

ΒΡΑΧΙΟΛΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Fit Track 3910



GR Οδηγίες χρήσης





1. Επεξήγηση προειδοποιητικών συμβόλων και υποδείξεων	5
2. Περιεχόμενο συσκευασίας	5
3. Προειδοποιήσεις ασφαλείας	6
4. Στοιχεία χειρισμού	8
5. Πρώτα βήματα	9
5.1 Φόρτιση	9
5.2 Τοποθέτηση και ενεργοποίηση	9
5.3 Σβήσιμο	9
6. Ρύθμιση του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητας	11
6.1 Λήψη της εφαρμογής "Hama FIT move"	11
6.2 Σύζευξη βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητάς σας και smartphone	12
7. Λειτουργία του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητάς σας	15
7.1 Αρχική οθόνη	16
7.2 Σύντομο μενού	16
7.2.1 Δεδομένα υγείας	16
7.2.2 Καιρός	16
7.2.3 Γρήγορες ρυθμίσεις	16
7.2.3.1 Φωτεινότητα οθόνης	16
7.2.3.2 Ενεργοποίηση οθόνης	16
7.2.3.3 Λειτουργία Μην ενοχλείτε	16
7.3 Επισκόπηση ημέρας	17
7.4 Δραστηριότητα	17
7.4.1 Υπαίθριο τρέξιμο (GPS)	17
7.4.2 Τρέξιμο	18
7.4.3 Υπαίθριο περπάτημα (GPS)	18
7.4.4 Περπάτημα	18
7.4.5 Πεζοπορία (GPS)	19
7.4.6 Υπαίθρια ποδηλασία (GPS)	19
7.4.7 Γιόγκα	19
7.4.8 Ποδηλασία εσωτερικού χώρου	20
7.4.9 Fitness	20
7.4.10 Κολύμβηση σε πισίνα	20
7.4.11 Κολύμβηση ανοιχτής θαλάσσης	20
7.4.12 Κωπηλατικό	21
7.4.13 Crosstrainer	21
7.4.14 Πόδοσφαιρο	21
7.5 Καρδιακός ρυθμός	22
7.6 Στρες	22
7.7 Οξυγόνο στο αίμα	22
7.8 Ύπνος	22
7.9 Χαλάρωση	22
7.10 Χρονόμετρο	22
7.11 Μουσική	22
7.12 Φακός	22
7.13 Ρυθμίσεις	23



7.14 Ειδοποιήσεις	23
8. Χρήση της εφαρμογής "Hama FIT move"	24
8.1 Επισκόπηση του "Hama FIT move"	24
8.1.1 Δεδομένα υγείας	25
8.1.2 Μέτρηση βημάτων	26
8.1.3 Προπόνηση	27
8.1.4 Ανάλυση ύπνου	28
8.1.5 Μέτρηση καρδιακού ρυθμού	29
8.1.6 Μέτρηση στρες	30
8.1.7 Οξυγόνο στο αίμα	31
8.1.8 Καταγραφή βάρους	32
8.1.9 Εμμηνορροϊκός κύκλος	33
8.2 Λειτουργία δραστηριότητας	34
8.2.1 Εκκίνηση δραστηριότητας (με GPS)	35
8.2.2 Έναρξη δραστηριότητας (χωρίς GPS)	37
8.3 Ρυθμίσεις συσκευής	39
8.3.1 Αρχική οθόνη	40
8.3.2 Ειδοποιήσεις	40
8.3.3 Εισερχόμενες κλήσεις	40
8.3.4 Ξυπνητήρι	41
8.3.5 Παρακολούθηση υγείας	41
8.3.5.1 Συνεχής μέτρηση καρδιακού ρυθμού	41
8.3.5.2 Συνεχής μέτρηση στρες	42
8.3.5.3 Υπενθύμιση κατανάλωσης νερού	42
8.3.5.4 Υπενθύμιση για πεζοπορία/περπάτημα	42
8.3.5.5 Παρακολούθηση εμμηνορροϊκού κύκλου	42
8.3.6 Λοιπές ρυθμίσεις	43
8.3.6.1 Λειτουργία Μην ενοχλείτε	43
8.3.6.2 Αυτόματη αναγνώριση δραστηριότητας	43
8.3.6.3 Τύπος άσκησης	44
8.3.6.4 Αναζήτηση τηλεφώνου	44
8.3.6.5 Έλεγχος μουσικής	44
8.3.6.6 Ενεργοποίηση κίνησης χεριού	44
8.3.6.7 Ειδοποίηση καιρού	44
8.3.6.8 Αυτόματη φωτεινότητα τη νύχτα	44
8.3.6.9 Ρύθμιση γλώσσας	44
8.4 Ρυθμίσεις χρήστη	45
8.4.1 Προσωπικά στοιχεία	46
8.4.2 Τα μετάλλιά μου	47
8.4.3 Τα δεδομένα μου	47
8.4.4 Αναφορά υγείας	48
8.4.5 Νέα	48
8.4.6 Ρυθμίσεις	49
8.4.7 Βοήθεια	50
8.4.8 Ερωτήσεις και προτάσεις	50
8.4.9 Αντιμετώπιση προβλημάτων	50
8.4.10 Έλεγχος για ενημερώσεις	50
8.4.11 Πάνω από	50



9. Συντήρηση και φροντίδα50
10. Αποποίηση ευθύνης50
11. Τεχνικά χαρακτηριστικά51
12. Υποδείξεις για την απόρριψη51
13. Δήλωση συμμόρφωσης51

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε ένα προϊόν της Hama!

Αρχικά, αφιερώστε λίγο χρόνο για να διαβάσετε προσεκτικά τις παρακάτω οδηγίες και υποδείξεις. Στη συνέχεια, φυλάξτε το εγχειρίδιο οδηγιών σε ασφαλές μέρος για μελλοντική χρήση, αν χρειαστεί.

Το νέο σας βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας είναι ο ιδανικός συνοδός για έναν υγιεινό τρόπο ζωής και σας παρακινεί να είστε ενεργοί όλη την ημέρα. Εκτός από το να εμφανίζει την ώρα και την ημερομηνία, συλλέγει δεδομένα σχετικά με τα βήματα που κάνετε, την καρδιακή σας συχνότητα και τις θερμίδες που καίτε. Η ασύρματη σύνδεση *Bluetooth*® με το smartphone σας επιτρέπει να καταγράφετε τα δεδομένα στη σχετική εφαρμογή "Hama FIT move" και, συνεπώς, να παρακολουθείτε διαρκώς την επιτυχία σας. Ελέγξτε εδώ πότε πετύχατε τον προσωπικό σας στόχο φυσικής κατάστασης!

1. Επεξήγηση προειδοποιητικών συμβόλων και υποδείξεων

Προειδοποίηση



Επισημαίνει προειδοποιήσεις ασφαλείας ή εφιστά την προσοχή σας σε ιδιαίτερους κινδύνους και ρίσκα.

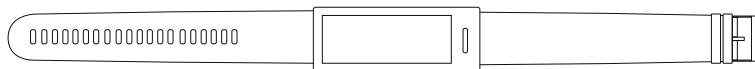
Υπόδειξη



Επισημαίνει πρόσθετες πληροφορίες ή σημαντικές υποδείξεις.

2. Περιεχόμενο συσκευασίας

- Βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας "Fit Track 3910"
- Εγχειρίδιο οδηγιών





3. Προειδοποιήσεις ασφαλείας

- Το προϊόν προορίζεται για προσωπική και όχι για επαγγελματική χρήση.
- Χρησιμοποιείτε το προϊόν αποκλειστικά και μόνο για τον προβλεπόμενο σκοπό χρήσης του.
- Προστατεύετε το προϊόν από την ακαθαρσία, υγρασία και υπερθέρμανση και χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο σε ξηρά περιβάλλοντα.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν κοντά σε θερμαντικά σώματα, άλλες πηγές θέρμανσης ή στην άμεση ηλιακή ακτινοβολία.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εκτός των ορίων απόδοσής του που αναφέρονται στα τεχνικά στοιχεία.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχές όπου δεν επιτρέπονται ηλεκτρονικές συσκευές.
- Η μπαταρία είναι ενσωματωμένη και δεν μπορεί να αφαιρεθεί.
- Μην ανοίγετε το προϊόν και μη συνεχίζετε να το χρησιμοποιείτε, αν έχουν προκληθεί ζημιές.
- Μην επιχειρήσετε να προβείτε μόνοι σας σε εργασίες συντήρησης ή επισκευής στο προϊόν. Οι εργασίες συντήρησης πρέπει να γίνονται από εξειδικευμένα άτομα.
- Μην αφήνετε το προϊόν να πέφτει και μην το εκθέτετε σε ισχυρούς κραδασμούς.
- Μην προβαίνετε σε τροποποιήσεις του προϊόντος. Κατ' αυτόν τον τρόπο, παύει να ισχύει η εγγύηση.
- Απορρίψτε τα υλικά συσκευασίας αμέσως, σύμφωνα με τους ισχύοντες τοπικούς κανονισμούς για την απόρριψη.
- Μη ρίχνετε την επαναφορτιζόμενη μπαταρία ή το προϊόν σε φωτιά.
- Μην μετατρέπετε και/ή μην παραμορφώνετε/θερμαίνετε/ανοίγετε τις απλές/επαναφορτιζόμενες μπαταρίες.
- Προσέξτε ώστε να μην αποσπάται η προσοχή σας από το προϊόν κατά την οδήγηση ή τη χρήση οργάνου γυμναστικής και λαμβάνετε υπόψη σας την κατάσταση της κίνησης και τον περιβάλλοντα χώρο.
- Ζητήστε τη συμβουλή γιατρού, προτού ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης.
- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, πρέπει να προσέχετε πάντα τις αντιδράσεις του σώματος και να επικοινωνείτε με γιατρό σε περίπτωση ανάγκης.
- Συμβουλευτείτε γιατρό αν πάσχετε από κάποια ασθένεια και θέλετε παράλα αυτά να χρησιμοποιήσετε το προϊόν.
- Αυτό το προϊόν προορίζεται για χρήση από καταναλωτές και δεν είναι ιατρική συσκευή. Δεν έχει επομένως σχεδιαστεί για τη διάγνωση, τη θεραπεία, την ίαση ή την πρόληψη ασθενειών.
- Η επαφή με το δέρμα για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να οδηγήσει σε ερεθισμούς του δέρματος και αλλεργίες. Αν τα συμπτώματα επιμένουν, επισκεφθείτε γιατρό.
- Αυτό το προϊόν δεν αποτελεί παιχνίδι. Περιέχει μικρά μέρη που αν καταποθούν μπορούν να προκαλέσουν πνιγμό.
- Χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο σε ήπιες κλιματικές συνθήκες.



Κίνδυνος ηλεκτροπληξίας



- Μην ανοίγετε το προϊόν και μη συνεχίζετε να το χρησιμοποιείτε, αν έχουν προκληθεί ζημιές.
- Μην επιχειρήσετε να προβείτε μόνοι σας σε εργασίες συντήρησης ή επισκευής στο προϊόν. Οι εργασίες συντήρησης πρέπει να γίνονται από εξειδικευμένα άτομα.

Προειδοποίηση – Βηματοδότης



Το προϊόν παράγει μαγνητικά πεδία. Τα άτομα με βηματοδότη πρέπει, πριν από τη χρήση του προϊόντος, να συμβουλευτούν γιατρό, για το αν η λειτουργία του προϊόντος μπορεί να παρεμποδίσει τη λειτουργία του βηματοδότη.

Οδηγία – Εναέρια κυκλοφορία



- Αυτό το προϊόν αποτελεί διαρκή πομπό ασύρματου σήματος. Λάβετε υπόψη ότι για λόγους ασφαλείας δεν επιτρέπεται η μεταφορά και η λειτουργία πομπών ασύρματου σήματος σε ορισμένες φάσεις των πτήσεων (π.χ. απογείωση/προσγείωση).
- Ενημερωθείτε από την αεροπορική εταιρεία πριν από την πτήση εάν μπορείτε να μεταφέρετε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας μαζί σας. Σε περίπτωση αμφιβολίας, αφήστε το προϊόν στο σπίτι.

Προειδοποίηση – Επαναφορτιζόμενη μπαταρία

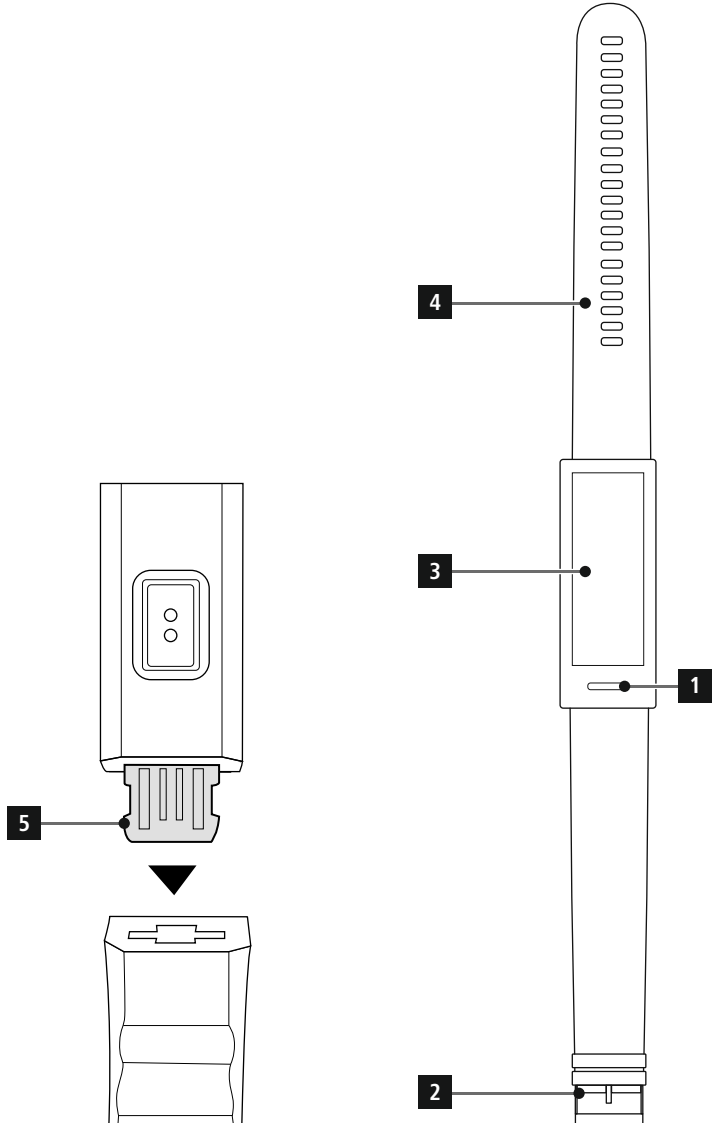


- Για τη φόρτιση χρησιμοποιείτε μόνο κατάλληλες βάσεις φόρτισης ή υποδοχές USB.
- Μη χρησιμοποιείτε γενικά ελαττωματικούς φορτιστές ή θύρες USB και μην προσπαθείτε να τα επισκευάσετε.
- Μην αφήνετε το προϊόν να υπερφορτίζεται ή να αποφορτίζεται πλήρως.
- Αποφύγετε την αποθήκευση, τη φόρτιση και τη χρήση σε ακραίες θερμοκρασίες και σε εξαιρετικά χαμηλή πίεση αέρα (όπως σε μεγάλα υψόμετρα).
- Εάν το προϊόν παραμένει αποθηκευμένο για μεγάλο χρονικό διάστημα, να το φορτίζετε τακτικά (τουλάχιστον ανά τρίμηνο).



