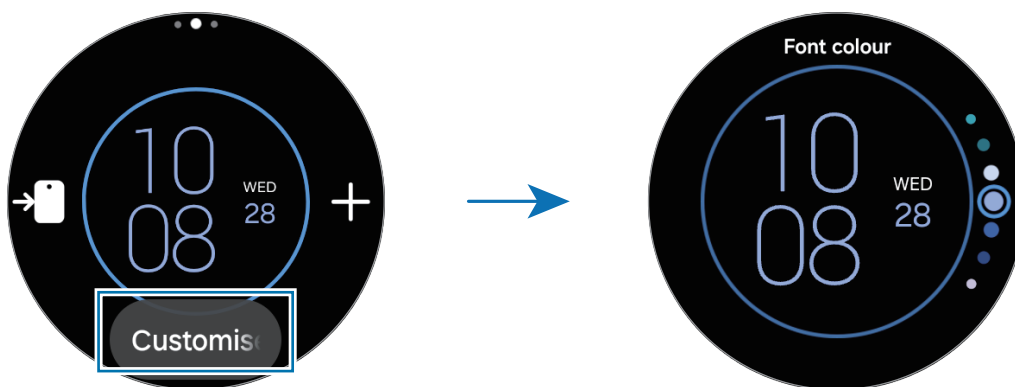
Ρολόι

Οθόνη ρολογιού

Μπορείτε να ελέγξετε την τρέχουσα ώρα ή να ελέγξετε άλλες πληροφορίες. Όταν δεν βρίσκεστε στην οθόνη ρολογιού, πατήστε το κεντρικό κουμπί για να επιστρέψετε στην οθόνη ρολογιού.

Αλλαγή της πρόσοψης του ρολογιού

- 1 Πιέστε και κρατήστε πατημένο την οθόνη ρολογιού και πατήστε **Προσθήκη καντράν**.
- 2 Χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε στην οθόνη προς τα πάνω ή προς τα κάτω και κατόπιν επιλέξτε μια πρόσοψη ρολογιού.
Εάν πατήσετε **Περισ. καντράν ρολογιού στο Google Play**, μπορείτε να κάνετε λήψη και άλλων προσόψεων ρολογιού.
- 3 Πατήστε **Προσαρμογή** για να προσαρμόσετε την πρόσοψη του ρολογιού. Σαρώστε προς τα αριστερά ή τα δεξιά στην οθόνη για να μετακινηθείτε σε ένα στοιχείο που θέλετε να προσαρμόσετε και, στη συνέχεια, επιλέξτε το επιθυμητό χρώμα και άλλα πράγματα χρησιμοποιώντας τη στεφάνη ή σαρώνοντας προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη. Για να ρυθμίσετε τις επιπλοκές, πατήστε κάθε περιοχή επιπλοκών που θέλετε.



Επίσης μπορείτε να αλλάξετε την πρόσοψη ρολογιού και να την προσαρμόσετε από το τηλέφωνό σας. Ανοίξτε την εφαρμογή **Galaxy Wearable** στο τηλέφωνό σας και πατήστε το **Καντράν ρολογιού**.

Ενεργοποίηση λειτουργίας χαμηλού φωτισμού

Ορισμένες προσόψεις ρολογιού είναι διαθέσιμες με τη λειτουργία χαμηλού φωτισμού. Όταν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία χαμηλού φωτισμού, η φωτεινότητα και τα χρώματα της πρόσοψης του ρολογιού προσαρμόζονται ώστε να είναι πιο ορατή η πρόσοψη του ρολογιού τη νύχτα ή σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού και να μειώνεται η καταπόνηση των ματιών.

- 1 Πιέστε και κρατήστε πατημένο την οθόνη ρολογιού και πατήστε **Προσθήκη καντράν**.
- 2 Επιλέξτε **Κλασικό σπορ** ή **Κλασικό παραδοσιακό** στο **Κλασικό**.
- 3 Πατήστε **Προσαρμογή**.
- 4 Σαρώστε αριστερά ή δεξιά στην οθόνη για να μετακινηθείτε στο στοιχείο **Λειτουργία χαμηλού φωτισμού**.
- 5 Πατήστε την οθόνη για να ρυθμίσετε τη λειτουργία χαμηλού φωτισμού σε **Αυτ.** ή **Ενερ**.

Προσαρμογή πρόσοψης ρολογιού με φωτογραφία

Εφαρμόστε μια φωτογραφία ως πρόσοψη του ρολογιού σας μετά την εισαγωγή μιας φωτογραφίας από το τηλέφωνό σας. Ανατρέξτε στην ενότητα [Διαχείριση εικόνων αποθηκευμένων στο ρολόι σας](#) για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την εισαγωγή φωτογραφιών από τηλέφωνο.

- 1 Πιέστε και κρατήστε πατημένο την οθόνη ρολογιού και πατήστε **Προσθήκη καντράν**.
- 2 Επιλέξτε μια πρόσοψη ρολογιού στο **Φωτογραφίες**.
- 3 Πατήστε **Προσαρμογή**.
- 4 Σαρώστε αριστερά ή δεξιά στην οθόνη για να μετακινηθείτε στο στοιχείο **Φόντο** ή **Φωτογραφία**.
- 5 Πατήστε στην οθόνη, επιλέξτε τη φωτογραφία για χρήση ως πρόσοψη ρολογιού και κατόπιν πατήστε **ΟΚ**.

Για να ζουμάρετε ή να ακυρώσετε το ζουμ της φωτογραφίας, κάντε διπλό πάτημα στην εικόνα, ή απομακρύνετε ή πλησιάστε δυο δάχτυλα μεταξύ τους στην εικόνα. Όταν κάνετε ζουμ στη φωτογραφία, σαρώστε στην οθόνη για να κάνετε μέρος της φωτογραφίας να εμφανιστεί στην οθόνη.



Για να επιλέξετε πολλές εικόνες ταυτόχρονα, πιέστε και κρατήστε πατημένη μια εικόνα, επιλέξτε εικόνες χρησιμοποιώντας τη στεφάνη ή σαρώνοντας αριστερά ή δεξιά στην οθόνη και μετά πατήστε το εικονίδιο τέλους (✓). Για να προσθέσετε επιπλέον φωτογραφίες μετά την επιλογή των φωτογραφιών, πατήστε **Προσθήκη φωτογραφίας**.

- 6 Πατήστε **ΟΚ**.
- 7 Σαρώστε στην οθόνη για να αλλάξετε άλλα στοιχεία, όπως η πολυπλοκότητα, και επιστρέψτε στην προηγούμενη οθόνη.
Εμφανίζεται η εικόνα στην οθόνη ρολογιού. Όταν επιλέγετε **Φωτογραφίες** για την πρόσοψη του ρολογιού και προσθέτετε δύο ή περισσότερες φωτογραφίες, οι φωτογραφίες που προσθέτετε θα εμφανίζονται με τη σειρά όταν πατάτε την οθόνη.

Ενεργοποίηση της λειτουργίας Always On Display

Ρυθμίστε την οθόνη ρολογιού και τις οθόνες κάποιων εφαρμογών ώστε να παραμένουν πάντα ενεργές ενώ φοράτε το ρολόι σας. Ωστόσο, η μπαταρία θα εξαντλείται πιο γρήγορα από το κανονικό κατά τη χρήση αυτής της λειτουργίας.

Για να μην χρησιμοποιήσετε αυτή τη λειτουργία, ανοίξτε τον πίνακα γρήγορης πρόσβασης σύροντας προς τα κάτω από την πάνω άκρη της οθόνης και πατήστε το εικονίδιο Always On Display (🕒). Εναλλακτικά, στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) → **Οθόνη** και πατήστε τον διακόπτη **Always On Display** για απενεργοποίηση.

Ενεργοποίηση της λειτουργίας μόνο ρολογιού

Στη λειτουργία μόνο ρολογιού, εμφανίζεται μόνο η ώρα και όλες οι άλλες λειτουργίες δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν.

Στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) → **Μπαταρία** → **Μόνο ρολόι** και πατήστε **Ενεργοπ.**

Για να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία μόνο ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το κεντρικό κουμπί. Εναλλακτικά, τοποθετήστε το ρολόι στον ασύρματο φορτιστή για να το φορτίσετε σε ένα συγκεκριμένο επίπεδο. Το ρολόι θα απενεργοποιηθεί και στη συνέχεια θα ενεργοποιηθεί και πάλι.

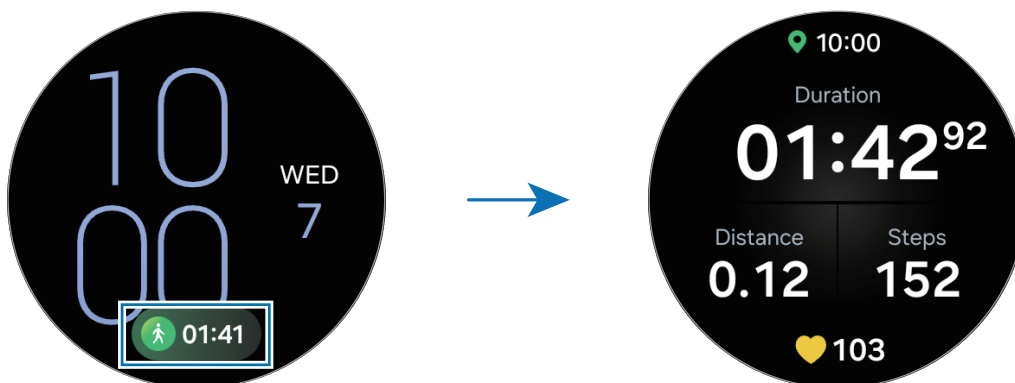


Η λειτουργία μόνο ρολογιού ενεργοποιείται αυτόματα όταν η μπαταρία πέσει κάτω από το 1%. Η λειτουργία μόνο ρολογιού θα απενεργοποιηθεί αυτόματα όταν η μπαταρία φορτιστεί σε ένα ορισμένο επίπεδο.

Χρήση της λειτουργίας της γραμμής Τώρα

Εάν χρησιμοποιείτε ορισμένες λειτουργίες, όπως η καταγραφή μιας προπόνησης ή μια φωνητική εγγραφή, και πατήσετε το κεντρικό κουμπί για να ανοίξετε την οθόνη του ρολογιού, στο κάτω μέρος της οθόνης του ρολογιού εμφανίζεται μια γραμμή Τώρα που δείχνει τη λειτουργία που χρησιμοποιείτε αυτή τη στιγμή.

Πατήστε τη γραμμή Τώρα για να επιστρέψετε στην οθόνη της λειτουργίας που χρησιμοποιείτε ανοίγοντάς την απευθείας.



Ειδοποιήσεις

Πλαίσιο ειδοποιήσεων

Ελέγξτε μια ειδοποίηση όπως έναν νέο μήνυμα ή μια αναπάντητη κλήση στο πλαίσιο ειδοποιήσεων. Στην οθόνη ρολογιού, περιστρέψτε ή σαρώστε τη στεφάνη αριστερόστροφα. Εναλλακτικά, σαρώστε προς τα δεξιά στην οθόνη για να ανοίξετε το πλαίσιο ειδοποιήσεων.

Όταν υπάρχουν νέες ειδοποιήσεις, θα είναι ορατή μια πορτοκαλί ένδειξη ειδοποίησης στην οθόνη του ρολογιού. Εάν η ένδειξη ειδοποίησης δεν εμφανίζεται, στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) → **Ειδοποιήσεις** → **Σύνθετες ρυθμίσεις** και πατήστε τον διακόπτη **Ένδειξη νέας ειδοποίησης στο καντράν ρολογιού** για να τον ενεργοποιήσετε.



- Μπορείτε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις μόνο όταν φοράτε το ρολόι.
- Δεν μπορείτε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις στο ρολόι σας όταν χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας. Για να ελέγξετε τις ειδοποιήσεις στο ρολόι σας ακόμη και όταν χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε **Ειδοποιήσεις** → **Ειδοποιήσεις τηλεφώνου στο ρολόι** και, στη συνέχεια, επιλέξτε **Να εμφανίζονται πάντα και στα δύο**.

Έλεγχος εισερχόμενων ειδοποιήσεων

Όταν λαμβάνετε μια ειδοποίηση, πληροφορίες σχετικά με την ειδοποίηση, όπως ο τύπος της ή η ώρα που την λάβατε, εμφανίζονται στην οθόνη. Αν ληφθούν πάνω από δύο ειδοποιήσεις, χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε την οθόνη προς τα αριστερά ή δεξιά για να ελέγξετε περισσότερες ειδοποιήσεις.

Πατήστε στην ειδοποίηση για να ελέγξετε τις λεπτομέρειες.

Διαγραφή ειδοποιήσεων

Σαρώστε προς τα πάνω στην οθόνη ενώ ελέγχετε μια ειδοποίηση.

Επιλογή εφαρμογών για λήψη ειδοποιήσεων

Επιλέξτε μια εφαρμογή τηλεφώνου ή ρολογιού για να λαμβάνετε ειδοποιήσεις στο ρολόι σας.

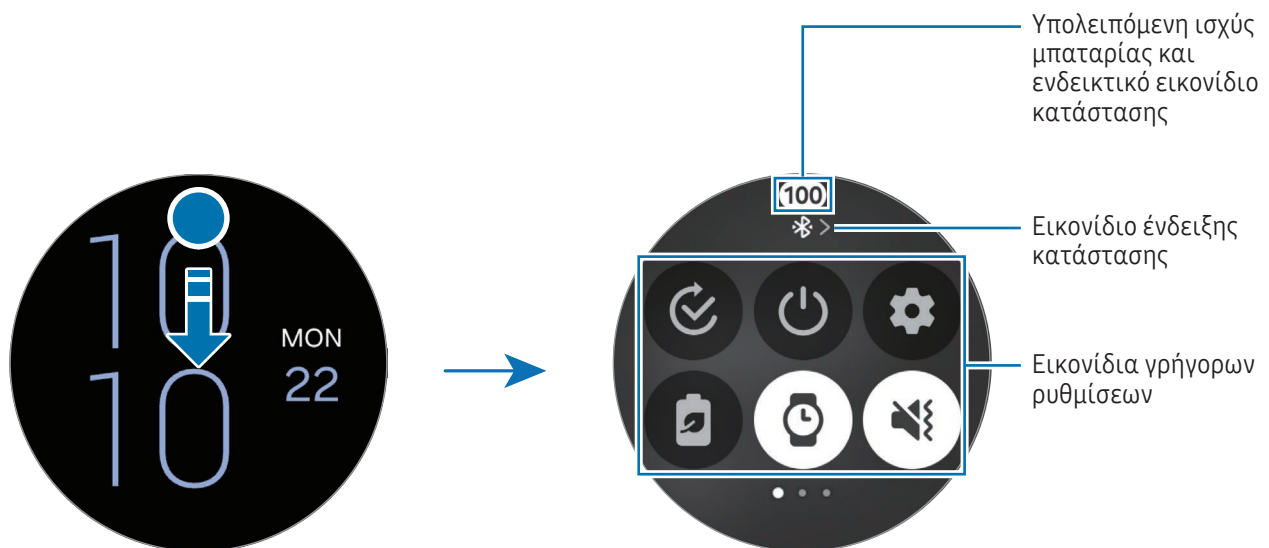
- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Galaxy Wearable** στο τηλέφωνό σας.
- 2 Πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Ειδοποιήσεις** → **Ειδοποιήσεις εφαρμογής**.
- 3 Πατήστε τον διακόπτη δίπλα στις εφαρμογές για να λαμβάνετε ειδοποιήσεις από τη λίστα εφαρμογών.

Πίνακας γρήγορης πρόσβασης

Ελέγξτε την τρέχουσα κατάσταση του ρολογιού και διαμορφώστε τις ρυθμίσεις από τον πίνακα γρήγορης πρόσβασης.

Για να ανοίξετε τον πίνακα γρήγορης πρόσβασης, σύρετε το προς τα κάτω από την πάνω άκρη της οθόνης. Για να κλείσετε τον πίνακα γρήγορης πρόσβασης σαρώστε προς τα πάνω στην οθόνη.

Χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε στην οθόνη προς τα αριστερά ή τα δεξιά για μετακίνηση στον επόμενο ή προηγούμενο πίνακα γρήγορης πρόσβασης.



Έλεγχος των εικονιδίων ένδειξης κατάστασης

Τα εικονίδια ένδειξης κατάστασης εμφανίζονται στο πάνω μέρος του πίνακα γρήγορης πρόσβασης και σας ενημερώνουν για την τρέχουσα κατάσταση του ρολογιού. Τα εικονίδια που παρατίθενται στον πίνακα είναι τα συνηθέστερα.

Εικονίδιο	Σημασία
	Ενεργή σύνδεση Bluetooth
	Ισχύς σήματος
	Ενεργή σύνδεση με δίκτυο LTE
	Ενεργή σύνδεση Wi-Fi
	Το ρολόι και το τηλέφωνο είναι συνδεδεμένα από μακριά
	Επίπεδο ισχύος μπαταρίας



- Ορισμένα εικονίδια ένδειξης κατάστασης που δείχνουν ορισμένες καταστάσεις, όπως όταν χρησιμοποιείτε ορισμένες λειτουργίες ή όταν φορτίζετε το ρολόι, εμφανίζονται επίσης στο επάνω μέρος της οθόνης του ρολογιού. Για να αποκρύψετε τα εικονίδια ενδείξεων κατάστασης στην οθόνη του ρολογιού, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων () στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε **Σύνθετες λειτουργίες** → **Ενδείξ. κατάσταση** και, στη συνέχεια, επιλέξτε **Απόκρυψη μετά από 2 δευτερόλεπτα**.
- Τα εικονίδια ένδειξης κατάστασης ενδέχεται να εμφανίζονται διαφορετικά ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή, τον πάροχο ή το μοντέλο.

Έλεγχος των εικονιδίων γρήγορης ρύθμισης

Τα εικονίδια γρήγορης ρύθμισης εμφανίζονται στον πίνακα γρήγορης πρόσβασης. Πατήστε το εικονίδιο για να αλλάξετε τις βασικές ρυθμίσεις ή να ξεκινήσετε τη λειτουργία. Για να ελέγξετε περισσότερο λεπτομερείς ρυθμίσεις, πιέστε και κρατήστε πατημένο ένα εικονίδιο γρήγορης ρύθμισης.

Ανατρέξτε στην ενότητα [Επεξεργασία πίνακα γρήγορης πρόσβασης](#) για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την προσθήκη ή αφαίρεση των εικονιδίων γρήγορης ρύθμισης στον πίνακα γρήγορης πρόσβασης.

Εικονίδιο	Σημασία
	Άνοιγμα των ρυθμίσεων λειτουργίας
	Μετάβαση στις επιλογές ισχύος
	Άνοιγμα Ρυθμίσεις
	Ενεργοποίηση της λειτουργίας εξοικονόμησης ενέργειας

Εικονίδιο	Σημασία
	Ενεργοποίηση της λειτουργίας Always On Display
	Ενεργοποίηση της λειτουργίας ήχου, δόνησης ή σίγασης
	Ενεργοποίηση του φακού
	Ρύθμιση της φωτεινότητας
	Ενεργοποίηση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε
	Άνοιγμα του μενού έντασης ήχου
	Σύνδεση του δικτύου Wi-Fi
	Ενεργοποίηση της λειτουργίας κλειδώματος νερού
	Ενεργοποίηση λειτουργίας πτήσης
	Σύνδεση ήχου Bluetooth
	Εκκίνηση της λειτουργίας εύρεσης του τηλεφώνου μου
	Ενεργοποίηση της λειτουργίας GPS
	Σύνδεση του δικτύου κινητής τηλεφωνίας (Μοντέλα με δυνατότητα δικτύου κινητής τηλεφωνίας)
	Ενεργοποίηση της λειτουργίας NFC
	Ενεργοποίηση της λειτουργίας ευαισθησίας αφής
	Σύνδεση με Bluetooth (Μοντέλα με δυνατότητα δικτύου κινητής τηλεφωνίας)



- Το εικονίδιο τρόπων λειτουργίας () μπορεί να εμφανίζεται διαφορετικά ανάλογα με τον τρόπο λειτουργίας που τρέχει και μπορείτε να απενεργοποιήσετε τον τρόπο λειτουργίας πατώντας το εικονίδιο όταν χρησιμοποιείται ο τρόπος λειτουργίας.
- Τα εικονίδια γρήγορων ρυθμίσεων ενδέχεται να εμφανίζονται διαφορετικά ανάλογα με την έκδοση λογισμικού του συνδεδεμένου τηλεφώνου.

Επεξεργασία πίνακα γρήγορης πρόσβασης

Πατήστε το εικονίδιο επεξεργασίας (+) για να αποκτήσετε πρόσβαση στη λειτουργία επεξεργασίας για να αλλάξετε τη διάταξη του εικονιδίου γρήγορων ρυθμίσεων, ή να προσθέσετε ή να αφαιρέσετε το εικονίδιο γρήγορων ρυθμίσεων.

- **Μετακίνηση εικονιδίου γρήγορων ρυθμίσεων:** πιάστε και κρατήστε πατημένο ένα εικονίδιο γρήγορων ρυθμίσεων για να το μετακινήσετε και να το σύρετε στην επιθυμητή θέση.
- **Προσθήκη εικονιδίου γρήγορων ρυθμίσεων:** πατήστε το εικονίδιο προσθήκης (+) στο εικονίδιο γρήγορων ρυθμίσεων για προσθήκη.
- **Αφαίρεση εικονιδίου γρήγορων ρυθμίσεων:** πατήστε το εικονίδιο διαγραφής (-) στο εικονίδιο γρήγορων ρυθμίσεων για αφαίρεση.

Εισαγωγή κειμένου

Διάταξη πληκτρολογίου

Ένα πληκτρολόγιο εμφανίζεται όταν εισαγάγετε κείμενο.



- Η οθόνη εισαγωγής κειμένου μπορεί να διαφέρει ανάλογα με την εφαρμογή που ανοίγετε.
- Η εισαγωγή κειμένου δεν υποστηρίζεται σε ορισμένες γλώσσες. Για εισαγωγή κειμένου, πρέπει να αλλάξετε τη γλώσσα εισαγωγής σε μία από τις υποστηριζόμενες γλώσσες.

Αλλαγή της γλώσσας εισαγωγής

Σύρτε το εικονίδιο λειτουργιών και ρυθμίσεων εισαγωγής (—) προς τα πάνω, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) → **Γλώσσες εισαγωγής** → **Διαχείριση γλωσσών** και, στη συνέχεια, επιλέξτε τις γλώσσες που θέλετε να χρησιμοποιήσετε. Όταν επιλέξετε δύο γλώσσες, μπορείτε να εναλλάσσετε μεταξύ των γλωσσών εισαγωγής, σαρώνοντας το πλήκτρο διαστήματος αριστερά ή δεξιά. Μπορείτε να προσθέσετε έως και δύο γλώσσες.



Μπορείτε επίσης να ορίσετε τις γλώσσες εισαγωγής πατώντας το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) στην οθόνη εφαρμογών και πατώντας **Γενικά** → **Πληκτρολόγιο Samsung** → **Γλώσσες εισαγωγής** → **Διαχείριση γλωσσών**.

Αλλαγή τύπου πληκτρολογίου

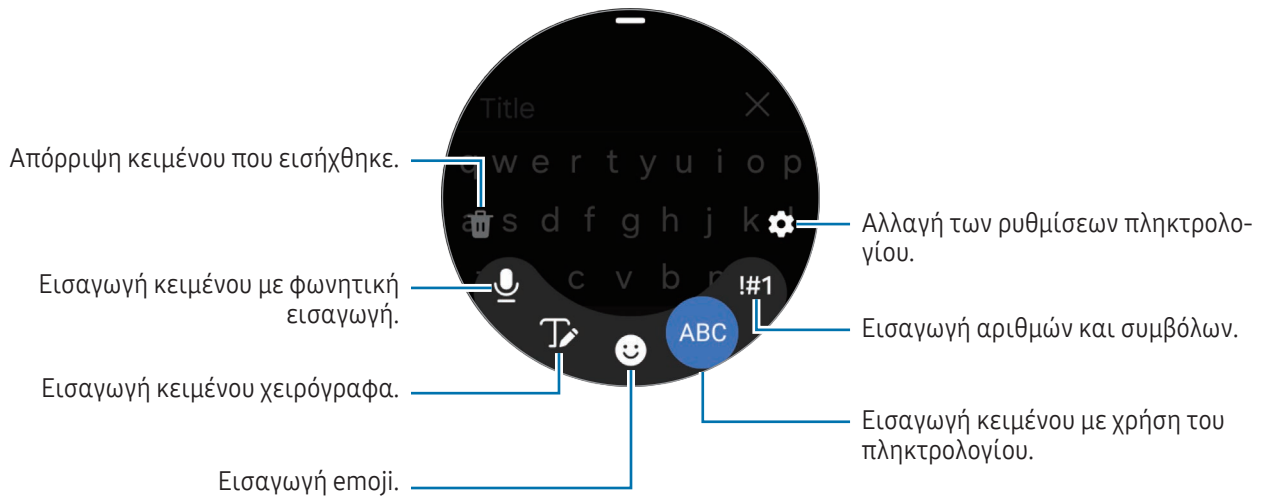
Σύρτε το εικονίδιο το εικονίδιο λειτουργιών και ρυθμίσεων εισαγωγής (—) προς τα πάνω, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) → **Γλώσσες εισαγωγής**, επιλέξτε μια γλώσσα και κατόπιν επιλέξτε τον τύπο πληκτρολογίου που θέλετε.



Σε πληκτρολόγιο **3 x 4**, ένα πλήκτρο διαθέτει τρεις ή τέσσερις χαρακτήρες. Για να εισάγετε έναν χαρακτήρα, πατήστε το αντίστοιχο πλήκτρο επανειλημμένα έως ότου εμφανιστεί ο επιθυμητός χαρακτήρας.

Πρόσθετες λειτουργίες πληκτρολογίου

Σύρετε το εικονίδιο λειτουργιών και ρυθμίσεων εισαγωγής (—) προς τα πάνω στην οθόνη πληκτρολογίου για να χρησιμοποιήσετε πρόσθετες λειτουργίες πληκτρολογίου.



- Ορισμένες λειτουργίες μπορεί να μην είναι διαθέσιμες ανάλογα με τη γλώσσα, τον πάροχο ή το μοντέλο.
- Η λειτουργία εισαγωγής κειμένου με φωνητική εισαγωγή μπορεί επίσης να ξεκινήσει απευθείας από οποιαδήποτε άλλη οθόνη εισαγωγής κειμένου πατώντας παρατεταμένα το κεντρικό κουμπί. Για να χρησιμοποιήσετε αυτή τη λειτουργία, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε **Κουμπιά και χειρονομίες**, πατήστε **Παρατεταμένο πάτημα** στο **Κεντρικό κουμπί**, και κατόπιν επιλέξτε **Bixby**.

Εφαρμογές και ιδιότητες

Εγκατάσταση και διαχείριση εφαρμογών

Play Store

Αγοράστε και κάντε λήψη εφαρμογών.

Πατήστε το εικονίδιο Play Store () στην οθόνη εφαρμογών. Κάντε περιήγηση στις εφαρμογές ανά κατηγορία ή πατήστε το εικονίδιο αναζήτησης () και κάντε αναζήτηση για λέξη-κλειδί.



- Καταχωρήστε τον λογαριασμό Google στο ρολόι σας για να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Play Store. Ανατρέξτε στην ενότητα [Προσθήκη λογαριασμού Google στο ρολόι σας](#) για περισσότερες πληροφορίες.
- Για να αλλάξετε τις ρυθμίσεις αυτόματης ενημέρωσης, πατήστε **Ρυθμίσεις** και πατήστε τον διακόπτη **Αυτόματη ενημέρωση εφαρμογών** για ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση.
- Όταν κατεβάζετε μια εφαρμογή στο τηλέφωνό σας, εάν υπάρχει συνοδευτική εφαρμογή για το ρολόι, μπορεί να εγκατασταθεί αυτόματα στο ρολόι.

Διαχείριση εφαρμογών

Απεγκατάσταση ή απενεργοποίηση εφαρμογών

Ανοίξτε την εφαρμογή **Galaxy Wearable** στο τηλέφωνό σας, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Εφαρμογές**, πατήστε σε μια εφαρμογή και κατόπιν πραγματοποιήστε μια επιλογή.

- **Κατάργηση:** απεγκατάσταση εφαρμογών που έχετε κάνει λήψη.
- **Απενεργ.:** απενεργοποίηση επιλεγμένων εφαρμογών προεπιλογής που δεν μπορούν να απεγκατασταθούν από το ρολόι.



- Ορισμένες εφαρμογές ενδέχεται να μην υποστηρίζουν τη λειτουργία αυτή.
- Ορισμένες εφαρμογές μπορούν να αφαιρεθούν αγγίζοντας παρατεταμένα την εφαρμογή στην οθόνη εφαρμογών του ρολογιού και πατώντας **Κατάργ. εγκατ.**

Ενεργοποίηση εφαρμογών

Ανοίξτε την εφαρμογή **Galaxy Wearable** στο τηλέφωνό σας, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Εφαρμογές**, επιλέξτε το εικονίδιο φίλτρου (☰) και κατόπιν πατήστε **Απενεργοποιημένο** → **OK**. Επιλέξτε μια εφαρμογή και πατήστε **Ενεργοποίηση**.

Ρύθμιση αδειών εφαρμογών

Για να λειτουργήσουν σωστά ορισμένες εφαρμογές, ενδέχεται να χρειάζονται άδεια για πρόσβαση ή χρήση πληροφοριών στο ρολόι σας.

Για έλεγχο ή αλλαγή των ρυθμίσεων άδειας των εφαρμογών ανά κατηγορία άδειας, στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) → **Εφαρμογές** → **Διαχ. δικαιωμάτων**. Επιλέξτε ένα στοιχείο και επιλέξτε μια εφαρμογή.



Αν δεν εκχωρήσετε άδειες σε εφαρμογές, οι βασικές λειτουργίες των εφαρμογών ενδέχεται να μην λειτουργούν σωστά.

Τηλέφωνο

Εισαγωγή

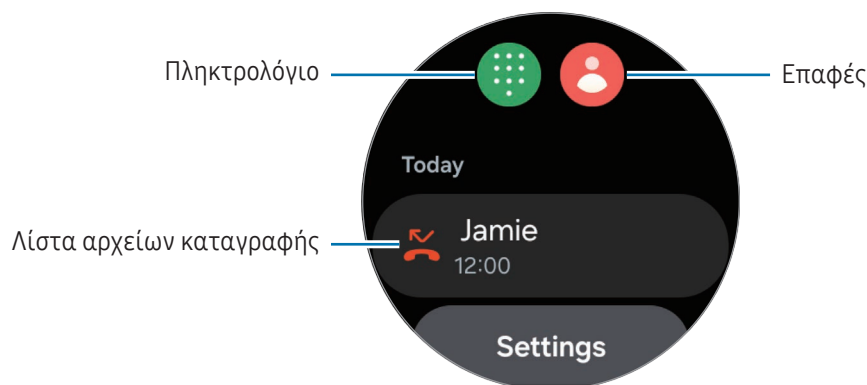
Μπορείτε να πραγματοποιήσετε κλήσεις και να ελέγξετε εισερχόμενες κλήσεις και να τις δεχτείτε.



Ο ήχος μπορεί να μην ακούγεται καθαρά στη διάρκεια μιας κλήσης και μόνο σύντομες κλήσεις είναι διαθέσιμες σε περιοχές με αδύναμο σήμα.

Πραγματοποίηση κλήσεων

Πατήστε το εικονίδιο τηλεφώνου (☎️) στην οθόνη εφαρμογών.



Για να πραγματοποιήσετε κλήσεις, χρησιμοποιήστε μία από τις ακόλουθες μεθόδους:

- Πατήστε το εικονίδιο πληκτρολογίου () , πληκτρολογήστε έναν αριθμό χρησιμοποιώντας το πληκτρολόγιο και, στη συνέχεια, πατήστε το εικονίδιο κλήσης () .
- Πατήστε το εικονίδιο επαφών () , χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή κυλήστε μέσω της λίστας επαφών, επιλέξτε μια επαφή και, στη συνέχεια, πατήστε το εικονίδιο κλήσης () .
- Χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή κυλήστε μέσω της λίστας των αρχείων καταγραφής, επιλέξτε μια καταχώριση αρχείου καταγραφής και, στη συνέχεια, πατήστε το εικονίδιο κλήσης () .

Επιλογή του αριθμού που θα χρησιμοποιηθεί για την πραγματοποίηση κλήσεων (Μοντέλα με δυνατότητα δικτύου κινητής τηλεφωνίας)

Μπορείτε να επιλέξετε τον αριθμό που θέλετε να χρησιμοποιήσετε μεταξύ του αριθμού του ρολογιού και του αριθμού του συνδεδεμένου τηλεφώνου κατά την πραγματοποίηση κλήσεων. Επίσης, εάν το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο σε smartphone που υποστηρίζει δύο κάρτες SIM, μπορείτε να επιλέξετε μια κάρτα SIM για την πραγματοποίηση κλήσεων.

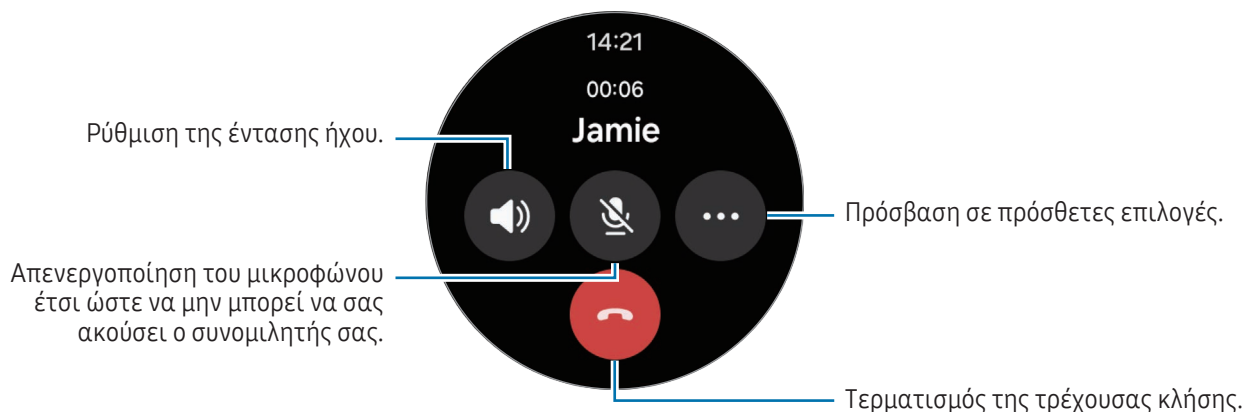
- 1 Πατήστε το εικονίδιο τηλεφώνου () στην οθόνη εφαρμογών.
 - 2 Πατήστε το εικονίδιο πληκτρολογίου () .
 - 3 Πατήστε το εικονίδιο SIM για κλήσεις () και πραγματοποιήστε την επιλογή που θέλετε.
 - **Τηλέφωνο:** πραγματοποιήστε κλήσεις με τον αριθμό του συνδεδεμένου τηλεφώνου.
 - **SIM 1:** πραγματοποιήστε κλήσεις με τον αριθμό της κάρτας SIM 1 του συνδεδεμένου τηλεφώνου.
 - **SIM 2:** πραγματοποιήστε κλήσεις με τον αριθμό της κάρτας SIM 2 του συνδεδεμένου τηλεφώνου.
 - **Ρολόι:** πραγματοποιήστε κλήσεις με τον αριθμό του ρολογιού.
-  • Ορισμένες λειτουργίες ενδέχεται να μην είναι διαθέσιμες ανάλογα με το συνδεδεμένο τηλέφωνο.
- Μπορείτε επίσης να επιλέξετε έναν αριθμό προς χρήση αγγίζοντας παρατεταμένα το πλήκτρο κλήσης μετά την επιλογή μιας καταχώρισης αρχείου καταγραφής.

Ορισμός προτιμώμενου αριθμού εκ των προτέρων (Μοντέλα με δυνατότητα δικτύου κινητής τηλεφωνίας)

- 1 Πατήστε το εικονίδιο τηλεφώνου () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Ρυθμίσεις**.
- 3 Πατήστε **Προτιμώμενος αριθμός** και πραγματοποιήστε την επιλογή που θέλετε.
 - **Τηλέφωνο:** ρυθμίστε για πραγματοποίηση κλήσεων με τον αριθμό του συνδεδεμένου τηλεφώνου.
 - **Ρολόι:** ρυθμίστε για να πραγματοποιείτε κλήσεις με τον αριθμό του ρολογιού.
 - **Ερώτηση πάντα:** ρυθμίστε να γίνεται πάντα ερώτηση για τον αριθμό που θα χρησιμοποιείτε όποτε πραγματοποιείτε κλήσεις.

Επιλογές κατά τη διάρκεια κλήσης

Είναι διαθέσιμες οι παρακάτω ενέργειες:



Η εμφάνιση της οθόνης μπορεί να διαφέρει ανάλογα με το μοντέλο.

Πραγματοποίηση τηλεφωνικής κλήσης με σετ ακουστικών Bluetooth

Όταν είναι συνδεδεμένο ένα σετ ακουστικών Bluetooth, η κλήση θα κατευθύνεται σε αυτό.

Ενώ δεν είναι συνδεδεμένο σετ ακουστικών Bluetooth, στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) → **Συνδέσεις** → **Bluetooth**. Όταν εμφανιστεί η λίστα διαθέσιμων συσκευών Bluetooth, επιλέξτε ένα σετ ακουστικών Bluetooth που θέλετε να χρησιμοποιήσετε.

Λήψη κλήσεων

Απάντηση σε κλήση

Όταν λαμβάνετε μια κλήση, περιστρέψτε ή σαρώστε τη στεφάνη προς τα δεξιά. Εναλλακτικά, σύρετε το εικονίδιο απάντησης (☎️) έξω από τον μεγάλο κύκλο.

Μπορείτε να κάνετε τηλεφωνικές συζητήσεις χρησιμοποιώντας το εσωτερικό μικρόφωνο του ρολογιού, το ηχείο ή το συνδεδεμένο σετ ακουστικών Bluetooth.

Άρνηση κλήσης

Μπορείτε να αρνηθείτε εισερχόμενες κλήσεις και να στείλετε μήνυμα άρνησης στον καλούντα.

Όταν λαμβάνετε μια κλήση, περιστρέψτε ή σαρώστε τη στεφάνη προς τα αριστερά. Εναλλακτικά, σύρετε το εικονίδιο απόρριψης (🚫) έξω από τον μεγάλο κύκλο.

Για να στείλετε ένα μήνυμα απόρριψης, σύρετε το εικονίδιο αποστολής γρήγορου μηνύματος απόρριψης (➡️) προς τα πάνω και επιλέξτε το μήνυμα που θέλετε.

Αναπάντητες κλήσεις

Αν χάσετε μια κλήση, εμφανίζεται μια ειδοποίηση αναπάντητης κλήσης στο πλαίσιο ειδοποιήσεων. Στο πλαίσιο ειδοποιήσεων, ελέγξτε τις ειδοποιήσεις αναπάντητων κλήσεων. Εναλλακτικά, πατήστε το εικονίδιο τηλεφώνου (📞) στην οθόνη εφαρμογών για να ελέγξετε τις αναπάντητες κλήσεις.

Επαφές

Μπορείτε να πραγματοποιήσετε μια κλήση ή να στείλετε ένα μήνυμα σε μια επαφή. Οι επαφές που είναι αποθηκευμένες στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας θα αποθηκευτούν επίσης στο ρολόι σας.

Πατήστε το εικονίδιο επαφών (👤) στην οθόνη εφαρμογών.



Οι επαφές λίστας αγαπημένων στο τηλέφωνο θα προβάλλονται στο πάνω μέρος της λίστας επαφών.

Χρησιμοποιήστε μία από τις παρακάτω μεθόδους αναζήτησης:

- Πατήστε το εικονίδιο αναζήτησης (🔍) στο πάνω μέρος της λίστας επαφών και εισαγάγετε τα κριτήρια αναζήτησης.
- Κάντε κύλιση μέσα στη λίστα επαφών.
- Χρησιμοποιήστε τη στεφάνη. Όταν περιστρέψετε ή σαρώνετε τη στεφάνη γρήγορα, η λίστα κυλάει αλφαβητικά από το πρώτο γράμμα.

Μόλις επιλεγεί μια επαφή, εκτελέστε μία από τις παρακάτω ενέργειες:

- 📞 : πραγματοποίηση φωνητικής κλήσης.
- 💬 : σύνταξη μηνύματος.

Επιλογή των επαφών συχνής χρήσης στο widget

Προσθέστε τις επαφές συχνής χρήσης από το widget **Επαφές** για να επικοινωνήσετε απευθείας μαζί τους μέσω μηνύματος κειμένου ή τηλεφωνικής κλήσης. Πιέστε και κρατήστε πατημένο το widget **Επαφές**, πατήστε **Επεξεργασία** → το εικονίδιο επεξεργασίας (✎), επιλέξτε τις επαφές που θέλετε και, στη συνέχεια, πατήστε **Τέλος**.



- Για χρήση της λειτουργίας αυτής, πρέπει να προσθέσετε το widget **Επαφές** στο πλακίδιο. Ανατρέξτε στην ενότητα [Διαχείριση πλακιδίων](#) για περισσότερες πληροφορίες.
- Μπορούν να προστεθούν δύο έως τέσσερις επαφές, ανάλογα με το στυλ του widget **Επαφές**.

Samsung Wallet

Εισαγωγή

Χρησιμοποιήστε διάφορες βολικές λειτουργίες στο Samsung Wallet. Μπορείτε να πραγματοποιήσετε μια πληρωμή, να ελέγξετε εισιτήρια ή κάρτες επιβίβασης και πολλά άλλα.

Μπορείτε να ελέγξετε περισσότερες πληροφορίες, όπως κάρτες που υποστηρίζουν τη λειτουργία αυτή στη διεύθυνση www.samsung.com/samsung-wallet.

Πατήστε το εικονίδιο πορτοφολιού () στην οθόνη εφαρμογών και επιλέξτε μια λειτουργία που θέλετε.



- Η εφαρμογή αυτή ενδέχεται να μην είναι διαθέσιμη ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή, τον πάροχο, το μοντέλο ή το συνδεδεμένο τηλέφωνο.
- Ορισμένες λειτουργίες μπορεί να μην είναι διαθέσιμες, ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή.

Διαμόρφωση Samsung Wallet

Κατά την εκτέλεση της εφαρμογής αυτής για πρώτη φορά ή την επανεκκίνησή της αφού διεξάγετε μια επαναρρύθμιση δεδομένων, ακολουθήστε τις οδηγίες επί της οθόνης για να ολοκληρώσετε την αρχική ρύθμιση.

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Galaxy Wearable** στο τηλέφωνό σας.
- 2 Πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Wallet** και ακολουθήστε τις οδηγίες επί της οθόνης.

Χρήση Samsung Pay

Καταχωρήστε κάρτες στο Samsung Pay για να πραγματοποιείτε πληρωμές τόσο online όσο και εκτός σύνδεσης.



- Για να πραγματοποιήσετε πληρωμές με το Samsung Pay, η συσκευή μπορεί να απαιτεί σύνδεση με δίκτυο Wi-Fi ή κινητής τηλεφωνίας ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή.
- Η λειτουργία αυτή ενδέχεται να μην είναι διαθέσιμη ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή, τον πάροχο, το μοντέλο ή το συνδεδεμένο τηλέφωνο.
- Οι διαδικασίες για την αρχική ρύθμιση και την καταχώρηση κάρτας ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή, τον πάροχο ή το μοντέλο.

Καταχώρηση καρτών

Πατήστε το εικονίδιο πορτοφολιού () στην οθόνη εφαρμογών και ακολουθήστε τις οδηγίες επί της οθόνης για να ολοκληρώσετε την καταχώρηση της κάρτας σας.

Πραγματοποίηση πληρωμών

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί επιστροφής στην οθόνη ρολογιού ή στη σελίδα εισαγωγής του Samsung Pay.
 - 2 Εισαγάγετε το PIN σας ή σχεδιάστε το μοτίβο που ορίσατε.
 - 3 Κάντε κύλιση στη λίστα καρτών, επιλέξτε μία κάρτα για χρήση και, κατόπιν, πατήστε **ΠΛΗΡΩΜΗ**.
 - 4 Τοποθετήστε το ρολόι σας κοντά στη συσκευή ανάγνωσης καρτών.
Όταν η συσκευή ανάγνωσης καρτών αναγνωρίσει τα στοιχεία της κάρτας, διεκπεραιώνεται η πληρωμή.
- Οι πληρωμές ενδέχεται να μην διεκπεραιώνονται ανάλογα με τη σύνδεση του δικτύου σας.
 - Η μέθοδος επαλήθευσης για πληρωμές μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τις συσκευές ανάγνωσης καρτών.

Ακύρωση πληρωμών

Μπορείτε να ακυρώσετε πληρωμές με επίσκεψη στο μέρος όπου τις πραγματοποιήσατε.

Κάντε κύλιση στη λίστα καρτών για να επιλέξετε αυτήν που θέλετε να χρησιμοποιήσετε. Ακολουθήστε τις οδηγίες επί της οθόνης για να ολοκληρώσετε την ακύρωση της πληρωμής.

Χρήση εισιτηρίων

Προσθέστε κάρτες επιβίβασης και εισιτήρια για ταινίες, αθλήματα και πολλά άλλα, για να έχετε πρόσβαση και να τα χρησιμοποιείτε σε ένα μέρος.

Samsung Health

Εισαγωγή

Το Samsung Health καταγράφει και διαχειρίζεται τις δραστηριότητές σας επί 24 ώρες καθώς και το μοτίβο του ύπνου σας ώστε να καλλιεργείτε μια υγιεινή συνήθεια. Μπορείτε να αποθηκεύσετε και να διαχειριστείτε δεδομένα που σχετίζονται με την υγεία στην εφαρμογή Samsung Health του συνδεδεμένου τηλεφώνου.

Αφού ασκηθείτε συνεχώς για συγκεκριμένη περίοδο ενώ φοράτε το ρολόι, ενεργοποιείται η λειτουργία αυτόματου εντοπισμού προπόνησης. Επίσης το ρολόι θα σας ενημερώσει και θα σας δείξει κάποιες κινήσεις διατάσεων για να ακολουθήσετε ή θα σας δείξει μια οθόνη που σας ενθαρρύνει να εκτελέσετε ελαφριά δραστηριότητα όταν το ρολόι αναγνωρίσει αδράνεια για περισσότερο από 50 λεπτά. Όταν το ρολόι σας αναγνωρίζει ότι οδηγείτε ή κοιμάστε, ενδέχεται να μην σας ειδοποιεί και να μην εμφανίζει μια οθόνη διατάσεων αν και είστε σωματικά αδρανείς.

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.samsung.com/samsung-health για περισσότερες πληροφορίες.



- Οι λειτουργίες του Samsung Health προορίζονται μόνο για τον ελεύθερο χρόνο, για ευεξία και για το σκοπό καλής φυσικής κατάστασης. Δεν προορίζονται για ιατρική χρήση. Πριν χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες αυτές, διαβάστε τις οδηγίες προσεκτικά.
- Εάν χρησιμοποιείτε τις λειτουργίες Samsung Health ενώ φοράτε μια άλλη φορητή συσκευή με το ρολόι σας, όπως ένα Galaxy Ring, μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος για να ενσωματωθούν τα δεδομένα από όλες τις φορητές συσκευές σας, λόγω των διαφορετικών χρόνων συγχρονισμού δεδομένων μεταξύ κάθε φορητής συσκευής και του τηλεφώνου σας. Ως αποτέλεσμα, τα δεδομένα μετρήσεων που ενδέχεται να βρείτε μεταξύ της εφαρμογής Samsung Health στο τηλέφωνό σας και του ρολογιού σας ενδέχεται προσωρινά να μην ταιριάζουν.
- Η σειρά με την οποία εμφανίζονται οι λειτουργίες στην εφαρμογή Samsung Health μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τα ενδιαφέροντα που έχετε ορίσει.

Βαθμολογία ενέργειας

Ελέγξτε τη βαθμολογία ενέργειας με βάση μια ολοκληρωμένη ανάλυση των καθημερινά μετρούμενων δεδομένων ύπνου, δραστηριοτήτων και καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια του ύπνου και λάβετε οδηγίες για υγιεινή καθημερινή διαβίωση με ισορροπία μεταξύ ξεκούρασης και δραστηριοτήτων από την εφαρμογή Samsung Health στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας.

Η βαθμολογία ενέργειας προσδιορίζεται με την ανάλυση των πρόσφατων τάσεων.

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας (👤) στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Βαθμολογία ενέργειας** και ελέγξτε τη βαθμολογία ενέργειας για σήμερα και πρόσθετες πληροφορίες που σχετίζονται με τη βαθμολογία ενέργειας.
Για να ελέγξετε λεπτομερείς πληροφορίες που σχετίζονται με τη λειτουργία Βαθμολογίας ενέργειας στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, πατήστε **Εμφ. στο τηλ.**



Η λειτουργία Βαθμολογίας ενέργειας είναι διαθέσιμη εάν στο συνδεδεμένο τηλέφωνο είναι εγκατεστημένη η έκδοση 6.27 ή νεότερη της εφαρμογής Samsung Health.

Ημερήσια δραστηριότητα

Ελέγξτε την τρέχουσα καθημερινή σας κατάσταση, όπως βήματα, ενεργοί χρόνοι, θερμίδες δραστηριότητας και τους στόχους τους και σχετικές πληροφορίες.

Έλεγχος της ημερήσιας δραστηριότητάς σας

Πατήστε το εικονίδιο υγείας (👤) στην οθόνη εφαρμογών και πατήστε **Ημερήσια δραστηριότητα**.

Γραφήματα επίτευξης στόχου



- **Βήματα:** ελέγξτε τον αριθμό των βημάτων που περπατάτε όλη την ημέρα. Καθώς πλησιάζετε στον στόχο βημάτων σας, το γράφημα αυξάνεται.
- **Χρόνος δραστηριότητας:** ελέγξτε τον συνολικό χρόνο που ήσασταν σωματικά ενεργοί όλη την ημέρα. Καθώς πλησιάζετε τον στόχο του ενεργού χρόνου σας εκτελώντας ελαφρές δραστηριότητες, όπως διατάσεις ή περπάτημα, το γράφημα αυξάνεται.
- **Θερμίδες δραστηριότητας:** ελέγξτε τη συνολική ποσότητα θερμίδων που ξοδέψατε κάνοντας μια δραστηριότητα όλη την ημέρα. Καθώς πλησιάζετε στον στόχο θερμίδων δραστηριότητάς σας, το γράφημα αυξάνεται.

Για να ελέγξετε πρόσθετες πληροφορίες που σχετίζονται με την ημερήσια δραστηριότητα, χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη.

Ορισμός του ημερήσιου στόχου δραστηριότητας

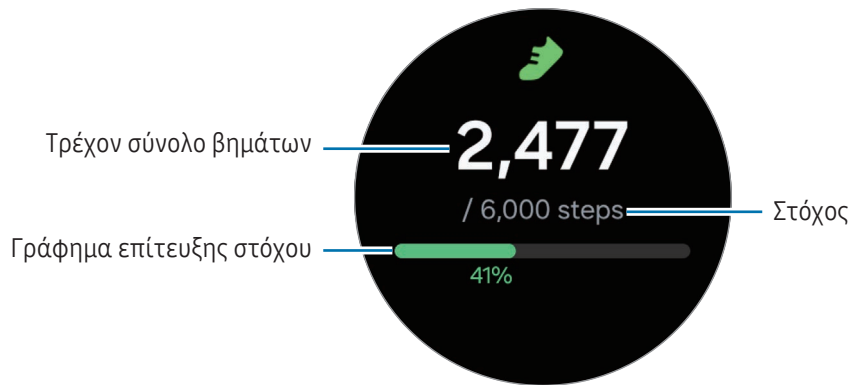
- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Ημερήσια δραστηριότητα** και πατήστε **Ορισμός στόχων**.
- 3 Πατήστε **Κίνηση**, **Χρόνος**, **Θερμίδες**, και επιλέξτε μια επιλογή δραστηριότητας που θέλετε για κάθε στόχο.
- 4 Χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να ρυθμίσετε τον στόχο.
- 5 Πατήστε **Τέλος**.

Βήματα

Το ρολόι μετρά τον αριθμό των βημάτων που έχετε κάνει.

Μέτρηση των βημάτων σας

Πατήστε το εικονίδιο υγείας (👤) στην οθόνη εφαρμογών και πατήστε **Βήματα**.



Για να ελέγξετε πρόσθετες πληροφορίες που σχετίζονται με τα βήματα, χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη.



- Όταν ξεκινάτε τη μέτρηση των βημάτων σας, ο ανιχνευτής βημάτων παρακολουθεί τα βήματά σας και εμφανίζει τον αριθμό των βημάτων σας μετά από σύντομη καθυστέρηση επειδή το ρολόι σας αναγνωρίζει με ακρίβεια την κίνησή σας αφού περπατήσετε για λίγο. Επίσης, για την ακριβή καταμέτρηση των βημάτων, ενδέχεται να παρατηρήσετε μια σύντομη καθυστέρηση προτού η ειδοποίηση υποδείξει ότι έχει επιτευχθεί ένας συγκεκριμένος στόχος και αυτή η ειδοποίηση θα εμφανίζεται μόνο όταν χρησιμοποιείτε την εφαρμογή Samsung Health μετά τη λήψη και την εγκατάσταση της εφαρμογής.
- Αν χρησιμοποιείτε τον ανιχνευτή βημάτων ενώ ταξιδεύετε με αυτοκίνητο ή τρένο, η δόνηση ενδέχεται να επηρεάσει το μέτρημα των βημάτων σας.
- Ένας όροφος υπολογίζεται ως περίπου 3 μέτρα. Οι όροφοι που μετριοούνται ενδέχεται να μην αντιστοιχούν στον αριθμό των πραγματικών ορόφων που ανεβαίνετε.
- Οι όροφοι που μετριοούνται ενδέχεται να μην είναι ακριβείς ανάλογα με το περιβάλλον, τις κινήσεις σας και τις συνθήκες των κτιρίων.
- Ο αριθμός των ορόφων ενδέχεται να μην είναι ακριβής αν νερό (ντους και δραστηριότητες στο νερό) ή ξένα υλικά εισέλθουν στον αισθητήρα ατμοσφαιρικής πίεσης. Εάν υπάρχει απορρυπαντικό, ιδρώτας ή σταγόνες βροχής επάνω στο ρολόι, ξεπλύνετε το με καθαρό νερό και στεγνώστε το ρολόι, συμπεριλαμβανομένου προσεκτικά του αισθητήρα ατμοσφαιρικής πίεσης, πριν τη χρήση.

Ορισμός του στόχου βημάτων

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Βήματα** και πατήστε **Ορισμός στόχου**.
- 3 Χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να ρυθμίσετε τον στόχο.
- 4 Πατήστε **Τέλος**.

Άσκηση

Καταγράψτε τις πληροφορίες άσκησής σας και ελέγξτε τα αποτελέσματα.



- Πριν από τη χρήση αυτής της λειτουργίας, ζητήστε τη συμβουλή ενός εξουσιοδοτημένου επαγγελματία της υγείας, όπως για παράδειγμα ενός γιατρού, εάν ισχύει για εσάς οποιοδήποτε από τα ακόλουθα:
 - Εάν πάσχετε από μια χρόνια ιατρική πάθηση, όπως καρδιακές παθήσεις ή υψηλή αρτηριακή πίεση
 - Εάν είστε έγκυος
 - Εάν δεν είστε στην κατάλληλη ηλικία για να ασκείστε αυτόνομα
- Αν αισθανθείτε ζάλη, νιώσετε πόνο ή έχετε δυσκολία στην αναπνοή κατά τη διάρκεια άσκησης, σταματήστε την άσκηση αμέσως και ζητήστε τις συμβουλές επαγγελματία περίθαλψης της υγείας, όπως για παράδειγμα ενός γιατρού.
- Οι καρδιακοί παλμοί σας μετριούνται όταν αρχίσετε να ασκείστε. Για ακριβείς μετρήσεις, φοράτε το ρολόι σφικτά γύρω από τον βραχίονά σας πάνω από το ύψος του καρπού. Ανατρέξτε στην ενότητα [Πώς να φοράτε το ρολόι για ακριβείς μετρήσεις](#) για περισσότερες πληροφορίες.
- Μην κινηθείτε μέχρι οι καρδιακοί παλμοί σας να εμφανιστούν στην οθόνη έτσι ώστε να μπορούν να μετρηθούν με μεγαλύτερη ακρίβεια.
- Οι καρδιακοί παλμοί σας μπορεί να μην εμφανίζονται προσωρινά εξαιτίας διαφόρων συνθηκών όπως, το περιβάλλον, η σωματική σας κατάσταση ή ο τρόπος που φοράτε το ρολόι.

Να προσέξετε τις εξής συνθήκες πριν την άσκηση σε ψυχρό καιρό:

- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε το ρολόι σε ψυχρό καιρό. Αν είναι δυνατόν, χρησιμοποιείτε το ρολόι σε εσωτερικό χώρο.
- Αν χρησιμοποιείτε το ρολόι στην ύπαιθρο σε ψυχρό καιρό, καλύπτετε το ρολόι με τα μανίκια σας πριν το χρησιμοποιήσετε.

Έναρξη ασκήσεων

1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.

2 Πατήστε **Άσκηση**.



Μπορείτε να ξεκινήσετε την άσκηση απευθείας από το πλακίδιο **Άσκηση** αφού προσθέσετε προπονήσεις σε αυτό.

3 Χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε στην οθόνη προς τα αριστερά ή τα δεξιά για επιλογή ενός τύπου άσκησης που θέλετε.

Όταν δεν υπάρχει τύπος άσκησης που θέλετε, πατήστε **Προσθήκη** και κατόπιν επιλέξτε τον τύπο άσκησης που θέλετε. Ή, πατήστε **Επεξεργ. στο τηλέφωνο** για να προσθέσετε έναν τύπο άσκησης από την εφαρμογή Samsung Health στο τηλέφωνό σας.

Η άσκηση θα ξεκινήσει. Για ορισμένους τύπους ασκήσεων, πατήστε **Έναρξη** για να ξεκινήσετε την άσκηση.

4 Χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε στην οθόνη προς πάνω ή προς τα κάτω για να ελέγξετε πληροφορίες άσκησης, όπως οι καρδιακοί παλμοί σας, η απόσταση, ή ο χρόνος, στην οθόνη προπόνησης. Μπορείτε να αναπαραγάγετε μουσική σαρώνοντας προς τα αριστερά στην οθόνη.



- Όταν επιλέγετε ένα θαλάσσιο άθλημα (κολύμπι, κολύμβηση με αναπνευστήρα κ.λπ.), η λειτουργία κλειδώματος νερού θα ενεργοποιηθεί αυτόματα και η αναγνώριση αφής ενδέχεται να μην είναι διαθέσιμη. Η λειτουργία κλειδώματος νερού αποτρέπει ακούσιες ενέργειες, όπως το πάτημα της οθόνης ή την πραγματοποίηση εισαγωγών, κατά την άσκηση στο νερό.
- Όταν επιλέγετε **Κολ. πισίνας** ή **Κολύμ. αν. θάλ.**, η καταγεγραμμένη τιμή ενδέχεται να μην είναι ακριβής στις παρακάτω περιπτώσεις:
 - Αν σταματήσετε να κολυμπάτε πριν φθάσετε στο σημείο ολοκλήρωσης
 - Αν αλλάξετε την κολυμβητική χεριά στο μέσον της διαδρομής
 - Αν σταματήσετε να κινείτε τα χέρια σας πριν φθάσετε στο σημείο ολοκλήρωσης
 - Αν κολυμπάτε χωρίς να κινείτε τα χέρια σας
 - Αν κολυμπάτε με μόνο ένα χέρι
 - Αν κολυμπάτε κάτω από νερό
 - Εάν βγείτε από το νερό και περπατήσετε μετά την έναρξη της άσκησης
 - Εάν δεν κάνετε παύση ή επανεκκίνηση της άσκησης, αλλά ολοκληρώσετε την άσκηση ενώ ξεκουράζεστε
- Όταν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία κλειδώματος νερού, μπορείτε να αλλάξετε την οθόνη προπόνησης πατώντας το κουμπί επιστροφής.

5 Σαρώστε προς τα δεξιά στην οθόνη και πατήστε **Τέλος**.

Για παύση ή επανεκκίνηση της άσκησης, σαρώστε προς τα δεξιά στην οθόνη και πατήστε **Παύση** ή **Συνέχεια**.
Εναλλακτικά, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί επιστροφής.



- Για να τελειώσετε την κολύμβηση, πρώτα πατήστε παρατεταμένα το κεντρικό κουμπί για να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία κλειδώματος νερού, κουνήστε το ρολόι σας για να αφαιρέσετε εντελώς το νερό από αυτό για να διασφαλίσετε ότι θα λειτουργεί σωστά ο αισθητήρας ατμοσφαιρικής πίεσης, και κατόπιν πατήστε **OK**.
- Μουσική θα συνεχίσει να αναπαράγεται ακόμα και όταν τελειώσετε την άσκηση. Για να σταματήσει η αναπαραγωγή της μουσικής, σταματήστε τη μουσική πριν τελειώσετε την άσκηση ή ανοίξετε την εφαρμογή **Μουσική** ή την εφαρμογή **Μπάρα ελέγχου πολυμέσων** για να σταματήσετε την αναπαραγωγή της μουσικής.

6 Χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη αφού τελειώσετε την άσκηση για να ελέγξετε τα αποτελέσματα της άσκησής σας.

Εκτέλεση πολλαπλών ασκήσεων

Μπορείτε να καταγράψετε διάφορες ασκήσεις και να περάσετε άμεσα σε μια ολόκληρη σειρά ασκήσεων ξεκινώντας μια άλλη άσκηση αφού τελειώσετε την τρέχουσα άσκηση.

Σαρώστε προς τα δεξιά στην οθόνη ενώ ασκείστε, πατήστε **Νέο** και, στη συνέχεια, επιλέξτε τον επόμενο τύπο άσκησης για να ξεκινήσετε.



- Για να τελειώσετε την κολύμβηση, πρώτα πατήστε παρατεταμένα το κεντρικό κουμπί για να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία κλειδώματος νερού, κουνήστε το ρολόι σας για να αφαιρέσετε εντελώς το νερό από αυτό για να διασφαλίσετε ότι θα λειτουργεί σωστά ο αισθητήρας ατμοσφαιρικής πίεσης, και κατόπιν πατήστε **OK**.

Υπέρβαση των προηγούμενων ρεκόρ σας

Καθώς τρέχετε ή ποδηλατείτε στην ίδια διαδρομή, μπορείτε να συγκρίνετε τα προηγούμενα και τα τρέχοντα ρεκόρ σας για να ελέγξετε την πρόδό σας και να διατηρήσετε το κίνητρό σας. Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες ασκήσεις και περιγράφεται εδώ χρησιμοποιώντας το τρέξιμο ως παράδειγμα.

1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.

2 Πατήστε **Άσκηση**.

3 Χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε στην οθόνη προς τα αριστερά ή τα δεξιά για μετακίνηση στο **Τρέξιμο**.

4 Πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων () στο κάτω μέρος της οθόνης.

5 Επιλέξτε **Αγώνας** στο **Στόχος**.

6 Ξεκινήστε την προπόνησή σας επιλέγοντας μια διαδρομή για να τρέξετε, ενώ μπορείτε να συγκρίνετε τα προηγούμενα ρεκόρ σας στο **Πρόσφατες διαδρομές**.



- Στις πρόσφατες διαδρομές είναι διαθέσιμες μόνο προπονήσεις με καταγεγραμμένα περισσότερα από 1 χλμ.
- Αν δεν μπορείτε να βρείτε τη διαδρομή, πατήστε **Ανανέωση** ή βεβαιωθείτε ότι βρίσκεστε σε απόσταση έως 30 μέτρων από το σημείο εκκίνησης και προσπαθήστε ξανά.
- Για να εμφανιστεί το ιστορικό διαδρομών σας, πρέπει να ξεκινήσετε την προπόνησή σας αφού συνδεθεί το GPS. Στην οθόνη ρυθμίσεων άσκησης, πατήστε **Έναρξη άσκησης** και επιλέξτε **Μη αυτόματα**.
- Εμφανίζονται μόνο οι διαδρομές των τελευταίων 14 ημερών.
- Εάν η διαδρομή αποκλίνει περισσότερο από 10% από το προηγούμενο ρεκόρ, τα αρχεία δεν θα συγκριθούν.

Έναρξη επαναληπτικών ασκήσεων

Όταν εκτελείτε επαναληπτικές ασκήσεις όπως βαθιά καθίσματα ή άρσεις θανάτου, το ρολόι σας θα μετρά πόσες φορές επαναλαμβάνετε την κίνηση με ηχητικό σήμα. Εδώ περιγράφεται με παράδειγμα τα βαθιά καθίσματα.

1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.

2 Πατήστε **Άσκηση**.

3 Χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε στην οθόνη προς τα αριστερά ή τα δεξιά για επιλογή ενός τύπου επαναληπτικής άσκησης που θέλετε και ξεκινήστε.

Όταν δεν υπάρχει τύπος επαναληπτικής άσκησης που θέλετε, πατήστε **Προσθήκη** και κατόπιν επιλέξτε τον τύπο άσκησης που θέλετε. Ή, πατήστε **Επεξεργ. στο τηλέφωνο** για να προσθέσετε έναν τύπο άσκησης από την εφαρμογή Samsung Health στο τηλέφωνό σας.

4 Πατήστε **Έναρξη** και μπειτε στη σωστή θέση για να την ξεκινήσετε σύμφωνα με την πόζα στην οθόνη. Η μέτρηση ξεκινά με ηχητικό σήμα.



Εάν δεν πάρετε τη θέση που εμφανίζεται στο ρολόι σας ή εάν η θέση σας αλλάξει κατά τη διάρκεια της άσκησης, η μέτρηση ενδέχεται να μην ξεκινήσει ή να μην μετρήσει σωστά.

- 5 Χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε στην οθόνη προς πάνω ή προς τα κάτω για να ελέγξετε πληροφορίες άσκησης, όπως οι καρδιακοί παλμοί σας, ο αριθμός επαναλήψεων ή οι θερμίδες στην οθόνη προπόνησης.
Μπορείτε να αναπαραγάγετε μουσική σαρώνοντας προς τα αριστερά στην οθόνη.
 - 6 Ξεκουραστείτε αφού ολοκληρώσετε ένα σετ. Ή, αν θέλετε να μεταβείτε στο επόμενο σετ χωρίς ξεκούραση, πατήστε **Παράλειψη**.
Η άσκηση ξεκινά αφού μπειτε στη σωστή θέση για να την ξεκινήσετε σύμφωνα με την πόζα στην οθόνη.
 - 7 Σαρώστε προς τα δεξιά στην οθόνη και πατήστε **Τέλος**.
Για παύση ή επανεκκίνηση της άσκησης, σαρώστε προς τα δεξιά στην οθόνη και πατήστε **Παύση** ή **Συνέχεια**.
Εναλλακτικά, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί επιστροφής.
-  Μουσική θα συνεχίσει να αναπαράγεται ακόμα και όταν τελειώσετε την άσκηση. Για να σταματήσει η αναπαραγωγή της μουσικής, σταματήστε τη μουσική πριν τελειώσετε την άσκηση ή ανοίξτε την εφαρμογή **Μουσική** ή την εφαρμογή **Μπάρα ελέγχου πολυμέσων** για να σταματήσετε την αναπαραγωγή της μουσικής.
- 8 Χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη αφού τελειώσετε την άσκηση για να ελέγξετε τα αποτελέσματα της άσκησής σας.

Προπόνηση μετά την προσθήκη της δικής σας άσκησης

Εκτός από τους προεπιλεγμένους τύπους άσκησης που παρέχονται από το ρολόι σας, μπορείτε να προσθέσετε τις δικές σας ασκήσεις και να μετρήσετε τη διάρκεια και τις θερμίδες που κάψατε και, στη συνέχεια, να ελέγξετε τα αποτελέσματα της άσκησής σας.

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Άσκηση**.
- 3 Πατήστε **Προσθήκη** → **Δημιουργία νέας άσκησης**.
- 4 Εισάγετε ένα όνομα και διαμορφώστε τη δική σας άσκηση.
 - **Δεδομένα προς καταγραφή**: επιλέξτε τα δεδομένα της άσκησης που θέλετε να καταγράψετε.
 - **Κατηγορία**: επιλέξτε μια κατηγορία για την άσκησή σας.
- 5 Πατήστε **Αποθήκευση**.
Θα προστεθεί η άσκησή σας.
- 6 Επιλέξτε την άσκηση που προσθέσατε και ξεκινήστε.

Δημιουργία των δικών σας ρουτινών

Μπορείτε να δημιουργήσετε τις ρουτίνες προπόνησής σας συνδυάζοντας διαφορετικές ασκήσεις της επιλογής σας, συμπεριλαμβανομένων των προθερμάνσεων και των περιόδων ανάπαυσης. Για παράδειγμα, μπορείτε να δημιουργήσετε μια ρουτίνα άσκησης που εναλλάσσει ασκήσεις υψηλής και χαμηλής έντασης για να δημιουργήσετε μια διαλειμματική προπόνηση.

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Άσκηση**.
- 3 Πατήστε **Προσθήκη** → **Δημιουργία προγράμ. προπόνησης**.
- 4 Εισάγετε ένα όνομα και διαμορφώστε τη δική σας ρουτίνα.
 - **Ζέσταμα**: προσθέστε ασκήσεις προθέρμανσης στη ρουτίνα σας και ρυθμίστε μια προθέρμανση που μπορείτε να κάνετε πριν από την προπόνησή σας.
 - **Προσθήκη ασκήσεων**: επιλέξτε μια άσκηση για να την προσθέσετε στη ρουτίνα σας.
 - **Χαλάρωση**: προσθέστε μια προπόνηση χαλάρωσης στη ρουτίνα σας για να ανακάμψετε μετά την άσκηση και διαμορφώστε την.
 - **Συμπερίληψη διαλειμμάτων**: προσθέστε περιόδους ανάπαυσης μεταξύ των ασκήσεων.
 - **Γύροι**: ορίστε τον αριθμό των επαναλήψεων για τη ρουτίνα.
- 5 Πατήστε **Αποθήκευση**.
Θα προστεθεί η ρουτίνα σας.
- 6 Επιλέξτε τη ρουτίνα που προσθέσατε και ξεκινήστε.

Χρήση του γρήγορου κουμπιού κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης (Galaxy Watch8 Classic)

Εάν έχετε ορίσει μια λειτουργία για το γρήγορο κουμπί στο Samsung Health, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το γρήγορο κουμπί για να ξεκινήσετε και να ελέγξετε την προπόνησή σας.

- 1 Πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων () στην οθόνη εφαρμογών, και πατήστε **Κουμπιά και χειρονομίες** → **Ενέργεια**.
- 2 Επιλέξτε **Samsung Health**.
Για να επιλέξετε μια άσκηση για να ξεκινήσετε ή μια λίστα ασκήσεων που θα ανοίξει με το γρήγορο κουμπί, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων ()
- 3 Πατήστε το γρήγορο κουμπί για να ξεκινήσετε την επιλεγμένη προπόνηση ή να ανοίξετε τη λίστα ασκήσεων.

- 4 Αφού ξεκινήσει η προπόνηση, μπορείτε να κάνετε τα εξής για να ελέγξετε την προπόνηση πατώντας το γρήγορο κουμπί:
- Πατήστε το γρήγορο κουμπί κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης για να διακόψετε ή να συνεχίσετε την προπόνηση.
 - Πατήστε το γρήγορο κουμπί δύο φορές κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή της ποδηλασίας για να καταγράψετε χειροκίνητα έναν γύρο.
 - Πατήστε παρατεταμένα το γρήγορο κουμπί κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης για να ολοκληρώσετε την προπόνηση.
 - Πατήστε παρατεταμένα το γρήγορο κουμπί κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης ρουτίνας για να μεταβείτε στην επόμενη προπόνηση. Εάν πρόκειται για την τελευταία άσκηση, μπορείτε να τελειώσετε την προπόνηση.

Ρύθμιση της δραστηριότητας

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Άσκηση**.
- 3 Πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων () κάτω από κάθε τύπο άσκησης και ορίστε τις διάφορες επιλογές άσκησης.
 - **Στόχος:** ενεργοποιήστε τη λειτουργία στόχου άσκησης και ορίστε τον.
 - **Παύση κατά την επίτευξη στόχου:** ρυθμίστε το ρολόι να διακόπτει αυτόματα την προπόνηση όταν φτάσετε σε έναν στόχο.
 - **Οθόνη άσκησης:** ορίστε τις οθόνες που εμφανίζονται ενώ προπονείστε.
 - **Οδηγός για ενδιάμεσους χρόνους:** ορίστε έναν στόχο γύρου και λάβετε μια ειδοποίηση όταν φτάσετε στον γύρο που έχετε ορίσει ως στόχο σας.

 Μπορείτε να καταγράψετε χειροκίνητα έναν γύρο πατώντας δύο φορές το κουμπί επιστροφής ενώ τρέχετε ή κάνετε ποδήλατο.

 - **Ζώνες καρδ. παλμών:** ορίστε ζώνες καρδιακών παλμών και λάβετε ειδοποιήσεις που σας υπενθυμίζουν να γυμνάξετε στη ζώνη καρδιακών παλμών που έχετε ως στόχο.
 - **Αυτόμ. παύση:** ορισμός της λειτουργίας άσκησης του ρολογιού για αυτόματη παύση όταν σταματάτε την άσκηση.
 - **Έναρξη άσκησης:** ορίστε πώς να ξεκινήσετε την προπόνηση.
 - **Ηχητικός οδηγός:** ενεργοποιήστε τον ηχητικό οδηγό για να ελέγχετε τον στόχο και τους γύρους σας μέσω ήχου.
 - **Οθόνη πάντα ενεργή:** ορίστε να είναι πάντα ενεργή η οθόνη κατά τη διάρκεια των προπονήσεων.
 - **Αυτόματη ανίχνευση ασκήσεων:** ενεργοποιήστε και ρυθμίστε τη λειτουργία αυτόματης ανίχνευσης προπονήσεων. Ανατρέξτε στην ενότητα [Λειτουργία αυτόματου εντοπισμού προπόνησης](#) για περισσότερες πληροφορίες.
 - **Διαδρομή:** επιλέξτε τη λωρίδα σας όταν τρέχετε σε στίβο.

- **Μήκος πισίνας:** ορισμός του μήκους πισίνας.
- **Έλεγχ. θέσ. πριν από την έναρξη:** ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε τον έλεγχο στάσης πριν από την έναρξη μιας προπόνησης.



- Μπορείτε επίσης να αλλάξετε ορισμένες ρυθμίσεις ακριβώς πριν από την έναρξη της άσκησης ή κατά τη διάρκεια της άσκησης. Πριν ξεκινήσετε την άσκηση, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) στην οθόνη αντίστροφης μέτρησης ή στην οθόνη GPS. Εναλλακτικά, ενώ προπονείστε, σαρώστε προς τα δεξιά στην οθόνη και πατήστε **Ρυθμ.**
- Οι διαθέσιμες επιλογές ρύθμισης άσκησης μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τον τύπο άσκησης.

Λειτουργία αυτόματου εντοπισμού προπόνησης

Αφού ασκηθείτε συνεχώς για συγκεκριμένη περίοδο ενώ φοράτε το ρολόι, αυτό αναγνωρίζει αυτόματα ότι ασκείστε και καταγράφει πληροφορίες άσκησης όπως τύπο άσκησης, διάρκεια και θερμίδες που κάψατε.

Όταν σταματάτε για περισσότερο από 90 δευτερόλεπτα, το ρολόι αναγνωρίζει αυτόματα ότι σταματήσατε την άσκηση και η καταγραφή σταματά.



- Μπορείτε να ελέγξετε τον κατάλογο ασκήσεων που υποστηρίζονται από τη λειτουργία αυτόματου εντοπισμού προπόνησης. Στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο υγείας (👤) και πατήστε **Ρυθμ. → Δραστ. για εντοπισμό**. Εάν οι ασκήσεις δεν αναγνωρίζονται αυτόματα, ενεργοποιήστε τη λειτουργία αυτόματου εντοπισμού προπόνησης και πατήστε τον διακόπτη του τύπου άσκησης που χρησιμοποιεί αυτή τη λειτουργία στο **Δραστ. για εντοπισμό**.
- Η λειτουργία αυτόματου εντοπισμού προπόνησης μετράει κάτι όπως τον χρόνο που δαπανήσατε με άσκηση και τις θερμίδες που κάηκαν με τη χρήση του αισθητήρα επιτάχυνσης και καρδιακών παλμών. Οι μετρήσεις ενδέχεται να μην είναι ακριβείς ανάλογα με τον τρόπο βάρδισης, τις σειρές ασκήσεων και τον τρόπο ζωής.

Προπονήσεις αυτή την εβδομάδα

Μπορείτε να ελέγξετε το ιστορικό των ασκήσεών σας, το οποίο είναι ταξινομημένο ανά ημερομηνία και τύπο άσκησης.

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας (👤) στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Ασκήσ. της εβδομ.**
- 3 Χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να ελέγξετε ολόκληρο το ιστορικό άσκησής σας.

Προπ. τρεξ.

Λάβετε ένα προτεινόμενο πρόγραμμα προπονητή τρεξίματος που είναι κατάλληλο για το επίπεδο τρεξίματός σας. Μπορείτε να λαμβάνετε μηνύματα προπονητή κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας.

Μέτρηση του επιπέδου τρεξίματός σας

Πριν από την άσκηση με τη λειτουργία προπονητή τρεξίματος, κάντε τη δοκιμή τρεξίματος για να μετρήσετε το επίπεδο τρεξίματός σας.

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Προπ. τρεξ.**
- 3 Πατήστε **Επόμενο.**
Η εφαρμογή Samsung Health ανοίγει στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας.
- 4 Πατήστε **Συμφωνώ.**
- 5 Εισάγετε τις απαιτούμενες πληροφορίες ακολουθώντας τις οδηγίες επί της οθόνης και πατήστε **Επόμενο.**
- 6 Πατήστε **Έναρξη** στο ρολόι σας και ξεκινήστε τη δοκιμή τρεξίματος.
Μόλις ολοκληρωθεί η δοκιμή, μπορείτε να ελέγξετε το επίπεδο τρεξίματος που μετρήθηκε.

Άσκηση με τον προπονητή τρεξίματος

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Προπ. τρεξ.**
- 3 Πατήστε την προπόνηση που θέλετε, πατήστε **Έναρξη** → **Έναρξη**.
Θα λαμβάνετε μηνύματα προπονητή για τον κατάλληλο ρυθμό κατά το τρέξιμο.

Ύπνος

Αναλύστε τον ύπνο σας και καταγράψτε τον μετρώντας τους καρδιακούς παλμούς σας και την κίνησή σας ενώ κοιμάστε.



Αυτή η λειτουργία προορίζεται μόνο για τη γενική ευεξία και φυσική σας κατάσταση. Επομένως, μην την χρησιμοποιείτε για ιατρικούς σκοπούς, όπως η διάγνωση των συμπτωμάτων, η θεραπεία ή η πρόληψη ασθενειών.