4. Στοιχεία χειρισμού

1. Κουμπί ελέγχου
2. Κούμπωμα
3. Οθόνη Full-Touch
4. Αφαιρούμενο βραχιόλι
5. Επαφή φόρτισης





5. Πρώτα βήματα

5.1 Φόρτιση

- Φορτίστε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας πλήρως πριν από την πρώτη χρήση.
- Διαχωρίστε το κάτω μέρος του βραχιολιού [4] από το Fitness Tracker. Συνδέστε την επαφή φόρτισης [5] του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητάς σας με μία σύνδεση USB του υπολογιστή σας ή ενός φορτιστή USB.

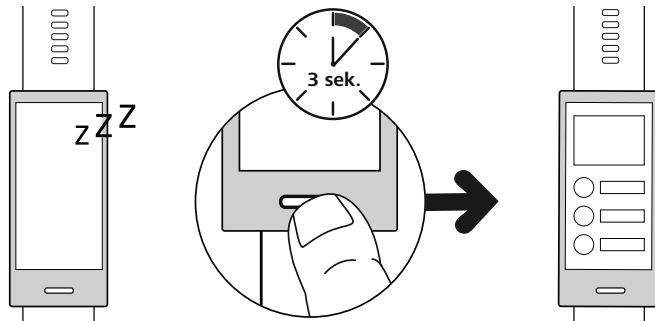
Υπόδειξη



- Ο χρόνος για την πλήρη φόρτιση της μπαταρίας ανέρχεται σε περίπου 90 λεπτά. Μόλις εμφανιστεί πλήρως φορτισμένη η μπαταρία στην οθόνη, η φόρτιση έχει ολοκληρωθεί και μπορείτε να αποσυνδέσετε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας.
- Εάν το επίπεδο της μπαταρίας είναι μόνο 10%, φορτίστε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας για να αποφύγετε λειτουργικούς περιορισμούς. Όταν το επίπεδο της μπαταρίας είναι κάτω από 20%, δεν μπορείτε πλέον να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα και όταν το επίπεδο της μπαταρίας είναι κάτω από 10%, η λειτουργία αυτόματης μέτρησης καρδιακού ρυθμού απενεργοποιείται.

5.2 Τοποθέτηση και ενεργοποίηση

- Προτού το βάλετε και το ενεργοποιήσετε για πρώτη φορά, πρέπει να φορτίσετε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας (βλ. Κεφάλαιο 5.1 Φόρτιση).
- Μετά την επιτυχή φόρτιση, τοποθετήστε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας στον καρπό σας και κλείστε το βραχιόλι [4] χρησιμοποιώντας το κούμπωμα [2].
- Πατήστε το κουμπί ελέγχου [1] για 3 δευτερόλεπτα, ώστε να ενεργοποιήσετε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας.





Υπόδειξη



- Για να αξιοποιήσετε τις λειτουργίες με τον καλύτερο τρόπο, φοράτε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας από την πάνω πλευρά του πήχου σας, ώστε να εφαρμόζει σφιχτά και να φοριέται άνετα. Η απόσταση μεταξύ του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητας και του οστού του καρπού πρέπει να είναι περίπου ένα πλάτος δακτύλου.
- Για να εξασφαλίσετε την καλύτερη δυνατή καταγραφή των δραστηριοτήτων σας, φορέστε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας στον αριστερό καρπό, εάν είστε δεξιόχειρας και στον δεξιό καρπό, εάν είστε αριστερόχειρας.

5.3 Σβήσιμο



- Για να απενεργοποιήσετε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας, μεταβείτε στο στοιχείο μενού **[SETTINGS **] (βλ. Κεφάλαιο **7.13 Ρυθμίσεις**) και πατήστε **[POWER OFF **]. Επιβεβαιώστε την επόμενη ερώτηση για να απενεργοποιήσετε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας.



6. Ρύθμιση του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητας

Εγκαταστήστε την εφαρμογή "Hama FIT move" για να αποκτήσετε πρόσβαση στην πλήρη λειτουργικότητα του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητάς σας. Οι ακόλουθες ενότητες παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τη λήψη και τη ρύθμιση της εφαρμογής.

6.1 Λήψη της εφαρμογής "Hama FIT move"

Υπόδειξη



Υποστηρίζονται τα παρακάτω λειτουργικά συστήματα:

- iOS 9.0 ή μεταγενέστερο
- Android 6.0 ή μεταγενέστερο

Αφού ενεργοποιήσετε το smartwatch σας για πρώτη φορά, θα σας ζητηθεί να κάνετε λήψη της σχετικής εφαρμογής "Hama FIT move" στο βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας. Ένας αντίστοιχος κωδικός QR θα εμφανιστεί στην οθόνη του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητάς σας.

- Σαρώστε τον κωδικό QR με το smartphone σας ή πραγματοποιήστε λήψη της εφαρμογής από το Play Store (Android) ή το App Store (iOS):



[Hama FIT Move Android](https://www.hama.com/hama-fit-move-android)

<https://www.hama.com/hama-fit-move-android>



[Hama FIT move iOS](https://www.hama.com/hama-fit-move-ios)

<https://www.hama.com/hama-fit-move-ios>

- Για να εγκαταστήσετε την εφαρμογή, ακολουθήστε τις οδηγίες στο smartphone σας.



6.2 Σύζευξη βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητάς σας και smartphone

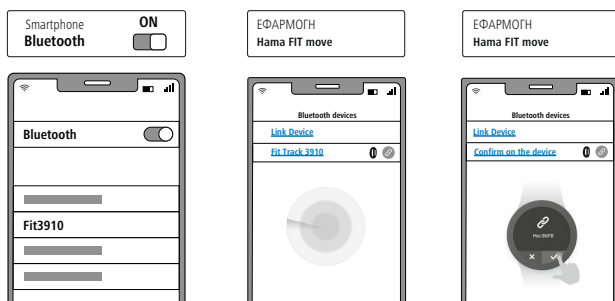
Υπόδειξη




- Προκειμένου το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας να εμφανίζει ειδοποιήσεις όπως κλήσεις, μηνύματα SMS και WhatsApp και άλλες ειδοποιήσεις, ενεργοποιήστε τη λειτουργία ειδοποιήσεων push στις ρυθμίσεις του smartphone σας.
- Κατά την εγκατάσταση της εφαρμογής, θα ερωτηθείτε εάν επιτρέπεται στην εφαρμογή πρόσβαση στις λειτουργίες της τεμαχικής συσκευής σας. Επιτρέψτε αυτά τα ερωτήματα για την πλήρη λειτουργικότητα του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητάς σας.
- Ξεκινήστε την εφαρμογή στο smartphone σας και συναινέστε στη συμφωνία προστασίας δεδομένων. Απαντήστε σε όποιες ερωτήσεις προκύψουν.

Για βέλτιστη εμπειρία χρήστη, θα πρέπει να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό χρήστη. Δημιουργώντας έναν λογαριασμό χρήστη, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στα προσωπικά σας δεδομένα, αν αλλάξετε smartphone. Ως εκ τούτου, τα προσωπικά σας δεδομένα είναι διαθέσιμα ανά πάσα στιγμή. Η δημιουργία λογαριασμού χρήστη δεν αποτελεί προϋπόθεση για τη χρήση της εφαρμογής.

- Για να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό χρήστη, πατήστε **[ΣΥΝΔΕΣΗ]** και επιλέξτε **[ΕΓΓΡΑΦΗ ΤΩΡΑ]** στο κάτω μέρος της οθόνης. Εισαγάγετε μια διεύθυνση email και έναν κωδικό πρόσβασης και πατήστε **[ΣΥΝΔΕΣΗ]**.
- Στη συνέχεια, μπορείτε να εισαγάγετε ένα όνομα χρήστη και τα προσωπικά σας δεδομένα και να επιλέξετε μια φωτογραφία προφίλ. Πατήστε **[ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ]** για να συνεχίσετε τη ρύθμιση.
- Η αναζήτηση για το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας "Fit Track 3910" θα ξεκινήσει αμέσως.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες τη εφαρμογής στο smartphone σας για να συνδέσετε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας.
Το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας θα δημιουργήσει μια σύνδεση Bluetooth με το smartwatch σας.



- Επιλέξτε "Fit3910" και πατήστε **[ΣΥΝΔΕΣΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ]** στο κάτω μέρος για να συνδέσετε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας στην εφαρμογή.
- Πατήστε το σύμβολο  στην οθόνη του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητάς σας για να επιβεβαιώσετε τη σύνδεση και να ολοκληρώσετε τη ρύθμιση στην εφαρμογή.
- Εάν παρέλθει το χρονικό όριο, επαναλάβετε τη διαδικασία.



- Στη συνέχεια, διαμορφώστε τις προσωπικές ρυθμίσεις σας. Αυτές μπορούν να προσαρμοστούν αργότερα στην εφαρμογή (βλ. Κεφάλαιο **8.4 Ρυθμίσεις χρήστη**).
- Το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας είναι συνδεδεμένο στην εφαρμογή και ο συγχρονισμός θα ξεκινήσει.

Υπόδειξη



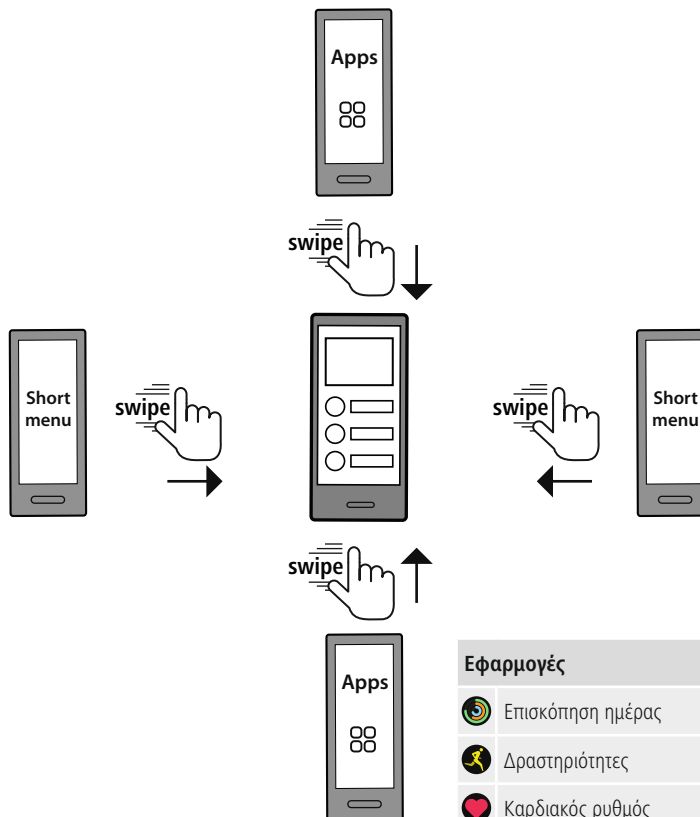
- Συγχρονίστε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας πλήρως με την εφαρμογή, πριν από την πρώτη χρήση. Εάν καταγράψετε μια δραστηριότητα πριν το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας συγχρονιστεί με την εφαρμογή για πρώτη φορά, η δραστηριότητα δεν θα μεταφερθεί στην εφαρμογή στη συνέχεια.
- Για να ξεκινήσετε μη αυτόματα έναν συγχρονισμό του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητάς σας με την εφαρμογή, σύρετε προς τα κάτω στην αρχική οθόνη της εφαρμογής.
- Λόγω του περιορισμένου χώρου αποθήκευσης του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητάς σας, θα πρέπει να συγχρονίζετε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας με την εφαρμογή τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα για να αποφύγετε την απώλεια δεδομένων.

Υπόδειξη



- Μετά τον πρώτο συγχρονισμό με την εφαρμογή, το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας υιοθετεί αυτόματα την ώρα, την ημερομηνία και τη γλώσσα του smartphone σας.
- Η ώρα και η ημερομηνία δεν μπορούν να ρυθμιστούν μη αυτόματα.
- Η γλώσσα εμφάνισης του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητάς σας εξαρτάται από την επιλογή σας στην εφαρμογή. Εφόσον η ρύθμιση δεν έχει ολοκληρωθεί, η γλώσσα εμφάνισης θα παραμείνει η Αγγλική. Επιλέξτε την επιθυμητή γλώσσα εμφάνισης στην εφαρμογή (βλ. Κεφάλαιο **8.3.6.9 Ρύθμιση γλώσσας**).
- Η εφαρμογή θα σας ειδοποιήσει όταν μια ενημέρωση υλικολογισμικού είναι διαθέσιμη για το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας. Εκτελέστε την ενημέρωση στην εφαρμογή για να βεβαιωθείτε ότι το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας λειτουργεί σωστά.

Σύντομο μενού		
	Επισκόπηση ημέρας	7.3
	Ρυθμίσεις	7.13
	Καιρός	7.2.2



Εφαρμογές		
	Επισκόπηση ημέρας	7.3
	Δραστηριότητες	
	Καρδιακός ρυθμός	7.5
	Στρες	7.6
	Οξυγόνο στο αίμα	7.7
	Ύπνος	7.8
	Χαλάρωση	7.9
	Χρονόμετρο	7.10
	Μουσική	7.11
	Φακός	7.12
	Ρυθμίσεις	7.13
	Νέα	7.13



7. Λειτουργία του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητάς σας

Οι παρακάτω ενότητες περιέχουν πληροφορίες σχετικά με τη λειτουργία και τη δομή των μενού του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητάς σας.