- Αναλύονται οι τέσσερις καταστάσεις του μοτίβου ύπνου (Εγρήγορση, REM, Ελαφρύς ύπνος, Βαθύς ύπνος) με χρήση των κινήσεών σας και αλλαγών στους καρδιακούς παλμούς σας ενώ κοιμάστε. Μπορείτε να ελέγξετε κάθε μετρούμενη κατάσταση ύπνου στο γράφημα του συνδεδεμένου τηλεφώνου σας.
- Μπορείτε να ελέγξετε τη λεπτομερή ανάλυση ύπνου μόνο όταν το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο στο τηλέφωνό σας.
- Πριν τη μέτρηση, φορτίστε την μπαταρία του ρολογιού έτσι ώστε να είναι περισσότερο από 30%.
- Για ακριβείς μετρήσεις, φοράτε το ρολόι σφικτά γύρω από τον βραχίονά σας πάνω από το ύψος του καρπού. Ανατρέξτε στην ενότητα [Πώς να φοράτε το ρολόι για ακριβείς μετρήσεις](#) για περισσότερες πληροφορίες.

Μέτρηση του ύπνου σας

- 1 Κοιμηθείτε ενώ φοράτε το ρολόι.
Το ρολόι ξεκινά να μετρά τον ύπνο σας.
- 2 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών αφού ξυπνήσετε.
- 3 Πατήστε **Ύπνος**.
- 4 Χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να ελέγξετε όλες τις πληροφορίες που σχετίζονται με τις μετρήσεις ύπνου σας.

Χρήση της λειτουργίας ανίχνευσης ροχαλητού

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Ρυθμ. → Ύπνος**.
- 3 Πατήστε **Ανίχνευση ροχαλητού**.
Η εφαρμογή Samsung Health ανοίγει στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας.
- 4 Πατήστε τον διακόπτη για ενεργοποίηση.

- 5 Επιλέξτε **Πάντα** για το **Ανίχνευση ροχαλητού** για να μετράτε το ροχαλητό σας οποτεδήποτε κοιμάστε.
- 6 Συνδέστε το τηλέφωνό σας με τον φορτιστή και τοποθετήστε το μικρόφωνο του τηλεφώνου έτσι ώστε να είναι στραμμένο προς το μέρος σας όταν κοιμάστε.
Το ροχαλητό σας θα μετριέται μαζί με τις άλλες καταγραφές στοιχείων του ύπνου σας όταν κοιμάστε ενώ φοράτε το ρολόι.



- Η λειτουργία ανίχνευσης ροχαλητού μπορεί να ενεργοποιηθεί στην εφαρμογή Samsung Health (έκδοση 6.18 ή μεγαλύτερη) του συνδεδεμένου τηλεφώνου.
- Το ροχαλητό ενδέχεται να μην μετρηθεί εάν δεν ρυθμίσετε τη λειτουργία ανίχνευσης ροχαλητού σε **Πάντα**, δεν συνδέσετε το τηλέφωνό σας στον φορτιστή πριν κοιμηθείτε ή δεν τοποθετήσετε το μικρόφωνο του τηλεφώνου έτσι ώστε να είναι στραμμένο προς το μέρος σας πριν κοιμηθείτε.

Χρήση της λειτουργίας θερμοκρασίας του δέρματος κατά τη διάρκεια του ύπνου

Καταγράψτε την αλλαγή της θερμοκρασίας του δέρματός σας κατά τη διάρκεια του ύπνου και λάβετε βοήθεια για τη δημιουργία ενός βέλτιστου περιβάλλοντος ύπνου.

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Ρυθμ. → Ύπνος**.
- 3 Πατήστε τον διακόπτη **Θερμοκρασία δέρματος στον ύπνο** για να τον ενεργοποιήσετε.
Η θερμοκρασία του δέρματός σας θα μετριέται μαζί με τις άλλες καταγραφές στοιχείων του ύπνου σας όταν κοιμάστε ενώ φοράτε το ρολόι.



- Εάν η θερμοκρασία δέρματός σας μετράται συνεχώς ενώ κοιμάστε, η μπαταρία θα εξαντληθεί πιο γρήγορα από το κανονικό.
- Το ρολόι μπορεί να μετρά τη θερμοκρασία δέρματος, ακόμη και αν δεν κοιμάστε, επειδή το ρολόι σας μπορεί να αναγνωρίσει την κατάσταση του ύπνου σας ακόμα και όταν διαβάζετε βιβλία ή παρακολουθείτε τηλεόραση ή ταινίες.
- Φορέστε το ρολόι σταθερά, διασφαλίζοντας ότι δεν δημιουργείται κενό μεταξύ του καρπού σας και του ρολογιού λόγω στριφογυρίσματος στον ύπνο σας.
- Εάν φοράτε μια άλλη φορητή συσκευή με το ρολόι σας, όπως το Galaxy Ring, τα δεδομένα της μετρούμενης θερμοκρασίας του δέρματος κατά τη διάρκεια του ύπνου δεν ενσωματώνονται και θα εμφανίζονται τα δεδομένα που έχουν μετρηθεί με το Galaxy Ring.

Φάρμακα

Μπορείτε να καταγράφετε και να διαχειρίζεστε τα φάρμακά σας και να λαμβάνετε υπενθυμίσεις σε προγραμματισμένες ώρες. Μπορείτε επίσης να ελέγχετε και να διαχειρίζεστε πληροφορίες σχετικά με τα φάρμακα που έχουν αποθηκευτεί στην εφαρμογή Samsung Health του συνδεδεμένου τηλεφώνου.



Η λειτουργία αυτή μπορεί να μην είναι διαθέσιμη, ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή.

Προσθήκη πληροφοριών φαρμάκων

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Φάρμακα** → **Προσθήκη στο τηλέφωνο**.
Η εφαρμογή Samsung Health ανοίγει στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας.
- 3 Πατήστε **Έναρξη**.
- 4 Εισάγετε το όνομα του φαρμάκου στο πεδίο αναζήτησης. Όταν δεν υπάρχει το φάρμακο που θέλετε, πατήστε **Προσθήκη προσαρμοσμ. φαρμάκου** και εισαγάγετε το όνομά του με το χέρι.
Εάν υπάρχει συνταγή, πατήστε **Χρήση εικόνας συνταγής** ή **Σάρωση συνταγής με την κάμερα** και προσθέστε το φάρμακο.
- 5 Εισάγετε τις πληροφορίες και το σχήμα του φαρμάκου, το πρόγραμμα, το στυλ υπενθύμισης κ.λπ., ακολουθώντας τις οδηγίες στην οθόνη και ολοκληρώστε την προσθήκη.

Καταγραφή ληφθέντων φαρμάκων

Όταν επιλέγετε **Μέτρια** ή **Υψηλή** ως **Στιλ υπενθύμισης**, μπορείτε να λαμβάνετε μια ειδοποίηση την προγραμματισμένη ώρα λήψης του φαρμάκου. Σύρετε το εικονίδιο λήψης () εκτός του μεγάλου κύκλου για να καταγράψετε το φάρμακο που έχετε πάρει. Εναλλακτικά, περιστρέψτε ή σαρώστε τη στεφάνη αριστερόστροφα.

Όταν επιλέγετε **Χαμηλή** ως **Στιλ υπενθύμισης**, εμφανίζεται μια ειδοποίηση φαρμάκου στον πίνακα ειδοποιήσεων. Πατήστε το πλαίσιο ειδοποιήσεων και πατήστε **Λήψη**.

Προσθήκη αρχείου φαρμάκων που λαμβάνονται κατά περίπτωση

Μπορείτε να προσθέσετε ένα αρχείο φαρμάκων που λαμβάνονται κατά περίπτωση.

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Φάρμακα** → **Καταχ. ως φαρμάκ. βάσει αναγκών**.
- 3 Πατήστε **Ώρα λήψης**.

- 4 Πατήστε το πεδίο εισαγωγής και χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να ορίσετε την ώρα που πήρατε το φάρμακο.
- 5 Πατήστε **Αποθήκευση**.
- 6 Πατήστε τα φάρμακα που έχετε πάρει και πατήστε **Λήψη**.
Μπορείτε να ορίσετε τη δοσολογία όταν πατάτε το όνομα του φαρμάκου.

Διαγραφή αρχείων καταγραφής

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Φάρμακα** και πατήστε **Διαγ. καταγρ. στοιχ.**
- 3 Επιλέξτε δεδομένα για διαγραφή και πατήστε **Διαγραφή**.

Φαγητό

Καταγράψτε τις θερμίδες που τρώτε σε μια μέρα και συγκρίνετε με τον στόχο σας για τις θερμίδες για να έχετε βοήθεια στη διαχείριση του βάρους σας.

Καταγραφή των θερμίδων

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Φαγητό**.
- 3 Πατήστε **Καταχώρ.**, πατήστε τον τύπο γεύματος στο πάνω μέρος της οθόνης και κατόπιν πραγματοποιήστε μια επιλογή.
- 4 Χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να ρυθμίσετε την πρόσληψη θερμίδων, και κατόπιν πατήστε **Τέλος**.
- 5 Ελέγξτε την πρόσληψη θερμίδων σας για σήμερα.
Για να ελέγξετε πρόσθετες πληροφορίες που σχετίζονται με την πρόσληψη θερμίδων, χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη.

Διαγραφή αρχείων καταγραφής

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Φαγητό** και πατήστε **Διαγραφή**.
- 3 Επιλέξτε δεδομένα για διαγραφή και πατήστε **Διαγραφή**.

Ρύθμιση στόχου πρόσληψης θερμίδων

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Φαγητό** και πατήστε **Ορισμός στόχου**.
- 3 Χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να ρυθμίσετε τον στόχο.
- 4 Πατήστε **Τέλος**.

Σύσταση σώματος

Μετρήστε τη σύσταση του σώματός σας, όπως η μάζα των σκελετικών μυών σας ή η μάζα λίπους.



- Αυτή η λειτουργία προορίζεται μόνο για τη γενική ευεξία και φυσική σας κατάσταση. Επομένως, μην την χρησιμοποιείτε για ιατρικούς σκοπούς, όπως η διάγνωση των συμπτωμάτων, η θεραπεία ή η πρόληψη ασθενειών.
- Εάν έχετε εμφυτευμένο καρδιακό βηματοδότη, απινιδωτή ή εάν οποιαδήποτε άλλη ηλεκτρονική συσκευή βρίσκεται μέσα στο σώμα σας, μην μετράτε τη σύσταση του σώματός σας.
- Ένα χαμηλής τάσης ηλεκτρικό ρεύμα περνά μέσα από το σώμα σας κατά τη μέτρηση της σύστασης του σώματός σας. Αν και είναι αβλαβές για τον άνθρωπο, μην μετράτε τη σύσταση του σώματός σας εάν είστε έγκυος.



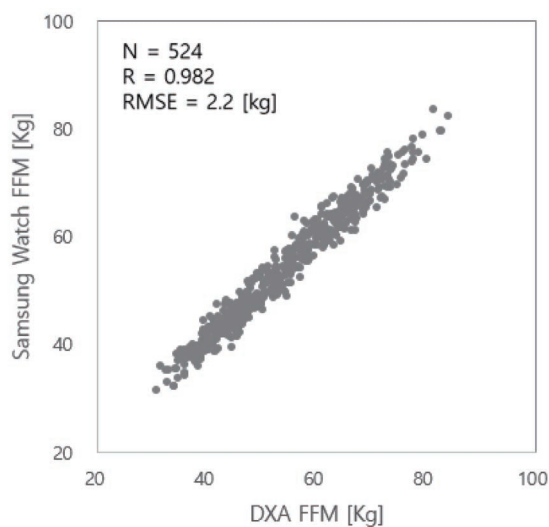
- Για ακριβείς μετρήσεις, φοράτε το ρολόι σφικτά γύρω από τον βραχίονά σας πάνω από το ύψος του καρπού. Ανατρέξτε στην ενότητα [Πώς να φοράτε το ρολόι για ακριβείς μετρήσεις](#) για περισσότερες πληροφορίες.
- Για ακριβείς μετρήσεις σύστασης σώματος, πρέπει να εισαγάγετε το πραγματικό ύψος σας, βάρος και φύλο στο προφίλ σας στην εφαρμογή Samsung Health του συνδεδεμένου τηλεφώνου, και επίσης εισαγάγετε την πραγματική ημερομηνία γενεθλίων σας στον λογαριασμό σας Samsung. Εάν τα αποτελέσματα της μετρούμενης σύστασης του σώματος είναι ανακριβή, ελέγξτε το προφίλ χρήστη σας στην εφαρμογή Samsung Health στο τηλέφωνο και τροποποιήστε το.
- Σε αντίθεση με τα επαγγελματικά όργανα μέτρησης της σύστασης του σώματος, το ρολόι, το οποίο πρέπει να φοράτε τον καρπό σας, μετρά τη σύσταση του πάνω μέρους του σώματος και εκτιμά τη σύσταση ολόκληρου του σώματός σας για να παρέχει τα αποτελέσματα.

Ως εκ τούτου, τα αποτελέσματα της μετρούμενης σύστασης σώματος μπορεί να είναι ανακριβή στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- Όταν η σύσταση του άνω και του κάτω μέρους του σώματός σας είναι πολύ ανισόρροπη
- Όταν είστε εξαιρετικά παχύσαρκοι
- Όταν είστε πολύ μυώδεις



- Το ρολόι χρησιμοποιεί τη μέθοδο Ανάλυσης βιοηλεκτρικής εμπέδησης (BIA) κατά τη μέτρηση της σύστασης του σώματος, η οποία έχει συσχέτιση μεγαλύτερη από 98% σε σύγκριση με τη μέθοδο Απορροφησιομετρίας ακτίνων Χ διπλής ενέργειας (DXA), η οποία θεωρείται ως το χρυσό πρότυπο.



Να προσέξετε τις εξής συνθήκες πριν τη μέτρηση της σύστασης του σώματός σας:

- Εάν είστε άτομο κάτω των 20 ετών, τα αποτελέσματα ενδέχεται να μην είναι ακριβή όταν μετράτε τη σύσταση του σώματός σας.
- Μπορείτε να λάβετε πιο ακριβή αποτελέσματα σύστασης σώματος εάν ακολουθείτε τις ακόλουθες συνθήκες μέτρησης:
 - Μέτρηση την ίδια ώρα της ημέρας (συνιστάται η μέτρηση το πρωί)
 - Μέτρηση με άδειο στομάχι
 - Μέτρηση αφού πάτε στην τουαλέτα
 - Μέτρηση όταν δεν έχετε την έμμηνο ρύση σας
 - Μέτρηση πριν εκτελέσετε δραστηριότητες που προκαλούν αύξηση της θερμοκρασίας του σώματός σας, όπως άσκηση, ντους ή σάουνα.
 - Μέτρηση μετά την αφαίρεση μεταλλικών αντικειμένων από το σώμα σας, όπως κολιέ
 - Χρησιμοποιώντας το λουράκι που περιλαμβάνεται με το ρολόι αντί για μεταλλικό λουράκι

Μέτρηση της σύστασης του σώματός σας

1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας (🏠) στην οθόνη εφαρμογών.

2 Πατήστε **Σύσταση σώματος**.

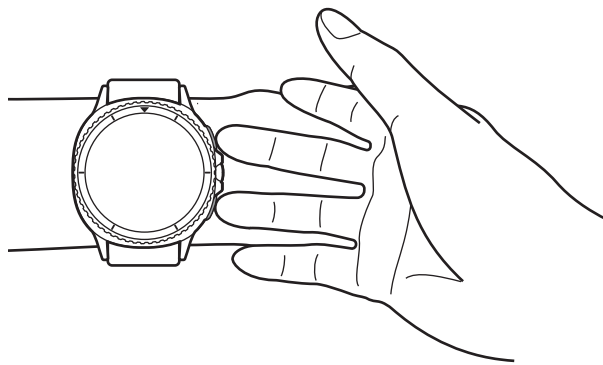
3 Πατήστε **Μέτρηση**.



Μπορείτε να μάθετε πώς να μετρήσετε λεπτομερώς τη σύσταση του σώματός σας στην οθόνη πατώντας **Τρόπος μέτρησης**.

4 Εισαγάγετε το βάρος σας και πατήστε **Επιβεβαίωση**.

5 Τοποθετήστε τα δύο δάχτυλά σας στα κουμπιά αρχικής οθόνης και επιστροφής ακολουθώντας τις οδηγίες επί της οθόνης για να ξεκινήσετε τη μέτρηση της σύστασης του σώματός σας.



Σωστή θέση για τη μέτρηση της σύστασης του σώματός σας όταν φοράτε το ρολόι στον αριστερό σας καρπό, ενώ τα πλήκτρα βρίσκονται στη δεξιά πλευρά



Σωστή στάση σώματος κατά τη μέτρηση

- Βάλτε και τα δύο σας χέρια στο επίπεδο του στήθους ενώ δεν έρχονται σε επαφή με το σώμα σας.
- Βεβαιωθείτε ότι τα δύο δάχτυλα που είναι τοποθετημένα στα κουμπιά αρχικής οθόνης και επιστροφής δεν έρχονται σε επαφή μεταξύ τους. Επίσης, μην αγγίζετε τα άλλα μέρη του ρολογιού σας με τα δάχτυλά σας εκτός από τα πλήκτρα.
- Μείνετε σταθεροί και μην κινηθείτε για ακριβή αποτελέσματα μέτρησης.
- Το σήμα ενδέχεται να παρουσιάσει διακοπές όταν το δάχτυλό σας είναι στεγνό. Σε αυτήν την περίπτωση, μετρήστε τη σύσταση του σώματός σας μετά την εφαρμογή κρέμας ή λοσιόν για να υγρανθεί το δέρμα του δαχτύλου σας.
- Τα αποτελέσματα της μέτρησης ενδέχεται να μην είναι ακριβή εξαιτίας της ξηρότητας του δέρματος ή των τριχών σας.
- Καθαρίστε το πίσω μέρος του ρολογιού σκουπίζοντάς το πριν από τη μέτρηση για ακριβή αποτελέσματα μέτρησης.

- 6 Ελέγξτε τα αποτελέσματα της μέτρησης της σύστασης του σώματος στην οθόνη.
Για να ελέγξετε πρόσθετες πληροφορίες που σχετίζονται με τη σύσταση του σώματος, χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη.

Ενσυνειδητότητα

Διαχειριστείτε την ψυχική σας υγεία στην καθημερινή σας ζωή καταγράφοντας τη διάθεσή σας ή κάνοντας ασκήσεις αναπνοής.

Καταγραφή της διάθεσης

Παρακολουθήστε τη διάθεσή σας στην καθημερινή ζωή και βρείτε τους παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική σας κατάσταση.

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Έλεγχος διάθεσης** στο **Ενσυνειδητότητα**.
- 3 Πατήστε **Έλεγχος** και καταγράψτε τη διάθεσή σας ακολουθώντας τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Εξάσκηση ασκήσεων αναπνοής

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Ασκήσεις αναπνοής** στο **Ενσυνειδητότητα**.
- 3 Πατήστε **Έναρξη** και επιλέξτε την άσκηση αναπνοής που θέλετε.
- 4 Ξεκινήστε την άσκηση αναπνοής ακολουθώντας τις οδηγίες στην οθόνη.
Για να σταματήσετε την άσκηση αναπνοής, πατήστε το εικονίδιο διακοπής ().

Παρακολούθηση κύκλου

Εισαγάγετε πληροφορίες για την έμμηνο ρύση σας για να ξεκινήσετε την παρακολούθηση του εμμηνορροϊκού κύκλου σας. Όταν εισάγετε τις πληροφορίες σας, μπορείτε να λάβετε προγνωστικά δεδομένα, όπως η επόμενη προβλεπόμενη ημερομηνία εμμήνου ρύσεως. Η θερμοκρασία του δέρματός σας κατά τη διάρκεια του ύπνου μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση των δεδομένων πρόβλεψης, εάν η σχετική λειτουργία υποστηρίζεται στη γεωγραφική περιοχή σας.



Όταν υποστηρίζεται η λειτουργία πρόβλεψης περιόδου με θερμοκρασία δέρματος

- Η παρακολούθηση του κύκλου είναι διαθέσιμη για την πρόβλεψη του κύκλου και της περιόδου. ΔΕΝ ΠΡΟΟΡΙΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ.
- Εάν χρησιμοποιείτε επί του παρόντος ορμονικό αντισυλληπτικό ή υποβάλλεστε σε ορμονική θεραπεία που αναστέλλει την ωορρηξία, αυτή η λειτουργία δεν θα είναι χρήσιμη για την παρακολούθηση της ωορρηξίας.
- Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται μόνο για προσωπική αναφορά.
- Οι προβλέψεις ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα με τη χρήση του ρολογιού, τα δεδομένα εισόδου, τις περιβαλλοντικές συνθήκες και άλλους παράγοντες.
- Για να βελτιώσετε την ακρίβεια των προβλέψεων, συνιστάται να φοράτε το ρολόι σας για τουλάχιστον τέσσερις ώρες κατά τη διάρκεια του ύπνου τη νύχτα, πέντε φορές την εβδομάδα.
- Δεν προορίζεται για διάγνωση, θεραπεία, μετριάσμό, θεραπεία ή πρόληψη οποιασδήποτε ασθένειας ή πάθησης υγείας.
- Μην ερμηνεύετε και μην αναλαμβάνετε κλινική δράση με βάση τις προβλέψεις χωρίς να συμβουλευτείτε έναν εξειδικευμένο επαγγελματία υγείας.
- Αυτή η λειτουργία δεν προορίζεται για χρήστες κάτω των 18 ετών.
- Η διαθεσιμότητα ενδέχεται να διαφέρει ανάλογα με τη χώρα, τη γεωγραφική περιοχή, τον πάροχο, το μοντέλο ρολογιού ή το συνδεδεμένο τηλέφωνο.



Όταν δεν υποστηρίζεται η λειτουργία πρόβλεψης περιόδου με θερμοκρασία δέρματος

- Αυτή η λειτουργία προορίζεται μόνο για τη διαχείριση και την παρακολούθηση του εμμηνορροϊκού σας κύκλου. Επομένως, μην την χρησιμοποιείτε για ιατρικούς σκοπούς, όπως η διάγνωση των συμπτωμάτων, η θεραπεία ή η πρόληψη ασθενειών.
- Αυτή η λειτουργία δεν προορίζεται να χρησιμοποιηθεί για σκοπούς προγραμματισμού εγκυμοσύνης ή αντισύλληψης.
- Οι προβλεπόμενες ημερομηνίες προορίζονται μόνο για προσωπική αναφορά. Οι προβλεπόμενες ημερομηνίες ενδέχεται να διαφέρουν από τις πραγματικές ημερομηνίες.
- Άτομα ηλικίας μικρότερης των 18 ετών πρέπει να χρησιμοποιούν αυτή τη λειτουργία με τον κηδεμόνα τους.
- Μην λαμβάνετε ιατρικές αποφάσεις με βάση τις προβλεπόμενες ημερομηνίες χωρίς να συμβουλευτείτε γιατρό. Επίσης, μην χρησιμοποιείτε τις πληροφορίες που παρέχονται από την εφαρμογή Samsung Health και μην προβαίνετε σε ιατρική πράξη χωρίς να συμβουλευτείτε εξειδικευμένο ιατρό.



- Ενεργοποιήστε τη λειτουργία παρακολούθησης κύκλου στην εφαρμογή Samsung Health στο τηλέφωνό σας για να χρησιμοποιήσετε αυτή τη λειτουργία στο ρολόι σας.
- Οι προβλεπόμενες ημερομηνίες ενδέχεται να μην είναι ακριβείς εάν λαμβάνετε επί του παρόντος αντισύλληψη ή υποβάλλεστε σε ορμονοθεραπεία για την καταστολή της ωορρηξίας. (Μόνο όταν δεν υποστηρίζεται η λειτουργία πρόβλεψης με θερμοκρασία δέρματος)
- Οι προβλεπόμενες ημερομηνίες ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα με τις πληροφορίες εισαγωγής. (Μόνο όταν δεν υποστηρίζεται η λειτουργία πρόβλεψης με θερμοκρασία δέρματος)
- Ορισμένες λειτουργίες μπορεί να μην είναι διαθέσιμες ανάλογα με το μοντέλο.

Εισαγωγή των πληροφοριών κύκλου

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Παρακολούθηση κύκλου**.
- 3 Πατήστε **Κατ. περίοδο**.
- 4 Πατήστε το πεδίο εισαγωγής και χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να ρυθμίσετε την ημερομηνία έναρξης της περιόδου σας.
- 5 Πατήστε **Αποθήκευση**.
- 6 Για να ελέγξετε πρόσθετες πληροφορίες που σχετίζονται με την ανίχνευση του κύκλου σας, χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη.

Πρόβλεψη του εμμηνορροϊκού σας κύκλου με τη μέτρηση της θερμοκρασίας του δέρματός σας

1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.

2 Πατήστε **Ρυθμ.**

3 Πατήστε **Πρόβλ. περιόδου με θερμ. δέρμ.**

Η εφαρμογή Samsung Health θα ανοίξει στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας και θα ενεργοποιηθεί η λειτουργία **Πρόβλ. περιόδου με θερμ. δέρμ.**



- Εάν φοράτε μια άλλη φορητή συσκευή με το ρολόι σας, όπως το Galaxy Ring, τα δεδομένα της μετρούμενης θερμοκρασίας του δέρματος δεν ενσωματώνονται και μπορείτε να επιλέξετε ποια φορητή συσκευή θα χρησιμοποιήσετε για να προβλέψετε τον εμμηνορροϊκό σας κύκλο, μετρώντας τη θερμοκρασία του δέρματός σας απευθείας στην εφαρμογή Samsung Health στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας.
- Η λειτουργία αυτή μπορεί να μην είναι διαθέσιμη, ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή.

Καρ. παλμ.

Μετρήστε και καταγράψτε τους καρδιακούς παλμούς σας.



Ο ανιχνευτής καρδιακών παλμών του ρολογιού προορίζεται για σκοπούς φυσικής κατάστασης και πληροφόρησης μόνο και δεν προορίζεται για χρήση στη διάγνωση νόσων ή άλλων παθήσεων, ή για τη θεραπεία, ανακούφιση, αγωγή ή πρόληψη νόσων.



Για ακριβείς μετρήσεις, φοράτε το ρολόι σφικτά γύρω από τον βραχίονά σας πάνω από το ύψος του καρπού. Ανατρέξτε στην ενότητα [Πώς να φοράτε το ρολόι για ακριβείς μετρήσεις](#) για περισσότερες πληροφορίες.

Να προσέξετε τις εξής συνθήκες πριν τη μέτρηση των καρδιακών παλμών σας:

- Ξεκουραστείτε για πέντε λεπτά πριν κάνετε μετρήσεις.
- Αν η μέτρηση είναι πολύ διαφορετική από τους αναμενόμενους καρδιακούς παλμούς, ξεκουραστείτε για 30 λεπτά και κατόπιν μετρήστε τους ξανά.
- Στη διάρκεια του χειμώνα ή όταν ο καιρός είναι ψυχρός, διατηρείτε το σώμα σας ζεστό κατά τη μέτρηση των καρδιακών παλμών σας.
- Το κάπνισμα ή η κατανάλωση οινοπνεύματος πριν τη λήψη μετρήσεων αυξάνει τους καρδιακούς παλμούς και ενδέχεται να προκαλέσει διαφορές των καρδιακών παλμών σας από τους κανονικούς καρδιακούς παλμούς σας.

- Μην μιλάτε, μη χασμουριέστε και μην αναπνέετε βαθιά ενώ λαμβάνετε μετρήσεις καρδιακών παλμών. Κάτι τέτοιο ενδέχεται να προκαλέσει ανακριβή καταγραφή των καρδιακών παλμών σας.
- Οι μετρήσεις καρδιακών παλμών ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα με τη μέθοδο μέτρησης και το περιβάλλον στο οποίο πραγματοποιούνται.
- Αν δεν λειτουργεί ο αισθητήρας, ελέγξτε τη θέση του ρολογιού στον καρπό σας και βεβαιωθείτε ότι δεν εμποδίζει τίποτε τον αισθητήρα. Αν ο αισθητήρας συνεχίσει να παρουσιάζει το ίδιο πρόβλημα, επισκεφθείτε ένα Κέντρο Σέρβις της Samsung ή εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις.

Μη αυτόματη μέτρηση των καρδιακών παλμών σας

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Καρ. παλμ.**
- 3 Πατήστε **Μέτρηση** για να ξεκινήσει η μέτρηση των καρδιακών παλμών σας.
- 4 Ελέγξτε τους μετρούμενους καρδιακούς παλμούς στην οθόνη.
Για να ελέγξετε πρόσθετες πληροφορίες που σχετίζονται με τους καρδιακούς παλμούς, χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη.

Αλλαγή των ρυθμίσεων μέτρησης των καρδιακών παλμών

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Καρ. παλμ.**
- 3 Πατήστε **Ρυθμ.** και επιλέξτε τη μέθοδο μέτρησης στο **Μέτρηση**.
 - **Συνεχής μέτρηση:** οι καρδιακοί παλμοί σας θα μετριοούνται συνεχώς.
 - **Κάθε 10 λεπτά:** οι καρδιακοί παλμοί σας θα μετριοούνται κάθε 10 λεπτά ενώ ξεκουράζεστε.
 - **Μόνο μη αυτόμ.:** οι καρδιακοί παλμοί σας θα μετριοούνται μόνο χειροκίνητα όταν πατάτε **Μέτρηση**.

Ρύθμιση της ειδοποίησης των καρδιακών παλμών

Μπορείτε να λαμβάνετε μια ειδοποίηση όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι υψηλότεροι ή χαμηλότεροι από την τιμή καρδιακών παλμών ηρεμίας που έχετε ορίσει και διαρκεί περισσότερο από 10 λεπτά.

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Καρ. παλμ.**
- 3 Πατήστε **Ρυθμ.** και ρυθμίστε το εύρος καρδιακών παλμών στο **Ειδοποίηση παλμών καρδιάς**.
 - **Άνω όριο ΠΚ:** ρυθμίστε να λαμβάνετε ειδοποίηση όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι σταθερά υψηλότεροι από την τιμή των καρδιακών παλμών που έχετε ορίσει.
 - **Κάτω όριο ΠΚ:** ρυθμίστε να λαμβάνετε ειδοποίηση όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι σταθερά χαμηλότεροι από την τιμή των καρδιακών παλμών που έχετε ορίσει.

Άγχος

Ελέγξτε το επίπεδο άγχους σας χρησιμοποιώντας τις αλλαγές στα βιολογικά δεδομένα που συλλέγονται από το ρολόι σας και μειώστε το άγχος σας ακολουθώντας την άσκηση αναπνοής που παρέχει το ρολόι.



- Όσο πιο συχνά μετράτε το επίπεδο άγχους σας, τόσο πιο ακριβή θα είναι τα αποτελέσματά σας εξαιτίας των συσσωρευμένων δεδομένων.
- Το μετρούμενο επίπεδο άγχους σας δεν σχετίζεται απαραίτητα με τη συναισθηματική σας κατάσταση.
- Το επίπεδο άγχους σας μπορεί να μην μετريέται ενώ κοιμάστε, ασκείστε, κινείστε πολύ ή αμέσως αφού τελειώσετε την προπόνηση.
- Για ακριβείς μετρήσεις, φοράτε το ρολόι σφικτά γύρω από τον βραχίονά σας πάνω από το ύψος του καρπού. Ανατρέξτε στην ενότητα [Πώς να φοράτε το ρολόι για ακριβείς μετρήσεις](#) για περισσότερες πληροφορίες.
- Η λειτουργία αυτή μπορεί να μην είναι διαθέσιμη, ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή.

Μη αυτόματη μέτρηση των επιπέδων άγχους σας

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Άγχος**.
- 3 Πατήστε **Μέτρηση** για να ξεκινήσει η μέτρηση του επιπέδου άγχους σας.
Ελέγξτε το μετρούμενο επίπεδο άγχους στην οθόνη.

Ελάφρυνση του άγχους με τη λειτουργία ενσυνειδητότητας

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Άγχος**.
- 3 Πατήστε **Μετάβαση σε Ενσυνειδητότητα** και αρχίστε να καταγράφετε τη διάθεσή σας και να κάνετε ασκήσεις αναπνοής. Ανατρέξτε στην ενότητα [Ενσυνειδητότητα](#) για περισσότερες πληροφορίες.

Αλλαγή των ρυθμίσεων μέτρησης άγχους

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Άγχος**.
- 3 Πατήστε **Ρυθμ.** και επιλέξτε τη μέθοδο μέτρησης στο **Μέτρηση**.
 - **Συνεχής μέτρηση:** το άγχος σας θα μετράται συνεχώς. Μπορείτε επίσης να λαμβάνετε μια ειδοποίηση όταν το επίπεδο άγχους σας παραμένει **Υψηλό** για παρατεταμένο χρονικό διάστημα.
 - **Μόνο μη αυτόμ.:** το άγχος σας θα μετριέται μόνο χειροκίνητα όταν πατάτε **Μέτρηση**.

Οξυγόνο αίματος

Μετρήστε το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας για να ελέγξετε εάν το αίμα σας παρέχει σωστά οξυγόνο στα διάφορα μέρη του σώματός σας.



Αυτή η λειτουργία προορίζεται μόνο για τη γενική ευεξία και φυσική σας κατάσταση. Επομένως, μην την χρησιμοποιείτε για ιατρικούς σκοπούς, όπως η διάγνωση των συμπτωμάτων, η θεραπεία ή η πρόληψη ασθενειών.

Να προσέξετε τις εξής συνθήκες πριν τη μέτρηση των επιπέδων οξυγόνου αίματός σας:

- Ξεκουραστείτε για πέντε λεπτά πριν κάνετε μετρήσεις.
- Στη διάρκεια του χειμώνα ή όταν ο καιρός είναι ψυχρός, διατηρείτε το σώμα σας ζεστό κατά τη μέτρηση των επιπέδων του οξυγόνου αίματός σας.
- Οι μετρήσεις επιπέδου οξυγόνου αίματος ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα με τη μέθοδο μέτρησης και το περιβάλλον στο οποίο πραγματοποιούνται.

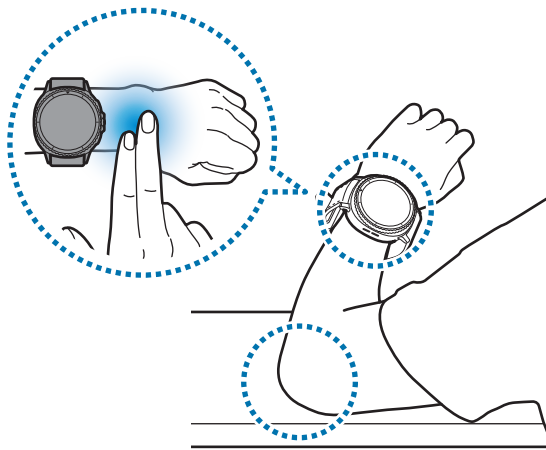
Μη αυτόματη μέτρηση των επιπέδων οξυγόνου αίματος σας

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας (🏠) στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Οξυγόνο αίματος**.
- 3 Πατήστε **Μέτρηση** για να ξεκινήσει η μέτρηση του επιπέδου οξυγόνου αίματός σας.



Σωστή στάση σώματος κατά τη μέτρηση

- Για ακριβείς μετρήσεις, φοράτε το ρολόι σταθερά γύρω από το κάτω μέρος του βραχίονα πάνω από τον καρπό, αφήνοντας χώρο δύο δαχτύλων. Επίσης, τοποθετήστε τον αγκώνα σας στο τραπέζι ενώ τοποθετείτε τον καρπό σας κοντά στην καρδιά σας.



- Μην μετακινήσετε και παραμείνετε στη σωστή στάση σώματος μέχρι να ολοκληρώσετε τη μέτρηση.
 - Μπορείτε να μάθετε πώς να μετρήσετε λεπτομερώς το επίπεδο οξυγόνου του αίματός σας στην οθόνη πατώντας **Τρόπος μέτρησης**.
 - Εάν το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας δεν μετράται σωστά, χαλαρώστε το λουράκι μία ή περισσότερες τρύπες και φορέστε το ρολόι πιο κοντά στον αγκώνα σας. Για ακριβείς μετρήσεις, φοράτε το ρολόι σφικτά γύρω από τον βραχίονά σας πάνω από το ύψος του καρπού. Πριν από τη μέτρηση, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι σφικτό αλλά ότι δεν αισθάνεστε δυσφορία.
- 4 Ελέγξτε το μετρούμενο επίπεδο οξυγόνου αίματος στην οθόνη. Εάν το επίπεδο οξυγόνου αίματος σε κατάσταση ηρεμίας είναι μεταξύ 95% και 100%, θεωρείται ότι βρίσκεται εντός του φυσιολογικού εύρους.

Μέτρηση των επιπέδων οξυγόνου αίματος στη διάρκεια του ύπνου

Ρυθμίστε να γίνεται μέτρηση των επιπέδων οξυγόνου αίματός σας συνεχώς στη διάρκεια του ύπνου.

1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.

2 Πατήστε **Ρυθμ.** → **Ύπνος**.

3 Πατήστε τον διακόπτη **Οξυγόνο αίματος κατά τον ύπνο** για να τον ενεργοποιήσετε.

Το επίπεδο οξυγόνου αίματός σας στον ύπνο θα μετριέται μαζί με τις άλλες καταγραφές στοιχείων του ύπνου σας όταν κοιμάστε ενώ φοράτε το ρολόι.



- Εάν το επίπεδο του οξυγόνου του αίματος μετράται συνεχώς ενώ κοιμάστε, η μπαταρία θα εξαντληθεί πιο γρήγορα από το κανονικό.
- Μπορείτε να δείτε το φως εξαιτίας του οπτικού αισθητήρα βιολογικών σημάτων που τρεμοπαίζει ενώ μετράτε το επίπεδο οξυγόνου αίματος.
- Το ρολόι μπορεί να μετρά το επίπεδο οξυγόνου αίματος, ακόμη και αν δεν κοιμάστε, επειδή το ρολόι σας μπορεί να αναγνωρίσει την κατάσταση του ύπνου σας ακόμα και όταν διαβάσετε βιβλία ή παρακολουθείτε τηλεόραση ή ταινίες.
- Φορέστε το ρολόι σταθερά, διασφαλίζοντας ότι δεν δημιουργείται κενό μεταξύ του καρπού σας και του ρολογιού λόγω στριφογυρίσματος στον ύπνο σας.

Νερό

Καταγράψτε και παρακολουθήστε πόση ποσότητα νερού έχετε πει.

Καταγραφή κατανάλωσης νερού

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
 - 2 Πατήστε **Νερό**.
 - 3 Πατήστε **+ 250 ml** κάθε φορά που πίνετε νερό.
Εάν προσθέσατε κατά λάθος μια λανθασμένη τιμή, επιλέξτε **Διαγραφή**, επιλέξτε τα δεδομένα που θέλετε να διαγράψετε και, στη συνέχεια, πατήστε **Διαγραφή**.
-  Για να αλλάξετε τον όγκο του φλιτζανιού, πατήστε **Ορισμός μεγέθους ποτηριού** και αλλάξτε τον στον επιθυμητό όγκο.

Καθορισμός του στόχου κατανάλωσής σας

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Νερό** → **Ορισμός στόχου**.
- 3 Χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να ρυθμίσετε τον ημερήσιο στόχο.
- 4 Πατήστε **Τέλος**.

Δείκτης AGEs

Τα τελικά προϊόντα προχωρημένης γλυκοζυλίωσης (AGE) είναι χημικές ουσίες που παράγονται από τον συνδυασμό πρωτεϊνών ή λιπιδίων στο σώμα με σάκχαρο. Συσσωρεύονται στα περισσότερα μέρη του σώματος, συμπεριλαμβανομένων των αιμοφόρων αγγείων, των οργάνων, των αρθρώσεων και του αμφιβληστροειδούς, προκαλώντας γήρανση και χρόνιες ασθένειες. Επίσης, οι δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και ο κακός τρόπος ζωής (όπως το κάπνισμα, η έλλειψη άσκησης, η έλλειψη ύπνου) μπορούν να επιταχύνουν την παραγωγή και τη συσσώρευση AGE. Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι ο δείκτης AGEs μεταβάλλεται αργά σε διάστημα 6 μηνών, αλλά ο υψηλότερος δείκτης σχετίζεται με πρόωρη γήρανση και χρόνιες ασθένειες. Τα Galaxy Watch8 Classic και Galaxy Watch8 μπορούν να μετρούν τον δείκτη AGEs που συσσωρεύεται στο δέρμα μέσω προηγμένου οπτικού αισθητήρα βιολογικών σημάτων. Ελέγξτε τον δείκτη AGEs σας μετρώντας τον όταν κοιμάστε.



- Αυτή η λειτουργία προορίζεται μόνο για τη γενική ευεξία και φυσική σας κατάσταση. Επομένως, μην την χρησιμοποιείτε για ιατρικούς σκοπούς, όπως η διάγνωση των συμπτωμάτων, η θεραπεία ή η πρόληψη ασθενειών. Βεβαιωθείτε ότι έχετε συμβουλευτεί τον γιατρό σας για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ιατρική σας κατάσταση.
- Μην χρησιμοποιείτε καρπό που έχει δερματικά προβλήματα ή ανοιχτές πληγές κατά τη μέτρηση του δείκτη AGEs.
- Το ρολόι χρησιμοποιεί αισθητήρες φωτός που λειτουργούν εντός των ορίων που θέτουν οι κανονισμοί ασφαλείας. Ωστόσο, άτομα με φωτοευαίσθητο δέρμα ενδέχεται να παρουσιάσουν ανεπιθύμητες αντιδράσεις στο φως, όπως αποχρωματισμό του δέρματος ή εξανθήματα. Μην μετράτε τον δείκτη AGEs αν έχετε συμπτώματα φωτοευαισθησίας.
- Τα καλλυντικά που περιέχουν τα φωτοευαισθητοποιητικά συστατικά ενδέχεται να κάνουν το δέρμα σας ευαίσθητο στις υπεριώδεις (UV) ακτίνες. Μην μετράτε τον δείκτη AGEs εάν χρησιμοποιείτε καλλυντικά που περιέχουν τα ακόλουθα συστατικά:
 - Ρετινοειδή (για παράδειγμα, ρετινόλη ή τρετινοΐνη)
 - Άλφα-υδροξυοξέα (AHA)
 - Βήτα-υδροξυοξέα (BHA)
 - Ορισμένα αιθέρια έλαια (για παράδειγμα, έλαιο εσπεριδοειδών)
 - Ορισμένα φάρμακα και εκχυλίσματα βοτάνων
- Εάν δεν θέλετε να μετράτε τον δείκτη AGEs, στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο υγείας (🧑) → **Ρυθμ.**, και πατήστε τον διακόπτη **Δείκτ. AGEs (Εργαστ.)** στο **Μέτρηση** για απενεργοποίηση.

Να προσέξετε τις εξής συνθήκες πριν τη μέτρηση του δείκτη AGEs κατά τη διάρκεια του ύπνου:

Μπορείτε να λάβετε πιο ακριβή αποτελέσματα του δείκτη AGEs όταν πέφτετε για ύπνο με το ρολόι σας ενεργό, εάν τηρείτε τις ακόλουθες συνθήκες μέτρησης:

- Βεβαιωθείτε ότι ο καρπός σας με το ρολόι είναι στεγνός και καθαρός.
- Βεβαιωθείτε ότι οι αισθητήρες στο πίσω μέρος του ρολογιού σας είναι καθαροί.
- Ο οπτικός αισθητήρας βιολογικών σημάτων μπορεί να επηρεαστεί από τατουάζ, ουλές και τρίχες στον καρπό. Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να φορέσετε το ρολόι σας σε ένα μέρος χωρίς αυτές τις παρεμβολές ή στον άλλο καρπό σας.
- Μην καταναλώνετε υπερβολικά αλκοόλ πριν από τον ύπνο.

Μέτρηση των τελικών προϊόντων σας προχωρημένης γλυκοζυλίωσης (AGE) κατά τη διάρκεια του ύπνου

1 Κοιμηθείτε ενώ φοράτε το ρολόι.

Ο δείκτης AGEs θα μετριέται μαζί με τις άλλες καταγραφές στοιχείων του ύπνου σας όταν κοιμάστε ενώ φοράτε το ρολόι.

2 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών αφού ξυπνήσετε.

3 Πατήστε **Δείκτης AGEs**.

4 Χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να ελέγξετε όλες τις πληροφορίες που σχετίζονται με τις μετρήσεις του δείκτη AGEs.

Μπορείτε να ελέγξετε τις προηγούμενες μετρήσεις και πληροφορίες σας στην εφαρμογή Samsung Health στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας.



- Μπορείτε να δείτε το φως εξαιτίας του οπτικού αισθητήρα βιολογικών σημάτων που τρεμοπαίζει ενώ μετράτε τον δείκτη AGEs.
- Το ρολόι μπορεί να μετρά τον δείκτη AGEs, ακόμη και αν δεν κοιμάστε, επειδή το ρολόι σας μπορεί να αναγνωρίσει την κατάσταση του ύπνου σας ακόμα και όταν διαβάζετε βιβλία ή παρακολουθείτε τηλεόραση ή ταινίες.
- Φορέστε το ρολόι σταθερά, διασφαλίζοντας ότι δεν δημιουργείται κενό μεταξύ του καρπού σας και του ρολογιού λόγω στριφογυρίσματος στον ύπνο σας.

Αγγειακό φορτίο

Μπορείτε να παρακολουθείτε τη συνολική σας υγεία και τον τρόπο ζωής σας παρακολουθώντας τις τάσεις στα αγγειακά σας φορτία.



Αυτή η λειτουργία προορίζεται μόνο για τη γενική ευεξία και φυσική σας κατάσταση. Επομένως, μην την χρησιμοποιείτε για ιατρικούς σκοπούς, όπως η διάγνωση των συμπτωμάτων, η θεραπεία ή η πρόληψη ασθενειών.

Να προσέξετε τις εξής συνθήκες πριν τη μέτρηση του αγγειακού φορτίου κατά τη διάρκεια του ύπνου:

Μπορείτε να λάβετε πιο ακριβή αποτελέσματα αγγειακών φορτίων όταν πέφτετε για ύπνο με το ρολόι σας ενεργό, εάν τηρείτε τις ακόλουθες συνθήκες μέτρησης:

- Βεβαιωθείτε ότι ο καρπός σας με το ρολόι είναι στεγνός και καθαρός.
- Βεβαιωθείτε ότι οι αισθητήρες στο πίσω μέρος του ρολογιού σας είναι καθαροί.
- Για ακριβείς μετρήσεις, φοράτε το ρολόι σταθερά γύρω από το κάτω μέρος του βραχίονα πάνω από τον καρπό, αφήνοντας χώρο δύο δαχτύλων.
- Ο οπτικός αισθητήρας βιολογικών σημάτων μπορεί να επηρεαστεί από τατουάζ, ουλές και τρίχες στον καρπό. Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να φορέσετε το ρολόι σας σε ένα μέρος χωρίς αυτές τις παρεμβολές ή στον άλλο καρπό σας.
- Μην πίνετε, τρώτε ή ασκείστε υπερβολικά πριν από τον ύπνο.

Καθορίστε τη βασική γραμμή πριν από τη μέτρηση του αγγειακού φορτίου

Μπορείτε να παρακολουθείτε τις σχετικές αλλαγές στο αγγειακό σας φορτίο μετά τον καθορισμό της βασικής γραμμής με τη μέτρηση του αγγειακού σας φορτίου.

Όταν χρησιμοποιείτε αυτή τη λειτουργία για πρώτη φορά, κοιμηθείτε φορώντας το ρολόι για περισσότερες από τρεις νύχτες κατά τις επόμενες δεκατέσσερις ημέρες. Για ακριβείς μετρήσεις, απαιτούνται τουλάχιστον 4 ώρες συνεχούς ύπνου. Εάν αλλάξετε τον τρόπο ζωής σας, όπως εάν αρχίσετε να ασκείστε περισσότερο ή εάν αρχίσετε να παίρνετε φάρμακα, επαναφέρετε τη γραμμή βάσης ώστε να αντικατοπτρίζει την πιο πρόσφατη κατάσταση της υγείας σας.



- Διατηρήστε τον συνήθη τρόπο ζωής σας κατά τον καθορισμό της γραμμής βάσης για να λάβετε με ακρίβεια την κατάσταση της υγείας σας.
- Η γραμμή βάσης σας αποθηκεύεται μόνο στο ρολόι σας και δεν συγχρονίζεται με το συνδεδεμένο τηλέφωνό σας. Εάν αλλάξετε ρολόι, θα πρέπει να ορίσετε ξανά τη βασική σας γραμμή.

Μέτρηση του αγγειακού φορτίου σας κατά τη διάρκεια του ύπνου

- 1 Κοιμηθείτε ενώ φοράτε το ρολόι.
Το αγγειακό σας φορτίο θα μετράται αυτόματα όταν κοιμάστε ενώ φοράτε το ρολόι.
- 2 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών αφού ξυπνήσετε.
- 3 Πατήστε **Αγγειακό φορτίο** και ελέγξτε τις αλλαγές στο αγγειακό σας φορτίο σήμερα σε σύγκριση με τη γραμμή βάσης.
Για να ελέγξετε λεπτομερείς πληροφορίες που σχετίζονται με τη λειτουργία αγγειακού φορτίου στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, πατήστε **Εμφ. στο τηλ.**



Φορέστε το ρολόι σταθερά, διασφαλίζοντας ότι δεν δημιουργείται κενό μεταξύ του καρπού σας και του ρολογιού λόγω στριφογυρίσματος στον ύπνο σας.

Δείκτης αντιοξειδωτ.

Ελέγξτε το επίπεδο του οξειδωτικού σας στρες μετρώντας τον δείκτη αντιοξειδωτικών.



Αυτή η λειτουργία προορίζεται μόνο για τη γενική ευεξία και φυσική σας κατάσταση. Επομένως, μην την χρησιμοποιείτε για ιατρικούς σκοπούς, όπως η διάγνωση των συμπτωμάτων, η θεραπεία ή η πρόληψη ασθενειών.

- 1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Δείκτης αντιοξειδωτ.**
- 3 Αφαιρέστε το ρολόι σας από τον καρπό σας και πατήστε **Μέτρηση**.
- 4 Πατήστε **OK** στο τηλέφωνο.
Μπορείτε να ελέγξετε την πρόοδο της μέτρησης στην εφαρμογή Samsung Health στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας.
- 5 Ακολουθώντας τις οδηγίες στην οθόνη, πιέστε σταθερά τον αντίχειρά σας στον οπτικό αισθητήρα βιολογικών σημάτων στο κέντρο του πίσω μέρους του ρολογιού σας.
- 6 Ελέγξτε τα αποτελέσματα του δείκτη αντιοξειδωτικών στην οθόνη.



Για ακριβείς μετρήσεις, θα πρέπει να περιμένετε τουλάχιστον 10 δευτερόλεπτα μεταξύ των μετρήσεων.

Together

Συγκρίνετε τις εγγραφές μέτρησης βημάτων σας με τους φίλους σας που χρησιμοποιούν επίσης τη λειτουργία Μαζί της εφαρμογής Samsung Health. Όταν ξεκινάτε προκλήσεις βημάτων με τους φίλους σας, μπορείτε να ελέγξετε την κατάσταση πρόκλησης στο ρολόι σας.

1 Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών.

2 Πατήστε **Together**.

Για να ελέγξετε λεπτομερείς πληροφορίες που σχετίζονται με τη λειτουργία Μαζί στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, πατήστε **Εμφ. στο τηλ.**



Ενεργοποιήστε τη λειτουργία Μαζί στην εφαρμογή Samsung Health στο τηλέφωνό σας για να ελέγχετε τις πληροφορίες Μαζί στο ρολόι σας.

Ρυθμ.

Διαμορφώστε τις διάφορες ρυθμίσεις που σχετίζονται με την άσκηση και τη φυσική κατάσταση.

Πατήστε το εικονίδιο υγείας () στην οθόνη εφαρμογών και πατήστε **Ρυθμ.**

- **Γενικά:** ρυθμίστε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις που θα σας ενθαρρύνουν να επιτύχετε τους στόχους ημερήσιας δραστηριότητας και να λαμβάνετε ειδοποιήσεις όταν τα καταφέρνετε.
- **Μέτρηση:** ρυθμίστε τον τρόπο μέτρησης των καρδιακών παλμών και του άγχους σας, και ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε τις πρόσθετες λειτουργίες που μπορούν να μετρηθούν κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- **Παρακολούθηση κύκλου:** ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε τη λειτουργία που μετρά τη θερμοκρασία του δέρματός σας ενώ κοιμάστε για να προβλέψετε τον εμμηνορροϊκό σας κύκλο.
- **Αυτόματη ανίχνευση ασκήσεων:** ενεργοποιήστε τη λειτουργία αυτόματου εντοπισμού προπόνησης και διαμορφώστε τις ρυθμίσεις, όπως η επιλογή των τύπων ασκήσεων που θα εντοπίζονται.
- **Χρόνος αδράνειας:** ενεργοποιήστε τη λειτουργία για να λαμβάνετε ειδοποιήσεις μετά από 50 λεπτά αδράνειας και ορίστε την ώρα και τις ημέρες που θέλετε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις.
- **Ορατό σε άλλες συσκευές:** δώστε άδεια σε άλλες συσκευές να βρίσκουν το ρολόι σας.
- **Κοινή χρήση δεδομένων με συσκευές και υπηρεσίες:** ρύθμιση για κοινή χρήση πληροφοριών με άλλες συνδεδεμένες εφαρμογές πλατφόρμας υγείας, μηχανήματα γυμναστικής και τηλεοράσεις.
- **Απόρρητο:** επιλέξτε εφαρμογές ή παρόχους υπηρεσιών με τους οποίους θα μοιράζεστε πληροφορίες για την εμφάνιση των απαραίτητων πληροφοριών κατά τη διάρκεια της άσκησης.



Ορισμένες λειτουργίες μπορεί να μην είναι διαθέσιμες ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή, τον πάροχο ή το μοντέλο.

Samsung Health Monitor

Εισαγωγή

Μπορείτε να μετράτε βιομετρικά δεδομένα, όπως την αρτηριακή σας πίεση ή το ΗΚΓ σας, όποτε θέλετε με το Samsung Health Monitor του ρολογιού σας που περιλαμβάνει τόσο τον οπτικό αισθητήρα βιολογικών σημάτων όσο και τον ηλεκτρικό αισθητήρα βιολογικών σημάτων. Μπορείτε να ελέγξετε το ιστορικό των μετρήσεων χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Samsung Health Monitor στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, καθώς το ρολόι και το τηλέφωνό σας έχουν συγχρονιστεί αυτόματα.

Διαχειριστείτε την υγεία σας πιο συστηματικά με τον γιατρό σας με βάση τα αποτελέσματα της μέτρησής σας.



- Εάν δεν έχετε εγκαταστήσει την εφαρμογή Samsung Health Monitor στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή **Samsung Health Monitor** στο ρολόι σας και ακολουθήστε τις οδηγίες επί της οθόνης για να την κατεβάσετε στο τηλέφωνο.
- Η εφαρμογή Samsung Health Monitor υποστηρίζεται μόνο σε τηλέφωνα Samsung.
- Άτομα ηλικίας κάτω των 22 ετών δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή Samsung Health Monitor για να μετρήσουν τα βιομετρικά δεδομένα σας.
- Η εφαρμογή αυτή μπορεί να μην είναι διαθέσιμη, ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή.

Προφυλάξεις για μέτρηση βιομετρικών δεδομένων



Κοινές προφυλάξεις

- Η εφαρμογή Samsung Health Monitor δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ιατρικούς σκοπούς όπως τη διάγνωση υπέρτασης, καρδιακών διαταραχών και άλλων καρδιακών παθήσεων. Μην χρησιμοποιείτε αυτήν την εφαρμογή με σκοπό την αντικατάσταση της ιατρικής κρίσης ή της θεραπείας από γιατρό υπό οποιεσδήποτε συνθήκες. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, επικοινωνήστε αμέσως με ένα κοντινό νοσοκομείο.
- Μην αλλάζετε τα φάρμακά σας, τη δοσολογία ή τη χρήση τους χωρίς τη συμβουλή του γιατρού σας.
- Οι ενδείξεις και τα αποτελέσματα από την εφαρμογή Samsung Health Monitor προορίζονται μόνο για σκοπούς αναφοράς. Μην τις χρησιμοποιείτε για τη λήψη ιατρικών αποφάσεων χωρίς τη γνώμη του ιατρού σας σε καμία περίπτωση.
- Για ακριβείς μετρήσεις, φοράτε το ρολόι σφικτά γύρω από τον βραχίονά σας πάνω από το ύψος του καρπού. Ανατρέξτε στην ενότητα [Πώς να φοράτε το ρολόι για ακριβείς μετρήσεις](#) για περισσότερες πληροφορίες.
- Συνδέετε πάντα το ρολόι σας στο τηλέφωνό σας στο σπίτι ή σε ασφαλές μέρος μέσω Bluetooth για λόγους ασφαλείας. Δεν συνιστάται η σύνδεση με τηλέφωνο σε δημόσιο χώρο.



Προφυλάξεις για τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης

- Πριν μετρήσετε, προετοιμάστε μια άνετη καρέκλα και ένα τραπέζι για να στηρίξετε το χέρι και το τηλέφωνό σας.
- Καθίστε κατακόρυφα στην άνετη καρέκλα που προετοιμάσατε με την πλάτη σας στηριγμένη.
- Φροντίστε να τοποθετείτε το χέρι σας άνετα σε ένα τραπέζι όταν μετράτε την αρτηριακή πίεση.
- Ξεκουραστείτε για τουλάχιστον πέντε λεπτά σε μια άνετη θέση πριν μετρήσετε την αρτηριακή πίεση.
- Μετρήστε την αρτηριακή πίεση σε ένα ήσυχο μέρος σε εσωτερικό χώρο.
- Μην μετράτε την αρτηριακή πίεση ενώ ασκείτε σωματική δραστηριότητα.
- Μείνετε ακίνητοι και μην μιλάτε μόλις αρχίσετε να μετράτε την αρτηριακή πίεση και μην κινείστε ή μιλάτε μέχρι να ολοκληρωθεί η μέτρηση.
- Μην μετράτε την αρτηριακή πίεση όταν βρίσκεστε σε κοντινή απόσταση από μηχανήματα που παράγουν ισχυρά ηλεκτρονικά πεδία, όπως μαγνητικοί τομογράφοι (απεικόνιση μαγνητικού συντονισμού), μηχανήματα ακτίνων Χ, ηλεκτρομαγνητικά αντικλεπτικά συστήματα ή ανιχνευτές μετάλλων.
- Μην μετράτε την αρτηριακή πίεση κατά τη διάρκεια ιατρικών θεραπειών, όπως χειρουργικές επεμβάσεις ή απινίδωση.
- Μετρήστε την αρτηριακή πίεση σε περιβάλλον όπου η θερμοκρασία κυμαίνεται μεταξύ 12 °C και 40 °C και η σχετική υγρασία κυμαίνεται μεταξύ 30% και 90%.
- Αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ, τροφές που περιέχουν καφεΐνη, κάπνισμα, άσκηση και μπάνιο 30 λεπτά πριν από τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης.
- Βεβαιωθείτε ότι ο καρπός σας είναι στεγνός κατά τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης και μην την μετράτε όταν έχετε απλώσει λοσιόν ή εάν ιδρώνετε υπερβολικά.
- Μην παίρνετε βαθιές αναπνοές ή αναπνέετε αργά επίτηδες, αλλά αναπνέετε φυσιολογικά κατά τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης.
- Εάν είστε έγκυος, μην χρησιμοποιείτε την εφαρμογή Samsung Health Monitor για να ελέγξετε την αρτηριακή σας πίεση, καθώς τα αποτελέσματα ενδέχεται να μην είναι ακριβή.



- Μην μετράτε την αρτηριακή πίεση με την εφαρμογή Samsung Health Monitor εάν έχετε κάποια από τις ακόλουθες παθήσεις:
 - Αρρυθμία
 - Υποκείμενες καρδιακές παθήσεις ή έχετε υποστεί καρδιακή προσβολή
 - Νόσο του κυκλοφορικού ή περιφερική αγγειακή νόσο
 - Νόσο καρδιακής βαλβίδας (νόσος της αορτικής βαλβίδας)
 - Μυοκαρδιοπάθεια
 - Άλλες καρδιαγγειακές παθήσεις
 - Νεφρική νόσος τελικού σταδίου (ESRD)
 - Διαβήτης
 - Νευρολογική δυσλειτουργία (για παράδειγμα, τρεμούλες)
 - Δυσλειτουργία της πήξης του αίματος ή εάν λαμβάνετε αντιπηκτικό
- Μην χρησιμοποιείτε καρπό που έχει τατουάζ ή σημάδια όταν μετράτε την αρτηριακή σας πίεση, επειδή ο οπτικός αισθητήρας βιολογικών σημάτων μπορεί να επηρεαστεί από τα τατουάζ ή τα σημάδια.
- Η εφαρμογή Samsung Health Monitor βαθμονομεί και μετρά την αρτηριακή πίεση με βάση τις ενδείξεις του βραχίονα όπου φοράτε το μανόμετρο αρτηριακής πίεσης. Εάν υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ της αρτηριακής πίεσης και στα δύο χέρια σας (πάνω από 10 mmHg), πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.
- Μην χρησιμοποιείτε ρολόι που έχει βαθμονομηθεί για άλλα άτομα για τη μέτρηση της δικής σας αρτηριακής πίεσης.
- Το μετρήσιμο εύρος ανάγνωσης της εφαρμογής Samsung Health Monitor για την αρτηριακή πίεση έχει ως εξής: σε περίπτωση βαθμονόμησης, το εύρος συστολικής αρτηριακής πίεσης είναι 80 mmHg έως 170 mmHg και η διαστολική αρτηριακή πίεση είναι 50 mmHg έως 110 mmHg. Σε περίπτωση μέτρησης, το εύρος συστολικής αρτηριακής πίεσης είναι 70 mmHg έως 180 mmHg, και η διαστολική αρτηριακή πίεση είναι 40 mmHg έως 120 mmHg.
- Το σήμα μπορεί να επηρεάζεται από τη φωτεινότητα του δέρματος του ατόμου, την ποσότητα του αίματος κάτω από το δέρμα του και την καθαριότητα του αισθητήρα.



Προφυλάξεις για τη μέτρηση του ΗΚΓ

- Πριν μετρήσετε, προετοιμάστε μια άνετη καρέκλα και ένα τραπέζι για να στηρίξετε το χέρι και το τηλέφωνό σας.
- Καθίστε κατακόρυφα στην άνετη καρέκλα που προετοιμάσατε με την πλάτη σας στηριγμένη.
- Φροντίστε να τοποθετείτε το χέρι σας άνετα σε ένα τραπέζι όταν κάνετε ΗΚΓ.
- Ξεκουραστείτε για τουλάχιστον πέντε λεπτά σε μια άνετη θέση πριν κάνετε ΗΚΓ.
- Μετρήστε το ΗΚΓ σε ένα ήσυχο μέρος σε εσωτερικό χώρο.
- Μην μετράτε το ΗΚΓ ενώ ασκείτε σωματική δραστηριότητα.
- Μείνετε ακίνητοι και μην μιλάτε μόλις αρχίσετε να μετράτε το ΗΚΓ και μην κινείστε ή μιλάτε μέχρι να ολοκληρωθεί η μέτρηση.
- Μην μετράτε το ΗΚΓ σας όταν βρίσκεστε σε κοντινή απόσταση από μηχανήματα που παράγουν ισχυρά ηλεκτρονικά πεδία, όπως μαγνητικοί τομογράφοι (απεικόνιση μαγνητικού συντονισμού), μηχανήματα ακτίνων Χ, ηλεκτρομαγνητικά αντικλεπτικά συστήματα ή ανιχνευτές μετάλλων.
- Μην παίρνετε το ΗΚΓ σας κατά τη διάρκεια ιατρικών θεραπειών, όπως χειρουργικές επεμβάσεις ή απινίδωση.
- Μετρήστε το ΗΚΓ σας σε περιβάλλον όπου η θερμοκρασία κυμαίνεται μεταξύ 12 °C και 40 °C και η σχετική υγρασία κυμαίνεται μεταξύ 30% και 90%.
- Βεβαιωθείτε ότι ο καρπός σας δεν είναι υπερβολικά στεγνός κατά τη μέτρηση του ΗΚΓ σας. Μπορείτε να λάβετε πιο ακριβή σήματα ΗΚΓ όταν το δέρμα σας που έρχεται σε επαφή με τον αισθητήρα είναι υγρό με μέτρια ποσότητα ιδρώτα, κρέμας ή λοσιόν.
- Εάν έχετε εμφυτευμένο καρδιακό βηματοδότη, απινιδωτή ή εάν οποιαδήποτε άλλη ηλεκτρονική συσκευή βρίσκεται μέσα στο σώμα σας, μην μετράτε το ΗΚΓ σας.
- Εάν έχετε αρρυθμία άλλου τύπου από κολπική μαρμαρυγή, μην κάνετε ΗΚΓ με την εφαρμογή Samsung Health Monitor.
- Η εφαρμογή Samsung Health Monitor δεν μπορεί να εντοπίσει καρδιακές προσβολές. Εάν έχετε οποιαδήποτε ύποπτα συμπτώματα καρδιακής προσβολής, επικοινωνήστε αμέσως με τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.
- Μπορείτε να λάβετε πιο ακριβή αποτελέσματα ΗΚΓ εάν ακολουθείτε τις ακόλουθες συνθήκες μέτρησης:
 - Μέτρηση μετά την αφαίρεση μεταλλικών αντικειμένων από το σώμα σας, όπως κολιέ
 - Χρησιμοποιώντας το λουράκι που περιλαμβάνεται με το ρολόι αντί για μεταλλικό λουράκι



Προφυλάξεις για τη χρήση της λειτουργίας υπνικής άπνοιας

- Μην χρησιμοποιείτε τη λειτουργία υπνικής άπνοιας εάν έχετε ήδη διαγνωστεί με υπνική άπνοια.
- Μην χρησιμοποιείτε τη λειτουργία υπνικής άπνοιας της εφαρμογής Samsung Health Monitor εάν έχετε διαγνωστεί με οποιαδήποτε από τις ακόλουθες καταστάσεις:
 - Παθήσεις που σχετίζονται με την κίνηση: νόσος του Πάρκινσον, τρόμος ή διαταραχή της περιοδικής κίνησης των άκρων κατά τη διάρκεια του ύπνου (PLMS).
 - Καρδιακές παθήσεις: καρδιακή ανεπάρκεια (CHF), κολπική μαρμαρυγή
 - Παθήσεις των πνευμόνων: χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), χρόνια βρογχίτιδα, πνευμονικό εμφύσημα, πνευμονική ίνωση
- Μην χρησιμοποιείτε τη λειτουργία υπνικής άπνοιας εάν είστε κάτω των 22 ετών.
- Μην χρησιμοποιείτε τη λειτουργία υπνικής άπνοιας εάν είστε έγκυος ή αντιμετωπίζετε προσωρινά συμπτώματα αναπνοής λόγω κρυολογήματος, αλλεργιών, άσθματος ή άλλων καταστάσεων, καθώς τα αποτελέσματα ενδέχεται να είναι ανακριβή.
- Μην αλλάζετε τη δοσολογία ή το πρόγραμμα της φαρμακευτικής σας αγωγής με βάση τα αποτελέσματα της ανίχνευσης κινδύνου της υπνικής άπνοιας χωρίς να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.
- Το ρολόι δεν μπορεί να ανιχνεύσει όλες τις περιπτώσεις αποφρακτικής υπνικής άπνοιας. Το ρολόι ανιχνεύει σημάδια μέτριας έως σοβαρής αποφρακτικής υπνικής άπνοιας, αλλά δεν ανιχνεύει κεντρική υπνική άπνοια.
- Το ρολόι δεν έχει εγκριθεί από τις ρυθμιστικές αρχές ως όργανο μέτρησης κορεσμού οξυγόνου.
- Η λειτουργία υπνικής άπνοιας της εφαρμογής Samsung Health Monitor είναι ένα εργαλείο ελέγχου διαλογής και δεν προορίζεται να αντικαταστήσει τη διάγνωση ή τη θεραπεία από εξειδικευμένο επαγγελματία υγείας. Εάν δεν αισθάνεστε καλά, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, ακόμη και αν το ρολόι δεν ανιχνεύει σημάδια υπνικής άπνοιας.

Έναρξη μέτρησης της αρτηριακής πίεσης

Προκαταρκτικές ρυθμίσεις πριν τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης

Εισαγάγετε το προφίλ σας στην εφαρμογή Samsung Health Monitor και βαθμονομήστε το ρολόι σας πριν μετρήσετε την αρτηριακή πίεση. Εάν δεν εισαγάγετε ένα προφίλ, δεν μπορείτε να μετρήσετε την αρτηριακή πίεση και εάν δεν βαθμονομήσετε το ρολόι ή δεν ζητήσετε από κάποιον άλλο να το βαθμονομήσει, οι ενδείξεις δεν θα είναι έγκυρες.



Φροντίστε να βαθμονομήσετε το ρολόι με μανόμετρο αρτηριακής πίεσης με περιχειρίδα κατά τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσής σας με την εφαρμογή Samsung Health Monitor για πρώτη φορά μετά την αγορά του ρολογιού. Μετά την αρχική βαθμονόμηση, επαναβαθμονομήστε κάθε 28 ημέρες. Το μανόμετρο αρτηριακής πίεσης με μανσέτα πωλείται ξεχωριστά.

- 1 Πατήστε το εικονίδιο Samsung Health Monitor () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Αρτηρ. πίεση** → **Άνοιγμα εφαρμ.**
Η εφαρμογή Samsung Health Monitor ανοίγει στο τηλέφωνό σας.
- 3 Διαβάστε τους όρους και τις προϋποθέσεις και πατήστε **Συμφωνώ**.
- 4 Εισαγάγετε τις πληροφορίες του προφίλ σας, όπως το όνομα, το φύλο και τα γενέθλιά σας και πατήστε **Συνέχεια**.
- 5 Πατήστε **Βαθμονόμηση του ρολογιού**.
- 6 Φορέστε τη μανσέτα του μανόμετρου αρτηριακής πίεσης στο πάνω μέρος του βραχίονα όπου δεν φοράτε το ρολόι. Ανατρέξτε στον οδηγό χρήστη του μανόμετρου αρτηριακής πίεσης για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη σωστή χρήση της μανσέτας.
- 7 Ακολουθήστε τις οδηγίες επί της οθόνης για να ολοκληρώσετε τη βαθμονόμηση.

Μέτρηση της αρτηριακής πίεσης

Μπορείτε να μετρήσετε την αρτηριακή πίεση χρησιμοποιώντας τον οπτικό αισθητήρα βιολογικών σημάτων του ρολογιού σας χωρίς να χρησιμοποιήσετε άλλες ιατρικές συσκευές, όπως το μανόμετρο αρτηριακής πίεσης με μανσέτα, μετά τη βαθμονόμηση.



Πρέπει να φοράτε το ρολόι σας στο ίδιο χέρι που χρησιμοποιείται για βαθμονόμηση.

1 Πατήστε το εικονίδιο Samsung Health Monitor () στην οθόνη εφαρμογών.

2 Πατήστε **Αρτηρ. πίεση** → **Μέτρηση**.

Ελέγξτε τη μετρημένη συστολική και διαστολική αρτηριακή πίεση και τον ρυθμό των παλμών στην οθόνη.

Έλεγχος των μετρήσεων της αρτηριακής πίεσης

Ελέγξτε τις μετρήσεις στην οθόνη του ρολογιού αφού μετρήσετε την αρτηριακή πίεση. Μπορείτε να ελέγξετε τις προηγούμενες μετρήσεις και πληροφορίες στην εφαρμογή Samsung Health Monitor του συνδεδεμένου τηλεφώνου. Μοιραστείτε, διαγράψτε και διαχειριστείτε τα αποτελέσματά σας στην εφαρμογή Samsung Health Monitor του τηλεφώνου.

Εάν οι μετρήσεις σας είναι ασυνήθιστα υψηλές ή χαμηλές και αισθανθείτε κάποια ασυνήθιστα σωματικά συμπτώματα, επικοινωνήστε αμέσως με ένα κοντινό νοσοκομείο για σωστή ιατρική βοήθεια. Εάν κριθεί ότι δεν βρίσκεστε σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης, ξαναμετρήστε τουλάχιστον άλλες δύο φορές.

Έναρξη μέτρησης του ΗΚΓ

Προκαταρκτικές ρυθμίσεις πριν τη μέτρηση του ΗΚΓ

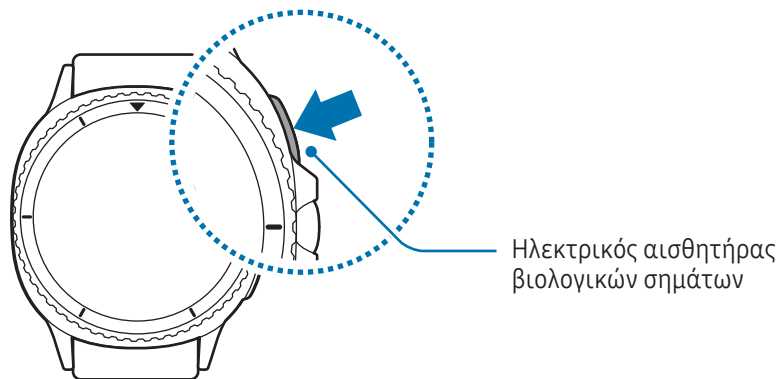
Εισαγάγετε το προφίλ σας στην εφαρμογή Samsung Health Monitor πριν μετρήσετε το ΗΚΓ σας. Εάν δεν εισαγάγετε ένα προφίλ, δεν μπορείτε να μετρήσετε το ΗΚΓ σας.

- 1 Πατήστε το εικονίδιο Samsung Health Monitor (📶) στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **ΗΚΓ** → **Άνοιγμα εφαρμ.**
Η εφαρμογή Samsung Health Monitor ανοίγει στο τηλέφωνό σας.
- 3 Διαβάστε τους όρους και τις προϋποθέσεις και πατήστε **Συμφωνώ**.
- 4 Εισαγάγετε τις πληροφορίες του προφίλ σας, όπως το όνομα, το φύλο και τα γενέθλιά σας και πατήστε **Συνέχεια**.
- 5 Πατήστε **Ρύθμιση ΗΚΓ** και ακολουθήστε τις οδηγίες επί της οθόνης για να ετοιμαστείτε για τη μέτρηση του ΗΚΓ σας.

Μέτρηση του ΗΚΓ

Διαχειριστείτε την υγεία σας ελέγχοντας την καρδιακή σας κατάσταση εκ των προτέρων μέσω των αποτελεσμάτων μέτρησης ΗΚΓ.

- 1 Πατήστε το εικονίδιο Samsung Health Monitor (📶) στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **ΗΚΓ** → **ΟΚ** και τοποθετήστε ελαφρά το δάχτυλό σας στον ηλεκτρικό αισθητήρα βιολογικών σημάτων.



Η μέτρηση θα ξεκινήσει και το κύμα ΗΚΓ θα εμφανιστεί στην οθόνη.

- 3 Ελέγξτε το μετρούμενο ΗΚΓ στην οθόνη. Πατήστε **Προσθήκη**, επιλέξτε πρόσθετα σωματικά συμπτώματα που βιώνετε επί του παρόντος και κατόπιν πατήστε **Αποθήκευση**.
- 4 Πατήστε **Τέλος**.

Έλεγχος των αποτελεσμάτων ΗΚΓ

Ελέγξτε τα αποτελέσματα και το κύμα ΗΚΓ στο ρολόι και στην οθόνη της εφαρμογής Samsung Health Monitor του συνδεδεμένου smartphone μετά τη μέτρηση του ΗΚΓ σας. Το κύμα ΗΚΓ δείχνει ρυθμό καρδιακών παλμών και ηλεκτρικές δραστηριότητες της καρδιάς σας και χωρίζεται σε διάφορα μέρη. Μοιραστείτε το γράφημα ΗΚΓ και τα αποτελέσματα με τον γιατρό σας για να λάβετε μια ακριβή διάγνωση μέσω ενός πιο διεξοδικού ελέγχου όταν βρείτε μη φυσιολογικά αποτελέσματα από το κύμα και τις μετρήσεις του ΗΚΓ σας.

Μπορείτε να ελέγξετε τα προηγούμενα αποτελέσματα και πληροφορίες στην εφαρμογή Samsung Health Monitor του συνδεδεμένου τηλεφώνου. Μοιραστείτε, διαγράψτε και διαχειριστείτε τα αποτελέσματά σας στην εφαρμογή Samsung Health Monitor του τηλεφώνου.

- **Φλεβοκομβικός ρυθμός:** ένας φυσιολογικός ρυθμός καρδιακών παλμών που κυμαίνεται μεταξύ 50–100 παλμών ανά λεπτό.
- **Κολπική μαρμαρυγή:** ένας τύπος αρρυθμίας όπου η καρδιά χτυπά ακανόνιστα. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.
- **Κολπική μαρμαρυγή με υψηλούς παλμούς καρδιάς:** όταν ο καρδιακός ρυθμός είναι μεταξύ 100–150 παλμών ανά λεπτό όταν το κύμα ΗΚΓ ταξινομείται ως **Κολπική μαρμαρυγή**. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.
- **Υψηλοί παλμοί καρδιάς:** όταν οι καρδιακοί παλμοί είναι μεταξύ 100–150 παλμών ανά λεπτό όταν το κύμα ΗΚΓ ταξινομείται ως **Φλεβοκομβικός ρυθμός**. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας εάν τα αποτελέσματά σας σταθερά υποδεικνύουν **Υψηλοί παλμοί καρδιάς** και οι καρδιακοί παλμοί σε κατάσταση ηρεμίας είναι ασυνήθιστα υψηλότεροι από το συνηθισμένο.
- **Ασαφές:** το αποτέλεσμα δεν είναι του τύπου **Φλεβοκομβικός ρυθμός** ούτε **Κολπική μαρμαρυγή** και εμπίπτει σε μία από τις ακόλουθες συνθήκες:
 - Πρόωρη κοιλιακή συστολή (PVC)
 - Όταν οι καρδιακοί παλμοί είναι λιγότεροι από 50 ή περισσότεροι από 150 παλμούς ανά λεπτό
 - Όταν οι καρδιακοί παλμοί είναι ακανόνιστοι αλλά δεν συνιστούν **Κολπική μαρμαρυγή**

- **Κακό αποτέλεσμα καταγραφής:** εμφανίζεται όταν τα σήματα που χρησιμοποιούνται για την ανάλυση του αποτελέσματος μέτρησης ΗΚΓ δεν μετριούνται σωστά. Σε αυτή την περίπτωση, επαναλάβετε τη μέτρηση.



Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας εάν εμφανίζεται συνεχώς η ένδειξη **Ασαφές** ή **Κακό αποτέλεσμα καταγραφής** και αισθάνεστε κάποια ασυνήθιστα σωματικά συμπτώματα.



- Εάν εμφανίζεται συνεχώς **Κακό αποτέλεσμα καταγραφής**, σκουπίστε τον ηλεκτρικό αισθητήρα βιολογικών σημάτων και μετρήστε ξανά το ΗΚΓ σας. Το σήμα ενδέχεται να παρουσιάζει διακοπές εξαιτίας της ξηρότητας του δέρματος στον αισθητήρα ή των τριχών στον καρπό σας. Σε αυτήν την περίπτωση, μετρήστε το ΗΚΓ μετά την εφαρμογή κρέμας ή λοσιόν για να υγρανθεί το δέρμα σας ή αφού αφαιρέσετε πρώτα κάποιες τρίχες.
- Εάν το κύμα ΗΚΓ εμφανίζεται ανάποδα, ενδέχεται να μην αναλύεται σωστά. Πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) στην οθόνη εφαρμογών και πατήστε **Γενικά** → **Προσανατολισμός** για να ελέγξετε τις ρυθμίσεις σχετικά με τον καρπό όπου φοράτε το ρολόι και τη θέση των πλήκτρων. Στη συνέχεια, φορέστε το ρολόι σας στη σωστή κατεύθυνση και μετρήστε ξανά το ΗΚΓ σας.