- Πατήστε το κουμπί ελέγχου **[1]** για να ενεργοποιήσετε την οθόνη του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητάς σας. Στη συνέχεια, μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ των διαφόρων οθονών και των στοιχείων μενού με τη σειρά που φαίνεται παρακάτω, σύροντας το δάχτυλό σας στην οθόνη.
- Μπορείτε να μεταβείτε στα υπομενού πατώντας στο αντίστοιχο σύμβολο.
- Πατώντας το επάνω κουμπί ελέγχου **[1]** εξέρχεστε από ένα μενού και μεταβαίνετε στο προηγούμενο μενού ή επιστρέφετε στην οθόνη έναρξης.

Υπόδειξη



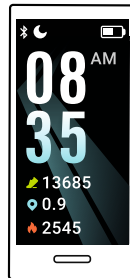
- Το παρακάτω γράφημα είναι μια επισκόπηση της δομής των μενού του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητάς σας, με όλα τα στοιχεία μενού.



7.1 Αρχική οθόνη

- Αφού ενεργοποιήσετε την αρχική οθόνη, πατώντας παρατεταμένα την οθόνη εμφανίζεται μια επισκόπηση των διαφορετικών οθονών έναρξης (όψεις ρολογιού). Εδώ μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε διαφορετικές αρχικές οθόνες. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας πατώντας στην αντίστοιχη αρχική οθόνη. Εάν θέλετε, μπορείτε να εγκαταστήσετε πρόσθετες οθόνες εκκίνησης (βλ. Κεφάλαιο

8.3.1 Αρχική οθόνη).



7.2 Σύντομο μενού

- Από την αρχική οθόνη, σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά για να δείτε τις επιμέρους οθόνες του γρήγορου μενού. Εμφανίζονται τα δεδομένα υγείας, ο καιρός και οι γρήγορες ρυθμίσεις.

7.2.1 Δεδομένα υγείας

- Όταν κάνετε σάρωση προς τα αριστερά από την αρχική οθόνη, βλέπετε τα καταγεγραμμένα δεδομένα υγείας της ημέρας.

Τα δεδομένα υγείας περιλαμβάνουν τα βήματα που περπατήσατε, τις θερμίδες που κάψατε, την απόσταση που διανύθηκε (βήματα και δραστηριότητες) και ένα κυκλικό γράφημα των καθορισμένων στόχων (πραγματικός/στόχος).

7.2.2 Καιρός

- Εάν σύρετε δύο φορές προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά από την αρχική οθόνη, μπορείτε να δείτε την πρόγνωση του καιρού για εκείνη την ημέρα με την τρέχουσα θερμοκρασία και τις ελάχιστες και μέγιστες τιμές.
- Τα δεδομένα καιρού μεταδίδονται και ενημερώνονται συγχρονίζοντας το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας με την εφαρμογή. Μπορείτε να δείτε την τελευταία ενημέρωση στο κάτω μέρος της οθόνης εμφάνισης καιρού.
- Η πρόγνωση του καιρού πρέπει πρώτα να ενεργοποιηθεί στην εφαρμογή (βλ. Κεφάλαιο

8.3.6.7 Ειδοποίηση καιρού).

7.2.3 Γρήγορες ρυθμίσεις

- Εάν σύρετε προς τα δεξιά την αρχική οθόνη, θα δείτε τις τρεις γρήγορες ρυθμίσεις που περιγράφονται παρακάτω.

7.2.3.1 Φωτεινότητα οθόνης

- Πατήστε το σύμβολο [☀️] για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης. Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε τρία επίπεδα [🌑 🌒 🌓].

7.2.3.2 Ενεργοποίηση οθόνης

- Πατήστε το σύμβολο [👉] για να ενεργοποιήσετε την οθόνη με την κίνηση του χεριού σας. Όταν η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη, μπορείτε να ενεργοποιήσετε την οθόνη με μια περιστροφή του καρπού σας.

7.2.3.3 Λειτουργία Μην ενοχλείτε

- Πατήστε το σύμβολο [🔕] για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε. Όταν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία Μην ενοχλείτε, δεν προωθούνται ειδοποιήσεις στο το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας.



7.3 Επισκόπηση ημέρας

- Εάν σύρετε προς τα κάτω ή προς τα πάνω από την αρχική οθόνη, πατήστε το εικονίδιο **[DAILY OVERVIEW]**. Εμφανίζονται τα δεδομένα των καταγεγραμμένων καθημερινών δραστηριοτήτων. Οι καθημερινές δραστηριότητες περιλαμβάνουν τα βήματα που περπατήσατε, τις θερμίδες που κάψατε, την απόσταση που διανύθηκε (βήματα και δραστηριότητες) και τον αριθμό όλων των δραστηριοτήτων που εκτελούνται.

7.4 Δραστηριότητα

- Εάν σύρετε προς τα κάτω ή προς τα πάνω από την αρχική οθόνη, πατήστε το εικονίδιο **[EXERCISES]**. Εμφανίζονται οι διάφοροι τύποι δραστηριότητας που είναι αποθηκευμένοι αυτήν τη στιγμή από προεπιλογή στο ρολόι. Συνολικά, μπορείτε να επιλέξετε διαφορετικούς τύπους δραστηριότητας και να αποθηκεύσετε έως και 8 διαφορετικούς τύπους δραστηριότητας στο ρολόι (βλ. Κεφάλαιο **8.3.6.3 Τύπος άσκησης**). Μπορείτε να εκκινήσετε μια δραστηριότητα πατώντας σε αυτήν. Οι μεμονωμένοι τύποι δραστηριότητας επεξηγούνται λεπτομερέστερα παρακάτω.
- Μπορείτε να διακόψετε ή να συνεχίσετε μια δραστηριότητα πατώντας και κρατώντας πατημένο το κουμπί ελέγχου **[1]**.
- Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, λαμβάνετε μια επισκόπηση των καταγεγραμμένων δεδομένων.

Υπόδειξη

- Πολλές δραστηριότητες σας επιτρέπουν να ακούτε μουσική ενώ ασκείστε. Για να συμβεί αυτό, ο έλεγχος μουσικής πρέπει να είναι ενεργοποιημένος στην εφαρμογή (βλ. κεφάλαιο **8.3.6.5 Έλεγχος μουσικής**).

7.4.1 Υπαιθριο τρέξιμο (GPS)

- Αυτή η δραστηριότητα χρησιμοποιεί το ενσωματωμένο GPS. Κατά την έναρξη της δραστηριότητας, αναζητείται το σήμα GPS. Μόλις είναι διαθέσιμο ένα σήμα GPS, μπορείτε να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα.
- Εναλλακτικά, μπορείτε να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα χωρίς σήμα GPS πατώντας το βέλος κάτω δεξιά. Η απόσταση και η διαδρομή καταγράφονται μόνο όταν υπάρχει διαθέσιμο σήμα GPS.
- Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας καταγράφονται τα ακόλουθα δεδομένα:
 - Απόσταση
 - Διάρκεια
 - Καρδιακός ρυθμός
 - Ζώνη καρδιακού ρυθμού
 - Κατανάλωση θερμίδων
 - Βήματα
 - Βήματα ανά λεπτό
 - Ρυθμός (km/h, min/km και μέσος ρυθμός)
 - Διαδρομή
- Μπορείτε να προβάλετε τα μεμονωμένα δεδομένα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας σύροντας αριστερά και δεξιά στην οθόνη. Επιπλέον, αυτή η δραστηριότητα σας επιτρέπει να ελέγχετε τη μουσική στο smartphone σας, σύροντας μέχρι τέρμα προς τα δεξιά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.



7.4.2 Τρέξιμο

- Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας καταγράφονται τα ακόλουθα δεδομένα:
 - Απόσταση
 - Διάρκεια
 - Καρδιακός ρυθμός
 - Κατανάλωση θερμίδων
 - Βήματα
 - Ταχύτητα (km/h και min/km)
- Μπορείτε να προβάλετε τα μεμονωμένα δεδομένα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας σύροντας αριστερά και δεξιά στην οθόνη. Επιπλέον, αυτή η δραστηριότητα σας επιτρέπει να ελέγχετε τη μουσική στο smartphone σας, σύροντας μέχρι τέρμα προς τα δεξιά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

7.4.3 Υπαίθριο περπάτημα (GPS)

- Αυτή η δραστηριότητα χρησιμοποιεί το ενσωματωμένο GPS. Κατά την έναρξη της δραστηριότητας, αναζητείται το σήμα GPS. Μόλις είναι διαθέσιμο ένα σήμα GPS, μπορείτε να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα πατώντας το βέλος κάτω δεξιά.
- Εναλλακτικά, μπορείτε να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα χωρίς σήμα GPS πατώντας το βέλος κάτω δεξιά. Η απόσταση και η διαδρομή καταγράφονται μόνο όταν υπάρχει διαθέσιμο σήμα GPS.
- Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας καταγράφονται τα ακόλουθα δεδομένα:
 - Απόσταση
 - Διάρκεια
 - Καρδιακός ρυθμός
 - Κατανάλωση θερμίδων
 - Βήματα
 - Ταχύτητα (km/h και min/km)
 - Διαδρομή
- Μπορείτε να προβάλετε τα μεμονωμένα δεδομένα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας σύροντας αριστερά και δεξιά στην οθόνη. Επιπλέον, αυτή η δραστηριότητα σας επιτρέπει να ελέγχετε τη μουσική στο smartphone σας, σύροντας μέχρι τέρμα προς τα δεξιά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

7.4.4 Περίπατημα

- Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας καταγράφονται τα ακόλουθα δεδομένα:
 - Απόσταση
 - Διάρκεια
 - Καρδιακός ρυθμός
 - Κατανάλωση θερμίδων
 - Βήματα
 - Ταχύτητα (km/h και min/km)
- Μπορείτε να προβάλετε τα μεμονωμένα δεδομένα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας σύροντας αριστερά και δεξιά στην οθόνη. Επιπλέον, αυτή η δραστηριότητα σας επιτρέπει να ελέγχετε τη μουσική στο smartphone σας, σύροντας μέχρι τέρμα προς τα δεξιά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.



7.4.5 Πεζοπορία (GPS)

- Αυτή η δραστηριότητα χρησιμοποιεί το ενσωματωμένο GPS. Κατά την έναρξη της δραστηριότητας, αναζητείται το σήμα GPS. Μόλις είναι διαθέσιμο ένα σήμα GPS, μπορείτε να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα πατώντας το βέλος κάτω δεξιά.
- Εναλλακτικά, μπορείτε να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα χωρίς σήμα GPS πατώντας το βέλος κάτω δεξιά. Η απόσταση και η διαδρομή καταγράφονται μόνο όταν υπάρχει διαθέσιμο σήμα GPS.
- Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας καταγράφονται τα ακόλουθα δεδομένα:
 - Απόσταση
 - Διάρκεια
 - Καρδιακός ρυθμός
 - Κατανάλωση θερμίδων
 - Βήματα
 - Ταχύτητα (km/h και mi/h/km)
 - Διαδρομή
- Μπορείτε να προβάλετε τα μεμονωμένα δεδομένα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας σύροντας αριστερά και δεξιά στην οθόνη. Επιπλέον, αυτή η δραστηριότητα σας επιτρέπει να ελέγχετε τη μουσική στο smartphone σας, σύροντας μέχρι τέρμα προς τα δεξιά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

7.4.6 Υπαιθρια ποδηλασία (GPS)

- Αυτή η δραστηριότητα χρησιμοποιεί το ενσωματωμένο GPS. Κατά την έναρξη της δραστηριότητας, αναζητείται το σήμα GPS. Μόλις είναι διαθέσιμο ένα σήμα GPS, μπορείτε να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα πατώντας το βέλος κάτω δεξιά.
- Εναλλακτικά, μπορείτε να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα χωρίς σήμα GPS πατώντας το βέλος κάτω δεξιά. Η απόσταση και η διαδρομή καταγράφονται μόνο όταν υπάρχει διαθέσιμο σήμα GPS.
- Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας καταγράφονται τα ακόλουθα δεδομένα:
 - Διάρκεια
 - Καρδιακός ρυθμός
 - Κατανάλωση θερμίδων
- Μπορείτε να προβάλετε τα μεμονωμένα δεδομένα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας σύροντας αριστερά και δεξιά στην οθόνη. Επιπλέον, αυτή η δραστηριότητα σας επιτρέπει να ελέγχετε τη μουσική στο smartphone σας, σύροντας μέχρι τέρμα προς τα δεξιά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

7.4.7 Γιόγκα

- Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας καταγράφονται τα ακόλουθα δεδομένα:
 - Διάρκεια
 - Καρδιακός ρυθμός
 - Κατανάλωση θερμίδων
- Επιπλέον, αυτή η δραστηριότητα σας επιτρέπει να ελέγχετε τη μουσική στο smartphone σας, σύροντας μέχρι τέρμα προς τα δεξιά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.



7.4.8 Ποδηλασία εσωτερικού χώρου

- Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας καταγράφονται τα ακόλουθα δεδομένα:
 - Διάρκεια
 - Καρδιακός ρυθμός
 - Κατανάλωση θερμίδων
- Μπορείτε να προβάλετε τα μεμονωμένα δεδομένα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας σύροντας αριστερά και δεξιά στην οθόνη. Επιπλέον, αυτή η δραστηριότητα σας επιτρέπει να ελέγχετε τη μουσική στο smartphone σας, σύροντας μέχρι τέρμα προς τα δεξιά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

7.4.9 Fitness

- Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας καταγράφονται τα ακόλουθα δεδομένα:
 - Διάρκεια
 - Καρδιακός ρυθμός
 - Κατανάλωση θερμίδων
- Επιπλέον, αυτή η δραστηριότητα σας επιτρέπει να ελέγχετε τη μουσική στο smartphone σας, σύροντας μέχρι τέρμα προς τα δεξιά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

7.4.10 Κολύμβηση σε πισίνα

- Κατά την έναρξη της δραστηριότητας, θα ερωτηθείτε για το μήκος της πισίνας. Εδώ μπορείτε να ορίσετε ένα μήκος μεταξύ 25 m και 50 m. Στη συνέχεια, μπορείτε να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα πατώντας το βέλος κάτω δεξιά.
- Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας καταγράφονται τα ακόλουθα δεδομένα:
 - Απόσταση
 - Κατανάλωση θερμίδων
 - Διάρκεια
 - Απλωτές ανά μήκος πισίνας
 - Τιμή SWOLF
- Η τιμή SWOLF είναι ένας τρόπος μέτρησης της αποτελεσματικότητας της κολύμβησης. Η τιμή SWOLF αποτελείται από το άθροισμα του χρόνου που απαιτείται για ένα μήκος πισίνας και τον αριθμό των απλωτών ανά μήκος πισίνας. Όσο χαμηλότερη είναι η τιμή SWOLF, τόσο μεγαλύτερη είναι η αποτελεσματικότητά σας στην κολύμβηση.
- Παράδειγμα: Εάν χρειάζεστε 30 δευτερόλεπτα για να κολυπήσετε σε μια πισίνα 25 μέτρων κάνοντας 30 απλωτές, η τιμή SWOLF είναι 60.