Χρήση της λειτουργίας ειδοποίησης ακανόνιστου καρδιακού ρυθμού

Εάν το ρολόι σας ανιχνεύσει έναν ακανόνιστο καρδιακό παλμό διαδοχικά με τη λειτουργία ειδοποίησης ακανόνιστου καρδιακού ρυθμού, θα αναγνωρίσει επεισόδια ακανόνιστων καρδιακών ρυθμών που υποδηλώνουν **Κολπική μαρμαρυγή**. Σε αυτή την περίπτωση, το ρολόι θα εμφανίσει μια ειδοποίηση ότι έχει ανιχνεύσει έναν ακανόνιστο καρδιακό ρυθμό και θα σας ζητήσει να κάνετε μια μέτρηση ΗΚΓ. Με αυτή τη λειτουργία, μπορείτε να λάβετε βοήθεια για να ανταποκριθείτε σε πιθανούς κινδύνους που σχετίζονται με την υγεία της καρδιάς σας.

Πατήστε **Λήψη ΗΚΓ** όταν εμφανιστεί η οθόνη ακανόνιστου καρδιακού ρυθμού και μετρήστε το ΗΚΓ σας.



- Μετά τη μέτρηση ΗΚΓ, μπορείτε να ενεργοποιήσετε και να απενεργοποιήσετε αυτή τη λειτουργία στην εφαρμογή Samsung Health Monitor του τηλεφώνου σας.
- Η λειτουργία αυτή μπορεί να μην είναι διαθέσιμη, ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή.

Έναρξη χρήσης της λειτουργίας υπνικής άπνοιας

Προκαταρκτικές ρυθμίσεις πριν από τη χρήση της λειτουργίας υπνικής άπνοιας

Εισαγάγετε το προφίλ σας στην εφαρμογή Samsung Health Monitor πριν χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία υπνικής άπνοιας. Εάν δεν εισαγάγετε ένα προφίλ, δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία υπνικής άπνοιας.

- 1 Πατήστε το εικονίδιο Samsung Health Monitor () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Υπνική άπνοια** → **OK**.
Η εφαρμογή Samsung Health Monitor ανοίγει στο τηλέφωνό σας.
- 3 Διαβάστε τους όρους και τις προϋποθέσεις και πατήστε **Συμφωνώ**.
- 4 Εισαγάγετε τις πληροφορίες του προφίλ σας, όπως το όνομα, το φύλο και τα γενέθλιά σας και πατήστε **Συνέχεια**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες επί της οθόνης για να ετοιμαστείτε για τη χρήση της λειτουργίας υπνικής άπνοιας.

Χρήση της λειτουργίας υπνικής άπνοιας

Διαχειριστείτε την υγεία σας ελέγχοντας την κατάστασή σας στο σπίτι για συμπτώματα υπνικής άπνοιας χωρίς να χρειάζεται να επισκεφθείτε έναν ειδικό.

- 1 Πατήστε το εικονίδιο Samsung Health Monitor () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Υπνική άπνοια** → **Συνέχεια** και πατήστε τον διακόπτη **Λειτουργία υπνικής άπνοιας** για να την ενεργοποιήσετε.
- 3 Πατήστε **OK** και κοιμηθείτε φορώντας το ρολόι δύο νύχτες μέσα στις επόμενες δέκα ημέρες.

 - Πριν τον ύπνο, φορτίστε την μπαταρία του ρολογιού έτσι ώστε να είναι περισσότερο από 30%.
 - Για την ακριβή ανίχνευση της υπνικής άπνοιας, απαιτούνται τουλάχιστον 4 ώρες συνεχούς ύπνου.

Έλεγχος των αποτελεσμάτων ανίχνευσης κινδύνου υπνικής άπνοιας

Το ρολόι σας μετρά τη σχετική μείωση των επιπέδων οξυγόνου στο αίμα κατά τη διάρκεια του ύπνου και την χρησιμοποιεί για να ανιχνεύσει τις διαταραχές της αναπνοής που μπορεί να αποτελούν ένδειξη υπνικής άπνοιας. Μπορείτε να ειδοποιηθείτε εάν το ρολόι σας ανιχνεύσει σημάδια μέτριας έως σοβαρής αποφρακτικής υπνικής άπνοιας μετά από δύο νύχτες επιτυχημένων μετρήσεων ύπνου.

Εάν λάβετε ειδοποίηση ότι το ρολόι σας έχει ανιχνεύσει σημάδια μέτριας έως σοβαρής αποφρακτικής υπνικής άπνοιας, μοιραστείτε την με τον γιατρό σας για περαιτέρω εξειδικευμένες εξετάσεις. Ακόμα και αν δεν ανιχνευθούν σημάδια υπνικής άπνοιας, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν δεν αισθάνεστε καλά.

Μπορείτε να ελέγξετε τα αποτελέσματα στην εφαρμογή Samsung Health Monitor του συνδεδεμένου τηλεφώνου.



Μην χρησιμοποιήσετε ξανά τη λειτουργία υπνικής άπνοιας μέχρι να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.



- Κάθε ανάλυση δεδομένων ύπνου μπορεί να διαρκέσει έως και 90 λεπτά ή και περισσότερο.
- Η λειτουργία Υπνικής άπνοιας της εφαρμογής Samsung Health Monitor δεν είναι εργαλείο για την ανίχνευση ή την παρακολούθηση παθήσεων υγείας, επομένως θα πρέπει να περιμένετε τουλάχιστον 30 ημέρες πριν την χρησιμοποιήσετε ξανά, ακόμη και αν πιστεύετε ότι δεν αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.

GPS

Το ρολόι έχει κεραία GPS έτσι ώστε να μπορείτε να ελέγξετε τις πληροφορίες θέσης σας σε πραγματικό χρόνο χωρίς να συνδέσετε με τηλέφωνο.

Στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) → **Τοποθεσία** και πατήστε τον διακόπτη για ενεργοποίηση.



- Όταν το ρολόι σας και το τηλέφωνο είναι συνδεδεμένα, η λειτουργία αυτή χρησιμοποιεί το GPS του τηλεφώνου σας. Ενεργοποιήστε τη λειτουργία θέσης του τηλεφώνου για να χρησιμοποιήσετε τον αισθητήρα GPS.
- Η κεραία GPS στο ρολόι σας χρησιμοποιείται όταν χρησιμοποιείται η λειτουργία Samsung Health και οι εφαρμογές της πλατφόρμας υγείας, ακόμα και αν το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο με το smartphone σας.
- Η ισχύς του σήματος GPS μπορεί να μειώνεται σε τοποθεσίες όπου το σήμα παρεμποδίζεται σε περιοχές χαμηλού ύψους, όπως ανάμεσα σε κτίρια, σε εσωτερικούς χώρους, δασώδη ή ορεινά εδάφη, υποβρυχίως ή σε κακές καιρικές συνθήκες.

Μουσική

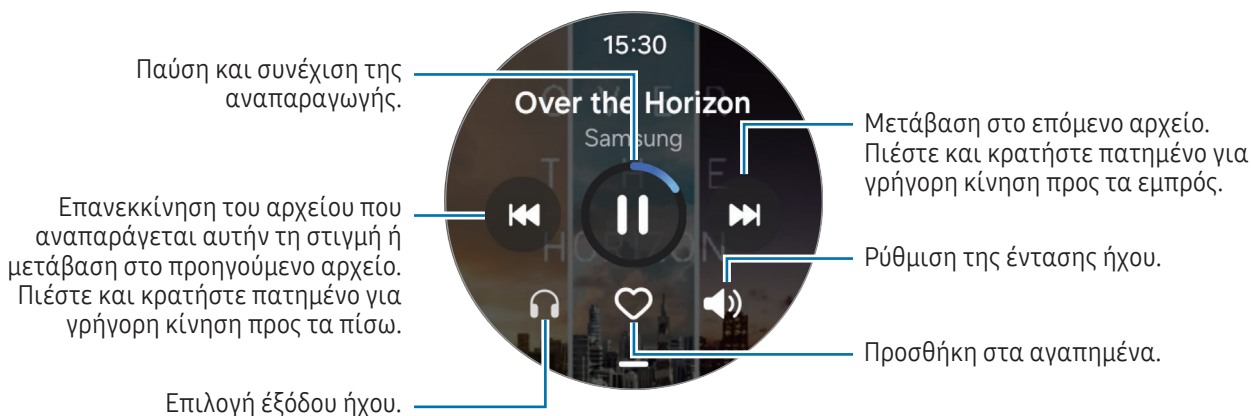
Εισαγωγή

Ακούστε τη μουσική που είναι αποθηκευμένη στο ρολόι σας.

Χρήση Μουσικής

Πατήστε το εικονίδιο μουσικής (🎵) στην οθόνη εφαρμογών.

Σύρετε το εικονίδιο ουράς αναμονής και ρυθμίσεων (—) προς τα πάνω και πατήστε **Βιβλιοθήκη** για να ανοίξετε την οθόνη βιβλιοθήκης. Στην οθόνη βιβλιοθήκης, μπορείτε να ελέγξετε τη λίστα αναπαραγωγής και να ταξινομήσετε τη μουσική ανά τραγούδι, άλμπουμ και καλλιτέχνες.



Διαχείριση αρχείων ήχου αποθηκευμένων στο ρολόι σας

Ελέγξτε τα αρχεία ήχου στο ρολόι σας, κατηγοριοποιημένα ανά τύπο, και διαχειριστείτε τα προσθέτοντας ή αφαιρώντας τα όπως επιθυμείτε. Μπορείτε να συγχρονίσετε αυτόματα αρχεία ήχου από το τηλέφωνό σας στο ρολόι σας.

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Galaxy Wearable** στο τηλέφωνό σας.
- 2 Πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Διαχείριση περιεχομένου**.

3 Επιλέξτε **Κομμάτια στο ρολόι**.

Θα εμφανιστούν τα αρχεία ήχου που είναι αποθηκευμένα στο ρολόι σας, ταξινομημένα ανά κατηγορία.

- Για να στείλετε αρχεία ήχου από το τηλέφωνό σας στο ρολόι σας, πατήστε το εικονίδιο προσθήκης (+), επιλέξτε αρχεία ήχου και, στη συνέχεια, πατήστε **Πρ. σε ρολόι**.
- Για να διαγράψετε αρχεία ήχου που είναι αποθηκευμένα στο ρολόι σας, πιέστε και κρατήστε πατημένο ένα αρχείο που θέλετε να διαγράψετε και πατήστε **Διαγρ.**

Για να συγχρονίσετε αρχεία ήχου στο τηλέφωνό σας με το ρολόι σας κάθε 6 ώρες, πατήστε τον διακόπτη **Αυτόματος συγχρ.** για ενεργοποίηση. Στη συνέχεια, πατήστε **Λίστες αναπ. για συγχρον.**, επιλέξτε λίστες αναπαραγωγής για εισαγωγή στο ρολόι σας και μετά πατήστε **Τέλος**. Οι επιλεγμένες λίστες αναπαραγωγής θα συγχρονίζονται αυτόματα με το ρολόι σας όταν η εναπομένουσα ισχύς της μπαταρίας ξεπερνά το 15% και όταν η λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας είναι απενεργοποιημένη στο ρολόι σας.

Μπάρα ελέγχου πολυμέσων

Εισαγωγή

Ελέγξτε την εφαρμογή πολυμέσων που είναι εγκατεστημένη στο ρολόι σας ή στο συνδεδεμένο τηλέφωνο για αναπαραγωγή ή παύση μουσικής και βίντεο.



Για να ανοίξετε αυτή την εφαρμογή αυτόματα από το ρολόι σας όταν αναπαραγάγετε μουσική ή βίντεο στο συνδεδεμένο τηλέφωνο, στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) → **Σύνθετες λειτουργίες** και πατήστε τον διακόπτη **Αυτ. εκκίν. στοιχ. ελέγ. μέσων** για να τον ενεργοποιήσετε.

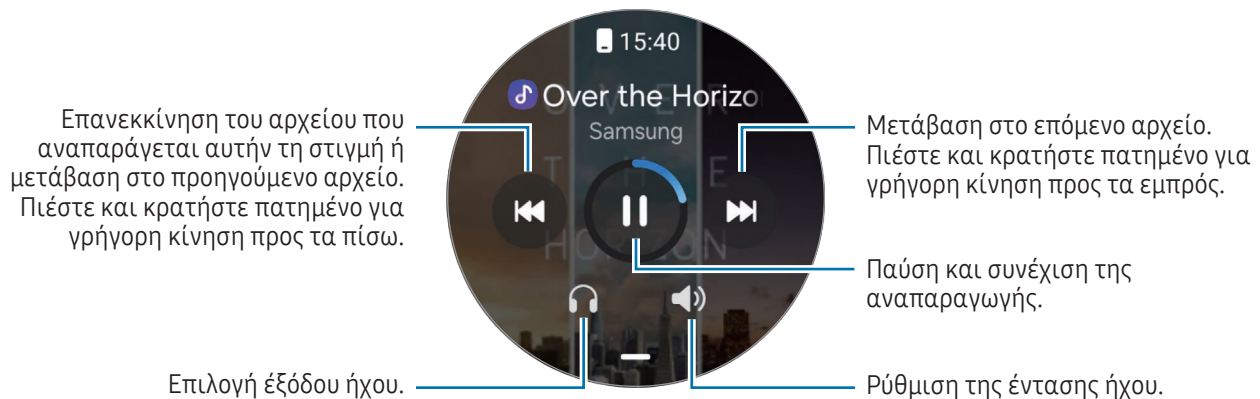
Έλεγχος του προγράμματος αναπαραγωγής μουσικής

1 Πατήστε το εικονίδιο ελέγχου πολυμέσων (🎵) στην οθόνη εφαρμογών.

2 Επιλέξτε **Τηλέφωνο** ή **Ρολόι**.

Όταν επιλέγετε **Τηλέφωνο**, θα αναπαράγεται μουσική από την εφαρμογή μουσικής του συνδεδεμένου τηλεφώνου και μπορείτε να ελέγχετε το πρόγραμμα αναπαραγωγής μουσικής με το ρολόι σας.

Όταν επιλέγετε **Ρολόι**, θα αναπαράγεται μουσική από την εφαρμογή μουσικής του ρολογιού σας και μπορείτε να ακούτε μουσική με το ηχείο του ρολογιού σας ή με συνδεδεμένο σετ ακουστικών Bluetooth.



Έλεγχος του προγράμματος αναπαραγωγής βίντεο

1 Κάντε αναπαραγωγή βίντεο στο συνδεδεμένο τηλέφωνο.

2 Πατήστε το εικονίδιο ελέγχου πολυμέσων (🎵) στην οθόνη εφαρμογών.

Μπορείτε να ελέγχετε το πρόγραμμα αναπαραγωγής βίντεο με το ρολόι σας.

Reminder

Καταχωρήστε εργασίες που πρέπει να κάνετε ως υπενθυμίσεις και λάβετε ειδοποιήσεις σύμφωνα με την συνθήκη που ορίζετε.



- Για να χρησιμοποιήσετε υπενθυμίσεις τοποθεσίας, πρέπει να ενεργοποιηθεί η λειτουργία GPS. Οι υπενθυμίσεις τοποθεσίας μπορεί να μην είναι διαθέσιμες ανάλογα με το μοντέλο.
- Όλες οι υπενθυμίσεις στο ρολόι σας συγχρονίζονται με το συνδεδεμένο τηλέφωνο αυτόματα ώστε να μπορείτε επίσης να λαμβάνετε ειδοποιήσεις και να τις ελέγχετε από το τηλέφωνο.

Χρήση Reminder

Πατήστε το εικονίδιο υπενθύμισης (✓) στην οθόνη εφαρμογών.

- Για να δημιουργήσετε υπενθυμίσεις, πατήστε το εικονίδιο γραφής μιας υπενθύμισης (+).
- Για να ολοκληρώσετε υπενθυμίσεις, πατήστε το εικονίδιο ολοκλήρωσης (○) ή επιλέξτε μία υπενθύμιση και πατήστε **Ολοκλήρ.**
- Για να επαναφέρετε υπενθυμίσεις, πατήστε το εικονίδιο συρταριού πλοήγησης (✓) → **Ολοκληρώθηκε**, επιλέξτε μια υπενθύμιση για επαναφορά και, στη συνέχεια, πατήστε **Επαναφ.**
- Για να διαγράψετε μία υπενθύμιση, πατήστε και κρατήστε πατημένη την υπενθύμιση και πατήστε **Διαγραφή**.

Ημερολόγιο

Μπορείτε να προσθέσετε συμβάντα στο ρολόι και το τηλέφωνό σας για να μπορείτε να διαχειρίζεστε το πρόγραμμά σας πιο αποτελεσματικά.



Τα συμβάντα που αποθηκεύονται στο τηλέφωνό σας συγχρονίζονται επίσης αυτόματα στο ρολόι σας και μπορείτε να τα ελέγχετε στο ρολόι σας.

- 1 Πατήστε το εικονίδιο ημερολογίου (7) στην οθόνη εφαρμογών και πατήστε το εικονίδιο προσθήκης εκδήλωσης (+).
- 2 Εισάγετε την ημερομηνία, την ώρα και τις λεπτομέρειες του συμβάντος και, στη συνέχεια, πατήστε **Αποθήκευση**.
Το αποθηκευμένο συμβάν προστίθεται στη λίστα και θα εμφανίζεται την ώρα που ορίζετε.

Για να ελέγξετε τα συμβάντα της εβδομάδας ανά ημερομηνία, πατήστε **Προβολή εβδομάδας** και επιλέξτε μια ημερομηνία.

Για να ελέγξετε το ημερολόγιο, πατήστε το εικονίδιο του μήνα (☞) και χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να μετακινηθείτε στον επιθυμητό μήνα.

Bixby

Το Bixby είναι περιβάλλον εργασίας χρήστη που σας βοηθά να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με μεγαλύτερη άνεση.

Μπορείτε να μιλάτε στο Bixby. Το Bixby θα ξεκινήσει τη λειτουργία που ζητάτε ή θα δείξει τις πληροφορίες που θέλετε. Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.samsung.com/bixby για περισσότερες πληροφορίες.



- Βεβαιωθείτε ότι το μικρόφωνο του ρολογιού δεν παρεμποδίζεται όταν μιλάτε σε αυτό.
- Το Bixby είναι διαθέσιμο μόνον σε ορισμένες γλώσσες και ορισμένες ιδιότητες ενδέχεται να μην είναι διαθέσιμες ανάλογα με την περιοχή σας.

Αφύπνιση Bixby

Ενώ πατάτε παρατεταμένα το κεντρικό κουμπί, πείτε στο Bixby αυτό που θέλετε. Για να χρησιμοποιήσετε αυτή τη λειτουργία, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε **Κουμπιά και χειρονομίες**, πατήστε **Παρατεταμένο πάτημα στο Κεντρικό κουμπί**, και κατόπιν επιλέξτε **Bixby**.

Εναλλακτικά, πείτε τη φράση αφύπνισης, όπως «Hi, Bixby» ή «Bixby», και, στη συνέχεια, πείτε αυτό που θέλετε.

Ρύθμιση φράσης αφύπνισης

- 1 Πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) στην οθόνη εφαρμογών και πατήστε **Σύνθετες λειτουργίες** → **Bixby**.
- 2 Πατήστε **Αφύπνιση μέσω φωνής** → **Φράση αφύπνισης** και επιλέξτε μια φράση αφύπνισης που θέλετε.

Καιρός

Ελέγξτε πληροφορίες καιρού στο ρολόι για τοποθεσίες που έχουν οριστεί στο συνδεδεμένο τηλέφωνο.

Πατήστε το εικονίδιο καιρού (☀️) στην οθόνη εφαρμογών.

Για να ελέγξετε μετεωρολογικές πληροφορίες, όπως ο καιρός για τη συγκεκριμένη ώρα ή εβδομαδιαίες πληροφορίες, χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη.

Για να προσθέσετε τις πληροφορίες καιρού μιας άλλης πόλης, πατήστε **Διαχείριση τοποθεσιών** → **Διαχ. σε τηλέφ.** και προσθέστε την πόλη από το συνδεδεμένο τηλέφωνο.

Ξυπνητήρι

Ρυθμίστε και διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις του ρολογιού και τις ειδοποιήσεις του τηλεφώνου ξεχωριστά.



Όταν το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο στο τηλέφωνό σας μέσω Bluetooth, μπορείτε να ελέγξετε όλες τις λίστες ειδοποιήσεων στο τηλέφωνό σας από το ρολόι.

Ρύθμιση ειδοποιήσεων

- 1 Πατήστε το εικονίδιο ειδοποίησης () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Προσθ. σε ρολόι** για να ορίσετε ειδοποιήσεις που ενεργοποιούνται μόνο στο ρολόι σας. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε μια ειδοποίηση από το συνδεδεμένο τηλέφωνο πατώντας **Προσ. σε τηλέφ.**
- 3 Πατήστε το πεδίο εισαγωγής, χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να ρυθμίσετε την ώρα της ειδοποίησης, και πατήστε **Επόμενο**.
- 4 Ρυθμίστε άλλες επιλογές συναγερμού, όπως την ημερομηνία κατά την οποία θα ενεργοποιείται και αν θα επαναλαμβάνεται ο συναγερμός, και πατήστε **Αποθήκευση**. Η αποθηκευμένη ειδοποίηση προστίθεται στη λίστα ειδοποιήσεων.

Για ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση ειδοποιήσεων, πατήστε τον διακόπτη δίπλα στην ειδοποίηση στη λίστα ειδοποιήσεων.

Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων

Σύρετε το εικονίδιο παράβλεψης () έξω από τον μεγάλο κύκλο για να απενεργοποιήσετε μια ειδοποίηση. Εναλλακτικά, περιστρέψτε ή σαρώστε τη στεφάνη δεξιόστροφα.

Αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αναβολής, σύρετε το εικονίδιο αναβολής () έξω από τον μεγάλο κύκλο. Εναλλακτικά, περιστρέψτε ή σαρώστε τη στεφάνη αριστερόστροφα.

Διαγραφή ειδοποιήσεων

Στη λίστα ειδοποιήσεων, πιέστε και κρατήστε πατημένη μια ειδοποίηση και κατόπιν πατήστε **Διαγραφή**.

Παγκόσμιο ρολόι

Πατήστε το εικονίδιο παγκόσμιου ρολογιού () στην οθόνη εφαρμογών για να ελέγξετε τα παγκόσμια ρολόγια που προστέθηκαν από το τηλέφωνο.

Για να προσθέσετε ένα παγκόσμιο ρολόι, πατήστε **Προσ. σε τηλέφ.** Ή, εάν έχετε προσθέσει παγκόσμια ρολόγια, πατήστε **Διαχ. σε τηλέφ.** και, στη συνέχεια, προσθέστε ή αφαιρέστε ένα παγκόσμιο ρολόι στο συνδεδεμένο τηλέφωνο.

Αντίστρ. μέτρ.

Ρύθμιση αντίστροφης μέτρησης

- 1 Πατήστε το εικονίδιο χρονοδιακόπτη () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε το εικονίδιο προσαρμογής ()
- 3 Πατήστε το πεδίο εισαγωγής, χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να ρυθμίσετε τη διάρκεια, και πατήστε το εικονίδιο έναρξης ()



Εάν επιλέξετε μια προεπιλογή, η αντίστροφη μέτρηση θα ξεκινήσει αμέσως. Μπορείτε επίσης να ελέγξετε περισσότερες προεπιλογές χρησιμοποιώντας τη στεφάνη ή σαρώνοντας προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη.

Απόρριψη αντίστροφης μέτρησης

Σύρετε το εικονίδιο παράβλεψης () έξω από τον μεγάλο κύκλο όταν τελειώσει η αντίστροφη μέτρηση. Εναλλακτικά, περιστρέψτε ή σαρώστε τη στεφάνη δεξιόστροφα.

Για να επανεκκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση, σύρετε το εικονίδιο επανάληψης () έξω από τον μεγάλο κύκλο. Εναλλακτικά, περιστρέψτε ή σαρώστε τη στεφάνη αριστερόστροφα.

Χρονόμετρο

- 1 Πατήστε το εικονίδιο χρονόμετρου () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Επιλέξτε το στυλ του χρονόμετρου που θέλετε χρησιμοποιώντας τη στεφάνη ή σαρώνοντας προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά στην οθόνη.
Για να αλλάξετε το στυλ του χρονόμετρου, πιέστε και κρατήστε πατημένη την οθόνη.
- 3 Πατήστε **Έναρξη** για να χρονομετρήσετε ένα συμβάν.
Για εγγραφή των χρόνων γύρων κατά τη χρονομέτρηση ενός συμβάντος, πατήστε **Γύρος** ή το εικονίδιο γύρων ()

- 4 Πατήστε **Διακοπή** ή το εικονίδιο διακοπής (⏏) για να σταματήσει η χρονομέτρηση.
- Για να ξεκινήσει πάλι η χρονομέτρηση, πατήστε **Συνέχεια** ή το εικονίδιο συνέχισης (▶).
 - Για εκκαθάριση των χρόνων των γύρων, πατήστε **Επαναφορά** ή το εικονίδιο επαναφοράς (↺).



Στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) → **Κουμπιά και χειρονομίες** → **Ενέργεια** και επιλέξτε **Χρονόμετρο** για να ξεκινήσετε και να ελέγξετε το χρονόμετρο απευθείας με το γρήγορο κουμπί. Κατά τη διάρκεια της χρήσης, πατήστε το γρήγορο κουμπί για να σταματήσετε ή να συνεχίσετε το χρονόμετρο και πατήστε το δύο φορές για να καταγράψετε τον χρόνο γύρου. Ενώ είναι σταματημένο, πατήστε παρατεταμένα το γρήγορο κουμπί για να διαγράψετε όλους τους χρόνους γύρων. (Galaxy Watch8 Classic)

Συλλογή

Εισαγωγή

Μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε εικόνες, άλμπουμ και ιστορίες που είναι αποθηκευμένες στο ρολόι σας ή συγχρονισμένες με το τηλέφωνό σας. Επίσης, μπορείτε να εξατομικεύσετε την πρόσοψη του ρολογιού χρησιμοποιώντας εικόνες.

Διαχείριση εικόνων αποθηκευμένων στο ρολόι σας

Ελέγξτε τις εικόνες στο ρολόι σας, κατηγοριοποιημένες ανά τύπο, και διαχειριστείτε τις προσθέτοντας ή αφαιρώντας τις όπως επιθυμείτε. Μπορείτε να συγχρονίσετε αυτόματα εικόνες από το τηλέφωνό σας στο ρολόι σας.

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Galaxy Wearable** στο τηλέφωνό σας.
- 2 Πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Διαχείριση περιεχομένου**.
- 3 Επιλέξτε **Εικόνες στο ρολόι**.

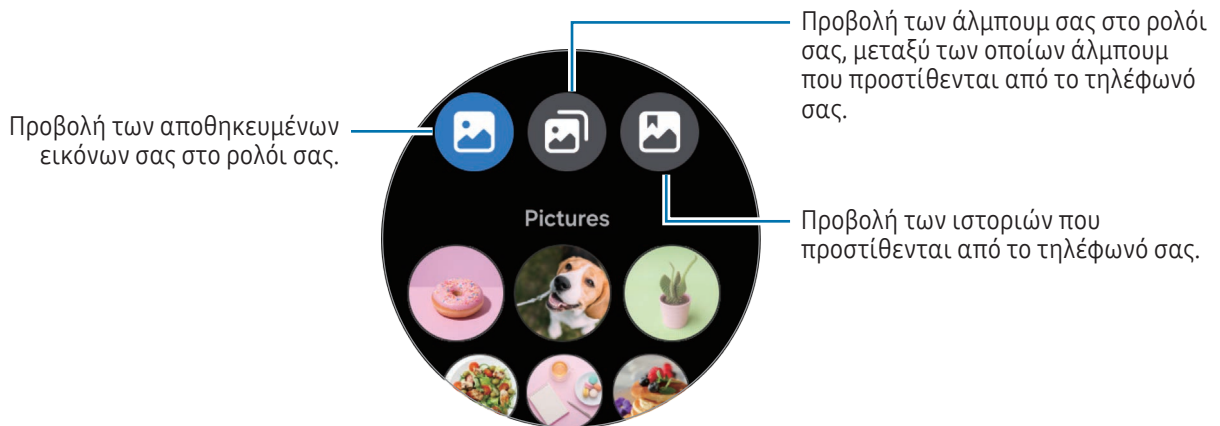
Θα εμφανιστούν οι εικόνες που είναι αποθηκευμένες στο ρολόι σας, ταξινομημένες ανά κατηγορία.

- Για να στείλετε εικόνα από το τηλέφωνό σας στο ρολόι σας, πατήστε το εικονίδιο προσθήκης (+), επιλέξτε εικόνες και, στη συνέχεια, πατήστε **Τέλος**.
- Για να διαγράψετε εικόνες που είναι αποθηκευμένες στο ρολόι σας, πιέστε και κρατήστε πατημένη ένα αρχείο που θέλετε να διαγράψετε και πατήστε **Διαγρ.**

Για να συγχρονίζετε εικόνες στο τηλέφωνό σας με το ρολόι σας κάθε 6 ώρες, πατήστε τον διακόπτη **Αυτόματος συγχρονισμός άλμπουμ** για ενεργοποίηση. Στη συνέχεια, πατήστε **Άλμπουμ για συγχρονισμό**, επιλέξτε άλμπουμ για εισαγωγή στο ρολόι σας και μετά πατήστε **Τέλος**. Τα επιλεγμένα άλμπουμ θα συγχρονίζονται αυτόματα με το ρολόι σας όταν η εναπομένουσα ισχύς της μπαταρίας ξεπερνά το 15% και όταν η λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας είναι απενεργοποιημένη στο ρολόι σας.

Χρήση του Συλλογή

Πατήστε το εικονίδιο συλλογής (🌸) στην οθόνη εφαρμογών.



Προβολή εικόνων

Ελέγξτε και διαχειριστείτε τις εικόνες που είναι αποθηκευμένες στο ρολόι σας.

- 1 Πατήστε το εικονίδιο συλλογής (🌸) στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Επιλέξτε μια κατηγορία.
- 3 Χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε την οθόνη προς τα πάνω ή προς τα κάτω για κύλιση στη λίστα και επιλέξτε μια εικόνα.

Μεγέθυνση ή σμίκρυνση

Ενώ ελέγχετε μια εικόνα, κάντε διπλό γρήγορο πάτημα στην εικόνα, απομακρύνετε ή πλησιάστε δυο δάχτυλα μεταξύ τους σε μια εικόνα για ζουμάρισμα ή ακύρωση του ζουμ.

Όταν μια εικόνα είναι μεγεθυμένη, μπορείτε να προβάλετε το υπόλοιπο της εικόνας κάνοντας κύλιση γύρω από την οθόνη.

Προσαρμογή της πρόσοψης του ρολογιού

Μπορείτε να προβάλλετε εικόνες στην πρόσοψη του ρολογιού σας αφού την εξατομικεύσετε με εικόνες. Ανατρέξτε στην ενότητα [Προσαρμογή πρόσοψης ρολογιού με φωτογραφία](#) για περισσότερες πληροφορίες.

- 1 Πατήστε το εικονίδιο συλλογής () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πιέστε και κρατήστε πατημένη μια εικόνα για χρήση.
Για να επιλέξετε περισσότερες εικόνες, χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε στην οθόνη προς τα αριστερά ή τα δεξιά και επιλέξτε τις.
- 3 Πατήστε το εικονίδιο προσθήκης στο τηλέφωνο () και επιλέξτε έναν τύπο πρόσοψης ρολογιού.

Διαγραφή εικόνων

- 1 Πατήστε το εικονίδιο συλλογής () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πιέστε και κρατήστε πατημένη την εικόνα για διαγραφή της.
Για να επιλέξετε περισσότερες εικόνες που θέλετε να διαγράψετε, χρησιμοποιήστε τη στεφάνη ή σαρώστε στην οθόνη προς τα αριστερά ή τα δεξιά και επιλέξτε τις άλλες εικόνες που θέλετε να διαγράψετε.
Για να επιλέξετε όλες τις εικόνες, πατήστε **Όλες**.
- 3 Πατήστε το εικονίδιο διαγραφής ()

Εύρεση Samsung

Αν χάσετε το τηλέφωνό σας ή μια άλλη φορητή συσκευή που είναι καταχωρημένη στον ίδιο λογαριασμό Samsung με το ρολόι σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να το βρείτε. Μπορείτε επίσης να μοιραστείτε τις τοποθεσίες άλλων ατόμων που έχετε προκαθορίσει.



Εάν αυτή η εφαρμογή δεν λειτουργεί σωστά, στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) → **Εφαρμογές** → **Λίστα εφαρμογών** → **Εύρεση Samsung** → **Δικαιώματα** → **Τοποθεσία** και επιλέξτε **Να επιτρέπεται πάντα**.

Εύρεση ατόμων

- 1 Πατήστε το εικονίδιο εύρεσης (📍) στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Άτομα**.
- 3 Επιλέξτε το άτομο που θέλετε να βρείτε από τη λίστα.
Ο χάρτης θα δείξει την τοποθεσία του ατόμου. Πατήστε το εικονίδιο περισσότερων (⋮) για να ελέγξετε τη λεπτομερή τοποθεσία του.

Εύρεση των συσκευών μου

- 1 Πατήστε το εικονίδιο εύρεσης (📍) στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Συσκευές**.
- 3 Επιλέξτε τη συσκευή που θέλετε να βρείτε από τη λίστα.
Ο χάρτης θα εμφανίσει τη θέση της συσκευής σας. Πατήστε το εικονίδιο περισσότερων (⋮) για να ελέγξετε τη λεπτομερή διεύθυνση.

Αποστολή μηνύματος SOS

Εισαγωγή

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, συμπεριλαμβανομένου του τραυματισμού σας από πτώση, πραγματοποιήστε μια κλήση έκτακτης ανάγκης και στείλτε ένα μήνυμα SOS που περιλαμβάνει πληροφορίες για τη θέση σας σε προηγούμενως καταχωρημένες επαφές. Επίσης, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι σας να εμφανίζει τα ιατρικά σας στοιχεία σε αυτό μετά την αποστολή του SOS.



- Εάν η λειτουργία GPS του ρολογιού σας δεν είναι ενεργοποιημένη και απαιτείται για την αποστολή των πληροφοριών θέσης σας, θα ενεργοποιηθεί αυτόματα για τον προσδιορισμό της θέσης σας.
- Οι πληροφορίες τοποθεσίας σας ενδέχεται να μην αποσταλούν ανάλογα με την γεωγραφική περιοχή ή την κατάστασή σας.

Προκαθορισμός αιτήματος SOS

Εισαγωγή ιατρικών στοιχείων

Εισαγάγετε τα ιατρικά σας στοιχεία, όπως το όνομα και την ομάδα αίματός σας. Αυτές οι πληροφορίες μπορούν να προσπελαστούν απευθείας από το ρολόι σας κατά τη διάρκεια μιας έκτακτης ανάγκης.

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Galaxy Wearable** στο τηλέφωνό σας και πατήστε το **Ρυθμίσεις ρολογιού → Ασφάλεια και έκτακτη ανάγκη**.
- 2 Πατήστε **Ιατρ. πληροφορ.**, εισαγάγετε τα στοιχεία σας και κατόπιν πατήστε **Αποθήκ**.

Όταν στέλνετε ένα SOS, τα ιατρικά στοιχεία που έχετε εισάγει θα εμφανίζονται στην οθόνη SOS του ρολογιού σας.

Καταχώριση των επαφών έκτακτης ανάγκης

Προσθέστε επαφές που μπορούν να σας βοηθήσουν όταν ζητάτε SOS.

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Galaxy Wearable** στο τηλέφωνό σας και πατήστε το **Ρυθμίσεις ρολογιού → Ασφάλεια και έκτακτη ανάγκη**.
- 2 Πατήστε **Επαφές έκτακτης ανάγκης**.
- 3 Πατήστε **Προσθήκη επαφής έκτακτης ανάγκης**, επιλέξτε επαφές που θέλετε από την υπάρχουσα επαφή σας, και κατόπιν πατήστε **Τέλος**.

Αίτημα SOS

Ρύθμιση αιτήματος SOS

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Galaxy Wearable** στο τηλέφωνό σας και πατήστε το **Ρυθμίσεις ρολογιού → Ασφάλεια και έκτακτη ανάγκη**.
- 2 Πατήστε **Έκτ. ανάγκη SOS** και ρυθμίστε το αίτημα SOS.
 - Για να επιλέξετε μια επαφή για να πραγματοποιήσετε μια κλήση έκτακτης ανάγκης, πατήστε **Αριθμός κλήσης έκτακτης ανάγκης** και επιλέξτε μια επαφή ή πληκτρολογήστε την χειροκίνητα.
 - Για να στείλετε ένα μήνυμα SOS που περιλαμβάνει την τρέχουσα τοποθεσία σας σε επαφές έκτακτης ανάγκης, πατήστε τον διακόπτη **Αποστ. SOS σε επαφ. έκτ. ανάγκ.** για να τον ενεργοποιήσετε. Ανατρέξτε στην ενότητα **Καταχώριση των επαφών έκτακτης ανάγκης** για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη ρύθμιση των επαφών έκτακτης ανάγκης για αποστολή μηνύματος.
 - Για να ξεκινήσετε αυτόματα μια κλήση έκτακτης ανάγκης και να στείλετε ένα μήνυμα SOS μετά από μια αντίστροφη μέτρηση στην οθόνη αιτήματος SOS, πατήστε τον διακόπτη **Απαίτηση σάρωσης για κλήση** για να τον απενεργοποιήσετε και πατήστε **Αντίστροφη μέτρηση** για να ορίσετε τον χρόνο αντίστροφης μέτρησης πριν από το αίτημα SOS.

Αποστολή αιτήματος SOS

- 1 Σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης, πατήστε το κεντρικό κουμπί του ρολογιού πέντε φορές.
- 2 Σύρετε το εικονίδιο κλήσης έκτακτης ανάγκης () έξω από τον μεγάλο κύκλο. Εναλλακτικά, περιστρέψτε ή σαρώστε τη στεφάνη αριστερόστροφα.
Πραγματοποιείται κλήση προς την επαφή έκτακτης ανάγκης.
- 3 Όταν ολοκληρωθεί η κλήση, σύρετε το εικονίδιο έναρξης κοινής χρήσης () έξω από τον μεγάλο κύκλο. Εναλλακτικά, περιστρέψτε ή σαρώστε τη στεφάνη αριστερόστροφα.
Η τρέχουσα τοποθεσία σας θα κοινοποιηθεί στις επαφές έκτακτης ανάγκης και η οθόνη SOS θα εμφανιστεί στο ρολόι σας.
 -  Για να μην πραγματοποιήσετε κλήση ή να μην μοιραστείτε την τρέχουσα τοποθεσία σας, σύρετε το εικονίδιο ακύρωσης () έξω από τον μεγάλο κύκλο στην οθόνη αιτήματος SOS. Εναλλακτικά, περιστρέψτε ή σαρώστε τη στεφάνη δεξιόστροφα.
 - Εάν η λειτουργία **Αποστ. SOS σε επαφ. έκτ. ανάγκ.** είναι απενεργοποιημένη, ένα μήνυμα που περιλαμβάνει την τρέχουσα τοποθεσία σας δεν θα αποσταλεί στις επαφές έκτακτης ανάγκης.