7.4.11 Κολύμβηση ανοιχτής θαλάσσης

- Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας καταγράφονται τα ακόλουθα δεδομένα:
 - Διάρκεια
 - Κατανάλωση θερμίδων
 - Αριθμός απλωτών χεριού



7.4.12 Κωπηλατικό

- Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας καταγράφονται τα ακόλουθα δεδομένα:
 - Διάρκεια
 - Καρδιακός ρυθμός
 - Κατανάλωση θερμίδων
- Επιπλέον, αυτή η δραστηριότητα σας επιτρέπει να ελέγχετε τη μουσική στο smartphone σας, σύροντας μέχρι τέρμα προς τα δεξιά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

7.4.13 Crosstrainer


- Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας καταγράφονται τα ακόλουθα δεδομένα:
 - Διάρκεια
 - Καρδιακός ρυθμός
 - Κατανάλωση θερμίδων
- Επιπλέον, αυτή η δραστηριότητα σας επιτρέπει να ελέγχετε τη μουσική στο smartphone σας, σύροντας μέχρι τέρμα προς τα δεξιά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

7.4.14 Ποδόσφαιρο


- Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας καταγράφονται τα ακόλουθα δεδομένα:
 - Διάρκεια
 - Καρδιακός ρυθμός
 - Κατανάλωση θερμίδων
 - Βήματα
 - Απόσταση
- Μπορείτε να προβάλετε τα μεμονωμένα δεδομένα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας σύροντας αριστερά και δεξιά στην οθόνη. Επιπλέον, αυτή η δραστηριότητα σας επιτρέπει να ελέγχετε τη μουσική στο smartphone σας, σύροντας μέχρι τέρμα προς τα δεξιά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.




7.5 Καρδιακός ρυθμός

- Εάν σύρτε προς τα κάτω ή προς τα πάνω από την αρχική οθόνη, πατήστε το εικονίδιο **[HEART RATE **]. Η μέτρηση του καρδιακού σας ρυθμού θα ξεκινήσει. Αφού ολοκληρωθεί η μέτρηση, εμφανίζεται ο τρέχων καρδιακός σας ρυθμός (bpm).


7.6 Στρες

- Εάν σύρτε προς τα κάτω ή προς τα πάνω από την αρχική οθόνη, πατήστε το εικονίδιο **[STRESS **]. Η μέτρηση του επιπέδου άγχους σας θα ξεκινήσει. Αφού ολοκληρωθεί η μέτρηση, εμφανίζεται το τρέχον επίπεδο στρες σας. Το επίπεδο στρες μετράται σε μια κλίμακα από 0 (καθόλου στρες) έως 99 (ακραίο στρες).


7.7 Οξυγόνο στο αίμα

- Εάν σύρτε προς τα κάτω ή προς τα πάνω από την αρχική οθόνη, πατήστε το εικονίδιο **[BLOOD OXYGEN **]. Η μέτρηση του οξυγόνου στο αίμα σας θα ξεκινήσει. Αφού ολοκληρωθεί η μέτρηση, εμφανίζεται το τρέχον επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας.


7.8 Ύπνος

- Εάν σύρτε προς τα κάτω ή προς τα πάνω από την αρχική οθόνη, πατήστε το εικονίδιο **[SLEEP **]. Καταγράφονται οι ακόλουθες ημερομηνίες: Διάρκεια φάσεων για τον βαθύ ύπνο, τον ελαφρύ ύπνο, διάρκεια αφύπνισης, χρονικό σημείο αποκοιμήσεως, χρονικό σημείο αφύπνισης. Το βραχίολι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας εντοπίζει αυτόματα πότε κοιμάστε και στη συνέχεια ξεκινά τη μέτρηση.


7.9 Χαλάρωση

- Εάν σύρτε προς τα κάτω ή προς τα πάνω από την αρχική οθόνη, πατήστε το εικονίδιο **[BREATH TRAINING **]. Εδώ μπορείτε να ακολουθήσετε ένα πρόγραμμα χαλάρωσης με καθοδηγούμενη αναπνοή.
- Επιλέξτε πόσο καιρό θέλετε να διαρκέσει η προπόνηση αναπνοής.
- Πατήστε το σύμβολο **[▶]** για να ξεκινήσετε την προπόνηση αναπνοής. Στη συνέχεια, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- Εάν θέλετε να τερματίσετε χωρίς την προπόνηση αναπνοής, πατήστε το κουμπί ελέγχου **[1]**.


7.10 Χρονόμετρο

- Εάν σύρτε προς τα κάτω ή προς τα πάνω από την αρχική οθόνη, πατήστε το εικονίδιο **[TIMER **]. Έχετε την επιλογή να ξεκινήσετε ένα χρονόμετρο ή να επιλέξετε από διάφορα χρονόμετρα (1–100 λεπτά).

7.11 Μουσική

- Εάν σύρτε προς τα κάτω ή προς τα πάνω από την αρχική οθόνη, πατήστε το εικονίδιο **[MUSIC **]. Εμφανίζεται η προβολή ελέγχου για διάφορες υπηρεσίες μουσικής ή ροής. Αυτές μπορούν να ελεγχθούν απευθείας από το ρολόι σας. Μπορείτε να ξεκινήσετε ή να σταματήσετε τη μουσική και να μεταβείτε σε κομμάτια εμπρός και πίσω.
- Ο έλεγχος μουσικής πρέπει πρώτα να ενεργοποιηθεί στην εφαρμογή (δείτε Κεφάλαιο **8.3.6.5 Έλεγχος μουσικής**).

7.12 Φακός

- Εάν σύρτε προς τα κάτω ή προς τα πάνω από την αρχική οθόνη, πατήστε το εικονίδιο **[FLASHLIGHT **]. Εμφανίζεται ο φακός.
- Πατήστε την οθόνη για να ενεργοποιήσετε το φακό. Η οθόνη του βραχίολιου παρακολούθησης δραστηριότητάς σας δείχνει μια λευκή εικόνα.
- Εάν θέλετε να τερματίσετε χωρίς τον φακό, πατήστε το κουμπί ελέγχου **[1]**.



7.13 Ρυθμίσεις

Εάν σύρετε προς τα κάτω ή προς τα πάνω από την αρχική οθόνη, πατήστε το εικονίδιο **[SETTINGS]** . Θα εμφανιστεί ένα υπομενού όπου μπορείτε να κάνετε τις ακόλουθες ρυθμίσεις, να απενεργοποιήσετε ή να επαναφέρετε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας.

- Πατώντας το σύμβολο **[FIND PHONE]** ξεκινάτε την αναζήτηση τηλεφώνου για να βρείτε το smartphone που έχετε τοποθετήσει σε άγνωστη θέση. Το smartphone σας αρχίζει να δονείται ή ακούτε ένα δυνατό ηχητικό σήμα.
- Πατώντας στην επιλογή **[RESTART]** και επιβεβαιώνοντας την επόμενη ερώτηση, μπορείτε να επανεκκινήσετε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας.
- Πατώντας στην επιλογή **[POWER OFF]** και επιβεβαιώνοντας την επόμενη ερώτηση, μπορείτε να απενεργοποιήσετε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας.
- Πατώντας στην επιλογή **[RESET]** και επιβεβαιώνοντας την επόμενη ερώτηση, μπορείτε να επαναφέρετε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας στις εργοστασιακές ρυθμίσεις. Όλα τα καταγεγραμμένα δεδομένα χρήστη θα διαγραφούν.
- Πατώντας στην επιλογή **[ABOUT]** μπορείτε να δείτε την τρέχουσα έκδοση υλικολογισμικού, τη διεύθυνση MAC και το όνομα μοντέλου του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητάς σας. Το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας μπορεί να αναγνωριστεί επακριβώς μέσω της διεύθυνσης MAC **1** εάν δημιουργήσετε μια σύνδεση με το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας μέσω Bluetooth.

7.14 Ειδοποιήσεις

- Εάν σύρετε προς τα κάτω ή προς τα πάνω από την αρχική οθόνη, πατήστε το εικονίδιο **[NOTIFICATIONS]** **2** . Θα εμφανιστούν οι ειδοποιήσεις που έχετε λάβει στο smartphone σας. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να έχετε ενεργοποιήσει αυτήν τη λειτουργία στην εφαρμογή. Επιπλέον, μπορείτε να ορίσετε στην εφαρμογή από ποιες εφαρμογές θέλετε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις στο βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας (βλ. Κεφάλαιο **8.3.2 Ειδοποιήσεις**).
- Ανάλογα με την εφαρμογή, είτε θα λάβετε μια ειδοποίηση που θα δείχνει την αντίστοιχη εφαρμογή και τον αποστολέα, είτε θα δείτε επίσης μια προεπισκόπηση του αντίστοιχου μηνύματος.
- Μπορείτε να πατήσετε σε μια ειδοποίηση για περισσότερες πληροφορίες, εάν χρειάζεται, και να επιλέξετε τον κάδο απορριμμάτων για να διαγράψετε την ειδοποίηση.
- Εάν θέλετε να **3** ράψετε όλες τις ειδοποιήσεις ταυτόχρονα, σύρετέ τις μέχρι τέρμα προς τα κάτω και πατήστε στον κάδο απορριμμάτων αφού επιβεβαιώσετε την επόμενη ερώτηση.

4



8. Χρήση της εφαρμογής "Hama FIT move"

Στα επόμενα κεφάλαια επεξηγούνται τα μεμονωμένα στοιχεία μενού και οι διάφορες επιλογές ρυθμίσεων εντός της εφαρμογής.

Υπόδειξη



- Λάβετε υπόψη ότι η υποστήριξη κάποιων λειτουργιών εξαρτάται από τη συσκευή σας.
- Ανατρέξτε στις οδηγίες λειτουργίας της τερματικής συσκευής σας.

8.1 Επισκόπηση του "Hama FIT move"

Η αρχική οθόνη είναι το σημείο εισόδου στην εφαρμογή "Hama FIT move".

Η ακόλουθη επισκόπηση εξηγεί τα πιο σημαντικά στοιχεία λειτουργίας και τις οθόνες:

1. Εμφάνιση δεδομένων υγείας
2. Εμφάνιση βημάτων
3. Εμφάνιση περισσότερων καρτών
4. Γραμμές μενού






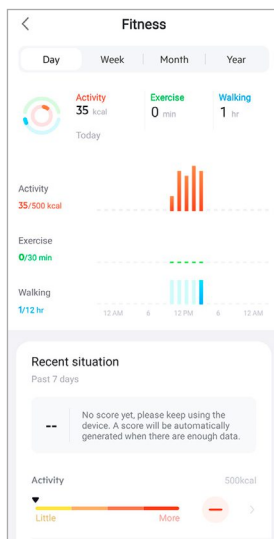
- Στην αρχική οθόνη, πατήστε **[ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΡΤΑΣ]** στο κάτω μέρος για να επιλέξετε τις κάρτες που θα εμφανίζονται στην αρχική οθόνη. Μπορείτε να επιλέξετε από 8 κάρτες συνολικά. Μπορείτε να αποκρύψετε κάρτες και να αναδιατάξετε τη σειρά τους.
- Οι κάρτες που βρίσκονται στην κορυφή της λίστας και σημειώνονται με το σύμβολο **[⊖]** εμφανίζονται αυτήν τη στιγμή στην αρχική οθόνη. Οι κάρτες που βρίσκονται στο κάτω μέρος της λίστας και σημειώνονται με το σύμβολο **[⊕]** δεν εμφανίζονται.
- Πατώντας **[⊖]** ή **[⊕]** μπορείτε να αφαιρέσετε ή να προσθέσετε μια κάρτα.
- Επιπλέον, μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά των αποθηκευμένων καρτών κάνοντας κλικ στο **[☰]** και μετακινώντας τη κάρτα στην κατάλληλη θέση.



8.1.1 Δεδομένα υγείας

- Στην αρχική οθόνη, πατήστε το πρώτο γράφημα στο επάνω μέρος για να δείτε τα δεδομένα υγείας σας.
- Εδώ μπορείτε να δείτε μια επισκόπηση των θερμίδων που κάψατε, των δραστηριοτήτων που εκτελέσατε και της διάρκειας άσκησης.
- Από προεπιλογή, βλέπετε την καθημερινή προβολή των δεδομένων υγείας. Επιλέξτε στην επάνω γραμμή του μενού **Day** **Week** **Month** **Year** την περίοδο που εμφανίζεται.
- Για περισσότερες πληροφορίες, σύρτε προς τα πάνω στην οθόνη του smartphone σας. Δείτε παρακάτω για λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τις κατηγορίες Δραστηριότητα, Άσκηση και Περπάτημα.
- Για να ανοίξετε τη λεπτομερή προβολή μιας καταγεγραμμένης κατηγορίας, πατήστε στην αντίστοιχη κατηγορία. Στη συνέχεια θα δείτε αναλυτικά δεδομένα που καταγράφονται για την κατηγορία. Για παράδειγμα, μπορείτε να δείτε την πορεία της διαδρομής που καταγράφηκε μέσω GPS και τη διάρκεια, την απόσταση που διανύσατε, τις θερμίδες που κάψατε ή τον ρυθμό σας.

 **38** / 500 kcal
 **0** / 30 MIN
 **2** / 12 HRS

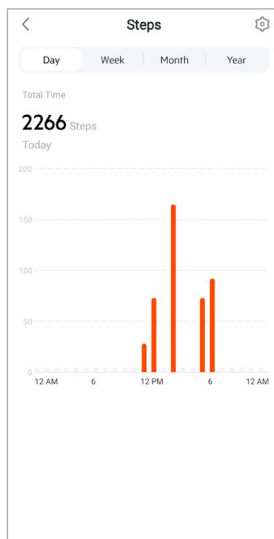




8.1.2 Μέτρηση βημάτων

- Στην αρχική οθόνη, πατήστε το δεύτερο γραφικό στο επάνω μέρος για να δείτε τα καταγεγραμμένα βήματά σας.
- Εδώ μπορείτε να δείτε μια επισκόπηση των βημάτων σας για την τρέχουσα ημέρα.
- Από προεπιλογή, βλέπετε την καθημερινή προβολή της μέτρησης βημάτων. Επιλέξτε στην επάνω γραμμή του μενού Day Week Month Year την περίοδο που εμφανίζεται. Μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ των μεμονωμένων ημερών (ή εβδομάδων/μηνών/ετών) σύροντας παρατεταμένα αριστερά και δεξιά στο γράφημα. Επιπλέον, ο στόχος βημάτων που έχετε ορίσει εμφανίζεται γραφικά στο γράφημα.
- Πατήστε [🔍] για να κάνετε περαιτέρω ρυθμίσεις (βλ. Κεφάλαιο **8.4.6 Ρυθμίσεις**).

 **629** Steps
Distance 0.45 km



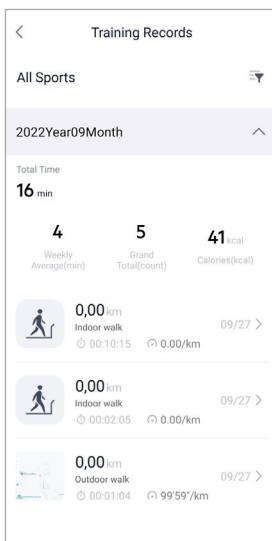


8.1.3 Προπόνηση

Υπόδειξη



- Δεν εμφανίζονται όλες οι κάρτες στην αρχική οθόνη από προεπιλογή. Εάν είναι απαραίτητο, εμφανίστε την επιθυμητή κάρτα.
- Πατήστε στην κάρτα **[ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ]** για να δείτε μια επισκόπηση της μέτρησης του δραστηριοτήτων προπόνησης.
- Εδώ μπορείτε να δείτε μια επισκόπηση της δραστηριότητας ταξινομημένη κατά ημέρα. Εμφανίζεται ο συνολικός χρόνος, η μέση εβδομαδιαία διάρκεια, η αθροιστική προπόνηση και οι θερμίδες που καίγονται.
- Πατήστε στην επιλογή **[∨]** για να επεκτείνετε την επιλεγμένη ημέρα και να δείτε τις αντίστοιχες δραστηριότητες προπόνησης. Πατήστε στην επιλογή **[^]** για να μικρύνετε την προβολή της ημέρας.
- Για να δείτε τις δραστηριότητες για ένα συγκεκριμένο άθλημα, πατήστε **[☰]**.
- Για να ανοίξετε τη λεπτομερή προβολή μιας καταγεγραμμένης δραστηριότητας, πατήστε στην αντίστοιχη δραστηριότητα. Στη συνέχεια θα δείτε αναλυτικά δεδομένα που καταγράφονται για τη δραστηριότητα. Για παράδειγμα, μπορείτε να δείτε την πορεία της διαδρομής που καταγράφηκε μέσω GPS και τη διάρκεια της δραστηριότητας, τα βήματα και την απόσταση που διανύσατε, τις θερμίδες που κάψατε ή τον ρυθμό σας. Θα λάβετε επίσης μια λεπτομερή αξιολόγηση του καρδιακού σας ρυθμού.



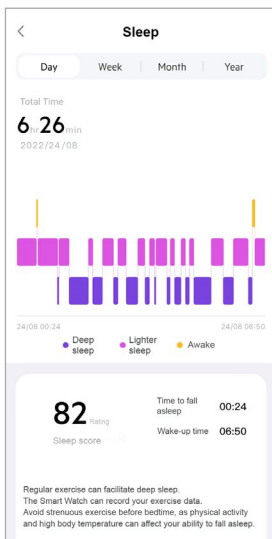


8.1.4 Ανάλυση ύπνου

Υπόδειξη



- Δεν εμφανίζονται όλες οι κάρτες στην αρχική οθόνη από προεπιλογή. Εάν είναι απαραίτητο, εμφανίστε την επιθυμητή κάρτα.
- Πατήστε στην κάρτα **[ΥΠΝΟΣ]** για να δείτε μια επισκόπηση της ανάλυσης ύπνου σας.
- Εδώ μπορείτε να δείτε μια επισκόπηση του συνολικού χρόνου ύπνου και την κατανομή του χρόνου ύπνου σας σε φάσεις που αντιστοιχούν σε βαθύ ύπνο, ελαφρύ ύπνο και φάσεις αφύπνισης. Στη μέση της οθόνης μπορείτε επίσης να δείτε την ώρα έναρξης και λήξης του ύπνου.
- Από προεπιλογή, βλέπετε την καθημερινή προβολή της ανάλυσης ύπνου. Επιλέξτε στην επάνω γραμμή του μενού **Day** **Week** **Month** **Year** την περίοδο που εμφανίζεται. Μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ των μεμονωμένων ημερών (ή εβδομάδων/μηνών/ετών) σύροντας παρατεταμένα αριστερά και δεξιά στο γράφημα. Εδώ μπορείτε να δείτε μια επισκόπηση της συμπεριφοράς σας στον ύπνο για μια εβδομάδα, ένα μήνα ή ένα έτος. Στο κάτω μέρος της οθόνης μπορείτε να δείτε τα ακόλουθα δεδομένα που σχετίζονται με μια εβδομάδα, μήνα ή έτος:
 - Μέση διάρκεια ύπνου ανά ημέρα
 - Μέση διάρκεια που αφορά τον βαθύ ύπνο ανά ημέρα
 - Μέση διάρκεια που αφορά τον ελαφρύ ύπνο ανά ημέρα
 - Μέση έναρξη της φάσης ύπνου
 - Μέση λήξη της φάσης ύπνου
 - Μέση φάση αφύπνισης






8.1.5 Μέτρηση καρδιακού ρυθμού

Υπόδειξη



- Δεν εμφανίζονται όλες οι κάρτες στην αρχική οθόνη από προεπιλογή. Εάν είναι απαραίτητο, εμφανίστε την επιθυμητή κάρτα.
- Πατήστε στην κάρτα **[ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ]** για να δείτε μια επισκόπηση της μέτρησης του καρδιακού σας ρυθμού.
- Εδώ μπορείτε να δείτε όλες τις καταγεγραμμένες τιμές της αυτόματης μέτρησης του καρδιακού ρυθμού καθώς και μια επισκόπηση του μέσου καρδιακού σας ρυθμού, της ζώνης του καρδιακού ρυθμού σας και του καρδιακού σας ρυθμού ηρεμίας για την αντίστοιχη ημέρα. Μπορείτε να εμφανίσετε τις μεμονωμένες τιμές με τον αντίστοιχο χρόνο, σύροντας παρατεταμένα αριστερά και δεξιά στο γράφημα.
- Από προεπιλογή, βλέπετε την καθημερινή προβολή της μέτρησης καρδιακού ρυθμού. Επιλέξτε στην επάνω γραμμή του μενού **Day** **Week** **Month** **Year** την περίοδο που εμφανίζεται. Μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ των μεμονωμένων ημερών (ή εβδομάδων/μηνών/ετών) σύροντας παρατεταμένα αριστερά και δεξιά στο γράφημα.
- Πατήστε  για να κάνετε περαιτέρω ρυθμίσεις (βλ. Κεφάλαιο **8.3.5.1 Συνεχής μέτρηση καρδιακού ρυθμού**).



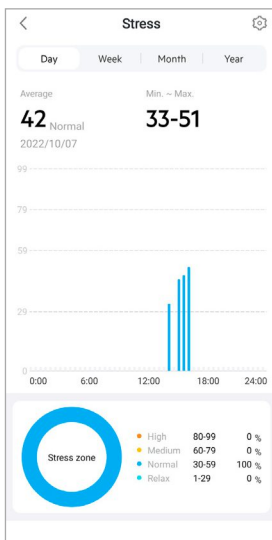


8.1.6 Μέτρηση στρες

Υπόδειξη



- Δεν εμφανίζονται όλες οι κάρτες στην αρχική οθόνη από προεπιλογή. Εάν είναι απαραίτητο, εμφανίστε την επιθυμητή κάρτα.
- Πατήστε στην κάρτα **[ΣΤΡΕΣ]** για να δείτε μια επισκόπηση της μέτρησης του στρες σας.
- Εδώ μπορείτε να δείτε όλες τις καταγεγραμμένες τιμές της αυτόματης μέτρησης στρες καθώς και μια επισκόπηση του μέσου επιπέδου στρες σας, της περιοχής στρες σας και ένα γραφικό της ζώνης στρες σας για την αντίστοιχη ημέρα. Μπορείτε να εμφανίσετε τις μεμονωμένες τιμές με τον αντίστοιχο χρόνο, σύροντας παρατεταμένα αριστερά και δεξιά στο γράφημα.
- Από προεπιλογή, βλέπετε την καθημερινή προβολή της μέτρησης καρδιακού ρυθμού. Επιλέξτε στην επάνω γραμμή του μενού **Day** **Week** **Month** **Year** την περίοδο που εμφανίζεται. Μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ των μεμονωμένων ημερών (ή εβδομάδων/μηνών/ετών) σύροντας παρατεταμένα αριστερά και δεξιά στο γράφημα.
- Πατήστε **[⚙️]** για να κάνετε περαιτέρω ρυθμίσεις (βλ. Κεφάλαιο **8.3.5.2 Συνεχής μέτρηση στρες**).



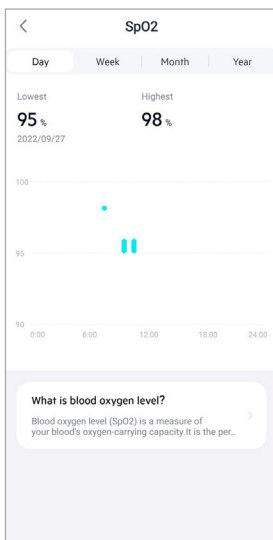


8.1.7 Οξυγόνο στο αίμα

Υπόδειξη



- Δεν εμφανίζονται όλες οι κάρτες στην αρχική οθόνη από προεπιλογή. Εάν είναι απαραίτητο, εμφανίστε την επιθυμητή κάρτα.
- Πατήστε στην κάρτα **[SP02]** για να δείτε μια επισκόπηση των μετρήσεων οξυγόνου στο αίμα σας. Μπορείτε να πραγματοποιήσετε τη μέτρηση μη αυτόματα, χρησιμοποιώντας το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας (βλ. Κεφάλαιο **7.7 Οξυγόνο στο αίμα**).
- Εδώ μπορείτε να δείτε όλες τις καταγεγραμμένες τιμές των μετρήσεων οξυγόνου του αίματος καθώς και μια επισκόπηση της χαμηλότερης και της υψηλότερης τιμής για την αντίστοιχη ημέρα. Μπορείτε να εμφανίσετε τις μεμονωμένες τιμές με τον αντίστοιχο χρόνο, σύροντας παρατεταμένα αριστερά και δεξιά στο γράφημα.
- Από προεπιλογή, βλέπετε την καθημερινή προβολή της μέτρησης οξυγόνου στο αίμα. Επιλέξτε στην επάνω γραμμή του μενού **Day** **Week** **Month** **Year** την περίοδο που εμφανίζεται. Μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ των μεμονωμένων ημερών (ή εβδομάδων/μηνών/ετών) σύροντας παρατεταμένα αριστερά και δεξιά στο γράφημα.

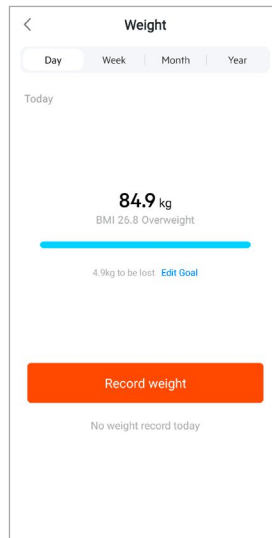


8.1.8 Καταγραφή βάρους

Υπόδειξη



- Δεν εμφανίζονται όλες οι κάρτες στην αρχική οθόνη από προεπιλογή. Εάν είναι απαραίτητο, εμφανίστε την επιθυμητή κάρτα.
- Πατήστε στην κάρτα **[ΒΑΡΟΣ]** για να δείτε μια επισκόπηση της καταγραφής βάρους σας.
- Εδώ μπορείτε να δείτε το ιστορικό βάρους σας, τον ΔΜΣ σας και την καθορισμένη τιμή στόχο.
- Πατήστε στην επιλογή **[ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΒΑΡΟΥΣ]** για να καταγράψετε το τρέχον βάρος σας.
- Από προεπιλογή, βλέπετε την καθημερινή προβολή της καταγραφής βάρους.
Επιλέξτε στην επάνω γραμμή του μενού **Day** **Week** **Month** **Year** την περίοδο που εμφανίζεται.
Μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ των μεμονωμένων ημερών (ή εβδομάδων/μηνών/ετών) σύροντας παρατεταμένα αριστερά και δεξιά στο γράφημα. Στη συνέχεια, οι μετρούμενες τιμές εμφανίζονται και ως καμπύλη.



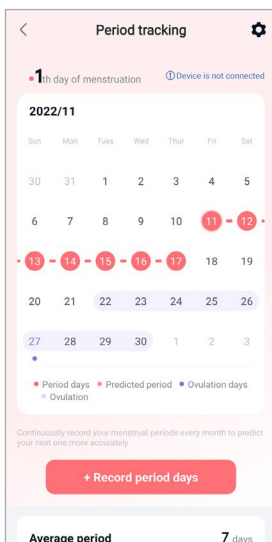


8.1.9 Εμμηνορροϊκός κύκλος

Υπόδειξη



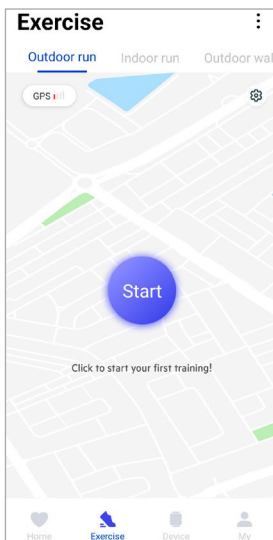
- Δεν εμφανίζονται όλες οι κάρτες στην αρχική οθόνη από προεπιλογή. Εάν είναι απαραίτητο, εμφανίστε την επιθυμητή κάρτα.
- Πατήστε την κάρτα **[ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΪΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ]** για να δείτε μια επισκόπηση του εμμηνορροϊκού σας κύκλου.
- Πατήστε **[ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΗΜΕΡΩΝ ΕΜΜΗΝΟΥ ΡΥΣΕΩΣ]** για να εισαγάγετε την τρέχουσα έμμηνο ρύση σας.