Αίτημα SOS όταν έχετε χτυπήσει από πτώση

Ρύθμιση του αιτήματος SOS όταν έχετε χτυπήσει από πτώση

- 1 Ανοίξτε την εφαρμογή **Galaxy Wearable** στο τηλέφωνό σας και πατήστε το **Ρυθμίσεις ρολογιού → Ασφάλεια και έκτακτη ανάγκη**.
- 2 Πατήστε **Ανίχνευση δυνατής πτώσης**, πατήστε τον διακόπτη για να την ενεργοποιήσετε και, στη συνέχεια, ρυθμίστε το αίτημα SOS που θα αποστέλλεται όταν τραυματίζεστε από πτώση.
 - Για να ρυθμίσετε τις συνθήκες υπό τις οποίες το ρολόι σας θα προσδιορίσει ότι έχετε τραυματιστεί από πτώση, πατήστε **Πότε να εντοπίζονται οι πτώσεις**.
 - Για να επιλέξετε μια επαφή για να πραγματοποιήσετε μια κλήση έκτακτης ανάγκης, πατήστε **Αριθμός κλήσης έκτακτης ανάγκης** και επιλέξτε μια επαφή ή πληκτρολογήστε την χειροκίνητα.
 - Για να στείλετε ένα μήνυμα SOS που περιλαμβάνει την τρέχουσα τοποθεσία σας σε επαφές έκτακτης ανάγκης όταν τραυματίζεστε από πτώσεις, πατήστε τον διακόπτη **Αποστ. SOS σε επαφ. έκτ. ανάγκ.** για να τον ενεργοποιήσετε. Ανατρέξτε στην ενότητα [Καταχώριση των επαφών έκτακτης ανάγκης](#) για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη ρύθμιση των επαφών έκτακτης ανάγκης για αποστολή μηνύματος.

Αποστολή αιτήματος SOS όταν έχετε χτυπήσει από πτώση

Όταν υπάρχει μια μεγάλη πρόσκρουση, το ρολόι θα ανιχνεύσει τον τραυματισμό από την πτώση μέσω της κίνησης του χεριού σας. Εάν δεν ανιχνευθεί καμία κίνηση για περισσότερα από 30 δευτερόλεπτα μετά την πτώση, θα εμφανίσει την ειδοποίηση ενώ θα εκπέμπει ήχο και θα δονείται. Εάν συνεχίσει να μην υπάρχει αντίδραση μετά από 60 δευτερόλεπτα, θα γίνει κλήση έκτακτης ανάγκης και θα σταλεί αυτόματα το μήνυμα SOS στην επαφή που έχει καταχωρηθεί προηγουμένως μετά την αντίστροφη μέτρηση.



- Όταν κάνετε μια άσκηση με μεγάλες κρούσεις, το ρολόι μπορεί να πιστέψει ότι έχετε τραυματιστεί σε πτώση. Εάν συμβαίνει αυτό, ακυρώστε την ειδοποίηση για να μην αποσταλεί το μήνυμα SOS.
- Εάν η λειτουργία **Αποστ. SOS σε επαφ. έκτ. ανάγκ.** είναι απενεργοποιημένη, ένα μήνυμα που περιλαμβάνει την τρέχουσα τοποθεσία σας δεν θα αποσταλεί στις επαφές έκτακτης ανάγκης.
- Εάν θέλετε να πραγματοποιήσετε χειροκίνητα μια κλήση έκτακτης ανάγκης και να στείλετε το μήνυμα SOS μετά από μια έντονη πτώση, ανοίξτε την εφαρμογή **Galaxy Wearable** στο τηλέφωνό σας, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού → Ασφάλεια και έκτακτη ανάγκη → Ανίχνευση δυνατής πτώσης** και, στη συνέχεια, πατήστε τον διακόπτη **Απαίτηση σάρωσης για κλήση** για να τον ενεργοποιήσετε.

Διακοπή κοινοποίησης των πληροφοριών τοποθεσίας

Κατά την κοινή χρήση των πληροφοριών τοποθεσίας σας, το εικονίδιο ειδοποιήσεων SOS (🚨) εμφανίζεται στην οθόνη του ρολογιού και μπορείτε να ελέγξετε την κατάσταση κοινής χρήσης στον πίνακα ειδοποιήσεων.

Για να σταματήσετε την κοινή χρήση των πληροφοριών τοποθεσίας, πατήστε τον πίνακα ειδοποιήσεων και πατήστε **Διακοπή κοινοπ.** → το εικονίδιο OK (✅).



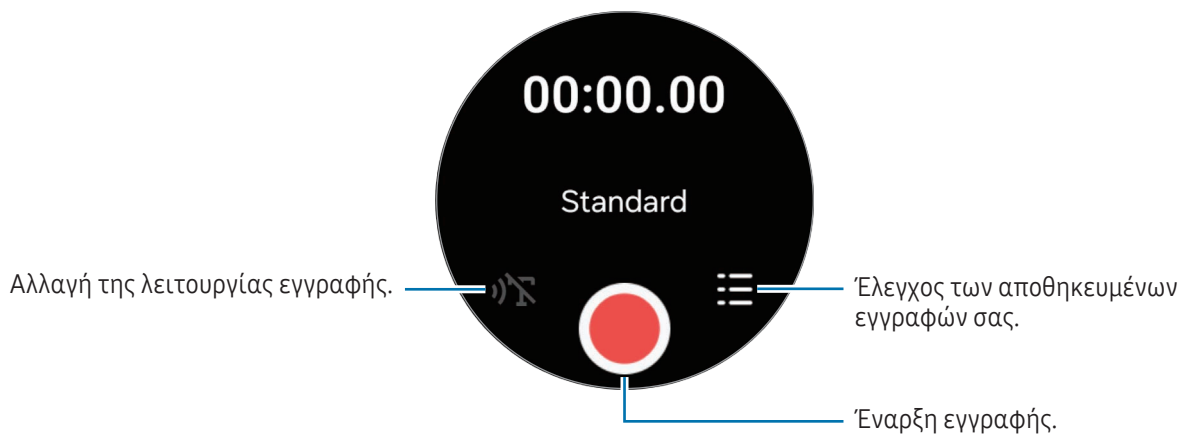
Εάν δεν σταματήσετε να στέλνετε μηνύματα SOS, επιπλέον μηνύματα που περιλαμβάνουν τις πληροφορίες της τοποθεσίας σας θα αποστέλλονται συνεχώς στις προηγούμενες καταχωρημένες επαφές κάθε 15 λεπτά για 24 ώρες μετά την αποστολή του πρώτου μηνύματος SOS. Ωστόσο, το μήνυμα θα σταλεί μόνο όταν η τρέχουσα τοποθεσία σας βρίσκεται σε κάποια απόσταση μακριά από την τοποθεσία στην οποία αποστέλλεται το τελευταίο μήνυμα.

Εγγραφή Φωνής

Εγγράψτε ή αναπαραγάγετε φωνητικές εγγραφές.

Πραγματοποίηση φωνητικών εγγραφών

- 1 Πατήστε το εικονίδιο εγγραφής φωνής (🎤) στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε το εικονίδιο εγγραφής (●) για την έναρξη εγγραφής. Μιλήστε στο μικρόφωνο του ρολογιού. Για να σταματήσετε την εγγραφή, πατήστε το εικονίδιο παύσης (⏸).



3 Πατήστε το εικονίδιο διακοπής (■) για να τελειώσετε την εγγραφή.

Η εγγραφή αποθηκεύεται. Για να ακούσετε τον εγγεγραμμένο ήχο, επιλέξτε ένα αρχείο εγγραφής.



Τα ηχογραφημένα αρχεία ήχου από το ρολόι σας συγχρονίζονται αυτόματα με το συνδεδεμένο τηλέφωνό σας και μεταγράφονται σε κείμενο και, στη συνέχεια, μπορείτε να δείτε μια περίληψη. Το μεταγγραμμένο κείμενο μπορεί επίσης να μεταφραστεί σε άλλες γλώσσες. Αυτές οι λειτουργίες ενδέχεται να μην υποστηρίζονται ανάλογα με το μοντέλο του συνδεδεμένου τηλεφώνου σας.

Αλλαγή της λειτουργίας εγγραφής

Πατήστε το εικονίδιο εγγραφής φωνής (🎤) στην οθόνη εφαρμογών.

Επιλέξτε μια λειτουργία που θέλετε.

- 🗨️ : αυτή είναι η τυπική λειτουργία εγγραφής.
- 🗣️ : το ρολόι καταγράφει τη φωνή σας για έως 10 λεπτά, την μετατρέπει σε κείμενο, και κατόπιν το αποθηκεύει. Για βέλτιστα αποτελέσματα, κρατήστε το ρολόι κοντά στο στόμα σας και μιλάτε δυνατά και καθαρά σε ένα ήσυχο μέρος.



Αν η γλώσσα μετατροπής ομιλίας σε κείμενο δεν ταιριάζει με τη γλώσσα την οποία μιλάτε, το ρολόι δεν αναγνωρίζει τη φωνή σας. Πριν τη χρήση της λειτουργίας αυτής, πατήστε **Ομιλία σε κείμενο** στην οθόνη εγγραφής φωνής για να ρυθμίσετε τη γλώσσα μετατροπής ομιλίας σε κείμενο.

Αριθμομηχανή

Μπορείτε να εκτελέσετε υπολογισμούς.

Πατήστε το εικονίδιο αριθμομηχανής (🧮) στην οθόνη εφαρμογών.

Πατήστε το εικονίδιο ιστορικού (🕒) και ελέγξτε το ιστορικό υπολογισμών. Για διαγραφή του ιστορικού, πατήστε **Εκκαθάριση**.

Σύρετε το εικονίδιο πλαισίου βοήθειας (—) προς τα πάνω για να υπολογίσετε ένα φιλοδώρημα ή να χρησιμοποιήσετε το εργαλείο μετατροπής μονάδων.

Πυξίδα

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας ως πυξίδα.

- 1 Πατήστε το εικονίδιο πυξίδας () στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Σύρετε το εικονίδιο περισσότερων πληροφοριών () προς τα πάνω και πατήστε **Βαθμονόμηση** για να βαθμονομήσετε την πυξίδα ταλαντεύοντας τον καρπό όπου φοράτε το ρολόι.
Μετά από τη βαθμονόμηση, θα εμφανιστεί η πυξίδα.

Σύρετε το εικονίδιο περισσότερων πληροφοριών () προς τα πάνω για να ελέγξετε πρόσθετες πληροφορίες, όπως την κλίση, το υψόμετρο και την ατμοσφαιρική πίεση.



- Η παρουσία μαγνητικών ουσιών, όπως ο ασύρματος φορτιστής, μπορεί να επηρεάσει τον εσωτερικό αισθητήρα πυξίδας του ρολογιού σας και να μειώσει την ακρίβειά του. Επίσης, το μεταλλικό λουράκι, το οποίο περιέχει μαγνητικές ουσίες, μπορεί να επηρεάσει τον εσωτερικό αισθητήρα πυξίδας του ρολογιού σας από τη μαγνητική ροή, ανάλογα με τον τρόπο που φοράτε το λουράκι.
- Ο αισθητήρας πυξίδας ενδέχεται να επηρεαστεί από μαγνητικές παρεμβολές, με αποτέλεσμα τη μείωση της ακρίβειας, ακόμη και αν η πυξίδα βαθμονομήθηκε σε μια πυκνοδομημένη πόλη, στο εσωτερικό ενός κτιρίου ή σε έναν περιορισμένο εσωτερικό χώρο, όπως έναν κλειστό χώρο στάθμευσης ή στο εσωτερικό ενός αυτοκινήτου.

Buds

Μπορείτε να ελέγξετε την κατάσταση της μπαταρίας των Galaxy Buds που είναι συνδεδεμένα στο ρολόι και να αλλάξετε τις ρυθμίσεις τους.

Πατήστε το εικονίδιο ελεγκτή Buds () στην οθόνη εφαρμογών.

Χειριστήριο κάμερας

Μπορείτε να ελέγξετε εξ αποστάσεως τις κάμερες του τηλεφώνου που είναι συνδεδεμένο στο ρολόι και να τραβήξετε φωτογραφίες ή να εγγράψετε βίντεο από απόσταση.



Η εφαρμογή αυτή ενδέχεται να μην είναι διαθέσιμη ανάλογα με το συνδεδεμένο τηλέφωνο.

Λήψη φωτογραφίας

- 1 Πατήστε το εικονίδιο ελεγκτή κάμερας (📷) στην οθόνη εφαρμογών.
Η εφαρμογή Κάμερα θα ανοίξει στο συνδεδεμένο τηλέφωνο.
- 2 Ελέγξτε την οθόνη προεπισκόπησης και πατήστε το εικονίδιο λήψης φωτογραφίας (📷) για λήψη φωτογραφίας.



Εγγραφή βίντεο

- 1 Πατήστε το εικονίδιο ελεγκτή κάμερας (📷) στην οθόνη εφαρμογών.
Η εφαρμογή Κάμερα θα ανοίξει στο συνδεδεμένο τηλέφωνο.
- 2 Πατήστε το εικονίδιο βίντεο (📹) για να αλλάξετε τη λειτουργία λήψης σε βίντεο και πατήστε το εικονίδιο έναρξης εγγραφής (🔴) για να εγγράψετε ένα βίντεο.
Για καταγραφή μιας εικόνας από το βίντεο κατά την εγγραφή, πατήστε το εικονίδιο καταγραφής (⏸).
- 3 Πατήστε το εικονίδιο διακοπής εγγραφής (⏹) για να σταματήσετε την εγγραφή του βίντεο.

Samsung Global Goals

Οι Παγκόσμιοι Στόχοι, που δημιουργήθηκαν από τη Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών το 2015, αποτελούνται από στόχους που έχουν σκοπό τη δημιουργία μιας βιώσιμης κοινωνίας. Οι στόχοι αυτοί έχουν τη δύναμη να θέσουν τέλος στη φτώχεια, να καταπολεμήσουν την ανισότητα και να σταματήσουν την κλιματική αλλαγή.

Με τους Samsung Global Goals, μάθετε περισσότερα για τους παγκόσμιους στόχους και γίνετε μέλος του κινήματος για ένα καλύτερο μέλλον.

SmartThings

Μπορείτε να ελέγχετε έξυπνες συσκευές και προϊόντα του διαδικτύου των πραγμάτων (IoT) που είναι συνδεδεμένα στο τηλέφωνό σας με το ρολόι σας.

- 1 Πατήστε το εικονίδιο SmartThings (📶) στην οθόνη εφαρμογών.
- 2 Πατήστε **Όλες οι ρουτίνες** ή **Όλες οι συσκευές**, και, στη συνέχεια, επιλέξτε μια συσκευή ή μια ρουτίνα για έλεγχο.

Για να προσθέσετε ρουτίνες ή συσκευές, πατήστε **Εμφ. στο τηλέφ.** και προσθέστε τις στο συνδεδεμένο τηλέφωνο.



Αν δεν έχετε εγκαταστήσει την εφαρμογή SmartThings στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας ή αν οι εκδόσεις της εφαρμογής SmartThings στο ρολόι και στο τηλέφωνό σας δεν ταιριάζουν, δεν θα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή την εφαρμογή. Κατεβάστε την τελευταία έκδοση της εφαρμογής στο τηλέφωνό σας όταν πατήσετε **Εμφ. στο τηλέφ.**

Εφαρμογές Google

Η Google παρέχει ορισμένες εφαρμογές για το ρολόι. Για να έχετε πρόσβαση σε ορισμένες εφαρμογές, ίσως απαιτείται ένας λογαριασμός Google.

- **Χάρτες:** βρείτε την τοποθεσία σας στον χάρτη και αναζητήστε στον χάρτη χρησιμοποιώντας το GPS.
- **Messages:** αποστολή και λήψη μηνυμάτων στο ρολόι ή το τηλέφωνό σας.
- **Βοηθός:** χρησιμοποιήστε τις λειτουργίες του ρολογιού ή αναζητήστε πληροφορίες χρησιμοποιώντας τη φωνή σας.
- **Gemini:** συνομιλήστε με το Gemini για να χρησιμοποιήσετε διάφορες λειτουργίες, όπως αναζήτηση πληροφοριών ή συγγραφή περιεχομένου.



Ορισμένες εφαρμογές μπορεί να μην είναι διαθέσιμες ανάλογα με τον πάροχο ή το μοντέλο.

Ρυθμίσεις

Εισαγωγή

Προσαρμόστε τις ρυθμίσεις για λειτουργίες και εφαρμογές. Ρυθμίστε το ρολόι ανάλογα με το μοτίβο χρήσης σας διαμορφώνοντας τις διάφορες ρυθμίσεις.

Πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων () στην οθόνη εφαρμογών.



Ορισμένες λειτουργίες στις Ρυθμίσεις μπορεί να μην είναι διαθέσιμες ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή, τον πάροχο ή το μοντέλο.

Samsung account

Καταχωρήστε τον λογαριασμό Samsung στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας ή ελέγξτε τον ήδη καταχωρημένο λογαριασμό Samsung.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Samsung account**.

Συνδέσεις

Wi-Fi

Ενεργοποιήστε τη λειτουργία Wi-Fi για να συνδεθείτε με ένα δίκτυο Wi-Fi.

- 1 Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Συνδέσεις** → **Wi-Fi** και πατήστε τον διακόπτη για ενεργοποίηση.
- 2 Επιλέξτε ένα δίκτυο από τη λίστα δικτύων Wi-Fi.
Δίκτυα που απαιτούν κωδικό πρόσβασης εμφανίζονται με εικονίδιο κλειδώματος.
- 3 Πατήστε **Σύνδεση**.



Αν δεν μπορείτε να συνδεθείτε σωστά με ένα δίκτυο Wi-Fi, επανεκκινήστε τη λειτουργία Wi-Fi του ρολογιού σας ή τον ασύρματο δρομολογητή.

Bluetooth

Σύνδεση με τηλέφωνο μέσω Bluetooth. Μπορείτε επίσης να συνδέσετε άλλες συσκευές με δυνατότητα Bluetooth, όπως σετ ακουστικών Bluetooth.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Συνδέσεις → Bluetooth**.

Προφυλάξεις για τη χρήση Bluetooth

- Η Samsung δεν φέρει ευθύνη για τυχόν απώλεια, παρεμβολή ή κακή χρήση των δεδομένων που αποστέλλονται ή λαμβάνονται μέσω Bluetooth.
- Να διασφαλίζετε πάντοτε ότι μοιράζεστε και λαμβάνετε δεδομένα με συσκευές που τις εμπιστεύεστε και έχουν την κατάλληλη ασφάλεια. Εάν υπάρχουν εμπόδια μεταξύ των συσκευών, η απόσταση λειτουργίας ενδέχεται να είναι μικρότερη.
- Ορισμένες συσκευές, ειδικά εκείνες που δεν έχουν ελεγχθεί ή εγκριθεί από την Bluetooth SIG, ενδέχεται να μην είναι συμβατές με τη συσκευή σας.
- Μην χρησιμοποιείτε τη λειτουργία Bluetooth για παράνομους σκοπούς (για παράδειγμα, πειρατικά αντίγραφα αρχείων ή παράνομη παρακολούθηση επικοινωνιών για εμπορικούς σκοπούς). Η Samsung δεν έχει καμία ευθύνη για τις επιπτώσεις παράνομης χρήσης της λειτουργίας Bluetooth.

NFC και ανέπαφες πληρωμές

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτή για να προβείτε σε πληρωμές και να αγοράσετε εισιτήρια για τις συγκοινωνίες ή για εκδηλώσεις μετά τη λήψη των απαιτούμενων εφαρμογών.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Συνδέσεις → NFC και ανέπαφες πληρωμές**.

-  Το ρολόι περιέχει μια ενσωματωμένη κεραία NFC. Χειριστείτε το ρολόι προσεκτικά για να αποφύγετε να προκαλέσετε ζημιά στην κεραία NFC.

Πραγματοποίηση πληρωμών με τη λειτουργία NFC

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία NFC ώστε να κάνετε πληρωμές, πρέπει να εγγραφείτε στην υπηρεσία πληρωμών κινητής τηλεφωνίας. Για να εγγραφείτε ή να μάθετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την υπηρεσία, επικοινωνήστε με τον πάροχο των υπηρεσιών σας.

- 1 Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Συνδέσεις → NFC και ανέπαφες πληρωμές** και πατήστε τον διακόπτη για ενεργοποίηση.

2 Αγγίξτε την περιοχή της κεραίας NFC του ρολογιού στη συσκευή ανάγνωσης κάρτας NFC.

Για ρύθμιση της προεπιλεγμένης εφαρμογής, στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Συνδέσεις** → **NFC και ανέπαφες πληρωμές** → **Προεπιλεγμένη εφαρμογή πορτοφολιού** και επιλέξτε μια εφαρμογή.



Η λίστα υπηρεσιών πληρωμής ενδέχεται να μην περιλαμβάνει όλες τις διαθέσιμες εφαρμογές πληρωμών.

Λειτουργία πτήσης

Ρυθμίστε το ρολόι να απενεργοποιεί όλες τις ασύρματες λειτουργίες στο ρολόι σας. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε μόνο υπηρεσίες που δεν παρέχονται από δίκτυο.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Συνδέσεις** και πατήστε τον διακόπτη **Λειτουργία πτήσης** για ενεργοποίηση.



Τηρείτε τους κανονισμούς που παρέχει η αεροπορική εταιρεία και τις οδηγίες του προσωπικού του αεροσκάφους. Σε περιπτώσεις όπου επιτρέπεται η χρήση της συσκευής, πάντα να την χρησιμοποιείτε σε λειτουργία πτήσης.

Δίκτυα κινητής (Μοντέλα με δυνατότητα δικτύου κινητής τηλεφωνίας)

Προσαρμόστε τις ρυθμίσεις για έλεγχο των δικτύων κινητής τηλεφωνίας.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Συνδέσεις** → **Δίκτυα κινητής** και πραγματοποιήστε μια επιλογή σύνδεσης δικτύου κινητής τηλεφωνίας.

- **Αυτόματα:** ορίστε να χρησιμοποιείται αυτόματα το δίκτυο κινητής τηλεφωνίας του ρολογιού όταν αποσυνδέεται η σύνδεση Bluetooth με το τηλέφωνό σας.



- Όταν το ρολόι συνδέεται με το τηλέφωνο μέσω Bluetooth, το δίκτυο κινητής τηλεφωνίας του ρολογιού απενεργοποιείται για να εξοικονομείται ενέργεια της μπαταρίας. Τότε, δεν μπορείτε να λαμβάνετε μηνύματα και κλήσεις που πραγματοποιούνται προς τον αριθμό του ρολογιού.
- Όταν η σύνδεση Bluetooth με το τηλέφωνό σας αποσυνδεθεί, το δίκτυο κινητής τηλεφωνίας του ρολογιού θα συνδεθεί αυτόματα. Τότε, μπορείτε να λαμβάνετε μηνύματα και κλήσεις που πραγματοποιούνται προς τον αριθμό του ρολογιού.

- **Πάντοτε ενεργοποιημένο:** ρυθμίστε να χρησιμοποιείτε πάντα το δίκτυο κινητής τηλεφωνίας του ρολογιού ανεξάρτητα από τη σύνδεση με το τηλέφωνο.

- **Πάντοτε απενεργοποιημένο:** ρυθμίστε να μην χρησιμοποιείται το δίκτυο κινητής τηλεφωνίας του ρολογιού.
- **Προγράμματα κινητής τηλεφωνίας:** γίνετε συνδρομητής στο πρόγραμμα κινητής τηλεφωνίας ή πρόσθετες υπηρεσίες του παρόχου.



- Ορισμένες υπηρεσίες που απαιτούν σύνδεση δικτύου μπορεί να μην είναι διαθέσιμες, ανάλογα με τον πάροχο.
- Όταν δεν έχετε εγγραφεί στο πρόγραμμα κινητής τηλεφωνίας του παρόχου υπηρεσιών, το δίκτυο κινητής τηλεφωνίας του ρολογιού απενεργοποιείται για εξοικονόμηση ενέργειας της μπαταρίας και οι υπηρεσίες δικτύου ενδέχεται να μην είναι διαθέσιμες.

Χρήση δεδομένων (Μοντέλα με δυνατότητα δικτύου κινητής τηλεφωνίας)

Παρακολουθείτε τον όγκο χρήσης δεδομένων και προσαρμόστε τις ρυθμίσεις των ορίων. Ρυθμίστε το ρολόι να απενεργοποιεί αυτόματα τη σύνδεση δεδομένων κινητής τηλεφωνίας όταν έχετε φτάσει το καθορισμένο όριο δεδομένων κινητής τηλεφωνίας.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Συνδέσεις** → **Χρήση δεδομένων**.

- **Έναρξη κύκλου χρέωσης στις:** ορίστε τη μηνιαία ημερομηνία έναρξης της χρήσης δεδομένων του προγράμματός σας.
- **Ορισμός ορίου δεδομένων:** ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση της λειτουργίας για αυτόματη απενεργοποίηση της σύνδεσης δεδομένων κινητής τηλεφωνίας όταν έχετε φτάσει το καθορισμένο όριο δεδομένων κινητής τηλεφωνίας.
- **Όριο δεδομένων:** ρύθμιση του ορίου δεδομένων κινητής τηλεφωνίας.

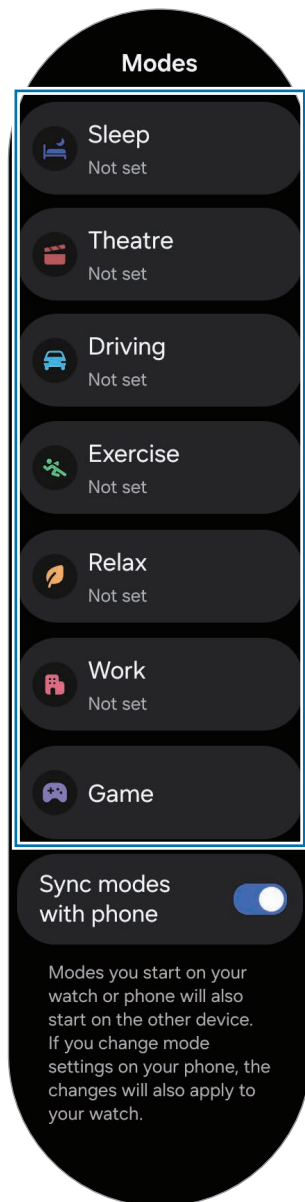
Λειτουργίες και ρουτίνες

Χρήση λειτουργιών

Ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε λειτουργίες που συγχρονίζονται με το συνδεδεμένο τηλέφωνό σας με βάση την τρέχουσα δραστηριότητα ή τοποθεσία σας.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Λειτουργίες και ρουτίνες** → **Λειτουργ.**

- 1 Επιλέξτε τη λειτουργία που θέλετε.



2 Πατήστε **Ενεργοποίηση**.

Για λειτουργίες που εκτελούνται αυτόματα, θα ενεργοποιηθεί όταν εντοπιστούν οι συνθήκες που προστέθηκαν στο συνδεδεμένο τηλέφωνο.

Για να αλλάξετε τις ρυθμίσεις λειτουργίας, πατήστε **Ορισ. σε τηλέφ.** και διαμορφώστε τις ρυθμίσεις στο συνδεδεμένο τηλέφωνο.

Εάν η λειτουργία συγχρονισμού δεν λειτουργεί μεταξύ του συνδεδεμένου τηλεφώνου σας και του ρολογιού, πατήστε τον διακόπτη **Συγχρονισ. λειτουργιών με τηλέφωνο** για να τον ενεργοποιήσετε. Τυχόν νέες λειτουργίες που προστέθηκαν ή ρυθμίσεις λειτουργίας που άλλαξαν στο συνδεδεμένο τηλέφωνο συγχρονίζονται με το ρολόι, όπως και η κατάσταση εκτέλεσης των λειτουργιών.



Μόνο ορισμένες λειτουργίες είναι διαθέσιμες εάν η λειτουργία **Συγχρονισ. λειτουργιών με τηλέφωνο** είναι απενεργοποιημένη ή εάν το συνδεδεμένο τηλέφωνο έχει διαφορετική έκδοση λογισμικού.

Χρήση ρουτινών

Ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε τις χειροκίνητες ρουτίνες που συγχρονίζονται με το συνδεδεμένο τηλέφωνό σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις ήχου.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Λειτουργίες και ρουτίνες → Ρουτίνες**.

1 Επιλέξτε τη ρουτίνα που θέλετε και πατήστε **Έναρξη**.

Εάν δεν υπάρχουν ρουτίνες, πατήστε **Προσθήκη στο τηλέφωνο** και προσθέστε μια χειροκίνητη ρουτίνα στο συνδεδεμένο τηλέφωνο.

2 Για να σταματήσετε την εκτέλεση ρουτινών, πατήστε **Διακοπή**.

Για να αλλάξετε τις ρυθμίσεις ρουτινών, πατήστε **Ορισ. σε τηλέφ.** και διαμορφώστε τις ρυθμίσεις στο συνδεδεμένο τηλέφωνο.

Ήχοι και δόνηση

Αλλάξτε τις ρυθμίσεις ήχου και δόνησης.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Ήχοι και δόνηση**.

- **Ήχος / Δόνηση / Σίγαση:** ρύθμιση του ρολογιού να χρησιμοποιεί λειτουργία ήχου, λειτουργία δόνησης ή αθόρυβη λειτουργία.
- **Δόνηση με ήχο:** ρυθμίστε το ρολόι να δονείται με ήχο.
- **Δόνηση:** ρυθμίστε τη διάρκεια και την ένταση της δόνησης.
- **Δόνηση κλήσης:** αλλαγή των ρυθμίσεων δόνησης κλήσεων.
- **Δόνηση ειδοποίησης:** αλλαγή των ρυθμίσεων δόνησης ειδοποιήσεων.
- **Δόνηση συστήματος:** επιλογή ενεργειών για λήψη ανάδρασης δόνησης.
- **Ένταση:** προσαρμόστε το επίπεδο έντασης ήχου.
- **Ήχος κλήσης:** αλλαγή του ήχου κλήσης.
- **Ήχος ειδοποίησης:** αλλάξτε τον ήχο ειδοποίησης.
- **Ήχοι συστήματος:** ενεργοποίηση ήχων για συγκεκριμένες ενέργειες.

Ειδοποιήσεις

Αλλάξτε τις ρυθμίσεις ειδοποίησης.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Ειδοποιήσεις**.

- **Ειδοποιήσεις εφαρμογής:** επιλέξτε μια εφαρμογή τηλεφώνου ή ρολογιού για να λαμβάνετε ειδοποιήσεις στο ρολόι σας.
- **Ειδοποιήσεις τηλεφώνου στο ρολόι:** ρυθμίστε τον τρόπο λήψης ειδοποιήσεων τηλεφώνου ενώ φοράτε το ρολόι σας.
- **Μην ενοχλείτε:** ρύθμιση του ρολογιού για σίγαση όλων των ειδοποιήσεων, εκτός εκείνων που επιτρέπετε εσείς.
- **Σύνθετες ρυθμίσεις:** διαμόρφωση προηγμένων ρυθμίσεων για ειδοποιήσεις.
- **Βοήθεια με τις ειδοποιήσεις:** ελέγξτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις ειδοποιήσεις.

Οθόνη

Αλλάξτε τις ρυθμίσεις οθόνης.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Οθόνη**.

- **Φωτεινότητα:** προσαρμογή της φωτεινότητας της οθόνης.
- **Προσαρμόσιμη φωτεινότητα:** ρύθμιση του ρολογιού ώστε να παρακολουθεί τις ρυθμίσεις φωτεινότητάς σας και να τις εφαρμόζει αυτόματα σε παρόμοιες συνθήκες φωτισμού.
- **Always On Display:** ρυθμίστε την οθόνη ρολογιού και τις οθόνες κάποιων εφαρμογών ώστε να παραμένουν πάντα ενεργές ενώ φοράτε το ρολόι σας. Ωστόσο, η μπαταρία θα εξαντλείται πιο γρήγορα από το κανονικό κατά τη χρήση αυτής της λειτουργίας.
- **Ενεργοπ. οθόνης:** επιλέξτε τον τρόπο ενεργοποίησης της οθόνης. Ανατρέξτε στην ενότητα [Ενεργοποίηση της οθόνης](#) για περισσότερες πληροφορίες.
- **Λήξη χρ. ορίου οθ.:** ρύθμιση της χρονικής διάρκειας αναμονής του ρολογιού πριν απενεργοποιηθεί ο οπίσθιος φωτισμός της οθόνης.
- **Εμφ. τελ. εφαρ.:** ρύθμιση διάρκειας παραμονής της τελευταίας εφαρμογής που χρησιμοποιήθηκε ενεργής αφού η οθόνη απενεργοποιηθεί. Εάν ενεργοποιήσετε ξανά την οθόνη εντός του χρονικού διαστήματος που ορίσατε μετά την απενεργοποίησή της, θα εμφανιστεί η οθόνη εφαρμογής που χρησιμοποιήσατε τελευταία αντί της οθόνης του ρολογιού.
- **Γραμματοσειρά:** ρύθμιση του τύπου γραμματοσειράς για την οθόνη.
- **Ευαισθησία αφής:** αύξηση της ευαισθησίας αφής της οθόνης ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί με γάντια.
- **Εμφάνιση πληροφοριών χρέωσης:** ρύθμιση του ρολογιού για προβολή των πληροφοριών φόρτισης όταν η οθόνη είναι απενεργοποιημένη κατά τη φόρτιση.

Μπαταρία

Ελέγξτε την υπολειπόμενη ισχύ μπαταρίας και χρόνο χρήσης του ρολογιού. Αν η μπαταρία είναι αδύναμη, ενεργοποιήστε τη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας για να μειώσετε την κατανάλωση της μπαταρίας.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Μπαταρία**.

- **Εξοικονόμηση ενέργειας:** ενεργοποιήστε τη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας για να παρατείνετε τον χρόνο χρήσης της μπαταρίας.
- **Περιορισμός λειτουργιών υγείας:** απενεργοποιήστε ορισμένες λειτουργίες Samsung Health για να παρατείνετε τον χρόνο χρήσης της μπαταρίας όταν είναι ενεργή η λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.
- **Χρήση μπαταρίας:** ελέγξτε ποιες εφαρμογές έχετε χρησιμοποιήσει από την τελευταία φορά που φορτίσατε πλήρως το ρολόι σας και πόση μπαταρία έχουν χρησιμοποιήσει.

- **Εφαρμογές σε αδράνεια:** επιλέξτε εφαρμογές που θα είναι αδρανείς στο παρασκήνιο. Οι αδρανείς εφαρμογές εκτελούνται στο παρασκήνιο μόνο περιστασιακά για να παρατείνουν τον χρόνο χρήσης της μπαταρίας.
- **Μόνο ρολόι:** εμφανίζεται μόνο το ρολόι στην οθόνη και όλες οι άλλες λειτουργίες απενεργοποιούνται για μείωση της κατανάλωσης της μπαταρίας. Πιέστε το κεντρικό κουμπί για έλεγχο του ρολογιού. Για να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία μόνο ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το κεντρικό κουμπί. Εναλλακτικά, τοποθετήστε το ρολόι στον ασύρματο φορτιστή για να το φορτίσετε σε ένα συγκεκριμένο επίπεδο. Το ρολόι θα απενεργοποιηθεί και στη συνέχεια θα ενεργοποιηθεί και πάλι.
- **Προστασία μπαταρίας:** ρυθμίστε το ρολόι να σταματά τη φόρτιση όταν η μπαταρία φτάσει σε ένα συγκεκριμένο επίπεδο και να συνεχίζει τη φόρτιση όταν πέσει κάτω από ένα συγκεκριμένο επίπεδο.
- **Εμφάνιση πληροφοριών χρέωσης:** ρύθμιση του ρολογιού για προβολή των πληροφοριών φόρτισης όταν η οθόνη είναι απενεργοποιημένη κατά τη φόρτιση.
- **Αυτόματη ενεργοπ.:** ρυθμίστε το ρολόι να ενεργοποιείται αυτόματα όταν ξεκινάτε τη φόρτιση ενώ είναι απενεργοποιημένο και η μπαταρία είναι φορτισμένη σε περισσότερο από 10%.



Ο υπολειπόμενος χρόνος χρήσης δείχνει τον χρόνο που απομένει μέχρι την εξάντληση της μπαταρίας. Ο υπολειπόμενος χρόνος χρήσης ενδέχεται να διαφέρει ανάλογα με τις ρυθμίσεις του ρολογιού σας και τις συνθήκες λειτουργίας.

Κουμπιά και χειρονομίες

Ενεργοποιήστε τη λειτουργία κουμπιών ή χειρονομιών και διαμορφώστε τις ρυθμίσεις.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Κουμπιά και χειρονομίες**.

- **Κουμπί Γρήγορων Ενεργειών:** επιλέξτε μια εφαρμογή ή λειτουργία για εκκίνηση με χρήση του γρήγορου κουμπιού. Ανατρέξτε στην ενότητα [Ρύθμιση του γρήγορου κουμπιού και χρήση του \(Galaxy Watch8 Classic\)](#) για περισσότερες πληροφορίες. (Galaxy Watch8 Classic)
- **Κεντρικό κουμπί:** επιλογή μιας εφαρμογής ή λειτουργίας για εκκίνηση όταν πατάτε το κεντρικό κουμπί δυο φορές ή το πατάτε παρατεταμένα.
- **Κουμπί επιστροφής:** επιλογή μιας εφαρμογής ή λειτουργίας για εκκίνηση όταν πατάτε το κουμπί επιστροφής.
- **Διπλό τσίμπημα:** ρύθμιση για την εκκίνηση των λειτουργιών που σχετίζονται με τις εφαρμογές που εκτελούνται, όπως η απάντηση κλήσεων ή η απόρριψη ειδοποιήσεων, όταν πατάτε μαζί διπλά τον αντίχειρα και τον δείκτη του χεριού όπου φοράτε το ρολόι. Μπορείτε επίσης να ανοίξετε τη γραμμή Τώρα στο κάτω μέρος της οθόνης του ρολογιού.
- **Ανακίνηση:** ρυθμίστε την έναρξη των λειτουργιών, όπως η απόρριψη κλήσεων ή η απόρριψη ειδοποιήσεων, περιστρέφοντας τον καρπό στον οποίο φοράτε το ρολόι δύο φορές.
- **Χτυπή:** ρυθμίστε για να εκκινήσετε την επιλεγμένη λειτουργία λυγίζοντας τον καρπό στον οποίο φοράτε το ρολόι δύο φορές προς τα πάνω και προς τα κάτω.

Health

Διαμορφώστε τις διάφορες ρυθμίσεις που σχετίζονται με την άσκηση και τη φυσική κατάσταση.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Health**.

- **Γενικά:** ρυθμίστε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις που θα σας ενθαρρύνουν να επιτύχετε τους στόχους ημερήσιας δραστηριότητας και να λαμβάνετε ειδοποιήσεις όταν τα καταφέρετε.
- **Μέτρηση:** ρυθμίστε τον τρόπο μέτρησης των καρδιακών παλμών και του άγχους σας, και ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε τις πρόσθετες λειτουργίες που μπορούν να μετρηθούν κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- **Παρακολούθηση κύκλου:** ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε τη λειτουργία που μετρά τη θερμοκρασία του δέρματός σας ενώ κοιμάστε για να προβλέψετε τον εμμηνορροϊκό σας κύκλο.
- **Αυτόματη ανίχνευση ασκήσεων:** ενεργοποιήστε τη λειτουργία αυτόματου εντοπισμού προπόνησης και διαμορφώστε τις ρυθμίσεις, όπως η επιλογή των τύπων ασκήσεων που θα εντοπίζονται.
- **Χρόνος αδράνειας:** ενεργοποιήστε τη λειτουργία για να λαμβάνετε ειδοποιήσεις μετά από 50 λεπτά αδράνειας και ορίστε την ώρα και τις ημέρες που θέλετε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις.
- **Ορατό σε άλλες συσκευές:** δώστε άδεια σε άλλες συσκευές να βρίσκουν το ρολόι σας.
- **Κοινή χρήση δεδομένων με συσκευές και υπηρεσίες:** ρύθμιση για κοινή χρήση πληροφοριών με άλλες συνδεδεμένες εφαρμογές πλατφόρμας υγείας, μηχανήματα γυμναστικής και τηλεοράσεις.
- **Απόρρητο:** επιλέξτε εφαρμογές ή παρόχους υπηρεσιών με τους οποίους θα μοιράζεστε πληροφορίες για την εμφάνιση των απαραίτητων πληροφοριών κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Ασφάλ. και απόρρητο

Ελέγξτε την κατάσταση ασφαλείας και απορρήτου του ρολογιού και αλλάξτε τις ρυθμίσεις.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Ασφάλ. και απόρρητο**.

- **Τύπος κλειδώμ.:** αλλαγή της μεθόδου κλειδώματος οθόνης. Ανατρέξτε στην ενότητα [Κλείδωμα οθόνης](#) για περισσότερες πληροφορίες.
- **Ανίχνευση καρπού:** ρύθμιση για να ανιχνεύεται αν φοράτε το ρολόι.
- **Κωδ. πρόσβασης, κλειδιά πρόσβ. και αυτ. συμπλήρωση:** αλλάξτε την προτιμώμενη υπηρεσία ή διαχειριστείτε όλες τις υπηρεσίες για κωδικούς πρόσβασης, κλειδιά πρόσβασης και αυτόματη συμπλήρωση.
- **Απόρρητο:** αλλαγή των ρυθμίσεων απορρήτου και ρύθμιση για λήψη εξατομικευμένης εξυπηρέτησης με βάση τα ενδιαφέροντά σας και τον τρόπο που χρησιμοποιείτε το ρολόι σας.

Τοποθεσία

Αλλάξτε τις ρυθμίσεις για τη χρήση των πληροφοριών τοποθεσίας.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Τοποθεσία**.

- **Άδειες εφαρμογής:** έλεγχος της λίστας εφαρμογών που έχουν άδεια πρόσβασης στην τοποθεσία του ρολογιού και επεξεργασία των ρυθμίσεων αδειών.
- **Υπηρ. εντοπισμού θέσης:** έλεγχος των υπηρεσιών τοποθεσίας που χρησιμοποιεί το ρολόι σας.

Ασφάλεια και έκτακτη ανάγκη

Διαχειριστείτε τις ιατρικές πληροφορίες σας και τις επαφές έκτακτης ανάγκης. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε να εκπέμπεται SOS όταν βρίσκεστε σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Ανατρέξτε στην ενότητα [Αποστολή μηνύματος SOS](#) για περισσότερες πληροφορίες.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Ασφάλεια και έκτακτη ανάγκη**.

- **Ιατρικές πληροφορίες:** ρύθμιση ή έλεγχος των ιατρικών πληροφοριών σας.
- **Επαφές έκτακτης ανάγκης:** προσθήκη των επαφών έκτακτης ανάγκης.
- **Έκτ. ανάγκη SOS:** ρύθμιση για να ζητάτε SOS πατώντας το κεντρικό κουμπί του ρολογιού σας πέντε φορές σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.
- **Ανίχνευση δυνατής πτώσης:** ρυθμίστε να ζητείται SOS όταν το ρολόι σας ανιχνεύει μια έντονη πτώση.
- **Κοινοποίηση έκτακτης ανάγκης:** αποστολή μηνύματος σε επαφές έκτακτης ανάγκης που περιλαμβάνει πληροφορίες για την τοποθεσία σας και μια προειδοποίηση για χαμηλή μπαταρία.
- **Ειδ. έκτ. ανάγκκ. μέσω ασ. δικτ.:** αλλάξτε τις ρυθμίσεις για λειτουργίες έκτακτης ανάγκης, όπως οι ασύρματες ειδοποιήσεις έκτακτης ανάγκης.

Λογαριασμοί και αντίγραφα ασφαλείας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διάφορες λειτουργίες του ρολογιού αφού καταχωρήσετε τον λογαριασμό Samsung ή Google στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας και τις προσθέσετε στο ρολόι σας. Μπορείτε επίσης να δημιουργείτε τακτικά αντίγραφα ασφαλείας των δεδομένων και των αρχείων του ρολογιού σας αυτόματα με το Smart Switch στο συνδεδεμένο σας τηλέφωνο.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Λογαριασμοί και αντίγραφα ασφαλείας**.

- **Λογαριασμοί:** καταχωρήστε τον λογαριασμό σας Samsung ή Google στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας και αντιγράψτε τον στο ρολόι σας. Ανατρέξτε στην ενότητα [Προσθήκη των λογαριασμών στο ρολόι σας](#) για περισσότερες πληροφορίες.
- **Αντίγραφο ασφαλείας:** ελέγξτε τα δεδομένα του ρολογιού σας για τα οποία έχουν δημιουργηθεί αντίγραφα ασφαλείας αυτόματα με το Smart Switch στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας.

Google

Αλλάξτε τις ρυθμίσεις για το Google.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Google**.

- **Ψηφιακός βοηθός:** χρησιμοποιήστε τις λειτουργίες του ρολογιού ή αναζητήστε πληροφορίες χρησιμοποιώντας τη φωνή σας.
- **Λογαριασμοί:** ελέγξτε τον λογαριασμό Google που είναι καταχωρημένος στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας και προσθέστε τον στο ρολόι σας.
- **Διαχείριση κωδικών πρόσβασης:** συγχρονίστε με το ρολόι σας τους κωδικούς πρόσβασης, που είναι αποθηκευμένοι στον λογαριασμό Google, σε άλλες συσκευές. Μπορείτε επίσης να συνδεθείτε αυτόματα σε εφαρμογές και ιστότοπους απευθείας από το ρολόι σας.

Σύνθετες λειτουργίες

Ενεργοποιήστε τις σύνθετες λειτουργίες.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Σύνθετες λειτουργίες**.

- **Ειδοποιήσεις αποσύνδεσης:** ρυθμίστε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις όταν το ρολόι σας χάνει τη σύνδεση Bluetooth με το τηλέφωνό σας ενώ το φοράτε.
- **Κλειδωμα στο νερό:** ενεργοποίηση λειτουργίας κλειδώματος στο νερό πριν μπειτε στο νερό. Η αναγνώριση αφής ενδέχεται να μην είναι διαθέσιμη όταν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία κλειδώματος νερού.
- **Ενδείξ. κατάσταση:** αλλάξτε τις ρυθμίσεις οθόνης για τα εικονίδια των ενδείξεων κατάστασης στο επάνω μέρος της οθόνης του ρολογιού.
- **Στιλ Now bar:** ρύθμιση του τρόπου εμφάνισης της γραμμής Τώρα στο κάτω μέρος της οθόνης του ρολογιού.
- **Αυτ. εκκίν. στοιχ. ελέγ. μέσων:** ρύθμιση για αυτόματο άνοιγμα της εφαρμογής **Μπάρα ελέγχου πολυμέσων** στο ρολόι σας όταν αναπαράγεται μουσική ή βίντεο στο συνδεδεμένο τηλέφωνο.
- **Εμφάν. στο Now bar κατά την αναπαρ. πολυμέσων στο τηλέφωνο:** ρυθμίστε την εμφάνιση ενός εικονιδίου λειτουργίας σε εξέλιξη στο κάτω μέρος της οθόνης ρολογιού όταν αναπαράγεται μουσική ή βίντεο στο συνδεδεμένο τηλέφωνο.
- **Bixby:** το Bixby είναι περιβάλλον εργασίας χρήστη που σας βοηθά να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με μεγαλύτερη άνεση. Ανατρέξτε στην ενότητα [Bixby](#) για περισσότερες πληροφορίες.

Φροντίδα συσκευής

Η λειτουργία φροντίδας συσκευής προσφέρει μια επισκόπηση της κατάστασης της μπαταρίας του ρολογιού σας, του χώρου αποθήκευσης και της μνήμης.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Φροντίδα συσκευής**.

- **Μπαταρία:** ελέγξτε την υπολειπόμενη ισχύ μπαταρίας και χρόνο χρήσης του ρολογιού. Αν η μπαταρία είναι αδύναμη, ενεργοποιήστε τη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας για να μειώσετε την κατανάλωση της μπαταρίας. Ανατρέξτε στην ενότητα [Μπαταρία](#) για περισσότερες πληροφορίες.
- **Χώρος αποθήκευσης:** ελέγξτε την κατάσταση του χρησιμοποιημένου και του διαθέσιμου αποθηκευτικού χώρου και πατήστε **Διαχείριση στο τηλέφωνο** για να ελευθερώσετε χώρο αποθήκευσης διαγράφοντας τα περιττά αρχεία μετά τον έλεγχό τους.



Η πραγματική διαθέσιμη χωρητικότητα του εσωτερικού χώρου αποθήκευσης είναι μικρότερη από την προσδιοριζόμενη χωρητικότητα, επειδή το λειτουργικό σύστημα και οι προεπιλεγμένες εφαρμογές καταλαμβάνουν μέρος του χώρου αποθήκευσης. Η διαθέσιμη χωρητικότητα μπορεί να αλλάξει όταν ενημερώνετε το ρολόι.

- **Μνήμη:** ελέγξτε τη χρήση της μνήμης ή πατήστε **Εκκαθάρ.** για να ελευθερώσετε μνήμη διακόπτοντας εφαρμογές στο παρασκήνιο.

Εφαρμογές

Διαμορφώστε τις ρυθμίσεις για την εφαρμογή του ρολογιού.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Εφαρμογές**.

- **Επιλογή προεπιλεγμένων εφαρμογών:** επιλέξτε προεπιλεγμένες εφαρμογές για παρόμοιες λειτουργίες.
- **Πλατφόρμα Υγείας:** ρυθμίστε το προφίλ σας ώστε να χρησιμοποιείται για τη διαχείριση των δεδομένων υγείας σας και ρυθμίστε να μοιράζεστε πληροφορίες με άλλες συνδεδεμένες εφαρμογές υγείας.
- **Λίστα εφαρμογών:** διαχείριση των εφαρμογών του ρολογιού. Μπορείτε επίσης να ελέγξετε τις πληροφορίες χρήσης των εφαρμογών και να απενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τις περιττές εφαρμογές.
- **Διαχ. δικαιωμάτων:** ελέγξτε τη λίστα αδειών για όλες τις εφαρμογές, συμπεριλαμβανομένων των εφαρμογών συστήματος, και αλλάξτε τις ρυθμίσεις άδειας.
- **Ενημερώσεις εφαρμογής Samsung:** ελέγξτε για ενημερώσεις κάποιων προεγκατεστημένων εφαρμογών Samsung.

Γενικά

Προσαρμόστε τις γενικές ρυθμίσεις του ρολογιού σας. Μπορείτε επίσης να συνδέσετε το ρολόι σας με ένα νέο τηλέφωνο ή να επαναφέρετε το ρολόι.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Γενικά**.

- **Στεφάνη αφής:** αλλάξτε τις ρυθμίσεις της στεφάνης αφής. (Galaxy Watch8)
- **Κείμενο σε ομιλία:** αλλαγή των ρυθμίσεων για λειτουργίες κειμένου σε ομιλία που χρησιμοποιούνται όταν ενεργοποιείται το TalkBack, όπως γλώσσες, ταχύτητα και άλλα.
- **Ημ/νία - ώρα:** ορισμός της ημερομηνίας και ώρας χειροκίνητα.
 Αποσυνδέστε το ρολόι σας από το τηλέφωνο για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτή, καθώς συγχρονίζεται με το συνδεδεμένο τηλέφωνο.
- **Πληκτρολόγιο Samsung:** αλλαγή των ρυθμίσεων για το πληκτρολόγιο Samsung.
- **Λίστα πληκτρολ. και προεπιλογή:** επιλογή ενός πληκτρολογίου για χρήση ως προεπιλογής και αλλαγή των ρυθμίσεων πληκτρολογίου.
- **Γρ. απαντήσεις:** διαμορφώστε το ρολόι σας ώστε να χρησιμοποιεί τις λειτουργίες απαντήσεων emoji, προτεινόμενων απαντήσεων και προσαρμοσμένων απαντήσεων σε συγχρονισμό με το συνδεδεμένο τηλέφωνο.
- **Προσανατολισμός:** ρυθμίστε το ρολόι ώστε να ταιριάζει με τον καρπό στον οποίο το φοράτε, αν είναι ο αριστερός ή ο δεξιός, και τον προσανατολισμό των κουμπιών αφού φορέσετε το ρολόι σας.
- **Μεταφορά ρολογιού σε νέο τηλέφωνο:** συνδέστε το ρολόι σας με νέο τηλέφωνο που χρησιμοποιεί τον ίδιο λογαριασμό Google με το προηγούμενο τηλέφωνό σας, χωρίς να επαναφέρετε τα δεδομένα του ρολογιού. Ανατρέξτε στην ενότητα [Σύνδεση του ρολογιού σας με νέο τηλέφωνο](#) για περισσότερες πληροφορίες.
- **Επαναφορά:** διαγράψτε όλα τα δεδομένα στο ρολόι σας. Ωστόσο, εάν το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο με το τηλέφωνό σας πριν την επαναφορά, θα δημιουργηθεί αντίγραφο ασφαλείας των δεδομένων και αρχείων του ρολογιού σας.

Προσβασιμότητα

Διαμορφώστε διάφορες ρυθμίσεις για να βελτιώσετε την προσβασιμότητα στο ρολόι.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Προσβασιμότητα**.

- **Λειτουργίες που χρησιμοποιείτε:** ελέγξτε τις λειτουργίες προσβασιμότητας που χρησιμοποιείτε.
 Αυτή η λειτουργία εμφανίζεται μόνο όταν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία προσβασιμότητας.
- **TalkBack:** ενεργοποίηση του TalkBack, που προσφέρει φωνητική ανατροφοδότηση. Για να ελέγξετε τις πληροφορίες βοήθειας για να μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε αυτή τη λειτουργία, πατήστε **Ρυθμίσεις** → **Οδηγός ή Βοήθεια**.
- **Βελτιώσεις για την όραση:** προσαρμογή των ρυθμίσεων για βελτίωση της προσβασιμότητας για χρήστες που έχουν προβλήματα όρασης.

- **Βελτιώσεις ακοής:** προσαρμογή των ρυθμίσεων για βελτίωση της προσβασιμότητας για χρήστες που έχουν προβλήματα ακοής.
- **Αλληλεπίδραση και κινητικές δυνατότητες:** προσαρμογή των ρυθμίσεων για βελτίωση της προσβασιμότητας για χρήστες με μειωμένη δεξιότητα χεριών.
- **Σύνθετες ρυθμίσεις:** διαχείριση άλλων προηγμένων λειτουργιών.
- **Εγκατεστημ. εφαρμογές:** έλεγχος των υπηρεσιών προσβασιμότητας που είναι εγκατεστημένες στο ρολόι.

Ενημέρωση λογισμικού

Ενημερώστε το λογισμικό του ρολογιού σας μέσω της υπηρεσίας ασύρματης αναβάθμισης υλικολογισμικού (FOTA). Επίσης μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις ενημέρωσης.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Ενημέρωση λογισμικού**.

- **Λήψη και εγκατάσταση:** ελέγξτε για ενημερώσεις μη αυτόματα και εγκαταστήστε τις.
- **Αυτόματη ενημέρωση:** ρυθμίστε το ρολόι ώστε να εγκαθιστά ενημερώσεις αυτόματα.

Σχετ. με το ρολόι

Μεταβείτε στις πρόσθετες πληροφορίες για το ρολόι.

Στην οθόνη ρυθμίσεων, πατήστε **Σχετ. με το ρολόι**.

- **Πληροφορίες κατάστασης:** ελέγξτε τις πληροφορίες, όπως τη διεύθυνση Wi-Fi MAC, τη διεύθυνση Bluetooth και τον σειριακό αριθμό.
- **Νομικές πληροφορίες:** πρόσβαση σε νομικές πληροφορίες που σχετίζονται με το ρολόι. Μπορείτε επίσης να στείλετε τις διαγνωστικές πληροφορίες του ρολογιού στη Samsung.
- **Πληροφορίες λογισμικού:** πρόσβαση στην έκδοση του λογισμικού και την κατάσταση ασφαλείας.
- **Πληροφορίες μπαταρίας:** ελέγξτε τις πληροφορίες της μπαταρίας, όπως η χωρητικότητα της μπαταρίας.

Εφαρμογή Galaxy Wearable

Εισαγωγή

Μπορείτε να ελέγξετε την μπαταρία του ρολογιού που απομένει και να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις με την εφαρμογή Galaxy Wearable.

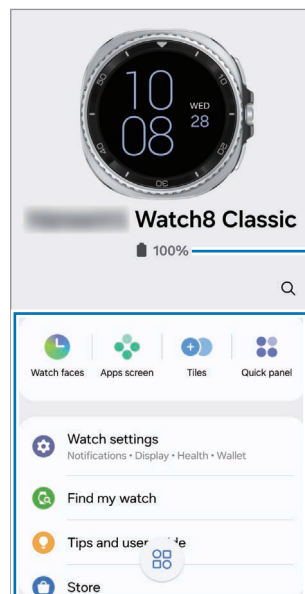
Ανοίξτε την εφαρμογή **Galaxy Wearable** στο τηλέφωνό σας.

Για αναζήτηση ρυθμίσεων με εισαγωγή λέξεων-κλειδιών, πατήστε το εικονίδιο αναζήτησης (Q). Μπορείτε επίσης να κάνετε αναζήτηση για ρυθμίσεις επιλέγοντας μια ετικέτα στο **Προτάσεις**.

Για να ρυθμίσετε την εφαρμογή Galaxy Wearable, πατήστε το εικονίδιο όλων των συσκευών (☰) → το εικονίδιο περισσότερων επιλογών (⋮) και κατόπιν πατήστε **Ρυθμίσεις**.



- Για να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Galaxy Wearable, πρέπει να συνδέσετε το ρολόι σας με ένα τηλέφωνο. Ανατρέξτε στην ενότητα [Σύνδεση του ρολογιού με τηλέφωνο](#) για περισσότερες πληροφορίες.
- Ορισμένες λειτουργίες ενδέχεται να μην είναι διαθέσιμες ανάλογα με τον τύπο του συνδεδεμένου τηλεφώνου, του φορέα ή του μοντέλου.



Μπαταρία του ρολογιού που απομένει

Διαμόρφωση των ρυθμίσεων ρολογιού και εκκίνηση των λειτουργιών που θέλετε.

Διαχείριση συνδέσεων συσκευών

Μπορείτε να διαχειριστείτε διάφορες συνδέσεις συσκευών, όπως να ελέγξετε τις φορητές συσκευές που είναι συνδεδεμένες στο τηλέφωνό σας ή να συνδέσετε μια νέα συσκευή με την εφαρμογή Galaxy Wearable.

Διαχείριση της συνδεδεμένης συσκευής

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε το εικονίδιο όλων των συσκευών ()

Στη λίστα θα εμφανιστούν οι τρέχουσες συνδεδεμένες συσκευές και οι προηγούμενες συνδεδεμένες συσκευές.

- Για να αποσυνδέσετε την τρέχουσα συνδεδεμένη συσκευή από το τηλέφωνο, πατήστε το εικονίδιο αποσύνδεσης () δίπλα στη συνδεδεμένη συσκευή από τη λίστα.
- Για να επανασυνδεθείτε με μια συσκευή που είχατε συνδέσει προηγούμενως, επιλέξτε τη συσκευή από τη λίστα και πατήστε **Σύνδεση**.

Προσθήκη νέας συσκευής και αφαίρεση συσκευών

- 1 Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε το εικονίδιο όλων των συσκευών ()
- 2 Πατήστε το εικονίδιο προσθήκης νέας συσκευής (+) και ακολουθήστε τις οδηγίες επί της οθόνης για να συνδέσετε μια νέα φορητή συσκευή.
Η νέα φορητή συσκευή θα συνδεθεί και θα προστεθεί στη λίστα.

Για να αφαιρέσετε φορητές συσκευές από τη λίστα, πατήστε το εικονίδιο περισσότερων επιλογών () →

Κατάργηση συσκευής, επιλέξτε μια συσκευή και, στη συνέχεια, πατήστε **Κατάργηση**.

Καντράν ρολογιού

Μπορείτε να αλλάξετε τον τύπο ρολογιού προς εμφάνιση στην οθόνη ρολογιού.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Καντράν ρολογιού**.

Επιλέξτε καντράν ρολογιού που θέλετε και πατήστε **Προσαρμογή** ή το εικονίδιο προσαρμογής () για να αλλάξετε χρώματα ή εξαρτήματα της οθόνης, όπως τους δείκτες και την πρόσοψη του ρολογιού, και ακόμα και να επιλέξετε στοιχεία προς εμφάνιση στην οθόνη ρολογιού.

Φτιάχνοντας καντράν ρολογιού στο Δικό μου στυλ

Αλλάξτε το καντράν του ρολογιού σας σε μια εικόνα μοτίβου που χρησιμοποιεί χρωματικό συνδυασμό που εξάγεται από τη φωτογραφία που τραβήξατε. Μπορείτε να ταιριάζετε το καντράν του ρολογιού σας με οποιοδήποτε στυλ θέλετε.



Η λειτουργία αυτή είναι διαθέσιμη μόνο σε τηλέφωνα Samsung ή Android.

- 1 Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Καντράν ρολογιού**.
- 2 Επιλέξτε **Το στυλ μου** στο **Κινούμενα γραφικά**.
- 3 Πατήστε το εικονίδιο προσαρμογής ()
- 4 Πατήστε **Φόντο** → **Κάμερα**.
Για να επιλέξετε μια φωτογραφία αποθηκευμένη στο τηλέφωνό σας, πατήστε **Συλλογή**.
- 5 Πατήστε το εικονίδιο λήψης φωτογραφίας () για να τραβήξετε μια φωτογραφία και κατόπιν πατήστε **ΟΚ**.
- 6 Σύρετε το τμήμα της εικόνας που θέλετε να χρησιμοποιήσετε μέσα στον κύκλο ή προσαρμόστε το μέγεθος της εικόνας για να επιλέξετε το χρώμα που θέλετε να χρησιμοποιήσετε.
- 7 Επιλέξτε έναν τύπο μοτίβου και πατήστε **Τέλος**.
- 8 Πατήστε **Αποθήκ**.
Το καντράν αλλάζει στο καντράν από το Δικό μου στυλ.

Φτιάχνοντας καντράν ρολογιού Galaxy Avatar

Αλλάξτε το καντράν του ρολογιού σας με το δικό σας άβαταρ.



Η λειτουργία αυτή είναι διαθέσιμη μόνο σε τηλέφωνα της Samsung που υποστηρίζουν τις λειτουργίες Galaxy Avatar.

- 1 Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Καντράν ρολογιού**.
- 2 Επιλέξτε το **Galaxy Avatar** στο **Κινούμενες εικόνες**.
- 3 Πατήστε το εικονίδιο προσαρμογής ()
- 4 Πατήστε **Χαρακτήρας**.
- 5 Πατήστε το εικονίδιο προσθήκης () και ακολουθήστε τις οδηγίες επί της οθόνης για να δημιουργήσετε το δικό σας άβαταρ.
- 6 Επιλέξτε το άβαταρ που δημιουργήθηκε στο **Άλλα avatar** για να το μεταφέρετε στο ρολόι σας.
- 7 Πατήστε **Αποθήκ**.
Το καντράν αλλάζει στο καντράν από το Galaxy Avatar.

Οθόνη εφαρμογών

Αναδιατάξτε εφαρμογές στην οθόνη εφαρμογών και αλλάξτε του στυλ διάταξης των εφαρμογών. Μπορείτε επίσης να ρυθμίσετε την οθόνη εφαρμογών ώστε να δείχνει εφαρμογές που εμφανίζονται με βάση τον τρόπο που χρησιμοποιείτε το ρολόι σας.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Οθόνη εφαρμογών**.

Για να αναδιατάξετε τις εφαρμογές, πιέστε και κρατήστε πατημένη μια εφαρμογή για να μετακινηθεί, σύρετέ την στην επιθυμητή θέση.

Πλακίδια

Προσαρμόστε και διαχειριστείτε τα πλακίδια και τα widget στο ρολόι.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Πλακίδια**.

Προσθήκη ή αφαίρεση πλακιδίων

Πατήστε το εικονίδιο προσθήκης πλακιδίων (+), επιλέξτε τα widget που θέλετε να προσθέσετε στο **Εφαρμογές Samsung** και, στη συνέχεια, πατήστε **Αποθήκ**.

Για να διαγράψετε το widget, πατήστε το εικονίδιο διαγραφής (−) στα widget που θέλετε να αφαιρέσετε και πατήστε **Αποθήκ**. Εάν το πλακίδιο δεν έχει widget, θα διαγραφεί αυτόματα.

Αναδιάταξη της σειράς

Πιέστε και κρατήστε πατημένο το πλακίδιο που θέλετε να μετακινήσετε, σύρετέ το στην επιθυμητή θέση, και κατόπιν πατήστε **Αποθήκ**.

Για να αλλάξετε τη διάταξη του widget στο πλακίδιο, πιέστε και κρατήστε πατημένο το widget που θέλετε να μετακινήσετε, σύρετέ το στην επιθυμητή θέση, και κατόπιν πατήστε **Αποθήκ**.

Πίνακας γρήγορης πρόσβασης

Επιλέξτε τα εικονίδια γρήγορης ρύθμισης που εμφανίζονται στον πίνακα γρήγορης πρόσβασης του ρολογιού σας. Μπορείτε επίσης να αναδιατάξετε τα εικονίδια γρήγορης ρύθμισης.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Πίνακας γρήγορης πρόσβασης**.

Προσθήκη ή αφαίρεση εικονιδίων γρήγορης ρύθμισης

Για να προσθέσετε το εικονίδιο γρήγορων ρυθμίσεων, πατήστε το εικονίδιο προσθήκης (+) στο **Διαθέσιμα κουμπιά** και, στη συνέχεια, πατήστε **Αποθήκευση**. Για να διαγράψετε το εικονίδιο, πατήστε το εικονίδιο διαγραφής (−) και πατήστε **Αποθήκευση**.

Αναδιάταξη εικονιδίων γρήγορης ρύθμισης

Πιέστε και κρατήστε πατημένο ένα εικονίδιο για μετακίνηση, σύρετέ το στην επιθυμητή θέση, και κατόπιν πατήστε **Αποθήκευση**.

Ρυθμίσεις ρολογιού

Εισαγωγή

Ελέγξτε την κατάσταση του ρολογιού σας και διαμορφώστε τις ρυθμίσεις του ρολογιού σας.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού**.

Samsung account

Καταχωρήστε τον λογαριασμό Samsung στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας ή ελέγξτε τον ήδη καταχωρημένο λογαριασμό Samsung.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Samsung account**. Ανατρέξτε στην ενότητα [Καταχώριση λογαριασμού Samsung στο ρολόι σας](#) για περισσότερες πληροφορίες.

Λειτουργίες και ρουτίνες

Ρυθμίστε για να συγχρονίσετε τις ρυθμίσεις λειτουργίας του ρολογιού και του τηλεφώνου σας.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Λειτουργίες και ρουτίνες**.

- **Συγχρονισμός λειτουργιών με το τηλέφωνο:** ρυθμίστε για να συγχρονίσετε τις ρυθμίσεις λειτουργίας του ρολογιού και του τηλεφώνου σας. Όταν ενεργοποιείτε τη λειτουργία αυτή, τυχόν νέες λειτουργίες που προστέθηκαν ή ρυθμίσεις λειτουργίας που άλλαξαν στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας συγχρονίζονται με το ρολόι, όπως και η κατάσταση εκτέλεσης των λειτουργιών.



Ενδέχεται να υποστηρίζονται μόνο ορισμένες λειτουργίες συγχρονισμού λειτουργίας, ανάλογα με την έκδοση λογισμικού του συνδεδεμένου τηλεφώνου.

Ήχοι και δόνηση

Αλλάξτε τις ρυθμίσεις ήχου και δόνησης.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Ήχοι και δόνηση**. Ανατρέξτε στην ενότητα [Ήχοι και δόνηση](#) στις εφαρμογές και λειτουργίες για περισσότερες πληροφορίες.

Ειδοποιήσεις

Αλλάξτε τις ρυθμίσεις ειδοποίησης.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Ειδοποιήσεις**. Ανατρέξτε στην ενότητα [Ειδοποιήσεις](#) στις εφαρμογές και λειτουργίες για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με άλλες λειτουργίες εκτός από αυτές που αναφέρονται.

- **Συγχ. «Μην ενοχλείτε» με τηλέφ.:** ρύθμιση για συγχρονισμό των ρυθμίσεων «μην ενοχλείτε» του ρολογιού σας και του τηλεφώνου.

Οθόνη

Αλλάξτε τις ρυθμίσεις οθόνης.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Οθόνη**. Ανατρέξτε στην ενότητα [Οθόνη](#) στις εφαρμογές και λειτουργίες για περισσότερες πληροφορίες.

Μπαταρία

Ελέγξτε την υπολειπόμενη ισχύ μπαταρίας και χρόνο χρήσης του ρολογιού. Αν η μπαταρία είναι αδύναμη, ενεργοποιήστε τη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας για να μειώσετε την κατανάλωση της μπαταρίας.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Μπαταρία**. Ανατρέξτε στην ενότητα [Μπαταρία](#) στις εφαρμογές και λειτουργίες για περισσότερες πληροφορίες.

Κουμπιά και χειρονομίες

Ενεργοποιήστε τη λειτουργία κουμπιών ή χειρονομιών και διαμορφώστε τις ρυθμίσεις.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Κουμπιά και χειρονομίες**. Ανατρέξτε στην ενότητα [Κουμπιά και χειρονομίες](#) στις εφαρμογές και λειτουργίες για περισσότερες πληροφορίες.

Health

Διαμορφώστε τις διάφορες ρυθμίσεις που σχετίζονται με την άσκηση και τη φυσική κατάσταση.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Health**. Ανατρέξτε στην ενότητα [Health](#) στις εφαρμογές και λειτουργίες για περισσότερες πληροφορίες.

Wallet

Χρησιμοποιήστε διάφορες βολικές λειτουργίες στο Samsung Wallet.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Wallet**.



Η λειτουργία αυτή μπορεί να μην είναι διαθέσιμη, ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή ή το συνδεδεμένο τηλέφωνο.

Ασφάλεια και έκτακτη ανάγκη

Διαχειριστείτε τις ιατρικές πληροφορίες σας και τις επαφές έκτακτης ανάγκης. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε να εκπέμπεται SOS όταν βρίσκεστε σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Ανατρέξτε στην ενότητα [Ασφάλεια και έκτακτη ανάγκη](#) στις εφαρμογές και λειτουργίες ή στην ενότητα [Αποστολή μηνύματος SOS](#) για περισσότερες πληροφορίες.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Ασφάλεια και έκτακτη ανάγκη**.

Λογαριασμοί και αντίγραφα ασφαλείας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διάφορες λειτουργίες του ρολογιού αφού καταχωρήσετε τον λογαριασμό Samsung ή Google στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας και τις προσθέσετε στο ρολόι σας. Μπορείτε επίσης να δημιουργείτε τακτικά αντίγραφα ασφαλείας των δεδομένων και των αρχείων του ρολογιού σας αυτόματα με το Smart Switch και να αποθηκεύετε τα αντίγραφα ασφαλείας στο Samsung Cloud.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Λογαριασμοί και αντίγραφα ασφαλείας**.



- Αποθηκεύστε τα δεδομένα και τα αρχεία του ρολογιού για τα οποία δημιουργούνται αυτόματα αντίγραφα ασφαλείας ανά τακτά χρονικά διαστήματα στο Samsung Cloud, ώστε να μπορείτε να τα επαναφέρετε εάν τα δεδομένα και τα αρχεία καταστραφούν ή χαθούν μέσω ακούσιας επαναφοράς εργοστασιακών δεδομένων.
- Θα δημιουργούνται αυτόματα αντίγραφα ασφαλείας των δεδομένων από το ρολόι σας μεταξύ 1 π.μ. και 5 π.μ. εάν το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο με το τηλέφωνό σας, το τηλέφωνό σας έχει μπαταρία άνω του 30% και η οθόνη είναι απενεργοποιημένη.
- Λογαριασμοί:** καταχωρήστε τον λογαριασμό σας Samsung ή Google στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας και αντιγράψτε τον στο ρολόι σας. Ανατρέξτε στην ενότητα [Προσθήκη των λογαριασμών στο ρολόι σας](#) για περισσότερες πληροφορίες.
- Αντίγραφο ασφαλείας:** δημιουργήστε αντίγραφα ασφαλείας των δεδομένων σας αυτόματα στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας και πατήστε τον διακόπτη **Αποθ. αν. ασφ. σε Samsung Cloud** για να τον ενεργοποιήσετε ώστε να αποθηκεύσετε τα αντίγραφα ασφαλείας στο Samsung Cloud.

Σύνθετες λειτουργίες

Ενεργοποιήστε τις σύνθετες λειτουργίες.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Σύνθετες λειτουργίες**. Ανατρέξτε στην ενότητα **Σύνθετες λειτουργίες** στις εφαρμογές και λειτουργίες για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με άλλες λειτουργίες εκτός από αυτές που αναφέρονται.

- **Απομακρυσμένη σύνδεση:** ρύθμιση του ρολογιού για την απομακρυσμένη σύνδεση του smartphone σας με το δίκτυο κινητής τηλεφωνίας ή με δίκτυο Wi-Fi όταν δεν είναι διαθέσιμη μια σύνδεση Bluetooth μεταξύ συσκευών.

Φροντίδα συσκευής

Η λειτουργία φροντίδας συσκευής προσφέρει μια επισκόπηση της κατάστασης της μπαταρίας του ρολογιού σας, του χώρου αποθήκευσης και της μνήμης. Μπορείτε επίσης να θέσετε υπό δοκιμή το ρολόι σας.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Φροντίδα συσκευής**. Ανατρέξτε στην ενότητα **Φροντίδα συσκευής** στις εφαρμογές και λειτουργίες για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με άλλες λειτουργίες εκτός από αυτές που αναφέρονται.

- **Διαγνωστικά:** τεστάρετε το ρολόι σας χρησιμοποιώντας την Υπηρεσία μελών Samsung.

Εφαρμογές

Διαμορφώστε τις ρυθμίσεις για την εφαρμογή του ρολογιού.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Εφαρμογές**. Ανατρέξτε στην ενότητα **Εφαρμογές** στις εφαρμογές και λειτουργίες για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με άλλες λειτουργίες εκτός από αυτές που αναφέρονται.

- **Ρυθμίσεις εφαρμογής:** αλλαγή των λεπτομερών ρυθμίσεων για κάποια εφαρμογή του ρολογιού.

Διαχείριση περιεχομένου

Συγχρονίστε αποθηκευμένα αρχεία ήχου από το τηλέφωνό σας στο ρολόι σας ή μεταφέρετέ τα στο ρολόι σας.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Διαχείριση περιεχομένου**.

• Μουσική

- **Κομμάτια στο ρολόι:** ελέγξτε και διαχειριστείτε τα αρχεία ήχου στο ρολόι σας ανά κατηγορία. Ανατρέξτε στην ενότητα [Διαχείριση αρχείων ήχου αποθηκευμένων στο ρολόι σας](#) για περισσότερες πληροφορίες.
- **Αυτόματος συγχρ.:** ρυθμίστε το τηλέφωνο να συγχρονίζει αυτόματα τα αρχεία ήχου που προστίθενται στις λίστες αναπαραγωγής που έχουν επιλεγεί ως **Λίστες αναπ. για συγχρον.** κάθε έξι ώρες με το ρολόι.
- **Λίστες αναπ. για συγχρον.:** επιλογή μιας λίστας αναπαραγωγής για συγχρονισμό με το ρολόι.



Η λειτουργία μπορεί να εμφανιστεί μόνο όταν η εφαρμογή Samsung Music είναι εγκατεστημένη στο τηλέφωνό σας και όταν ενεργοποιείτε τη λειτουργία **Αυτόματος συγχρ.**

• Συλλογή

- **Εικόνες στο ρολόι:** ελέγξτε και διαχειριστείτε τις εικόνες στο ρολόι σας ανά κατηγορία. Ανατρέξτε στην ενότητα [Διαχείριση εικόνων αποθηκευμένων στο ρολόι σας](#) για περισσότερες πληροφορίες.
- **Αυτόματος συγχρονισμός άλμπουμ:** ρυθμίστε το τηλέφωνο να συγχρονίζει αυτόματα τις εικόνες που προστίθενται στα άλμπουμ που έχουν επιλεγεί ως **Άλμπουμ για συγχρονισμό** με το ρολόι.
- **Άλμπουμ για συγχρονισμό:** επιλογή ενός άλμπουμ για συγχρονισμό με το ρολόι αυτόματα.
- **Όριο αυτόμ. συγχρ. φωτογραφιών:** ρυθμίστε τον μέγιστο αριθμό εικόνων που μπορούν να αποσταλούν κατά τη διάρκεια του αυτόματου συγχρονισμού.



Τα **Άλμπουμ για συγχρονισμό** και **Όριο αυτόμ. συγχρ. φωτογραφιών** μπορεί να εμφανίζονται όταν ενεργοποιείτε τη λειτουργία **Αυτόματος συγχρονισμός άλμπουμ**.

- **Επιλ. ιστορίας για συγχρονισμό:** επιλέξτε μια ιστορία που είναι αποθηκευμένη στο τηλέφωνό σας για συγχρονισμό με το ρολόι.
- **Αυτόμ. συγχρ. πρόσφ. ιστορίας:** ρυθμίστε το τηλέφωνο να συγχρονίζει αυτόματα την πιο πρόσφατη ιστορία σας με το ρολόι.



Ο συγχρονισμός αρχείων μεταξύ του ρολογιού και του τηλεφώνου σας μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο όταν το ρολόι σας έχει υπόλοιπο μπαταρίας πάνω από 15% και όταν η λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας είναι απενεργοποιημένη στο ρολόι σας.

Προγράμματα κινητής τηλεφωνίας (Μοντέλα με δυνατότητα δικτύου κινητής τηλεφωνίας)

Χρησιμοποιήστε διάφορες άλλες υπηρεσίες μέσω του δικτύου κινητής τηλεφωνίας αφού το ενεργοποιήσετε στο ρολόι.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Προγράμματα κινητής τηλεφωνίας**.

Γενικά

Προσαρμόστε τις γενικές ρυθμίσεις του ρολογιού σας. Μπορείτε επίσης να συνδέσετε το ρολόι σας με ένα νέο τηλέφωνο ή να επαναφέρετε το ρολόι.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Γενικά**. Ανατρέξτε στην ενότητα [Γενικά](#) στις εφαρμογές και λειτουργίες για περισσότερες πληροφορίες.

Προσβασιμότητα

Διαμορφώστε διάφορες ρυθμίσεις για να βελτιώσετε την προσβασιμότητα στο ρολόι.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Προσβασιμότητα**. Ανατρέξτε στην ενότητα [Προσβασιμότητα](#) στις εφαρμογές και λειτουργίες για περισσότερες πληροφορίες.

Ενημέρωση λογισμικού ρολογιού

Ενημερώστε το λογισμικό του ρολογιού σας μέσω της υπηρεσίας ασύρματης αναβάθμισης υλικολογισμικού (FOTA). Επίσης μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις ενημέρωσης.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Ενημέρωση λογισμικού ρολογιού**. Ανατρέξτε στην ενότητα [Ενημέρωση λογισμικού](#) για περισσότερες πληροφορίες.

Σχετ. με το ρολόι

Μεταβείτε στις πρόσθετες πληροφορίες για το ρολόι.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Σχετ. με το ρολόι**. Ανατρέξτε στην ενότητα [Σχετ. με το ρολόι](#) στις εφαρμογές και λειτουργίες για περισσότερες πληροφορίες.

Εύρεση ρολογιού

Αν χάσετε το ρολόι σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Galaxy Wearable, τη λειτουργία Εύρεση SmartThings της εφαρμογής SmartThings ή την εφαρμογή Εύρεση Samsung που είναι εγκατεστημένη στο συνδεδεμένο τηλέφωνο για να το βρείτε.



- Η υποστήριξη της λειτουργίας Εύρεση SmartThings και της εφαρμογής Εύρεση Samsung ενδέχεται να διαφέρει ανάλογα με την έκδοση λογισμικού του συνδεδεμένου τηλεφώνου.
- Η οθόνη μπορεί να αλλάξει αυτόματα για να βρει το ρολόι σας, εάν η λειτουργία Εύρεση SmartThings ή η εφαρμογή Εύρεση Samsung στο συνδεδεμένο τηλέφωνο διαθέτει αυτές τις λειτουργίες. Εάν υποστηρίζονται τόσο η λειτουργία Εύρεση SmartThings όσο και η εφαρμογή Εύρεση Samsung, θα ανοίξει η εφαρμογή Εύρεση Samsung.