8.2 Λειτουργία δραστηριότητας

- Πατήστε **[ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ]** στην κάτω γραμμή μενού για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα από την εφαρμογή. Με αυτόν τον τρόπο θα ξεκινήσει η δραστηριότητα στο βραχιόλι καταγραφής δραστηριότητάς σας ταυτόχρονα. Στη συνέχεια, η δραστηριότητα μπορεί να ελεγχθεί είτε μέσω της εφαρμογής είτε απευθείας στο βραχιόλι καταγραφής δραστηριότητάς σας.
- Μπορείτε να κάνετε σάρωση προς τα αριστερά και προς τα δεξιά για εναλλαγή εμπρός και πίσω μεταξύ κάθε δραστηριότητας.
- Από προεπιλογή, οι ακόλουθες δραστηριότητες είναι ενεργοποιημένες στην εφαρμογή:
 - Τρέξιμο σε εσωτερικούς χώρους
 - Υπαιθριο περπάτημα
 - Περπάτημα σε εσωτερικούς χώρους
 - Πεζοπορία
 - Υπαιθρια ποδηλασία
- Πατήστε επάνω δεξιά στο **[☰]** και **[ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ]** για να επιλέξετε τις δραστηριότητες που εμφανίζονται. Μπορείτε να επιλέξετε από συνολικά 6 δραστηριότητες. Μπορείτε να αποκρύψετε δραστηριότητες και να αναδιατάξετε τη σειρά των δραστηριοτήτων.
- Οι δραστηριότητες που εμφανίζονται στην κορυφή της λίστας και σημειώνονται με το σύμβολο **[−]** εμφανίζονται. Οι δραστηριότητες που εμφανίζονται στην παρακάτω λίστα και σημειώνονται με το σύμβολο **[+]** δεν εμφανίζονται.
- Πατώντας **[−]** ή **[+]** μπορείτε να αφαιρέσετε ή να προσθέσετε μια δραστηριότητα.
- Επιπλέον, μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά των δραστηριοτήτων κάνοντας κλικ στο σύμβολο **[≡]** και μετακινώντας την εκάστοτε δραστηριότητα στην κατάλληλη θέση.
- Πατήστε στο **[⚙️]** για να κάνετε τις ακόλουθες ρυθμίσεις:
 - Θέστε έναν στόχο προπόνησης (αποστάσεις, θερμίδες, βήματα, διάρκεια).
 - Ενεργοποιήστε ειδοποίηση κατά την επίτευξη ενός στόχου (1, 3, 5, 10 km)
 - Ορίστε μια ζώνη καρδιακού ρυθμού και ενεργοποιήστε μια ειδοποίηση





8.2.1 Εκκίνηση δραστηριότητας (με GPS)

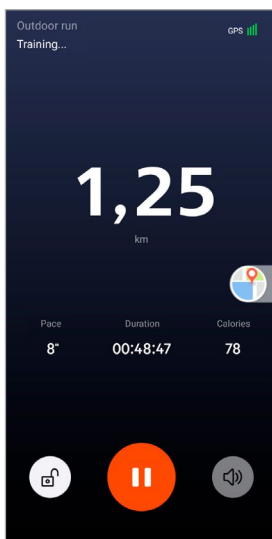
- Οι ακόλουθες δραστηριότητες καταγράφονται με υποστήριξη GPS:
 - Υπαιθριο τρέξιμο
 - Υπαιθριο περπάτημα
 - Πεζοπορία
 - Υπαιθρια ποδηλασία
- Για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, πατήστε **[ΕΝΑΡΞΗ]**. Η δραστηριότητα ξεκινά στο smartphone και στο βραχιόλι καταγραφής δραστηριότητάς σας.
- Κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας, μπορείτε να δείτε τα αθροιστικά συνολικά χιλιόμετρα που διανύθηκαν μέχρι στιγμής για την επιλεγμένη δραστηριότητα, τον τρέχοντα ρυθμό, τον χρόνο που έχει περάσει και τον τρέχοντα καρδιακό ρυθμό.

Λειτουργία με smartphone

- Για να δείτε την κάρτα με την τρέχουσα θέση σας και την απόσταση που διανύσατε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε **[📍]**.
- Για να κλειδώσετε την επισκόπηση εγγραφής κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε **[🔒]**.
- Για παύση της δραστηριότητας, πατήστε το σύμβολο **[⏸]**.
- Για να τερματίσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το σύμβολο **[🛑]** και κρατήστε το πατημένο μέχρι να κλείσει ένας κύκλος γύρω από το εικονίδιο και να τελειώσει η δραστηριότητα.

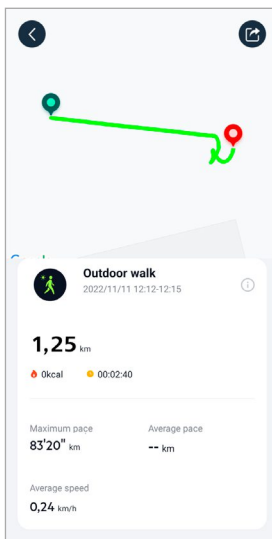
Λειτουργία με το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας

- Για παύση της δραστηριότητας, πατήστε το κουμπί ελέγχου **[1]**.
- Για τερματισμό της δραστηριότητας, πατήστε το κουμπί ελέγχου **[1]**.





- Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, εμφανίζεται μια επισκόπηση της δραστηριότητας. Στην επισκόπηση μπορείτε να δείτε τα συσσωρευμένα συνολικά χιλιόμετρα που διανύθηκαν μέχρι στιγμής, τις θερμίδες που κάψατε, τον μέσο καρδιακό ρυθμό και τη διάρκεια της δραστηριότητας. Παρακάτω θα βρείτε πιο αναλυτικές πληροφορίες για τον ρυθμό και τα βήματα. Σύρετε το δάχτυλό σας από κάτω προς τα πάνω για να δείτε λεπτομέρειες για τους καρδιακούς σας παλμούς και τον ρυθμό σας.
- Μπορείτε να εκτυπώσετε τα αποτελέσματα της δραστηριότητας ή να τα προωθήσετε ως στιγμιότυπο οθόνης.





8.2.2 Έναρξη δραστηριότητας (χωρίς GPS)

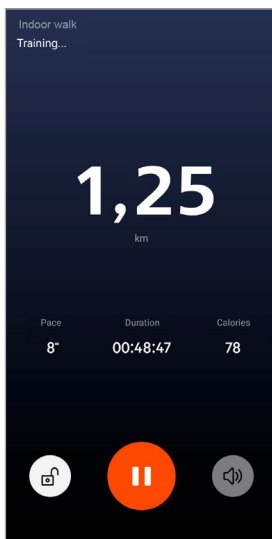
- Οι ακόλουθες δραστηριότητες καταγράφονται χωρίς υποστήριξη GPS:
 - Τρέξιμο σε εσωτερικούς χώρους
 - Περπάτημα σε εσωτερικούς χώρους
- Για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, πατήστε **[ΕΝΑΡΞΗ]**. Η δραστηριότητα ξεκινά στο smartphone και στο βραχιόλι καταγραφής δραστηριότητάς σας.
- Κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας, μπορείτε να δείτε τα αθροιστικά συνολικά χιλιόμετρα που διανύθηκαν μέχρι στιγμής για την επιλεγμένη δραστηριότητα, τον τρέχοντα ρυθμό, τον χρόνο που έχει περάσει και τον τρέχοντα καρδιακό ρυθμό.

Λειτουργία με smartphone

- Για να κλειδώσετε την επισκόπηση εγγραφής κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε **[🔒]**.
- Για παύση της δραστηριότητας, πατήστε το σύμβολο **[⏸]**.
- Για να τερματίσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το σύμβολο **[🔴]** και κρατήστε το πατημένο μέχρι να κλείσει ένας κύκλος γύρω από το εικονίδιο και να τελειώσει η δραστηριότητα.

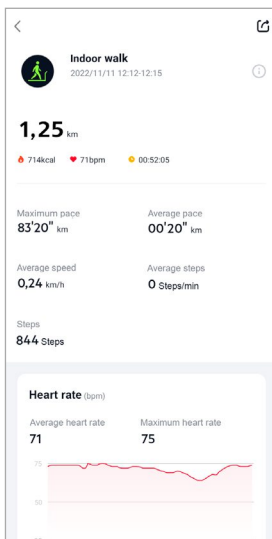
Λειτουργία με το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητας

- Για παύση της δραστηριότητας, πατήστε το κουμπί ελέγχου **[1]**.
- Για τερματισμό της δραστηριότητας, πατήστε το κουμπί ελέγχου **[1]**.





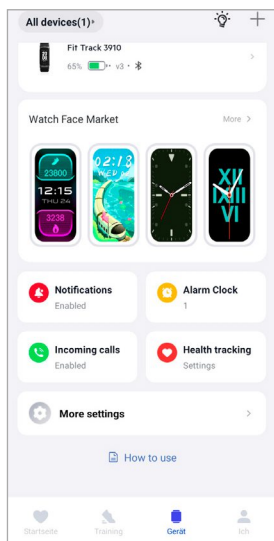
- Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, εμφανίζεται μια επισκόπηση της δραστηριότητας. Στην επισκόπηση μπορείτε να δείτε τα συσσωρευμένα συνολικά χιλιόμετρα που διανύθηκαν μέχρι στιγμής, τις θερμίδες που κάψατε, τον μέσο καρδιακό ρυθμό και τη διάρκεια της δραστηριότητας. Παρακάτω θα βρείτε πιο αναλυτικές πληροφορίες για τον ρυθμό και τα βήματα. Σύρετε το δάχτυλό σας από κάτω προς τα πάνω για να δείτε λεπτομέρειες για τους καρδιακούς σας παλμούς και τον ρυθμό σας.
- Μπορείτε να εκτυπώσετε τα αποτελέσματα της δραστηριότητας ή να τα προωθήσετε ως στιγμιότυπο οθόνης.





8.3 Ρυθμίσεις συσκευής

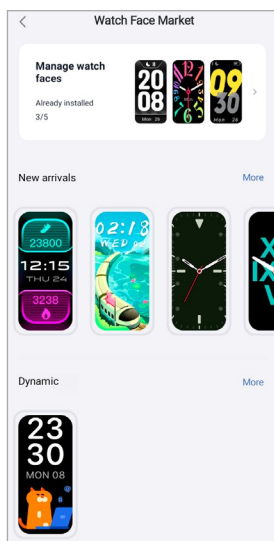
- Πατήστε στην επιλογή **[ΣΥΣΚΕΥΗ]** στην κάτω γραμμή μενού για να ενεργοποιήσετε και να ρυθμίσετε διάφορες λειτουργίες του βραχιολιού καταγραφής δραστηριότητάς σας και να το προσαρμόσετε στις δικές σας ανάγκες.
- Κάτω από αυτό το μενού θα δείτε επίσης μια επισκόπηση διαφόρων δεδομένων από το συνδεδεμένο βραχιόλι καταγραφής δραστηριότητάς σας στο επάνω μέρος της οθόνης. Μπορείτε να δείτε πότε το βραχιόλι καταγραφής δραστηριότητάς σας συγχρονίστηκε τελευταία φορά με την εφαρμογή ή το ποσοστό μπαταρίας του βραχιολιού σας που είναι φορτισμένο αυτήν τη στιγμή.
- Πατήστε **[+]** για να αντιστοιχίσετε περισσότερες συσκευές με το smartphone σας.
- Πατήστε στη συσκευή σας για να λάβετε πληροφορίες σχετικά με το βραχιόλι καταγραφής δραστηριότητάς σας ή για να αποκτήσετε πρόσβαση σε προηγμένες λειτουργίες.
- Πατήστε στην επιλογή **[ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΙΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ]** για να ελέγξετε εάν η πιο πρόσφατη έκδοση υλικολογισμικού είναι εγκατεστημένη στο βραχιόλι καταγραφής δραστηριότητάς σας ή για να πραγματοποιήσετε λήψη και εγκατάσταση μιας νέας έκδοσης υλικολογισμικού στο βραχιόλι σας.
- Πατήστε στην επιλογή **[ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΤΕ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ]** και επιβεβαιώστε την επόμενη ερώτηση για να επανεκκινήσετε το βραχιόλι καταγραφής δραστηριότητάς σας. Πριν από την επανεκκίνηση, τα δεδομένα σας θα συγχρονιστούν με την εφαρμογή.
- Πατήστε στην επιλογή **[ΔΙΑΓΡΑΦΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ]** για να καταργήσετε τη σύζευξη του βραχιολιού καταγραφής δραστηριότητας και του smartphone σας. Όλα τα προσωπικά δεδομένα θα διαγραφούν από το βραχιόλι καταγραφής δραστηριότητάς σας.





8.3.1 Αρχική οθόνη

- Πατήστε την επιλογή **[ΑΓΟΡΑ ΟΨΕΩΝ ΡΟΛΟΓΙΟΥ]** για να εγκαταστήσετε επιπλέον όψεις ρολογιού για την αρχική οθόνη του βραχιολιού καταγραφής δραστηριότητάς σας. Μπορείτε να επιλέξετε μεταξύ διαφορετικών όψεων. Πατήστε στην αντίστοιχη όψη ρολογιού που θέλετε να ρυθμίσετε και επιβεβαιώστε την επιλογή πατώντας **[ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ]**. Εάν έχετε συμπληρώσει τον μέγιστο αριθμό όψεων ρολογιού στη συσκευή, θα σας ζητηθεί να διαγράψετε τις υπάρχουσες όψεις ρολογιού.
- Εναλλακτικά, μπορείτε να επιλέξετε μια μεμονωμένη ταπετσαρία ως αρχική οθόνη πατώντας **[ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ]**. Πατήστε **[ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΠΟ ΑΛΜΠΟΥΜ]** και επιλέξτε μια φωτογραφία από τη συλλογή του smartphone ή πατήστε **[ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ]** για να τραβήξετε μια νέα φωτογραφία. Για να επιβεβαιώσετε την αλλαγή, πατήστε **[ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ]**.



8.3.2 Ειδοποιήσεις

- Πατήστε στην επιλογή **[ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ]** για να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις για διάφορες εφαρμογές και υπηρεσίες. Εάν ενεργοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, θα λάβετε μια ειδοποίηση στο smartwatch σας όταν υπάρχουν εισερχόμενα μηνύματα στο βραχιόλι καταγραφής δραστηριότητάς σας. Ανάλογα με την εφαρμογή, είτε θα λάβετε μια ειδοποίηση που θα δείχνει την αντίστοιχη εφαρμογή και τον αποστολέα, είτε θα δείτε επίσης μια προεπισκόπηση του αντίστοιχου μηνύματος.
- Πατήστε **[🔔]** στο πλάι της αντίστοιχης εφαρμογής για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία ειδοποίησης.

8.3.3 Εισερχόμενες κλήσεις

- Πατήστε στην επιλογή **[ΕΙΣΕΡΧΟΜΕΝΕΣ ΚΛΗΣΕΙΣ]** για να ενεργοποιήσετε την ειδοποίηση εισερχόμενων κλήσεων. Εάν ενεργοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, θα λάβετε μια ειδοποίηση στο βραχιόλι καταγραφής δραστηριότητάς σας, όταν υπάρχει μια εισερχόμενη κλήση. Βλέπετε ποιος θέλει να σας καλέσει και μπορείτε να απορρίψετε την κλήση, αν χρειαστεί.
- Πατήστε **[🔔]** στη δεξιά άκρη της οθόνης για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία. Στη συνέχεια, μπορείτε να ορίσετε εάν η ειδοποίηση της κλήσης θα καθυστερήσει κατά 3 δευτερόλεπτα.

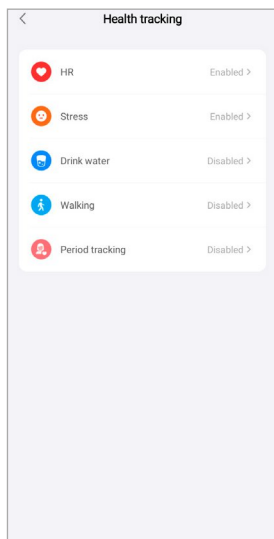


8.3.4 Ξυπητήρι

- Πατήστε στο **[ΞΥΠΝΗΤΗΡΙ]** για να ορίσετε ώρες αφύπνισης ή υπενθυμίσεις.
- Για να προσθέσετε μια νέα υπενθύμιση, πατήστε **[+]** στη μέση της οθόνης.
- Πατήστε **[☑]** στο δεξί άκρο της οθόνης για να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις που έχετε ρυθμίσει.
- Μπορείτε να επεξεργαστείτε την υπενθύμιση που έχετε ρυθμίσει, πατώντας σε αυτήν. Στο υπομενού, μπορείτε να ορίσετε τον τύπο υπενθύμισης, τις αντίστοιχες ημέρες της εβδομάδας, την ώρα για την υπενθύμιση και άλλες λεπτομέρειες.

8.3.5 Παρακολούθηση υγείας

- Πατήστε στην επιλογή **[ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ]** για να ορίσετε λειτουργίες που παρακολουθούν την υγεία σας και σας υπενθυμίζουν να ασκείστε ή/και να πίνετε νερό.




8.3.5.1 Συνεχής μέτρηση καρδιακού ρυθμού


- Πατήστε την επιλογή **[ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ]** για να αποκτήσετε πρόσβαση σε αυτήν τη λειτουργία πατώντας **[☑]** για ενεργοποίηση/απενεργοποίηση.
- Επιλέξτε τη συχνότητα μέτρησης. Με την επιλογή "Παρακολούθηση σε πραγματικό χρόνο", ο καρδιακός σας ρυθμός μετράται συνεχώς σε πραγματικό χρόνο. Λάβετε υπόψη σας ότι αυτή η λειτουργία χρησιμοποιεί πολλή ενέργεια. Με την επιλογή "Αυτόματη μέτρηση", ο καρδιακός σας ρυθμός μετράται κάθε 5 λεπτά. Σημειώστε ότι κατά την ενεργή προπόνηση γίνονται αυτόματα μετρήσεις σε πραγματικό χρόνο.




8.3.5.2 Συνεχής μέτρηση στρες

- Πατήστε στην επιλογή **[ΣΤΡΕΣ]** για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία υπενθύμισης υπερβολικού στρες στο υπομενού πατώντας στο  για ενεργοποίηση/απενεργοποίηση. Στη συνέχεια, ορίστε περαιτέρω ρυθμίσεις για τη λειτουργία υπενθύμισης. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παρακάτω κείμενο στην εφαρμογή.


8.3.5.3 Υπενθύμιση κατανάλωσης νερού

- Πατήστε την επιλογή **[ΠΙΕΙΤΕ ΝΕΡΟ]** για να αποκτήσετε πρόσβαση σε αυτήν τη λειτουργία πατώντας  για ενεργοποίηση/απενεργοποίηση. Στη συνέχεια, ορίστε περαιτέρω ρυθμίσεις για τη λειτουργία υπενθύμισης. Θα σας σταλεί αυτόματη υπενθύμιση να πιείτε κάτι στο καθορισμένο διάστημα από το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας, μέσω δόνησης και ειδοποίησης.

8.3.5.4 Υπενθύμιση για πεζοπορία/περπάτημα

- Πατήστε **[ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ]** για να επιλέξετε αυτή τη λειτουργία στο υπομενού πατώντας  για ενεργοποίηση/απενεργοποίηση. Στη συνέχεια, ορίστε περαιτέρω ρυθμίσεις για τη λειτουργία υπενθύμισης. Θα σας σταλεί αυτόματη υπενθύμιση να κινηθείτε στο καθορισμένο διάστημα από το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας, μέσω δόνησης και ειδοποίησης. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παρακάτω κείμενο στην εφαρμογή.

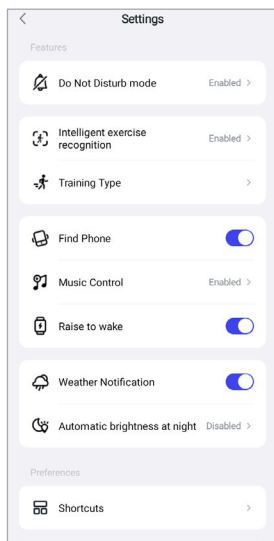
8.3.5.5 Παρακολούθηση εμμηνορροϊκού κύκλου

- Πατήστε **[ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΪΚΟΥ ΚΥΚΛΟΥ]** για να επιλέξετε αυτή τη λειτουργία στο υπομενού πατώντας  για ενεργοποίηση/απενεργοποίηση. Ενεργοποιώντας αυτήν τη λειτουργία, μπορείτε να ορίσετε διάφορα δεδομένα σχετικά με τον εμμηνορροϊκό σας κύκλο και να λαμβάνετε υπενθυμίσεις για την επόμενη έμμηνο ρύση ή τη φάση γονιμότητας.
- Χρησιμοποιήστε τα υπομενού για να ορίσετε τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως, τη διάρκεια του εμμηνορροϊκού κύκλου και την ημερομηνία της τελευταίας εμμήνου ρύσεως.
- Στη συνέχεια, πατήστε **[ΕΝΑΡΞΗ ΧΡΗΣΗΣ]** για να ξεκινήσει η παρακολούθηση.




8.3.6 Λοιπές ρυθμίσεις


- Πατήστε **[ΛΟΙΠΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ]** για να κάνετε περισσότερες ρυθμίσεις και να ενεργοποιήσετε χρήσιμες λειτουργίες.



8.3.6.1 Λειτουργία Μην ενοχλείτε

- Πατήστε **[ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΗΝ ΕΝΟΧΛΕΙΤΕ]** για να επιλέξετε αυτή τη λειτουργία στο υπομενού πατώντας **[**] για ενεργοποίηση/απενεργοποίηση. Εάν ενεργοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, δεν θα λαμβάνετε ειδοποιήσεις στο βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας.
- Μπορείτε επιπλέον να ορίσετε τη χρονική περίοδο που θέλετε να είναι ενεργή η λειτουργία, πατώντας την ώρα έναρξης και λήξης.

8.3.6.2 Αυτόματη αναγνώριση δραστηριότητας

- Πατήστε στην επιλογή **[ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ]** και ενεργοποιήστε/ απενεργοποιήστε τη λειτουργία επί υπομενού πατώντας **[**]. Όταν αυτή η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη, το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας αναγνωρίζει αυτόματα πότε συμμετέχετε σε μια δραστηριότητα (περπάτημα/τρέξιμο) για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και καταγράφει αυτή τη δραστηριότητα μετά την επιβεβαίωση. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παρακάτω κείμενο στην εφαρμογή.



8.3.6.3 Τύπος άσκησης

- Πατήστε στην επιλογή [**ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**] για να επιλέξετε τις συντομεύσεις που είναι αποθηκευμένες στο βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας. Μπορείτε να επιλέξετε από διάφορες δραστηριότητες. Μπορείτε να αποκρύψετε δραστηριότητες και να αναδιατάξετε τη σειρά των δραστηριοτήτων. Από προεπιλογή, όλες οι δραστηριότητες έχουν οριστεί. Μετά τον επόμενο συγχρονισμό με το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας, οι δραστηριότητες θα εμφανιστούν στην οθόνη, σύμφωνα με τις ρυθμίσεις σας.
- Οι δραστηριότητες που εμφανίζονται στην κορυφή της λίστας και σημειώνονται με το σύμβολο [**+**] εμφανίζονται αυτήν τη στιγμή στο βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας. Οι δραστηριότητες που εμφανίζονται στην παρακάτω λίστα και σημειώνονται με το σύμβολο [**+**] δεν εμφανίζονται αυτήν τη στιγμή.
- Πατώντας [**-**] ή [**+**] μπορείτε να αφαιρέσετε ή να προσθέσετε μια δραστηριότητα.
- Επιπλέον, μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά των αποθηκευμένων δραστηριοτήτων κάνοντας κλικ στο [**≡**] και μετακινώντας τη δραστηριότητα στην κατάλληλη θέση.

8.3.6.4 Αναζήτηση τηλεφώνου

- Πατήστε στην επιλογή [**ΕΥΡΕΣΗ ΤΟΥ ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ ΜΟΥ**] στο [**☑**] για να ενεργοποιήσετε αυτή τη λειτουργία. Ενεργοποιώντας αυτήν τη λειτουργία, μπορείτε να βρείτε το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς που έχετε τοποθετήσει σε άγνωστη θέση, μέσω του smartwatch σας (βλ. κεφάλαιο **7.13 Ρυθμίσεις**).

8.3.6.5 Έλεγχοι μουσικής

- Πατήστε στην επιλογή [**ΕΛΕΓΧΟΙ ΜΟΥΣΙΚΗΣ**] και ενεργοποιήστε/απενεργοποιήστε τη λειτουργία στο υπομενού πατώντας [**☑**]. Εάν ενεργοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, μπορείτε να ελέγχετε διάφορες υπηρεσίες μουσικής ή ροής απευθείας από το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας. Μπορείτε να ξεκινήσετε ή να σταματήσετε τη μουσική και να μεταβείτε σε κομμάτια εμπρός και πίσω.
- Πατήστε δίπλα στην επιλογή [**ΜΟΥΣΙΚΟ ΚΟΜΜΑΤΙ**] στο [**☑**], για να προβάλετε τα μουσικά κομμάτια στην οθόνη του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητάς σας.

8.3.6.6 Ενεργοποίηση κίνησης χεριού

- Πατήστε στην επιλογή [**ΣΗΚΩΣΤΕ ΤΟΝ ΚΑΡΠΟ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΟΘΟΝΗ**] στο [**☑**] για να ενεργοποιήσετε αυτή τη λειτουργία. Ενεργοποιώντας αυτή τη λειτουργία, μπορείτε να ενεργοποιήσετε την οθόνη του βραχιολιού καταγραφής δραστηριότητάς σας με μια περιστροφή του καρπού σας.

8.3.6.7 Ειδοποίηση καιρού

- Για [**ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙΡΟΥ**], πατήστε στο [**☑**] για να ενεργοποιήσετε αυτήν τη δυνατότητα. Ενεργοποιώντας αυτή τη λειτουργία, μπορείτε να δείτε την πρόγνωση του καιρού για την τρέχουσα ημέρα και για τις δύο επόμενες ημέρες στο βραχιόλι καταγραφής δραστηριότητάς σας (βλ. κεφάλαιο **7.2.2 Καιρός**).

8.3.6.8 Αυτόματη φωτεινότητα τη νύχτα

- Πατήστε στην επιλογή [**ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΦΩΤΕΙΝΟΤΗΤΑ ΤΗ ΝΥΧΤΑ**] και ενεργοποιήστε/απενεργοποιήστε πατώντας [**☑**]. Στη συνέχεια, ορίστε το χρονικό διάστημα στο οποίο θα εφαρμοστεί η λειτουργία. Ενεργοποιώντας αυτή τη λειτουργία, το βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας ρυθμίζει αυτόματα τη φωτεινότητα της οθόνης με βάση την τρέχουσα φωτεινότητα του περιβάλλοντος.

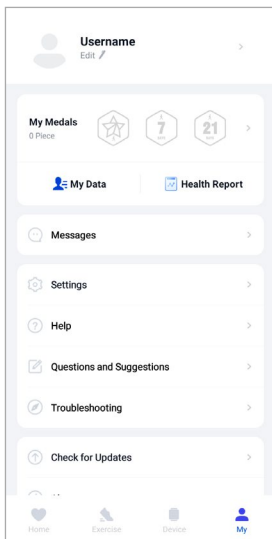
8.3.6.9 Ρύθμιση γλώσσας

- Πατήστε στην επιλογή [**ΓΛΩΣΣΑ ΣΥΣΚΕΥΗΣ**] για να ορίσετε τη γλώσσα στο βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας.
- Επιλέξτε [**ΣΥΜΦΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**] εάν θέλετε η γλώσσα στο βραχιόλι παρακολούθησης δραστηριότητάς σας να είναι ίδια με τη γλώσσα της εφαρμογής ή του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητάς.
- Εναλλακτικά, μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε 8 γλώσσες και να τις ορίσετε μη αυτόματα, πατώντας στην αντίστοιχη γλώσσα.