Αναζήτηση με την εφαρμογή Galaxy Wearable

1 Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Εύρεση ρολογιού**.

2 Πατήστε **Έναρξη**.

Το ρολόι θα ηχήσει και θα δονείται και η οθόνη του θα ενεργοποιηθεί.

Για να σταματήσει ο ήχος και η δόνηση, σύρετε το εικονίδιο παράβλεψης ειδοποιήσεων (X) έξω από τον μεγάλο κύκλο στο ρολόι. Εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε τη στεφάνη. Μπορείτε επίσης να το σταματήσετε πατώντας **Διακοπή** στο τηλέφωνο.

Απομακρυσμένος έλεγχος του ρολογιού

Όταν το ρολόι σας χαθεί ή κλαπεί, πατήστε **Εύρεση ρολογιού** στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Ορισμός ασφάλειας** και, στη συνέχεια, ελέγξτε το ρολόι σας από απόσταση.

- **Κλειδωμα ρολογιού:** κλειδώστε το ρολόι από μακριά για να αποτρέψετε μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση. Η λειτουργία αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν το τηλέφωνό σας είναι συνδεδεμένο με το ρολόι σας μέσω Bluetooth ή απομακρυσμένης σύνδεσης. Όταν το ρολόι σας είναι κλειδωμένο, ξεκλειδώστε το χειροκίνητα εισάγοντας ένα προκαθορισμένο PIN, ή συνδέστε το ρολόι με το τηλέφωνό σας μέσω Bluetooth και πάλι για να ξεκλειδώσει αυτόματα.
- **Επαναφορά ρολογιού:** όλα τα δεδομένα που είναι αποθηκευμένα στο ρολόι σας διαγράφονται. Μετά την επαναφορά του ρολογιού, δεν θα έχετε τη δυνατότητα να ανακτήσετε τις πληροφορίες ή να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Εύρεσης του ρολογιού μου. Ωστόσο, τα δεδομένα που είχαν δημιουργηθεί αντίγραφα ασφαλείας και είχαν αποθηκευτεί όσο το ρολόι και το τηλέφωνό σας ήταν συνδεδεμένα πριν από την επαναφορά είναι διαθέσιμα στο Samsung Cloud.

Αναζήτηση με τη λειτουργία Εύρεση SmartThings από την εφαρμογή SmartThings ή την εφαρμογή Εύρεση Samsung

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Εύρεση ρολογιού**.

Θα εμφανιστεί η οθόνη Εύρεση SmartThings που είναι διαθέσιμη μέσω της εφαρμογής SmartThings ή θα ανοίξει η εφαρμογή Εύρεση Samsung στο τηλέφωνο και στη συνέχεια θα μπορείτε να ελέγξετε τη θέση του ρολογιού που χάσατε. Επίσης, μπορείτε να το βρείτε ακολουθώντας τον ήχο που εκπέμπεται από το ρολόι σας.



Για να βρείτε το ρολόι σας χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Εύρεση Samsung πρέπει να είναι ενεργοποιημένες οι λειτουργίες που σχετίζονται με την ανεύρεση συσκευών εκτός σύνδεσης του Εύρεση Samsung.

Κατάστημα

Κατεβάστε τις εφαρμογές και τις προσόψεις ρολογιού που θα χρησιμοποιηθούν στο ρολόι σας.

Στην οθόνη Galaxy Wearable του τηλεφώνου, πατήστε **Κατάστημα**.

Ειδοποιήσεις χρήσης

Προφυλάξεις για τη χρήση της συσκευής

Παρακαλείστε να διαβάσετε αυτόν τον οδηγό όταν χρησιμοποιείτε τη συσκευή για να διασφαλίσετε ασφαλή και σωστή χρήση.

- Οι περιγραφές βασίζονται στις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις της συσκευής.
- Κάποιο μέρος των περιεχομένων ενδέχεται να διαφέρει από τη δική σας συσκευή ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή, τον πάροχο υπηρεσιών, τις προδιαγραφές του μοντέλου ή το λογισμικό της συσκευής.
- Η συσκευή μπορεί να απαιτεί σύνδεση με δίκτυο Wi-Fi ή κινητής τηλεφωνίας όταν χρησιμοποιείτε ορισμένες εφαρμογές ή λειτουργίες.
- Περιεχόμενο (περιεχόμενο υψηλής ποιότητας) που απαιτεί υψηλή χρήση CPU και μνήμης επηρεάζει τη συνολική απόδοση της συσκευής. Εφαρμογές που σχετίζονται με το περιεχόμενο ενδέχεται να μην λειτουργούν σωστά ανάλογα με τις προδιαγραφές της συσκευής και το περιβάλλον στο οποίο χρησιμοποιείται.
- Η Samsung δεν φέρει καμία ευθύνη για προβλήματα απόδοσης που προκαλούνται από εφαρμογές που παρέχονται από παρόχους διαφορετικούς της Samsung.
- Η Samsung δεν αναλαμβάνει ευθύνη για προβλήματα απόδοσης ή ασυμβατότητες που προκαλούνται από επεξεργασία των ρυθμίσεων του μητρώου ή τροποποίηση του λογισμικού του λειτουργικού συστήματος. Προσπάθεια προσαρμογής του λειτουργικού συστήματος ενδέχεται να προκαλέσει εσφαλμένη λειτουργία της συσκευής ή των εφαρμογών σας.
- Λογισμικό, ηχητικές πηγές, ταπετσαρίες, εικόνες και άλλα πολυμέσα που παρέχονται με τη συσκευή αυτή καλύπτονται με άδεια περιορισμένης χρήσης. Η εξαγωγή και χρήση αυτών των υλικών για εμπορικούς ή άλλους σκοπούς συνιστά παράβαση της νομοθεσίας περί πνευματικών δικαιωμάτων. Οι χρήστες είναι αποκλειστικά υπεύθυνοι για την παράνομη χρήση πολυμέσων.
- Ενδέχεται να προκύψουν πρόσθετες χρεώσεις για υπηρεσίες δεδομένων, όπως ανταλλαγή μηνυμάτων, αποστολή και λήψη, αυτόματο συγχρονισμό ή χρήση υπηρεσιών τοποθεσίας, ανάλογα με το πρόγραμμα δεδομένων σας. Για μεγαλύτερες μεταφορές δεδομένων, συστήνεται να χρησιμοποιείτε τη λειτουργία Wi-Fi.
- Οι προεπιλεγμένες εφαρμογές που συνοδεύουν τη συσκευή υπόκεινται σε ενημερώσεις και ενδέχεται να μην υποστηρίζονται πλέον χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση.
- Το λειτουργικό σύστημα αυτής της συσκευής είναι διαφορετικό από ορισμένες προηγούμενες σειρές του Galaxy Watch και δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε περιεχόμενο που αγοράσατε παλαιότερα εξαιτίας προβλημάτων συμβατότητας.

- Οι προδιαγραφές του μοντέλου και οι υποστηριζόμενες υπηρεσίες ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή.
- Η τροποποίηση του λειτουργικού συστήματος της συσκευής ή η εγκατάσταση λογισμικού από ανεπίσημες πηγές ενδέχεται να οδηγήσουν σε δυσλειτουργίες της συσκευής και βλάβη ή απώλεια δεδομένων. Οι ενέργειες αυτές αποτελούν παραβίαση της συμφωνίας αδειοδότησης με τη Samsung και ακυρώνουν την εγγύησή σας.
- Ορισμένες δυνατότητες ενδέχεται να μην λειτουργούν όπως περιγράφεται στον παρόντα οδηγό ανάλογα με τον κατασκευαστή και το μοντέλο του τηλεφώνου το οποίο συνδέετε με το ρολόι σας.
- Μπορείτε να δείτε την οθόνη καθαρά ακόμα και με έντονο ηλιακό φως στην ύπαιθρο προσαρμόζοντας αυτόματα το εύρος αντίθεσης με βάση τον περιβάλλοντα χώρο. Εξαιτίας της φύσης του προϊόντος, η παρουσίαση σταθερών γραφικών για παρατεταμένες χρονικές περιόδους ενδέχεται να προκαλέσει μετεικασματα (κάψιμο οθόνης) ή μόνιμα κατάλοιπα εικόνων.
 - Συνιστάται να μην χρησιμοποιείτε σταθερά γραφικά σε μέρος ή σε όλη την οθόνη για παρατεταμένες χρονικές περιόδους, αλλά να απενεργοποιείτε την οθόνη όταν δεν χρησιμοποιείτε τη συσκευή.
 - Μπορείτε να ρυθμίσετε την οθόνη για αυτόματη απενεργοποίηση όταν δεν την χρησιμοποιείτε. Στην οθόνη εφαρμογών του ρολογιού, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) → **Οθόνη** → **Λήξη χρ. ορίου οθ.** και κατόπιν επιλέξτε τη χρονική διάρκεια που θέλετε να περιμένει η συσκευή πριν απενεργοποιήσει την οθόνη.
 - Για να ρυθμίσετε την οθόνη για αυτόματη ρύθμιση της φωτεινότητάς της με βάση τον περιβάλλοντα χώρο, στην οθόνη εφαρμογών του ρολογιού, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) → **Οθόνη** και κατόπιν πατήστε τον διακόπτη **Προσαρμόσιμη φωτεινότητα** για ενεργοποίηση.
- Ανάλογα με την περιοχή ή το μοντέλο, κάποιες συσκευές πρέπει να έχουν έγκριση από την Ομοσπονδιακή επιτροπή επικοινωνιών (FCC).

Εάν η συσκευή σας έχει εγκριθεί από την FCC, μπορείτε να ελέγξετε το αναγνωριστικό FCC της συσκευής. Για να έχετε πρόσβαση στο αναγνωριστικό FCC, στην οθόνη εφαρμογών του ρολογιού, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) → **Σχετ. με το ρολόι** → **Πληροφορίες κατάστασης**. Αν η συσκευή σας δεν έχει FCC ID, σημαίνει ότι η συσκευή δεν έχει αδειοδοτηθεί για πώληση στις Η.Π.Α. ή τις περιοχές της και μπορεί να εισαχθεί στις Η.Π.Α. μόνο για προσωπική χρήση του κατόχου.

- Η συσκευή σας περιέχει μαγνήτες. Κρατήστε την μακριά από πιστωτικές κάρτες, εμφυτευμένες ιατρικές συσκευές και άλλες συσκευές που μπορεί να επηρεαστούν από τους μαγνήτες. Στην περίπτωση ιατρικών συσκευών, κρατήστε τη συσκευή σας σε απόσταση μεγαλύτερη από 15 εκ. Σταματήστε να χρησιμοποιείτε τη συσκευή σας εάν υποψιάζεστε ότι υπάρχει παρεμβολή στην ιατρική συσκευή σας και συμβουλευτείτε τον γιατρό σας ή τον κατασκευαστή της ιατρικής συσκευής.

Εικονίδια οδηγιών

-  **Προειδοποίηση:** καταστάσεις που θα μπορούσαν να προκαλέσουν τραυματισμό σε εσάς ή άλλους
-  **Προσοχή:** καταστάσεις που θα μπορούσαν να προκαλέσουν ζημιά στη συσκευή σας ή άλλον εξοπλισμό
-  **Σημείωση:** σημειώσεις, συμβουλές χρήσης ή πρόσθετες πληροφορίες

Σημειώσεις για τα περιεχόμενα της συσκευασίας και τα αξεσουάρ

Ανατρέξτε στον οδηγό γρήγορης εκκίνησης για τα περιεχόμενα της συσκευασίας.

- Τα στοιχεία που συνοδεύουν το ρολόι και τυχόν διαθέσιμα αξεσουάρ ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή ή τον πάροχο.
- Τα παρεχόμενα στοιχεία έχουν σχεδιαστεί μόνο για την παρούσα συσκευή και ενδέχεται να μην είναι συμβατά με άλλες συσκευές.
- Η εμφάνιση και οι προδιαγραφές υπόκεινται σε αλλαγές χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση.
- Μπορείτε να αγοράσετε πρόσθετα αξεσουάρ από τον τοπικό έμπορο της Samsung. Πριν την αγορά, βεβαιωθείτε ότι είναι συμβατά με το ρολόι.
- Εκτός από το ρολόι, ορισμένα παρεχόμενα στοιχεία και αξεσουάρ ενδέχεται να μην διαθέτουν την ίδια πιστοποίηση αντοχής σε νερό και σκόνη.
- Χρησιμοποιείτε εξαρτήματα εγκεκριμένα από τη Samsung. Η χρήση μη εγκεκριμένων αξεσουάρ μπορεί να προκαλέσει προβλήματα και δυσλειτουργίες κατά την λειτουργία, τα οποία δεν καλύπτονται από την εγγύηση.
- Η διαθεσιμότητα όλων των εξαρτημάτων υπόκειται σε αλλαγή που εξαρτάται αποκλειστικά από τις κατασκευάστριες εταιρείες. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα διαθέσιμα εξαρτήματα, ανατρέξτε στον ιστότοπο της Samsung.

Διατήρηση της αντοχής της συσκευής στο νερό και τη σκόνη

- Αυτή η συσκευή είναι ανθεκτική στο νερό και τη σκόνη και πληροί τα ακόλουθα διεθνή πρότυπα.
 - Πιστοποίηση ταξινόμησης αντοχής στο νερό 5ATM: έχει δοκιμαστεί με βύθιση της συσκευής σε γλυκό νερό 50 μ. για 10 λεπτά, αφήνοντάς την ακίνητη, χωρίς καμία κίνηση για να πληροί τις απαιτήσεις του ISO 22810:2010.
 - Πιστοποίηση ταξινόμησης αντοχής στο νερό IPX8: έχει δοκιμαστεί με βύθιση της συσκευής σε γλυκό νερό 1,5 μ. για 30 λεπτά, αφήνοντάς την ακίνητη, χωρίς καμία κίνηση για να πληροί τις απαιτήσεις του IEC 60529.
 - Πιστοποίηση ταξινόμησης αντοχής στη σκόνη IP6X: έχει δοκιμαστεί για να πληροί τις απαιτήσεις του IEC 60529.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη συσκευή όταν ασκείστε, πλένετε τα χέρια σας ή μια βροχερή μέρα.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη συσκευή όταν κολυμπάτε σε πισίνα ή στη θάλασσα, όπου η στάθμη του νερού δεν είναι πολύ βαθιά.
- Η αντοχή στο νερό της συσκευής Galaxy δεν είναι μόνιμη και μπορεί να μειωθεί με την πάροδο του χρόνου λόγω της φυσιολογικής φθοράς, ανάλογα με το περιβάλλον ή τις συνθήκες χρήσης. Συνιστάται να ελέγχετε την αντοχή της συσκευής Galaxy στο νερό μία φορά το χρόνο σε ένα κέντρο σέρβις της Samsung ή σε ένα εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις.
- Πρέπει να ακολουθείτε αυτές τις οδηγίες για να διατηρήσετε την αντοχή στο νερό και στη σκόνη της συσκευής σας.
 - Μετά το κολύμπι και πριν στεγνώσει το νερό της πισίνας ή το θαλασσινό νερό, ξεπλύνετε τη συσκευή με γλυκό νερό και στεγνώστε την καλά με ένα μαλακό, καθαρό πανί για να διατηρήσετε την αντοχή της στο νερό. Η αντοχή στο νερό μπορεί να επηρεαστεί από τα απολυμαντικά στο νερό της πισίνας ή το αλάτι στο θαλασσινό νερό.
 - Αν η συσκευή βραχεί με υγρό εκτός από γλυκό νερό, όπως καφέ, ποτά, σαπουνόνερο, λάδι, άρωμα, αντηλιακό, απολυμαντικό χεριών ή χημικά προϊόντα όπως καλλυντικά, ξεπλύνετε τη συσκευή με γλυκό νερό και στεγνώστε την καλά για να διατηρήσετε την αντοχή της στο νερό.

- Μην μένετε βυθισμένοι κάτω από το νερό, μην κάνετε καταδύσεις, καταδύσεις με αναπνευστήρα ή με μπουκάλες οξυγόνου ή θαλάσσια σπορ όπως θαλάσσιο σκι ή σέρφινγκ και μην κολυμπάτε σε νερό με γρήγορη κίνηση, όπως σε ποτάμι, ενώ φοράτε τη συσκευή σας. Επίσης, μην την εκθέτετε σε μηχανήματα καθαρισμού υψηλής πίεσης ή παρόμοια πράγματα. Αυτό θα είχε ως αποτέλεσμα μια δραματική αύξηση της πίεσης του νερού, η οποία θα μπορούσε να προκαλέσει την αλλαγή της αντοχής στο νερό που εγγυάται η εταιρεία μας.
- Εάν η συσκευή υποστεί κρούση ή ζημιά, μπορεί να υποβαθμιστεί η αντοχή της στο νερό και στη σκόνη.
- Μην αποσυναρμολογείτε τη συσκευή σας χωρίς σωστή καθοδήγηση.
- Εάν στεγνώσετε τη συσκευή σας με μηχανήμα που εκπέμπει θερμό αέρα, όπως το πιστολάκι μαλλιών, ή εάν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας σε θερμό περιβάλλον, όπως η σάουνα, η αντοχή στο νερό μπορεί να υποστεί βλάβη από τη δραματική αλλαγή της θερμοκρασίας του αέρα ή του νερού.

Προφυλάξεις έναντι της υπερθέρμανσης

Αν δεν αισθάνεστε καλά εξαιτίας υπερθέρμανσης όταν χρησιμοποιείτε τη συσκευή, διακόψτε τη χρήση της αμέσως και αφαιρέστε την από τον καρπό σας.

- Για την αποφυγή προβλημάτων, όπως δυσλειτουργία της συσκευής, δυσφορία ή βλάβη στο δέρμα, καθώς και εξάντληση της ενέργειας της μπαταρίας, εμφανίζεται μια προειδοποίηση στη συσκευή όταν αναπτύσσει μια συγκεκριμένη θερμοκρασία. Όταν εμφανιστεί η αρχική προειδοποίηση, οι λειτουργίες της συσκευής απενεργοποιούνται μέχρι η συσκευή να κρυώσει και να αποκτήσει συγκεκριμένη θερμοκρασία. Ωστόσο, θα είναι διαθέσιμη η λειτουργία κλήσεων έκτακτης ανάγκης στο μοντέλο LTE.
- Εάν η θερμοκρασία της συσκευής συνεχίσει να αυξάνεται, εμφανίζεται μια δεύτερη προειδοποίηση. Αυτή τη φορά, η συσκευή απενεργοποιείται. Μην χρησιμοποιήσετε τη συσκευή μέχρι η θερμοκρασία της συσκευής να βρίσκεται εντός του συνιστώμενου εύρους θερμοκρασίας λειτουργίας. Ωστόσο, κατά τη χρήση του μοντέλου LTE, η λειτουργία κλήσεων έκτακτης ανάγκης που είχε συνδεθεί προηγουμένα θα παραμείνει ενεργή μέχρι να τελειώσετε, ακόμα και αν εμφανιστεί η δεύτερη προειδοποίηση.



Προτεινόμενο εύρος θερμοκρασίας λειτουργίας

Η προτεινόμενη θερμοκρασία λειτουργίας της συσκευής είναι μεταξύ 0 °C και 35 °C. Η χρήση της συσκευής εκτός του προτεινόμενου εύρους θερμοκρασιών μπορεί να προκαλέσει ζημιά στη συσκευή ή να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Καθαρισμός και διαχείριση του ρολογιού

Ακολουθήστε τα παρακάτω σημεία για να διασφαλίσετε τη σωστή λειτουργία του ρολογιού σας και τη διατήρηση της εμφάνισής του. Αν δεν το κάνετε μπορεί να προκληθεί ζημιά στο ρολόι καθώς και ερεθισμός του δέρματος.

- Απενεργοποιήστε το ρολόι και αφαιρέστε το λουράκι πριν το καθαρίσετε.
- Εμποδίστε τη συσκευή να εκτίθεται σε σκόνη, ιδρώτα, μελάνι, λάδι και χημικά προϊόντα όπως καλλυντικά, αντιβακτηριακό σπρέι, καθαριστικό χεριών, απορρυπαντικό και εντομοκτόνα. Τα εξωτερικά και εσωτερικά μέρη του ρολογιού μπορεί να υποστούν ζημιά ή θα μπορούσε να καταλήξει σε κακή απόδοση. Αν το ρολόι σας εκτεθεί σε οποιαδήποτε από τις προαναφερόμενες ουσίες, χρησιμοποιήστε μαλακό πανί χωρίς χνούδι για να το καθαρίσετε.
- Μην χρησιμοποιείτε σαπούνι, καθαριστικούς παράγοντες, αποξεστικά υλικά και πεπιεσμένο αέρα κατά τον καθαρισμό του ρολογιού σας και μην το καθαρίζετε με υπερηχητικά κύματα ή εξωτερικές πηγές θερμότητας. Κάτι τέτοιο ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στο ρολόι. Ερεθισμός του δέρματος μπορεί να προκληθεί από σαπούνι, απορρυπαντικά, απολυμαντικά χεριών ή καθαριστικούς παράγοντες που μένουν πάνω στο ρολόι.
- Όταν αφαιρείτε αντηλιακά, λοσιόν ή λάδι, χρησιμοποιείτε απορρυπαντικό χωρίς σαπούνι, και κατόπιν ξεπλένετε και στεγνώνετε το ρολόι σας εντελώς.
- Το υβριδικό λουράκι δεν είναι αδιάβροχο. Μην κολυμπάτε και μην κάνετε ντους ενώ χρησιμοποιείτε το υβριδικό λουράκι.
- Το υβριδικό λουράκι μπορεί να παράγει ήχους τριγμού εκεί όπου ενώνεται με το ρολόι εξαιτίας των χαρακτηριστικών του δερμάτινου υλικού. Αυτό είναι φυσιολογικό και μπορείτε να αντιμετωπίσετε το ζήτημα αυτό εφαρμόζοντας προϊόντα φροντίδας του δέρματος στο λουράκι στη σημείο ένωσης.
- Αποφύγετε να εκθέτετε το υβριδικό λουράκι του ρολογιού σε χημικά, απευθείας ηλιακό φως, ζεστά ή υγρά περιβάλλοντα, ή νερό. Το χρώμα και το σχήμα του δερμάτινου υλικού μπορεί να αλλάξει αν το κάνετε αυτό. Αν βραχεί, σκουπίστε το με μαλακό πανί χωρίς χνούδι και στεγνώστε το σε καλά αεριζόμενο, σκιερό χώρο.
- Όταν λεκιάστεί το υβριδικό λουράκι σας, σκουπίστε το με μαλακό πανί χωρίς χνούδι. Αν χρειάζεται, υγράνετε ελαφρώς ένα πανί με γλυκό νερό.



Το παρεχόμενο λουράκι ενδέχεται να διαφέρει ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή ή το μοντέλο. Βεβαιωθείτε ότι καθαρίζετε και συντηρείτε σωστά το λουράκι σας αντίστοιχα.

Προφυλαχθείτε αν είστε αλλεργικός σε οποιαδήποτε υλικά του ρολογιού

- Η Samsung έχει υποβάλλει σε δοκιμή τα επιβλαβή υλικά που βρίσκονται στο ρολόι διαμέσου εσωτερικών και εξωτερικών αρχών πιστοποίησης, μεταξύ των οποίων δοκιμές για όλα τα υλικά που έρχονται σε επαφή με το δέρμα, τη δοκιμή δερματικής τοξικότητας και τη δοκιμή ένδυσης του ρολογιού.
- Το ρολόι περιέχει νικέλιο. Λάβετε τις απαραίτητες προφυλάξεις αν το δέρμα σας είναι υπερευαίσθητο ή έχετε κάποια αλλεργία σε οποιαδήποτε υλικά βρίσκονται στο ρολόι.
 - **Νικέλιο:** το ρολόι περιέχει μικρή ποσότητα νικελίου, η οποία βρίσκεται κάτω από το όριο αναφοράς που περιορίζεται από τον ευρωπαϊκό κανονισμό REACH. Δεν θα εκτεθείτε στο νικέλιο στο εσωτερικό του ρολογιού και το ρολόι έχει περάσει με επιτυχία τη διεθνή πιστοποιημένη δοκιμή. Ωστόσο, αν είστε ευαίσθητος στο νικέλιο, προσέχετε κατά τη χρήση του ρολογιού.
- Μόνο τα υλικά που τηρούν τα πρότυπα της Επιτροπής Ασφάλειας Καταναλωτικών Προϊόντων των ΗΠΑ (CPSC), τους κανονισμούς των ευρωπαϊκών χωρών, και άλλα διεθνή πρότυπα χρησιμοποιούνται για την κατασκευή του ρολογιού.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης των χημικών από τη Samsung, ανατρέξτε στον ιστότοπο της Samsung.

Πώς να βρείτε τις πληροφορίες κατανάλωσης ενέργειας σε κατάσταση αναμονής για αυτό το προϊόν

- Μεταβείτε στη διεύθυνση www.samsung.com/global/ecodesign_energy.
- Κάντε αναζήτηση χρησιμοποιώντας τον αριθμό μοντέλου του προϊόντος.



Η λειτουργία αυτή μπορεί να μην είναι διαθέσιμη ανάλογα με τη γεωγραφική περιοχή, τον πάροχο ή το μοντέλο.

Παράρτημα

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Πριν επικοινωνήσετε με Κέντρο Σέρβις της Samsung ή εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις, επιχειρήστε τις παρακάτω λύσεις. Ορισμένες καταστάσεις ενδέχεται να μην ισχύουν για το δικό σας ρολόι.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε την Υπηρεσία μελών Samsung για να λύσετε τυχόν προβλήματα που ίσως αντιμετωπίσετε κατά τη χρήση της συσκευής σας.

Το ρολόι εμφανίζει μηνύματα σφάλματος δικτύου ή υπηρεσιών

- Όταν είστε σε περιοχές με αδύναμο σήμα ή με κακή λήψη, ενδέχεται να μην λαμβάνετε σήμα. Μετακινηθείτε και δοκιμάστε ξανά. Ενώ μετακινείστε, ενδέχεται να εμφανίζονται επανειλημμένως μηνύματα σφάλματος.
- Δεν μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε ορισμένες επιλογές χωρίς συνδρομή. Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με τον πάροχό σας.

Το ρολόι σας δεν ενεργοποιείται

Όταν η μπαταρία είναι εντελώς αποφορτισμένη, το ρολόι σας δεν ενεργοποιείται. Φορτίστε πλήρως την μπαταρία προτού ενεργοποιήσετε το ρολόι.

Η αναγνώριση αφής λειτουργεί αργά ή ακατάλληλα

- Η αναγνώριση αφής ενδέχεται να μην λειτουργεί σωστά στις ακόλουθες περιπτώσεις:
 - Εάν προσαρτήσετε ένα προστατευτικό οθόνης ή προαιρετικά αξεσουάρ στην οθόνη
 - Εάν φοράτε γάντια, εάν τα χέρια σας δεν είναι καθαρά ενώ αγγίζετε την οθόνη ή εάν πατάτε στην οθόνη με αιχμηρό αντικείμενο ή τις άκρες των δαχτύλων σας
 - Σε συνθήκες υγρασίας ή όταν εκτεθεί σε νερό
- Επανεκκινήστε το ρολόι σας για να εξαφανιστούν τυχόν προσωρινά προβλήματα του λογισμικού.
- Βεβαιωθείτε ότι το λογισμικό του ρολογιού σας έχει ενημερωθεί στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- Εάν η οθόνη γρατσουνιστεί ή υποστεί ζημιά, επισκεφθείτε ένα Κέντρο Σέρβις της Samsung ή εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις.

Το ρολόι σας «παγώνει» ή αντιμετωπίζει πρόβλημα

Δοκιμάστε τις παρακάτω λύσεις. Εάν και πάλι δεν επιλυθεί το πρόβλημα, επικοινωνήστε με ένα Κέντρο Σέρβις της Samsung ή εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις.

Επανεκκίνηση του ρολογιού

Αν το ρολόι σας παγώνει ή κολλάει, μπορεί να χρειαστεί να κλείσετε εφαρμογές ή να απενεργοποιήσετε το ρολόι και να το ενεργοποιήσετε εκ νέου.

Εξαναγκασμός επανεκκίνησης

Αν το ρολόι σας «παγώσει» και δεν ανταποκρίνεται, πατήστε παρατεταμένα το κεντρικό κουμπί και το κουμπί επιστροφής ταυτόχρονα για περισσότερα από 7 δευτερόλεπτα για επανεκκίνηση.

Επαναφορά του ρολογιού

Εάν οι παραπάνω μέθοδοι δεν λύσουν το πρόβλημά σας, εκτελέστε επαναφορά εργοστασιακών δεδομένων.

Στην οθόνη εφαρμογών, πατήστε το εικονίδιο ρυθμίσεων (⚙️) → **Γενικά** → **Επαναφορά** → **Επαναφορά**.

Εναλλακτικά, εκκινήστε την εφαρμογή **Galaxy Wearable** στο τηλέφωνό σας και πατήστε **Ρυθμίσεις ρολογιού** → **Γενικά** → **Επαναφορά** → **Επαναφορά**. Εάν το ρολόι και το τηλέφωνό σας δεν είναι συνδεδεμένα κατά τη στιγμή της επαναφοράς του ρολογιού, τα δεδομένα που είναι αποθηκευμένα στο ρολόι σας θα διαγραφούν.

Μια άλλη συσκευή Bluetooth δεν μπορεί να εντοπίσει το ρολόι σας

- Βεβαιωθείτε ότι η λειτουργία Bluetooth του ρολογιού είναι ενεργοποιημένη.
- Επαναφέρετε το ρολόι σας και προσπαθήστε ξανά.
- Βεβαιωθείτε ότι το ρολόι σας και η άλλη συσκευή Bluetooth βρίσκονται εντός της εμβέλειας σύνδεσης Bluetooth (10 μ). Η απόσταση ενδέχεται να διαφέρει ανάλογα με το περιβάλλον όπου χρησιμοποιούνται οι συσκευές.

Αν οι παραπάνω συμβουλές δεν επιλύσουν το πρόβλημα, επικοινωνήστε με ένα Κέντρο Σέρβις της Samsung ή με εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις.

Δεν έχει γίνει σύνδεση Bluetooth ή το ρολόι σας και το τηλέφωνο αποσυνδέονται

- Βεβαιωθείτε ότι η λειτουργία Bluetooth είναι ενεργοποιημένη και στις δύο συσκευές.
- Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν εμπόδια, όπως τοίχοι ή ηλεκτρικός εξοπλισμός, μεταξύ των συσκευών.
- Βεβαιωθείτε ότι είναι εγκατεστημένη η πιο πρόσφατη έκδοση της εφαρμογής Galaxy Wearable στο τηλέφωνο. Εάν η εφαρμογή Galaxy Wearable δεν είναι η τελευταία έκδοση, ενημερώστε την εφαρμογή Galaxy Wearable στην τελευταία έκδοση.
- Βεβαιωθείτε ότι το ρολόι σας και η άλλη συσκευή Bluetooth βρίσκονται εντός της εμβέλειας σύνδεσης Bluetooth (10 μ). Η απόσταση ενδέχεται να διαφέρει ανάλογα με το περιβάλλον όπου χρησιμοποιούνται οι συσκευές.
- Επανεκκινήστε και τις δύο συσκευές και ανοίξτε και πάλι την εφαρμογή **Galaxy Wearable** στο τηλέφωνο.

Οι κλήσεις δεν συνδέονται

- Βεβαιωθείτε ότι το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο με ένα τηλέφωνο μέσω Bluetooth.
- Βεβαιωθείτε ότι το τηλέφωνό σας και το ρολόι έχουν πρόσβαση στο σωστό δίκτυο κινητής τηλεφωνίας.
- Βεβαιωθείτε ότι δεν έχετε ρυθμίσει φραγή κλήσεων για τον τηλεφωνικό αριθμό που πληκτρολογείτε στο τηλέφωνο.
- Βεβαιωθείτε ότι δεν έχετε ρυθμίσει φραγή κλήσεων για τον εισερχόμενο τηλεφωνικό αριθμό στο τηλέφωνο.
- Ελέγξτε εάν είναι ενεργοποιημένοι κάποιοι τρόποι λειτουργίας. Εάν κάποιοι τρόποι λειτουργίας έχουν ενεργοποιηθεί, οι εισερχόμενες κλήσεις μπορεί να είναι σε σίγαση και η οθόνη μπορεί να μην ενεργοποιείται κατά τη λήψη εισερχόμενων κλήσεων.

Οι άλλοι δεν σας ακούνε όταν μιλάτε στο τηλέφωνο

- Βεβαιωθείτε ότι δεν είναι καλυμμένο το ενσωματωμένο μικρόφωνο.
- Βεβαιωθείτε ότι το μικρόφωνο είναι κοντά στο στόμα σας.
- Εάν χρησιμοποιείτε σετ ακουστικών Bluetooth, βεβαιωθείτε ότι έχουν συνδεθεί σωστά.

Ο ήχος δημιουργεί ηχώ κατά τη διάρκεια μιας κλήσης

Προσαρμόστε την ένταση ήχου ή μετακινηθείτε σε άλλη περιοχή.

Ένα δίκτυο κινητής τηλεφωνίας ή το διαδίκτυο αποσυνδέονται συχνά ή η ποιότητα του ήχου είναι κακή

- Βεβαιωθείτε ότι δεν μπλοκάρετε την εσωτερική κεραία του ρολογιού.
- Όταν είστε σε περιοχές με αδύναμο σήμα ή με κακή λήψη, ενδέχεται να μην λαμβάνετε σήμα. Ενδέχεται να έχετε προβλήματα συνδεσιμότητας εξαιτίας ζητημάτων με τον σταθμό βάσης του παρόχου. Μετακινηθείτε και δοκιμάστε ξανά.
- Κατά τη χρήση της συσκευής ενώ μετακινείστε, ενδέχεται να μην είναι διαθέσιμες υπηρεσίες ασύρματου δικτύου εξαιτίας ζητημάτων με το δίκτυο του παρόχου.

Η μπαταρία δεν φορτίζει σωστά (για φορτιστές εγκεκριμένους από τη Samsung)

- Βεβαιωθείτε ότι συνδέσατε σωστά το ρολόι στον ασύρματο φορτιστή.
- Επισκεφθείτε ένα Κέντρο Σέρβις της Samsung ή εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις και ζητήστε την αντικατάσταση της μπαταρίας. Φέρτε μαζί σας τον φορτιστή και το καλώδιο USB που χρησιμοποιείτε για καλύτερη υποστήριξη σέρβις. Εάν η ασύρματη φόρτιση δεν λειτουργεί, φέρτε μαζί σας και τον ασύρματο φορτιστή.

Η μπαταρία εξαντλείται ταχύτερα από όταν αγοράστηκε αρχικά

- Όταν εκθέτετε το ρολόι ή την μπαταρία σε πολύ χαμηλές ή πολύ υψηλές θερμοκρασίες, η χρήσιμη διάρκεια της φόρτισης ενδέχεται να μειωθεί.
- Η κατανάλωση της ενέργειας της μπαταρίας αυξάνεται όταν χρησιμοποιείτε κάποιες εφαρμογές.
- Η μπαταρία είναι αναλώσιμη και η απόδοσή της θα μειώνεται με την πάροδο του χρόνου.

Το ρολόι είναι ζεστό όταν το αγγίζετε

Όταν χρησιμοποιείτε εφαρμογές που χρειάζονται περισσότερη ενέργεια ή χρησιμοποιείτε στο ρολόι σας εφαρμογές για πολλή ώρα, το ρολόι σας μπορεί να είναι ζεστό όταν το αγγίζετε. Αυτό είναι φυσιολογικό και η διάρκεια ζωής ή η απόδοση του ρολογιού σας δεν θα πρέπει να επηρεαστεί.

Αν το ρολόι υπερθερμανθεί ή μοιάζει ζεστό για παρατεταμένη χρονική περίοδο, μην το χρησιμοποιείτε για λίγο. Εάν το ρολόι συνεχίσει να υπερθερμαίνεται, επικοινωνήστε με ένα Κέντρο Σέρβις της Samsung ή με εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις.

Το ρολόι σας δεν μπορεί να βρει την τρέχουσα τοποθεσία σας

Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες της θέσης του τηλεφώνου σας. Τα σήματα GPS ενδέχεται να παρεμποδίζονται σε ορισμένες τοποθεσίες, όπως σε εσωτερικούς χώρους. Ρυθμίστε για χρήση δικτύου Wi-Fi ή κινητής τηλεφωνίας για εύρεση της τρέχουσας τοποθεσίας σας.

Εμφανίζεται ένα μικρό κενό γύρω από το εξωτερικό της θήκης του ρολογιού

- Το κενό αυτό είναι ένα απαραίτητο κατασκευαστικό χαρακτηριστικό και ενδέχεται να προκύπτει κάποιο μικρό κούνημα ή δόνηση των τμημάτων.
- Με την πάροδο του χρόνου, η τριβή μεταξύ των τμημάτων ενδέχεται να προκαλέσει την ελαφρά διόγκωση του κενού αυτού.

Δεν υπάρχει επαρκής χώρος στον χώρο αποθήκευσης του ρολογιού

Διαγράψτε άχρηστα δεδομένα, εφαρμογές που δεν χρησιμοποιούνται ή αρχεία για να αποδεσμεύσετε χώρο αποθήκευσης.

Αφαίρεση της μπαταρίας

- Για την αφαίρεση της μπαταρίας επικοινωνήστε με ένα εξουσιοδοτημένο σέρβις. Για να λάβετε πληροφορίες για την αφαίρεση της μπαταρίας, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.samsung.com/global/ecodesign_energy.
- Για τη δική σας ασφάλεια, **δεν πρέπει να επιχειρήσετε να αφαιρέσετε** την μπαταρία. Αν η μπαταρία δεν αφαιρεθεί σωστά, μπορεί να οδηγήσει σε ζημιά της μπαταρίας και της συσκευής, να προκαλέσει προσωπικό τραυματισμό και να έχει ως αποτέλεσμα να καταστεί μη ασφαλής η συσκευή.
- Η Samsung δεν δέχεται καμία ευθύνη για τυχόν ζημιά ή απώλεια (είτε συμβατική είτε λόγω αδικοπραξίας, συμπεριλαμβανομένης της αμέλειας) που ενδέχεται να προκύψει λόγω μη αυστηρής τήρησης αυτών των προειδοποιήσεων και οδηγιών, με εξαίρεση θάνατο ή προσωπικό τραυματισμό που προκαλείται από αμέλεια της Samsung.

Πνευματικά δικαιώματα

Πνευματικά δικαιώματα © 2025 Samsung Electronics Co., Ltd.

Ο παρών οδηγός προστατεύεται σύμφωνα με τη διεθνή νομοθεσία περί πνευματικών δικαιωμάτων.

Κανένα τμήμα του παρόντος οδηγού δεν επιτρέπεται να αναπαραχθεί, να διανεμηθεί, να μεταφραστεί ή να μεταδοθεί σε οποιαδήποτε μορφή ή με οποιοδήποτε μέσο, ηλεκτρονικό ή μηχανικό, συμπεριλαμβανομένης της φωτοτύπησης, εγγραφής ή αποθήκευσης σε οποιοδήποτε σύστημα αποθήκευσης και ανάκτησης πληροφοριών.

Εμπορικά σήματα

- Το Samsung και το λογότυπο Samsung είναι κατατεθέντα εμπορικά σήματα της Samsung Electronics Co., Ltd.
- Το Bluetooth® αποτελεί εμπορικό σήμα κατατεθέν της Bluetooth SIG, Inc. παγκοσμίως.
- Τα Wi-Fi®, Wi-Fi Direct™, Wi-Fi CERTIFIED™ και το λογότυπο Wi-Fi αποτελούν εμπορικά σήματα κατατεθέντα της Wi-Fi Alliance.
- Όλα τα άλλα εμπορικά σήματα και πνευματικά δικαιώματα ανήκουν στους αντίστοιχους ιδιοκτήτες τους.