8.4 Ρυθμίσεις χρήστη

- Πατήστε στο **[ΕΓΩ]** στην κάτω γραμμή μενού. Εδώ μπορείτε να διαχειριστείτε τον λογαριασμό χρήστη σας και να ορίσετε τα προσωπικά σας δεδομένα και τους στόχους σας. Επιπλέον, μπορείτε να ζητήσετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την εφαρμογή, οι οποίες εμφανίζονται στα επόμενα κεφάλαια.



Υπόδειξη



- Απαιτείται ενεργός λογαριασμός χρήστη για αυτήν τη λειτουργία.



8.4.1 Προσωπικά στοιχεία

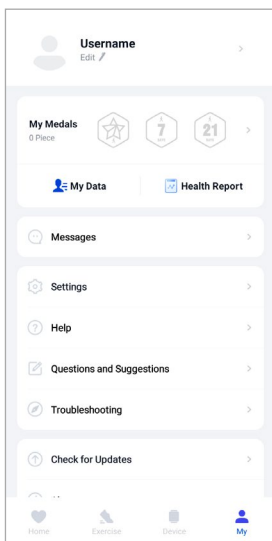
- Πατήστε στο κουμπί **[ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ]** κάτω από το όνομα χρήστη σας για να επεξεργαστείτε το όνομα, το φύλο, την ημερομηνία γέννησης, το ύψος και το βάρος σας. Εάν θέλετε, μπορείτε επίσης να ορίσετε μια εικόνα προφίλ. Πατήστε στην καταχώρηση που θέλετε να επεξεργαστείτε.
- Πατήστε **[ΝΑΙ]** για επιβεβαίωση.

Gender	Male
Birthday	1984/03
Height	178cm
Weight	84,9kg
E-mail	dominik.franke@format-docu.de
Region	Germany



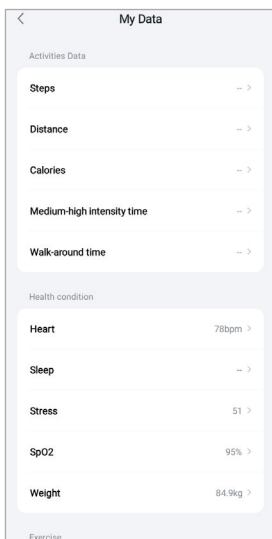
8.4.2 Τα μετάλλιά μου

- Στην ενότητα **[ΤΑ ΜΕΤΑΛΛΙΑ ΜΟΥ]** μπορείτε να δείτε τα προσωπικά σας επιτεύγματα (μετάλλια). Πατήστε σε μια καταχώριση για να λάβετε περισσότερες πληροφορίες.



8.4.3 Τα δεδομένα μου

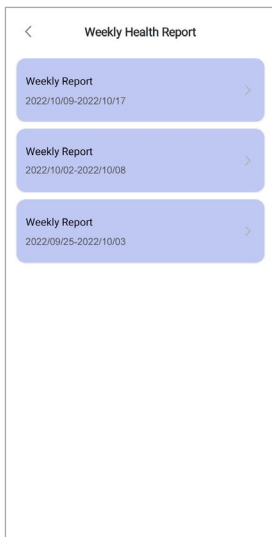
- Στην ενότητα **[ΤΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΜΟΥ]** μπορείτε να δείτε την καταγραφή των μετρήσεών σας. Πατήστε σε μια καταχώριση για να λάβετε περισσότερες πληροφορίες.





8.4.4 Αναφορά υγείας

- Στην ενότητα **[ΑΝΑΦΟΡΑ ΥΓΕΙΑΣ]** μπορείτε να δείτε το εβδομαδιαίο αρχείο των δεδομένων υγείας και των δραστηριοτήτων σας. Πατήστε στην αντίστοιχη εβδομαδιαία αναφορά για λεπτομερείς πληροφορίες.



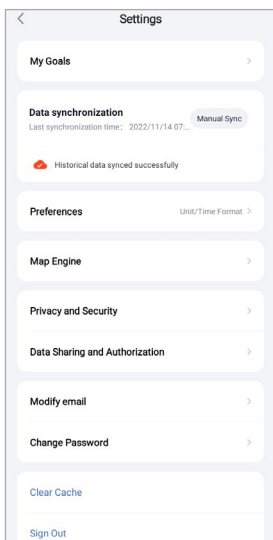
8.4.5 Νέα

- Στην ενότητα **[ΝΕΑ]** λαμβάνετε μια επισκόπηση του τι νέο υπάρχει στην εφαρμογή, π.χ. νέες δυνατότητες ή ενημερώσεις.



8.4.6 Ρυθμίσεις

- Στην περιοχή **[ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ]** μπορείτε να κάνετε διάφορες ρυθμίσεις και να καλέσετε πληροφορίες. Μπορείτε να αλλάξετε την αποθηκευμένη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και τον κωδικό πρόσβασης του λογαριασμού χρήστη σας. Επιπλέον, έχετε την επιλογή να αποσυνδεθείτε από τον λογαριασμό χρήστη σας ή να ακυρώσετε εντελώς τον λογαριασμό χρήστη.
- Πατήστε στην επιλογή **[ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΜΟΥ]** για να ορίσετε προσωπικούς στόχους για βήματα και βάρος.
- Πατήστε στην επιλογή **[ΜΗ ΑΥΤΟΜΑΤΟΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ]** για να ξεκινήσετε τον συγχρονισμό δεδομένων μεταξύ του βραχιολιού παρακολούθησης δραστηριότητάς σας και της εφαρμογής με μη αυτόματο τρόπο.
- Πατήστε στην επιλογή **[ΠΡΟΕΠΙΛΟΓΕΣ]** για να ορίσετε μονάδες για απόσταση, ύψος, βάρος και θερμοκρασία. Επιπλέον, καθορίζετε τη μορφή ώρας και ποια ημέρα της εβδομάδας είναι η πρώτη ημέρα της εβδομάδας κατά την οποία υποβάλλονται σε επεξεργασία τα δεδομένα σας.
- Πατήστε **[ΜΗΧΑΝΗ ΚΑΡΤΩΝ]** για να επιλέξετε την κάρτα που χρησιμοποιείται στο παρασκήνιο για διάφορες μετρήσεις.
- Πατήστε **[ΔΙΔΩΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ]** για να ορίσετε ποια δεδομένα συγχρονίζονται από την εφαρμογή στο cloud. Για να διαγράψετε όλα τα δεδομένα, πατήστε **[ΔΙΑΓΡΑΦΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΣΤΟ CLOUD]**.
- Πατήστε **[ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΕΞΟΥΣΙΟΔΟΤΗΣΗ]** για να επιτρέψετε την κοινή χρήση των καταγεγραμμένων δεδομένων με άλλες εφαρμογές. Εμφανίζονται μόνο οι εφαρμογές που είναι εγκατεστημένες στο smartphone σας και υποστηρίζουν αυτήν τη λειτουργία.
- Πατήστε στην επιλογή **[ΑΛΛΑΓΗ EMAIL]** για να αλλάξετε τη διεύθυνση email του λογαριασμού χρήστη σας.
- Πατήστε στην επιλογή **[ΑΛΛΑΓΗ ΚΩΔΙΚΟΥ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ]** για να αλλάξετε τον κωδικό πρόσβασης του λογαριασμού χρήστη σας.





8.4.7 Βοήθεια

- Πατήστε στην επιλογή **[ΒΟΗΘΕΙΑ]** για μια επισκόπηση των απαντήσεων σε συχνές ερωτήσεις. Πατήστε σε κάθε ερώτηση για περισσότερες πληροφορίες.
- Εάν η ερώτησή σας δεν απαντηθεί, ελέγξτε τις πληροφορίες στην ενότητα Αντιμέτωπιση προβλημάτων (βλ. κεφάλαιο **8.4.9 Αντιμέτωπιση προβλημάτων**) ή στείλτε μια ερώτηση στην Εξυπηρέτηση προϊόντων Hama (βλ. κεφάλαιο **8.4.8 Ερωτήσεις και προτάσεις**).

8.4.8 Ερωτήσεις και προτάσεις

- Πατήστε στην επιλογή **[ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ]** για να στείλετε μια ερώτηση ή σχόλια στην Εξυπηρέτηση προϊόντων Hama.
- Επιλέξτε ένα θέμα για να περιγράψετε το αίτημά σας με περισσότερες λεπτομέρειες. Επιπλέον, μπορείτε να προσθέσετε εικόνες στο αίτημά σας καθώς και να απελευθερώσετε το αρχείο καταγραφής των συνδέσεων μεταξύ του βραχιολιού καταγραφής δραστηριότητας και της εφαρμογής. Συμπεριλάβετε τη διεύθυνση email σας σε κάθε αίτημα.
- Πατήστε **[ΑΠΟΣΤΟΛΗ]** στην επάνω δεξιά γωνία για να αποστείλετε ένα αίτημα.

8.4.9 Αντιμέτωπιση προβλημάτων

- Πατήστε στην επιλογή **[ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ]** για μια επισκόπηση των απαντήσεων σε συχνές ερωτήσεις. Πατήστε σε κάθε ερώτηση για περισσότερες πληροφορίες.
- Εάν η ερώτησή σας δεν απαντηθεί, στείλτε μια ερώτηση στην Εξυπηρέτηση προϊόντων Hama (βλ. κεφάλαιο **8.4.8 Ερωτήσεις και προτάσεις**).

8.4.10 Έλεγχος για ενημερώσεις

- Πατήστε στην επιλογή **[ΕΛΕΓΧΟΣ ΓΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΙΣ]** για να ελέγξετε εάν υπάρχει μια νεότερη έκδοση της εφαρμογής "Hama FIT Move". Θα ανακατευθυνθείτε αυτόματα στο Google Play (Android) ή στο App Store (Apple).

Υπόδειξη



- Οι προεπιλεγμένες ρυθμίσεις του smartphone σας θα πρέπει να σας ειδοποιούν αυτόματα για ενημερώσεις εφαρμογών.

8.4.11 Πάνω από

- Επιλέξτε **[ΣΧΕΤΙΚΑ]** για να βρείτε πληροφορίες σχετικά με την εφαρμογή, όπως την έκδοση της εφαρμογής που χρησιμοποιείται, τη δήλωση προστασίας δεδομένων και τη συμφωνία χρήστη.
- Πατήστε **[ΑΠΟΣΥΡΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ]** εάν θέλετε να αποσύρετε τη συγκατάθεσή σας για την Πολιτική Απορρήτου και τη Συμφωνία χρήστη. Σημειώστε ότι δεν είναι δυνατή η χρήση της εφαρμογής χωρίς αυτές τις συναινέσεις.

9. Συντήρηση και φροντίδα

- Καθαρίστε το προϊόν με ένα ελαφρώς νωπό πανί που δεν αφήνει χνούδια. Μην χρησιμοποιείτε ισχυρά καθαριστικά.
- Φροντίστε να μην εισέλθει νερό στο προϊόν.

10. Αποποίηση ευθύνης

Η Hama GmbH & Co KG δεν αναλαμβάνει καμία ευθύνη ή εγγύηση για ζημιές οι οποίες προκλήθηκαν από εσφαλμένη εγκατάσταση και συναρμολόγηση, από εσφαλμένη χρήση του προϊόντος ή από μη τήρηση του εγχειριδίου οδηγίων ή/και των προειδοποιήσεων ασφαλείας.



11. Τεχνικά χαρακτηριστικά

Bluetooth Έκδοση	5.1
Τύπος οθόνης	LCD Full-Touch
Μέγεθος οθόνης	1,05"
Διαστάσεις	244 × 20 × 12 mm
Βάρος	25 g
Μήκη βραχιολιού	11 cm / 9,7 cm
Πλάτος βραχιολιού	18 mm
Πλάτος κουμπώματος βραχιολιού	22 mm
Υλικό βραχιολιού	Θερμοπλαστική Πολυουρεθάνη (TPU)
Υλικό πλαισίου	Πολυανθρακικό (PC)
Κατηγορία προστασίας	IP68
Τύπος μπαταρίας	Πολυμερών λιθίου
Χωρητικότητα μπαταρίας	210 mAh / 3,9 V
Διάρκεια φόρτισης	περ. 1,5 ώρες
Διάρκεια ζωής συσσωρευτή	144 ώρες

12. Υποδείξεις για την απόρριψη

Σημείωση για την προστασία του περιβάλλοντος:



Από τη στιγμή που οι Ευρωπαϊκές Οδηγίες 2012/19/EU και 2006/66/EE ενσωματώνονται στο εθνικό δίκαιο ισχύουν τα εξής: Οι ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές καθώς και οι μπαταρίες δεν επιτρέπεται να απορρίπτονται στα οικιακά απορρίμματα. Οι καταναλωτές υποχρεούνται από τον νόμο να επιστρέφουν τις ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές καθώς και τις μπαταρίες που έχουν φτάσει στο τέλος του κύκλου της ζωής τους στα δημόσια σημεία περισυλλογής που έχουν δημιουργηθεί γι' αυτόν τον σκοπό ή στα σημεία πώλησης. Οι λεπτομέρειες ρυθμίζονται στην εκάστοτε κρατική νομοθεσία. Το σύμβολο πάνω στο προϊόν, στο εγχειρίδιο χρήσης ή στη συσκευασία παραπέμπει σε αυτές τις διατάξεις. Με την ανακύκλωση, την επαναχρησιμοποίηση των υλικών ή με άλλες μορφές αξιοποίησης παλιών συσκευών / μπαταριών συνεισφέρετε σημαντικά στην προστασία του περιβάλλοντος.

13. Δήλωση συμμόρφωσης

CE Με το παρόν, η Hama GmbH & Co KG δηλώνει ότι αυτή η συσκευή συμμορφώνεται με τις βασικές απαιτήσεις και άλλους σχετικούς κανονισμούς της οδηγίας 2014/53/EE. Η δήλωση συμμόρφωσης με τη σχετική οδηγία είναι διαθέσιμη στη διεύθυνση www.hama.com.


Ζώνη συχνότητων/Ζώνες συχνότητων	2402–2480 MHz
Μέγιστη εκπεμπόμενη ισχύς	4 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim / Γερμανία

Σέρβις και υποστήριξη

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

D

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Hama GmbH & Co KG is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

All listed brands are trademarks of the corresponding companies. Errors and omissions excepted, and subject to technical changes. Our general terms of delivery and payment are applied.